

令和 5年 7月号 西岸地域協議会だより

# にしぎし



ささえあうヒト・地域

中島地区コミュニティセンター西岸分館 TEL/FAX 0767-66-0170  
七尾市中島町小牧夕部18番地1 E-mail k-nishigishi@pub.city.nanao.ishikawa.jp

西岸地区の人口・世帯数  
(R5・5月末)

- ・人口 779人 (+6)  
男性 369人 (+4)  
女性 410人 (+2)
- ・世帯数 321世帯

## 【西岸地区グラウンドゴルフ大会 結果】—健康福祉部会事業

6月4日(日)、にしぎし多目的広場にて西岸地区グラウンドゴルフ大会が開催されました。当日は9チーム45名で競技しました。応援メンバーも含め、楽しく大会を終えることができました。参加された皆様、お疲れ様でした。運営にご協力頂いた皆様、ありがとうございました。個人の部については、一般の部とグラウンドゴルフ(G・G)愛好会の部に分けました。結果は次のとおりです。(敬称略)

### 〈チームの部〉

- 優勝 チームE (宮本惣一郎・岩濱俊男・赤坂達也・杉木志津子・山田英子)
- 2位 チームF (浦上好次・端田富夫・河原晶代・津田さよ子・室木君子)
- 3位 チームG (間堂信行・端浩治・瀬戸善四郎・時長紘一・時長登美子)



### 〈個人一般男子の部〉

- 優勝 間堂 信行
- 2位 盆下 直喜
- 3位 福岡 直樹
- 4位 盆下 文雄
- 5位 梶本 重雄

### 〈個人一般女子の部〉

- 優勝 垣内 節子
- 2位 吉田 愛子
- 3位 今村 涼子
- 4位 花田 君枝
- 5位 藪田 幸美



### 〈個人G・G愛好会男子の部〉

- 優勝 浦上 好次
- 2位 宮本惣一郎
- 3位 時長 紘一
- 4位 梶本 善徳

### 〈個人G・G愛好会女子の部〉

- 優勝 山田 英子
- 2位 時長登美子
- 3位 津田さよ子
- 4位 杉木志津子
- 5位 河原 晶代
- 6位 室木 君子



〈ホールインワン賞〉 間堂信行・岩濱俊男・山田光子

〈飛び賞〉 竹田喜九男・岩濱俊男・岩濱護・梶本雅浩・小谷美奈子

〈ブービー賞〉 吉野広重・瀬戸由美子



## 【R5年度西岸地区健康まちづくり推進連絡会活動】のお知らせ ～西岸地域協議会健康教室 合同事業～



今年度は、健康フラダンス体操を中心に右記日程で活動を計画しました。お誘いあわせご参加ください。参加費は無料です。飲物は各自ご持参ください。  
講師は、横見の坂上春美さんです。

- 「健康フラダンス体操」 会場：西岸分館
- ① 7月 5日(水) 午前10時～11時30分
  - ② 8月 4日(金) 午後7時～8時30分
  - ③ 10月18日(水) 午前10時～11時30分
  - ④ 11月 8日(水) 午前10時～11時30分
- 「別所岳ファミリーウォーク」 会場：別所岳
- ⑤ 10月 1日(日) 午前9時～11時30分
- \*参加費：200円



## 【夏休み一斉ラジオ体操デー】のお知らせ

夏休み中の子どもさんたちと一緒にラジオ体操に参加しましょう。

- と き 8月1日(火)  
午前6時30分より
- と ころ 小牧集会所駐車場



## お知らせ

### 【臨時休館】のお知らせ

- 8月14日(月)
- 15日(火)



4月25日(火)・6月13日(火) 「結ネット導入研修会」  
今年度より西岸地域協議会委員や諸団体間の連絡ツールとして導入された結ネットの利用方法を学ぶ研修会を2回、開催しました。

小牧老人クラブボランティア活動  
5月12日(金)「分館花壇整備・植栽活動」  
分館の花壇をきれいにしてくださいました。



中島地区健康まちづくり推進連絡会事業  
室木 俊美 先生「講演会」  
(室木歯科口腔外科医院 院長)

～歯からはじまる健康づくり  
いつまでも元気でいきいきと！～

日時：7月12日(水) 午後7時～8時30分  
場所：中島地区コミュニティセンター  
多目的ホール



みなさまのご参加を  
お待ちしております！

中島地区社会福祉協議会事業  
【スマイルサロン】のご案内

日時 7月14日(金) 午後2時～午後3時30分  
場所 中島地区コミュニティセンター 笠師保分館  
内容 シルバーリハビリ体操  
参加費 100円  
申込み 中島地区社会福祉協議会 66-1756

今回は、9月15日(金) 午後2時～  
熊本分館にて開催します。

七尾市高齢者支援課事業  
できるチャレンジ！(体操編)  
「健康アップ講座①」

市の健康課題である「肥満、高血圧、糖尿病」や  
「フレイル(虚弱)」等について学び、健康な生  
活を送りましょう。ご参加お待ちしております。

日時：8月30日(水) 午後2時～3時30分  
場所：中島地区コミュニティセンター 西岸分館  
講師：石川県理学療法士会

会長 北谷 正浩 先生  
内容：1.介護予防手帳の配布  
自身の健康状態のチェック  
血圧・握力測定、フレイル(虚弱)質問票  
2.正しい体の動かし方を学ぶ  
生活習慣病・フレイル予防  
3.健康相談  
必要に応じて個別相談

予告

できるチャレンジ！(栄養編)  
「健康アップ講座②」

フレイル(虚弱)を予防して健康寿命を伸ばし、  
いきいきとして生活を送りましょう。

日時：11月22日(水) 午後2時～3時30分  
場所：中島地区コミュニティセンター 西岸分館  
講師：管理栄養士 橋本 良子 先生

七尾市高齢者支援課事業  
シルバーリハビリ体操3級指導士  
養成講習会 受講生募集！  
自分のため！家族のため！地域のために！

シルバーリハビリ体操とは…  
県理学療法士会が推進するリハビリを取り入  
れた92種類の体操です。ひざや腰の痛みなど  
個人の状態により、組み合わせて行います。道  
具なしで、いつでも、どこでも、誰とでも、行  
えます。

日程

- [1] 9月 5日(火) 午前9時45分～午後4時  
【講義】嚥下、体の部位 【体操】イス①②
- [2] 9月 8日(金) 午前10時～午後4時  
【講義】関節の運動 【体操】筋力アップ、寝て
- [3] 9月12日(火) 午前10時～午後4時  
【講義】筋肉 【体操】イス①、床
- [4] 9月14日(木) 午前10時～午後4時  
【講義】骨 【体操】筋力アップ、寝て
- [5] 9月22日(金) 午前10時～午後4時  
【講義】神経 【体操】イス②、起立、床
- [6] 9月26日(火) 午前10時～午後4時  
【体操】実指導の進め方、復習

場所：中島地区コミュニティセンター 多目的ホール  
対象：全6回参加できる概ね50歳以上の方  
参加費：1,430円(テキスト代)  
定員：30名程度

申込み方法：8月18日(金)までに電話又はFAX  
問合せ先・申込先 市高齢者支援課  
電話 53-8463 FAX 53-5990

北陸モバイルプラネタリウムがやってくる!!

中島地域づくり協議会

申込制

星空学習(プラネタリウム)

まるいエアドームの中で、最新のデジタルプラネタリウムを使  
い、宇宙や星空の魅力を分かりやすくお話ししてくれる「星空の  
宅配便」はきれいな星空が楽しめます。

日時：8月22日(水) 14:00～17:00  
投影時間：①14:15 ②15:15 ③16:15  
回数を分けての投影となります。

場所：中島地区コミュニティセンター熊本分館  
申込期日：8月4日(金)まで  
申込方法：右下のQRコードを利用して申込、もしくは直接  
申込用紙を熊本分館までお持ちください。  
不在の場合は玄関ポストまで

※お願い  
参加申し込みされた方に、あらためて投影時間の案内をし  
ますので、必ず折り返しの連絡先を添えて、申し込みをお願い  
します。  
＝お問い合わせ＝  
中島地区コミュニティセンター熊本分館 担当：山下  
☎0767-66-1567 平日 午前8時30分～午後5時まで  
主催：中島地域づくり協議会

申 込 用 紙

氏名	学年	性別
保護者氏名	電話番号及び緊急連絡先	



ご注意を!

七尾鹿島防犯協会より  
「詐欺の予兆電話に注意！」

- ・6月に入り、詐欺の予兆電話が確認されました。七尾市では七尾市役所を騙って「保険料の還付金がある」と、中能登町では見知らぬ男が「未納金がある、放置すれば詐欺になる」と申すものでした。
- ・七尾警察署管内で「消費者生活支援センター」なる機関を名乗り、「以前契約した会社に対して契約不履行があり、訴状申請されている」と書かれたハガキが郵送されてきたとの相談を受けています。このようなハガキが届いた場合は詐欺を疑い、ハガキに書かれた電話番号にかけたりせず、不安なときは家族や警察に相談してください。
- ・ヤフーを騙り「購入をキャンセルするために、クレジットカード番号を登録してください。」という内容のメールが届いたという情報が寄せられています。相手の指示に従って入力すると歌人情報やカードの情報が盗まれる可能性があります。
- ・携帯電話の留守番電話機能に、NTTファイナンスを名乗り、機械音声で「電話回線の未納料金が有り、法的措置に移行する。オペレーターに繋ぐ場合は1を。」というメッセージが残されたという情報が寄せられています。オペレーターに繋げ、金銭を要求してくる詐欺の典型的な手口です。
- ◆電話で「未納金」や「法的措置」という言葉があれば詐欺を疑い、怪しいと感じたら、すぐに電話を切りましょう!

シェイクアウトいしかわ  
県民一斉防災訓練  
令和5年 7月11日(火) 午前11時  
短時間で、どこでも、誰でも、気軽に参加できる訓練です。

地震を想定した身の安全を守る「3つの安全行動」を実践!

①しゃがむ 揺れて転倒する前に姿勢を低く!  
②隠れる 机の下などに入って頭や首を守って!  
③じっとする 揺れが収まるまでじっと!

シェイクアウトの基本行動は、  
①指定された日時に  
②地震の揺れから身を守る安全行動を  
③各人がいる場所で1分程度一斉に行う

お知らせ  
【事前参加登録と訓練開始の合図メール配信の趣旨について】  
これまで、事前に参加登録をいただいた方々に、訓練開始の合図メールを配信していましたが、「事前参加登録」と「合図メールの配信」は、今年の訓練から廃止いたします。訓練を実施する管轄は、それぞれの場所で自主的に安全行動を実施していただきますようお願いいたします。

お問い合わせ ☎076-225-1483 金沢市親月1-1 石川県民会館  
TEL:076-225-1483 FAX:076-225-1484 E-mail:ei170700@pref.isikawa.lg.jp

令和5年 北陸三県統一  
夏の交通安全県民運動  
～交通マナーアップいしかわ～  
期間 7月11日(火)～7月20日(木)

運動の重点  
◆子どもと高齢者の交通事故防止(北陸三県統一重点)  
◆自転車の安全利用の推進(ヘルメットの着用と自転車保険への加入等)  
◆飲酒・妨害運転等の根絶と運転マナーの向上

さわやかに 夏を走ろう 北陸路(北陸三県統一スローガン)  
7月20日は北陸三県統一「子どもと高齢者の交通事故ゼロの日」です