



まごころ部（健康）

ウォーキングで健康寿命を伸ばそう！

運動をして健康ポイントを貯めませんか！

目標を決めて、
6月1日から始めましょう



健康ポイント制度とは

「歩くこと」による健康づくり‘^{ある}歩キング’に取り組み、健康で笑顔あふれるまちづくりを目指している豊岡市の制度です。

健康増進課 成人保健係

まごころ部（健康）では、運動健康ポイントシートを活用して健康増進を図る取り組みをしています。ぜひ、健康ポイント制度に参加して、健康とポイントを手に入れましょう。今年度も『コミュニティなかすじお楽しみ抽選』を行います。

詳しくは、コミュニティなかすじだより 6月25日号でお知らせします。



6月から運動健康ポイントシートがリニューアルされます！！

これまでの様式の運動健康ポイントシート（上図）1世帯1枚を5月25日に配布します。6月分を書き留めてください。6月25日に新様式の運動健康ポイントシートを再配布します。書き留めた分を新様式の健康ポイントシートに書き写してお使いください。（新シートに移行した後、5月に配布したシートは破棄してください。）

モルック大会は悪天候のため中止しました

人づくり体育部

5月12日（日）に予定していましたモルック大会は強風と当日が雨予報だったため、午前7時に中止を判断しました。

モルックを貸し出します

各区、育成会、高年クラブ等でモルックをやってみませんか。
詳しくは事務局までお問い合わせください。

コミュニティなかすじ TEL 23-3746



中筋小学校創立150周年記念式典 文化まつり・敬老会打合せ

一財) 中保会
コミュニティなかすじ
中筋小学校創立 150 周年記念事業実行委員会

5月11日(土)、文化まつり・敬老会、中筋小学校創立150周年記念式典の開催に向け打合せを行いました。今年度は中筋小学校創立150周年記念事業が加わります。みんなで盛り上げていきましょう。11月10日(日)は中筋小学校に集いましょう。

コミュニティセンターの整備作業 シルバー会に感謝!!

5月16日(木) 午前10時から午前11時30分まで、中筋シルバー会の17名と事務局で、コミュニティセンターの庭の草取りと芝生駐車場の草刈り・芝刈りを行いました。とてもきれいになりました。暑い中での作業、お疲れさまでした。ありがとうございました。

翌日、ゴミ袋32個を事務局が軽トラックでクリーンセンターに搬入しました。



あいさつ運動

あいさつ立ち番!

青少年健全育成中筋会議



5月1日(水) 交通安全の見守りを兼ねたあいさつ立ち番を実施しました。児童・生徒の皆さんと委員さんが元気に挨拶を交わしていました。

次回は、6月3日(月)です。委員の皆さまには、通勤など無理のない範囲でご協力をよろしくお願いいたします。



菊の苗355本を5号鉢に移植!!

中筋小学校創立 150 周年記念事業実行委員会



5月19日(日)中筋小学校創立150周年記念企画『菊づくり』の苗植え作業を旧中筋幼稚園で行いました。各区長と区の有志、中筋PTA、里づくり部員など総勢60名が集まりました。

植坂修一さんにご指導いただき、355株の苗を5号鉢に植えました。各区、小学校、コミュニティ、有志の方々がそれぞれ持ち帰り育てます。花が咲くのを楽しみにお世話をよろしくお願ひします。

随時、成長の様子等をコミュニティだよりでお知らせしていきます。中筋小学校から発信される「地域での菊作り」のブログも、ぜひご覧ください。(なかすじ学校だより No3 QRコード記載)

栽培の仕方で困ったことや相談したいことがあれば、コミュニティなかすじにご連絡ください。

コミュニティなかすじ TEL23-3746

※菊を育ててみようという方はご連絡ください。苗1株につき、1,000円の負担をお願いします。

数に限りがあります。

コミュニティなかすじ TEL23-3746

9号鉢に植え替えるまでのお世話の仕方

鉢は日当たりの良い場所で、地面の土に触れないよう、板やコンクリートの上に置きます。
鉢の土が乾いたら水やりをします。

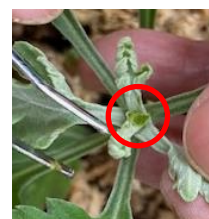


10日から2週間後、(根がしっかり張ったころ)粒状の肥料をティースプーン2杯与える。

苗が10cmほど成長したら摘芯します。

3枝の発生を促すために芽の最先端をピンセットで丁寧に摘心します。

(摘芯とは茎の一番先端の芽を摘み取ること)
この時、Bナイン500倍液を散布し、3枝の均整を計ります。



摘芯後

3枝が12cm位伸びたら支柱まで誘引します。

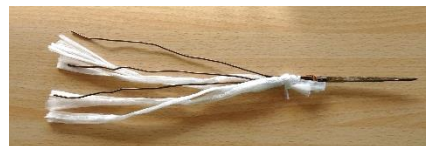
誘引作業は枝を折らないために前日から水やりを控え、整枝は午後に行います。

三本立誘引具 アルミ線を3枝にそれぞれ添わせ、ビニールヒモで細かく巻き付けます。(葉を落とさないように丁寧に)幹と枝の付け根をしっかりと持ち、ひねるようにしながら下方へ下げます。

各枝の誘引が終わりましたら仮支柱を立てて固定しておきます。

誘引した日は水を与えず、雨にあてないようにします。(枝の分岐部が裂けます)

また2, 3日の水やりは少量を葉に掛けるくらいにし、日陰に置きます。



三本立誘引具

《参考》

消毒は1週間から10日くらいに1回程度散布する。

アブラムシ：マラソン、スミチオンなど

白錆予防：トップジン、マンネブダイセンMなど

6月2日(日)9:30～
菊づくり講習会を
中筋コミュニティセンター
で開催します



散布方法：葉の裏を主体に散布する。表面は自然にかかる。
夕方葉が萎れている時は、シャワーを行い、葉が立ち上がってから
行う。朝の場合は、朝日が昇る頃に行う。

菊づくり講習会

6月 2日（日）午前9時30分

中筋地区コミュニティセンター

内容：9号鉢に植え替えるまでのお世話の説明

①摘芯・Bナイン散布の仕方

②三本立誘引具の作り方と誘引の仕方

講師：植坂修一氏



※鉢は持ってこなくてよいです。

パソコンやスマホの使い方はもちろん
ネットでの買い物の仕方にも!

パソコン教室からのお知らせ

毎月第1,3,5週の土曜日

午前9時30分～11時00分

中筋地区コミュニティセンター交流広場

講師：パソコン教室 クレバ

澤村 啓臣氏

参加費：1回500円

※わからないことを個別に教わります



Walk to 大師山&親睦会

人づくり体育部
里づくり部合同企画

日時：6月23日（日） 少雨決行

9:00 中筋地区コミュニティセンター集合・出発

9:45 大師山到着

10:00 NEW スポーツ体験 モルック

持ち物：飲み物、タオル

運動のできる服装と靴

引野区の魅力：大師山を歩いて訪問します

※里づくり部は部会をします。



着付け教室からのお知らせ

毎月第3週の水曜日

午後7時30分～9時30分

中筋地区コミュニティセンター和室

講師：岡本 多恵子氏

参加費：500円

6月は19日（水）です



※着物や浴衣でお出かけを企画しています。

コミュニティなかすじ 活動・行事予定（6月）

日	月	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	土	市谷見守りマップ作り 13:30 八社宮見守りマップ作り 19:00	中筋新川土地改良区 9:10 パソコン教室 9:30	16	日		
2	日		菊づくり講習 9:30 (菊づくり実行委員)	17	月		中筋3B教室 10:00
3	月	健康増進課ウォーキング講座 10:00		18	火	休 館 日	
4	火	休 館 日 沖加陽見守りマップ作り 19:30		19	水		豊岡竹部9:00 たて川グループ 13:30 着付け教室19:30
5	水		豊岡竹部 9:00 たて川グループ 13:30	20	木		シルバー会グラウンドゴルフ 練習 9:00
6	木		シルバー会グラウンドゴルフ 練習 9:00	21	金		
7	金		アトラス 9:00	22	土		
8	土			23	日	Walk to 大師山&親睦会	
9	日	自警団土のう積訓練参加		24	月		
10	月			25	火	休 館 日	
11	火	休 館 日		26	水		豊岡竹部 9:00
12	水		区長会 19:30 豊岡竹部 9:00	27	木		
13	木			28	金		
14	金		己書倶楽部 19:30	29	土	清冷寺見守りマップ作り 19:30	パソコン教室 9:30