

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5年度

1月

第10号



令和6年1月25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

遅ればせながら、新年の挨拶とさせていただきます。



西山地区の人口 合計3,008人
男 1,480人 (△8) 女 1,528人 (△10)
世帯数 1,171世帯 (△5)
※12月末現在 カッコ内は前月末比

新年あけましておめでとうございます。
旧年中は公民館利用及び公民館事業に参加いただき、厚くお礼申し上げます。
本年も引き続き事業プログラムをいろいろと考えていきますので、多数の皆さまのご参加をお待ちしています。
皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



地域づくり情報



「西山まちづくり会議」役員会を開催しました！！



1月11日（木）西山まちづくり会議の役員会を行いました。
12月は視察研修のため未開催とし、2か月ぶりの開催となりました。新年早々ということもあり、全員揃うことはできませんでしたが各部会の進捗状況確認を行いました。特別な報告はありませんでしたが、事業部会で予定をしている除雪体験が実践できず、歯がゆいところです。新年を迎えたことにより、令和6年度計画も検討し総会開催に向けて準備を始めました。最後に、12月に宮城県丸森町筆甫地区へ行った、視察研修の報告をいただき終了としました。

『西山まちづくり会議』では部会員を募集しています！！

募集中!

現在西山まちづくり会議では、令和6年度実践活動に向けて各部会検討を重ねているところです。各部会の活動本格化に向けてともに事業に取り組む部会員を募集しています。

- 情報部会：西山地区カレンダーを発行します。令和6年度は次年度の発行に向けて進めます。他の情報発信方法も検討します。
- 人材育成部会：西山地区の担い手を育成していきます。子ども会行事の提案や小学校との連携、世代間交流を検討します。
- 事業部会：小学校の運動会プログラムの地域企画を継続し、地域参加のにしやま大運動会を秋に開催予定です。特に運営に関わっていただける方を募集します。

☆各部会の活動に興味をお持ちの方は、連絡をお待ちしています。

西山まちづくり会議事務局(西山公民館) ☎ 693-3321 担当：小田島

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

「眠りたくてもなかなか眠れない」「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？

睡眠についての正しい知識や、良い睡眠をとるためのポイントを学びます。

期 日 ①2月22日(木)14:00～15:00 『くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋』
内 容 ②3月21日(木)14:00～15:00 『ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ』
講 師 明治安田生命盛岡支社 FPコンサルタント 竹原 浩之 氏
定 員 それぞれ 先着10名
対象者 町内に在住されている方及び町内に勤務されている方
受講料 無料
申込み 西山公民館 ☎693-3321 平日9:00～17:00 (問い合わせ含む)
締切り ① 2月15日(木) ② 3月14日(木) (開催日1週間前)



西山公民館地域人財塾1月 & 雫石町国民健康保険事業



健幸づくり講座を開催しました!



1月17日(水) 昼の部を午後3時から行い、カラオケ機を活用した健康づくりで脳トレや体操を行いました。

今回の講座は、株式会社北東北第一興商様の協力を得て、音楽健康指導師の指導のもと行われました。

参加したシニア世代の皆さんは、疲れた!と言いながら歌に合わせて、一生懸命からだを動かしていました。



夜の部は午後7時から行い、同じくカラオケ機を使い脳トレやディスコダンスを行いました。

参加したジュニア世代と一般参加者は「ムズイ」といいながら一生懸命ステップを踏み、手のふりをパートごとに練習しました。最後は通しでダンスを行ない、笑顔満面で立派に踊り切りました。



【あとがき】 新年早々能登半島地震が発生し、多くの犠牲者の皆様に、お見舞い申し上げますとともにお悔やみ申し上げます。皆様も身の回りの安全と、周囲の状況確認など備えあれば憂いなしの言葉通り気をつけて過ごしましょう。

M. O