



# 広瀬地域づくり協議会だより

広瀬地区の人口・世帯数(令和3年9月1日)  
男性642 女性633 計1,275 世帯数453



ホームページ <https://hirose-kc.7104.info>  
☎ 52-4696 ✉ [hirose.kmn@gmail.com](mailto:hirose.kmn@gmail.com)

## お知らせ 交流センター使用について

新型コロナウイルス感染拡大を防止の為に下記事項厳守下さい。

- ① 名簿の提出【氏名・連絡先の把握】
- ② 三密【密集、密閉、密接】回避
- ③ 飲食を伴わない
- ④ 感染防止対策を徹底【検温、マスク】



## ⚠️ 小矢部上流土地改良区からのお知らせ

hirose-chiikizukuri

平素、明神用水の管理運営にご協力賜わり厚くお礼申し上げます。つきましては、明神用水の断水のお知らせです。祖谷地区圃場整備事業により用水の水門移設とそれに合わせたの用水路の修繕工事を実施いたします。

期間は令和3年10月1日(金)～11月8日(月)の間です。9月10日より水利権契約外で水量は少ししか流れてはいませんがこの期間断水となります。特に、火の元には十分な注意をお願いいたします。

## 👤 ひろせ元気サロンからお知らせ

10月7日(木)13:00～

- 法邑智成先生の健康体操
- お薬手帳カバーを制作します。  
笠田恵子さんに教えて貰います。



持ち物は裁縫道具です。

針、糸、待ち針

皆さんの参加を  
お待ちしております。



## 南砺市 空き家の相談会 (個別)のご案内

日時 / 10月9日(土)  
14:00～16:00

場所 .....  
南砺市地域包括ケアセンター  
(南砺市北川166-1)



相談無料  
予約不要

## 🎮 健康麻将大会【生涯学習部会】

hirose-chiikizukuri

10月10日(日) 午前8時半～正午まで

今回もコロナ感染予防対策をとりながらの大会開催予定、下記申込書を広瀬交流センターに提出下さい。

名前、電話番号、参加費 500円(当日徴収) 9/30締め切り



## 📖 歴史講座①「聖徳太子1400年遠忌記念」

hirose-chiikizukuri



日時：10月13日(水) 13:30～15:30

講師：高岡市万葉歴史館・関隆司課長補佐 研究員

当初の予定の8月25日中止になった講座は11月17日(水)になりました。

楽しく学びましょう、お待ちしております。

## 📺 障害者寄り添い講座WEB会議サービスZoom

hirose-chiikizukuri

10月16日(土)13:30～15:30

テーマ「障がい者と災害」手話通訳あります

災害救援ボランティアセンターの役割と障がいを持つ方、福祉避難所、防災士などの立場から災害時の困りごとや地域の方へのメッセージなど生の声をお届けします。

受講希望の方は交流センターにお問い合わせ下さい。

## 📱 スマホ講座【地域づくり協議会】

hirose-chiikizukuri

10月27日(水)13:30～15:30

持ち物：スマートフォン(無くても借りられます)

となみ衛星通信テレビのご厚意により講習会を開催します。

スマホを使ってみたい方、もっと使いこなしたいと思っ  
ている方は、事務局までお申し込みください。

定員は10名程です。



### 健康麻将大会 申込用紙

名前 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

切り取り線 ✂

## ひろせ元気サロン【地域福祉部会】

施設利用制限解除後、参加者もスタッフも待ち望んでいたサロンが、16日に約1か月ぶりに開催されました。第一部として法邑智成先生に健康体操を指導して頂きました。第二部として、石黒駐在所の杉田巡查部長より、「安全に過ごす」と題して、県内及び南砺市で起きている犯罪例の話や夜中の侵入忍び込みが7、8月に連続して発生している話により注意喚起として施錠の大切さや運転時の歩行者への注意事項も教えて頂きました。又、地区として年内まで取り組む特殊詐欺撲滅のチラシ、ティッシュなども配布しました。

22日には且見千尋先生担当のヨガ教室が開催されました。身体の体幹を鍛えました。



## 敬老会【地域福祉部会】

9月19日に予定しておりました敬老会は中止になりました。75歳以上の方々には昨年同様にお饅頭を配布しました。皆様方の今後益々のご健勝を祈念します。米寿の代表の方には会長より賞状授与されました。

## 交通安全標語看板の改修終了【交通安全協会広瀬支部2021.09】

老朽化で危険となっていた交流センターに設置の看板の修理を行いました。この機会に、標語も新しくしました。住民の皆さんから募った作品より、

- ☆ ありがとう マナーもよろし 広瀬道 (山田 由則・小山地区)
- ☆ 思いやり ゆとりは無事故へ つづく道 (ペンネーム・まんげつ)

こちらの2句が採用となりました。お二人に粗品を贈らせていただきました。これからも、交通ルールを守って事故に遭わないよう心がけましょう！

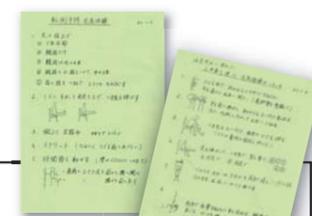


広瀬文化祭【生涯学習部会】は、11月7日(日)の予定ですが、衆議院議員選挙日に決定した場合、14日(日)に変更になります。

## 元気体操の手引きはいかがですか？

hirose-chiikizukuri

ひろせ元気サロンの元気体操の手引きをスタッフの笠田恵子さんに作ってもらいました。自宅でも体操できるように役立ててください。希望者は事務局にお問い合わせ下さい。



### 転倒予防 元気体操 の紹介

1. 足の指上げ
  - ▼5本全部
  - ▼親指だけ
  - ▼親指以外の4本
  - ▼親指と小指をつけて、中の3本
  - ▼指と指をつまんで、上下させ、もみほぐす
2. イスに座って両足を上げ、つま先を伸ばす
3. 腕ふり、足踏み、かかとでトントン
4. スクワット(なるべく、ひざを前へ出さない)
5. 股関節を動かす(壁やイスなどにつかまって)
  - ・直角に上げた足を前から横へ開く
  - ・直角に上げた足を横から前へ戻す



## 10月 行事予定

- 10月 3日(日) 8:00 ~ 壮年クラブ、ガラス拭き、草刈り
- 3日(日) 9:30 ~ 11:00 高齢者見守り模擬訓練
- 6日(水) 19:00 ~ 生涯学習部会
- 7日(木) 13:00 ~ サロン・お薬手帳カバー制作・笠田恵子さん
- 9日(土) 9:00 ~ 住民研修会
- 10日(日) 8:30 ~ 健康麻将大会
- 13日(水) 13:30 ~ 歴史講座「聖徳太子 1400年遠忌記念」
- 14日(木) 20:00 ~ 青パト防犯パトロール
- 20日(水) 13:00 ~ ヨガ教室 且見千尋先生
- 21日(木) 13:00 ~ サロン・N&K 歌を楽しむ
- 27日(水) 13:30 ~ スマホ講座
- 30日(土) 8:00 ~ JA 青年部 草刈り

