

# 苗木コミュニティセンター 便り

苗木コミュニティセンター 中津川市苗木2084

66-1301

～3月は自殺予防対策強化月間～

## こころの健康講演会が開催されました



2月12日(金)、苗木地区民生委員児童委員協議会と苗木地区区長会の主催(恵那保健所、中津川市、瀬戸の里在宅介護支援センター 共催)により、苗木コミュニティセンターにおいて、大湫病院の小林弘幸先生をお迎えして「アルコールとうつに関するこころの健康講演会」が開催され、64名の方が参加されました。

アルコール依存者は日本で100万人、そのうち治療に結びついているのは4万人。アルコール依存症はアルコールに対する耐性があり、脳の中で過剰につくられる成分により依存していく病気です。この病気も早期発見と早期治療が大切です。また病状が進むと人間関係が切れやすくなる特徴がありますが、治るためには人間関係が大切な病気でもあります。また、昔から酒は百薬の長といわれていますが、アルコールと自分の身体を知ること適切な量を摂るようにしましょう。



市では「アルコール相談日と酒害者回復クラブ」を毎月第3木曜日の18時30分から20時30分、健康福祉会館2階にて開催していますので、お気軽にご参加ください。(問合せ先:健康医療課 内線657)

### ワンポイント

- 休肝日を2日続けることができますか
- 一日の適量飲酒の目安は純アルコール度約20g(目安:ビール400cc・日本酒1合・焼酎25度で半合)
- アルコールは安眠剤のかわりにはなりません

## 苗木・落合・神坂地区合同女性懇談会

2月12日(金)落合コミュニティセンターにおいて、苗木・落合・神坂地区合同の女性懇談会が開催されました。5回目となる今年度は、初めて三地区合同での開催となりました。苗木からは各種団体の代表者など9名の方が参加しました。

はじめに市長より市政全般の報告がされ、文化スポーツ部長より「読書活動の推進と新図書館建設」についての説明がありました。

懇談会においては、「市民病院の医師問題」「急性期医療後の受入機関の問題」「新図書館について」「家具転倒防止について」などの他、「丸市差点からパローへ抜ける道の交通対策について」「落合保育園について」「スマートインターについて」など地域の質疑も出され、短い時間でしたが活発な意見交換が行われました。



今回持ち帰った課題については、聞きっぱなしにならないよう、進捗状況を公表していきます。

親子でつくろう！元気なカラダ

## ぴっころで食育について学びました

2月8日(月) 乳幼児学級「ぴっころ」が開催され、エプロンシアターやカードゲームなどを使って、子どもと楽しみながら、食育について学びました。

箱の中からいろんな食べ物のカードをひいて、赤のお皿(体の血や肉をつくる)と緑のお皿(体の調子を整える)と黄色のお皿(体の力になる)と分けるゲームでは、子どもたちは夢中になってカードを引いていました。この3つのお皿の食品をバランスよく食べることが大切だそうです。

たくさんのおかずを作らなくても、忙しい時などはお鍋やカレーなど、一品でも3色のお皿の食材がとれるメニューで工夫することや、子どもが嫌いで食べないものでも、自分で混ぜたりにぎったりさせると食べてくれることがあることなども教えていただきました。食事を作ることの楽しさ、体を動かしてお腹を空かせることなど、おいしく、楽しく食事ができる雰囲気づくりも大切だなあと感じました。



## ひとり暮らし高齢者の方への食事サービス(社協苗木支部)

社会福祉協議会苗木支部では、今年度も、さまざまな事業を行っています。

ひとり暮らし高齢者の方へのお弁当の配食サービスもそのひとつです。

2月19日(金)に、今年度4回目の配食サービスが実施されました。



今回食事を作ってくださったのは、特別養護老人ホーム瀬戸の里の職員の皆さんです。対象者76名分の手作りお弁当を、趣向をこらしたメニューで、彩り豊かに仕上げてくださいました。ステキなお品書きと、パッケージには苗木保育園児の描いてくれた絵のおたよりが添えられています。

写真をご覧ください。春が訪れた感じがするでしょう！

お弁当を対象者の方に届けてくださったのは、地域の民生委員さん

と福祉推進員の皆さん、区役員の皆さんです。

出来たてのお弁当のお味はまた格別！皆さん喜んでくださったことと思います。

今年度は、他に地域福祉推進員の皆さん、さくらんぼの会の皆さんがお弁当を作ってくださいますが、3月には公民館の栄養教室の皆さんがお弁当を作ってくださいることになっています。

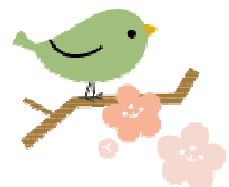


## 苗木公民館をご利用の皆様へ

### 土・日・祝日の夜間開館時間の取り扱いについて

日頃から、苗木公民館を多くの方にご利用いただきありがとうございます。

現在、公民館の夜間の開館時間は21時30分まで(使用申し込みがない場合は20時まで)となっていますが、4月1日より、土曜・日曜・祝日につきましては、事前使用申込みがある日以外は17時15分で閉館することとなりました。この取り扱いは、平成22年度の1年間を試行期間として行いますので、よろしくお願いいたします。



# 中津川市郷土かるた競技大会が開催されました

2月14日(日)、健康福祉会館4階の多目的ホールにおいて、第4回中津川市郷土かるた競技大会が、150名を超える参加者のもと賑やかに開催されました。

このかるたは、自分達の地域のことを楽しく学び、郷土を愛する心を育むきっかけとしてもらおうと、平成19年に(社)中津川青年会議所の呼びかけによって、各地域から募集した歴史・文化・名産品などに関する句や絵によって作られています。

苗木小学校からは、3チーム9名が参加し、札を読み上げる声と目の前の絵札に意識を集中させ、興奮と歓声に包まれた熱戦を繰り広げながらも、終了後には相手チームの健闘を称えるなど、和やかで楽しい時間を過ごしました。

苗木以外の地域にも素敵な特色がたくさんあることを、かるたを通して知ることができたのではないのでしょうか。

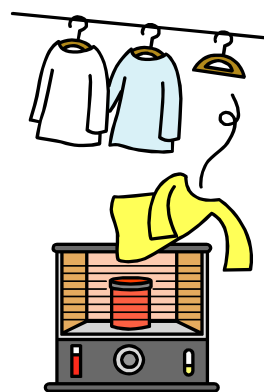
将来へ向けて、より良いまちづくりに繋げることができるといいですね。

~消えるまで ゆっくり火の元 にらめっ子~

## 3月1日から春の全国火災予防運動が始まります

春先の火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、春の全国火災予防運動が3月1日(月)から7日(日)までの7日間実施されます。また、同時期には「全国山火事予防運動」と「車両火災予防運動」も併せて実施されます。

一人ひとりが防火の重要性を自覚し、日常生活での防火を実践することで、火災による死傷者や財産の損失をなくしましょう。



### 住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

#### 3つの習慣

寝たばこは、絶対やめる。  
ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。  
ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

#### 4つの対策

逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。  
寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。  
火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。  
お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

## 今でも現役 ご存知ですか？コミセン前の丸ポスト

苗木コミュニティセンターの脇に、丸型ポストがあるのをご存知ですか？時々、「このポスト使えますか？」と聞かれることがありますが、ちゃんと回収に来てくれる現役です。かつては全国に普及していた丸ポストですが、今は収集の手間がかからない四角い箱型ポストが主流で、丸ポストはあまり見かけなくなりました。インターネットで検索してみると、全国で見つけた丸ポストを掲載したサイトがいくつかあり、東京都小平市では町おこしの一つにもなっています。







## 2010年 3月 行事予定



日・曜日	行 事	ゴミ
1 月		可燃
2 火	市県民税申告・相談	
3 水	市県民税申告・相談 乳幼児なんでも相談 10:00～	
4 木		可燃
5 金		
6 土		
7 日		
8 月		可燃
9 火	中学校卒業式	
10 水	市議会本会議（一般質問）	大型
11 木	市議会本会議（一般質問）	可燃
12 金		
13 土		
14 日		
15 月		可燃
16 火	公民館遠足	
17 水		
18 木		可燃
19 金	区長会	資源
20 土		
21 日	春分の日	
22 月	振替休日	可燃
23 火	中学校体育館抽選会 19:30～ 中学校グランド抽選会 20:00～	
24 水		不燃
25 木	小学校卒業式	可燃
26 金	市議会本会議（最終日）	
27 土	保育園卒園式	
28 日		
29 月		可燃
30 火		
31 水		

行事は変更になる場合がありますのでご注意下さい。

**苗木の人口** 平成22年1月31日現在  
人 口 6,362名 世帯数 2,141世帯  
( 男 3,126名 / 女 3,236名 )

### 税申告はお済みですか？

平成21年分の市・県民税、所得税などの申告・相談が始まっています。苗木地区の受付は、下記のとおりです。詳しくは『広報なかつがわ2月号』をご覧ください。

日にち 3月2日(火) 3月3日(水)  
時 間 9:00～12:00、13:00～16:00  
場 所 苗木コミュニティセンター(1-1学習室)

### = 苗木中学校 =

資源回収ありがとうございました

2月14日(日)に、苗木地区の保育園、小学校、中学校と、地区全員で協力して行うPTA主催の資源回収が行われました。天候不順なこのごろですが、当日は晴天に恵まれ実施することができました。今回2年生の生徒のみなさんのほとんどが、ボランティアとして参加しました。新聞や雑誌など、トラックに積み上げていく作業は大変で、次から次へと運ばれて来る新聞や雑誌に、汗だくになりながら最後まで一生懸命働いてくれました。資源回収の収益金は、教育活動に有効に使わせていただきます。

ご協力下さった保護者、地区のみなさんありがとうございました。



### = 苗木小学校 =

ありがとうの会を行いました

2月9日(火)に日頃、登校下校などで子ども達を見守って下さる苗木安全安心協議会(苗木老人クラブ連合会・なんじゃもんじゃ会様等)をはじめ、関係者の方をお招きして、児童会が「ありがとうの会」を行いました。当日は34名の方々においでいただき、子ども達は、緊張しながらも、全校合唱・各学年の出し物・お礼の言葉などで感謝の気持ちを伝えました。最後に出席者を代表して、苗木老連会長 石原清さんからお言葉をいただきました。来年もできるだけ多くの方へ出席して頂き、子ども達に周知できるとありがたいと思います。

これからも見守りをよろしくお願いたします。



### = 苗木保育園 =

1月30日(土)に、年長児親子お茶会を行いました。最初の頃は隣の子を突いたり動いたりとは落ち着かないお茶会でしたが、一年の成果は大きく、長時間正座すること、おしゃべりをしないこと、静かに順番を待つこと、箸や懐紙の使い方、次の人への気配り、器やお花への興味等、お茶会の中で色々な力をつけてきたと思います。保護者の方ももちろんのこと、お茶の指導をくださった櫻木先生も驚かれたほどでした。お抹茶をお父さんお母さんの前にお運びする真剣な表情がとても可愛いらしかったです。



### = のぞみ保育園 =

こわ～い鬼を退治するために、0歳児から5歳児までが思い思いの鬼のお面を作って2月3日を待ちました。

当日はインフルエンザの影響もあり、節分豆まき会に参加出来なかった子どもが多かったのですが、朝から大豆を煎ったり、冬の葉っぱにイワシの頭を刺して部屋の前に飾って準備は万端...でも本物の鬼が来たらやっぱり怖くて逃げちゃったね。それでも大きい組の子を中心に頑張って「鬼は～外!」とみんなで豆を投げ、鬼を退治することが出来ました!

