



ウォーキングで健康寿命を伸ばそう！

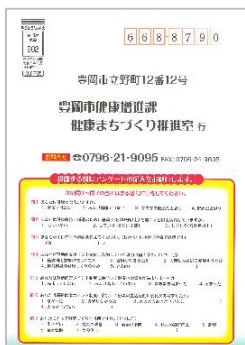
運動健康ポイントを寄附してみませんか！

まごころ部（健康）

コロナ禍で外出しにくい生活が続き、運動不足で体調・健康不良に陥っていませんか。そろそろ外に出て、運動を再開し体も心もリフレッシュしましょう。

まごころ部（健康）では、6月1日から豊岡市の運動健康ポイント制度に参加し、健康増進を図りながらポイントを貯める活動を始めます。

詳しくは、別チラシと運動健康ポイントシートをご覧ください。



運動健康ポイントシートを
一帯2枚配布しています

ウォーキングはしたいけど、ちょっと億劫...という方へ
「運動に関するワンダーワークショップ」に参加しませんか。
健康増進課 健康まちづくり推進室がそんなあなたの背中を押してくれます。
詳しくは、裏表紙をご覧ください。

令和4年度 各部の事業スタート！

人づくり文化部、人づくり体育部、タカ目・助け合い部、里づくり部が、第1回部会を開催し、今年度の活動予定を決定しました。4月25日号でまごころ部と加陽水辺公園部の活動予定をお知らせしており、これで6つの部、全部会がスタートしました。

今年度はコロナ対策を行いながら活動していきますが、状況により急遽中止、変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

皆様のご理解とご協力、積極的な参加をよろしくお願いいたします。



5/15 人づくり体育部会



4/23 人づくり文化部会



5/14 タカ目・助け合い部会



5/14 里づくり部会

人づくり文化部活動予定

第1回部会 4月23日(土) 今年度事業について

1. 文化まつり事業

○なかすじ文化まつり・第51回中筋敬老会 11月13日(日)

2. 魅力の発信事業

○Googleマップ掲載

目標1 文化まつり事業

世代間を問わず「集う」
場所と機会がある

目標2 魅力の発信事業

中筋の伝統・魅力・自慢が
中筋地区の子どもをはじめ
多くの人が知っている

人づくり体育部活動予定

第1回部会 5月15日(日) 今年度事業について

1. スポーツ交流事業

~~○ソフトバレーボール大会 6月12日(日) 中止~~

○グラウンドゴルフ大会 7月3日(日)

○体育祭 9月25日(日)

2. 運動環境整備事業

○ウォーキングマップの作成

目標1 スポーツ交流事業

地区全体の交流が図れている

目標2 運動環境整備事業

地区民一人ひとりが健康である

タカのみ・助け合い部活動予定

第1回部会 5月14日(土) 今年度事業について

1. 安全な避難事業

○学習会 「マイ避難カード作成について」 6月

○マイ避難カード作成 各行政区にて 6月～10月

○豊岡市一斉防災訓練(風水害想定)参加 8月28日(日)

防災力の強化事業

○心肺蘇生法講習・炊き出し・配膳訓練 12月

○各区長へ防災アンケート 7月

2. 防犯の強化事業

○各区長へ空き家調査アンケート 7月

目標1 安全な避難・ 防災力の強化事業

防災強化: 安全な避難方法を周知する
防災力を強化する

目標2 防犯の強化事業

防犯強化: 空き家を監視する
子どもの安全を守る

里づくり部活動予定

第1回部会 5月14日(土) 今年度事業について

1. 若者交流事業

○対象者選定 名簿作成

○コミュニティ事業への参加案内

2. ふるさと発掘事業

○各区の魅力をピックアップ(人づくり文化部と協働)し、パネル等にまとめる
文化まつりで展示する

○令和3年度、4年度の各区の魅力を広報紙にまとめる

目標1 若者交流事業

若い人や子どもの数が変わらない
関係人口が増えている

目標2 ふるさと発掘事業

中筋の伝統・魅力・自慢が
中筋地区の子どもをはじめ
多くの人が知っている

目標3 生活環境が「ランティ」事業

生活環境が維持され、
隣の区などと連携ができている
令和6年度からの取り組み

ソフトバレーボール大会 中止のお知らせ



6月12日（日）に予定しておりました「ソフトバレーボール大会」は、人づくり体育部の部会で代替え（案）も検討しましたが、コロナ対策を講じることが難したため、やむなく中止を決定しました。
ご理解をお願い致します。



令和4年度コミュニティなかすじ部員を紹介します。
1年間お世話になります。よろしくお願いします。

敬称略

各部・地区	人づくり文化部	人づくり体育部	まごころ部	タカのみ・助け合い部	里づくり部	加陽水辺公園部
部長	吉川 聡	由良 亮司	岡本多恵子	堀田 政司	小西 正樹	上坂 孝一
副部長	和田 美穂	村岡 伸夫	岡田 喜良	乳原 儀行	新田 義孝	安達 徹
広報委員	岡田 和彦	陰山 正樹	池内 孝子	今井 浅巳	原 みゆき	上坂 孝一
担当区長	今井 勝	小川 孝	西村 文男	村尾 悦夫	小西 敏彦	安達 徹 区長会
市谷	和田 美穂	今井 英男	今井 芳江	河本 正彦	今井 季義	森垣 義樹 コミュニティ副会長
			池内 孝子	今井 浅巳	原 みゆき	小西 敏彦 沖加陽区長
			池内 和博			安達 徹 下加陽区長
中郷	井戸 時夫	西村 正利	井戸 尚子	森本 和仁	新田 義孝	野澤 修 加陽地区づくり委員長
			竹村 晴美	西村優美子	坂本富美枝	小西由紀夫 加陽地区づくり副委員長
			黒田 寛志			西浦 政則 加陽営農組合長
引野	藤木 繁行	木村 幸平	由良 佳子	中城 勝美	平井 保	野澤 修 水曜朝市代表
			松田八恵美	由良 幸子	高品 明子	
			木村かほる			
土洩	岡田 和彦	村岡 伸夫	西村よしの	武中 勝	福田 和弘	
			森垣 えみ	渡邊 佐織	柴田 月子	
			和田 和人			
沖加陽	水嶋 政美	水島 秀行	小西 洋子	大和 秀信	小西 光明	
			澤田久美子	小西 洋子	河本 邦世	
			小西 清			
下加陽	黒坂真喜男	稲葉 周二	長砂 清美	西浦 忠司	西浦 昌彦	
			坂本 志保	見上いすず	高木つた江	
			中嶋 淑子			
清冷寺	西田 明夫	陰山 正樹	近藤美智江	太田 正人	河口 政義	
			石井いつえ	岡本 真美	高木 和美	
			小藤日登美			
伏	加藤 誠	加藤 宏志	福田千代野	小西 竜一	石田 健一	
			長谷川文昭	谷垣美千代	小川奈穂子	
			石田 春美			
八社宮	尾村 俊男	八木田克己	小西 智美	乳原 儀行	丸岡 哲司	
			村岡 恵美	西沢 和代	亀井由美子	
			岡田 喜良			



老若男女を問わず
初めてでも
気軽にできます!
ルールも簡単!
身体能力や体力より
戦略と駆け引きで
勝負します!

競技人口も徐々に増え、注目をあびています

モルックを中筋に広めよう!!

親睦 モルック大会

日 時：令和4年6月12日（日）
午前9時00分～

応募締切り：6月6日（月）

個人でも、グループでも応募を
お待ちしております。

コミュニティなかすじ ☎23-3746

事務局事業

モルックとは
北欧フィンランド発祥の
木製の棒を用いて、
同じく木製のピンを倒す
頭脳スポーツ

**参加者
募集!**







参加者全員で
中筋地区内を
歩きます

運動に関するワンデーワークショップ

健康増進課 健康まちづくり推進室

日 時：令和4年6月27日（月） 少雨決行
10時～15時 昼食付き

場 所：中筋地区コミュニティセンター

講 師：帝京平成大学 佐藤真治 教授

**参加費
無料!**

地区の仲間と一緒に歩いて、お弁当食べて、中筋のお楽しみマップづくりを楽しみませんか?

帝京平成大学 佐藤教授を招いて楽しい時間を過ごしましょう!

日頃、運動不足を感じてる方、「健康運動ポイント」を始めてみようかな?と感じてる方!この機会に景色を楽しみなが歩いてみませんか? 新しい中筋の発見が…あ・る・か・も♪

事務局事業

動きやすい
服装と運動
靴で来てね



参加申し込み・問合せ
コミュニティなかすじまで
☎23-3746
応募締め切り：6月15日（水）

コミュニティなかすじ 活動・行事予定 （6月）						
日	月	事務局が主催する会議・事業	貸館・グループ等	日	曜日	事務局が主催する会議・事業
1	水		中筋新川土地改良区9:30	16	木	
2	木		シルバー会グラウンドゴルフ練習9:00	17	金	まごころ部 下加陽マップづくり 19:30 下加陽会館
3	金	まごころ部 沖加陽マップづくり 20:00 沖加陽集落センター	アトラス9:00	18	土	
4	土		パソコン教室 9:30	19	日	
5	日			20	月	
6	月		中筋3B教室 10:00 たで川グループ 13:30	21	火	休 館 日
7	火	休 館 日		22	水	
8	水		区長会 19:30	23	木	タカの目助け合い部出前講座19:30
9	木		己書倶楽部 19:30	24	金	
10	金			25	土	
11	土			26	日	
12	日	親睦モルック大会9:00		27	月	運動に関するワークショップ 10:00～15:00
13	月			28	火	休 館 日
14	火	休 館 日		29	水	
15	水			30	木	