



(E-mail 161063@tw.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp)

発行日	令和5年1月1日
発行所	大戸公民館
発行人	館長 森澤 由尉
電話	0242-92-2373
FAX	0242-92-3449

世帯数	645世帯
人口	1,325人
おとこ	619人
おんな	706人
(令和4年12月1日現在)	
※住民基本台帳の人口です。	

新年 明けましておめでとうございます

旧年中は、公民館の運営並びに各種事業にご支援とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

今年も地域の皆様に親しまれ、信頼される公民館を目指し、職員一丸となって取組んでまいりますので、一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

新しい年が皆様にとりまして幸多き年となりますよう、心からお祈り申し上げ、年頭の挨拶とさせていただきます。

令和5年元旦

大戸公民館・市民センター 職員一同

マイナンバーカード出張サービスのお知らせ

マイナンバーカード申請の職員出張サービスが開始されました。市内に住む5人以上のグループであれば申し込みます。公民館を会場にすることも可能です。詳しくは、大戸公民館もしくは、マイナンバーカード相談窓口(☎0570-025-830)まで。

大戸小学校「だんごさし」について

毎年多くのボランティアの方々に参加をいただいている1月12日開催予定の大戸小学校「だんごさし」につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、関係者のみで実施することいたしました。

○問合せ：大戸小学校 電話 92-2504

公民館代行員の交代について

長年大戸公民館代行員として勤務いただきました真壁健一さんが10月に退職されました。

真壁さんには代行員の勤務以外にも大戸地区の社会教育の推進にご協力頂きました。心より感謝いたします。

後任は芳賀雅行さん(香塩地区)に勤務いただくことになりましたのでお知らせいたします。

よろしく願いいたします。

大戸公民館主催事業から

◆生きがい講座◆

9月から行っていた講座も最終回。今回は「もらさん尿体操」を実施しました。テレビを見ながらCMの時などに気軽にできる体操でした。腹筋の強化や全身のほぐし運動としても効果があるそうです。

また先生から“健康寿命”についてのお話があり、おトイレの不安が外出の機会を減らしたり、気分が沈んだりする事につながるなど教えていただき、予防の大切さを感じました。



◆わらべ塾◆

本年度は13名の受講生を迎え5月から12月までの間、計5回の講座を実施しました。右の写真は6月に開催した「忍者ランド」です。マットの上を転がる土とんの術や網を水に見立ててその中をくぐる水とんの術などを楽しく体験しました。



◆大戸まるごと冬の健康ウィーク◆

大戸公民館では、大戸まちづくり協議会及び第3包括支援センターと2月18日から2月23日の間、健康イベントの実施を予定しています。

おとおチャンネルを活用する本事業の詳細につきましては、2月号でお知らせいたしますので今しばらくお待ちください。

放課後子ども教室活動展

令和4年度に行われた大戸地区の放課後子ども教室「おとおっ子1455」や、各地区の放課後子ども教室の活動の様子を写真などでご紹介します。子どもたちと地域の方が活動する様子を是非ご覧ください。

○場所 生涯学習総合センター 市民ギャラリー

○期間 令和5年2月1日(水)～令和5年2月6日(月)

○時間 午前9時～午後5時まで

(最終日2月6日は午後4時まで)

○問合せ：生涯学習総合センター 電話 22-4700

「通信俳句講座」(十二月投句作品)

- 身を締め子らの通学息白し (阿達 勝)
- 菊だけを残し今年の庭しまひ (大島 スイ子)
- 夜の風を存分に受け干し大根 (大関 貞子)
- 痛みとは生なる証し鳥兜 (鹿目 栄八郎)
- 人体の血管模型日向ぼこ (鹿目 京子)
- ラジオから暮しの便り年用意 (木村 清子)
- 山茶花や母の形見の庭に咲く (小池 金政)
- セーターの虫喰ひ穴から普見ゆ (佐藤 紀子)
- 冬隣りとなぼ仕舞の二匹なり (佐藤 ゆう子)
- 湯豆腐の煮立つあいだや夫惚ぶ (鈴木 智子)
- 世の端に生きて一人の晦日そば (高石 孝子)
- 愛ほしき人に逢ふごと帰り花 (長沼 幸子)
- 注文は二週間待ち雪催ひ (二瓶 和子)
- 山茶花の蕾ふつくら荷の届く (野矢 征子)
- 返り花免許返納のいと易し (林 久美子)
- 霧深し白鳥の声高らかに (古川 廣子)
- 宅配の男走りて 葉追ふ (星 経子)
- 好きな国選べる自由白鳥来 (湯田 一秋)



おたっしゅたより (第3包括)

大戸町の皆様、明けましておめでとうございます。

地域包括支援センター職員一同、お世話になりました。大戸町川柳大会で、「僕たちをみんなで見守りはげましてくれる地域の人達ありがとう」という作品があり、子供も大人（高齢者）もお互いが何かをしながら見守っていく優しい町が大戸町の強みだと感じました。

皆さんと一緒に、介護予防や健康づくり、人と人の交流の場づくりを頑張っていきたいので、よろしくお願い致します。

介護、生活の困り事のご相談は、若松第3地域包括支援センターへご連絡ください。

第3地域包括支援センター 管理者 森山秀一

初春の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回は、お風呂の入り方についてお話させてください。

「ヒートショック」という言葉をご存じでしょうか。これは、急激な温度差によって起こる体調トラブルのことをいいます。特に注意が必要なのは、冬場の入浴です。寒い脱衣場・浴室から熱い浴槽に入ると、温度差で血圧が急上昇・急下降し、脳や心臓に大きなダメージを与え、命に危険が及ぶことがあります。入浴中の急死者は年間約19,000人で、その内8割が高齢者といわれています。

◆入浴方法の注意点

- ① 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく。
- ② 湯舟につかる前に、シャワーやかけ湯で体を徐々に温める。
- ③ 湯舟の温度は41度以下とし、入浴時間は10分以内にする。
- ④ 入浴前後には、コップ1杯の水分補給をする。
- ⑤ 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える。
- ⑥ 血圧が高いときは、入浴を控える。
- ⑦ 家庭内で「見守り体制」をつくる。

ヒートショック予防に努め、安全にお風呂を楽しみましょう。

会津若松市若松第3地域包括支援センター TEL 38-3090

冬期間の除雪について

本格的な降雪期を迎え例年、除・排雪には皆さんご苦労されていると思います。降雪期はまだまだ続きます。雪による事故にあわないよう次の注意点を留意し作業を行ってください。

〈除雪作業を行う際の注意点〉

- ・除雪機に詰まった雪の除雪は、エンジンをとめてから。
- ・2人以上で作業。やむをえず1人の場合は、家族や隣近所に声を掛けて。
- ・ハシゴはしっかり固定し、昇降時に注意。
- ・高所作業中は足を滑らさないよう注意し、ヘルメットや命綱等の安全対策を。
- ・軒下での作業は、屋根からの落雪に注意。
- ・無理をせず、こまめに休憩。



☆ 編集後記 ☆

年越しそばの風習は江戸時代からと言われており、諸説ありますが、うどん等に比べ切れやすい蕎麦で、1年の災いや厄を断ち切る。また、長い蕎麦を食べて長生きできますようにとの願いを込め、験担ぎで大晦日の年越し前に食べるのが由来のようです。会津地方では1月1日にそばを食す「元日そば」の文化が残っており、その由来をご存じの方であれば、是非教えて下さい。今年もよろしくお願い致します。【和】

生涯学習カレンダー 1月 令和4年12月21日現在

日	曜	公民館・学校・団体等行事予定	六曜・暦
1	日	年末年始休館となり、大戸公民館、大戸市民センターは、1月4日（火）より業務を開始いたします。	元日 先負
2	月		仏滅
3	火		大安
4	水	仕事始め	赤口
5	木	大戸スポーツウエルネス吹矢クラブ	先勝
6	金	べっぴん3B	友引
7	土	体連卓球	先負
8	日		仏滅
9	月		成人の日 大安
10	火	小学校(3学期始業式)、中学校(3学期始業式、1.2年明けテスト~11日)	赤口
11	水	小学校(発育測定~12日)、中学校(3年実力テスト⑤)	先勝
12	木	介護予防講座、大戸まちづくり協議会、大戸スポーツウエルネス吹矢クラブ、小学校(団子さし1.2年)	友引
13	金		先負
14	土	体連卓球、コロナワクチン接種会場(大戸小学校体育館・午後)	仏滅
15	日	門田ベアーズ野球スポーツ少年団	大安
16	月	大戸町区長会、小学校(全校朝会(校長先生の話))	赤口
17	火	『スマートシティ会津若松』体験&説明会、小学校(児童会活動⑩)	先勝
18	水	小学校(無連絡避難訓練、読み聞かせ)、中学校(民謡講座、生徒会専門委員会⑨、部活動部会)	友引
19	木	大戸スポーツウエルネス吹矢クラブ、小学校(役員選考委員会)	先負
20	金	べっぴん3B、中学校(英語検定③、放射線教育出前授業)	仏滅
21	土	体連卓球	大安
22	日	門田ベアーズ野球スポーツ少年団	先勝
23	月	小学校(全校朝会(ミニミニ発表2年)、中学校(3年学年末テスト))	友引
24	火		先負
25	水	大戸おもしろ会、小学校(学力テスト(国))、中学校(救命救急講習)	仏滅
26	木	赤十字奉仕団大戸分団、小学校(学力テスト(算))	大安
27	金	中学校(新入生保護者説明会)	赤口
28	土	体連卓球、中学校(数学検定)	先勝
29	日	門田ベアーズ野球スポーツ少年団	友引
30	月	小学校(全校朝会(豆まき集会)安全点検)	先負
31	火	小学校(新入生保護者説明会、1日入学、児童会活動⑫)、中学校(3年実力テスト⑥)	仏滅

※この予定は12月21日現在です。変更等の場合がありますので、各団体にお問い合わせ願います。太字は、公民館主催事業です。

会津若松市大戸公民館ホームページ

<https://www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp/docs/2007081001115/>