



追子野木公民館から

◆元気な老後を過ごすために

8月25日(月) フレイル予防講座を行いました。明治安田生命保険相互会社の菊地美南子さんを講師に迎え、「フレイルとはどのような状態のことなのか。」「フレイル予防のために今からできること(運動・脳トレ・食事・生きがいづくり)。」について学びました。

簡単そうに見えて意外に難しい指先体操や左右の絵のまちがい探しを行いました。最後に参加者から「1日を通しての栄養の取り方」などの質問が出て、実りある講座になりました。



◆津軽の伝統芸術「こぎん刺し」を学ぶ

9月8日(月) 弘前市の「ゆめみるこぎん館」を運営している石田舞子さんを講師に、こぎん刺しのワークショップを開催しました。

こぎん刺しの「歴史や地域による模様の違い」などの話を聞いた後、実際に体験をしました。「布目が細かすぎてよく見えない。」などの声もありましたが、石田先生の指導を受けながら刺し進めるうちに、きれいな幾何学模様が浮かび上がってきて、参加した方々は、こぎん刺しの魅力に惹きつけられていました。



◆親子でおいしいピザを作りますか？

10月25日(土)「親子でピザ作り」を行います。今回は、ピザの生地作りからトッピング、窯での焼き上げまでを一人一人が行います。皆様のご参加をお待ちしています。

詳細は別途配布のチラシをご覧ください。



◆グラウンド内の通行にご注意ください！

10月から旧追子野木小学校プールの取り壊し工事が始まります。囲いなどして安全には配慮しますが、工事車両の出入りなどがありますので、グラウンド内を通行される際は、お気を付けください。



令和7年度 黒石市総合防災訓練 実施！

10月19日(日)午前9時からマグニチュード8.0の地震が発生したことを想定した黒石市総合防災訓練が追子野木公民館で行われます。

火災防ぎょ訓練、応急復旧訓練、倒壊建物からの救出訓練、要支援者の福祉施設への搬送など、多岐にわたる訓練をグラウンドで実施します。

また、消火器による初期消火や火災の煙などを体験できるコーナー、自衛隊によるカレーライス(200食分)の炊き出しも行われます。どなたでも見学・体験が出来ますので是非お越しください。

なお、体育館では追子野木地区自主防災組織による避難所の設営訓練も行われます。「地区の自主防災組織には、どのような防災用品があるのか。」「避難所はどのように設営されるのか。」など、見学・体験にもおいでください。

—追子野木地区連絡協議会・追子野木地区自主防災組織—



移動サロンに参加しませんか？

10月24日(金)に平内町の夜越山森林公園(サボテン園・洋ラン園)、よごしやま温泉へ出かけます。

皆様のご参加をお待ちしております。

詳細は別途配布のチラシをご覧ください。

—追子野木地区社会福祉協議会—



黒石市公式LINE友だち登録キャンペーン

黒石市公式LINEを開設し10月で1周年を迎えることから、黒石市公式LINE友だち登録者を対象に、10万円の黒石共通商品券などが当たるプレゼントキャンペーンを実施します。



詳細は「広報くろいし10月号」をご覧ください。

—黒石市広報情報システム課—

健康などの悩みありませんか？

10月24日(金)午前9時～午後4時、追子野木公民館で地域健康づくり相談事業を開催します。健康・生活・介護に関する困りごとの相談へ気軽にお越しください。

市の保健師と生活支援コーディネーターが対応します。ベジチェック(野菜摂取量測定)や血圧測定、血管年齢測定、握力測定もできます。

—黒石市健康推進課—



公民館草刈りへの協力を

10月5日(日)午前8時から公民館の草刈りを行います。ご協力いただける方は、当日、公民館へお越しください。なお、刈り払い機をお持ちの方は当日ご持参いただければと思います。

—追子野木地区連絡協議会—