

2021年9月のカレンダー（休館日・ゴミ収集日・行事予定）

日	月	火	水	木	金	土
 中名田診療所 9月休診日 毎週木曜日・日曜日 と20日(月・祝)			1	2	3	4
5	6 休館日	7	8	9	10	11
	その他紙 その他プラ	燃やすゴミ			燃やすゴミ	
12	13 休館日	14	15	16	17	18
地区体育祭 中止	その他プラ	燃やすゴミ		埋立・缶 ペットボトル 電球・金物 市老連体育祭 中止	燃やすゴミ	
19 休館日	20 祝日休館日	21 振替休館日	22	23 祝日休館日	24	25
	その他紙 その他プラ	燃やすゴミ			燃やすゴミ	
26	27 休館日	28	29	30	◆マイナンバー申請会について	
中名田小PTA 奉仕作業	その他プラ	燃やすゴミ			8月17日に行われる予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため延期となりました。日が決まり次第お知らせします。	

◆中名田小「ようこそ先輩！講演会」

7月20日（火）に中名田小学校出身の広瀬有紀さんが、「東京オリンピック・2020」のトーチを持って来校して下さいました。児童たちは実物のトーチに興味津々。児童、教職員全員でミニ聖火リレーも行いました。「夢を持ってのびのびと過してほしい」と児童にエールを贈ってくれました。



●雑感

お盆から長く降り続いた雨がやっとあがり、また残暑が戻ってきました。さて、暑さと交通事故は大いに関係があるらしく、夏の事故はとて多いのだそうです。それは疲労からくる「集中力の低下」が主な原因ということです。寝苦しい夜（熱帯夜など）で寝不足が続いたり、クーラーの効いた屋内と屋外の温度差に体がついていけなかったりすると、知らないうちに疲労が蓄積して、集中力や判断力が低下してしまいます。これを“熱疲労”と言うそうです。エアコンの効いた車内でも長時間の運転により、疲労が徐々に溜まっていき、同じような状況になり事故につながるというのです。稲刈りが始まり秋の気配も感じられますが、まだまだ暑い日が続きます。ご自愛ください。 M・O

R3
8月号

中名田公民館だより



“住みやすい・住んでいて良かった・移り住んでみたい 中名田を”

- 発行日：令和3年8月25日(水) ■第392号
- 編集・発行：中名田公民館
- 住所：〒917-0355 福井県小浜市下田 52-19
Tel 59-0820 Fax 59-0903
- アドレス：ph-nakanata@city.obama.fukui.jp
- 人口動向：世帯数 293 戸(年度当初報告数 前年比-4)
人口 899 名(前月比 -4) 男 432 名・女 467 名
転入 0・転出 3・出生 0・死亡 1
(※7/31 現在 中名田に住民登録のある方)

- 今月号のもくじ
- P1. 森センター地場産品の販売開始
 - P2. ゆめづくり協議会・健康福祉部会
 - P2. 「いきいき百歳体操始めませんか」
 - P3. 下田区組長会「防災研修会」
 - P3. 深野老人クラブ「ピンコロ農園」設置
 - P3. 食改「奈良漬作り」
 - P3. 8月短歌会詠草
 - P3. 募集&お知らせ
 - P4. 9月ゴミカレンダー・診療所休診日
 - P4. マイナンバー申請会について・雑感



ふるさと文化財の森センター内

「地場産品」の 販売が始まりました！

中名田地区では以前より「地場産品のPRの場」を求めていましたが、今回、森センターで「地酒：田村のめぐみ」をはじめとする地場産品の販売を始めることになりました。



現在は酒類が中心ですが、今秋からは中名田産の米・ミニトマト・野菜などの販売も手掛けていく予定です。また森センターは、各種会議・打ち合わせ等の貸館としても利用できます。

問い合わせは下記まで

- 59-4030（ふるさと文化財の森センター）
- 定休日：水曜・日曜・国民の休日



いきいき百歳体操を始めませんか



田村のゆめづくり協議会 健康福祉部会では、地域で「いきいき百歳体操」の普及に努めています。「年をとるにしたがって、誰もが身体が弱って介護が必要になる」と思っていないですか？「いきいき百歳体操」で「筋力」をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう。

私たち田村のゆめづくり協議会は、介護予防に取り組みながら、前向きで元気に生活ができるように応援しています。

深野では定期的実施しています。

和多田地区ではふれあいサロンの後半で行いました。

いきいき百歳体操とはどんな体操？

重りを使った筋力運動（DVDを見ながら約40分間）の体操です。500gの重りを手首や足首に巻き付け、イスに座ってゆっくりと手足を動かしていきます。

● こんな声も…

- ◎みんなですると楽しいですね。
- ◎定期的にやれるといいなあ。

「百歳体操」を実施するグループが、少しずつ増えてきました。9月には上田区も実施する予定です。

和気あいあいとDVDを見ながら体操をします。

上和多田では9人のグループで行いました。



百歳体操パンフレットから一部抜粋



「どこに来てもらえるの？」 「どこにお願いすればいいの？」

協議会では、老人会の集まりや小集落の集まり、また、年齢に関係なく少人数のグループでも、どこでも担当者が行かせていただきます。DVDレコーダーや重り、椅子は準備します。実施を希望される場合は、中名田公民館までお問い合わせください。59-0820

公民館では昨年度の「敬老会記念品」と一緒に、75歳以上の方に「百歳体操」のパンフレットを配布済みです。詳しく掲載されていますので参考にしてください。



8/7(土) 下田区組長会「防災研修会」開催

中名田公民館にて下田区組長会を対象に防災研修を開催しました。講師は、田村のゆめづくり協議会 防災安全部会の中野康司さんと大江秀和さんにお願ひしました。研修において、「高齢者等避難（警戒レベル3）」発令時の下田区自主避難所（4ヶ所）の開設タイミングや、要支援者への連絡の手順・避難支援、及び「避難指示（警戒レベル4）」発令時の対応などについて、意見交換しながら災害時の対応・手順を共有化しました。また、土砂災害ハザードマップで各住居の危険度の確認や、非常食などを日頃から準備しておく必要性について、研修会を受講し再認識しました。（下田区長記）



上記のような防災活動がスタートし、意見交換やハザードマップの危険区域の把握や対策が必要であるなど、活発な意見交換をされたことは大変有り難く、継続活動に繋がることを期待したいです。（防災安全部会長記）



7/23(金) 深野老人クラブ「ピンコロ農園」

深野老人クラブでは、いつまでも達者でピンピンコロリ！との願いを込めて「ピンコロ農園」と名付けた共同畑を立ち上げました。誰でも参加でき、畑でとれた野菜は、サロンの時にみんなで美味しくいただくそうです。当日は大勢の方が道具を手に、名前通りにお元気な姿で作業に取り組んでおられました。

食改による「奈良漬け作業」

今年の奈良漬け作業が始まりました。公民館駐車場横の東さんの畑で収穫できた「瓜」を使い、食生活改善推進員の方々に依頼し作業をしてもらいました。青々とした瓜を丁寧に洗い、半分に切り種を取り塩漬けにしていきます。食改さん達が手際よく作業をしていきあつという間に塩漬けの樽が出来あがりました。この後も瓜の生育に合わせて合計4回にも分けて塩漬け、粕漬けと作業していただきました。奈良漬けになるにはまだまだ工程はありますが今年の奈良漬けも美味しく出来る事は間違いなしです。食改の皆さん暑い中、ありがとうございました。これからもお願いします。



8/1・7・15・22

募集とお知らせ

◆男女共同参画事業(開催予告)

日時：10月6日(水) 13:30～
場所：中名田公民館 2Fホール
内容：「植物を使った
コルクハンギング」
参加人数：先着10名様
※詳細は便り9月号に掲載します



◆市民体育祭について

10月17日に開催予定しておりました「市民体育祭」は、コロナ感染症拡大防止対策の観点より中止となりました。

【第三百四十八回 中名田短歌会詠草】

＊流し素麺したいと孫に言われたる夫は
竹取りの翁となりし 中西さかえ

＊渇く畑あびせるように水をやるみる
みる里芋潤ひ息づく 芝 幸子

＊手間をかけた育てし稲を気にかけて入院
の夫朝夕に問ふ 芝 美代子

＊コロナ禍で待つ孫ら来ぬ念佛は息子の
導師で亡き父母偲ぶ 芝 令子

＊早朝にカーテン開ける網戸なり一夜を
明かすか蟬が一匹 池田 豊子

＊ハナムグリがトレニアの花に頭入れ
密吸ふ姿にははゆき覚ゆ 片岡 玲子