



# 観音寺地区地域おこし協力隊通信

令和6年2月(第11号)

(構成・文責:酒田市観音寺地区地域おこし協力隊 梅津 豊)



## 令和6年能登半島地震 について

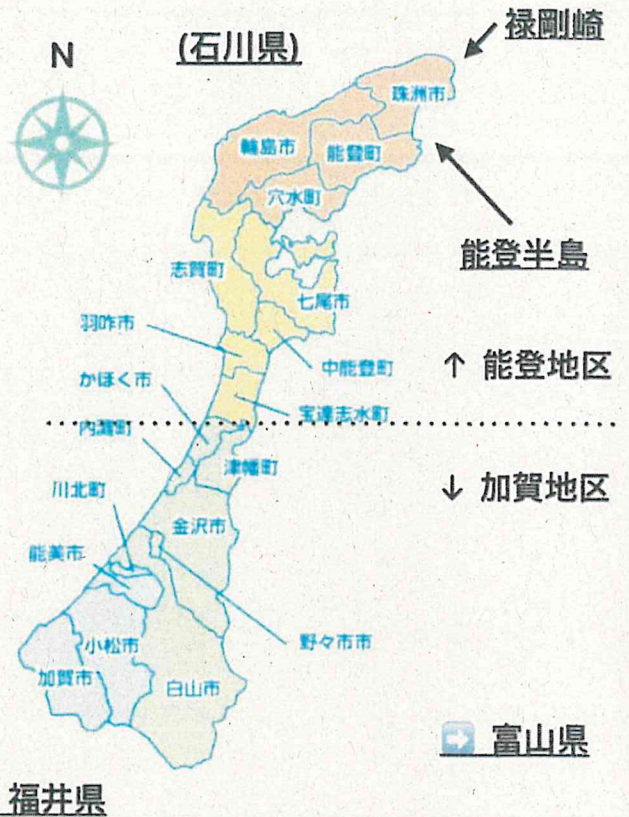
年明け早々の1月1日に私の出身地である石川県において震度7の地震及び津波が発生しました。

皆様には心暖かい言葉と支援をいただき感謝を申し上げます。

石川県では震度7の地震は初であり、停電、断水、通信障害、インフラ破損等、特に断水は最大で石川県の世帯数(全47万世帯)の20%以上(9万世帯以上)という深刻な被害が出て、しかも死傷者・行方不明者の全容が未だ分からないという状況です。(1月18日時点)

今後も、この通信で石川県の状況をお知らせしていきたいと思えます。

※通常ならば、協力隊としての活動についてお知らせしているところですが、今後、紙面を割いて石川県の状況をお知らせできればと思います。



## ☆石川県って どんなところ?(地名編)

能登半島は禄剛崎を境に、富山湾に面した沿岸部を内浦(うちうら)、日本海に面した沿岸部を外浦(そとうら)と呼んでいます。今回の地震で、この外浦で海岸線が80km以上に渡って約4m隆起し港湾と船舶に被害が出ました。



## ☆運動教室インフォメーション

開催日:3月8日(金)「社会人」  
26日(火)「65歳以上」

時間:10:00～11:30

場所:八幡タウンセンター交流ホール

※施設には更衣室、シャワー室の設置はありません。



## ☆健康づくりガイド

全体の方向性: 個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組み今より少しでも多く身体を動かす。

運動教室では、地域のニーズを把握するために「酒田市スポーツ推進計画(令和3年 酒田市教育委員会)」を、内容を吟味するために「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(令和5年 厚生労働省)」などの資料を活用しています。

健康づくりガイドは、平成元年から作成され、昨年、対象別(成人、子ども、高齢者)の身体活動・運動の推奨事項及び、身体活動・運動に係る参考情報についてまとめ、使いやすさ等を考慮した構成となっています。



# 運動教室 R6年2月 開催スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1 社会人 (高校生含む) (観音寺) 10:00~11:40	2	3
4	5 小学生 (観音寺) 15:00~16:30	6 小学生 (一條) 15:00~16:00	7	8	9 小学生 (観音寺) 15:00~16:30	10
11	12	13 小学生 (一條) 15:00~16:00	14	15 小学生 (観音寺) 15:00~16:30	16	17
18	19	20	21	22 小学生 (観音寺) 15:00~16:30	23	24
25	26	27	28 65歳以上 (観音寺) 10:00~11:40	29 小学生 (観音寺) 15:00~16:30	<b>運動教室</b> <b>(交流ホール)</b> <b>15:00~16:30</b> <b>(一條コミセンホール)</b> <b>15:00~16:00</b>	

○小・中学生に提出いただく「承諾書」は来場に合わせてお持ち下さい。また、忘れた場合も後日の利用に合わせて出していただければ結構です。用紙が無い方は、利用時にお渡ししますので次回来場した際に提出をお願いします。高校生以上は名簿の記入のみお願いします。

○交流ホールでの運動教室の午後の開講時間は

(11月~3月)15:00~16:30 (4月~10月)15:00~17:30

とします。 ※一條は15:00~16:00、15:00~16:30となります。



# 運動教室 R6年3月 開催スケジュール

日 月 火 水 木 金 土

					1 小学生 (交流ホール) 15:00～16:30	2
3	4 小学生 (交流ホール) 15:00～16:30	5	6 小学生 (交流ホール) 15:00～16:30	7 小学生 (交流ホール) 15:00～16:30	8 社会人・65歳以上 (交流ホール) 10:00～11:30	9
10	11 小学生 (交流ホール) 15:00～16:30	12 小学生 (交流ホール) 15:00～16:30	13	14 小学生 (交流ホール) 15:00～16:30	15	16
17	18	19 小学生 (交流ホール) 15:00～16:30	20	21	22	23
24	25 小学生 (交流ホール) 15:00～16:30	26 社会人・65歳以上 (交流ホール) 10:00～11:30	27	28 小学生 (交流ホール) 15:00～16:30	29	30

31

## 運動教室

(交流ホール)15:00～16:30

○小・中学生に提出いただく「承諾書」は来場に合わせてお持ち下さい。  
また、忘れた場合も後日の利用に合わせて出していただければ結構です。  
用紙が無い方は、利用時にお渡ししますので次回来場した際に提出をお願いします。  
高校生以上は名簿の記入のみお願いします。

○交流ホールでの運動教室の午後の開講時間は

(11月～3月)15:00～16:30 (4月～10月)15:00～17:30

とします。