

夏休みワークショップ



好きな色を選んでストラップ作りに挑戦!!

8月のワークショップの取り組み教室では、6枚を組み立ててサイコロの形を作ったり、兄弟で協力して12枚を折りくす玉を作り上げました。

竹とんぼが完成したら色を塗り、体育館で飛ばして遊びました。「手の平で勢いよく竹とんぼを回して飛ばす」簡単そうですが難しいですね…。

交流センター美化デーのお願い

9月30日(土)午後4時より
交流センター内のグラウンド斜面草刈り、花壇の草取り作業を行います。
担当集落の皆様、ボランティアの皆様、ご協力をお願い致します。
担当地区：柏尾・清水川・フォレストタウン・上阿賀



2023年9月の予定表

施設休館日

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1	2
3	4 ふれあい部会 交流室:19:00~	5 地域づくり部会 研修室:19:30~	6	7 文書配布日	8	9 あまつ子ども食堂 とことこ(要予約) 12:00~
10	11	12	13 まちの保健室	14	15 ・お出かけツアー 9:00~12:00 ・体育部会 交流室:19:30~ ・あまつ母塚山 ウォーク申込み締切	16
17	18	19 子ども育成会 研修室:19:30~	20 スマホ教室 ロビー:10:00~	21 文書配布日	22	23 環境美化パトロール (地域づくり部)
24	25 行政要望提出〆切	26	27	28	29	30 花いっぱい運動 8:30~ 交流センター美化デー 16:00~
1 あまつ 母塚山ウォーク 9:00~9:30(受付)	2	3	4	5 文書配布日	6	7

会報 あまつ

第155号

令和5年9月7日発行

天津地域振興協議会

Tel 0859-66-4905

あまつ母塚山ウォークを

開催します!

あまつ 母塚山ウォーク 参加無料

主催：天津地域振興協議会体育部
協賛：天津子ども育成会

日時 令和5年10月1日(日)
9時00分~12時00分(予定)
※少雨決行

会場 ふるさと交流センター

コース
①4Kmコース 交流センター→母塚山山顶→交流センター
②2Kmコース 交流センター→途中折返し→交流センター

子ども連には各ポイントでクイズがあるよ!
参加者には景品をプレゼント!

詳しい内容・申込み方法は裏面をご覧ください

今年も運動会の代わりに『あまつ母塚山ウォーク』を開催します!
詳しくは、8月17日に全戸配布したチラシをご確認ください。
参加するには申込みが必要です。(9月15日締切)
お問合せ、申込みは天津地域振興協議会までお願いします。
(☎ 66-4905)



当日は移動販売車「おまかせくん」が来るよ~♪

青色パトロール実施

今年度より、総務企画部にて青色パトロールを実施しています。
夏休みの期間中は、夕方に天津地区内を巡回し子ども達の安全を見守りました。



9月21日(木)~9月30日(土)は、
秋の全国交通安全運動の実施期間です。



日の入り時間が急激に早まる秋口以降は、夕暮れ時や夜間に重大交通事故が発生しやすくなります。
夕方、ウォーキングや犬の散歩等で外出する際は、反射材を身に付けて、自分の存在をアピールしましょう。

9月は防災月間です

いつ起こるか分からない、台風や地震などの自然災害。
9月は災害が多いことから、「災害に備えつつ知識を深めるため」に防災月間と制定されました。

台風や大雨といった自然災害による被害は毎年あり、身近なところでも万が一の事態が起こる可能性は少なくありません。だからこそ、災害に対する備えをしたり、非常用アイテムを使いこなせるようにしておいたりすることが、とても大切です。備蓄用アイテムを上手に回すための「ローリングストック」の目的も兼ねて、9月は非常用の食品や道具を使って生活してみたいかかでしょうか？

昨年度実施した消火器の薬剤交換・新規購入及び、火災警報器の購入斡旋を今年度も行います。詳しくは、9月21日(木)に班回覧にてお知らせします。



- ・住宅用消火器（粉末薬剤）の使用期限はおおむね5年です。
- ・住宅用火災警報器は、設置してから10年が交換の目安です。

ご自宅にある消火器の製造年月日や使用期限、警報器の設置年月や製造年を確認してみましょう。



まちの保健室

9月のまちの保健室は、**9月13日(水)**です。

【場所】 ふるさと交流センター

【内容】 9:30~11:00 健康チェックコーナー
(血圧測定・体組成計・足指力測定など)
保健師による健康相談
10:00~11:00 笑いヨガで免疫力アップ!
(オリジナルメニュー)

予約・料金は不要です。水分をもってお気軽にお立ち寄りください。

●お問い合わせ先：南部町子育て支援課（健康管理センターすこやか内） ☎66-5525

※地域振興協議会では、「まちの保健室」へ行ってみたいけど、交通手段が無い方への送迎をしています。お気軽に事務局までご連絡・ご相談ください。(66-4905)

100歳体操を初めてみませんか？

天津地区内では100歳体操を右記日程で行っています。

100歳体操は週に1回以上継続して行うことで、筋力がつき、立ち座りや階段の上り下りが楽になるなどの効果があります。

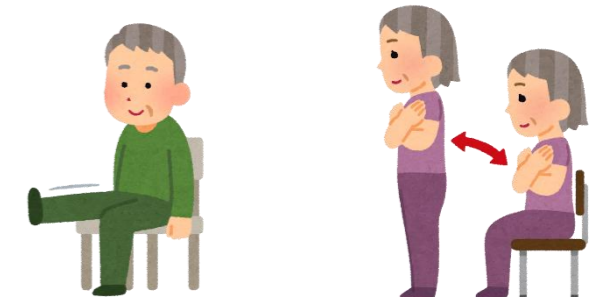
曜日や時間に変更になる場合がありますので、ご確認の上、お出かけください。

境	月	13:30~
坂根	水	13:30~
谷川	木	10:00~
柏尾	月	13:30~
清水川	火	13:30~
下阿賀	木	10:00~
上阿賀	金	13:30~
四季	月	10:00~

10月5日(木)は、『南部町いきいき100歳体操交流大会』を開催し、交流タイムでは、「若返りリトミック」「みんなで100歳体操」が行われるようです。

詳しくは8月17日に全戸配布されたチラシをご確認ください。申込み締め切りは、9月20日(水)となっています。

(ふるさと交流センターに、チラシがあります。)



スマホ教室のご案内

第15回のスマホ教室は、

9月20日(水) 10:00~12:00です。

～内容～

- ・テノヒラ役場の使い方
- ・スマホお悩み相談

申込締切
9/19(火)

参加を希望される方は、電話にてお申込みください。

<場所> ふるさと交流センター

<定員> 15名

<申込先> 天津地域振興協議会 ☎ 66-4905



200人で100歳体操プロジェクト

2023 南部町いきいき 100歳体操 交流大会 参加者募集

※どなたでもご参加いただけます。

とき：令和5年10月5日(木)
時間：9時00分～11時45分
場所：南部町農業者トレーニングセンター (南部町役場天間宮庁舎)

2017年よりスタートしました「南部町いきいき100歳体操」も7年目を迎え、町内48ヶ所で開催されるようになりました。4年ぶりに開催となる交流大会は、日頃体操を実践されている皆様、これから100歳体操を始めたいと思っている方が一堂に会し交流を深められることで連帯感を育み、今後も更に南部町に100歳体操の輪を広げていくことを目的に開催します。題して「200人で100歳体操プロジェクト！」お問い合わせの上、ご参加ください。

☆体験コーナー☆

- ◆出張まち保◆
・体組成計・握力・足指力チェッカー・認知症タッチパネル
- ◆栄養相談コーナー◆
- ◆チャレンジコーナー◆(レクリエーション体験)
- ◆喉痛 骨密度・試飲コーナー◆

☆表彰式☆
健康長寿賞(令和4年度に90歳以上で100歳体操に50%出席の方)
5年継続賞(5年継続された家庭)

☆ご参加いただいた方、全員に参加賞をご用意しています。☆

交流大会記念バック

主催：南部町 共催：特定非営利活動法人南部町総合型地域スポーツクラブ スポnetなんふ 後援：南部町社会福祉協議会 協賛：グッド・コミュニケーションズ(株) 協賛：下郷 純日会