



健康講演会開催

まごころ部（健康）

「感染症とのつきあい方」

～コロナ・インフルエンザ・感染性胃腸炎
正しい知識で恐れず対応～

講師：吉田クリニック院長

吉田仁志 先生

日時：令和4年10月26日（水）

19時30分～21時00分

場所：中筋地区コミュニティセンター 集会室



With コロナの時代、感染症と共存し、すべてを恐れるのではなくしっかりと理解して対応すれば、家庭内で感染者がでてでも予防することが可能です。

詳細は別チラシをご覧ください。

参加申し込みは別チラシの申し込み票をコミュニティセンターに提出、または電話でお申込みください。
定員になり次第締め切らせていただきます。 コミュニティなかつじ ☎23-3746

「健康」と「運動健康ポイント」を同時に手に入れませんか

まごころ部（健康）

～5月25日に配布した運動健康ポイントシートを活用しましょう～

運動健康ポイントシートは、11月末日締めで集計をして12月上旬に各区で集めます。回収方法については、11月25日号のコミュニティだよりに掲載します。

暑い夏が過ぎ、体を動かしたくなる季節です。
今から運動しませんか。



6月の1か月間は毎日頑張ったんだけど…という方は、10月と11月に毎日目標を達成すれば、それぞれボーナスポイントが10ポイントずつ追加されるので、6月、10月、11月の3か月間の合計が100ポイント以上になる可能性があります。100ポイントは温泉施設利用券1枚、または運動施設利用券1枚に交換できます。計算してみてもいいでしょうか。





まごころ部では、敬老月間に合わせ中筋地区内37名のお宅へ、お元気ですか訪問を実施しました。心ばかりの品をお渡してご様子を伺い、緊急医療情報キットの使用状況の確認もさせていただきました。

皆さん、お元気に過ごされていました。

困り事や相談は、各区の民生委員児童委員または民生児童協力委員、福祉委員、区長、またはコミュニティなかすじまでご連絡ください。

兵庫県主催 地域リーダー(リモート)研修会に タカノ目・助け合い部長と事務局が参加しました

9月10日（土）地域リーダー対象の個別避難計画作成研修に参加しました。

避難行動をとる時、自分のいのちは自分で守る「自助」の考え方が大原則ですが、自分一人では守れない人のことを理解し、互助、共助で誰一人取り残さない防災について学びました。

実際に取り組むには、災害対策基本法、個人情報保護の観点など難しい部分で迷いもありますが、「命を守ること」を一番に考えたいものです。

この研修では自分一人では守れない人の「個別避難計画」の作成方法を学び、重要性を感じました。



宝くじ助成金でアルミ製ステージと発電機をいただきました



9月15日（月）に宝くじ助成金でいただいたアルミ製のステージの組み立て作業を行いました。

ホームページとfacebookで作業を呼びかけたところ、平日の日中にも関わらず2名の方が作業を手伝ってくださいました。ありがとうございました。

この新しいステージと発電機は、文化まつりをはじめコミュニティセンターで行うイベントにも活用します。

中筋地区の賑わいが戻りますことを祈念し、皆さんにお披露目できること楽しみにしています。



3年ぶりの陶芸教室!!

9月3日(土)の陶芸教室を開催し9名の参加がありました。
豊土焼 長岡さんにご指導いただき、花瓶や鉢、皿、茶碗などを自由に創作しました。
作品は「なかすじ文化まつり」に展示させていただきます。



まむしに注意!!



9月9日(金)来館された方に「玄関に小さい蛇がいるから注意して!」と声をかけられました。
なんとそれは小さいマムシでした。
捕獲してもらいましたが、コミュニティセンターに来られる際には注意してください。

「第52回 なかすじ文化まつり 作品展示会」作品募集のお知らせ

作品応募締め切り：令和4年10月31日(月)
各区の人づくり文化部員、または事務局へ連絡してください。
※お楽しみ賞あり(順位を決めるものではありません)



展示期間：令和4年11月7日(月)～11月19日(土)

展示場所：中筋地区コミュニティセンター

申込み・問合せ：各区の人づくり文化部員またはコミュニティなかすじ TEL23-3746へ

文化まつり作品展示にご協力を! 2つの講座を企画しました

詳しくは別チラシをご覧ください。 **参加者募集!!**

① 紙すき体験講座

杉原紙の里(多可町)より出張体験工房がやってきます。
ハガキサイズの和紙を2枚作ります。

応募締切日：10月16日(日)



② アロマ講座

アロマの効果など講話もあります。
自分の好きな香りを見つけ、アロマポットを作ろう。

応募締切日：10月23日(日)

申込み・問合せ：コミュニティなかすじ
☎23-3746



地元の『公民館』元気プロジェクト



× 明治安田生命

明治安田生命保険(相)と「人づくり」「つながりづくり」「地域づくり」の講座を開催します!

睡眠について正しい知識を知り、良い睡眠を実践してみませんか。
気軽に参加できる、楽しい講座です。
※保険の勧誘はありません。

～前回参加された多くの方の希望により～

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

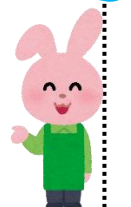
よい睡眠とれていますか?

日時：10月14日(金)午後7時30分
場所：中筋地区コミュニティセンター集会室
内容：眠りと健康の意外な関係を紹介します
講師：明治安田生命保険(相) 姫路支社豊岡営業所 所長 広戸 広 氏

定員：30名 定員になり次第締め切らせていただきます

※来館事前の検温、手指の消毒、マスクの着用など感染防止にご協力ください。

またまた
ベジチェックと
血管年齢チェック
をやるよ!



●ベジチェックとはセンサーに手のひらを数十秒押し当てただけで野菜摂取レベルと推定野菜摂取量がチェックできます。

人づくり文化部会

日時：10月2日（日）
19：00～
場所：中筋地区コミュニティセンター 集会室
内容：①文化まつり
②グーグルマップ掲載について

まごころ部意見交換会

日時：10月19日（水）
19：30～
場所：中筋地区コミュニティセンター
内容：上、中、下地区別に福祉に関する意見交換を行います。
参加者：民生委員児童委員、福祉委員、区長

支えあう地域のしくみを考える 意見交換会

日時：10月6日（木）
19：00～21：00
場所：中筋地区コミュニティセンター 集会室
内容：①アンケート報告
昨年度各区やコミュニティ組織実施分
②コミュニティなかすじ取り組み報告
③市長との懇談、意見交換
参加者：各区長、コミュニティなかすじ役員
事務局

コミュニティなかすじが 防災の取り組み発表をします

平成16年台風23号メモリアル事業
防災学習会

日時：10月22日（土）
16：30～18：00（開場15：30）
場所：豊岡市民プラザ（アイティ7階）
共催：豊岡市、兵庫県但馬県民局、国土交通省
近畿地方整備局 豊岡河川国道事務所

詳細は豊岡市から
配布されるチラシを
ご覧ください。

コミュニティなかすじ 活動・行事予定（10月）

日	曜日	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	貸館・グループ等
1	土		KDDI コウノトリ共生課 パソコン教室9:30	17	月		3B教室10:00 たて川グループ13:30 中保会19:00
2	日	人づくり文化部会 19:00		18	火	休 館 日	
3	月		新川土地改良区9:30 たて川グループ13:30 3B教室10:00	19	水	まごころ部福祉会議19:30	
4	火	休 館 日		20	木		中筋シルバー会 グラウンドゴルフ大会 9:00
5	水			21	金		
6	木	支えあう地域のしくみを考える 意見交換会19:00 	シルバー会グラウンドゴルフ 練習9:00	22	土	紙すき体験10:00 (加陽水辺公園交流館) 台風23号メモリアル事業発表 16:00アイティ7階市民プラザ	
7	金			23	日		
8	土			24	月		
9	日	沖加陽マイ避難カード作成		25	火	休 館 日	
10	月			26	水	まごころ部健康講演会19:30	
11	火	休 館 日		27	木		
12	水		区長会 19:30	28	金		
13	木		己書倶楽部19:30	29	土	アロマ講座9:30 里づくり部会19:30	パソコン教室9:30
14	金	明治安田生命講座19:30		30	日		
15	土		中保会9:00 パソコン教室9:30	31	月		
16	日						