



山 桑 報 広

令和 6年 11月 24日 発行
12月号 (No.66)

石黒地域づくり協議会

電話/Fax 0763-52-4791



石黒地区の人口・世帯数 (令和 6年 10月 現在)
男性 941 女性 983 計 1,924人 世帯数 672戸

ishikuro.kmn@gmail.com

HP <https://ishikuro-kc.7104.info/>

◎ 『これからの南砺市』 について 中段市議と語る会 開催 (重要なお知らせです)

無投票当選となり、3期9年目を迎えられる 南砺市市議会議員 中段晴伸氏と 地域の皆さんが 顔を会わせ『これからの南砺市』について 意見交換会を開催します。

普段から思っておられる事・疑問・要望等を市政に反映し、住み良い南砺市にしましょう。

将来 子どもたちが『ここ福光の小中学校で学べて (生まれて) 良かった』と思われる教育環境にしてあげるのが、今の大人に課せられた責務であります。

性別・年齢・国籍を問わず、どなたでも ご参加できます。



- 日 時：12月8日 (日) 午後3時から
(餅つき大会の後、行います)
- 場 所：石黒交流センター トレーニング室
- テーマ：『人口増への対策と小中学校のあり方』など

◎ 令和6年 石黒地区 自主防災訓練

11月 4日 (月・振休)

石黒地区自主防災訓練を 文化祭 最終日の4日 午前8時に 災害発生を想定し、4か所 (交流センター・法林寺・和泉・岩木) の防災無線の発報を合図に 地区住民の安否確認を実施。

今回は、玄関先のタオル掛けと結ネットの2通りの方法で実施。課題も見え、結果は以下の通り。

【確認結果】

- ・タオル掛け確認世帯 340 / 672 世帯 (50%)
※ 課題：安否確認に1~1.5時間以上を要す
- ・結ネット安否確認 175 / 307 名 (57%)
※ 課題：未ログイン(36名), 未読者(83名), 未回答者の操作習得が必須

◆ AED (自動体外式除細動器) 講習会

講習内容： AED操作方法の習得 および 操作体験

◆ 自主避難所開設訓練 10:00 ~ 11:30

開設訓練：ダンボールベッド組立て、間仕切りの設置
簡易トイレ組立て



◎ 第 42 回石黒地区 文化祭開催

11月2日(土)～4日(月・振休)

今年の文化祭は、趣向を少し変えて行なってみました。

【第一幕】

石黒と繋がりのある 福光出身の シンガーソングライターの 北村 瞳さんを 招いてのオンステージ。オリジナル曲『産声』・『一番星』・他 全7曲を熱唱。そして、トークありの「心の温度がチョット上がる」45分間でした。



【第二幕】

地元で活動されてグループによるステージ発表

- ・はなぐみさんによる「ダンス、よさこい」
- ・トゥーマラッカさんの「ブラジル太鼓」
- ・初音会さんの「三味線と唄、弾き語り」
- ・若瀬会さんの「唄と踊り」

毎年 出演して頂き、ありがとうございます。



父母の会の射的、中部小PTAのプラ板製作・物品販売、農協青年部/石黒クラブの焼き芋・豚汁販売



◆ 「ベジチェック」実施 “あなたの野菜摂取レベルは？ 推定野菜摂取量 (g) は？”

恒例の健康チェックは、明治安田生命さんのご協力をいただき「ベジチェック」を実施しました。手のひらの色素で簡単に測定ができ、約2週間前のデータが表示されます。

小学生から80代まで67名の皆さんが測定されました。その内、厚生労働省が奨励している1日に350gの野菜を摂れている人は、わずかに22名、約半数強の人が“朝食や昼食に野菜のおかずをあと少し増やしましょう”という結果でした。

南砺市全体でも野菜の摂取量は、どの年代もまだまだ低いそうです。

これから鍋やおでんが恋しい季節になりますが 塩分摂取が多くなり、これがまた 要注意！ダシで煮込み、つけタレで食べるというようです。



◎「ギムニクボール運動」開催

11月13日（水）

第11回サロンは、ヘルスポランティアの皆さんと「ギムニクボール運動」を行いました。ヘルスポランティアでは、以前からこのギムニクボール運動を年1回、地域の方にお声かけして開催されていました。

ここ数年コロナ禍で中止されていましたが、再開される事になり「是非一緒に」とお誘いを受けました。

福光プール インストラクター 嶋田 愛さんを講師にお招きして、少し空気の抜けた柔らかいボールを、体に沿って時計回りや その反対に運んだり、足に挟んでスクワットしたりと 年齢に合わせて!? 日頃使わない筋肉を ゆる～り動かしました。汗もかきましたが「ふう～」と声もれ、笑いながらのサロンになりました。



ひめ縄飾り作り 参加者募集中!!

- ◇ 日時：令和6年12月22日（日）午前9時～
- ◇ 場所：石黒交流センター
- ◇ 持ち物：はさみと飾りに使用する物（松ぼっくり、南天、松など）
（※ 藁・紙垂・水引などの材料は、交流センターで準備します）
- ◇ 講師：中村 守さん
- ◇ 参加費：無料



昨年参加の皆さん

----- 切り取り線 -----

参加申込み用紙（×切り12/16）

交流センターの郵便受けへ入れてください。

お名前			
お名前			
住所		連絡先	

三世代交流 餅つき大会 開催

杵と臼を使ってお餅をついてみよう!!

参加
無料



- 日時：12月8日(日) 午前10時～
- 場所：石黒交流センター
- 持ち物：お茶などの飲み物、手ふきタオル
※ 三角巾、エプロン、マスクも忘れずに
 つきたてのお餅を あずき・ごま・きな粉で食べよう
 eスポーツ、ゲームもあるよ～



※ お手伝いいただける方も大歓迎です。お待ちしております。

◎ 令和6年度 各部会 及び 各団体の 12月～1月 活動・行事予定

🎅🎄 12月11日(水) 13:30～ 第13回サロン
 松ぼっくりを使ってXmasツリーの製作🎄🎄
 皆さん 挑戦してみませんか!!
 先着15名。お問合せは交流センターまで。



月 日 (曜日)	時間	事業(活動)予定	実施部会・団体
12月 3日 (火)	13:30	石黒地区貯筋運動教室	石黒桑寿会
12月 5日 (木)	14:00	福寿大学「花の栽培・寄せ植え」	石黒桑寿会
12月 8日 (日)	10:00	三世代交流餅つき大会	生涯学習・スポーツ部会
12月 8日 (日)	15:00	これからの南砺市について 中段市議と語る会	石黒地域づくり協議会
12月10日 (火)	13:30	石黒地区貯筋運動教室	石黒桑寿会
12月11日 (水)	13:30	第13回サロン「クリスマスツリー製作」	福祉部会
12月17日 (火)	13:30	石黒地区貯筋運動教室	石黒桑寿会
12月22日 (日)	9:00	しめ縄飾り作り	生涯学習・スポーツ部会
12月28日(土)～31日(火)		消防団石黒分団 年末特別警戒	交通・防犯・防災部会
R7年1月4日(土)	13:30	消防団石黒分団 初放水	交通・防犯・防災部会
1月 7日 (火)	13:30	石黒地区貯筋運動教室	石黒桑寿会
1月 8日 (水)	13:30	第14回サロン (おしゃべり・お茶会・ゲーム)	福祉部会
1月 9日 (木)	14:00	福寿大学 「法話」	石黒桑寿会
1月12日 (日)	10:00	南砺市二十歳の集い	生涯学習スポーツ・部会
1月14日 (火)	13:30	石黒地区貯筋運動教室	石黒桑寿会
1月21日 (火)	13:30	石黒地区貯筋運動教室	石黒桑寿会
1月22日 (水)	13:30	第15回サロン みんなで歌ってみませんか♪	福祉部会
1月28日 (火)	13:30	石黒地区貯筋運動教室	石黒桑寿会

- 上記内容に 間違い/抜け等が ありましたら連絡をお願い致します。
 - 広報桑山に掲載して欲しい 活動予定 及び 報告等がありましたら、お知らせ願います。
- 注) 諸般の理由で日程等の変更/中止が発生しますので、ご確認よろしくをお願い致します。