



## 中筋地区体育祭

日時：令和5年9月24日(日)

午前9時00分より入場行進！

場所：中筋小学校グラウンド

蓼川健康マラソンも参加してね

※今年度は午前中のみ開催です



雨天中止の場合は防災無線で放送します。

## 「お元気ですか訪問」を実施します

まごころ部（福祉）

まごころ部では、9月の敬老月間に合わせ、「お元気ですか訪問」を行います。

今年度は中筋地区内42名のお宅を訪問する予定です。

対象の方には訪問日時をまごころ部員より事前にご連絡します。日頃のご様子や、困りごとなどをお伺いできればと思っています。救急医療情報キットの情報更新用紙（新規用紙も）を準備しますので、お気軽にお申し出ください。

※お元気ですか訪問活動には、一財）中保会より助成を受けています。



問合せ：コミュニティなかすじ ☎23-3746

## 「豊岡市一斉避難訓練」に参加しましょう

タカの目・助け合い部

地震を想定した訓練

日時：8月27日（日）午前8時00分から1時間程度

対象：全市民

内容：地震発生後の

「安全確保行動訓練」「安否確認訓練」



※各区の指示に従って行動してください。

防災行政無線の地震発生の訓練放送（午前8時）を合図に

①グラッと揺れたら、まず安全確保行動をとる

落下物、飛来物から頭や体を守る行動をとります



②揺れが収まったら「いっとき避難所」に集合し安否確認をする

家族の安全を確認し、いっとき避難所に集合して隣近所の情報交換を行い、不明者があれば安否確認を行う

## 第14回三世代交流早起きラジオ体操を実施

三世代交流早起きラジオ体操が、8月6日（日）午前7時より中筋小学校で開催され、約100名の参加がありました。

ラジオ体操第1とコグニサイズ（指導：豊岡市社会福祉協議会 渋谷さん）を行い、体と頭をほぐしました。

運営にご協力いただきました豊岡市スポーツ推進委員・小学6年生・中学生と参加して下さった皆さま、早朝より暑い中お疲れさまでした。



主催：中筋地区区長会  
協力：青少年健全育成会中筋会議  
まごころ部（健康）



豊岡市スポーツ推進委員と6年生が前でラジオ体操の指導



中学生による体操カードに出席シールはり



お茶配布 まごころ部（健康）



コグニサイズ

### 「健康ポイント」続いていますか？

#### 暑さが落ち着いたらウォーキングしませんか？

6月から始めた「健康ポイント」は続いていますか。

9月から11月の3か月間でも100ポイントの獲得が可能です。温泉施設利用券や運動施設利用券1枚と交換できます。余ったポイントは、小学校やコミュニティ等に寄付しましょう。

さらに、12月15日までにコミュニティなかすじに健康ポイントシートを提出した方を対象にお楽しみ抽選を考えています。

問合せ：コミュニティなかすじ ☎23-3746

まごころ部（健康）



### フジバカマの香りを楽しむ会を実施

先般7月29日に秋の七草の一つで希少種となっているフジバカマを活用した入浴剤とアロマキャンドルづくりを行ないました。

当日は暑い中15名のご参加を頂き、復建調査設計(株)の桑名さんの指導の下で、最初にアロマウォーターの作り方の説明を受け、この香り豊かなウォーターを利用して、入浴剤とキャンドルづくりを楽しむことができました。

9月に入ると、フジバカマも白い花を見せてくれます。

そしてこの花の香りに引き寄せられてアサギマダラ蝶もやってきます。皆さん加陽水辺公園にぜひお越し下さい。

加陽水辺公園部



キャンドルづくり

## 第3回部会 体育祭について

人づくり体育部

8月3日（木）人づくり体育部会を行いました。  
今年度は競技を午前中のみにして内容を吟味しました。  
また、前日準備を大幅に減らし、当日の準備にしました。  
後日、部会で振り返りをして次年度に引継ぎます。



### BBQで交流!

8月5日（土）に人づくり体育部 BBQ 親睦会を行いました。  
体育祭の前に部員同士、また事務局との交流を図りました。



## 第2回部会 文化まつり・敬老会について

人づくり文化部

8月5日（土）19：00より文化まつりの内容について話し合いました。  
初めて敬老会と一緒に開催しますので、細かい部分の調整が必要になります。  
楽しい交流の場のなるよう調整しています。



## 消防訓練を行いました

事務局



8月19日（土）夜間の火災を想定し、役員会と事務局で消防訓練を行いました。

通報訓練、誘導訓練、火災報知設備の操作を確認し、消火訓練を行いました。



## 第3回役員会を開催

8月19日（土）20時より役員会を行い、  
若者交流事業の活動報告と体育祭、文化まつりについて情報を共有しました。

## 夏の夜間パトロールを各区で実施!

青少年健全育成中筋会議

夏休み期間中に夜間パトロール実施を各区にお願いしましたところ、危険個所、街灯点検等を兼ねてのパトロール活動を実施していただきました。お疲れさまでした。  
一部を紹介します。



中郷区 8月8日（火）



清冷寺区 7月30日（日）



伏区 8月20日（日）

### まごころ部会・福祉会議

日 時：令和5年8月28日（月）  
19時30分  
場 所：中筋地区コミュニティセンター-集会室  
内 容：福祉活動について  
お元気ですか訪問について  
地区別福祉の意見交換会  
出席者：まごころ部員（福祉）、各区長

### 陶芸教室のご案内

日 時：令和5年9月10日（日）  
9時30分～11時00分  
場 所：中筋地区コミュニティセンター-集会室  
講 師：やきもの工房 豊土焼 長岡 稔 氏  
参加費：2,000円  
その他：汚れてもよい服装  
申し込み：コミュニティなかすじ TEL 23-3746



お願い：文化まつり出展にご協力ください。

### 人づくり文化部会のご案内

日 時：令和5年9月9日（土）  
19時00分  
場 所：中筋地区コミュニティセンター-交流広場  
内 容：文化まつり・敬老会について

### まごころ部会（健康）のご案内

日 時：令和5年9月10日（日）  
体育祭スタッフ会議終了後  
場 所：中筋地区コミュニティセンター-交流広場  
内 容：健康講座について

### 体育祭スタッフ会議のご案内

日 時：令和5年9月10日（日）  
19時30分  
場 所：中筋地区コミュニティセンター-集会室  
内 容：中筋地区体育祭について  
出席者：人づくり体育部員、審判員、  
大会協力員、健康推進員  
各正副部長

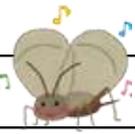
### 人づくり体育部会のご案内

日 時：令和5年9月28日（木）  
19時30分  
場 所：中筋地区コミュニティセンター-交流広場  
内 容：体育祭振り返り

問合せ：コミュニティなかすじ

TEL23-3746

## コミュニティなかすじ 活動・行事予定（9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	金		新川土地改良区9:30	16	土		パソコン教室9:30
2	土	農会長会 20:00 (文化まつりについて)	パソコン教室9:30	17	日		
3	日		めぐりキッズスクール	18	月		3B教室10:00 たて川グループ13:30
4	月		3B教室10:00 たて川グループ13:30	19	火	休 館 日	
5	火	休 館 日	全館清掃	20	水		着付け教室19:30
6	水			21	木		シルバー会 グラウンドゴルフ練習9:00
7	木		シルバー会 グラウンドゴルフ練習9:00 胸部レントゲン 9:30～9:40	22	金		新川土地改良区19:30
8	金			23	土	体育祭準備16:00	
9	土	人づくり文化部会19:00	KDDIボランティア	24	日	体育祭 9:00開会 中筋小学校グラウンド	
10	日	陶芸教室9:30 体育祭スタッフ会議19:30		25	月		
11	月			26	火	休 館 日	
12	火	休 館 日		27	水		
13	水		区長会19:30	28	木	人づくり体育部会 19:30	
14	木		己書倶楽部19:30	29	金		
15	金			30	土		パソコン教室9:30