

## 親子でリトミック教室

地域の子どもの自由遊びと、親の交流を目的とした「親子でリトミック教室」を開催します。  
音楽に合わせて歌ったり、踊ったり、体を動かして楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

- ◆日 時 令和7年3月8日（土） 午前10時～11時30分頃まで
- ◆場 所 宮野目振興センター 大広間
- ◆講 師 愛木 朱莉さん（リトミック講師）
- ◆対 象 0～未就学児とその保護者
- ◆定 員 10組【先着順】※定員になり次第締め切ります。
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 水分補給
- ◆申込み 宮野目コミュニティ会議（TEL/FAX26-2111）又は右記  
申込みフォームよりお申込み下さい。



## 下似内神楽保存会より

今回【新しい舞に挑戦】をテーマに「第9回下似内神楽発表会」を下記の通り開催します。

- ◆日 時 令和7年3月2日（日）午後1時～
- ◆場 所 下似内公民館
- ◆演 目 鳥舞、三番叟、八幡舞、木曾舞  
天王舞、権現舞 ほか

新しい子どもたちも加わり、毎週土曜日を中心に神楽舞の習得に努めています。



どなたでもお気軽にご来場下さい。

## ミチコ健康体操教室

- ◆日 時 令和7年2月28日（金）  
午前10時～11時30分まで
- ◆場 所 宮野目振興センター 大広間
- ◆内 容 「関節体操」（家庭の中で出来る体操）
- ◆講 師 新田道子さん（ミチコ健康づくりカレッジ主宰）
- ◆持ち物 タオル1本・飲み物
- ◆申込み 2月26日（水）までに、宮野目コミュニティ会議にお申込み下さい。

☐ 身体が固くなり強張っている方  
☐ 前よりも身体が動きにくくなったと感じる方  
☐ 病気になった方・病気を抱えている方  
↑上記に1つでも当てはまる方は  
ぜひいらしてください。

# 事務室より

賛助企業の株式会社マコム精巧様より、宮野目振興センターにバケツ洗浄不要の自動ラップ式トイレのご寄付をいただきました。水を必要としないことから、介護の現場だけではなく、能登半島地震の被災地などでもかなり活躍されていたそうです。宮野目振興センターは指定緊急避難場所・指定避難所ですので、災害時に大切にに使わせていただきます。心から感謝申し上げます。



## 各地区・団体活動紹介

宮野目コミュニティ会議では、各行政区・自治会・団体との連携を図りながら、地域に必要なまちづくり活動を行なう役割を担っていきます。

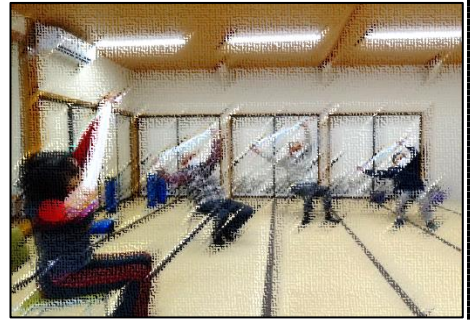
### 《西宮野目第二行政区》絆づくり地域交流助成事業

1月12日に、三岳自治会で世代間交流を開催しました。約100人が参加し、餅つきや昔の遊びなどを体験しました。また、見守り隊への感謝の気持ちを伝える場にもなりました。



### 《本館行政区》暮らしいきいき増健促進事業

ななかまど元気会は、「人生百さい」を目指した心身の健康づくりを目的に、毎週火曜日活動しています。



## 突然のこんな症状の時にはすく119番!!

**顔**

- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい
- 見える範囲が狭くなる
- 周りが二重に見える

**高齢者**

**頭**

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 急にふらつき、立ってられない

**胸や背中**

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 旅行などの後に痛み出した
- 痛む場所が移動する

**おなか**

- 突然の激しい腹痛
- 血を吐く

**手・足**

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

**意識の障害**

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)

**けいれん**

- けいれんが止まらない

**けが・やけど**

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど

**吐き気**

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

**飲み込み**

- 物をのどにつまらせた

**事故**

- 交通事故や転落、転倒で強い衝撃を受けた

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合◎  
高齢者は自覚症状が出にくい場合もありますので注意しましょう。

※迷ったら「かかりつけ医」に相談しましょう!

## 重大な病気やけがの可能性あります!

**顔**

- 顔半分が動きにくい、または、しびれる
- ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくく、うまく話せない
- 見える範囲が狭くなる
- 突然、周りが二重に見える
- 顔色が明らかに悪い

**おとな**

**頭**

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないくらい急にふらつく

**胸や背中**

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2〜3分続く
- 痛む場所が移動する

**おなか**

- 突然の激しい腹痛
- 激しい腹痛が持続する
- 血を吐く
- 便に血が混ざるまたは、真っ黒い便が出る

**手・足**

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

**意識の障害**

- 意識がない(返事がない)またはおかしい(もうろうとしている)
- ぐったりしている

**けいれん**

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

**けが・やけど**

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど

**吐き気**

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

**飲み込み**

- 物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない

**事故**

- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水におぼれている
- 高いところから落ちた

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合