



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！

まごころ部（健康）



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

ある
「歩くこと」による健康づくり‘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。

ポイントは温泉施設利用券や運動施設利用券、図書カード、イナカー・コバス回数券に引き換えることができます。小・中学校、コミュニティ等に寄附もできます。

運動健康ポイントシート 1 世帯 1 枚を5月25日に配布します。6月1日から始めましょう

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、運動健康ポイントシートに挟んであるチラシをご覧ください。



好天に恵まれ、モルック大会を開催

人づくり体育部



5月18日（日）午前8時30分よりモルック大会を開会しました。

各区A組、B組に4名がエントリーし合計18チーム72名が予選3セット、決勝3セットを競いました。

子どもも年配の方も一緒に楽しむことができました。

大会運営には豊岡市スポーツ推進委員、中筋地区スポーツ推進委員の方々にご協力をいただきました。ありがとうございました。

大会結果は以下の通りです。おめでとうございます。

A 組

優勝 市谷チーム
準優勝 八社宮チーム
第3位 引野チーム
第4位 伏チーム
敢闘賞 中郷チーム

B 組

優勝 沖加陽チーム
準優勝 引野チーム
第3位 伏チーム
第4位 土渕チーム
敢闘賞 下加陽チーム



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



文化まつり・敬老会合同会議の開催

一財)中保会・コミュニティ



5月1日(木)19時30分より、文化まつり・敬老会
(11月9日開催予定)について、一財)中保会とコミュニ
ティとの合同会議を開催しました。

昨年度の反省や課題から改善点を話し合いました。

人づくり体育部会とモルック大会審判講習会を開催

人づくり体育部

4月30日(水)19時30分より、人づくり体育部会
を開催しました。

モルック大会に向けての説明と、ウォーキング等につい
て話し合いました。



モルック大会審判講習!

人づくり体育部会の後、モルック体験と審判講習会
を行いました。

得点の付け方も難しくないなので、楽しく体験してい
ただけたと思います。

会議・部会でのペットボトルのお茶の提供をやめました



豊岡市プラスチックごみ削減対策実行計画のワンモアアクションに基づき、
コミュニティなかすじの会議・部会の際のペットボトルのお茶の提供をやめま
した。作業等の熱中症予防のための飲み物はこれまで通り準備いたします。
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※豊岡市はプラスチックごみ削減対策実行計画を策定し、プラごみの排出抑制に取り
組んでいます。

「マイバッグ、マイボトル持参」や「プラごみ分別の徹底」などがあげられていま
す。豊かな環境を次世代まで守り続けるため、みんなで取り組みましょう。

豊岡市生活環境課の取り組みです。



「150周年記念事業で育てた大菊」 冬至芽から、菊の苗をつくりました!!

事務局

4月6日（日）午後2時から菊の苗の作り方の講習会を開催し、3名の方の参加がありました。

昨年度 中筋小学校創立 150 周年記念事業で育てた菊の冬至芽から苗用ポットに植える方法を植坂さん（土渕区）に教わりました。

4月25日（月）午前9時30分より コミュニティの菊の苗づくりの作業を行いました。
3名の方が見に来られました。



4月6日（日）苗づくりの説明



4月25日（月）苗づくりの説明



4月25日（月）挿し芽



※5月26日（月）に5号鉢に移植します。
苗が必要な方は5号鉢持参で午前中にお越しください。

若者交流事業の運営協力者を募集します!!

里づくり部

今年度の若者交流事業①～③の運営を手伝っていただける里づくり部員以外の方を募集します。8月3日のなんちゃってeスポーツ大会の運営を手伝っていただける方は、5月中にコミュニティなかすじまでご連絡ください。年齢性別は問いません。

Happy Halloween、餅つきの運営協力は6月中にご連絡ください。

よろしくお願いいたします。

コミュニティなかすじ TEL 23-3746

若者交流事業の予定

- ① 8月 3日（日）A★SO★BO なんちゃってeスポーツ大会
- ② 10月18日（土）A★SO★BO Happy Halloween、もちより居酒屋
- ③ 12月 7日（日）餅つき

臼と杵の情報をいただき ありがとうございます!!

4月25日号のコミュニティだよりに掲載しておりました若者交流事業の餅つきに「臼と杵を譲っていただける方の募集」について、地区内の方からお声をかけていただきました。日程を調整し臼と杵を見せていただく予定です。 ありがとうございます。



里づくり部会のご案内

日 時：6月 1日（日）午後7時30分
場 所：中筋地区コミュニティセンター集会室
内 容：①円山川ウォーキングについて
②若者交流事業
③日役・行事調査について



地元発見!! みんなで歩こう!

円山川ウォーキング

人づくり体育部
里づくり部
まごころ部（健康）
合同企画

日 時：6月22日（日）（少雨決行）
9:00 ～ 11:30 頃

集合場所：中筋地区コミュニティセンター

コ ー ス：円山川堤防コース（土渕～中郷）約5km

持 ち 物：運動のできる服装、飲み物、タオル、雨具など

申し込み：コミュニティなかすじ 23-3746

●ウォークラリーをしながら楽しくウォーキングしましょう！（景品あり）

●中郷遊水地を知ろう！（国土交通省）

●救護車準備しています

※詳細は別紙チラシをご覧ください。

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ることができます。



特殊詐欺防止講話と

タカ目・助け合い部

救急救命講習のお知らせ

予告

7月13日（日）9:00～11:50

中筋地区コミュニティセンター集会室

第1部

内容：「特殊詐欺の未然防止」

時間：9:00～10:10

講師：豊岡警察署

生活安全課 竹原警部補

土渕駐在所 小俣警部補

第2部

内容：心肺蘇生法講習（初級）

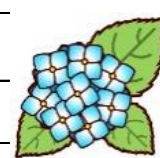
時間：10:20～11:50

講師：豊岡消防署

参加には
申し込みが
必要です。

詳細は
6月25日に
チラシを全戸
配布します

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	日	里づくり部会 19:30		16	月		中筋3B教室 10:00
2	月		中筋3B教室 10:00	17	火	休 館 日	
3	火	休 館 日		18	水		豊岡竹部 9:00 たて川グループ 13:30 着付け教室 19:30
4	水		豊岡竹部 9:00 たて川グループ 13:30	19	木		シルバー会グラウンドゴルフ 練習 9:00
5	木	シルバー会センター草刈り作業	シルバー会グラウンドゴルフ練習 9:00	20	金		
6	金			21	土	清冷寺見守りマップ作り 10:00	パソコン教室 9:30
7	土		パソコン教室 9:30	22	日	ウォーキング大会 9:00	
8	日			23	月		
9	月			24	火	休 館 日	
10	火	休 館 日		25	水		豊岡竹部 9:00
11	水		区長会 19:30 豊岡竹部 9:00	26	木		
12	木			27	金		
13	金		己書倶楽部 19:30	28	土	土渕見守りマップ作り 19:30	
14	土	伏見守りマップ作り 18:00		29	日		
15	日			30	月		