

# 令和6年度 小浜市介護予防教室のお知らせ

やってみようから始めよう！

## 西津ココカラ元気教室

### 参加者募集！！

対象：西津地区の65歳以上の方  
 (階段昇降ができる方)  
 場所：西津コミュニティセンター 1階ホール  
 期間：令和6年6月～令和7年3月 全13回  
 曜日：金曜日  
 時間：13:30～15:30  
 持ち物：250円、筆記用具、お茶、上靴等  
 個人ファイル(初回にお渡しします)  
 利用料：1回250円

内容：フレイル予防を学びます。具体的な運動の仕方を教わり、運動習慣の定着を目指します。  
 \*フレイルとは・・・加齢とともに活動量が減り虚弱な状態になること

送迎あり：交通手段のない方

●申し込みはお電話で

小浜市地域包括支援センター

☎：64-6015

(小浜市健康管理センター内)

### — 申込期間 —

広報おばま5月号(4月25日の区長配布)に掲載されます。そちらの詳細をご確認のうえ上記電話番号へおかけください。

運動を習慣づけることは、とても大切ですがひとりではなかなか難しいものです是非この機会をご利用なさってください



### 主な行事予定

- 4月5日(金) 区長会新旧役員会
- 4月19日(金) 区長会
- 4月26日(金) まちづくり協議会総会・団体長会議

### 4月の休館日

- 1日(月)
- 8日(月)
- 15日(月)
- 21日(第3日曜日)
- 22日(月)
- 29日(月・昭和の日)
- 30日(火・振替休日)



俳句の会の作品掲載は五月号からです。  
 活動日は毎月最終週の火曜日で午後一時半より、コミュニティセンター二階の和室にて

人の世の  
 楽しさ知りぬ  
 庭に咲く  
 椿一輪  
 床に飾りて  
 岡田茂吉詠



丹頂アリアム、レザーファン、カラー、スイートピー、なでしこ  
 MOA山月生花スクール  
 花のある暮らし素敵ですね🌸春から新しいこと始めてみませんか

## 協議会だより

# にしづ

卯月4月号もくじ



- ▶ ページ1 退任のごあいさつ(区長会長退任のあいさつ)
- ▶ ページ2 シルバーカフェでお雛様かざり、嶺南地方子ども会かかると大会(祝)優勝、シルバーカフェ西津小5年生・6年生交流
- ▶ ページ3 西津42箇所お堂に番号看板つけました、甲子園出場応援の横断幕掲げられました、まち協「防災部会」設置準備委員会開催、英語であそぼ、コミュニティセンター講座「ヨガ教室」開催、今年度の講座報告
- ▶ ページ4 「西津ココカラ元気教室」新年度開催のお知らせ MOA山月生花スクール作品ご紹介、4月の主な予定休館日

(発行)西津コミュニティセンター  
 〒917-0002 小浜市北塩屋22-2 電話/FAX 0770-53-0154  
 西津地区の人口・世帯数 令和6年2月29日現在  
 男 1,403人(-3)  
 女 1,410人(-2)  
 計 2,813人(-5)  
 世帯数 1,272軒(+4) ※( )は前月比

## 退任のご挨拶

西津地区区長会  
会長 新野 恭弘

会長退任にあたり ご挨拶を申し上げます。

昨年4月に就任し、地域の皆様には、多大なるご理解とご協力を賜り続けましたことを、心より感謝申し上げます。

令和5年度区長会として地域の活動を通して、暮らしやすい地域づくりを目指してまいりました。

会長としては、至らぬ点が、多々あったことと思いますが、それでも無事に退任の日を迎えられますことは、皆様のサポートと、温かなお助けがあればこそと実感しております。

誠にありがとうございました。

変化する住環境を如何に住みやすいものにしていくかは、これからは行政の力ではなく、住んでいる我々の努力にかかっています。

次々襲ってくる自然災害対策におきましても、天災を防ぐことは無理でも、被害をできるだけ抑える努力はでき、より実効性の高い備えにすべく、まちづくり協議会に防災部会立ち上げの準備を進めております。

住民一人一人の力がこの地区をより良い方向に変えていくものと信じ、西津地区がこれからも「住んでよかった、住み続けたい地区」であり続けますよう願っております。

末尾になりましたが、地区民皆様のご健勝を、併せて新年度役員の皆様方のご活躍を祈念申し上げます、私の挨拶とさせていただきます。

ありがとうございました。

2月  
14  
土曜日

## シルバーカフェでお雛様を飾りました

毎年恒例、シルバーカフェにご来店の皆さんでおひなさまを飾りました。とても立派な七段かざりです\*  
そのあと皆さんで「うれしい雛まつり」を合唱♪ ホールが一気に春めいて華やかになりました。



カフェにご来店の地区の方が、水ようかんをお供えしてくださいました。(\*▽)



2月  
18  
日曜日

## 嶺南地方子ども会かるた大会 祝 優勝！！



第47回嶺南地方子ども会かるた大会が高浜町保健福祉センターにおいて開催されました。

大会は全18チームが出場し3ブロックに分かれて予選リーグを行い、8チームが決勝トーナメントに進みました。

小浜市からは西津A・B、雲浜A・Bの4チームが出場し、西津Aチームが見事優勝！！18チームの頂点に輝きました。おめでとうございます！！(^^)

## 西津小学校児童 シルバーカフェで交流会

2月  
28  
水曜日

### 5年生「六遊会」でのゲームで交流

5年生が「六遊会の日」にみんなで楽しむゲームを、シルバーカフェの皆さんとやってみよう！ということで一緒に遊んでみました。大勢で盛り上がる「新聞じゃんけん」にハラハラドキドキの「爆弾ゲーム」や「風船ゲーム」などで、歓声と笑いがいっぱいの一時間でした。当日も大いに盛り上がる事間違いなし！と太鼓判を押されました。



3月  
6  
水曜日

### 6年生 最後の来店・最後の交流



6年生はリコーダーで「メヌエット」を暗譜で披露してくれました。その後、班別にシルバーの皆さんと6年間の交流の思い出や、小学校生活で一番楽しかった事など卒業を目前に今の心境など語ってくれました。

6年生の皆さん、いつも温かく迎えてくれたシルバーの皆さんとの6年間の交流を忘れないでくださいね(\*▽)



## お地蔵看板を作りました



西津の地域遺産「四十二箇所のお地蔵さん」のお堂に看板を作りました。お地蔵マップの1から42までの通し番号に合わせた看板ですので、観光などでいらした方にも「今どこのお堂に居るのか」が一目瞭然に分かります。地区の方のご提言から実現しました。

2月  
29  
木曜日

## 第3回 西津まちづくり協議会 「防災部会」設置準備委員会 開催

自主防災組織の必要性は今年度の区長会において、かねてより重要事項としていました。そこへ能登半島地震が発生。小浜市でも「津波警報」が発令され、西津地区の皆様はいち早く避難行動をとられました。その際 数々の課題が浮き彫りとなり、部会の必須性が一層増し、また急務となりました。この日は役員を選出、規約の決定、6年度の計画・予算について話し合われました。役員名簿は来月号に載せさせていただきます。

3月  
12  
火曜日

## コミュニティセンター講座 ヨガ教室 第2回

ご参加の半数以上が、第1回開催時 定員オーバーとなった方となった大人気講座でした。次回開催時もお申込みはお早めに



## 応援の横断幕が掲げられました

西津学童野球の団員だった堀屋敷の本間 悠太君（日本航空高等学校石川2年生）と小湊の木村 舜君（敦賀気比高等学校2年生）の通う学校が春の選抜高校野球大会の出場校に選ばれました。出場を記念して、応援の横断幕が小学校グラウンドフェンスに掲げられました。大会は3月18日開幕です。今年の大会の応援にはいつも以上に熱が入りますね(^^)

本間君のおじいさまが寄贈されました



二人が小学生時に所属した西津学童野球育成会より寄贈されました

3月  
3  
日曜日

## 英語であそぼ Let's play with ALTs

英語専科の山下先生と当センター山口主事とで企画の「英語であそぼ」の第3弾。今回も大勢参加してくれました♡



ALTの先生たちと歌と踊りやゲーム、プレゼントがもらえるビンゴなどで、楽しく学び遊びました。SPRING HAS COME  
・春はもうすぐです☀

令和5年度のコミュニティセンター講座は3月16日の苔玉ワークショップで終了です。

今年度は北長町 出口さんの「天然石でプレスレット作り」堀屋敷 杉本さんの「多肉植物の寄せ植え」「おいしいコーヒーの淹れ方」小湊 木村先生の「ヨガ教室」2回「小浜市公認 食の達人」高鳥 重郷さんの「そば打ち」岡本水草ファーム岡本さんの「苔玉ワークショップ」2回 計8回開催しました。

物づくりの講座から美味しいゼミ講座、また健康作りになる教室など、バラエティ豊かに開催できたように思います。

来年度も、皆さまからの情報やご要望等にお応え出来ると思います。皆さまのご参加お待ちしております。