



みずほ

まちづくり協議会だより

47号

2022.9.22

発行/2022年(R4)9月22日 発行者/瑞穂地区まちづくり協議会事務局 瑞穂地区地区公民館 〒689-0221 鳥取市気高町下坂本48-4 電話82-2206

しゃんしゃん体操で若返り目指して!

まちづくり協議会 健康福祉部では、しゃんしゃん体操教室を月に1回の定期開催を計画しています。第1回を8月26日(金)に開催し、西垣三千子さん、木本美和子さんに指導をお願いしました。この日の参加は、健康福祉部員をはじめ12名のみなさん。しゃんしゃん体操は簡単な体操ですが、曲に合わせて何回か練習した後には、みなさんじんわりと汗をかくほどでした。

今回は、自分専用のしゃんしゃん棒も作り、くるくる巻いた新聞紙を、ビニールテープでカラフルにし、最後に鈴をつけて、鈴の音が心地いい「myしゃんしゃん棒」のでき上がりです。

この体操の良いところは、公民館に寄って男女年



齢問わず、みんなでわいわいお喋りしながら楽しめるところです。汗をかいて新陳代謝をあげて心も体も若返りを目指しましょう。



棒を前後左右に振りながら「やぁ!」とかけ声も

今後の予定

10月28日(金) 午後7時30分~

指導者 西垣三千子さん、木本美和子さん

場所 瑞穂地区公民館

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、飲み物

※開催月には、チラシを全戸配布しますので、ご覧ください。

しゃんしゃん体操
ってなあに?



定期的に行うと、体力年齢が平均
5.2歳若返ったという結果が!
(鳥取大学加藤敏明准教授報告より)

しゃんしゃん体操は、介護予防と地域のふれあいを目的として鳥取市でつくられた体操です。いつまでも「しゃん」と背を伸ばし、元気な高齢者でいてほしいという願いを込めて命名されました。新聞紙を丸めた手作りの棒やタオルを使い、鳥取市の「しゃんしゃん傘踊り」の音楽に合わせて行う1曲5分程度の体操です。
(鳥取市ホームページより)

子どもの見守り

あいさつ運動にご協力ください

まちづくり協議会では、子どもたちの安全と育成を目的に「あいさつ運動」に協力しています。

ご都合のつく地域のみなさまのご協力をお願いいたします。



日時 毎月1・15日 午前7時30分頃

場所 学校前、児童の通学路他

とっとり市報に掲載!

あじさい・コスモスロードの維持管理作業

8月下旬頃、各区長さんをはじめ、集落のみなさんに協力いただいたコスモスロード事業について、「とっとり市報10月号」に掲載されます。

宿、土居、重高、二本木、下坂本、上高浜、高浜、日光のコスモスの見ごろはすぐそこです。



ナイトウォークで鹿野城下まで出発！

まちづくり協議会 地域文化部が、7月23日(土)、瑞穂地区公民館主催の「ナイトウォーク」に共催し、参加しました。

毎年、子どもと大人の交流事業として行っている今年のコースは、鹿野方面で往復約8キロメートル。準備体操をしてから鹿野を目指して公民館をスタート。



鷲峰を目の前に眺め、鹿野方面へ出発



ハスの花にも負けない可愛さ♡

途中、鹿野町総合支所前のハスの花を見学し、鳥の劇場駐車場を折り返しの休憩場所としました。



ご褒美のアイスは格別です

夏の楽しい思い出になりました。

復路では少し疲れた顔も見られましたが、子どもも大人もみんな一緒に無事完歩でき、

協働のまちづくりについて

～公民館とまちづくり協議会の一体化～



前号で、まちづくり協議会と公民館運営委員会の一体化について説明しました。今回は、まちづくり協議会と公民館の資金についてお話ししていきます。

まちづくり協議会が活動していくための資金

まちづくり協議会補助金

● 活動補助金 400,000円

地域課題に対応し、地域力の向上につながる活動・事業を実施するための資金

例えば…あじさい・コスモスロード維持管理作業、健康ウォーク、防災資機材の整備など

● 運営補助金 50,000円

まちづくり協議会が運営していくための資金

例えば…各会議を開催するために必要な用紙、文具や、また文書送達の切手など

公民館が活動していくための資金

● 生涯学習委託事業費 484,800円

地域住民が生涯にわたって学ぶ事業を実施するための資金

例えば…通学合宿、料理教室、ものづくり教室など

「子どもと大人のふれあい事業」、「特色ある公民館活動事業」、「地域の仲間づくり事業」、「人権啓発推進事業」と、4つの柱を目的とし実施しています。

● 公民館運営費 75,000円

公民館を運営していくために必要な事務用品や、施設に必要なものを購入するための資金

例えば…コピー用紙、文具、燃料など

＼ これらを合わせると 1,009,800円 ／

瑞穂地区公民館では、上記の資金を鳥取市からそれぞれ補助金、委託金などとして受けて活動しています。

公民館とまちづくり協議会の一体化を実現すると、「一括交付金制度」を利用して、それぞれ受けていた資金を一括の1,009,800円で受けることになります。

メリット

一括で受けると、資金の縛りがなく、瑞穂地区に合った柔軟な使い方ができます。

(次回は、一括交付金制度を取り入れたときの事業について。つづく)

お知らせ

10月1日(土) 健康ウォーク (公民館共催)
午前9時30分～「大崎城跡に登ろう」

内容 大崎城跡を散策しながらウォーキング

10月30日(日) 瑞穂地区防災訓練
午前9時30分～ (瑞穂地区自主防災会連絡協議会主催)

内容 防災ビデオの視聴
危険箇所の点検報告他

まちづくり協議会も
共催します

瑞穂地区文化祭について

11月9日(水)～11月15日(火) 長期開催

メイン開催日 11月13日(日)

内容 作品展示、特産品販売・パザー、花苗販売、フォトコンテスト