



栗石公民館だより



発行：栗石公民館
発行日：令和6年2月21日
電話：019-692-3458

栗石地区の人口

男 3,655人 (-17人)
女 3,988人 (-12人)
合計 7,643人
世帯数 3,314 (-8)
()内は前月末比
令和6年1月末現在

栗石地区地域づくり会議

2月9日（金）中央公民館において栗石地区まちづくりネットワーク主催の「地域の組織・活動ヒアリング」結果報告会が行われました。

【地域の組織・活動ヒアリング】結果報告会開催



栗石地区まちづくりネットワークでは、栗石地区地域コミュニティ組織等の代表者の皆さまにご協力いただきながら、平成29年度実施の「地域の組織・活動ヒアリング」の見直しのため、令和5年7月よりヒアリング調査を実施いたしました。その結果について共有し、地域運営について情報交換する場として、「地域の活動・活動ヒアリング」結果報告会を2月9日（金）開催し、各行政区の役員など26名が参加しました。



結果報告会では、まとめを支援した役場総合政策課からヒアリング結果の報告が行なわれた後、特定非営利活動法人まちサポ栗石の櫻田七海氏の検証が行われました。その後、約50分の情報交換会では参加者26名が6チームに分かれ、「ヒアリング結果に関する感想」や「地域への質問」「交流に関してやってみたい事」をテーマに意見交換を行いました。今回皆様からいただいた多様なご意見をもとに栗石地区の今後活動を続けていくための取り組みを続けていきたいと思ひます。

【栗石地区まちづくりネットワーク】は、各々の地域自治の改善につなげていくことを目的とし、それぞれの自治会・行政区で行っている事業の事例紹介や情報共有を行っています。緩やかなつながりであり、地域自治等に興味がある方はどなたでも参加できます。

雫石公民館地域人財塾 2月3日
リラククスストレッチ

雫石公民館地域人財塾「リラククスストレッチ」
が2月6日（火）に開催されました。



雫石公民館会議室において地域人財塾リラククスストレッチを実施しました。この講座は、R5年度の生涯学習事業【女子力UP講座リラククスストレッチ】に参加者した皆さまや時間帯が合わず参加できなかった方々等から「また開催してほしい！」と多数のご要望があり今回、地域人財塾での開催となりました。

ストレッチのテーマは『筋膜リリース』。講師の久慈幸恵氏ご指導のもと、2種類の凹凸があるストレッチローラーを使用して、全身をストレッチ。背中や、肩、ふくらはぎや太ももなど、日常生活や運動により凝り固まった筋膜をほぐす自分で出来るストレッチについて学びました。



足の裏からコロコロ
始めました！



久慈先生にポイントを教わりながら、ふくらはぎから太ももへ足全体をほぐします。



ローラーを腰に当てて自体重を
乗せて伸ばしています。



ストレッチ前の前屈



皆さん、前屈が深まっています！

ストレッチ終了後

参加者の皆さんは、久慈先生が準備した心地よい音楽を聴きながら、ゆっくりと自分の身体と向き合う贅沢な癒しの時間を過ごしました。



みなさんの

学びたい

を公民館で実現！



教えたい



地域人財塾

地域の課題や住民の意見をもとに企画・実施する月1回の地区公民館事業です。今年度も様々な体験会や講座を実施しました。上記のリラククスストレッチのように「またやってほしい!!」との声から実施した事業も有ります。

「知りたいこと」、「困ったこと」など、お寄せください。一緒に企画を組み立て、実現してみましよう！

「学びたいこと」、「やってみたいこと」などご提案もお待ちしています！



申込みは公民館へ！



☆申込み・問合せ☆

雫石公民館 ☎692-3458
平日9:00~17:00 受付

※詳しくは毎月発行の公民館だよりでお知らせします！

～第621回俳句教室作品～

除雪車の白煙の息追う鴉	厳寒や餅に凍み入る川っ風	健忘か認知症か初笑ひ	早三日佛へ飯を大盛に	板粕を炙りて冬の夜長かな	冬の日にことばのかけら指遊び	寄鍋の工夫も尽きる老い独り	農始立藁立ち並ぶ雪野原 <small>のうはだて</small>	父に似て子等も飲兵衛三ヶ日	窓の灯に濃淡のあり雪月夜	大寒や対のこけしの無表情	杉の鉾尖り寒鴉 <small>かんあ</small> の動かざる
繁	安子	厚子	春雄	幸	律	方水	勝明	智子	鈴代	いく	秀子

～あとがき～

公民館のロビーに折り紙作品が並んでいます。

今月はお雛様です。折り紙同好会(代表:大久保さつ子氏)よりいただきました。とても可愛いくて毎日癒されています☆三

