花巻中央地区コミュニティだより

# そうだなはん

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)

vol 97 2025 February <mailaddress>sodanahan18@gmail.com

# 受講者募集‼

## 健康講座 「筋力アップで健康アップ」

誤嚥(ごえん)で咳き込んだりしませんか?筋力の衰えも原因の一つかもしれません、あなたの骨年齢は何歳?など簡単な体のチェックと講師の楽しいお話とアドバイスで健康の「コツ」をつかみませんか?

当コミュニティでは、下記要項にて恒例の「健康講座」を開催いたします。お友達、ご家族、皆さんで受講ください。

◆開 催 日:令和7年3月12日(水)
◆時 間:13:30~15:00
◆場 所:まなび学園2階第1中ホール
◆講 師:佐々木三郎さん(東和町佐々木整骨院院長)
◆定 員:30名(先着順)

<お申込み>花巻中央地区コミュニティ会議

電話 0198-23-5290(fax 兼用)

<申込期間>2月3日(月)~2月28日(金)
<申込時間>9:00~16:00(土日祝日除く)

・最初に機材で体のチェックを行います。
・測定時は、素足で行いますので着脱できる靴下と履物でお越しください。

「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)
鍛治町(80)、双葉町(135)、上町(56)
豊沢町(202)、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 2,055世帯

令和6年度移動図書館車
「ぎんが号」運行日程
**2月21日(金)**

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

「そうだなはん」次回発行予定
**令和7年3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7年度 市民税・県民税申告相談日程

(下記日程は、花巻中央地区のみを抜粋して掲載しております)

・混雑を避けるため、できるだけご自身の行政区の受付日にご来場ください。
・2月6日~2月13日は、ウェブ予約の方のみの受付日です。
(※上記の期間は、予約のない方は受付できません。
・2月14日以降は、予約なしで当日来場された方でも申告相談は可能です。
・花巻図書館の駐車場には駐車できません。
・詳しくは、全戸配布の日程表でご確認ください。

申告相談を予約される方へ
・予約はウェブのみで、電話の予約はできません。
・予約の場合は、行政区指定はありません。
・来場日の2日前まで予約可能です。
・代理の方のスマホでも予約可能です。
・当日の混雑状況によりお待ちいただく場合があります。
ウェブ予約は、全日程で受付しております。

| 月 日(曜日) | 文 化 会 館 (2月17日から開始です) | |
|---|---|---|
| | 9:00~11:00 | 13:00~15:00 |
| | 午 前 | 午 後 |
| 3月12日(水) | 仲町、御田屋町、大町、豊沢町、双葉町 | |
| 3月13日(木) | 里川口町、東町、上町、鍛治町、南川原町 | |
| 3月14日(金) | 城内、花城町一区、花城町二区 | 吹張町、桜木町 |
| 3月17日(月) | | 大通り一丁目、大通り二丁目、末広町 |

## 雪下ろし安全10箇条

お問合せ：花巻市消防本部警防課
0198-22-6124

### 1.安全な装備で行う（最重要！！）

- 安全な装備は、屋根からの転落などの事故を未然に防ぎます。
- 安全帯は、腰全体を支えるハーネス型や体全体を支えるフルハーネス型を使用。
- 命綱は、ザイルロープなど丈夫なものを屋根の上で止まる長さで正しく結ぶ。
- 命綱の一端は、アンカー（無い場合は雪下ろしをする屋根の反対側の柱や固定物）にしっかり固定する。
- ヘルメットは、あごひもを締め、長靴は、滑りにくいものを使用し、動きやすい服装で作業する。
- これらの装備は、ホームセンターや登山キャンプ用品店などで購入できます。

### 2.はしごは固定する

- はしごが転倒することがあるため、必ずしっかり固定する。
- 足元をしっかり固め、ロープや器具を使用。
- はしごは、斜めに立てかけず、屋根に対して決められた角度でまっすぐ立てる。
- はしごの長さは、軒先から少し高くかける。
- はしごの昇り降りは注意し、はしごから屋根に移動するときは特に注意。
- はしごの上で雪庇を落とすなどの作業は危険なため、絶対にやめましょう。

### 3.作業は2人以上で行う

- 1人での作業は、事故が発生した際に、発見が遅れる可能性がある。
- 発見が遅れると重大な事故につながる危険性が高くなる。
- 家族や親戚と一緒に複数人で除雪作業を行う。
- 近所の方や地域コミュニティと協力して作業を行う共助による除雪活動も重要。

### 4.足場の確認を行う

- 屋根の雪止めの位置を確認してから作業を行う。
- 落雪に巻き込まれないように、屋根の上から下ろす。
- 滑りにくくするよう、雪は少し残して作業する。
- 晴れていて気温が高い日は、滑りやすくなるため、特に注意。
- 水路等に転落する事故も増えているため注意。

### 5.雪下ろしのときは周りに雪を残す

- 屋根から転落した際に、地面、アスファルト、コンクリート等に強打すると、被害が大きくなる可能性がある。
- 落下した場所に積雪があることで被害を軽減することができる場合がある。
- 屋根の雪下ろしを行う場合は、雪下ろし後に住宅周りの除雪を行う。

### 6.屋根から雪が落ちてこないか注意する

- 屋根から雪が落ちてくる可能性があるため、住宅の周りで除雪する際に軒下では注意。
- 屋根に雪が積もって時間が経つと、氷のように堅くなり、直撃すると非常に危険。
- 新雪や晴れて暖かい日のゆるくなった雪は特に注意。
- 屋根雪を人力によらず落下させる落雪式住宅の場合は特に注意。

### 7.除雪道具や安全対策用具の手入れ点検を行う

- スコップやスノーダンプなどの除雪道具は、雪がつきにくくなるスプレーを使用するなど使いやすくしておく。
- 除雪道具や安全対策用具が古くなり、壊れていないか定期的に点検しましょう。

### 8.除雪機の雪詰まりはエンジンを切ってから棒などで取り除く

- 雪が詰まったときは、必ずエンジンを切ってから雪を取り除く。
- つまりを取り除くときは、棒などを使用する。
- 素手で取り除くのは、非常に危険なため絶対やめましょう。
- デッドマンクラッチ（安全装置）をひもで縛るなど、無効化することによる事故が増えています。絶対にやめましょう。

### 9.携帯電話を身につける

- 事故が発生したときは、動くことができなくなることがあります。
- 携帯電話を身につけることで、緊急時でも家族や緊急医療機関などにすぐに連絡をとることができます。

### 10.無理はしない

- 除雪作業は重労働です。体調が悪いときは、除雪作業を行わない。
- 作業前には、準備運動を行う。
- こまめに休憩をとりながら作業を行う。
- 寒い屋外での重労働による発作など発症の危険性があるため無理をしない。

【花巻中学校区内にお住いのみなさま】

## 世代間交流会「コミュニケーション今昔物語」の開催について（ご案内）

左記の要項で楽しく学びながら交流を図る場を設けました。ご多忙の事とは存じますが、お気軽にご参加くださいますようお願いいたします。
＜お問い合わせとお申し込み＞
花巻警察署生活安全課・花巻地区少年警察ボランティア協会事務局へお願いします。
（電話・fax23-0110）

◆趣　　旨
花巻地区少年警察ボランティア協会員及び地域住民と中学生が、コミュニケーション手段の歴史を探り、過去と現在のコミュニケーション手段等の違いや利便性、危険性を共に学びながら世代間交流を図るもの。

◆日　　時：令和7年2月6日（木）14時35分～15時25分

◆場　　所：花巻市立花巻中学校　体育館（暖房設備あり）

◆参加予定者
花巻市立花巻中学校生徒、教職員、花巻地区少年警察ボランティア協会員、花巻中学校学区内の皆様、花巻警察署生活安全課職員他

花巻中央地区コミュニティ会議
生涯学習事業

## ◎こどもいけばな教室

月1回の全10回講座です。
本年度8回目の教室が「春を呼ぶお花」のテーマで行われました。使用のお花は、雪柳・フリージア・スプレーカーネーション・細葉ルスカスグリーンで春を生けました。教室の中は、甘いお花の香りでいっぱいで一足早い春を感じました。

花巻中央地区コミュニティ会議では、生涯学習事業として
◎ヨーガ教室
◎こどもいけばな教室
◎3B体操教室
などを開催しています。

## ◎3B 体操教室

年齢を重ねるにつれて、どうしても身体能力は衰えていきます。だからと言って、あきらめるのはまだ早い！3B 体操なら、現在の筋力・運動神経で無理なく行うことができます。決して難しい体操ではありません。何歳になっても、自分のペースで行える体操ですのでご家族で一緒に楽しむことも可能です。ぜひ一度挑戦してみて下さい。当コミュニティでは冬季間のあまり身体を動かさない時期に月2回程度の全七回講座で開催しています。