

上野南部地区

市民センターだより 7月号

★ 『介護予防講師が教える 元気のヒケツ (DVD)』

貸し出します

伊賀市社会福祉協議会では、伊賀市から委託を受けて実施している「認知症介護予防教室普及事業」の一環として、いつでもどこでも介護予防にとり組んでいただけるように、DVD『介護予防講師が教える 元気のヒケツ』(全編約20分)を新たに再編集し作成しました。

DVDは上野南部地区市民センターにも配布されていますので、ご覧になりたい方は、センターにお越しいただければ貸し出します。内容は次のとおりです。

- ① 感染予防のための手の洗い方
- ② きちんと食べよう！
- ③ 口腔体操
- ④ 健口ソング【フルバージョン】
- ⑤ 歌に合わせて指折り体操
- ⑥ 歌と体操に合わせて脳トレ
- ⑦ 踏ん張る力をつけよう
- ⑧ 身近なタオルでこまめに体操
- ⑨ 元気ではつつ体操
- ⑩ イスを使った体操
- ⑪ 心の健康を保つリラックスマス法
- ⑫ ツボ押しでリフレッシュ



★ 女性防災リーダー養成講座の受講生募集！

近年は、大規模災害の発生により災害対策の視点からも、地域の一人ひとりが自分事としてまちづくりを進めていくことが重要視されています。その際には、男女のニーズの違い、子育て世帯や障がい者、高齢者など災害発生時に配慮が必要な人がいます。このため、様々な場面の意思決定に関わる場で、偏ることなく多様な意見を反映させる必要がありますが、地域活動における役職のある女性割合は低いのが現状です。

つきましては、伊賀市では地域を守る女性防災リーダーを養成する「防災こころ^(え)笑カレッジ」を開講します。あなたも男女共同参画の視点から地域のコミュニティを考えた防災・減災の在り方を学んでみませんか。次のとおり募集をしています。

【対象】伊賀市在住・在勤の女性 【定員】15名程度 【締切】8月4日

【会場】イトピア伊賀4階ミテイングルーム 【費用】無料

*講座は「8月6日」「10月15日」「12月3日」「2月4日」の4回連続受講が基本です。

申込やお問合せは「伊賀市 人権政策課（伊賀市男女共同参画センター）電話22-9632」までお願いします。

▶▶▶裏面に続きます

★ 令和3年度上野南部公民館サークル協議会総会

上野南部公民館で活動する17のサークルで構成されている「上野南部公民館サークル協議会」により、去る5月27日に令和3年度の総会が開催されました。

議案として、

- ・「2020年度事業報告」
- ・「2020年度会計報告及び監査報告」
- ・「規約改正」
- ・「役員改選」
- ・「2021年度事業（案）」
- ・「2021年度予算（案）」

が提案され、全て承認されました。

規約の改正では、これまで団体会費として各サークルから毎月500円を徴収し、その資金でサークル相互の親睦を図るための行事が開催されてきましたが、これまでの繰越金があることや、あまりお金をかけずに親睦を図る方法を模索することから、会費徴収をしないことが決定されました。



★ 上野南部公民館 サークル紹介（第1回 書道教室）

上野南部公民館では、多くのサークルに活動していただいています。今後もより活発で楽しいサークル活動となるように、市民センターだよりの中で、それぞれのサークルを順次に紹介させていただきます。まず第1回目は「書道教室」です。

「書道教室」のサークルの方々からの紹介コメントは次のとおりです。

毎月第2と第4の金曜日の13:30から15:30までの時間で、毛筆とペン字の練習を和気あいあいとしています。日々の通り過ぎていく時間の中で少しのひとときを「書」と向き合い、思いを「筆」に走らせてみませんか。とっても気軽にお越し頂ける教室です。



★ 7・8月の予定

7月15日 早朝交通安全指導

7月22日 海の日（祝日）←19日から変更（今年のみ）

7月23日 東京2020オリンピック開会・スポーツの日（祝日）（今年のみ）

8月 2日 固定資産税（2期）、国民健康保険税（1期）納期限

8月 3日 肺がん検診・結核検診（13:30～ 於：上野南部地区市民センター）

8月16日 上野南部地区住民自治協議会 運営委員会

8月22日 上野南部地区住民自治協議会 防災備品点検

8月31日 市県民税（2期）、国民健康保険税（2期）納期限

* 7月は社会を明るくする運動「愛の資金」の募金月です

