

■ 掲載記事 ■

- P1 新年あいさつ・行事予定
- P2 かえで学園講座とお知らせ
- P3 (仮称) 波賀市民協働センターについて
- P4 波賀文化創造センター「図書室だより」

— メール —

生涯学習レター

令和5年

1月号

【発行】波賀市民局まちづくり推進課 波賀生涯学習事務所 〒671-4221 兵庫県波賀町上野 235 番地 TEL 75-2241/FAX 75-2981



— 「飛躍」と「向上」の年に —

明けましておめでとうございます。皆さまには、清々しく新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの感染がなかなか収まらない中ではありましたが、皆さまのご協力により、波賀高齢者大学「かえで学園」・波賀文化協会事業・「第48回波賀文化のつどい」また図書室事業などが実施できましたこと心から感謝申し上げます。

2023年(令和5年)は卯年です。「卯」はもともと「茂」という字が由来といわれ「春の訪れを感じる」という意味、また、「卯」という字の形が「門が開いている様子」を連想させることから「冬の門が開き、飛び出る」という意味があるとされています。ここ2・3年は新型コロナウイルスやウクライナ侵攻により生活に大きな影響を受けましたが、今年は大きく「飛躍」し、私たちの生活が大きく「向上」する年になってほしいと思います。

また、波賀市民協働センターの工事ももうすぐ始まります。心豊かにいきいきと学べる地域づくりを目指して皆さまと一しょに頑張りたいと思います。

皆さまにとりまして、今年が素晴らしい一年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のごあいさつといたします。

波賀生涯学習事務所 職員一同



行事予定



＜1月＞

- 25日(水) かえで学園「歴史探訪クラブ」/市
- 26日(木) かえで学園第10回講座/市
- 28日(土) 波賀放課後子ども教室「将棋教室」/市
移動図書館あおぞら文庫(地域巡回)
- 31日(火) かえで学園「茶道クラブ」/市

＜2月＞

- 1日(水) 移動図書館あおぞら文庫(学校巡回)
- 3日(金) かえで学園「オカリナクラブ」/市
- 4日(土) 波賀放課後子ども教室「将棋教室」/市
お母さん文庫/文
- 15日(水) かえで学園「歴史探訪クラブ」/市
- 18日(土) 波賀放課後子ども教室「将棋教室」/市
- 22日(水) かえで学園修了式・記念講演会/市
- 25日(土) 移動図書館あおぞら文庫(地域巡回)



※新型コロナウイルスの感染拡大の状況により予定を変更する場合があります。中止・延期する場合は、本紙またはしーたん通信等でお知らせします。

市/市民センター波賀 文/波賀文化創造センター
休館日：月曜日(月曜日が祝日の場合は、翌日の火曜日も)
祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

第9回講座 一ふるさとで安全・安心な生活を送る

演題：『脳卒中予防と初期対応について』

講師：宍粟公立総合病院リハビリテーション看護
認定看護師 清瀬いづみさん

日本人の死因の第4位は「脳卒中」です。ところが、寝たきりになる第1位は「脳卒中」だそうです。何としても「脳卒中」を予防したり、上手に初期対応したりしたいものです。そこで今回の講座は「脳卒中」について学びました。



3つのFAST!! について紹介します。

Face

『Face』

顔のマヒから顔にゆがみが出ることはありませんか



『Arm』

腕のマヒから片腕に力が入らないことはありませんか



『Speech』

言葉が出てこない、ろれつが回らないことはありませんか



最後のTはTimeです。

こんな症状が出れば脳卒中の可能性は大ということです。とりあえず様子を見てと思わず、救急車を呼びましょう。症状に気付いたら、「発症時刻を確認して直ぐに119番を」とのことです。

大きく3つの事を話されました

- 1 血圧の管理をしましょう
- 2 減塩の工夫をしましょう
- 3 FAST!!



アンケートより-----

- 高血圧症があり、今日は改めて普段の生活を見直す機会となりました。たいへん参考になりよかったです。
- とても大事なことを勉強させてもらいました。血圧も2回測ることを実行して、自分の事だから命を大事にがんばります。
- いつも料理をしていて、段々と塩分が増えていたと思っていたので、今日はとてもよい機会をいただきました。塩分を減らすことをがんばります。また、「FAST」のチラシをよく見えるところに貼り、もしものときに初期対応に役立てられるようにします。
- （脳卒中について）わかりやすくまとめて学ぶことができた。血圧測定は大切な健康管理。朝夕と測定し記録することをはじめたいと思います。

冬になると、脳梗塞や心筋梗塞が増えます。どうぞ、体調を管理し寒い冬を乗り切って暖かい春を迎えましょう。

大切な命を守るのはあなた！

令和4年度修了式・記念講演会のご案内

2月22日（水）市民センター波賀ホール

午後1時30分～ 修了式

午後2時10分～ 記念講演会

全9回講座のうち、6回出席された方に
修了証が授与されます



【記念講演会】

一ふるさとにふれるⅦー ※公開講座

記念講演：『パラリンピックに参加して』

講師：シッティングバレー 西家 道代さん

[要約筆記・健康相談・図書貸出 あり]

*この講座はどなたでも受講できます。

受講料：500円（かえで学園生は無料）



— (仮称) 波賀市民協働センター整備について —

工事期間：令和5年1月～令和6年3月（予定）

広報しそう11月号で掲載されたとおり、(仮称)波賀市民協働センターの整備が本格的に始まります。令和6年4月のオープンをめざし、波賀の生活圏の拠点として、行政窓口・貸館・図書室・大ホールなどが入り、新しい交流の場・地域づくりの場としていきます。



※北側から見た完成イメージ

■ 工事中の駐車場等について ■

① 仮設駐車場設置工事

ホール棟建設工事前に仮設駐車場の設置工事を行います。仮設駐車場が完成するまでは、従来どおり波賀市民局北側の駐車場が利用できます。

② ホール棟建設工事中

工事中は、仮設駐車場（台数に限りがあります）または波賀市民局南側の駐車場をご利用ください。



工事中、施設ご利用の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。



※神姫バスのバス停が移動しています
市民センター波賀前に停車します。



図書室だより



TEL・FAX 75-3688



| 書名 | 著者 | 出版社 | 件名 |
|-----------------------------|-----------|----------|-----|
| 家康はなぜ乱世の覇者となれたのか | 安部 龍太郎 | NHK出版 | 歴史 |
| よくわかる消費税インボイス制度 | 菊谷 正人 監修 | 中央経済社 | 消費税 |
| 「よくむせる」「せき込む」人の お助け BOOK | 大谷 義夫 | 主婦の友社 | 呼吸器 |
| 知れば知るほどおいしい! ワインを楽しむ本 | 遠藤 利三郎 監修 | Gakken | ワイン |
| 結んでつくる犬の首輪とリード+1 | — | エクスナレッジ | 結紐 |
| 月の立つ林で | 青山 美智子 | ポプラ社 | 小説 |
| ワンダーランド急行 | 荻原 浩 | 日本経済新聞出版 | 小説 |
| タングル | 真山 仁 | 小学館 | 小説 |
| 葉と嘘の季節 | 米澤 穂信 | 集英社 | 小説 |

1月28日(土)

午前10時30分から

移動図書館車で波賀町内をまわります。詳しい巡回場所や時間は、お問い合わせください。図書館車にのせてほしい本のリクエストも受けつけています。お気軽にご利用ください。



節分のつどい

2月4日(土)

午後3時から

絵本や紙芝居の読み聞かせの後にみんなで豆まきをしましょう。



今月の特集

Let's be ポジティブ

- 『我慢して生きるほど人生は長くない』
- 『家トレーニング完全ガイド』
- 『ピンチに勝てる脳』
- 『元気が出る野菜炒め』 など

【開館時間】 午前9時から午後5時まで

【休館日】 月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌日の火曜日も)
国民の祝日

年末年始 (12月29日~翌年1月3日)

◆開館日のお知らせ◆

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |

／は休館日です