

広報 座光寺 ~おしらせ版~

2021年2月号

発行：座光寺地域自治会
編集：公民館委員会広報部
お問い合わせ先：22-1401

お正月行事 どんど焼き(おんべ) ~季節の風物詩~

お正月、一年の災いを払い、無病息災、家内安全などを願って行く、どんど焼き。今年は新型コロナウイルス感染拡大を危惧し、実施されない地区が多くありました。そんな中でしたが、宮の前、河原、原、上野・上野新町の4地区で実施され、暗闇に勢いよく燃える炎が上がりました。

上野・上野新町は毎年合同で地区のこども会が中心になって行っています。今年はお神酒をなくし、焼いた餅はその場では食べないなど感染対策をして実施しました。中心になった皆さんは「1回絶やすと・・・との思いもあり、子どもたちも準備から関わり楽しそうに行っていた。例年より参加者は少なかったがお正月の恒例行事として次につなげたい。」と。また、どんど焼きを伝承する会が中心で行う宮の前地区は、「自分たちが動けるうちは地域の行事として続けたい。

PTAの皆さんも忙しいと思うが段々と一緒にやってくれたらなあ」と話していました。



ムトス飯田 助成金事業をご活用ください

独創的で波及効果のあるまちづくりの活動を行う団体に対して助成を行う「ムトス飯田まちづくり応援事業」の募集が始まります。「ムトス」とは、市民一人ひとりの「・・・をしようとする(セムトス)」という自発的な意志力を表した言葉で、飯田市のまちづくりの合言葉になっています。地域がわくわくするようなまちづくり活動、世代間交流が活発になるようなまちづくり活動など、住民の皆さんが意欲的に取り組む活動を応援する事業です。

これまで座光寺では、麻績の里振興委員会や元善光寺菊華会が、ムトス飯田賞を受賞しています。募集要項は自治振興センター窓口にあります。(市のウェブサイトからもダウンロードできます。)応募についてのご相談も自治振興センターで伺います。お気軽にお問合せください。

応募受付期間:2月15日(月)~4月15日(木)



ムトス飯田

座！おうち de 簡単ストレッチ お試ください

コロナ禍でおうち時間が長くなる中、健康にすごしてもらいたと公民館体育部が始めた企画「座！おうち de 簡単ストレッチ」。今回、第2弾を1月に各戸配布いたしました。マスク生活で呼吸が浅くなりがちな肺のストレッチや、冬で固まりがちな筋肉を座ったままで伸ばせるストレッチなどを4つ紹介しています。どのストレッチも短時間でできるので是非お試しください。

まだまだコロナの終息には時間がかかりそうです。免疫力をあげて健康で過ごすことは予防の一つになります。寒い冬は免疫力が低下するので、ストレッチをして健康に過ごしましょう！

ストレッチの紹介ちらしは公民館にも置いてあります。ご自由にお持ちください。

各戸配布 座光寺公民館体育部

座！おうち de 簡単ストレッチ

~コロナに負けない!! 最初の1歩~ Vol.2

お待たせしました!第2弾です。寒い冬、コロナに負けないように免疫力をあげて健康に過ごしましょう!
座ったままで、家でできる簡単ストレッチです!

腕のストレッチ ストレッチ運動の準備運動です!
①両手を肩の高さまで上げ、肘を曲げて手を肩の高さまで下げます。
②両手を肩の高さまで上げ、肘を曲げて手を肩の高さまで下げます。
③両手を肩の高さまで上げ、肘を曲げて手を肩の高さまで下げます。
④両手を肩の高さまで上げ、肘を曲げて手を肩の高さまで下げます。

手のストレッチ ストレッチ運動の準備運動です!
①両手を肩の高さまで上げ、肘を曲げて手を肩の高さまで下げます。
②両手を肩の高さまで上げ、肘を曲げて手を肩の高さまで下げます。
③両手を肩の高さまで上げ、肘を曲げて手を肩の高さまで下げます。
④両手を肩の高さまで上げ、肘を曲げて手を肩の高さまで下げます。

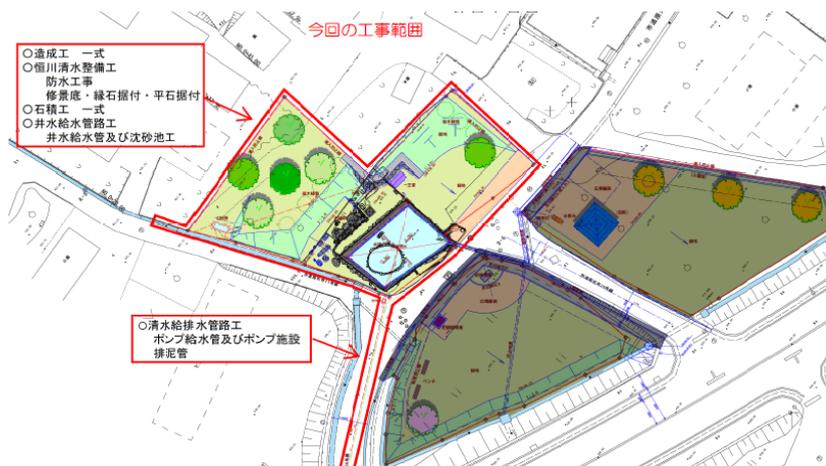
新型コロナウイルス感染拡大をさせないために 今一度気をつけましょう

- ・大人数、長時間での会食はさげましょう
- ・マスクをしたままで会話をしましょう
- ・誹謗中傷はしない、相手を思いやるやさしさを
- ・感染拡大地域との往来の自粛

この他に、日ごろから、3密を避け、手洗い、手指消毒を心がけましょう。

恒川官衙史跡公園整備事業 恒川清水周辺『清水エリア』の工事が始まります

2月より恒川清水周辺の整備工事がいよいよ始まります。この整備により、一年を通して透き通った水を流し入れ、かつてのきれいな水を湛えていた「恒川清水」の姿が復活します。



◆ お知らせ ◆

市教育委員会では、3月に、南本城の樹木を恒川官衙史跡公園へ植樹する作業を行います。座光寺に昔から自生する木々を十数種類移す予定です。

広く地域の皆さんにご参加いただけるよう、改めて回覧にてお知らせしますので、是非ご参加ください。

『こどもの救急』を実演

子育て☆応援講座 1月14日(木)開催

お母さん達の日頃から抱える子育ての悩み解決につながる学習を、と開催している『子育て☆応援講座』。今回は、子育てでヒヤットする場面、特に乳幼児の急病とケガについて、消防署の方に実技と合わせてお話を伺いました。

動きだすようになった子どもに多いケガの一つ「誤飲・誤嚥」。トイレットペーパーの円芯大の物は口に入ってしまうので、家の中に落ちていないか日頃から注意が必要とのこと。飲み込んだものが肺へ入る『誤嚥』をした場合は、手を首にあてる行為(チョークサイン)をするので、その時はすぐに119番をし、救急車が来るまで異物除去をするように、除去の仕方を教えてもらいました。参加されたお母さんは、「1歳になって、歩きだすようになってヒヤットする場面も多い。実演も含めて教えてもらえてよかった。」「不安なことの質問もできたので、これからの育児に役立たい。」など感想がありました。今後も子育てがよりよくなる講座を開催していきます。ご要望がありましたら、お気軽にお声かけください。



座光寺地域乳幼児学級についてのお知らせ



只今、学級開催を中止しています。再開の目途が立ちましたら、対象の皆さんへご通知します。

財産区源泉徴収票が届いています

11月15日(日)の山作業に参加された皆さんの源泉徴収票が自治振興センターに届いています。確定申告をするために源泉徴収票が必要な方は、自治振興センターまでご連絡ください。

がん検診申込書の提出をお忘れなく！

令和3年度「がん検診申込書」を対象となる方のいる世帯にお送りしてあります。組長さんへは1月31日(日)までに、自治振興センターへは2月8日(月)までに提出してください。自治振興センターでは、期限が過ぎても受付しますが、提出はお早めをお願いします。

これからの主な行事予定

・その他の行事につきましても変更、中止が生じることがあります

日付	事業名	内容
2月6日-7日	座光寺地域文化祭	中止
2月18日(木)	第5回男性のための料理教室	中止
2月20日(土)	星空観察会 vol.2 (主催:公民館健全育成部)	検討中 ※改めてご通知します
3月7日(日)	冬季スポーツ大会	中止