

～学び・ふれあい・笑顔～

岸上文化センターだより

発行

橋本市岸上文化センター

和歌山県橋本市岸上 203

0736-33-0797 (FAX 兼用)

発行部数 1,950 部

からだ測定会&実践講座

あなたの「元気度」測ってみませんか？
からだ測定会&実践講座を開催します。

年齢を重ねても、元気で楽しく毎日を過ごすためには、
フレイル（加齢による心身の衰え）を早めに予防する
ことが大切です。

測定会を通じて、現在の元気度（健康状態）を知り、
健康寿命を延ばすための事後実践講座を開催します。

からだ測定会

◎日 時 9月18日(金) 13:30～15:00

あなたの体力や日常生活のチェックを通して、
現在の元気度（健康状態）を確認できます。

実践講座

測定結果に基づき、専門スタッフの指導のもと、「無理なく」「楽しく」
できるフレイル予防対策をお伝えします。

①もっと歯^はつらつ応援講座 歯科衛生士

◎日 時 10月16日(金) 13:30～15:00

②食べて健康！食習慣講座 管理栄養士

◎日 時 11月20日(金) 13:30～15:00

③動いて伸ばそう健康寿命 紀和病院 理学療法士

◎日 時 12月18日(金) 13:30～15:00

◎定 員 30名（定員になり次第締切らせていただきます）

1回のみ参加も可能ですが、できるだけ全コース受講ください

◎受付開始 8月17日(月) 午前 8:30～

◎申 込 岸上文化センター ☎33-0797

◎問い合わせ 橋本市いきいき健康課 ☎33-3705

◎本事業は橋本市いきいき健康課、岸上文化センター、紀和病院との共催事業
です。

こんなお悩み
ありませんか？

- ✓ 最近体重が減ってきた
- ✓ 筋力（握力）が低下してきた
- ✓ 歩くのが遅くなってきた
- ✓ 体を動かすことが減った
- ✓ 疲れやすい



令和8年度人権交流会写真

防災研修開催

☆日 時 令和8年9月12日 (土)
午後1時30分～

☆場 所 岸上文化センター
大集会室・玄関

☆講 座 講師 橋本市危機管理室職員

☆訓練等 ①救急訓練
②総合訓練

※詳細はセンターだより9月号に掲載します

※あなたとあなたの大切な人の命を守るために、
災害への備えを学んでいただきたいと思います

令和8年度人権交流会を実施しました

6月13日、人権交流会を開催し、1部は講演で、紀見東中学校教諭 大前雅司先生の「共に働き、共に楽しむ」を、2部は交流会で、社会人落語家「極楽亭力エル」さんによる落語を披露していただきました。(写真は上部)

感想文をお寄せいただきましたので、ご紹介します。

【岸上文化センター人権交流会に参加して】

運営委員 京瀧 伊都子

1部は「共に働き、共に楽しむ」をテーマに、紀見東中学校大前先生のお話でした。先生は幼少のころは弱視でしたが、小学校3年の終わりに失明されたそうです。

そこでクイズ、夢に映像は出てくるか出ないか、正解は出てこない、「へーそうなんだー」。

先生の趣味はマラソン、伴走ロープを「ギズナ」と呼ぶことを初めて知りました。いいネーミングですね。香川マラソンでは、給水エリアでは水ではなく(うどんつゆ)これにはびっくり。紀州熊野マラソンではお菓子のかげろう、これは口の内がパサつくことガ笑い、それに香川は参加費が14,000円、紀州熊野は8,000円、有名な大阪マラソンは寄付も含めて20,000円もするそうです。お金もかかって、しんどい思いもして、なんで走るのかなあ、沿道の皆さんからの応援、伴走者のおしゃべりが嬉しいし楽しいとの事でした。

そこで私達に出来るサポートは？何かできる事はありませんか、と声掛けをする、歩く時は肘をもってもらうなどいろいろ教えていただきました。先生が館長の肘をもって会場を歩かれた時こうすれば視力障がいの方も安心して歩く事が出来るのだなと思いました。

2部は極楽亭力エルさんの落語です。

始めにアハハハハと大声で笑う練習から始まり、「時うどん」は何回聞いてもおもしろい。「天狗さばき」は初めて聞く話で他愛もない夫婦喧嘩がお隣さん、大家さん、町役さん、代官と次々大きくなって最後には天狗さままで出て来て落ちてお笑い、本当におもしろくて久しぶりに大きな声を出して笑いました。

◎熱中症に注意しましょう！

熱中症は、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送される場合もあります。

【熱中症予防のために】

- ①暑さを避ける(エアコン等で温度を調節)
 - ②水分補給(喉が渇いていなくてもこまめに水分補給。ただし、医師から水分や塩分摂取について指示がある場合は指示に従ってください。)
 - ③『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう
- ・危険な暑さからの避難場所として、公民館や文化センターを活用ください。

高齢者宅訪問事業について

6月は、岸上地区の高齢者宅を訪問しました。例年並みの梅雨入りとなり、じめじめとした日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年の夏は、全国的に平年より気温が高くなる見込みで、昨年や一昨年のような猛暑日・酷暑日が多くなると予想されております。

室内におられても熱中症を発症する危険性がありますので、厳しい暑さの際は、どうぞ我慢なさらずにエアコンなどを積極的にご活用いただき、熱中症予防に十分ご留意ください。

8月は、野地区を訪問します。

8 月 の 行 事 予 定

★講師の都合で変更することがあります。
★随時受け付けておりますので岸上文化センターまでお電話下さい。 Tel.33-0797

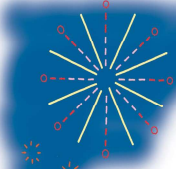
31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	日
月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	曜
消防設備点検・子育て勉強会			げんきらりく教室	運営委員会編集部会	布あそび	やさしい料理教室二班	隣保館ヒヤリング・子育て勉強会	カラオケ		げんきらりく教室	フュージング・ひまわり・ルンルン	布あそび・フュージング	リフォーム・太極拳					就職相談	レインボー	【山の日】	やさしい料理教室一班・健康体操教室・子育て勉強会	カラオケ		げんきらりく教室	ひまわり・ルンルン	絵手紙教室・手芸	リフォーム・太極拳	健康体操教室	健康相談の日	事業・サークル等	
太字は文化センター及び市主催事業、細字は自主運営サークルです。																															

※上記行事は、当日橋本市に気象警報（波浪警報は除く）が発令されている場合は中止します

☆ゴミ集積所への持込は、マナーを守って、みなさんできれいなまちにしましょう！

可			破	可			破	可			破	可			破	可			破	可			破	可			破	可			岸上
			破				破				破				破				破				破					破			神野
			破				破				破				破				破				破					破			野
			破				破				破				破				破				破					破			柏原

可…可燃ゴミ収集日 プ…その他プラ製容器包装収集日 粗…粗大ゴミ収集日 埋…埋立ゴミ収集日 有…有害危険ゴミ収集日 廃…廃食用油収集日
ペ…ペットボトル収集日 ビ…選別ビン収集日 古…古紙等収集日 ア…アルミ缶収集日 ス…食品用スチール缶収集日 破…破砕選別ゴミ収集日
岸上世帯数 433 戸 人口 777 人 神野々世帯数 846 戸 人口 1,612 人 野世帯数 557 戸 人口 993 人 柏原世帯数 292 戸 人口 676 人(令和 8 年 6 月末現在)



紀の川橋本 SUMMERBALL

2026.8.1(土)
16:30~21:00

会場:南馬場緑地広場
花火:20:00~20:30



就職相談のお知らせ

岸上文化センター

・日時 8月13日(木)
午後2時~3時30分

◎ハローワーク求人情報オンライン(和歌山県、大阪府、奈良県、全国障がい者求人)の提供ができます。

神野々ふれあい会館

・日時 8月17日(月)
午後2時~3時30分

健康相談の日

☆日 時 8月1日(土)
午前10時~正午まで

☆場 所 「憩いの部屋えびす」

元橋本市の保健師が、小さなお子さんから高齢者までの健康に関することや介護に関すること、子育ての悩み、健康に不安な方などや公的制度的なことなど様々な相談に応じます。

子育て中のご両親、親御さんの介護、ご自身の体調の変化など、誰かに相談したくても出来ないことがあれば、一度寄ってみて下さい。

当日に適切な情報提供ができない場合でも、後日市役所の担当課などと連携を図りお知らせします。