



わたづ便り

渡津の世帯/人口数
 12.月末日現在(比10月)
 ○世帯数 1055戸(±0)
 ○人口数 1971人(-1)
 男 981人 女 990人

わたづコミュニティ
 協議会
 TEL 52-2569

体育館耐震工事のため、渡津小学校の学習発表会が当センターで開催されます(2/1)。そのため、児童が毎日練習にや
 って来て賑わっています。子どもたちの元気な声がセンターに響き、来所された地域の方が励ましの声を掛けられる光景は
 心が温まります。地域の大人と子どもがつながる渡津コミュニティの実現は夢ではありません。

地域コミュニティを考える

このほどコミュニティ協議会の役員さんと、
 各部の副会長さんを対象に地域コミュニティ

研修を行いました。市政策企画課より植田係長を講師にお招きし、地域コミュニティ活
 動の必要性や組織のあり方等について学びました。

また、みんなで考えるためのワークショップも提案していただき、①渡津をどんな町
 にしたいか(理想)②地域にある困りごと(現状)③地域にあるいいもの(資源)④理
 想を妨げる要因は何か(問題)⑤問題解決の取り組み(課題)について、参加者全員で
 考えを述べ合いました。

このような話し合いを重ね、結果を共有し、それを行動へつなげていくことがコミュ
 ニティ活動であることを再認識した研修となりました。



江津コミフェスで教育・教養部活動報告

2月8日(土)、パレットごうつで江津コミフェスが開かれます。
 この催しは、江津市内のコミュニティが集まり、活動報告や事例
 発表を通して、今後のコミュニティ活動に生かせる情報交換をしよ
 うというものです。

今年度は、渡津コミュニティ教育・教養部が活動報告会の発表団
 体に選ばれ、10月に実施した「わくわくウォークラリー」の実践
 を中心に発表されます。

このほど、教育・教養部員さん、健全育成会員さんが集まれ、
 発表内容について協議されました。地域でのふるさと教育をどのよ
 うに進め、それをきっかけに地域の大人と子どもがつながるにはど
 うしたらよいかを真剣に話し合われ

ました。本番では、渡津コミュニティ
 の熱意をしっかりと伝えていただけると期待しています。



自治会・コミュニティ役員様、各部の部長様、消防・婦人会・民生委員等の皆様

江津コミフェス

～市内コミュニティが集まる1日に～
 「健康づくり」、「防災」、「地域づくり」
 コミュニティ活動に生かせる情報がたくさん!

2020
 2/8 土 10:00～17:00 inパレットごうつ
 参加費無料

活動報告会 (ホール 10:10～)

- 黒松 黒松地域のまちづくり
～協議会発足から10年を経て～
- 渡津 わくわくウォークラリー
～ふるさと教育で
地域の大人と子どもをつなぐ～
- 川戸 防災をきっかけにした地域づくり
- 黒松市 苔栽培をコミュニティ・ビジネスに

先進事例から学ぼう! (ホール 15:30～)

- 都野津 改革! 役員の再編
自治会とコミュニティを同一メンバーに。
見守り、人育てを実践中!
- 和木 男性参加者も多数!
参加者40人!うち男性が10人!
町民を巻き込む100歳体操の秘訣!
- 嘉久志 こんな町が住みやすい
認知症ケア、防災、次世代育成で
住みやすい街を実現!
- たまふえ 認知症への新取組
10月からスタート!地域型オレンジカフェ
の作り方。新たな取組開始の肝とは?
- 黒松 つながって守る
となり組による見守り・防災、サロン運営
や祭りの運営の取り組みを紹介!
- 黒松市 地域で苔づくり
手軽な苔生産を地域活動の財源に。
コスト、収益、栽培方法などを紹介!

市内で人気の活動を体験! 13:00～

- 健康 会館室大 歌声喫茶
カラオケしながら気軽に
お話しませんか?
- 健康 会館室小 歌って健康
カラオケしながら気軽に
お話しませんか?
- 健康 会館室和 脳活笑学校
長生きの秘訣は口に
あり!口を鍛えよう!
- 防災 交流広場 防災食炊き出し
最新防災食の炊き
出し。限定30食!!

HUG避難所運営ゲーム (ホール 14:00～)

あなたは、避難所を運営しきれるか!?

模造紙を避難所に見立てて、リアルな避難所運営を体験できるゲームです。
(健康サポーター養成講座®)

主催 江津市・NPO法人てごわつと石見 お問合せ パレットごうつ(盆子原、平岩) 0855-52-7820
※駐車場券最大3時間サービス(パレットごうつ駐車場に限る)

男性料理教室

このほど渡津町健康づくり推進協議会と渡津食生活改善推進協議会（以後、食改と表記）

の共催で、男性料理教室が開催されました。

この教室は「食の自立」がねらいで、今年度は「カルシウムを沢山取って骨太になろう」をテーマに調理実習を行いました。メニューは、“簡単にできるチーズ豚カツ”。参加者は、普段台所に立つ人、立たない人様々で、食改の会員さんに指導を受けながら、和やかな雰囲気の中で実習を行うことができました。初めて参加された男性は、「先輩方の手際のよさに驚いた。今回は洗い物がほとんどだったが、次回はもう少しできるようになりたい。」と話しておられました。

調理実習に併せて健康教室も開かれ、市健康医療対策課の加藤栄養士に「カルシウムたっぷり骨太になろう！」というテーマでお話いただきました。健康寿命を延ばすために、①カルシウムを意識して1日3食バランス良く食べる②適度な運動を心がける③外出の機会を増やす（日光にあたる）④禁煙、お酒は適量に の四つのポイントを押さえ、「毎日コツコツ！丈夫な骨づくりを始めましょう！」と結ばれました。



大寒を迎え、寒さにもさやけさを感じられます。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。会員一同で心を込めて作りました一皿です。どうぞお召し上がりください。まだまだ寒い日も続きますがくれくれもご自愛ください。



渡津食生活改善推進員 一同

一皿ふれあい訪問

1月21日に食改による一皿ふれあい訪問が実施されました。この事業は、にこにこ給食の該当でありながら参加できない高齢者を対象に、食改のみなさんがお弁当をもって訪問するというものです。今年度は、恒例のちらし寿司、スイートポテト、オレンジという献立で、温かい言葉も一筆添えられていました。前日の買い出しと下準備、当日の調理、配食と、10名の会員さんがフル回転で頑張っておられました。この食を通じた地域交流は、高齢者の楽しみの一つになっているそうです。



【渡津地域コミュニティ交流センター 2月の行事予定】

- 1日（土）ほめ表彰 3日（月）渡津町健康づくり推進協議会理事会 6日（木）民生児童委員定例会
 7日（金）笑って！健康講座 13日（木）子ども広場 15日（土）サタデースクール
 16日（日）大元自治会センター掃除 27日（木）ひだまりカフェ

