



第4回 生き生き健康教室

「ほっとひと息、自分でできるリラクゼーション」

1/22、のがみ化粧品店より講師をお招きし、セルフハンドマッサージをしました。終わった頃には、血行もよくなりふっくらとした手に♡みなさんも、一日働いてくれた手をいたわり、マッサージのご褒美をいかがですか。

◎ハンドマッサージ 5つの効果◎

- ① 血行がよくなり冷え性を緩和
- ② こわばった筋肉がほぐれしなやかで巡りのよい体質に
- ③ 老廃物や余分な水分を排出し、むくみを改善
- ④ 脳を活性化
- ⑤ ストレス解消効果



今年度の生き生き健康教室は全て終了しました。また来年度のご参加をお待ちしています。

子育てパートナー
地域のみなさん
ありがとうございました！



益田小学校 1年生の昔遊び(1/27)、2年生の町たんけん(2/4)が行われ、子育てパートナーの皆さんが児童といっしょに活動しました。昔遊びでは、駒、けん玉、あやとり、かるた、めんこをしましたが、中には、うまくできなくて泣きべそをかきながら頑張る児童もいたり、みんな珍しい遊びに夢中でした。



七尾城跡見学会

2/7 七尾城跡見学会(自治会連合会主催)が行われ、参加希望者の皆さんが参加されました。住吉神社御旅所(七尾公園)に集合、七尾城跡北尾崎及びび良(うしとら)の出丸に至る登山道を登りました。第2回目は2/28に、七尾本丸に至る登山道整備を行います。登ったことのない方はこの機会に挑戦してみませんか。



令和2年益田市消防団表彰 益田分団の表彰者の皆様方

【日本消防協会会長表彰】

勤続章 班長 瀧本 雅彦
 団員 野村 克也

【島根県知事表彰】

永年勤続功労章
 班長 瀧本 雅彦
 団員 野村 克也

【島根県消防協会会長表彰】

表彰章 分団長 岩本 達也

【益田広域圏消防協会会長表彰】

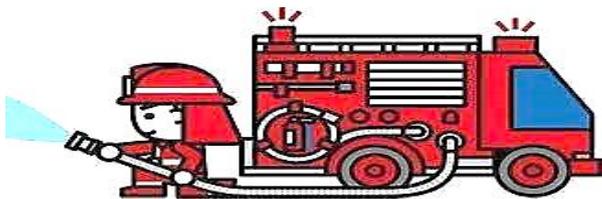
表彰章 班長 桐田 啓行
 班長 福原 要二
 班長 瀧本 雅彦

【益田市長感謝状贈呈】

消防団30年勤続 班長 瀧本 雅彦

【益田市消防団長表彰】

勤続章(5年) 団員 宮本 泰三
 団員 安岡 聡



～受賞おめでとうございます
 これからもよろしくお願ひします～

明誠高校キャリアサポート発表会

それぞれの地区について活動してきた成果を発表する「キャリアサポート発表会」が、2/5明誠高校で開催され、わが益田地区で活動した生徒のみなさんも、「地域のみなさんが気持ちよく交流の場として使えるように」と、図書室の片付けや改装に取り組んでくれた成果を発表しました。高校を卒業後もそれぞれの場所で頑張ってください。



「ちょっとのぞいてみんちやい」 初めての公民館講座

初めて公民館講座に参加される方を対象に、3回シリーズで開催中の講座。1回目は1/16にダイエットヨガを、2回目は1/30レザークラフトに挑戦しました。

今後も、引き続き、益田市のホームページや益田公民館のインスタグラム、ますだ公民館だより等で、「学びの場」「集いの場」を発信していきますので、まだ公民館講座に参加したことのない方もお気軽にご参加ください。



3月の行事

- 3月10日(水) あいさつの日
 益田東中学校卒業式
- 3月18日(木) 自治会連合会総会
- 3月20日(土) 益田小学校卒業式
- 3月24日(水) 益田小学校
 益田東中学校修了式

益田地区人口動向

R3.1.31 現在

世帯	人口
2,724 世帯	5,788 人
対前年比 △21 世帯	対前年比 △41 人

防災グッズ・段ボールベッド展示中

只今、公民館2階図書室にて、防災グッズと段ボールベッドを展示しております。災害はいつ起こるか分かりません。展示品を参考に、今一度、避難の際の持ち出し荷物等、見直してみませんか。

展示期間 1/28～3/20

