

本江地域振興会だより



Instagram



HONGO_COMISEN

第75号

令和8年3月

発行責任者 牧野 明

本江コミュニティセンター ☎86-0079

●3/20（金 春分の日）本江地域振興会主催『防災講座』●

本江地域振興会では、地域防災に力をいれるべく『防災講座』を開催しました。各自治会から参加していただき、たくさんの参加がありました。日頃からの準備が必要ですね。

ダンボールベッドの設置
座ってみたり、寝てみたりして
強度の確認をしました。



『災害に備えて』と題して、
地震の備え、避難所生活などに
ついての講義を受けました。



避難所テント設置
テントは簡単に上げられました。
大きさを確認しました。



避難所である市営住宅
避難通路の見学



心肺蘇生方法と
AEDの体験
救急車到着まで
に平均8分。
その間どう待つ
か。



●本江トピックス●

12/27（土）社会福祉法人 喜寿会主催「餅つき大会」
サーブレイ足洗温泉デイサービスセンター多目的室にて
本江地域住民の交流目的の餅つき大会が行われました。
準備には喜寿会職員の他、地域の有志も手伝いました。
参加した子ども達は、自分で杵を持って、「ヨイショー！」
のかけ声とともに餅つきの体験をしました。つきたての
お餅は、お汁粉として振る舞われました。



1/4（日）射水市消防出初め式
本江地域では、式典の後、
消火栓の確認と放水作業を
して地域を回っています。
今年1年の地域の安全を願い、
消防団の皆さん、頑張って
いらっしやいます。



●12月～3月の生涯学習●

12/24（水）本江きらきら広場「クリスマスお楽しみ会」



- ① 男の料理教室の皆さん
がランチビュッフェを
提供してくれました。
- ② 避難訓練が行われ、避
難場所である屋上に行
ってみました。



- ③ 小学4年生の女の子たち
が仕切ってビンゴを行
いました。
- ④ 『クリング』という面ファ
スナーがついたボールと
ビブスを使ったゲーム。
大変盛り上がりしました。



12/25（木）・1/6（火）小学生の宿題 書初め・硬筆練習会

今回も書初めに日本習字 川崎 華代子さん、硬
筆に柳澤 成子さんを講師に、広い多目的のホ
ールで練習会を開催しました。小学3年生は、始
めての書初めとなります。筆の使い方を教わる
と一気に字が変わるのが見られました。友達と
並んで練習できるので楽しくできました。



1/17（土）頑張る女性の癒しの生涯学習①「はじめてのバランスボール」

射水市の市政20周年記念公募型市民共同事業に
採択された「Happy♡産後ケア From いみず」で
活躍中のバランスボール講師 山本 絵美さんに初
心者でもできるバランスボールを教えていただき
ました。やってみると、心も身体も弾み、楽しい
時間を過ごしました。



1/23（月）つなぐサロン「たいじく姿勢体操⑤」

大雪の心配がありましたが、参加者6名もの参加がありま
した。今回は、動くのに大事な「膝」についての内容でし
た。女性は、特に出産等により骨盤が開き、O脚になりや
すく、膝に負担がかかります。膝痛予防エクササイズの数
々は、ぜひ実践してみたく内容でした。



2/9（月）つなぐサロン「思いを伝える講座」

命の危険が迫った状態になると、約7割の方が、
医療やケアなどについて望みを人に伝えたりで
きなくなると言われています。包括支援セン
ターでは、終活支援ノート『思いを伝えるノート』
を射水市市民病院協力のもと作成しています。
家族で話し合いを繰り返しておくことも大切です。



2/14（土）本江きらきら広場・針山自治会「ホールケーキデコレーション」

本格的なケーキの材料を使用したホールケーキに子ども
達が好きなようにデコレーションしました。
準備されたイチゴとチョコレートの他、
各自で持ってきたお菓子やフルーツも
飾られました。バレンタインデーの日、
家族で楽しんだのではないのでしょうか。



2/16（月）頑張る女性の癒しの生涯学習②「ヨガ」

たいじく姿勢体操でおなじみの新庄 菜美さんに誰
でもできるヨガを教えていただきました。参加者
の中には、呼吸がしにくいという方がおられヨガ
ができるか心配されていましたが、ヨガの呼吸が
肺の動きをよくする助けにつながるということでし
た。参加者の皆さん、自分でできる範囲でチャレンジしていました。



3/9 (月) 頑張る女性の癒しの生涯学習③「呼吸法」
小杉で無痛整体と呼吸法のお店をされている恵み庵
emiさんを講師に、陰陽太極を刻む呼吸法を教えて
いただきました。お臍下10センチほどにある『丹田』
を意識しながら、腹式呼吸を行います。日々の
暮らしの中のストレスや疲労で崩れやすくなっている
身体のバランスを整え、自然治癒力を高めました。



3/16 (月) つながサロン「たいじく姿勢体操⑥」
新しく参加された方もおり、参加者が増えています。
理学療法士である新庄菜美さんを講師に誰でもでき
る体操を教えていただいています。3月は、今年度
頑張ってきた参加者の皆さんのためにお茶とお菓子
でお茶会をしました。「たいじく姿勢体操」は、4
月から毎月開催となります！



■ 本江シアター上映作品

1/19 (月) 「破戒」

2/2 (月) 「名作ってこんなに面白い」

3/2 (月) 「ある町の高い煙突」

※本江シアターでは、希望者には毎回見た作品のカードを
お渡しし、ファイリングして集めてもらっています。

鑑賞の記録にもなります。興味ある方は、お声がけください。



3/19 (木) 小6お楽しみ会

東明小学校を卒業した本江地域の
6年生が集まりました。軽スポー
ツやカラオケを楽しみ、昼食は自
分たちで焼きそばを作り、メンチ
カツや焼売等を食べました。挨拶
や片付けがしっかりできる頼もしい子ども達でした。中学校も頑張ってください！

我が地域の「本江コミュニティセンター」をぜひ利用をしてください！！

現在の本江コミュニティセンターは令和2年5月24日に竣工され、もうすぐ7年目になります。

皆さん、「コミュニティセンター」の役割を知っていますか？

コミュニティセンターの役割とは？

従来の公民館をコミュニティセンターへと移行し地域振興会の事務所を置き、

平成23年4月に射水市コミュニティセンター条例にのっとり、

「豊かな地域社会の実現に向け、射水市民が主体的にまちづくりを行う」という目的で設置されました。

つまり、本江コミュニティセンターは、本江地区住民の皆さんに有意義に使っていただくためにあります！

① 本江コミュニティセンターでは、サークルを募集しています！登録が必要で5名以上の会員で週1回の利用に限り無料になります。

(2回目以降有料です。)

② 一般の使用は有料で予約が必要です。3日前までに利用申し込みをお願いします。

＜一般利用料金＞

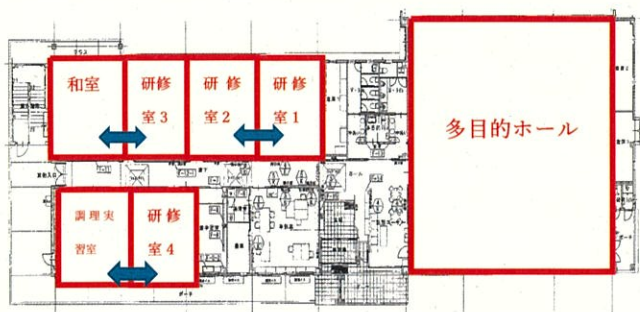
(1時間あたり)

部屋名	主な設備	一時間当たりの 使用料金	部屋を1つにし て使用した場合
多目的ホール	ステージ、軽スポーツ	610円	370円
研修室1	スクリーン、プロジェクター、マイク	310円	
研修室2	壁一面鏡張り	310円	370円
研修室3	半防音室、ピアノ、カラオケ	310円	
和室	畳、水屋、テレビ	310円	370円
研修室4	調理実習室と部屋がつながります	310円	
調理実習室	調理器具等	310円	

＜利用許可基準＞

次の要件に該当する場合は、使用を許可できません。

- ① 商品販売及び営業活動を行う場合。
(カルチャースクール等は、協議が必要です。)
- ② 他市町村を活動拠点としている団体。
(市内に住所を有する方が半数以上参加の場合、
使用許可します。)
- ③ 中立性が確保されない政治活動にかかわる利用。
- ④ 宗教活動



本江コミュニティセンターでは、「生涯学習事業」を行っています。

高齢者学級、女性学級、青少年学級、生涯学習(総合)の4学級あり、
特に高齢者学級では、毎月、

基本第1月曜日 10:00～ 本江シアター

基本第2月曜日 10:00～ つながサロン「たいじく姿勢体操」を開催しています。

また、希望者には「学び通帳」をお渡ししています。
スタンプを15個集めたら、何かいい物が当たり
ます。外へ出るきっかけ作りに皆さんも始めて
見ませんか。



③ 本江コミュニティセンターでは生涯学習事業として毎月いろいろなイベントをしています。回覧にて、案内をしておりますので、ぜひご参加下さい。

● 本江地域振興会 活動報告 ●

- 1/5 (月) 支え合いコーディネーター会議 (1月)
- 1/31 (土) 本江地域振興会理事会
- 2/2 (月) 支え合いコーディネーター会議 (2月)
- 2/8 (日) 第51回衆議院議員選挙
- 2/9 (月) 本江コミュニティセンター避難訓練
- 2/28 (土) 本江地域振興会常任理事会
- 3/2 (月) 支え合いコーディネーター会議 (3月)
- 3/20 (金) 本江地域振興会主催「防災講座」

● 今後の本江地域振興会活動予定 ●

- 4/4 (土) 本江地域振興会理事会
- 4/5 (日) 15:35～15:45 狂犬病予防注射

ー 地域ふれあいサロン 男の料理教室 ー

地域ふれあいサロンは、おおむね65歳以上の方を対象に
健康・いきがいづくり、認知症予防等を目的に、開催する地域の集いの場です。
本江地域では、足洗地区の「まいけふれあいサロン」と本江コミュニティセンター
調理室で行われている「男の料理教室」があります。
男の料理教室は毎月第4水曜日に行われ、プロの料理人や主婦の方を講師に招き、
男子の自活・親睦・健康寿命を伸ばす生きがい作りを目的に活動しています。
また、地域のイベントにも協力していただいています。

子ども食堂の実施



本江ふるさとまつり
100円カレーの実施

