

## 秋の賑わい「市木市」の開催



10月13日(日)、秋晴れのもと「市木市」が今年も盛大に開催されました。会場に設置されたステージでは、10を超える団体の皆さんの発表があり、市木市を盛り上げました。また、歩行者天国となっていた市木町の通りには、約20店の様々なショップが軒を連ね、会場は多くの人で賑わいました。

当日は市木小学校の校庭が臨時駐車場になっていましたが、広島ナンバーをはじめ、岡山ナンバーの車や他県からバイクで来場された方もあり、市木市の広がりを感じました。連日遅くまで準備をされていた市木市実行委員会の皆さん、お疲れ様でした。(※中学生、高校生の皆さんも大活躍の一日でした!)

## 秋季市木地区民グラウンドゴルフ大会開催のお知らせ



11月17日(日)に秋季市木地区民グラウンドゴルフ大会を開催します。詳細につきましては、今月の公民館だよりと一緒に開催のご案内(参加申込書)を添えていますので、そちらをご確認ください。

夏季市木地区民グラウンドゴルフ大会(8月31日に開催を予定していましたが、)は、残念ながら強い台風10号接近のために直前で開催中止の判断をしました。このたびはよい天気を期待して、当日を迎えたいと思います。皆さんのご参加を心よりお待ちしております。

## “認知症予防教室”にて講師役を務めました…。

9月26日(木)、認知症予防教室の「講師」は「私」が務めました。企画・司会ととても緊張しましたが、「みんなで脳トレ!」と題した今回の企画、参加された皆さんいかがだったでしょうか。私が作った問題を家に持ち帰られた参加者の方もありましたので、きっと楽しく過ごしていただけたのではないかと、勝手に思っています…。また機会がありましたら、(※私でよければ…)お声がけしていただければと思います。(※認知症予防教室は毎月第4木曜日に開催しています。参加希望お待ちしております。)



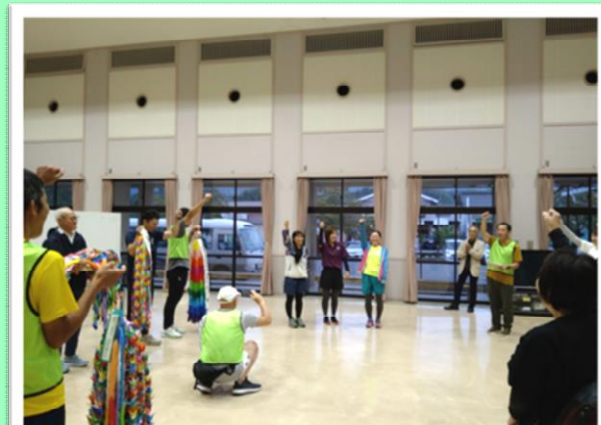
## 平和について考えよう「2024 歩こう広島まで」

9月28日(土)、邑南町公民館連絡協議会事業「2024 歩こう広島まで」が開催されました。今年度は真夏の時季を避け、距離を短縮し、「可部から原爆ドームまで」のおよそ19キロのコースを歩きました。私も中学生以来、久しぶりに参加しました。暑い時季を避けたにもかかわらず、当日は気温が30度手前まで上昇し、近年の気候の変化も感じる一日となりました。

・出発式の様子(出羽公民館にて)

・隊列を維持し、原爆ドームまで

・広島邑南会の皆さんがお出迎え





# 2024年11月のカレンダー



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1 燃えるごみ	2
3 文化の日 敬老会	4 振替休日 容器包装プラ	5 みんなで歌おう 燃えるごみ	6 容器包装紙	7 運動教室	8 習字教室 燃えるごみ	9 合同神楽公演
10 学習発表会 和みのひととき	11 容器包装プラ し尿（要予約）	12 燃えるごみ	13 ペットボトル	14 運動教室	15 習字教室 燃えるごみ	16
17 グラウンドゴルフ	18 容器包装プラ	19 燃えるごみ	20 容器包装紙 カン・ビン 古紙・不燃ごみ	21 運動教室	22 燃えるごみ	23 勤労感謝の日
24	25 容器包装プラ	26 燃えるごみ	27 ペットボトル	28 認知症予防教室	29 燃えるごみ	30
11月の主な予定（市木公民館カントリーホール） ・11月9日（土）10：00～15：00 相尾神楽団／才神会 合同神楽公演（※入場無料） ・11月10日（日）市木小学校学習発表会 ・11月10日（日）18：30（開場）邑南町20周年記念アコースティックコンサート 和みのひととき（※入場無料） ※自主教室の開催日は変更になる場合があります。 その他ご不明な点がございましたら、公民館までお問い合わせください。						

## ヒートショックに気を付けましょう！

秋の深まりとともに、寒さの身にしみる季節がもうすぐやってきます。寒くなってくると、お風呂にゆっくりつかって…という方もきっと多いはず。ところが、そんな癒しの時間も一歩間違えると命の危険につながってしまいます。安全にお風呂を楽しむために、どんなことが必要なのでしょう。

「ヒートショック」とは、急な気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管に疾患が起こることをいいます。特にこれからの時期は、温度差の大きいお風呂場においてヒートショックの危険性が高まります。（※暖房の効いたリビングと、脱衣所や浴室の温度差が大きい。）

### ヒートショックを予防する3つのポイント



#### ①脱衣所と浴室を温める

暖かいリビングから脱衣所や浴室に移動した際の温度変化を軽減しましょう。脱衣所に暖房器具を置いたり、浴槽にお湯をためている場合は、ふたを外しておくことで浴室の温度を上げることができます。

#### ②お風呂の温度を低めに設定する

お風呂の温度が42度以上になると、心臓に負担がかかることが知られています。お風呂の温度は38～40度に設定し、手や足などといった心臓から遠い場所に向け湯をして、体をお湯の温度に慣れさせてから入浴しましょう。

#### ③ゆっくりお風呂から出る

お風呂から出る際はゆっくりと立ち上がりましょう。めまいや失神を防ぐことができます。

その他にも…、  
冬のお風呂で気を付けること

#### 1. 一番風呂を避ける

浴室が十分に温まっていないため、一番風呂はおすすめしません。

#### 2. お湯につかるのは胸まで

首までお湯につかることは、心臓に負担をかけるといわれています。つかるのは胸のラインまで。

#### 3. 飲酒後の入浴は控える

飲酒後の入浴は避けましょう。入浴前は十分に水分をとみましょう。

## “スマホ教室／eスポーツday”開催のお知らせ

総務省の「デジタル活用支援推進事業」の一環として、市木公民館でスマホ教室を開催します。この事業は「デジタル格差」の解消を図り、誰もがデジタル化の恩恵を受けられる社会を実現することを目的としています。…と、ここまでは何だかお堅い感じに聞こえますが、eスポーツの体験ができたり、普段スマートフォンを使用して不安に感じることや、お困りごとの相談会、便利な使い方（各種アプリ）の紹介など、様々なプログラムを予定しています。参加費は無料です。

日程やプログラムの詳細につきましては、今月の公民館だよりと一緒に配布されるチラシをご覧ください。（※不明な点がございましたら、主事までご連絡ください。）

### 市木の人口

世帯数	171戸（△ 9戸）
男性	163人（△ 15人）
女性	185人（△ 2人）
合計	348人（△ 17人）
高齢化率48.9%（ ）は前年同月比	

