

全戸
配布

長野地域づくり協議会だより

Instagram

長野交流センター



IWATASHINAGANO

※磐田市 HP にカラーで
掲載

下の QR コードより



2026. 9. 2 発行 9月号

(事務局) 長野交流センター

✉nagano-koryu@tiara.ocn.ne.jp

Tel 32-5421

Fax 32-8022

NAGANO CALENDAR

() カッコは該当役員のみ ● = 交流センター休館日

10月は市内一斉防犯強化月間

日	曜日	主な行事
9/1	火	青パトロール
2	水	文書配布日
3	木	
4	金	青パトロール
5	土	みんなでラジオ体操 (連合会磐田支部自治会長研修会)
6	日	みんなでラジオ体操/総合防災訓練
7	月●	
8	火	青パトロール
9	水	
10	木	親子リトミック講座
11	金	青パトロール/ (みなみが野学府学校運営協議会)
12	土	みんなでラジオ体操
13	日	みんなでラジオ体操
14	月●	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	交通安全運動街頭指導/青パトロール 文書配布日

日	曜日	主な行事
19	土	みんなでラジオ体操/浜小屋
20	日	みんなでラジオ体操/家庭防災の日
21	月●	敬老の日
22	火●	国民の休日
23	水●	秋分の日
24	木	
25	金	青パトロール
26	土	みんなでラジオ体操
27	日	みんなでラジオ体操
28	月●	
29	火	はつらつ長野/青パトロール
30	水	自治会長会
10/1	木	文書配布日/スマホ講座
2	金	青パトロール
3	土	みんなでラジオ体操
4	日	みんなでラジオ体操
5	月●	
6	火	青パトロール
7	水	
8	木	親子リトミック講座/スマホ講座

はつらつ長野 (毎月第4火曜日 10:00~)

参加自由・参加無料

場所: 長野交流センター体育館

簡単な運動でフレイル予防!

運動できる服装でお越しください



みんなでラジオ体操 (毎週土日開催: 参加自由)

6:30~ 長野交流センター 12月からは7:30~

6:30~ 草崎公会堂 12月からは7:30~

7:30~ 前野お祭り広場



●●●交流センター ロビー展示●●●

9/4 から防災に関係する参考資料を掲示します。9/6 に
総合防災訓練、9/20 に家庭防災の日、防災知識を高め

ましょう。10/1 から地域の方々の作品を展示します。芸術の秋、秋祭り
などにふさわしい作品展示になるように企画しております。10/27 からは
南部中生徒の美術作品の予定です。

地域交流部よりお知らせ

地域交流部で年度当初より開催を予定していた『地域交流イベン
ト』11/7(土)は、厚生会館の研修旅行と重なったため、別日の開
催を検討しております。実施日と詳細の内容は次回 10 月号で皆
様へお知らせいたします。

9/20（日）家庭防災の日 ■■■家族で防災について話し合いましょう■■■

防災部 磐田市の情報提供から、正しい情報を得る！ 地震・風水害… 他人事ではありません

※QRコードを読み込むと、磐田市 HP から詳しい内容や LINE 設定方法などを確認できます

①メール配信サービス「いわたホットメール」



メール配信サービス「いわたホットメール」は携帯電話やパソコンなどのメール機能を利用して、市民の皆さんにさまざまな情報を配信するサービスです。

防災情報、防犯や子育て、イベントなど、利用者が希望する項目を選択、登録することで、リアルタイムに情報を受け取れます。

※登録は無料ですが、配信の登録や変更、削除、メール受信などにかかる通信料やパケット通信費は利用者の負担となります。



②磐田市 LINE 公式アカウント



磐田市公式 LINE アカウントでは、さまざまな便利な機能がお使いいただけます。

●防災メニュー（LINE で避難所・避難施設検索）
●子育てメニュー（幼児健診予約、LINE で「にこことイベント」を予約）

●家庭ごみメニュー（粗大ごみ戸別収集の申請、ごみ収集日通知）
●道路通報（LINE で道路通報）平時における道路の不具合等について LINE から通報することができます。
●健幸メニュー（LINE で相談予約）
●福祉メニュー（LINE で見守りサービス、介護認定進捗状況の確認）

福祉部 『福祉講演会』開催 8/22（土） ●豊かに暮らすために身近な健康づくりを考える●

健康について正しい知識を身に付け、生活習慣病予防につなげるために福祉講演会を開催しました。講演会は二部構成で行いました。



●一部「健康づくり」について 講師は磐田市健康福祉部健康増進課 原口宜子様
●二部「セルフメディケーション」「なるほど！健康よもやま話」について 講師はアース薬局 鈴木祐之様
一部では、南部地区に多い健康課題の一つである糖尿病の予防についてお話を伺いました。ポイントは、食事と運動で血糖値の急上昇を抑えること。食事はベジ・ファースト（最初に野菜や海藻・きのこなどの、食物繊維の多いものを食べる）。調理方法は栄養価が逃げない蒸し焼きで食べること。野菜・果物の皮は栄養の宝庫、旬の食材を食べるなど、毎日の食事で少し意識すると効果があることなどでした。
運動は、食後 20 分から 2 時間頃を目安に実施すると効果的。お薦めはウォーキングなど 1 日 20 分から 60 分とスクワットを組み合わせると良いそうです。



二部では、薬の正しい使い方を学びました。内服薬の正しい飲み方は参考になりました。自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること、薬は補助で、自分の体は自分の体が直すという話があり、健康な体を作るには食事・運動が大切であることを再認識しました。
行政の取り組みとして、ベジチェック測定を計画しているので、健康増進課の HP で開催日・開催場所を確認して野菜摂取量が適量であるかチェックしてみたいか確かめよう。参加者の一人が早速サロンで、講演会で学んだ内服薬の正しい飲み方を伝えました。15 人全員が何らかの薬を飲んでいましたが、薬は水かぬるま湯で飲むこと、食前と食後の時間の目安などが正しく理解されておりませんでした。

今回の講演会は、身近な健康づくりを考える良い機会となりました。

令和 8 年度 熊本地震への支援について

♥♥♥交流センターに募金箱を設置しました♥♥♥

磐田市では被災地の方々の生活を支援するため、義援金の募集を行っています。義援金は日本赤十字社の被災地都道府県に設置される義援金配分委員会を通じて被災された方々に届けられます。

【受付窓口】i プラザ 3 階福祉政策課、本庁舎 1 階受付、
各支所市民生活課窓口、市内各交流センター

※本庁舎 1 階受付、各支所市民生活課窓口、交流センターでは寄付金受領証の発行を行っておりません。寄付金受領証が必要な方は、
i プラザ 3 階福祉政策課窓口へ寄附金を持ってお越しください。

【受付期間】7/31（金）～10/30（金）

【問い合わせ先】福祉政策課 電話：0538-37-4814

※その他の災害支援募金については、福祉政策課に直接お問合せください

■■緑十字不時着を語り継ぐ会（緑語会）■■

8/20 無事着祭 開催報告

不時着の日 8/20、夕方から鮫島公民館を会場に『戦後 81 年鮫島住民が築いた平和への礎』と題して、戦後平和の発祥の地の沖縄県伊江村と磐田市をオンラインで繋いで無事着祭を開催しました。

草野市長はじめ多くの地域の方々、関係者が集い、81 年前に思いをはせ平和を祈念しました。

■緑語会は『地域づくり推進事業費補助金』の交付団体です■

この補助金は、協議会と自主的に活動している民間団体の連携を強化することで人材の発掘や育成を図り、協議会活動がより一層活性化されることを目的に、地域の特性を活かした自主的な地域づくり事業を実施する協議会の民間団体に対し、市から交付されます。

