

# 花巻中央地区コミュニティだより そうだなはん

第96号  
2025  
新春号

花巻中央地区コミュニティ会議  
住所:〒025-0075 花巻市花城町 1-30  
(花巻中央振興センター内)  
電話:0198-23-5290(fax 兼用)  
sodanahan18@gmail.com

## 年頭のあいさつ

花巻中央地区コミュニティ会議  
会長 梅津紳一郎



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

日頃より皆様のご協力でコミュニティ事業を進めてまいりました。これも一重に各位のご尽力の賜物と感謝申し上げます。

今年度のコミュニティ事業もおかげさまで予定通り推移いたしております。ただ恒例事業である「唱歌と童謡を楽しく歌う集い」が参加者少数の為、開催できなかったことが残念でした。次年度以降事業の在り方を検討し、新たな事業を実施したいと思います。

各行政区の申請及び要望につきましては、概ね予定通り実施できました。

各町内会におきましては、地域の担い手不足やコロナウイルス感染症などのパンデミックによる事業の中止、縮小、見直しなど、ご苦勞の多いことと推察いたします。私たちは新しい方法での活動を余儀なくされています。今後は、各行政区と情報を共有し一層の「まちづくり」を進めてまいります。

当コミュニティの活動指針の生活環境・保健福祉・教育振興・産業建設・防災防犯の事業を基本とし、健康で明るい豊かな地域のため、創意と工夫を以て事業推進を図って行く所存です。今後とも更なる地域の皆様のご理解ご協力をお願い申し上げて年頭のご挨拶といたします。

ありがとうございます。

本年もよろしくお願い申し上げます。

2025

巳年元旦



花巻中央地区コミュニティ会議  
会長 梅津紳一郎

旧年中はお世話になりました  
本年もよろしく願いたします

# 謹賀新年



「そうだなはん」は、次の行政区に配布しております。( )内は、各行政区世帯数です。

大通り一丁目(154)、大通り二丁目(67)  
末広町(69)、桜木町(160)、南川原町(95)  
鍛冶町(80)、双葉町(135)、上町(56)  
豊沢町(204)、東町(170)、大町(69)  
仲町(110)、御田屋町(120)里川口町(229)  
城内(81)、花城町一区(120)  
花城町二区(40)、吹張町(98)  
計 18 行政区 2,057 世帯

「そうだなはん」次回発行予定

令和7年2月1日

コミュニティだよりに関するご意見掲載希望などお寄せください。イベント開催案内等は本誌の「街角インフォメーション」に掲載します。

令和6年度移動図書館車

「ぎんが号」運行日程

1月24日(金)

|             |          |
|-------------|----------|
| 10:00~10:30 | 東町 公民館前  |
| 10:40~11:00 | 双葉町 松庵寺前 |



花巻中央地区コミュニティだより そうだなはん

sodanahan18@gmail.com

## 3B体操教室

令和6年度花巻中央地区コミュニティ生涯学習事業「3B体操教室」が始まりました。3B(ボール・ベル・ベルター)を使い音楽に合わせて、心身ともに健康な日常生活が送れるよう、年齢性別に関係なく、誰でも楽しんでいただける健康体操です。

2月17日までの月2回の講座です(全7回)。参加者は、それぞれのペースで楽しく受講しています。

ボール Ball

3 B

ベル Bell



ベルター Belter



## こどもいけぼな教室

12月21日(第7回)に開催しました。テーマは「クリスマスのお花」クリスマスは子供たちにとって楽しいイベントです。それぞれの楽しい作品になりました。

使用したお花は、ミツマタ・クジャクヒバ・ヒムロ杉・ガーベラ(赤・白)・ヒペリカム・綿の実・松ぼっくりでサンタブーツの花器に生けました。



## 食事中の窒息事故に注意！

問合せ：花巻市消防本部警防課 0198-22-6124

1月になると、餅をのどにつまらせるなどの窒息事故が多くなります。全国的にも、毎年1月は窒息死亡者数が1,300人を上回り、そのうち65歳以上が9割を占めています。餅などの弾力があり、咀嚼が必要な食べ物を食べる時は十分に注意しましょう。

## 異物がのどに詰まってしまった時の対処

のどに異物が詰まると、急にせき込んだり、突然言葉を発せなくなったり、のどを両手でつかむようなしぐさ「**窒息のサイン(チョークサイン)**」をします。のどに異物が詰まってしまったのか、意識はあるかを確認しましょう。そして、すぐに119番通報をし、異物を取り除くようにしましょう。

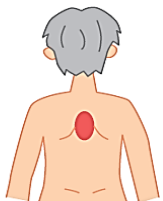
## 救急車を待つ間に異物の除去を！

○積極的にせきを促す 呼吸時に「ヒューヒュー」など異音がある場合は、異物が部分的に詰まっている場合があります。異物が取れるまでせきをするように促しましょう。

○背部叩打(はいぶ こうだ)法と腹部突き上げ法(ハムリック法)完全にのどが詰まり、窒息になってしまった場合の対処法として、背部叩打法と腹部突き上げ法(ハムリック法)の2つがあります。

### 背部叩打法

全ての人に対して実施可能な方法です。  
手のひらの基部で、左右の肩甲骨の間を力強く数回連続してたたきます。



叩打位置(肩甲骨の間)



成人・小児の場合



乳児の場合



窒息のサイン  
(チョークサイン)



腹部突き上げ法

### 腹部突き上げ法(ハムリック法)

のどに詰まらせている人の背部に立ち、おへそのやや上(みぞおちの下方)に親指を腹部側にあてて握りこぶしをつくり、片方の手を添えて、すばやく上方へ突き上げるように圧迫します。臓器を損傷している可能性がありますので、実施後は必ず病院に受診しましょう。**※妊婦・1歳未満児には行えません。**