



救急車が到着するまでに『救命の連鎖』をスタートさせる!!

タカ目・助け合い部

12月8日(日)にタカ目・助け合い部による心肺蘇生法講習開催し、「救命入門コース」を豊岡市豊岡消防本部、女性消防団より指導いただきました。

「心停止の予防」、「早期認識と通報」、「一次救命処置(心肺蘇生とAED)」、二次救命処置と集中治療の救命の連鎖を素早くつなぐには居合わせた人の『勇気』が必要です。



心肺蘇生法講習 (傷病者が大人の場合)



傷病者を発見した場合、まず周囲の安全を確認します。

傷病者への声掛けで「反応なし」と判断した時

- ・まず大声で叫んで応援を呼びます。
「あなた 119 番通報をお願いします。」「あなた AED を持ってきてください。AED がなくても帰ってきてください。」と依頼します。

呼吸の確認をします。

10秒以内で胸と腹の動きを観察します。(講習は6秒で観察)

普段の呼吸をしていないときはすぐに胸骨圧迫をします。

「強く、早く、絶え間なく、圧迫解除」

- ・胸の真ん中を5cm沈むくらい、1分間に100~120回、救急隊員と交代するまで圧迫を続けます。(講習は約2分間)
- ・5cm沈むくらい強く押した後、しっかり力を抜くが、手は浮かせない。(押すポイントがずれてしまう。)
- ・AED を付ける間も、胸骨圧迫を続けながらパッドを貼ります。後はAED の指示に従います。AED は意識が戻ってもつけたままにします。



新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行期の対応!

- ① まずマスクを着用し、屋内の場合は換気をする。
 - ② 意識や呼吸の観察では、傷病者の顔に自分の顔を近づきすぎないようにする。
 - ③ 胸骨圧迫をする前に傷病者の呼気を直接受けないように、口や鼻にハンカチやタオルなどをかぶせる。
 - ④ 傷病者が大人の場合、人工呼吸はせず、胸骨圧迫のみを絶え間なく続ける。
- 119番通報をしたときには、指令センターから電話越しで心肺蘇生を一から指導してくれます。

文化まつりの振り返りについての部会を開きました

人づくり文化部

11月30日(土)の人づくり文化部会は、11月10日(日)に開催した「なかすじ文化まつり・第53回中筋敬老会・中筋小学校創立150周年記念式典」の振り返りと慰労・懇親会を行いました。部会では『地区内の交流』を目的とした文化まつりに前向きなご意見をいただきました。

文化まつり・第53回敬老会を終え、意見交換と慰労会



11月24日(日)に(一財)中保会の主催による「なかすじ文化まつり・第53回中筋敬老会」の振り返りと慰労会が開催され、中筋地区区長会とコミュニティなかすじが出席しました。共催事業としての改善点、反省点など意見交換をしました。

「お楽しみ抽選」で焼き肉又はすき焼き用のお肉を3名に!!

まごころ部(健康)

12月14日(土)のまごころ部(健康)部会で「たじまんま お肉の店 豊岡店」で使えるお肉券を3名様にプレゼントする抽選を行いました。

今回は50枚のポイントシートを受け付けました。当選された3名にはお肉券をお渡ししました。おめでとうございます。

シートでの参加の場合は、ポイントは自分へのご褒美になり、100ポイントで温泉施設利用券1枚や運動施設利用券1枚に、200ポイントで図書カード1枚、または温泉施設利用券2枚、運動施設利用券2枚などに交換できます。小学校や中学校、コミュニティなどに寄付もできます。

自分の体力に合わせて続けましょう。

詳しくはコミュニティなかすじにお問い合わせください。

問合せ：コミュニティなかすじ TEL23-3746



加陽湿地フジバカマの株分け作業を実施

加陽水辺公園部

加陽湿地水辺公園にて12月14日(土)に「フジバカマ」の来年度増殖をめざし、株分けしたポット苗を作りました。大変寒い中15名もの多くの皆様にご協力をいただき、今年咲いた花の株を掘り起し、その株をもとに新たに200ポットの苗を作りました。

春にはこの苗を、学校を始め各地に移植し、皆さんに見てもらえるようにしたいと思います。



中筋小学区5年生児童がしめ縄づくり体験!!

青少年健全育成事務局対応



12月19日(木)中筋小学校5年生15名がしめ縄リースづくりを体験しました。丸岡勲さん(中郷)から丁寧に教わり、二人一組になってお互いを手伝いながらつくりました。全員上手にできあがりしました。





12月22日(日)午前と午後の2回しめ縄講座を開催し、合計19名が参加しました。丸岡勲さん(中郷)にご指導いただき、新年を迎える準備ができました。よいお年をお迎えください。



豊岡市公共施設予約システム導入に伴い コミュニティセンターの利用予約はパソコン、スマートフォンで!

2025年2月1日から予約スタート!
豊岡市内のコミュニティセンター、体育館
等が24時間オンラインで予約ができる!

2025年2月1日からスタート!
豊岡市内の体育館、文化ホール、会議室が
24時間 オンラインで予約できる!

便利な機能がたくさん!
パソコン、スマートフォンから
○空き状況の確認
○利用予約
○オンライン決済
○団体登録申請
○電子鍵の自動通知
が可能になります!

公共施設 予約システム

利用方法

STEP1 ご自身のパソコンまたはスマホから利用者登録をします。

STEP2 減免料金での利用を希望される団体は、事前に団体登録の電子申請を行います。
(施設の減免基準を満たした団体のみ減免料金で利用できます。)

STEP3 システムにログインし、施設を予約します。
(予約は先着順です。一部施設は抽選制となります。)

STEP4 利用料金を決済します。
クレジットカード/コンビニ/窓口支払い/納付書による金融機関払い

STEP5 予約完了後、施設の利用日に電子鍵を開けるためのURLがメールで送付されてくるので、確認します。
(電子鍵導入施設のみ)

利用者登録画面 団体登録電子申請のマニュアル 施設一覧画面

問い合わせ先：DX・行財政改革推進課 TEL：0796-21-9146

中筋地区コミュニティセンターを活動の拠点とし、使用料の免除を認められている団体の代表の方にはご案内をしています。

また、使用料を納入されている定期利用の方にも個別にご説明しています。

現在、コミュニティセンター利用団体登録によって使用料の減免を受けている団体の方々には、2025年度の団体登録審査後に改めてご案内をいたします。

中筋地区コミュニティセンターの
使用に関するお問合せ：23-3746

《利用方法》は豊岡市ホームページで検索を!

施設のオンライン予約 検索

問合せ：豊岡市役所DX・行財政改革推進課 TEL：21-9146

咲き終わった菊のお世話について

コミュニティセンターの咲き終わった菊から順に来年の親株にするための作業をしています。

写真のように冬至芽が出ていれば、15cm残した枝をもっと切り詰めても大丈夫のようです。

冬至芽の冬越し準備は強い霜が降る前に済ませ、冬の冷害を受けない場所で管理しましょう。

週に1回位の水やりと月に1回位の薬剤散布で病菌や害虫を防ぎ、来年の苗づくりにつなぎます。



《中筋小学校が発信》
菊づくり関連ブログ



冬至芽

タカ目・助け合い部員の皆さんへ

今年度の活動の振り返りアンケート調査にご協力ください。
提出日：令和7年1月10日までに返信してください。

里づくり部会のご案内

日時：令和7年1月26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：事業の振り返り 他
「振り返り意見」の提出期限：
令和7年1月16日(木)

役員会のご案内

日時：令和7年1月16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：事業の課題と改善 他

まごころ部（福祉）部会のご案内

日時：令和7年1月25日(土)
13時30分～15時30分
場所：中筋地区コミュニティセンター 集会室
内容：玄さん元気教室体験とサロン交流
出席者：まごころ部員(福祉)、各区長
各区玄さん元気教室・サロンお世話役

**加陽湿地 野鳥観察会 加陽水辺公園部
冬鳥を見つけよう!!**



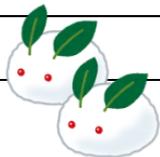
日時：令和7年2月1日(土) 雨天中止
午前9時30分～午前11時30分頃
集合場所：加陽水辺公園交流館
観察場所：出石川、加陽湿地下流付近他
その他：双眼鏡の貸出はありますが、数が少ないのでお持ちの方はご持参ください。

寒くない服装と歩きやすい靴で来てください。

詳しくは全戸配布チラシをみてね



コミュニティなかすじ 活動・行事予定 (1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	水	休 館 日		17	金		
2	木	休 館 日		18	土		パソコン教室9:30 区長会16:00
3	金	休 館 日		19	日		区長会消防出初式 9:00
4	土			20	月		3B教室10:00
5	日			21	火	休 館 日	
6	月		3B教室10:00	22	水		豊岡竹部9:00 たて川グループ13:30
7	火	休 館 日		23	木		
8	水		新川土地改良区9:30 豊岡竹部9:00 たて川グループ13:30	24	金		
9	木			25	土	まごころ部会 玄さん元気教室体験 サロン交流 13:30	
10	金		己書倶楽部 19:30	26	日	里づくり部19:30	
11	土			27	月		
12	日			28	火	休 館 日	
13	月		スポ少12:00	29	水		豊岡竹部9:00 新川土地改良区19:00
14	火	休 館 日		30	木		
15	水		豊岡竹部9:00 着付け教室19:30	31	金		
16	木	第5回役員会 19:30		中筋地区コミュニティセンターの年末年始の休館日 12月29日(日)～1月3日(金)			