



山桑報広

石黒地区 人口・世帯数 R8 年 8 月末現在 (前年 8 月比)
 男性 910 人 (▲15 人) 女性 941 人 (▲20 人)
 合計 1,851 人 (▲35 人) 世帯数 673 戸 (+ 1 戸)

令和 8 年 9 月 25 日 発行
 10 月号 (No.88)

石黒地域づくり協議会

電話/Fax 0763-52-4791

✉ ishikuro.kmn@gmail.com

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



*結ネットや HP では、写真や記事を拡大してご覧いただけます。

【特集】『集落サロン①』 うばら 荊波そくさい会(岩木・岩安)



サロン (Salon) とはもともとフランス語で「客間」や「応接室」を意味し、転じて人々が集まる社交場やスペースをさすようになりました。

南砺市では、これらすべてを表す一般的な名称として「ふれあい・いきいきサロン」と名付けました。そのなかで、荊波

そくさい会 (岩木・岩安サロン) は、対象者を限定しない年 4 回以上開催するサロンに分類されます。石黒地区では、「石黒サロン」「和泉そくさい会」と「荊波そくさい会」の 3 か所だけが、このサロンに該当します。一般的には、地区・集落サロンと呼ばれ、元気な高齢者等を対象とした交流活動をしている集まり又は場所となっています。

今回、ご紹介する『荊波 (うばら) そくさい会』は、毎月第 3 水曜日 13:30 から 14:30 頃までの 1 時間、年 12 回活動する岩木・岩安の集落サロンです。日頃の活動は、スタッフ 3 人でお世話をし、参加者は平均 10 人ちょっと。近年は、残念ながら参加者はほとんど女性だそうです。内容はほっとあっとなんと体操を中心とした健康促進運動、そして、ゲームや折り紙などをして楽しんでいます。一番は井戸端会議 (情報交換?) だとか?

7 月 22 日 (水)、石黒サロンの出張サロンと合同の形で「笑いヨガ」が岩木公民館で行われました。先生は、とにかく元気です。「こんにちはこの意味で、手を合わせて、笑いましょう」の言葉から始まりました。「笑いヨガ」は、誰でもできる免疫力を高める手法だそうです。参加した 26 名の皆さん、大きな声で笑いました。そのうち、可笑しくなくても可笑しくなってくるから不思議です。もしかして、笑いすぎて皺が増えたかも (笑)

「笑いヨガ」の中で、認知症にならない方法を教えてもらいました。1. 笑うこと 2. 声を出すこと 3. 手足を動かすこと 4. 人のまねをすること (悪いことはダメです。)

5. 「ありがとう」を 100 回言うこと (感謝すること) だそうです。皆さんお見知りおきを。

最後に、集落サロンとは、楽しかったと感謝され、参加者だけでなくスタッフも健康寿命が延び、そして、簡単に安否確認ができる、すぐれた活動だそうです。

集落サロンが、各自治会すべてに広がることをご祈念申し上げます。



◎ 石黒地区敬老会 おめでとうございます。 9月7日（日）



米寿のお祝い状を受けられた皆様

令和8年度の「石黒地区敬老会」には、昨年度より7名多く、79名の皆様が参加され、開催されました。今回の石黒地区の敬老会対象者となる75歳以上の方は、377名（南砺市全体11,311名）、うち米寿祝の方が14名（市全体389名）、100歳以上の方は3名（市全体96名）いらっしゃいます。おめでとうございます。

米寿祝状贈呈式では、本年度該当者の内、出席された方、記念写真の前列左から順に、和泉 朝子さん（法林寺）、織田 直美さん（川合田）、柴田 康晴さん（西勝寺）、定作 喜代美さん（中ノ江）、の4名の方に 市長代理の福祉課長高見宏様から、祝い状と記念品が渡されました。心からの敬意とお祝いを申し上げます。

また、アトラクションでは4組の団体・グループに出演していただき、今年も楽しい時間を過ごしました。

石黒地区の高齢化率（65歳以上の割合）は7月末現在、37.21%（南砺市40.75%、国29.4%）と毎年、高齢化は進んでいます。「人生100年時代」と言われる中、南砺市長（代理代読）の挨拶にもあったように、「生きがい」づくりが大切になります。趣味の時間や仲間との語らいを楽しむひと時が、心を豊かにし、笑顔を引き出す鍵となります。

地域社会の発展にご尽力された方々の功績に感謝とご高寿をお祝いするこの石黒地区敬老会に、今後とも皆様のご壮健でお会いできることを楽しみにお待ちしております。



米寿祝状の贈呈式



フラ ハラウ ケオラロア
オ カレファ プアケア



ヘルスポランティア



高木駐在所長の講話



初音会



はなぐみ

◎ あなたは、『気象警報』を理解していますか？

ゲリラ雷雨、線状降水帯、警報級の大雨レベル4、道路の冠水、これまでに経験したことのないような重大な危険等々。想像を超える災害の頻発化、激甚化の流れが止まりません。

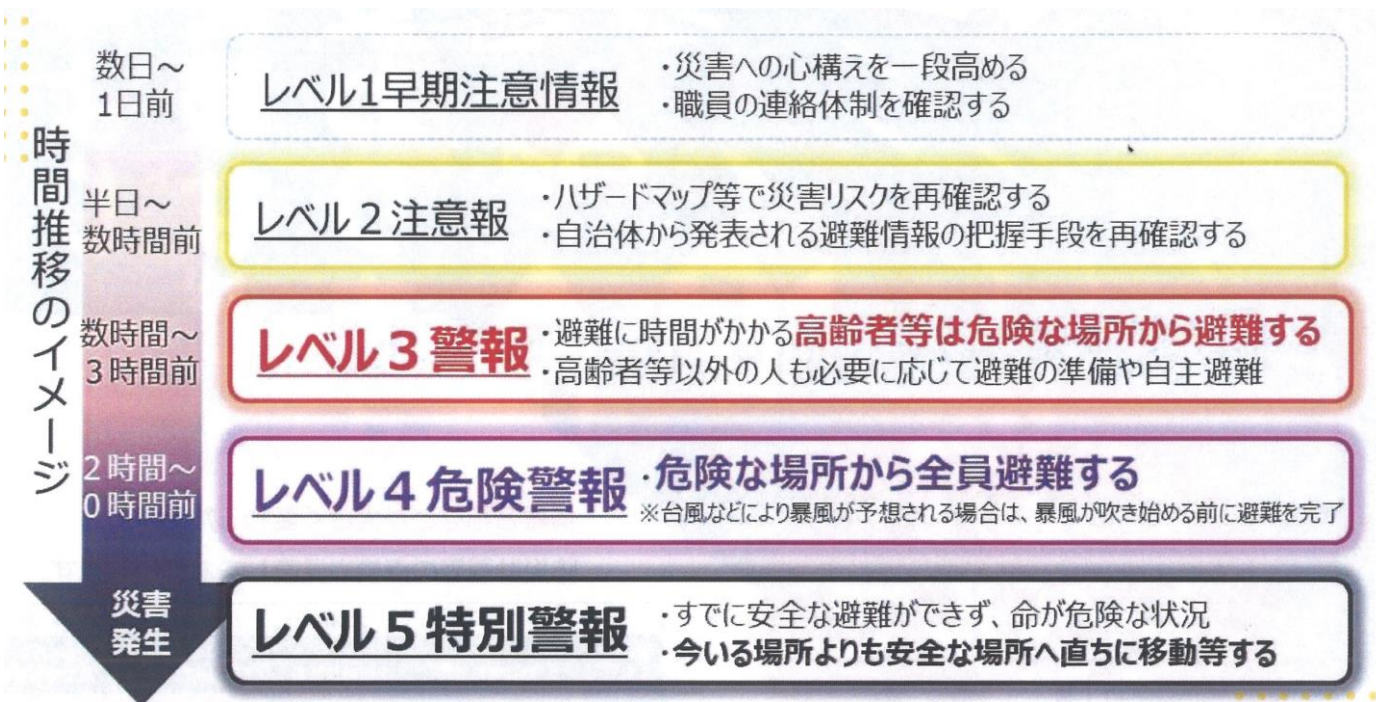
これは地球温暖化による気候変動だといわれています。5～60年前は30度を超える日は少なく、夏などの日中の雨は「通り雨」、「にわか雨」や「夕立」と言っていました。今では、雨の“質”が変わり、あまり聞かなくなりましたが、死語となってしまったのでしょうか？

令和8年より気象の警報などが大きく変わりました。「レベル3大雨警報」のように、警報・注意報の情報名に「レベル」が付記されます。また「警戒レベル4相当」の情報は「危険警報」そして、その上に「特別警報」の新設がされました。（気象庁「防災気象情報を活用する組織向けのご案内」より）

【変更例】 (旧)「大雨警報」 ⇒ (新)「レベル3大雨警報」
 (旧)「土砂災害警戒情報」 ⇒ (新)「レベル4土砂災害危険警報」
 — 無 — ⇒ (新)「レベル5土砂災害特別警報」

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル1	早期注意情報			

気象情報は、避難のタイミングをレベルで判断できます。災害が起きる前に何をすべきか、レベルごとにチェックしてください。



◎ 女性部会（仮称）初顔合わせ

9月8日（火）

石黒地域づくり協議会の新しい部会として、地域で何かしてみたいと思う、女性だけの部会が立ち上がりました。ひと昔前の婦人会とは違い、上部・下部組織はなく、グループとして活動します。この様な組織は、南砺市内にはなく県内でも珍しいと聞きます。協議会では柔軟な体制と参加・活動しやすい雰囲気確保して参ります。

初顔合わせに伴い、部会長には安居時美さん（中ノ江）が選ばれました。肩の力をぬいて、楽しく、自由に進めてください。小さな事でも、石黒地区にとっては確実な一歩です。

尚、会員募集はこれで終了したわけではなく、いつでも入会できます。石黒交流センターまでご連絡ください。



◎ 令和8年 各部会 及び 各団体の 10月～11月 活動・行事予定

🎉🎉「石黒地区文化祭」は10月31日（土）～ 11月1日（日）に予定しています。

皆さんの作品をぜひ見せてください。大募集しています。🎉🎉

月 日（曜日）	時 間	事 業（活 動）予 定	実施部会・団体
10月 6日（火）	13：30	石黒地区貯筋運動教室	石黒桑寿会
10月 9日（金）	13：30	第2回 絵手紙体験教室	生涯学習・スポーツ部会
10月13日（火）	10：00	さつまいも収穫体験（どんぐり保育園青組園児）	地域・環境部会
10月13日（火）	13：30	石黒地区貯筋運動教室	石黒桑寿会
10月14日（水）	13：30	第9回サロン 「ステンシルでエコバックを作しましょう」 詳しくは右のQRコードを読み込んで下さい	福祉部会
10月16日（金）	10：00	さつまいも収穫体験（予備日）	地域・環境部会
10月20日（火）	13：30	石黒地区貯筋運動教室	石黒桑寿会
10月22日（木）	9：00	福寿大学 日帰り「立山連峰を望む天然温泉でリフレッシュ！懐石料理を楽しむ」	石黒桑寿会
10月23日（金）	13：30	第3回 絵手紙体験教室	生涯学習・スポーツ部会
10月27日（火）	13：30	石黒地区貯筋運動教室	石黒桑寿会
10月28日（水）	13：30	第10回 サロン まるごと健康「フォローアップ教室」	福祉部会
10月31日（土）～ 1日（日）		第44回 石黒地区文化祭	生涯学習・スポーツ部会
11月 3日（月）午前を予定		石黒地区自主防災訓練	交通・防犯・防災部会
11月 3日（火）	13：30	石黒地区貯筋運動教室	石黒桑寿会
11月 5日（木）	14：00	福寿大学「健康 矢木義人先生」	石黒桑寿会
11月10日（火）	13：30	石黒地区貯筋運動教室	石黒桑寿会
11月11日（水）	13：30	第11回サロン和紙等による「小物の制作」	福祉部会
11月17日（火）	13：30	石黒地区貯筋運動教室	石黒桑寿会
11月24日（火）	13：30	石黒地区貯筋運動教室	石黒桑寿会
11月25日（水）	13：30	第12回 出張サロン（和泉公民館）	福祉部会

