



10月21日（金）、城島小児童による学習田の稲刈りが行われました。当日は天気にも恵まれ、爽やかな秋晴れの下で地域の大人と小学生が交流しながら楽しく稲刈りができました。

R4.11

「おいしく楽しく！高血圧予防教室」

～高血圧を予防するための料理教室（講師：平塚市食生活改善推進団体）～

日 時：11月21日（月）10時から13時

場 所：城島公民館 調理室

持ち物：エプロン、三角きん、ふきん（食器拭き用）

定 員：15人（先着）

参加費：500円（当日集金）

献 立：ごはん、めかじきのソテートマトソースかけ、ブロッコリーと玉ねぎのミモザサラダ、もずくとオクラのすまし汁、高野豆腐の抹茶プリン

申 込：城島公民館（55-1525）へ電話または直接

問合せ：ママの会 坂野光江（54-2847）

♪健康課 管理栄養士の
ためになるミニ講話つき♪



フレイルチェック測定会に参加してみませんか？

★「フレイル」とは、高齢になって筋力や心身の活力が低下した状態（虚弱）のことをいいます。多くの方が健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。

★コロナ禍による外出自粛生活の影響で、筋力や歩行速度の低下や気持ちの落ち込み、物忘れへの不安など、フレイルのサインを感じている方が増えています！

★フレイルにならないよう、早めに弱っている状態じ気づき、生活を見直すため、東京大学高齢社会総合研究機構が監修するプログラム「フレイルチェック」にて、ご自身の健康度合いをチェックしてみませんか？



日程：令和4年12月9日（金）10：00～12：00

場所：城島公民館 集会室

対象：城島地区在住・在勤の65歳以上の方

申込：平塚市高齢者よろず相談センターおおすみ ☎51-6433（担当：三橋）

平塚市内駅伝競走大会は来年1月8日開催

城島体振では、市内駅伝の選手を募集しています！

参加資格：女子区は中学生以上、1区から5区は高校生以上で城島地区在住の方

出場希望者や早く走れる方を知っている方は、城島体振 松下（54-2445）まで

防災イベント

【主催:おおすみ地域教育力ネットワーク協議会 協力:里づくり事業実行委員会】

自分を守る！家族を守る！「みんなでまなぼうさい」

開催日時：2022年11月26日（土）10：00～12：00（受付9：30）

参加無料
オミヤゲつき

場 所：城島公民館（※駐車場は、城島公民館もしくは、JA 湘南城島支店を

ご利用下さい。台数が少ないため、出来るだけ徒歩や自転車での来場をお願い致します。）

テ ー マ：地域のみんで、子どもも大人も防災を学ぼう！（協力:平塚市災害対策課のみなさま・平塚パワーズのみなさま）

対 象 者：おおすみ地区の小学生・中学生に加えて、地域の方。（小学3年以下は保護者同伴）

参加定員：先着30名程※応募者多数の場合は、募集を締切ります。

持 ち 物：はさみ・飲み物・上履き・マスク

申込フォーム↓《締切11/10（木）まで》



お問い合わせ

おおすみ地域教育力ネットワーク協議会

ohsumi.net2018@gmail.com

当日の予定

- ①起震車体験（雨天時は中止となります）
- ②応急手当を学ぼう
- ③災害時に役立つ便利グッズの紹介
- ④マスクケースを作ろう！



子ども大会イベント

【主催:城島地区 青少年指導員】

城島地区 子ども大会～ユニカールを楽しもう！！～

開催日時：2022年11月27日（日）9：30～11：30（受付9：00）

場 所：城島小学校体育館

対 象 者：城島小学校3年生～6年生

（※今回の子ども大会は、3年ぶりの開催となります。コロナ感染拡大防止及び、体育館の人数制限をさせていただくため、学年を3年生から6年生までと制限させていただきます。ご了承下さい。）

持 ち 物：上履き・水筒・タオル・マスク

申込フォーム↓《締切11/10（木）まで》

プログラム

- 9:00 受付
- 9:30 開会式
- 9:40 ルール説明
- 9:50 移動・チーム分け
- 10:00 各チーム練習
- 10:10 対戦
- 11:10 閉会式



お問い合わせ

城島地区 青少年指導員

kijimaseishonen@gmail.com



★参加無料★

参加賞もあるよ😊😊😊

「地域資源活用による 交流型体験の里づくり事業」 第21回 活動報告

■10/15（土）稲刈り・落花生収穫の報告

秋晴れの10/15（土）、18家族の方々が参加して、米・野菜づくり体験の稲刈りと落花生の収穫を行いました。

三か月前にみんなで手植えた苗は黄金色に頭を垂れ、子供たちを待っていました。小さな鎌で刈り取った稲穂を子供たちがコンバインへ、そしていつの間にかカエルを捕まえる歓声に。そして畑のブロッコリーの畝の草取りではカマキリが・・・、収穫した大きな落花生もみんなでとりわけお土産にしました。

交流・体験からの気づき、農ある暮らしの楽しさ、自然の恵みと人の支えあいの大切さ、参加した子供たち、親御さんたちとの笑顔のふれあいを通して、地域の元気づくりを続けていけていきたいと思えます。



■今後の主な活動予定

○11/26（土）「みんなでまなぼうさい」 城島公民館

おおすみネット主催の防災学習にひらつかパワーズさんと一緒に協力していきます。

○12/17（土）冬の星空観察 城島小学校予定

残念ながら中止になった土星観察のリベンジです。詳細は次回公民館だよりで！

■「里づくりサポーターズ」のご案内

・本事業の趣旨に賛同し、企画・運営にご協力いただける方（サポーター）ならびに活動支援金（サポートファンド）を幅広く募集しております。

・活動の詳細ならびに問い合わせお申込みは、下記までよろしくお願いたします。

* HP「城島へようこそ！」 <https://hiratsuka-kijima.jimdofree.com/>

* 里づくり事業実行委員会（城島公民館内） 0463-55-1525

