

西山公民館 だより

西山公民館だよりは、公民館で行っていることや地域の各種情報をみなさんへお届けするおたよりです。

令和6年度

3月

第12号



令和7年3月27日

発行：西山公民館

お問い合わせ：019-693-3321

メール：nishikou@town.shizukuishi.iwate.jp

西山まちづくり情報

西山地区の人口 合計2,943人
男 1,456人 (△8) 女 1,487人 (△9)
世帯数 1,164世帯 (△5)
※2月末現在 カッコ内は前月末比

『研修会』を開催しました！



3月15日(土)西山公民館で、西山まちづくり会議主催の「研修会」を行いました。西山地区の自治会長を始め地域の方々が13名参加、西山まちづくり会議のメンバー13名の26名で行いました。

講師を NPO法人いわてNPOフォーラム21の中村恭香氏にお願いし、講演とグループワークを行いました。

研修会は、『西山に必要な資源を知る ～人・モノ・お金について～』をテーマに、住民がつくる持続可能な西山地区について講演をいただきました。

講演の合間には、話の内容をもとに人材のリストアップからどんな活動ができるのか、出された案から来年度の活動の一つ決め、ネガティブな事を取り除き、解決するためには何が必要かをグループワークで話し合いました。最後は4班でまとめたことを発表しました。

参加者は、「楽しく内容の濃い研修だった」、「心が洗われる新鮮な気持ちになった」など、意義のある研修を行うことができました。

今後は学んだことを活かし、話し合った内容の実現に向けて一歩先に進められるよう取り組んでいきます。

松原会長挨拶



中村先生



参加者



グループワーク



発表の様子



アンチエイジング

日時 令和7年4月21日(月)
13:30~15:00
場所 西山公民館・体験交流室
講師 町健康推進課 保健師
音楽健康指導師 榎北東北第一興
商
受講料 無料
定員 15名
対象者 町内在住及び町内勤務者
持ち物 上履き、タオル、飲み物等

内要 ①体組成測定会
体組成を測定し、町保健師が測定結果の見方をわかりやすく解説！
筋肉や栄養バランスについて、すぐに実践できるポイントを教えます！
②リズム体操やクイズ、脳トレを楽しみながら、転倒予防や口腔機能の向上に繋げてみませんか？4月は体験版として30分程度カラダを動かします！（5月も開催します!! 4月号でお知らせします!!）



申込み 4月1日(火)~16日(水) 西山公民館まで ☎ 693-3321 平日 9時~17時
(問い合わせ含む) メール nishikou@town.shizukuishi.iwate.jp

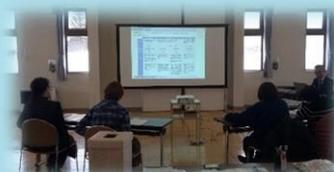
わたしと家族の『そうぞく』講座を開催しました!!

2月7日(金)と3月6日(木)、地域人財塾「わたしと家族の『そうぞく』講座」を2ヶ月連続で開催しました。

明治安田生命盛岡支社の熊谷卓巳氏を講師にお願いし、第1回は「相続の基本について解説や、争族回避のポイントを学ぶ」、第2回は「ライフ&エンディングノートを活用して、自分の想いを記録する仕方を学ぶ」を教えてくださいました。

講座では、税理士相談の【相続】は多くなく、遺産の分割が困難な場合などに起きやすい、【争族】の相談が多くあると紹介されました。ライフ&エンディングノートへの記入では、自分の想いをしっかり記入することが大事だと教えていただきました。

受講生は、説明の途中でも気になるところは積極的に質問し、終了後も残って色々と聞き、「そうなんだ!」「知らなかった!」などと声が出たり、「気になっていたことが解決できてよかった!」「今後の自分を見つめ直す機会になった」と話していました。



あとがき 令和6年度発行の、公民館だよりも最終号となりました。相変わらず文字の多い紙面で見づらかったと思います。

引き続き、西山公民館だよりを発行しますのでよろしくお願ひします。

M. O