



# 雫石公民館だより

雫石地区の人口

男 3,649人 (-6人)  
 女 3,980人 (-8人)  
 合計 7,629人  
 世帯数 3,316 (+2)  
 ( )内は前月末比  
 令和6年2月末現在

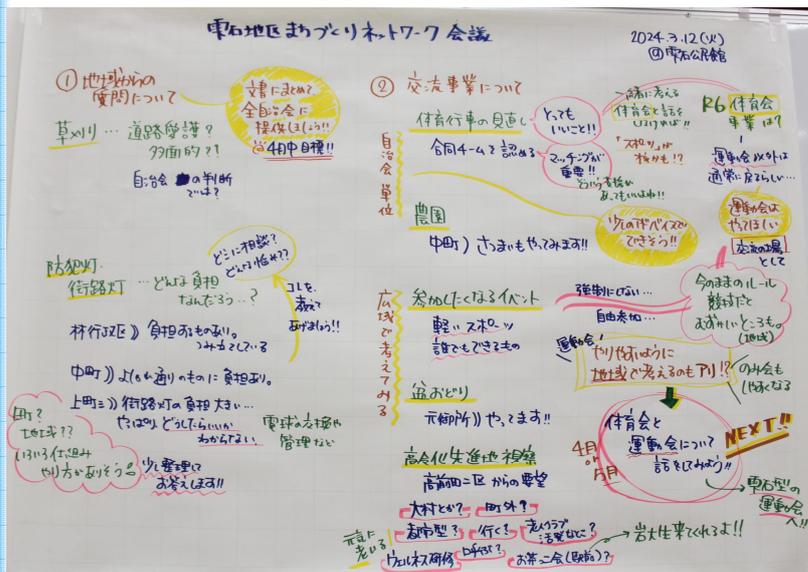


発行：雫石公民館  
 発行日：令和6年3月28日  
 電話：019-692-3458

## 雫石地区の地域づくり

3月12日(火) 雫石公民館において雫石地区まちづくりネットワーク会議が行われました。

2月9日(金)に開催された「地域の組織・活動ヒアリング」結果報告会で地域の皆さまからいただいた多様なご意見をもとに、雫石地区の今後の取り組みについて検討を行いました。



雫石地区のネットワークでは今後、

- 地域自治に関する情報交換を通じ勉強会・研修の開催
- 各々の地域自治の改善につなげていくことを目的とした運動会等の交流事業の検討を予定しています。地域の皆さんからの貴重なご意見をもとに、雫石地区のそれぞれの地域にあったコミュニティ活動を続けていくための取り組みを続けていきます。

【雫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。

令和6年度 4月  
地域人財塾

開催  
決定

「体組成測定会」



体組織計測で体脂肪率や筋肉量、内臓脂肪といった体の組成を分析！  
自分のからだを知り健康に対する意識向上を目指しましょう！

4月24日(水)

先着10名 受講料無料！  
体組織計測会

《時間》 13:00～13:45

《講師》 雫石町健康推進課 保健師

《場所》 雫石公民館 会議室

《持ち物》 上履き、タオル、飲み物

【開催内容】

★体組成計でまずはカラダを測定

測定時間は1分程度、素足で乗るだけ！

★結果シートを見ながら保健師による解説

項目や数値の見方、結果に合わせた改善策のポイントを紹介！



※R5年5月開催の体組成測定会の様子です。

申込みはこちら 申し込み〆切4/17(水)まで

☆申込み・問合せ☆

雫石公民館 ☎692-3458

平日9:00～17:00 受付

測定会后「ほがらか筋トレ」を開催！  
興味のある方は引き続き参加しましょう～!!

「出入り自由ですよ～♪」

地域人財塾 3月 リラックスストレッチ

雫石公民館地域人財塾「リラックスストレッチ」を  
3月5日(火)に開催しました。



雫石公民館会議室において地域人財塾リラックスストレッチ  
を実施しました。2月に続き2回目の今回は講師の久慈幸恵  
氏ご指導のもと、『自分で出来る筋膜リリースストレッチ』  
を学びました。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方  
法を学びました。

～第622回俳句教室作品～

春	雪	荒	白	い	大	黒	土	人	春	身	居	靴
浅	吊	れ	き	つ	粒	森	踏	生	を	も	眠	の
し	り	田	息	も	の	の	ま	の	待	軽	り	ひ
八	の	畑	吹	の	雨	神	ず	余	つ	ろ	の	も
十	な	雨	き	山	と	楽	押	禄	木	し	客	結
路	わ	氷	散	が	な	の	さ	と	々	ブ	揺	び
の	へ	枝	ら	絵	り	宵	れ	思	は			

ごあいさつ

早いもので、令和5年度も最後の月を迎えました。令和2年度から4年間担当させていただきま  
したが、4月から新しく紙面が生まれ変わります。皆様のお力添えにより何とかやり抜くことが出来  
ました。取材にご協力いただいた地域の皆様、関係者の皆様へ心から感謝いたします。  
今後とも雫石公民館をよろしく願いたします。

お世話に  
なりました!



ありがとう  
ございました