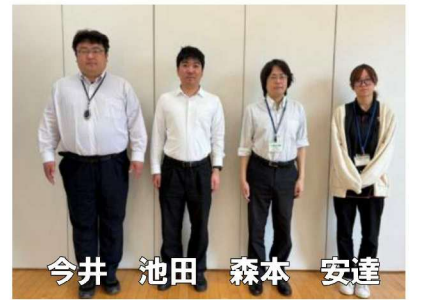




第188号

上人口 5,311人(-53人)
 総男 2,600人(-28人)
 の女 2,711人(-25人)
 人世帯数 2,736戸(-11戸)
 口 <4月末現在> (1月末比)



令和8年度の公民館職員です

発行 君津市上総公民館 君津市久留里市場192-5 TEL0439(27)3181 Fax(27)3182
 Eメール kazusa-k@city.kimitsu.lg.jp ホームページ https://www.city.kimitsu.lg.jp/soshiki/52

令和8年度主催事業予定(主なもの)

| 事業名 | 主な内容・実施日 | | |
|-------------------|--|--|---------|
| 小櫃・上総地区公民館運営審議会 | 年4回(5・9・12・3月) | | |
| 活性化事業 コミュニティ | 第54回上総地区文化祭 | 10月17・18日(土・日) | |
| | 上総公民館だよりの発行 | 年2回(6月・12月)及び文化祭特集号(9月) | |
| | 定期利用説明会 | 年2回(5月・1月) | |
| | 趣味教養講座① | 内容検討中 時期調整中 | |
| | 趣味教養講座② | 内容検討中 時期調整中 | |
| 上総の“山”と“歩く”を楽しむ教室 | 地区内の山を歩いての地域学習 年1回 調整中 | | |
| 課題解決学習推進事業 | 上総子どもふれあい教室 | 小学生を対象とした人権学習 年3回(6・7・12月) | |
| | 地域住民交流教室 | 人権に関する学習会、体験学習等 年3回(8月以降) | |
| | わいわい広場 | 0~3才くらいまでの子どもとその保護者対象 親子遊び、情報交換会等 年2回 | |
| | さわやか学級 | 60歳以上の方対象 地域学習、健康学習、軽スポーツ、移動研修等 年9回(6月以降) | |
| | 地域リーダー防災学習会 | 自治会長・民生委員・主任児童委員対象 地域の防災力を高めるための学習 年1回 | |
| | みんなイキイキ!食の健康教室 | 食と健康に関する講義および調理実習 時期調整中 | |
| | 男性の家事・育児関係事業 | 男性の家事・育児に関する学習 時期調整中 | |
| 青少年教育事業 | 公民館 De チャレンジ | 公民館で貸出しているボードゲーム体験会 時期調整中 | |
| | 子どもデイキャンプ | 野外活動やレクリエーション等 8月8日(土) | |
| | 子どもバスハイク | 行先検討中 2月28日(日) | |
| | 君津ふるさとかるた大会予選 | 上総地区文化祭の中で実施 | |
| | 書道大会 | 書初めとお楽しみ会 12月20日(日) | |
| | 上総地区青少年健全育成 明るい社会啓発標語コンクール | 標語の募集と審査、優秀作品の表彰と掲示 2月頃 | |
| | 上総小櫃地区20歳のつどい | 上総小櫃中学校区で開催 1月10日(日) 20歳の方と地域の方の実行委員会で運営 | |
| 松丘分館事業 | 分館だよりの発行 | 年2回(6月18日(木)、10月15日(木)) | |
| | 松丘分館事業推進委員会 | 分館事業の企画運営についての協議 年4回程度 | |
| | 趣味教養講座 | 夏休み茶道教室 | 8月2日(日) |
| | | 企画立案中 | 9月頃 |
| | | 防災講演会 | 11月下旬 |
| | 第21回松丘ふれあいまつり | 11月7日(土) | |
| お飾りづくり講習会 | 正月飾り作り 年1回(12月中旬~下旬) | | |
| 移動研修 | 行先検討中 3月3日(水) | | |
| 亀山分館事業 | 分館だより(広報かめやま)の発行 | 年2回(6月18日(木)・9月17日(木)) | |
| | 亀山分館事業推進委員会 | 分館事業の企画運営についての協議 年3回 | |
| | 趣味教養講座 | 企画立案中 7~8月頃 健康教室 11月頃 | |
| | 第23回亀山ふるさとまつり | 10月3日(土) | |
| 移動研修 | 行先検討中 3月4日(木) | | |
| センター事業 上総地域交流 | まちなみ塾 | 地域活性に関する事業の企画・運営(打ち水、夕涼みコンサート、落語フェスティバル、まちなみコンサート、郵の雛展他) | |
| | 花いっぱい運動 | 公民館周辺の花壇植替作業 君津青葉高校、ロータリークラブ、その他地域団体と連携 年2回 | |
| 児童室(保育室)開放 | 小学校低学年までの児童と保護者対象 休館日を除く毎日午前9時~午後5時 | | |
| 中央図書館上総分室業務 | 図書の出借、リクエスト等 休館日を除く毎日午前9時~午後5時 | | |

※6月4日現在の予定です。今後日程・内容の変更や中止となる可能性がありますのでご了承ください。

上総公民館・上総地域交流センター 新年度事業がスタート

令和8年度 事業等の変更点

令和8年度が始まりました。地域の皆さんが楽しく学んで、暮らしが豊かになることを目指して、各種の学級・講座やイベント、サークル・団体の支援、地域団体との連携などに取り組みます。地域に根差し、地域の皆さんに必要とされる公民館になるために、職員一同精いっぱい努めてまいります。公民館事業にご理解とご協力を賜りますように、よろしくお願ひします。

①公民館だより・分館だより等の配布方法の変更
 これまで、上総公民館だより(年4回)・松丘分館だより(年3回)・広報かめやま(年3回)・久留里だより(年1回)は、自治会を通じて毎戸配布を行ってまいりました。本年度から、君津市全体での自治会文書配布方法の見直しに伴い、公民館だより・松丘分館だより・広報かめやまはそれぞれ、

り・広報かめやまはそれぞれ年2回の回覧に変更し、久留里だよりは回覧しないこととなりました。お手元にたよりが必要の方は、上総公民館及び松丘・亀山の各コミュニティセンターに設置するたよりをお持ちください。(数に限りがありますのでご了承ください。)

②学級・講座およびイベント等の周知方法の変更
 ①と同じく、自治会文書配布方法の見直しに伴い、原則として個別の学級・講座やイベントのお知らせは回覧しないこととなりました。事業により周知方法が異なる場合がありますが、上総公民館及び松丘・亀山の各コミュニティセンターにちらしを設置するほか、津市ホームページ・LINE及びメール配信サービスで情報を発信します。LINEやメールの登録方法が分からない方は、平日の日中に上総公民館にお越しいただければ、ご案内します。

③閉館時刻の繰り上げと休館日の新設
 10月から、閉館時刻が1時間繰り上がり、午後9時となります。(日曜日は午後5時で変更なし。)また、夜間の使用申請がない場合は、午後5時で閉館します。さらに、毎週火曜日が休館日となります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和8年度 事業計画

本年の事業計画は、左表のとおりです。上総公民館及び松丘・亀山の各コミュニティセンターへのちらしの設置、津市ホームページ、LINE及びメール配信等で参加者を募集します。なお、募集方法は事業により異なります。多くのご参加をお待ちしています。

令和に続く地域の力① 久留里街路灯組合

久留里の夜を照らす街路灯を管理している街路灯組合の坂本好史理事長にお話を伺いました。

組合の設立は昭和48年6月です。それ以前にも街路灯はあったようですが、上総商工会(当時)を中心に設立し、県の補助金を得て街路灯の新設と立替えを行いました。久留里地区に106本が立てられ、87本が現存しています。59口の会費で維持管理をしています。が、老朽化や予算の課題があります。

これだけの密度の街路灯はなかなかなく、街の賑わいづくりや防犯灯の役割を果たしており、地域に溶け込んでいます。一方で、組合設立から50年以上が経ち、代替わりも経て現状への理解が進まないことが課題です。「現状維持で精一杯ですが、街のあり方と併せて、地域の皆さんと今後のことを考えたいです。」と坂本さんは語ります。



久留里の街を照らす街路灯

街路灯に関心のある方は、事務所(商工会議所上総事務所内)・27-3501(一)に連絡ください。

第54回上総地区文化祭 作品出展者の募集

10月17・18日(土・日)に行われる上総地区文化祭で、日頃の活動や作品等を紹介してみませんか。個人・団体は問いません。ぜひご参加ください。※販売は不可です。

- 募集内容：①手工芸や絵画、書写、写真等
②地域活動等を紹介したもの
- 展示スペース：一人(一団体)パネル(約縦120cm×横180cm)1/2～1枚程度 *長机(180cm×45cm)も使用可能
- 申込方法：上総公民館・松丘コミセン・亀山コミセンで配布している申込用紙に必要事項を記入し、上総公民館へ提出 *FAX・メール可
- 申込期間：7月1日(水)から7月31日(金)まで
- 留意事項
 - ・作品の管理は各自でお願いします。
 - ・上総地区在住・在勤の方を優先します。
 - ・展示スペースには限りがあります。申込多数の場合はスペースや数量を実行委員会にて調整させていただきます。
 - ・全体作業(10月15日[木])・片づけ(10月18日[日])にご協力ください。
 - ・第2回実行委員会(8月18日[火]午後3時～上総公民館)にて搬入・搬出及び展示場所等の説明をしますので、ご出席ください。(出席が難しい場合は、個別に説明します。)

主催事業実施報告

令和7年度の主催事業実施報告は、前号に掲載しましたが、その後3月末までに実施した事業を紹介いたします。

地域リーダー 防災学習会

本事業は、令和元年房総半島台風を契機に、自治会長・民生委員・主任児童委員を地域のリーダー層と位置づけて、地域の防災力を高めるための学習会です。
3月11日(水)に移動学習として、東京臨海広域防災公園(そなエリア東京)に行きました。大地震の発生後、救助までの72時間を生き延びるための行動を、体験やクイズを通じて学びました。



そなエリア東京の玄関にて

参加者からは「今日の東日本大震災の記念日にこの研修があったことは良かったかと思えます。災害はいつ来るかわかりません。その思いを新たにしました。」などの感想がありました。

みんなイキイキ! 食の健康教室

本事業は、住み慣れた地域でいつまでも元気に住み続けられるように、全ての人にかかわる「食



手際よく調理しています

を切り口に、健康を考える教室です。

今回は「誤嚥防止編」として、3月24日(火)に河野純氏(特別養護老人ホーム上総園栄養護課長・管理栄養士)を講師に迎え、肺炎の原因の一つである誤嚥について、座学と調理実習を通じて学びました。

参加者からは、「疑問に思っていたこと、分かりやすく教えていただいた大変参考になりました。」

料理の味も大変良かったです。「家族が誤嚥で大変な思いをし、対処してきました。今回の講習でとても詳しく理解することができ、今後に生かしたいです。」との感想がありました。

ホームページでも 情報を発信中!

主催事業の参加者募集や実施報告は、君津市公式ホームページにも随時掲載しています。
上総公民館だよりの題字下にアドレスを掲載しています。また、検索エンジンで「上総公民館」と検索するとアクセスできます。

サークル★ショット YOGAーる

YOGAーるは、令和5年に発足した女性のヨガサークルです。「ヨガ」と「ガール」の組み合わせが名前の由来です。



心も体もリフレッシュ

毎月第2・4木曜日の午後7時30分から1時間、木更津からお招きしている先生の指導で、気軽に楽しくヨガをしています。会員は、「体が柔らかくなった。」「姿勢がよくなった。」「などの効果を実感しているようです。」

「健康寿命」と「平均寿命」

健康寿命という言葉をご存じですか?健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを指します。

一方で、よく耳にする平均寿命とは「病気や介護の有無に関わらず生存している期間」の事を指します。日本の平均寿命が男女共に世界トップクラスである事は有名ですが、近年、平均寿命と健康寿命の差が拡大傾向にあることが問題となっています。

日本の平均寿命は男性約81歳、女性約87歳、健康寿命は男性約72歳、女性約75歳であり、この差は「健康上の問題を抱

える期間」とされています。つまり、何らかの支援が必要な期間が男性は約9年、女性は約12年もあるということです。

この差が生まれる理由としては、昔は不治の病とされていた病気が慢性疾患に変わり、医学の進歩と共に命は助かるが介護が必要となるケースが増えたことや、認知症・脳血管疾患・骨折等の寝たきりの原因となる疾患が高齢になるほど増加する傾向にあること等が考えられます。そのため、これからは、いかにこの健康寿命を延ばしていくかが大きな課題となります。

健康寿命を延ばすに

現在、20～60代の会員がいます。ご興味のある方は、上総公民館にご連絡ください。

ご利用ください



閲覧席が10席あります

上総公民館の2階には中央図書館上総分室があり、蔵書約1万6千冊や新聞1紙があります。

職員の動き

令和7年度末の人事異動により、職員が一部代わりました。

【退任】

松丘分館長 潤米壽美子
亀山分館長 相川 金佐
※両分館長は、上総公民館長が兼務します。
※潤米氏、相川氏は、4月から分館事業アドバイザー

編集後記

上総公民館に勤務して6年目となりました。公民館を利用する多くの方々と顔なじみになり、楽しくお話をさせていたいただき、公民館職員になってよかったと感じます。地域の役に立つ公民館を目指してがんばりますので、引き続きよろしくお祈りします。(今)

【転出】

早田ゆう子 (小糸地域市民センターへ)

【転入】

安達 花梨 (小櫃地域市民センターから)



は、①栄養バランスの良い食事②定期的な運動習慣③禁煙④検診・受診(歯科検診も重要です)⑤社会参加が重要なポイントとなります。平均寿命と健康寿命の差を縮めることは、自身の生活を豊かにするだけでなく、医療費や介護費の負担を軽減する観点からとても重要なことにもなります。地域には、みなさまの健康増進のための活動が数多くありますので、運動や趣味のサークル・サロン等興味のある活動に是非積極的にご参加ください。