

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 Tel 66-1301

祝 ご成人おめでとうございます



1月9日（日）、東美濃ふれあいセンターにおいて平成23年中津川市成人式が開催され、厳しい寒さのなか小雨も降る生憎の天候ではありましたが、苗木地区の新成人75名（男性41人、女性34人）が人生の素晴らしき節目として成人の日を迎え、将来への希望を胸に抱き、今後大人として歩み始める長い道程に新しい一歩を踏み出されました。

当日、華やかな衣装に身を包み、若さ溢れる晴れやかな笑顔で会場に集った新成人の皆さんは、久しぶりに顔を合わせる友人達と旧交を確かめ合いながら賑やかに談笑していましたが、式典中は一転、姿勢を正し市長をはじめ来賓の方の祝辞に熱心に耳を傾ける姿は、その真摯な眼差しからも既に大人として十分な自覚を持っていることを窺わせました。

また、市内の各出身中学校から代表として選出された方々（苗木地区は大野さん）が壇上に上がり、20年間の思い出や今後の夢を披露しました。どの発表も今までの自分を見つめ直し、しっかりと将来を見据え、言葉の一つ一つに自分の夢や希望を込めた素晴らしいもので、新成人に相応しい内容でした。今後は、夢の実現に向けて羽ばたく若い力をもって、故郷苗木や中津川市のより一層の発展にご尽力いただきたいと思います。

今年は、中津川市全体（市内在住者、および出身者）で920人（男性476人、女性444人）が成人としての自覚と希望を胸に大人の仲間入りをしました。

皆様の今後のご活躍を心より祈念いたします。



しろやま大学でいい汗をかきました

1月14日（金）、苗木区民大学「しろやま」では転倒防止や介護予防の観点から、筋力の低下を防ぐための簡単な運動として「ロコモーショントレーニング」に取り組みました。

加齢に伴って、足腰の関節や筋肉が弱り、歩行など移動する力が衰えて介護が必要となる恐れのある状態をロコモティブシンドロームと言います。「ロコモーショントレーニング」は、椅子などを使用することによって、比較的高齢の方にもそれぞれのレベルで、自分に合った安全な方法で取り組んでいただくことができる予防運動です。

当日は、足腰の衰えを7つの項目で事前にチェックする「ロコチェック」をはじめとし、椅子に座った状態でのストレッチで入念に体をほぐした後、ミニボールを使用したり、500gのウェイトを足首に



巻いての運動に挑戦しました。講師の方から、股関節を柔軟にし、脚の内側と外側の筋肉をバランス良く鍛えることが転倒や怪我の防止には効果的とのことのお話を聞き、参加された皆さんは一つひとつの動きや言葉を確認しながら、非常に熱心に取り組まれました。

普段あまり使うことのない筋肉を動かすため、少しハードな内容でしたが、途中笑い声も溢れる和やかな雰囲気の中、あっという間に終了時間となりました。

「親や大人の知らないケータイ・ネットの世界」講演会開催（青少年健全育成推進市民会議苗木支部）

子ども達の冬休みを目前にした12月17日（金）、青少年健全育成推進市民会議苗木支部の会議が開催され、多治見市立脇の島小学校情報教育主任の酒井統康先生を講師としてお招きし、『親や大人の知らないケータイ・ネットの世界』と題して、子ども達の間にも急速に広がるケータイやネットの利用に関し、その利便性の裏に潜む危険な一面についてお話いただきました。

ケータイやネットの危険性については、我々大人達がしっかりとした認識を持ち、子ども達が利用する際には、知らず知らずのうちに被害者や加害者になってしまうことのないよう、十分な指導を行い、理解を促していく必要があります。



講演の中で酒井先生は、ケータイやネットを闇雲に否定するのではなく、【各家庭で使い方のきまりを作る】、【フィルタリングを利用する（親の責任）】、【ダイレクトコンタクトをさせない】、【親子で話し合い、子どもを理解する】、【学校等と連携し情報を共有する】などの点を、我々一人ひとりが親として、



また正しい認識を持つべき大人として理解し、子ども達が被害に遭うことのないよう指導に努めていくことが大切であると述べておられました。

地域の皆様も、ご家庭でケータイやネットの利用について見つめ直し、子ども達がより安全に安心して利用することができるよう、子ども達自身がしっかりと覚えておかなければいけないことを、今一度伝えてあげていただきたいと思います。

インフルエンザが流行り始めています

今年に入り、インフルエンザの患者数が増えてきています。外出後の手洗い・うがいの励行など、日常生活でできる予防を心がけましょう。体調を整えて抵抗力を高め、ウイルスに接触しないことが大切です。

また、加湿器などを使って室内の湿度を適度に保つことも有効な予防方法となります。



がんばってあっきなカブ抜いたよ ぴっころで楽しい公演を行いました

12月20日(月)、苗木乳幼児学級「ぴっころ」のクリスマス会が開催され、「サークルあおむしくん」の公演を開催しました。

はじめに、サンタの帽子と靴の姿で「あそびむし」等の歌や踊りをみせていただきました。それから手遊びなどを一緒にした後、紙芝居や「大きなカブ」の劇をみせていただきました。



おじいさんやおばあさんだけではカブが抜けず、途中からは子どもたちも順番に参加して、一緒になって大きなカブを引っ張り上げました。「えいえいおー!!」とみんなで声をかけてから、やっとのことでカブが抜けました。見てだけでなく、一緒に劇に参加できて、みんなとっても楽しそうでした。

1月は「家庭の日」普及実践強調月間です

岐阜県では、毎月第3日曜日を「家庭の日」と定め、心豊かで明るく自立した青少年を育む開かれた家庭づくりを奨励し、新しい年の出発にあたる1月を「家庭の日」普及実践強調月間として県民総ぐるみで運動を展開し、普及実践を図っています。

青少年の健全育成には、それぞれの家庭が学校や地域社会と連携を図りながら、明るく温かい人間関係を築いていくことが大切です。

皆さんのご家庭でも家族とのふれあいを大切に、家事の分担や家族みんなで体力づくりや文化活動に勤しむなど、家庭の大切さを改めて認識し、家族の絆をより深めるためのちょっとした取り組みを実践してみませんか。地域に住む一人ひとりが、自分にできる方法で「開かれた家庭づくり」を支援し、青少年のためのより良い環境づくりに努めていただきたいと思います。



劇団さくらんぼ 春休み公演のお知らせ

春休みの一日を、劇団さくらんぼの春休み公演で楽しみましょう。今年は下記の日程で開催を予定していますので、どうぞお楽しみに。演目と時間は、後日小学校へ配布するチラシにてお知らせいたします。

日 時 3月29日(火)
場 所 苗木コミュニティセンター 2階研修室



市・県民税、所得税などの申告・相談が始まります

平成22年分の市・県民税、所得税などの申告・相談が2月16日(水)から始まります。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』の8、9ページをご覧ください。



日にち 2月28日(月)、3月1日(火)
時 間 9時～12時、13時～16時
場 所 苗木コミュニティセンター(1-1 学習室)



2011年2月 行事予定



日・曜日	行 事	ごみ収集
1 火		
2 水	乳幼児なんでも相談 10:00～	
3 木		可燃
4 金		
5 土		
6 日		
7 月		可燃
8 火		
9 水		大型
10 木		可燃
11 金	建国記念の日	
12 土		
13 日	保・小・中 合同資源回収	
14 月		可燃
15 火		
16 水		
17 木		可燃
18 金	区長会	資源
19 土		
20 日		
21 月		可燃
22 火	中学校体育館抽選会 19:30～	
23 水		不燃
24 木		可燃
25 金	市議会本会議（初日）10:00～	
26 土		
27 日		
28 月		可燃

※ 行事は変更になる場合がありますのでご注意ください。

《苗木の人口》 平成22年12月31日現在
人 口 6,337名 世帯数 2,143世帯
(男 3,099名 / 女 3,238名)

参加者募集!! ダンスサークル月曜会

私達ダンスサークルは、健康とボケ防止のため、色々な音楽のリズムに合わせ社交ダンスをやっています。初心者、経験のある方、一緒に始めませんか。現在は、皆さん楽しくやっています。そして姿勢もよくなりますよ。男性が多いので女性の方大歓迎です。



日 時 毎週月曜日 19時30分～21時30分
場 所 苗木コミュニティセンター 研修室
連絡先 新井静江 電話 0573-66-5751

＝ 苗木中学校 ＝

募 金 活 動

中学校では、生徒会を中心にして様々なボランティア活動を行っています。12月には、校内・校外での募金活動が行われました。校内では生徒会の執行委員が朝、全校に募金を呼びかけました。また校外では、バロー苗木店さんに許可をいただき、店の前で募金活動を行いました。

生徒達は寒い中、大きな声で、募金を呼びかけました。生徒の皆さんや地域の方々のご協力で、校内・校外あわせて40,953円が集まりました。このお金をユニセフにすべて寄付しました。ご協力ありがとうございました。



＝ 苗木小学校 ＝

2011年を迎えました。本年も苗木小学校の教育活動にご理解ご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

今年の冬休みはいつもより長く、子ども達も楽しめたようです。昨年末になりますが、12月の人権週間にあわせて、「命・仲間を大切にしよう。」をテーマに、悪口についてのアンケート結果・考察発表や、各学級で人権標語を考え、全校の前で発表を行う集会を行いました。標語の一部を紹介します。「いのちとはたったひとつのたからもの」4年1組。「ふやそうよううれしい言葉とみんなの笑顔」6年2組。「ありがとうその言葉人と人との絆が深まっていく」5年1組。学校としては毎学期、「生活アンケート（いじめ調査を含む）」「呼び捨て調査」等を行い、結果をもとに互いを尊重するよう指導しています。人権の問題は早期指導が大切です。ご協力をお願いします。



＝ 苗木保育園 ＝

1月17日（月）は、昨日からの大雪で登園が困難な日となりました。でも子ども達は「雪合戦ができる」と張り切っていました。（近年、冬ならではの遊びを計画しても思うように実行できないのが現状でした。）身支度をして園庭に飛び出す子ども達、早速雪玉を作り雪合戦開始！雪の中を逃げまわったり、追いかけたりと念願の雪合戦を思いっきり楽しみました。小さい子の中には「手が冷たい！」と泣き出す子や保育室に入ってしまう子もありました。

「寒かったけど面白かったよ」「また、遊びたい！」と年長児は満足げな顔でした。



＝ のぞみ保育園 ＝

のぞみ保育園では、まだお正月気分が年明け13日に年長のらいおんぐみさんのおじいさんおばあさんを招いてお餅つきをしました。

雪が残る中でしたが、外でおじいさんおばあさんと一緒に「よいしょ！」と元気な掛け声で杵を振り下ろしてお餅をついたよ。自分でついたつきたてのお餅はとってもおいしかったね！

午後には、そのお餅を使って花餅作りもしました。手にくっついて、枝に巻き付けるのが、ちょっとむずかしかったけど、本当にお花が咲いたようにきれいな花餅が出来て良かったね！

