

あ

や

ぎ

美祢市美東町綾木2437

TEL(08396)2-0112

FAX(08396)2-5021



回覧

公

民

館

だ

よ

り

12月号

2020

# 秋季市民総社会参加活動が行われました

○11月21日 活動後の地域の花壇



植竹



金焼



瀬々川

○11月22日 綾木子ども会による花植え・サツマイモの収穫



早朝からの作業でしたが、多数の方にご参加いただきました

御山の藤井さんが焼き芋を差し入れてくださいました ↑

11月21日（土）秋季市民総社会参加活動が行われ、地域の花壇に新しい花の苗が植えられました。

公民館では11月22日（日）に綾木子ども会の活動として、ふるさと花壇の花植えとサツマイモの収穫を行いました。サツマイモの中には、大きいものもありましたが、子どもたちはイモに傷が付かないよう上手に掘り出していました。

公民館正面入口付近の花壇には、子どもたちがキンセンカ、ビオラ、ナデシコを植えていますので、公民館にお立ち寄りの際にぜひご覧ください。

## 綾木地区の人口・世帯数

令和2.10.31現在

- 人口 834 人（前月増減-2）
  - ♂ 男性 378 人（-1）
  - ♀ 女性 456 人（-1）
- 世帯 375 世帯（±0）

## 12月の税金

- ①固定資産税 3期
- ②国民健康保険税 6期
- ③後期高齢者医療保険料 6期
- ④介護保険料 6期
- 納期限：12月25日（金）



の行事予定

12月の行事予定はありません



# 貸出図書の入替えが行われました

綾木公民館のロビーには、貸し出し図書として美祢市立図書館の蔵書が200冊置かれています。貸し出し図書は貸し出し簿に記入することで借りることができ、手続きも簡単です。図書はおよそ3カ月に1回の頻度で入れ替えが行われています。ぜひ、貸し出し図書をご利用ください。

## 令和2年度「明るい家庭づくり推進標語」受賞作品

美東町青少年育成市民会議が募集した「明るい家庭づくり推進標語」の受賞作品が決定しました。受賞作品の中から綾木地区の方の作品をご紹介します。

(優秀賞) 「スマホ時間 へらしてもっと 家族時間」

【綾木小学校4年 河添 翠人 さん】

(佳作) 「楽しいな 家族で食べるごはん 日本一」

【綾木小学校4年 鷹島 輝空 さん】

(佳作) 「ありがとう 家族の絆 日本一」

【綾木小学校5年 長井 理沙 さん】

## ～食推だより～ (食推綾木班からのお知らせ)

こんにちは！！美祢市食生活改善推進協議会（食推）綾木班です。

今年はコロナ禍で不自由な生活が続いていますよね。毎日「マスク」を着用する方も多いと思いますが、つついとお口の健康をなおざりにしていませんか？

しっかり噛めると、いろいろな食品がおいしく食べられ、唾液もしっかり出て消化を助けてくれます。すると、脳が活性化され運動機能も向上します。舌をお口の中で右回り、左回りに回して動きやすくするのも有効ですよ。

以上、食推綾木班からのお知らせでした。

なお、やまぐち元気アップ手帳には、「食事の前にお口の体操をしましょう！」として、右の3つの体操が載せられていたのでご紹介します。

食事の前に少しでも時間をとって、お口の体操を行ってみてはいかがでしょうか。

●口の運動 各3回



「アー」と大きく口を開けた後  
「ン」と口をしっかりと閉じる

「ウー」と唇をすぼめた後  
「イー」と唇を横に引く

●舌の運動 各3回



大きく口を開けた後  
舌を前後・上下・左右に  
繰り返し大きく動かす

●発声練習 各3回

「バババ・タタタ・カカカ・ラララ・  
バタカラ・バタカラ・バタカラ」  
できるだけ大きな声で言う  
できるだけ早く言う

出典：山口県健康福祉部長寿社会課発行  
やまぐち元気アップ手帳12ページ