

10月修立公民館だより

[第336号]

令和8年10月1日

修立地区公民館

TEL 26-5914

FAX 26-5918

http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/shuritsu-1
mail:cc-shuritsu@it.city.tottori.tottori.jp



(HP)



10月の公民館事業

<もしものときの料理教室>

日時 <教室①>10月1日(木)
10:00~12:30

<教室②>10月4日(日)
10:00~12:30

※どちらかの日程をお選びください。

場所 修立地区公民館

※詳しくは回覧をご覧ください。

<健康ウォーク(健推共催)>

日時 10月6日(火)
9:00~15:00

場所 わかさ氷ノ山

※詳しくは回覧をご覧ください。



<子どもと大人の将棋教室>

日時 10月10日(土)
9:30~11:00

場所 修立地区公民館



<eスポーツ教室>

日時 10月13日(火)
13:30~15:00

場所 修立地区公民館

持ち物 上履き(室内シューズ)



<シニア向け片付け講座(修老連共催)>

第1回 ~ スッキリ片づけて健康に！
快適生活を手に入れよう ~

日時 10月19日(月)
10:00~12:00

講師 竹内 順子さん
(整理収納アドバイザー)

場所 修立地区公民館

※詳しくは回覧をご覧ください。



<日帰りバス研修旅行(女性の会共催)>

日時 10月22日(木)

行き先 出石・コウノトリの郷
玄武洞を巡る旅

※詳しくは回覧をご覧ください。



★健康相談 10月はありません。



「修立カフェ」10月8日(木)

修立地区公民館 10時~11時半

ひだまりコーナー その52



「公民館の挑戦」③-2

「孤独・孤立の健康リスクを下げる具体的な方法」

館長 豊福 聡

下の表は、前号でお届けしたWHO（世界保健機関）等が示している「孤独・孤立が身体に及ぼす健康被害」の例です。

*1

- ① 孤独は、1日にタバコ15本吸うことに匹敵する。
- ② 孤独・孤立は早死リスクが肥満の2倍になる。
- ② 社会的に交流のない人は、ある人に比べて早死リスクが50%も高くなる。
- ③ 孤独・孤立は、ストレスの増加、免疫力の低下などを引き起こし、うつ病・認知症の発症リスクを高める。
- ④ 50代で幸福な人間関係を築いていた人々は、80代になっても身体・精神的に良好な傾向にある。

こうした研究成果は、1900年代から蓄積された膨大なデータをもとに、ほぼ2010年以降に発表されています。なぜこの時期にこうした研究が始まったかという点、1990年代半ば以降パソコンやインターネットの普及による社会全体の急激なデジタル化が、人間の心身にどのような影響を及ぼしているかを明らかにし、早急に今後の対応策を建てる必要性が高まってきたからです。

研究の結果、都市化やデジタル化は、一方では我々の生活を大変便利な方向へと変化させていますが、他方では社会的孤独や孤立を恐ろしいスピードで深刻化させ、多くの人達の心身を蝕みつつあることが明らかになってきています。

こうした研究成果に、いち早く対応策を打ち出したのはイギリスです。2018(平成30)年、世界で初めて「孤独担当大臣」*2を置いて取組みを始めています。日本でもコロナ禍後の2021(令和3)年、菅内閣では「孤独・孤立対策担当大臣」*3が初めて置かれ、対応を始めています(筆者は調べるまで知りませんでした)。日本政府が割と早い対応をした背景には、それだけコロナ禍がより社会的孤独・孤立の深刻化に拍車をかけていたからだと考えられます。

ではこれらをふまえ、WHO（世界保健機関）などで提唱され、世界中で行われている「孤独・孤立の健康リスクを下げる具体的な方法」について以下に示します。

*4

- ① 他者とのやり取り…他者との挨拶・会話、「なるほど」等の反応、「ありがとう」等感謝の言葉
- ② 他者との短い交流…短時間の会合、サロン、研修会、コンサート、趣味教室・サークル活動等
- ③ ボランティア活動…一時的な奉仕活動(地域の草取り、片付け、行事運営の手伝い等)
- ④ 適度な運動…各種運動サークル活動、ウォーキング、ダンス、縄跳び等
- ⑤ 地域の行事…地域で行われる様々な催し物や行事への参加

①~⑤まで並べてみて、とっても重要なことに気づきました。驚くことに、これらの5つの具体的な方法は、全て修立地区公民館で行っていることそのままではありませんか！

①は、家庭的でくつろげる居場所を目指し、とりわけ「声かけ」を意識しています。②は、様々な趣味教室はもちろんのこと、最近では「修立カフェ」や「修立シアター」にたくさんの方がおいでになります。③は、行灯の設置・片付けや天神川土手の草取りをはじめ、各種行事ボランティアの募集に毎回中学生や地域の方が加わってくださいます。④は、近年3B体操や体軸体操やeスポーツも開設され、生き生きとした声が響いています。そして⑤は、毎年行う恒例行事に毎回チョットずつ改良を加え、参加者に「次も来よう」と思ってもらえるように工夫して取り組んでいます。(これって、もしかして公民館で当たり前にしていることが、実は世界標準だったってことですね。スゴイ！)

つまり、日夜公民館やまちづくり協議会が行う活動に関われば関わるほど、「孤独・孤立の健康リスク」は下がり、ひいては「認知症有病者率の低下」につながっていくのではないかと思いますのです。どうぞ地域の皆様、今後ともご近所の皆様と「声かけ」合い、公民館を使ってやってください。

- *1 岡崎市社会福祉協議会HP・暮らしと生活ガイド「孤独は1日タバコ15本の健康被害」より引用作成
*2 2021年担当部門の統合・再編により専門ポストは解消されている。
*3 初代大臣は坂本哲志氏。2024年より内閣府特命担当大臣(共生・共助担当)に引き継がれ、名称は廃止。
*4 暮らしと生活ガイド「孤独は1日タバコ15本の健康被害」・note「孤独は1日タバコ15本吸うのと同じレベルで体に悪い」を参考にしして加筆・編集。

10月の行事予定表 (公) 公民館事業 9/24 現在

日	曜日	行 事	グループ・サークル
1	木	(公) もしものときの料理教室① 民児協定例会	しゃんしゃん体操 双葉会 英会話
2	金	修立小2年公民館訪問	山の手コーラス 民謡はまなす
3	土	事務室閉室	アミーゴ
4	日	(公) もしものときの料理教室②	
5	月		加藤式呼吸法 3B体操 ヘルマンハーブ 双葉会
6	火	自治連定例会 (公) 健康ウォーク(健推共催)	大正琴
7	水		医療生協 双葉会 栗谷会 朗唱の会
8	木	修立カフェ 修老連定例会・民児協	体軸体操 双葉会
9	金	敬老会反省会	山の手コーラス 遊布々 民謡はまなす
10	土	(公) 子どもと大人の将棋教室	吉1町内会 アミーゴ
11	日		修立書道
12	月	スポーツの日	
13	火	(公) eスポーツ教室	大正琴
14	水	秋まつり出店者打合せ会	双葉会 栗谷会 朗唱の会
15	木		しゃんしゃん体操 双葉会 アミーゴ 英会話
16	金		山の手コーラス 民謡はまなす
17	土	事務室閉室	アミーゴ
18	日	一斉清掃 エコクラブ	
19	月	(公) 第1回シニア向け片付け講座 (修老連共催)	加藤式呼吸法 双葉会 ヘルマンハーブ
20	火		大正琴
21	水		のぎく 双葉会 栗谷会
22	木	(公) 日帰りバス研修旅行 (女性の会共催)	しゃんしゃん体操 双葉会
23	金		山の手コーラス 遊布々 民謡はまなす
24	土	認知症研修会(修立小 多目的)	アミーゴ
25	日	体育会主催 町区別対抗ペタンク グラウンドゴルフ大会 (修立小 グラウンド)	修立書道 ボーイスカウト
26	月		加藤式呼吸法 3B体操 ヘルマンハーブ 双葉会
27	火	まちづくり三役会	大正琴
28	水		双葉会 朗唱の会
29	木		切り絵 英会話
30	金		山の手コーラス 民謡はまなす
31	土	事務室閉室	アミーゴ

※日程は変更になる事があります。ご了承ください。

秋祭り(旧いも煮会)のお知らせ



期 日 令和 8 年 11 月 8 日 (日)

出店者を募集しています。

フリーマーケット・食べ物など・・・、ジャンルは問いません。

出店希望の方（すでに連絡済の方は結構です）は、電話・QRコードでお申し込みください。

出店者の打合せ会のご案内

日 時 10 月 14 日 (水) 18:30～19:30

場 所 修立地区公民館 2 階

※ 打合せ会当日でも出店してみようかと思われる方も、参加をお待ちしています。

問合せ先 修立地区公民館 (☎26-5914)



一斉清掃 10月18日 (日)

体育会からのお知らせ

10 月 25 日 (日)
修立小グラウンド

第 13 回町区別対抗
ペタンク大会
8 時 30 分から



第 33 回町区別対抗
グラウンドゴルフ大会
13 時 30 分から



※各町内会のご参加、よろしくお願いします。



民児協・修老連からのお知らせ

～認知症研修会のご案内～

日 時：10月24日 (土) 10:00～12:00

場 所：修立小学校 1F 多目的ホール

内 容：・認知症とは？
・早期発見・早期受診の重要性
・「こんなときどうする？」
・事例を通して考えてみよう

対 象：修立地区住民
関心のある方はどなたでも参加できます。

定 員：30 名程度

※詳しくは各家庭に配布のチラシをご覧ください。



<9月の公民館事業の様子>

「おいしいベーグルをつくろう」 女性の会共催

実施日：9月17日 (木) 参加者数：18 人

「フラワー&ベーカリーハル」の児嶋さんのご指導で、『ベーグル』というおいしいパンの作り方を学びました。



生地を『あの形』リング状に成形



ベーグルって焼く前に茹でるんだ！

楽しかった！
ごちそうさま。



美味しそう

2 種類の具（あんバター・サラダ）をはさんだベーグル完成



美味しくいただきました



法務局からのお知らせ

令和 6 年 4 月 1 日に相続登記の申請が義務化されました！

不動産を相続したら、3 年以内に相続登記の申請をする必要があります。令和 6 年 4 月 1 日より前に発生した相続も対象となります。

相続登記には期限があります

最短で令和 9 年 3 月 31 日が期限となります！

（今なら相続登記の免税措置があります！）

正当な理由がなく義務に違反した場合、過料に科せられる可能性があります。

詳しくは、鳥取地方法務局ホームページ又は電話によりお問合せください。

■お問合せ先 鳥取地方法務局登記部門

☎0857-22-2293

鳥取地方法務局不動産登記推進
イメージキャラクター
「カニトウキツネ」

