

北公民館だより

2021年
7月号
(91号)

【発行日】 令和3年 7月 1日
 【発行所】 会津若松市北公民館
 【発行者】 館長 菅家 明彦
 【所在地】 高野町大字上高野字村前28
 【電話】 0242-25-4044
 【F A X】 0242-24-6419

令和3年度北公民館各種講座始まりました！



『介護予防・メタボ予防運動』

町北高齢者学級

開講式と第1回学習会を6月16日(水)行いました。第1回学習会では、健康運動指導士の目黒史江さんから「介護予防・メタボ予防」について、日頃楽しくできる軽スポーツを教えてくださいました。

いなほふれあい学級

開講式並びに第1回学習会を6月21日(月)に開催されました。第1回学習会は、社会福祉協議会の松本かおりさんから「頭の体操、認知症予防軽運動」を行いました。受講生を引き続き募集しています。どうぞお申し込みください。

アクションレディース

開講式と第1回学習会を、6月17日(木)に開催しました。学習会は、「発掘調査で見る会津の歴史」を教育委員会文化課の五十嵐純一さんを講師に出土したものから会津の歴史を学びました。現在、上高野地区内の遺跡において発掘調査が行われています。



放課後子ども教室 ～永和いなほキッズ～

参加費無料

◎7月からはじまります！
 6月の開講が延期となっていた「永和いなほキッズ」が、7月からはじまります。今年度も新型コロナ予防対策をとりながら地域の方々や公民館利用団体さんのご協力のもと、新しいプログラムを取り入れて永和小のみなさんをお待ちしています。なお、参加登録は随時可能ですのでお気軽に北公民館までご連絡ください。

●活動場所	永和小 体育館・図工室
●活動日	7月2日～11月 主に月曜日・金曜日
●活動時間	(月曜日) 午後3時～4時 (金曜日) 午後3時30分～4時30分
●対象	永和小1年生～6年生
●活動内容	★運動しよう！ 吹矢・卓球・フライングディスク スポーツレクリエーションなど ★作品を作ろう！ パステルアート・工作など ★体験しよう！ 民話・マジック・外国の文化など



◎活動に協力して頂けるボランティアを募集しています！
 「たのしいあそびを教えてくださいたい○○さん」「活動の様子を見守ってくださる○○さん」となって、子どもが安心して挨拶を交わせる地域の大人の輪を拡げていきませんか。

みんなでスポーツレクリエーション

★★★ 北地区行事予定表 ★★★

2021年（令和3年）7月

日	行事名
1 木	高野町区長会定例会
2 金	【主催】放課後子ども教室・開講式
5 月	9月分公民館受付開始
	町北地区区長会定例会 【主催】永和いなほキッズ
7 水	永和小授業参観・懇談会
9 金	【主催】永和ものづくり楽校
	【主催】永和いなほキッズ
10 土	北公民館全館定期清掃
15 木	【主催】アクションレディース
16 金	【主催】永和ものづくり楽校
	【主催】永和いなほキッズ
19 月	【主催】永和いなほキッズ
20 火	小中学校1学期終業式（夏休み7/21～8/24）
21 水	【主催】いなほふれあい学級・町北高齢者学級合同学習会
22 木	海の日
23 金	スポーツの日
24 土	【主催】週末親子チャレンジ

2021年（令和3年）8月

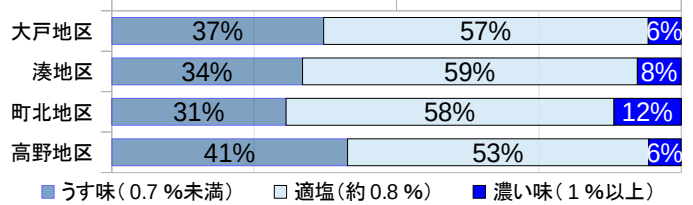
日	行事名
3 火	【主催】永和いなほキッズ
5 木	10月分公民館受付開始
	町北町区長会定例会 高野町区長会定例会
8 日	山の日
9 月	振替休日
19 木	【主催】種からはじめるほうきづくり
	【主催】アクションレディース
21 土	永和小学校PTA環境整備活動
22 日	第六中学校PTA環境整備
	市民水泳大会（中止）
23 月	【主催】いなほふれあい学級
25 水	小中学校2学期始業式
	【主催】町北高齢者学級
26 木	【主催】種からはじめるほうきづくり
27 金	【主催】永和ものづくり楽校
	【主催】永和いなほキッズ
30 月	【主催】永和いなほキッズ

◆健康広場◆

◎塩分のとりすぎに注意

市では、平成28年度と令和元年度に内臓脂肪症候群で「高血圧」割合が多い4地区の皆様へ、味付けの濃さ（主に味噌汁）を測定していただきました。

地区別塩分計回覧での測定結果（H29～R元）



■ うす味(0.7%未満) □ 適塩(約0.8%) ■ 濃い味(1%以上)

平成28年度と比べ、令和元年度の健診結果が改善していた高野地区では、うす味を好む人が4地区中では多く、高血圧者割合は低く抑えられていました。

内臓脂肪症候群中血圧有所見率 ※（ ）内は本市16地区中悪い方からの順位

年度	地区名	大戸	湊	町北	高野
平成28年度		15.2%(1位)	13.5%(2位)	11.6%(3位)	11.2%(4位)
令和元年度		14.2%(1位)	11.7%(4位)	14.2%(1位)	8.0%(14位)

塩分のとりすぎは、高血圧に関連する生活習慣病の発症及び重症化の大きな要因の一つです。

平成27年に市が実施した「食に関する調査」（無作為抽出調査）結果からは、中学3年生、20歳代、60歳代の男女ともに、国が定める目標値（上限）の2倍に近い過剰摂取状況となっており、注意が必要です。

いつまでも元気で、美味しく食べ、飲み、元気に過ごせるように、まずは、調味料のかけすぎに注意し、インスタントの味噌汁・ラーメンの調味料は半分だけにすることから始めてみませんか。

食と健康、食生活に関する悩みなどについて、お気軽にご相談ください。

市健康増進課（39）1245



★北公生き生きクラブ★「川柳」

鯉のぼり泳がせぬまま三十年	主婦の友スマホと遊び一人旅	紫陽花も人に恋してほぼ染める	笑ってるうちに忘れる愚痴ひとつ	紫陽花寺で強く生きよと雨の音	祝日も休日もない介護妻	新緑に活力もらい百目指す	何気ない笑顔が絆三世代	勤労のほうび暦の赤い文字	母のメモ心の叫び聴こえそう	手の届く範囲が好き生き上手	憂鬱な梅雨も飲み込む初夏の花	祝日にどこへ行くかと夢迷う	五・六月旬会
小林左登流	鈴木せつこ	中丸茂由	鈴木由美子	星陽子	長谷川昭江	小山節子	橋本陽一	小山郁子	佐藤みき子	皆川久美子	小林欽吉	伊藤喜八郎	