

館腰公民館だより

ホームページ：[館腰公民館](#)で検索

【令和4年7月1日号 No.419】

編集発行：館腰公民館 名取市植松三丁目9-5

TEL 382-2006/FAX 382-2153

《館腰地区人口・世帯数》人口/7,908 世帯数/3,504

【令和4年5月末現在】

館腰公民館 LINE 公式アカウントを
始めました。

公民館だより、講座等のお知らせや臨時
休館情報などを配信！

「友だち追加」の登録はこちら！ ↓



ホームページ



Facebook



7月開催講座



講座名	日程	内容	時間
わが町の防災講座	2日(土)	気象予報士による、「私たちの生活を守る気象観測」他	10:00~11:30
日常生活でできる高血圧予防のコツ 健康体操講座③、④	③ 7日(木) ④ 21日(木)	高血圧予防 健康体操	10:00~11:30
ホッと。スマイル育児講座②、③	②12日(火) ③26日(火)	②はじめての食育「離乳食講座」 ③どう乗り切るイヤイヤ期	10:00~11:00
Hiphop ダンス講座①、②	① 13日(水) ② 27日(水)	Hiphop ダンス練習	18:15~19:30
雷神大学②	25日(月)	モルック体験交流会	14:00~15:30

※講座にお申込みをされた方には、案内通知を郵送いたします。日時や持ち物などを確認のうえ、受講して下さい。

なお、開講日間近になりましても案内通知が届かない場合は、公民館までご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により講座日程が変更または中止になる場合がございます。予めご了承ください。



「わんぱく体験教室」受講生募集！



夏休みを利用して学年の壁を超えた体験学習を行います。

日時	内容	場所	対象：市内在住小学生 定員：20名 参加費：50円 申込締切：7月29日(金)
8月19日(金) 8:45~11:30	①「座禅体験 in 弘誓寺」 ②「レモン大学 (レモンラッシーづくり)」	①弘誓寺 ②公民館 ホール	

・申込期間 7月11日(月)8:30~ 定員になり次第終了

※・申込後、保護者の方の同意書を提出していただきます。

・当講座では牛乳、ハチミツを使用します。

アレルギーをお持ちのお子様は保護者の責任でお申込み下さい。

講座チラシは
こちらから→



図書の本が入れ替わりました！



館腰公民館図書コーナーの「絵本」が入れ替わりました。ぜひ館腰公民館に足をお運び下さい。

~名取市図書職員オススメはこちら~

・シリーズ あらしのよるに① あらしのよるに

・シリーズ あらしのよるに② あるはれたひに きむらゆういち/作

・てのりゾウのパズー 小泉吉宏/作



★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 講座報告 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

「使いこなそうスマートフォン講座」

- 5/20(金)①「スマートフォンでインターネットを使おう」
- 5/27(金)②「スマートフォンでアプリを楽しもう」
- 6/10(金)③「スマートフォンでマップを使いこなそう」



第1回目の講座ではスマートフォンでインターネットを使うための様々な検索方法や、Wi-Fiについて学びました。第2回目ではアプリの入れ方や、削除方法を学び、実際にアプリを入れてみたり、どんな注意が必要なのかを学びました。第3回目ではマップを使用して見方や目的地までの順路を調べるといった実践を行いました。

「“傘”にお絵かきオリジナルアート」



5/28(土)「オリジナル傘づくり」

小学生を対象にビニール傘にアクリル絵の具やビニールテープ等を利用して世界に1つだけのオリジナル傘を作りました。いろいろな色に変化したビニール傘が綺麗に並び、雨の日が楽しみになる傘が完成しました。



～日常生活でできる高血圧予防のコツ～ ＜運動編＞ 健康体操講座



① 6/9(木)「ストレッチ、リズム体操 他」

高血圧の予防、改善を図る目的で、当日は13名の受講生が講座に臨みました。運動をする上での注意点を確認後、椅子を使用したストレッチやスクワット等を行いました。毎日の日課となるようチェックシートを渡され、次回まで記入して来るよう課題を与えられました。

館腰地区の健診結果

「40～74 歳の方の健診有所見者状況」

右の表は館腰地区を対象とした健康診断結果をまとめたものです。

前年度に比べ男女ともにHbA1c5.6%以上の方の割合が高くなっています。高血圧に該当する方の割合は前年度より減少しましたが、約5割の方が収縮期血圧(いわゆる上の血圧)130以上に該当し、引き続き対策が必要です。

つつい食べすぎてしまったり、身体を動かす機会が減っていたりしませんか？まずは健康診断を受けて、自分の健康状態を把握しましょう。

			令和元年度	令和2年度	令和3年度	【参考】令和3年度 名取市全体	見えてくること	
健診受診率			53.1%	43.0%	45.7%	47.3%		
健診受診者	男性	人数	225	182	191	1,943		
	女性	人数	308	249	273	2,556		
摂取エネルギーの過剰	肥満 (BMI25以上)	男性	人数	93	82	72	744	メタボリック シンドローム 内臓脂肪の 蓄積
		女性	人数	84	81	72	647	
	男性	%	41.3%	45.1%	37.7%	38.3%		
	女性	%	27.3%	32.5%	26.4%	25.3%		
	腹囲 (男性85cm以上 女性90cm以上)	男性	人数	133	111	107	1,157	内臓脂肪の 蓄積
		女性	人数	76	67	58	555	
男性	%	59.1%	61.0%	56.0%	59.5%			
女性	%	24.7%	26.9%	21.2%	21.7%			
中性脂肪 (150以上)	男性	人数	64	49	49	539	脂質異常症	
	女性	人数	64	43	42	420		
男性	%	28.4%	26.9%	25.7%	27.7%			
女性	%	20.8%	17.3%	15.4%	16.4%			
血管を傷つける	HbA1c (5.6%以上)	男性	人数	173	125	151	1,493	高血糖
		女性	人数	247	190	216	1,989	
	男性	%	76.9%	68.7%	79.1%	76.8%		
	女性	%	80.2%	76.3%	79.1%	77.8%		
	収縮期血圧 (130以上)	男性	人数	109	118	86	913	高血圧
		女性	人数	158	147	123	1,115	
男性	%	48.4%	64.8%	45.0%	47.0%			
女性	%	51.3%	59.0%	45.1%	43.6%			
拡張期血圧 (85以上)	男性	人数	73	67	47	494	高血圧	
	女性	人数	66	55	40	349		
男性	%	32.4%	36.8%	24.6%	25.4%			
女性	%	21.4%	22.1%	14.7%	13.7%			
内臓脂肪症候群 以外の 動脈硬化要因	LDLコレステロール (120以上)	男性	人数	116	94	86	870	脂質異常症
		女性	人数	155	116	149	1,465	
	男性	%	51.6%	51.6%	45.0%	44.8%		
	女性	%	50.3%	46.6%	54.6%	57.3%		

～保健センターからのお知らせ～

【7月に大腸がん検診を実施します】

・対象者：40歳以上の方（※令和5年4月1日時点の年齢）

※大腸のことで治療中または経過観察を受けている方は対象外です。

・検査方法：2日間便を採ります。 ・料 金：無 料

・提出日時



提出場所	提出日	受付時間	備考
市民体育館	7/23(土)	8:00～11:00	集団健診(対象地域:植松)と同時実施
	7/25(月)	8:00～11:00	集団健診(対象地域:飯野坂)と同時実施
保健センター	7/26(火)	8:30～17:00	
	7/27(水)		
	7/28(木)	8:30～12:00	
館腰公民館	7/29(金)	8:00～11:00	集団健診(対象地域:本郷、堀内)と同時実施

※提出日が近づきましたら、申し込みをされた方に検査容器を郵送いたします。

※受付時間外は検査容器の受け取りはできません。

お問合せ：保健センター ☎382-2456

小中高生のみなさんへ

「夏休みは公民館を利用する手もあるよ！」 ◎フリーWi-Fiも利用できます。

小中高生の方に公民館を身近に感じてもらいたいと考えています。

館腰公民館には、使用許可のいない部屋『視聴覚室(印刷室)』があります。

小中高生のみなさん、夏休み期間中に自習や友達との打合せ等に利用しませんか。

●平日(土・日・祝日除く) 9時～17時

●定員：6名(当日受付先着順。事前予約不要。)

定員を超えた場合でも他のスペースを案内できる場合もありますので、まずは来てみてください。飲食などのルールは利用時に提示します。

～館腰地域学校協働本部からの活動報告～

5月25日(水)、5年生が田植えをしました。当日はとてもよい天気、まさに田植え日和。

総合的な学習の一環として、学習田をお借りし、地域の農事組合法人 U.M.A.S.I の皆様とともに米作りに取り組んでまいります。田んぼに入る感覚は、日常では味わえないもの。その感触に新たな感動を覚えた子が多かったようです。当日は、5年生の保護者の皆様にもご協力をいただきました。お忙しい中、たいへんありがとうございました。



「地域学校協働」とは？

地域住民や民間企業等の参画を得て、地域全体で子どもたちの学びや成長を支えると共に、「学校を核とした地域づくり」を目指して、地域と学校が相互にパートナーとして連携・協働して行う様々な活動です。

～活動に賛同して協力してくださる方を募集しています～

- 特技や経験を活かしたい。 ●子供たちのために何かできることをしたい。
- ボランティアをしてみたい など、関心のある方は、お気軽にお問合せください。

お問合せ：地域コーディネーター

大沼宗彦(植松南) 相澤美恵(飯野坂北) 佐藤馨子(植松北)

協働本部事務局(館腰小学校) 丸谷 382-2425

てんぷら油のリサイクルについて

～名取市ボランティア連絡会館腰支部からのお知らせ～



社会福祉法人みのり会とともに回収しています。

家庭で使用したサラダ油、ごま油、オリーブオイルなどの液状の植物油を回収してバイオディーゼル燃料(BDF)に精製された後、民間企業で再利用されます。



【～天ぷら油回収日～】

場 所…館腰公民館玄関前

※市内のスーパーマーケット7店舗でも回収しています。

日 程…● 8月15日(月) 10:20～11:00

● 11月21日(月) 10:20～11:00

※1回の回収ごとに1ポイント、3ポイントで景品と交換できます。