



小榊の皆さんとのふれあいを大切に！！

令和元年6月1日
木鉢地区ふれあいセンター

ふれセンだより

6月号

長崎市木鉢町2丁目228-6
TEL&FAX: 865-4143
開所時間: 9~17時
休所日: 月曜日及び12/29~1/3

☆梅雨時期の災害に備えましょう。

梅雨時期を迎え、大雨や長雨による土砂災害や水害が発生しやすくなります。こうした災害に遭わないために、雨量や土砂災害の前ぶれに注意し、避難方法や避難場所を確認するなど「自分の安全は自分で守る」という気持ちで、日ごろから準備をしておくことが大切です。



☆「身近な防災について考えよう。」(木鉢ふれセン主催講座)

過去の災害を教訓に、災害が発生する仕組み、自分の命や大切な人の命を守るための防災情報の集め方、防災グッズを紹介。小榊全域に「急傾斜特別警戒区域」みたいな危険箇所が散在します。この機会に防災の必要性を再確認しようではありませんか。

- *日 時: 6月12日(水)、13:30~15:00
- *場 所: 木鉢地区ふれあいセンター、第3研修室(2F)
- *講 師: 塚崎 忠志 氏(市防災危機管理室)
- *定 員: 20名程度(小榊全町内対象)

☆西泊中学校体育大会

雨天延期により、5月22日(水)に開催された体育大会は全くの晴天に恵まれ、成功裡に幕を閉じたようです。



☆学習グループ 「多趣味愛好会⇒ウォーキング」

小榊地区の様々なウォーキングコースの中からその一部の歩数を地図上に表示しました。木鉢地区ふれあいセンターを基点に例えば、鼠島までの歩数とかみなと坂ふねの公園まで歩数とか神ノ島教会前~四郎が島入口~1k 堤防~金水ト礼~ふれセンへ至る歩数とか表記してます。

一般の皆さんもこれを参考に1日あたりの歩数目標値を定めてウォーキングに挑戦しては如何でしょうか。

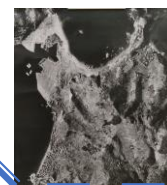


←A4,紙大のカラーコピー 1枚

木鉢地区ふれあいセンター玄関の書架にあります。無料。

☆小榊地区の航空写真展示中

先日、「何処の写真か判らないが展示して・・・」と1枚の大型写真の寄贈(みなと坂、水本 栄様より)がありました。展示し眺めていると「小榊一帯の航空写真」、しかも小榊小学校校舎が木鉢カトリック教会そばにあることから少なくとも半世紀以上昔のもの。(但し、神ノ島は含まれず)ぜひご覧ください!!



→大きさ: 68×68cm

木鉢地区ふれあいセンター2階ロビーに展示。無料。

☆ふれセン講座紹介

日 時	場 所	講座名	内 容	講 師	参加費
6/12(水)、13:30~15:00	第3研修室	防災について	地域の防災	危機管理室 塚崎	無 料
6/19(水)、10:00~11:30	第1研修室	お遊び教室③	家庭教育	市子育て支援課	無 料
6/20(木)、13:30~15:00	第1研修室	介護予防教室③	健康づくり	小榊アスカ福祉会	無 料

日 曜	第1研修室			第2研修室	第3研修室	第4研修室	調理室
1 土	ラージ木鉢 10:00~12:00	木鉢民謡会 13:00~15:00	空手道 大闘会 17:00~21:00		木鉢2丁目自治会 19:30~21:00	多趣味愛好会 13:00~17:00	
2 日	木鉢がイハ会 8:30~10:00	ラージ木鉢 10:00~12:00	空手道 大闘会 12:00~17:00		木鉢がイハ会 12:00~15:00		
3 月	休所日						
4 火	エアロビクス①② 10:00~12:30	社交ダンス 14:30~16:30	ボクササイズ 19:00~21:00				
5 水		木鉢がイハ会 13:00~15:00	Dance♪GRM 17:00~21:00				
6 木	スクエアステップ 10:00~11:00	ががが介護体操 13:30~15:30	ボクササイズ 19:00~21:00				
7 金		太極拳 花 13:00~15:00	空手道 大闘会 17:00~21:00		天寿会 10:00~14:00		
8 土	ラージ木鉢 10:00~12:00	木鉢民謡会 13:00~15:00	空手道 大闘会 17:00~21:00			多趣味愛好会 13:00~17:00	
9 日	ラージ木鉢 10:00~12:00	空手道 大闘会 12:00~17:00	ラテンダンス 19:00~21:00		フルートアンサンブル 9:00~12:30		
10 月	休所日						
11 火	エアロビクス①② 10:00~12:30	社交ダンス 14:30~16:30	ボクササイズ 19:00~21:00	編み物教室 10:00~13:00			
12 水		木鉢がイハ会 13:00~15:00	Dance♪GRM 17:00~21:00		講座 身近な防災 13:30~15:00		
13 木	スクエアステップ 10:00~11:00	ががが介護体操 13:30~15:30	ボクササイズ 19:00~21:00				
14 金		太極拳 花 13:00~15:00	空手道 大闘会 17:00~21:00				
15 土	ラージ木鉢 10:00~12:00	木鉢民謡会 13:00~15:00	空手道 大闘会 17:00~21:00		胡奴華アンサンブル 13:00~17:00	多趣味愛好会 13:00~17:00	
16 日	ラージ木鉢 10:00~12:00	空手道 大闘会 12:00~17:00					
17 月	休所日						
18 火	エアロビクス①② 10:00~12:30	社交ダンス 14:30~16:30	ボクササイズ 19:00~21:00				
19 水	お遊び教室 10:00~11:30	木鉢がイハ会 13:00~15:00	Dance♪GRM 17:00~21:00				
20 木		介護予防教室 13:30~15:00	ボクササイズ 19:00~21:00				
21 金	子育て「こっとな」 10:00~12:00	太極拳 花 13:00~15:00	空手道 大闘会 17:00~21:00				
22 土	ラージ木鉢 10:00~12:00	木鉢民謡会 13:00~15:00	空手道 大闘会 17:00~21:00			多趣味愛好会 13:00~17:00	
23 日	ラージ木鉢 10:00~12:00	空手道 大闘会 12:00~17:00			フルートアンサンブル 9:00~12:30		
24 月	休所日						
25 火	エアロビクス①② 10:00~12:30	社交ダンス 14:30~16:30	ボクササイズ 19:00~21:00	編み物教室 10:00~13:00			
26 水		木鉢がイハ会 13:00~15:00	Dance♪GRM 17:00~21:00		竹の子会 10:00~12:00		
27 木	スクエアステップ 10:00~11:00	ががが介護体操 13:30~15:30	ボクササイズ 19:00~21:00				
28 金			空手道 大闘会 17:00~21:00				
29 土	ラージ木鉢 10:00~12:00	木鉢民謡会 13:00~15:00	空手道 大闘会 17:00~21:00		胡奴華アンサンブル 13:00~17:00	多趣味愛好会 13:00~17:00	
30 日	ラージ木鉢 10:00~12:00	空手道 大闘会 12:00~17:00					

小柵地区ウォーキングマップ

木鉢ふれセンを基点に主要点までの歩数実測値を参考に記載しました。

年代別の1日あたりの歩数目標

年齢	男性	女性
64未満	9,000歩	8,500歩
65以上	7,000歩	6,000歩

コース毎の歩数事例（木鉢地区ふれセンを基点とした。）

	コース	歩数
1	木鉢出光興産ゲート往復	15,00歩
2	鼠島公園往復	3,800歩
3	みなと坂船の公園往復	5,000歩
4	女神大橋往復	8,500歩
5	神ノ島→1k堤防→金水トリル→ふれセン	11,000歩



木鉢地区ふれあいセンター多趣味愛好会

Tel.865-2603 米田