

# 奈川のたより

2024

2

月号

奈川みんな、野球しようぜ!  
～大谷グローブ届く～



メジャーリーグで大活躍の大谷翔平選手寄贈のグローブが、奈川小中学校にも届きました。「野球しようぜ!」のメッセージとともに、右利き用、左利き用、低学年用の3つが届きました。始業式でお披露目され、児童生徒代表が「投げ初め」をしました。

## 男しよの体力講座

～備え守るメンズストレッチ～



昨年12月より「男しよの体力講座」(全4回)を開催しています。

第2回目の1月15日は「備え守るメンズストレッチ」をテーマに、血圧を安定させる体操や、エコノミッククラス症候群を防ぐ体操をしました。

次回は2月19日(月)の予定です。やらなきゃ損!参加希望の方は奈川公民館まで。



発行：奈川地区地域づくりセンター ☎79-2121

ホームページではカラーでご覧いただけます→



## ●奈川診療所からのお知らせ●

休診のお知らせ 2月1日(木) 澤木先生 休診となります。



2月5日(月) 歯科午後休診となります。  
午前は診察します。

2月の高木先生の診察日 2月14日(水) 10:00~12:00

お間違えのないようにお願いします。

### 健康豆知識 - 高血圧について -

高血圧とは、常に血管に負担がかかることで、血管の内壁が傷つき、ゴムのように伸縮性のあった血管が、土管のように固くなり、動脈硬化をきたしやすい状態のことです。

その結果、慢性腎臓病、脳卒中や心筋梗塞、心不全を起こしやすくなるため、日頃の血圧管理はとても重要です。

#### 高血圧を予防するために

- ① 自宅で血圧を測って、血圧を管理しましょう。(できれば朝夕)
- ② 減塩を心がけましょう。(漬物、味噌汁の味付けは控えめに)
- ③ DASH食を心がけましょう。



次回は、DASH食について紹介します。

奈川診療所 三澤 俊一 (TEL:79-2301)

### 実証実験「夢の森カフェ」パートⅢ 開催

日 時 2月6日(火) 午前11時~12時

場 所 夢の森(福祉ひろば)

メニュー コーヒー又はソフトドリンク+うす焼き ワンコイン500円

少しお持ち帰り用うす焼きも用意



第3弾の開催です。「いきいき百歳体操」の開催日に合わせ、「夢の森カフェ」をオープンします。この機会にちょっと一服、お話の輪を広げてみませんか。

今回も「うす焼きカフェ豆まめ」の丸山さんにご協力いただきます。

奈川地区地域づくりセンター・奈川公民館 TEL:79-2121

### 奈川ぐるぐるカフェのご案内

日 時 2月27日(火)

午後6時30分~8時30分

会 場 夢の森 2階福祉ひろば

4回目のぐるぐるカフェを開催します。ざっくばらんに楽しく話し合う場となります。新たな方々のご参加もお待ちしています。お気軽にご参加ください。

申込み・問合せ

持続可能な奈川地区推進協議会  
(奈川地区地域づくりセンター)

TEL:79-2121



### 春休み子どもひろば支援員募集(3・4月)

奈川の子ども達が進んで春休み中、安心・安全に活動できる居場所として、「春休み子どもひろば」があります。

3月~4月の間、子どもひろばの支援員をしてくださる方を募集します。

期 間 3月18日(月)~4月3日(水)の平日

※3月20日(春分の日)は除く

勤務時間 午前8時30分~12時

午後1時~5時30分

勤務場所 文化センター夢の森

報 酬 948円/時



奈川公民館 TEL:79-2121



# 集まれ！福祉ひろばへ♪



## ふれあい健康教室

日時 2月9日(金) 午前10時20分～11時20分  
 場所 福祉ひろば  
 内容 フレイル健診



フレイルとは…加齢により心身の活力が低下し、要介護状態となる危険性が高まっている状態のことです。フレイル健診で今の自分の状態を知り、フレイル予防をしていきましょう。自車でお越しの方は、ご近所・お友達を誘っておでかけください。



## 出張ミニふれ健

田ノ萱公会堂 2月14日(水) 午後1時30分～  
 曾倉公会堂 2月26日(月) 午後1時30分～



## 映画(DVD)鑑賞会

日時 2月22日(木)  
 午前9時～

場所 福祉ひろば

作品名 「お終活」

～熟春！人生、百年の過ごし方～

キャスト 橋爪功・高畑淳子他

※ 仕事や子育てが一段落した熟年夫婦の騒動をコミカルに描いています。自車でお越しの方はご近所・お友達を誘っておでかけください。



## 健康マージャン

日時 2月8日(木) 午後1時30分～

場所 福祉ひろば

申込み 2月5日(月)までに、福祉ひろば  
 (☎79-2959)へお申し込みください。  
 ※ マージャン経験者大歓迎。未経験者もぜひご参加ください。



## 男しよの体力講座(その3)(公民館と共催)

日時 2月19日(月) 午後1時30分～  
 場所 福祉ひろば  
 講師 健康運動指導士 西山知花先生



## 健康と暮らしの相談日

日時 2月26日(月)  
 午前10時～

場所 福祉ひろば

※ 保健師・包括支援センター職員が、秘密厳守で対応します。どんなことでもご相談ください。



## 3月の「歴史探訪」のお知らせ 「須坂市 千体雛飾り他」(公民館と共催)

日時 3月14日(木)  
 午前8時30分 夢の森出発  
 場所 須坂・小布施方面  
 定員 25名  
 会費 3,000円位(昼食・入場料等)

※ 詳細は、後日公民館から配付されるチラシをご覧ください。



1月のふれ健(エルダーを使った体操)の様子



## 奈川小学校「古着 de ワクチン」の御礼

小学生が総合的な学習の時間の一環として、川瀬建設さんにご協力いただき、12月より「古着 de ワクチン」という古着回収活動を行いました。

おかげさまで、たくさんの古着をワクチンセンターへ送り届けることができました。奈川地区の皆さんをはじめ、松本市内外から多くのご協力に、心より御礼申し上げます。



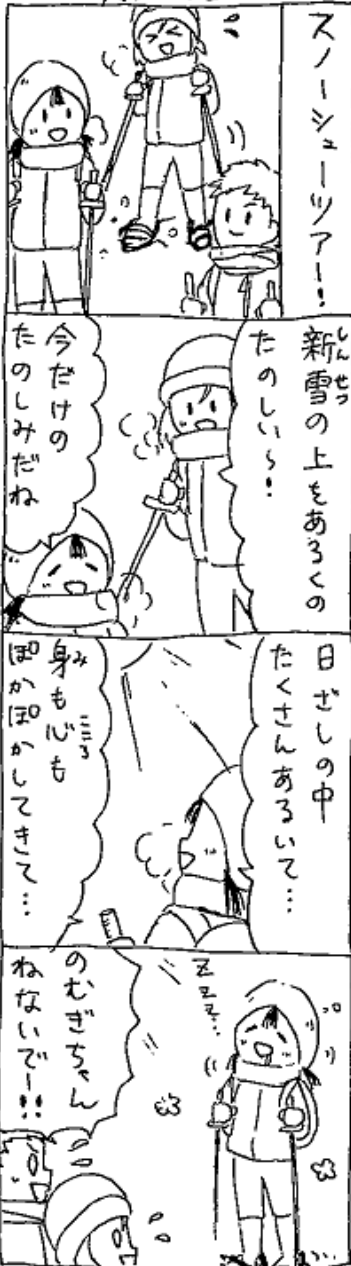
奈川小学校 TEL:79-2002

あ  
の  
む  
ぎ  
ち  
ゃ  
ん



作画:あさひ

スノーシュー



### 夢の森図書室から休室のお知らせ

以下の日程で休室とさせていただきます。

2月11日(日) 建国記念の日 2月12日(月) 振替休日  
2月23日(金) 天皇誕生日

### 夢の森図書室から新刊のお知らせ

- \*おまえうまそうだな さよならウマソウ 絵本 (宮西 達也)
- \*とにもかくにもごはん (小野寺 史宜)
- \*新しい十二支を決めよう 絵本 (保科 謙一)



### 気になる書籍のご紹介 「雪だるまの雪子ちゃん」 江國 香織

奈川地区地域づくりセンター職員からおすすめの一冊。

野生の雪子ちゃんは空から降ってきました。チャレンジャーな雪子ちゃん、赤ワインも飲みます。冬が終わる頃、溶けてしまう前に！の気持ちが見えて切なくなります。眠り後、雪子ちゃんに会えるのが楽しみになります。開いてみませんか。



### 令和6年度 市民税・県民税・国民健康保険税申告のご案内

市民税・県民税・国民健康保険税の申告受付を、奈川支所で行います。

会 場 文化センター夢の森 大会議室

受付期間 2月14日(水)・15日(木)

午前10時～午後3時 (正午～午後1時を除く)

受付開始 午前9時30分

※奈川支所での申告受付は上記期間のみです。

以下の会場でも申告できます。

会 場 松本市役所 本庁舎 3階 大会議室

受付期間 2月16日(金)～3月15日(金) ※土日祝日を除く

午前9時～午後3時

受付開始 午前8時30分

※申告の詳しい内容につきましては、広報まつもと1月号をご覧ください。

※所得税の申告については、松本税務署へお問合せください。



奈川地区地域づくりセンター TEL:79-2121  
松本市役所 市民税課 TEL:34-3232  
松本税務署 TEL:32-2790