

まんだら

通巻 187号 2023.7

中島地区コミュニティセンター
熊木分館

電話/FAX 66-1567
k-kumaki@pub.city.nanao.ishikawa.jp



熊木分館の空調機が新しくなりました！

令和5年度中島地区コミュニティセンター熊木分館空調設備機器更新工事で、1階和室3部屋の老朽化した空調機が新しくなりました。皆様にとって、快適に過ごしていただけるようになりましたので、どうぞご利用ください。



熊木分館の環境美化作業をお手伝いください！

毎年恒例の多目的コート除草作業と施設内環境美化を下記の日程で行うことになりました。早朝より大変かと存じますが、ご協力のほどよろしくお願いします。

除草作業（男性）

日時 7月22日（土）
午前6時より

内容 多目的コート除草作業
後日、草収集機を使用しますので畔草刈り機やハンマーナイフモアでの除草作業が出来たら、ありがたいです。また、フェンス際の除草のために2～3名程度の刈払い機での作業も必要としています。



施設内環境美化（女性）

日時 7月22日（土）
午前8時より

内容 障子紙のはがし作業及び棧の糊落とし。障子張りは別日に職員が行いますので下準備のお手伝いをお願いします。

場所 熊木分館



健康体操教室お知らせ

日時 7月27日（木） 8月24日（木）

午後7時30分～8時30分

内容 身体を整えるストレッチ
いつも頑張っている自分の身体の血流を流し疲れを取り整える

講師 宮下 佳余先生

☺緩やかな動きなのですが、終わった後はしっかり効いている評判のストレッチです。体験したことのない方はこの機会に是非、ご参加ください。

プラネタリウムのお知らせ

～小中学生対象～

日時 8月22日（火）
午後2時00分～5時00分
(3回投影)

場所 熊木分館

内容 まるいエアドームと最新のデジタルプラネタリウム
空調の効いた和室で綺麗な星空を見ることができます。

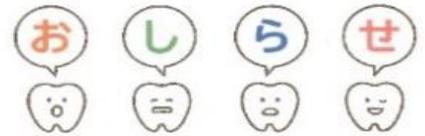
※申込の詳細は小学校に配布されたチラシをご覧ください。

夏季休館のお知らせ

熊木分館及び子どもの広場を
下記日程でお休みさせて
いただきます。

8月14日（月）～16日（水）

中島地区健康まちづくり
推進連絡会からの行事案内
です。



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：令和5年7月12日（水）
19時～20時30分

会場：中島地区コミュニティセンター
大ホール



みなさまのご参加を
お待ちしております！

中島地区健康まちづくり推進連絡会

【七尾市高齢者支援課より】

シルバーリハビリ体操3級指導士 養成講座受講者募集

9月5日（火）～26日（火）の間で全6回開催される講
習に参加でき、養成講座修了後に市内でボランティアとし
て体操指導を行っていただける方。七尾ごころ7月号に詳
細が掲載されております。お問い合わせは七尾市高齢者支
援課に直接お問い合わせください。☎53-8463

【事業報告】《健康体操教室 2023.5.22～6.12》

無理のないゆっくりとした動きの(多少、ハードな瞬間もありましたが)体操を教えてもらい、
体が楽になったと好評でした。



2023. 5. 22

リスタイルの基本は身体のゆがみ
を知ることからです。



2023. 6. 2

Foot活（フッカツ）体操は足から
活動的な身体をつくる運動で、足
と腹筋に効く少しハードな運動



2023. 6. 12

ピラティスは呼吸を意識しながら
姿勢を整える運動

《自主防災訓練 2023.6.11》

河川、水路の氾濫に備えて土のう作りと土のう積みの訓練と冠水マップ作りを行いました。
熊木消防団の方から土のう作りと積み方の説明を聞き、改めて土のう積みの大変さ・大切さを実
感しました。冠水マップ作りは、今回は、危ない箇所にマークする簡易的なものでしたが、今後も少
ずつですが継続していき、地域内のオリジナルマップとして完成させたいと思います。

土のう作りと土のう積み講習

①スコップで土のう袋に土を入れ、袋を縛ります。

～七尾市防災交通課長 磯部 孝志氏も参加～



袋の6分目（スコップ2杯半）を目安に砂を袋
に入れる。

親指を巻き込むようにひもを巻き、親指分
の間隙からひもを通します。



②水を防ぐためには隙間無く並べる。



縛り口を内側(家側)に向け、水の流れに沿って上流側から下流側へ向かって並べていく



並べた土のうは足で軽く踏み固め隙間無く密着させる

冠水マップ作り

地区別で別れて、地域の危険個所を地図に落とし込んでもらいました。





谷内



上町



浜田



炊き出し

女性代表さんによる炊き出しが行われました。

手早く美味しいカレーを作ってくださいました。火の通りを考えてジャガイモは少なめで玉ねぎとニンジンが多めに、お肉はひき肉を使用しました。参加者全員で美味しくいただきました。



= 自主防災訓練を終えて =

当日、作成した土のうは、各地区の危険箇所用にお持ち帰りいただきました。その後、分館で管理していた土のうは、7月1日に起こった河川の氾濫時ですべてなくなり、水害対策では日頃の備えが重要であることと、今後も自主防災訓練持続の必要性を感じました。