

3月

西太美公民館

公民館だより

第214号(平成30年3月1日)発行

TEL・FAX 0763-55-1126

〒939-1681 富山県南砺市才川七 1744-3

e-mail nishifutomi-km@mx.city.nanto.toyama.jp

ストレッチで筋力を高めよう

～貯筋運動教室～

出来るだけ大きく伸ばしてー。



11月～1月の毎週水曜日、西太美公民館にて福光スポーツクラブの講師の指導で貯筋運動教室を開催しました。約1時間、衰えてきた筋肉を鍛え手足腰の関節を柔らかくするため、椅子に座り音楽や講師の声にあわせてのストレッチやウォーキングマットを使っての歩行運動などを行いました。

初回の体力測定と最終回の測定ではほとんどの参加者の数値が上がっており、運動の成果が現れたようです。終了後、参加者からは「体がほぐれたような気がする。」「冬の間のいい運動になる。」「数値が上がってうれしい」などの感想が聞かれました。



初日、体力測定を行う参加者の皆さん



足を高く上げてみましょう



腹筋、意外に難しい！



ウォーキングマットを使った運動

そば打ち体験教室賑わっています

2月11日（日）西太美公民館にて第3回そば打ち体験教室を行いました。6つの台に分かれて、各々が講師の指導を受けながら蕎麦打ちを行いました。初回から続けて受講している参加者もあり、回を重ねるごとに手際が良くなり上達しているようです。教室で打ったソバを一部試食用として昼食にいただきました。お互いに食べ比べなどを行い和気あいあいと感想を述べ合いました。3月は11日に開催します。試食のみの参加も受け付けますのでご友人、ご家族お誘いあわせの上参加ください。



タブレット、わからない所はありませんか？

福祉の里西太美は毎月1回、西太美公民館にて、「タブレットカフェ」を開催しています。世の中の情報化社会に伴い、スマホやタブレット、パソコンなどの機器が生活にも身近になってきましたが、「いまいち使い方がわからない」「どんな機能があるのかわからず使いこなせてない」という声に応えるために開催してるものです。2月15日（木）参加者は自分のスマホやパソコンを持参し、コーヒーを飲みながら講師の松本八治さんにいろいろと質問していました。マンツーマンでわかりやすく丁寧に教えてもらえると好評です。来年度以降も引き続き開催しますので、お気軽にお越しください。



梅檀山振興会が来館されました

2月22日（木）砺波市の梅檀山振興会のメンバー20名が、西太美地区の自主防災組織の活動などの視察のために来館されました。西太美自主防災会立ち上げの経緯や平成20年の豪雨災害時の当地区の被害状況や対応などをパワーポイントなどで説明し、続いて活発な質疑応答、意見交換が行われました。その後一行は災害現場を見学しイオックスヴァルトにて昼食をとられました。



春の全国火災予防運動週間 3月1日(木)～7日(水)

「火の用心 ことばを形に 習慣に」

全国の火災発生件数は年間で約3万6千件です。3月は建物火災が最も多く発生しています。春は空気が乾燥し風の強い日も多くなります。火災の怖さは近隣への被害拡大、1度に多くの方が犠牲になる場合が少なくないことです。

火災をださないよう、一人一人が予防を心がけましょう



西太美の人

西太美公民館長

「山田 与志信さん」

—現在の家族構成、経歴などを教えてください

家族は妻、母と上の娘夫婦と孫2人の7人家族です。下の娘が東京で就職しています。高校卒業後川田工業(株)に就職しましたが、祖父の死去の後、地元に戻って農業を継ぐために三協アルミ(株)に転職しました。

—若い頃の思い出話などありますか？

高校を卒業した年の3月に大阪万博が開催されましたが、どうしても見に行きたく親に出世払いで新車のスポーツカーを買ってもらいました。早速友人3名を乗せていきましたが、当時は高速道路もなく下道をひたすら長い時間をかけて大阪の吹田市まで辿り着きました。太陽の塔がものすごく大きかったことを覚えています。



—趣味などありますか？

映画や歌謡曲、漫才などを見るのが好きです。綾小路きみまろや昔のやすし・きよし、島田紳助などは今見ても面白いです。公民館でのタブレット教室で習った youtube でお酒を飲みながら見るのが今一番好きな時間です。

—現在取り組んでいることなどを教えてください。

西太美地区も少子高齢化が進んできましたが、近年移住して来られた方が増えて活気づいてきたように思えます。これからも市役所と連絡を取り空き家情報をチェックしながらより多くの方に西太美地区に移住していただき、ますます活気あふれる西太美を作っていきたいと思っています。

また多くの方が公民館を利用し公民館行事等で交流を深めることで、より明るく健康で豊かな生活を送れるように努めていきたいと思っています。



第4回そば打ち体験教室を開催します

☆申し込みは西太美公民館（55-1126）まで

とき 3月11日（日） 午前9時～12時

ところ 西太美公民館 参加費 1,000円 定員 15名

講師 川辺 弘先生（才川2区）



出来上がった後は昼食を兼ねた試食会を行います。今回は海老天のサービスがあります！

試食のみの参加も可（参加費 500円）、お気軽に参加ください。

老人クラブ総会が行われます。

とき 3月21日（水） 午前10時～午後3時

ところ ふるさと荘 会費 1,000円

物故者追悼法要、事業および収支報告、各団体報告など



【平成30年3月・4月の行事】

凡例	★公民館	▲自治振興会	◆市役所	◇老人クラブ	○JA女性部	△地区各種団体	□サークル	*保育園・学校
3月 1日（木）	△ 福祉の里サロン（以降毎週木曜日）					9:30～11:30	公民館・図書室	
	△ 西太美地域協議会総会					17:00～21:00	公民館・和室	
2日（金）	◇ 老人クラブ監査会					14:00～16:00	公民館・和室	
	▲ 南部小教育振興会総会					18:30～	広瀬館公民館	
5日（月）	□ 3B 体操教室（以降毎週月曜日）					20:00～	公民館・ホール	
7日（水）	□ ペタンクサークル（以降毎週水曜日）					9:30～11:30	公民館・ホール	
8日（木）	◇ 高砂大学「笑いヨガ・閉講式」					14:00～16:00	公民館・和室	
9日（金）	★ 移動図書入替					午前中	公民館・図書室	
	□ よさこいサークル					19:30～21:00	公民館・ホール	
11日（日）	△ そば打ち体験教室					9:00～13:00	公民館・ホール	
	△ 子供会打合せ					19:00～21:00	公民館・和室	
14日（水）	△ casa 小院瀬見料理教室					9:30～15:00	公民館・和室、調理室	
	* 福光中学校卒業式					10:00～	福光中学校	
	□ 民謡サークル					19:30～21:00	公民館・図書室	
16日（金）	* 福光南部小学校卒業式					10:00～	福光南部小学校	
	◇ 石楠花の会「反省会」					13:30～16:00	公民館・和室	
21日（水）	◇ 老人クラブ総会					10:00～15:00	ふるさと荘	
23日（金）	□ よさこいサークル					19:30～21:00	公民館・ホール	
27日（火）	* 福光南部あおぞら保育園卒園式					10:00～	福光南部あおぞら保育園	
28日（水）	□ 民謡サークル					19:30～21:00	公民館・図書室	
4月 4日（水）	* 福光南部あおぞら保育園入園式					10:00～	福光南部あおぞら保育園	
	* 福光南部小学校入学式					10:00～	福光南部小学校	
	* 福光中学校入学式					14:00～	福光中学校	
12日（木）	◆ 狂犬病予防接種					午前中	公民館・玄関前	
19日（木）	★ タブレットかふえ					13:30～16:00	公民館・図書室	

