



平成30年11月1日現在

総人口	12,748人
男	6,228人
女	6,520人
世帯数	5,284世帯

### ひざ痛予防サークル ウッドタウン小宮町会

サークルは発足して一年になります。毎週火曜日、9時30分～11時30分、町内公民館でストレッチや筋トレで汗を流しています。会員は約25名、50代後半から80代の男女が集います。

今回は、会員から多く寄せられていた「ウォーキングの基本を知りたい」との要望をかなえ、出前講座「ウォーキング講習会」を開きました。まずは手を使った遊びでリ



ラックス。次に体側や足のストレッチ。少し休憩の後、歩き方トレーニングです。腹筋、背筋を鍛える運動に加え、尻やふくらはぎの筋ト

レも大切とのこと。最後は歩く基本姿勢です。腕を上に乗っ直ぐに伸ばし、背伸びして、その後、腕を体側に沿わせておろす。目線は少し遠くを見る。手は卵を握る感じで腕はうしろに多めに振る。歩幅は気持ち大幅で踵から踏み込むこと。

基本を学んで、外に出て実践です。公民館の周辺約15分のコースを2周しました。

## 地域と共に 健康で美しく生きる



### 第61回市民体育大会 10/7

- ソフトバレーボール 40歳以上 Aブロック準優勝
- マレットゴルフ女子 準優勝
- ゲートボール女子 Aブロック第3位

## 親子で体操やっちゃおう 10/22

島内公民館の子育て講座として、民生児童委員協議会・福祉ひろば共催による「親子体操教室」が開かれ、30組の親子が参加しました。

高山裕子運動指導士を講師に、親子でできる体操やボール遊び、直径8m程度のシートを使って遊ぶ「パラバルーン」で楽しみました。

子どもたちはシートを持ち上げられると、下へもぐったり上を駆けまわったりと、元気いっぱいでした。



## 第65回 島内地区大運動会 10/14

大接戦!  
僅差の勝負!!

優勝	三位
島高松 59点	青島 A 57点
南中 60点	
準優勝	



逢澤智広(高松)さん 牧羽由樹(南中)さん

### マラソン優勝者 仲良くゴール!!

# 第44回 島内地区芸術文化祭 1/4

第23回島内福祉ひろばまつり

第18回島内図書館まつり



—今年度のステージ発表は18組が出場—



午後の特別ステージは「農業文庫秋の特別講座」として、長野ダルク(薬物依存症者回復施設)関係者の講演と「杉田あきひろファミリーコンサート」を開催。杉田さんは、振り付けを交えて「あいうえおにぎり」「さんぽ」などを披露し、会場全体がひとつに!!

3年目となる今年、清掃場所の選定や調整、人員配置などの実施方法について生徒会が主となり、島内・島立の町会連合会長・公民館長などで組織される「松島中学校応援運営委員会」と相談しながら進めました。

清掃場所の小原春美青島町内公民館長は「普段大人の目



線では届かない所をみつけ、隅々まで掃除をしてくれた。これからも気持ちよく使うことができ、大変ありがたい」と話していました。

## 子どもまつり



10月27日、島内公民館で子ども会育成会による「子どもまつり」が行われました。実行委員の小・中学生が趣向を凝らしたおぼけ屋敷や、スライム作り、しまうちカルタなどを、140名の参加者が楽しみました。

島内公民館ギャラリー  
**ピアッザ 子定**

たけちゃん作品展  
(藍染・陶芸など)

12/30~12/21(金)

島内書道愛好家  
書道展

2019/1/4(金)~1/18(金)

消防団の仲間になってもよいという方は、高山俊晴副分団長(0901782913855)までご連絡をお願いします。

**火の用心**  
冬は火災の多い季節

松本市消防第8分団の高島暁夫分団長に、家庭での火の用心のポイントを伺いました。

- 暖房器具の使い始めには、試運転をする
- 家の周囲は日頃から片付け、放火防止、子どもの火遊びを防ぐ
- 外出時の火元確認
- 寝たばこはしない

「日頃から家族内で注意し合う」ことが一番大切とのことでした。

**消火器使用の手順**

- ①安全に消火できる場所へ、消火器を運ぶ。
- ②ホースの先を持ち、黄色ピンを抜く。
- ③屋内ならば扉を背に(すぐ逃げられるように)、屋外では、風上(効率がよい)に立つ。
- ④近くの炎から、払うように火元に向かい、消火する。

消防団員募集