



あさがお運動実施スローガン

～西部地区住民、みんなで広めよう心の運動～

第 296 号

- ㊦ いさつ (交 流)
- ㊧ そいあって (実 施)
- ㊨ んぱろう (学 習)
- ㊩ もいやり (健全育成)

西部地区センターだより

12月号

発行日：令和 7 年 12 月 1 日
発 行：西部地区センター
黒石市西ヶ丘 189-1
電 話：0172-53-3036
FAX：0172-53-1211

第三消防部出所



文化財巡りで市の歴史を学ぶ

地区センター主催『西部地区高齢者教室』を 10 月 23 日 (木) に開催しました。

今回は“黒石をもっと知ろう”をテーマに、こみせ観光ボランティアガイド会長の大溝昌章氏にガイドを依頼。金平成園やこみせ通り周辺の文化財を見学。参加者は興味深く聞いて地元の歴史的な建造物等について学んでいました。



金平成園

食育講座でヘルシーランチを実習

10 月 28 日 (火)、地区センター主催の「家庭食育講座」を開催しました。

今年は「～早い、簡単、栄養満点～カフェごはん」をテーマとして、市健康推進課の管理栄養士と保健師を講師に、レシピ紹介と“生活習慣病予防について”の講話を行いました。調理実習では、“野菜たっぷりヘルシーランチ”を作るなどして食生活を見直す機会となりました。



活動の成果に盛大な拍手！

地区連絡協議会（奈良岡和保会長）は、11 月 8 日 (土) に『西部地区ふれあい総合文化祭』を開催しました。

第 27 回となる今回は、園児や児童生徒の作品ほか一般公募の絵画や手芸、地区婦会の手作り作品を展示・販売。

舞台発表では、アリス保育園の和太鼓から始まり、歌やダンス、大人たちによる大正琴の演奏やコーラスなどが披露され、観客から盛大な拍手が沸き起こりました。

また、地区社会福祉協議会と地区自主防災組織が共同で防災用品の展示や試食コーナーを開設。“お抹茶を楽しむ会”が茶席を設けたりと、来館者を楽しませました。



みんな笑顔で！フレッシュ(移動昼食会)



地区社会福祉協議会（成田世希会長）が 11 月 11 日 (火) 『西部地区ふれあい移動昼食会』を行いました。

参加加者 29 名は、弘前市立博物館を見学した後、花咲温泉へ移動。ゆっくり温泉に浸かり、お料理を楽しみました。帰りには道の駅なみおかアップルヒルで買い物をし、笑顔あふれる移動昼食会となりました。



自分たち町内の気になる場所は？

11 月 16 日 (日)、地区自主防災組織（奈良岡和保会長）が地区社会福祉協議会や地区民生委員児童委員協議会（盛喜元会長）協力のもと、組織活動強化のための『地域力向上研修会』を開催しました。

研修会では、自分たちの暮らす町内の気になる場所から、いつ誰がどこをどのようにどうするかを話し合い、解決策を発表しました。講師の竹ヶ原公氏は、自分の町内ではどんな話が出て、他の町内にはどんな課題があるのかを聞いて、それを自分の町内に持ち帰り、自分たちはどうしたいのかを話し合っていく事が大事」と総評しました。



自主防災を考える

12/12
(金)

転倒骨折予防教室

時 間 午後 1 時 30 分から
場 所 地区センター多目的ホール
持ち物 汗拭きタオル、飲み物など



腰の筋力低下予防にぜひご参加ください。

12/18
(木)

今年度最後のふれあい昼食会

地区社会福祉協議会と地区民児協が共催で「ふれあい昼食会」を開催します。ぜひご参加ください。

時 間 11:00～ (受付) 10:30～
対象者 65 歳以上の一人暮らし
場 所 地区センター (多目的ホール)
会 費 300 円 (当日会場で徴収)



12/25
(木)

健康づくり相談事業

時 間 9:00～16:00
場 所 地区センター 多目的ホール



市が毎月開催している相談事業。健康・生活・介護に関する不安や困りごとの相談は、ぜひ地区センターへお越しください。

【問い合わせ】市役所健康推進課 (内線 452)

12/27
(土)

黒小キッズ冬休みパワーアップ教室

- 時 間 8:30～
- 集合場所 黒石市立中部公民館
- 開催場所 黒石市立追子野木公民館
- 定 員 20 人
- 対 象 黒石小学校 4～6 年生



～詳細は黒石小学校から配布されたチラシをご覧ください～

参加
無料