

赤崎地区公民館だより

11月号



あかさき

題字 山基洞宗

歳時記



▶ 色々な実りの秋

赤崎地区公民館のキウイが鈴なりになっています。棚も腐って落ちかけてて、荒れ放題なのに、けなげです。強いです。誰か、受粉作業をされましたか？ちなみに、今年の楞巖寺の銀杏は数が少ないようですが、あちこちの柿は鈴なりみたいです。森のクマさんの食べ物が森でまかなえればいいのですが。。

花とみどりの里づくり

▶ 11月10日(金)花の苗の配布がありました

赤崎サロン&すこやかクラブの皆さん

赤崎地区公民館



町からの苗の配布や県からの助成があり、一斉にあちこちで苗植えが行われました。バス停や各地域のコミュニティーセンター、公民館周りなど、秋がれで寂しかった風景が一斉に明るくなりました。

花と緑の講習会

▶ ひとさか公園 芝生緑化事業



『花と緑の講習会樹木と芝生の維持管理』

- 樹木の剪定や妨害中対策● 施肥時期と肥料の種類
- 芝生の養生と施肥・肥料の種類● 緑化帯の維持管理

講師：稲澤 範治氏 (花と緑講師)

開催日時：11月20日

時間：午前10:00～12:00

場所：赤崎地区公民館 和室

▶ 10月29日(日)指杭福祉体験講座『健口体操』

健康づくり



指杭では高齢者と婦人会が合同で、この時期に毎年様々な福祉体験講座を行っています。まず皆で公民館のお掃除を行います。今年は言葉の体操『健口体操』です。口には「食べる」、「話す」、「笑う」など、生活するうえで大切な役割があり、毎日イキイキ生活を送る為には口の機能（口腔機能）を維持向上させることが大切です。『パ行・タ行・カ行・ラ行』の発音を繰り返す事で、口の周りの様々な筋肉を鍛える事ができます。失敗して大笑いするのもいい効果があります。



パ行（唇の力をきたえる）	パンダはぶらぶら パピプペポ
タ行（下の先をきたえる）	ためきは田植えだ たちつてと
カ行（舌の後ろをきたえる）	カラスの行水 かきくけこ
ラ行（舌先と周りをきたえる）	ライオンらくらく らりるれる

けんこうたいそう

健口体操 口唇・舌体操

むすんでひらいて

楽しくおいしく食べるための準備体操です。この体操をすることで、お口の機能が高まり、だ液がよくでるようになり、舌がなめらかに動いて飲みこみやすくなります。お顔の表情もいきいきしてきます。無理をしないように行いましょう。

おくちのたいそう
いち・にい・さんっ

むすんで

ひらいて

ベロだして

むすんで

またひらいて

ベロだして

そのベロ鼻に

ベロを右に

ベロを左に

ベロをグルグルまわします

たのしくおいしく
たべましょう

社団法人 日本歯科衛生士会

▶ お口の健康が認知症に深く関わっている？

自分の歯でよく噛み食事をする事が認知症の予防になることはよく知られていますが、最近の研究で、自分の歯がほとんどなくても、入れ歯を使用することで、自分の歯と同等の効果があることがわかっています。歯がないと諦めなくてもいいのです。そして若い頃から、お口の衛生状態を保つことが、老後の健康を支える事につながります。

お口の健康と認知症との関係（日本歯科衛生士会）

https://www.jdha.or.jp/pdf/hatookuchi_2017060101.pdf



防災と避難

▶ 田井南川えん堤工事が完成しました

田井地域では土石流による災害を防ぐえん堤工事が約一年かかって10月末に終了しました。



▶ 11月19日(日)新温泉町内全域 防災訓練



サイレンの音を合図に田井では高齢者若者センターへ集まりました。冷たい雨が少し止んでいたのですが、お話が始まる頃みぞれまじりの冷たい雨が降り出しました。村の約3分の2の人々が集まりました。次回は気候のいい時期に、是非。



▶ 新温泉町防災ネットを携帯電話に登録しましょう!

新温泉町では、携帯電話のメール機能を利用して緊急情報などを配信する「しんおんせん防災ネット」の運用を平成24年2月1日からスタートしました。地震や台風などで町内に災害が起きる恐れがあるときや災害が発生したときに、町からの避難勧告、避難指示などの緊急情報が携帯電話のメールへ配信されます。携帯電話のメールですので、停電時や電話の込み合うといった災害時に特有の障害の影響を受けにくく、いち早く、確実に最新情報を得ることができます。

◇登録方法

- ①携帯電話から右記のアドレスを直接入力 <http://bosai.net/shinonsen/>
- ②右のQRコードを携帯で読み込んで「しんおんせん防災ネット」にアクセスする→



プチ画廊

11月 冬イチゴ 水彩画：ハナミズキさん



11月から1月のころに熟す。いわゆる木苺の形で、食用となる。木苺としては美味しい方です。冬に熟することが和名の由来。

冬イチゴのジャム

小さい時冬イチゴをいっぱい撮って遊んだ記憶があります。お子さんやお孫さんと一緒にイチゴを積んでジャムを作りませんか？

果実の水洗いの際、細かい毛はできるだけ除いた方が食感がいいです。砂糖は、8割くらい。半量でもいいけど日持ちしないけど、その日のうちに使うなら少なめでも。



イベント情報



勢 片山好美(兵庫県神戸市)

第18回宇野雪村賞全国書道展作品展

日時 11月25日(土)～11月29日(水)
午前9時～午後5時(最終日は正午まで)

場所 先人記念館・以命亭ホール

兵庫県立丹山川公園 スケートリンク
〒669-6123 豊岡市小畑1163

休場日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)と12月31日、1月1日
※休場日にはアイススケートリンクが凍結しないため、ご利用できません。

営業時間
通常営業 10:00～19:00
11/24、12/8、22、1/12、26、2/9、23、3/6
ロイヤルツインアイス 20:50まで
貸衣装 8:00～9:45
貸靴専用 19:00～21:00

料金 大人 利用料——500円 利用料——250円
中学生以下は70歳以上

第13回 山陰海岸ジオパーク 『築城雄略』 西福館会館
新温泉町フォトコンテスト 『築城雄略がある風景』

新温泉町フォトコンテスト応募作品30位と、『築城雄略がある風景』応募作品21位を展示しています。

日時 12月1日(金)～12月13日(水) 午前9時～午後5時 ※木曜休館日

会場 先人記念館・以命亭ホール

ガバレガバレ
金賞 浜田 修典(豊岡市) 入選 大上 勝子(新温泉町)

屋外 ウィンタースポーツ OPEN
アイススケートリンク

平成29年 11月23日(木)～平成30年 3月11日(日)

営業時間 10:00～19:00
11/24、12/8、22、1/12、26、2/9、23、3/6
ロイヤルツインアイス 20:50まで
貸衣装 8:00～9:45
貸靴専用 19:00～21:00

料金 大人 利用料——500円 利用料——250円
中学生以下は70歳以上

ようこそ「皇帝の隠れ家へ」

エルミタージュ美術館 展

10/3(日)～1/14(日) 兵庫県立美術館

12月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	12月1日	2
ひょうご秀吉展(兵庫県)	上弦	田井いきいき百歳体操	赤崎いきいき百歳体操		年末の交通事故防止運動-12/10	
エルミタージュ美術館展(兵庫県立美術館)～2018/1/14					ジオ・フォト&浜坂道路写真展-12/13(以命亭)	
宇野雪村賞作品展(以命亭)					浜中個別懇談会-12/5	
バレーボール大会(浜体)		09:00 赤崎宮さもり三柱神社				ゆめっこ認定こども園発表
3	4	5	6	7	8	9
年末の交通事故防止運動-12/10						
ジオ・フォト&浜坂道路写真展-12/13(以命亭)						
浜中個別懇談会-12/5		田井いきいき百歳体操	赤崎いきいき百歳体操	宇都野学園定例講座(多目)		明星認定こども園発表会
リース作り(上山)	望(満月)	19:00 3B体操クラブ		大雪		
10	11	12	13	14	15	16
年末の交通事故防止運動-12/10						
エルミタージュ美術館展(兵庫県立美術館)～2018/1/14						
早めのクリスマス(牧公)	ジオ・フォト&浜坂道路写真展-12/13(以命)				東小個別懇談会	
美方郡子供卓球大会(健公)		田井いきいき百歳体操	北小個別懇談会-12/15			
下弦		19:00 3B体操クラブ	赤崎いきいき百歳体操			
17	18	19	20	21	22	23
エルミタージュ美術館展(兵庫県立美術館)～2018/1/14						
19:00 指杭正月生け花講座	浜坂高校第2学期終業式	浜坂高校保護者会-12/21			小・中学校第2学期終業式	Xmasケーキ作り(牧公)
	朔(新月)	田井いきいき百歳体操	赤崎いきいき百歳体操		冬至	天皇誕生日
24	25	26	27	28	29	30
エルミタージュ美術館展(兵庫県立美術館)～2018/1/14						
ローストビーフ作り(牧公)		田井いきいき百歳体操	赤崎いきいき百歳体操	公民館だより発行	消防団年末特別警戒-12/30	
朝市感謝祭(上山)		上弦				
31	1月1日	2	3	4	5	6
エルミタージュ美術館展(兵庫県立美術館)～2018/1/14						
	元日	望(満月)			小寒	

赤崎地区公民館HP <http://akasaki.strikingly.com/>



赤崎地区公民館へのお問い合わせ
☎669-6714 兵庫県美方郡新温泉町赤崎631番地
☎(0796)82-3678 公民館長 二階堂 寿江(にかいどうとしえ)



FAX (0796)82-5563
電話(携帯) 090 8233 0843
Mail toshienikaido@icloud.com
メールアドレスQRコード➡

