

地域子育て支援センター通信

問合せ先 地域子育て支援センター ☎22200



- 1日(木) 鬼のお面作りと節分のお話
- 2日(金) 鬼のお面製作と節分のお話
- 3日(土) 開館日
- 7日(水) めだかルーム 9時～11時30分
- 9日(金) わくわくタイム *午後閉館(清掃・消毒)
- 14日(水) あひるルーム 9時～11時30分
- 16日(金) 誕生会 10時30分～
- 17日(土) 開館日
- 19日(月) 体育館で遊ぼう 9時30分～11時
場所：市民スポーツセンター(サンワーク)
- 21日(水) うさぎルーム 9時～11時30分
- 22日(木) わくわくタイム *午後閉館(清掃・消毒)
- 26日(月) 発育測定・育児相談 9時～11時
保健師・栄養士来所
- 29日(木) おひなさま製作とお話



こども園給食体験



クリスマス会

新年あけましておめでとうございます。
皆さまはどんな年末年始を過ごされたでしょうか？
今年もお子さまの健やかな成長を保護者の皆さまと一緒に温かく見守り支援していきたいと思ひます。また、育児相談も随時行っております。
利用者の皆さまに安心して来ていただき、楽しい時間を過ごしていただけるよう、スタッフ一同お待ちしております。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



親子でリズム遊び



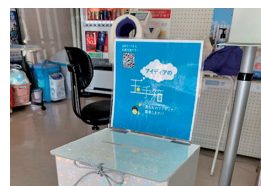
誕生会

アイデアの玉手箱 ～未来につながる素敵なアイデアを～

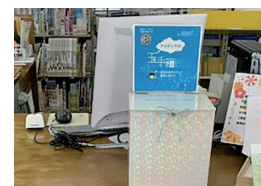
令和3年3月に始まったアイデアの玉手箱。下田の未来につながる素敵なアイデアを募集しています。
アイデアの玉手箱を増設するとともに、電子申請も始めました。
下田の未来のため、皆さまのアイデアをお寄せください。

アイデアの玉手箱設置場所

- ・市役所西館ロビー（市民保健課市民係（2番窓口）前）
- ・中央公民館（教育委員会）入口
- ・市立図書館カウンター前



中央公民館（教育委員会）



図書館カウンター前

提出方法

- ・アイデアの玉手箱に備え付け用紙で投函
- ・便箋等1枚につき1件アイデアを記入し、郵送又はFAX
- ・メール、電子申請

提出先

郵送：下田市東本郷一丁目5番18号 企画課企画調整係宛
FAX：23910
☎：kikaku@city.shimoda.lg.jp
電子申請：左記QRコードから

問合せ先

企画課企画調整係 ☎22212

電子申請
QRコード



男女共同参画 ～ハーモニー第51号～

自治会の現状と課題

全国的に、急速な少子高齢化の進行に伴う人口減少が大きな課題となっており、地域の担い手不足が懸念されるため、人材の多様性、特に女性が地域へ参画することが重要です。

しかし、令和3年度の県内の自治会長に占める女性の割合は、2.4%になっており、本市においては、女性区長は1人もいません。

「地域における女性の活躍」について研修会を実施

自治会長、区民を対象に、多様な地域課題の解決において、女性が参画することの大切さ、女性区長の推進、女性が地域に参画するための取り組みについて学ぶため、研修会を実施しました。



これからの自治会活動

自治会の運営のあり方について、新たな視点で検討すべきであり、今こそ「女性」の地域への参画が注目されています。多様な人材が、地域に参画できる環境づくりのために、性別や年齢等による役割の固定化の改善や、業務負担軽減の観点から自治会業務を見直し、持続可能なコミュニティ活動を推進して参ります。

問合せ先

企画課企画調整係 ☎22212

こんにちは、市長です

「合気道」をご存じですか？

言葉では聞いたことあっても具体的にイメージできないのではないのでしょうか。

合気道の特徴のひとつに試合がないということが挙げられます。どちらが勝った、負けたということがないのです。攻撃技もありません。攻撃されたらどうやってかわすかという体裁（たいざい）を稽古（けいこ）します。その裁き方、つまり技は実に多彩で、三千ほどもあると言われています。普段の稽古はいわゆる約束稽古です。二人一組となつて、相手がこう打ってくるのを、このようにかわして投げてみて、というお手本を師範（しはん）がやって見せ、その後、それぞれが稽古を始めます。

では、どうしたら有段者となるのか。

実は、初段までは稽古日数です。どれだけ稽古を重ねたかという、当人の稽古時間で受験資格を得て、師範の前で所定の約束稽古を披露して、審査され、ほぼ確実に昇級昇段となります。

ただし、二段からは、相手

が複数になり、武器を持つて自在に襲い掛かってくるのでぐつと難しくなります。

私も長年合気道を嗜んでいますが、稽古する中で意識していることがあります。それは、「自分を無にする」ことです。20年以上続けていても、私はこの境地に遠く及びません。自我のこだわりを捨てる。これが本当に難しい。しかし、これができると攻撃を紙一重でかわせ、同時に、体を裁くことで相手をコロンと投げられる。だから一所懸命自分を捨てるべく、稽古をしています。キツイ仕事のあと、心が頑なになったり、しよけてしまつたりしたとき、稽古に行つて置の上でぼんぼん投げられたりしていると、心がほぐれてリセットできたということがしばしばあります。

攻撃技がない、勝ち負けもない、でもしなやかな心を育くむ合気道。

今の国際情勢を見ると、和の武道の意義や価値をなおさら強く感じる今日この頃です。



しもだ健康川柳

作品介绍

恋よりも高鳴る医院の血圧値

（浜のあきちゃん）

かも研と足腰きたえフレイルへ

（笹沢カツ子）

気がつけば量が減つてるずる値上げ

（無名の有名人）

ひとやすみ帰りし里はわらい顔

（みーちゃん）

年金の残りたしかめビール飲む

（日向子（ヒナタッコ））