

～鎌足公民館だより～

〒292-0812

千葉県木更津市矢那899-1 鎌足公民館

発行責任者 館長 佐藤千明

こんにちは

3月号

公民館です



TEL/FAX 0438（52）3111

mail kamatari-k@city.kisarazu.lg.jpHP <http://www.kisarazu.lg.jp/sishei/>[soshiki/kakuka/1001997.html](http://www.kisarazu.lg.jp/sishei/soshiki/kakuka/1001997.html)

第21回 鎌足ふるさとたずね歩き

鎌足ふるさとかるた会と鎌足公民館共催の「鎌足ふるさとたずね歩き」を今年も実施します。満開の鎌足桜を鑑賞しながら、史跡や古墳・鎌倉みちを約7km歩きます。

4月1日（土）から募集開始します！ ★行き先 鎌足公民館、御嶽神社、徳蔵寺など

★日 時 4月20日（土）9時～12時30分（雨天の場合は、4月21日に延期）

★募集人数 30名 ★参加費 100円（資料代・保険料）

持ち物 飲み物、歩きやすい服装

★申込方法 鎌足公民館へ、電話または窓口までお伝えください。電話 52-3111

令和6年度用「ごみ出しカレンダー」をお配りしています。

令和6年4月からのごみ収集日が記載してあります「ごみ出しカレンダー」を自治会から各世帯に配布される予定です。公民館の玄関にて、鎌足地区（矢那・草敷・かずさ鎌足）を含む、No.4のカレンダーを用意してあります。ご利用ください。

◆高齢者見守りキーホルダー

お申込み・更新手続きができます。

○日時： 4月9日（火）10時～11時

問い合わせ先 木更津市南部地域

包括支援センター（37-4811）

※更新手続き等、電話で可能な場合がありますので、

お問い合わせ先にご連絡ください。

高齢者のための自立生活体操

4月の実施はありませんのでご注意ください

問合せ先 高齢者福祉課（36-2630）

鎌足公民館の主催事業報告

たこづくりたこあげ大会 2月4日（日）

今年度は事前にたこづくりを練習した鎌足地区住民会議の役員を講師として、小学生・中学生が参加して、和紙の風を受ける面に穴を空け、彩りを工夫したり自分で考えた絵を描いたり世界に一つだけの「たこ」を完成させていました。

ダム公園でのたこあげはあいにくの雨模様によりできませんでしたが、更生保護女性会の方から豚汁が振る舞われ、参加者全員でおいしくいただきました。



鎌足公民館の主催事業報告

公民館の窓に絵を描こう 2月22日（木）

今年は「かまたりどうぶつえん」をテーマに実施しました。参加者は地域交流部会の皆さんが事前を書いてくださった動物の絵に色を塗ったり、それぞれ自分で考えた絵や物語を描いたりしていました。後半にはシューティングゲームをしたりとても楽しんでいました。



東洋医学から読み解く私たちの健康 全4回

木更津開業35年、述べ30万人の診療をしてきた 木更津杏林堂院長 金井氏を講師に迎え、鎌足公民館での対面受講、ZOOMを利用したオンラインでのリアルタイム受講、更に後日YouTubeでの限定配信と受講方法が選べる形で開催しました。

講義は木更津市における介護の病因から見た予防・養生のどの痛み、咳にツボ療法、体幹を鍛えると転倒しなくなる・歩行改善、膝の痛み、腰痛のツボ など全4回。

東洋医学の観点から身体の不調への対処法や予防についての講義、また、自宅で自分でも出来るツボ療法について教えていただきました。体感した正しい姿勢による運動等で、病気を防げることを学びました。



健康講座の様子

←

防災講演会の様子

→



防災講演会 3月9日（土）

危機管理教育研究所代表、危機管理アドバイザーの国崎信江さんを講師に迎え、防災講演会を開催しました。行政に対して要望していくべきだと思うことや自宅での個人個人の防災対策について実際に被災地に支援に行った際のお話を交えながら講演をしていただきました。

「耐震性は防災の一丁目一番地」耐震性のない建物は今回の能登地震のような大きさの地震では数十秒で倒壊することが多いのだと耐震性の重要性についての映像を見せていただきました。また、家具の固定については固定していない家具は重さに関係なく飛んだり倒れたりする危険性があり、すべてを固定すべきとおっしゃっていました。机や棚の固定はもちろん、棚の中身が飛び出さないような対策も大切だと教えていただきました。

今後数年間の間に大きな地震が関東でも起こるといわれています。自分の身は自分で守れるように、できることからひとつずつ対策していけたらいいですね。