

公民館報 だいもん



大門公民館
フェイスブックQRコード

発行 大門公民館

〒399-0731 塩尻市大門六番町3番10号 TEL・FAX 52-9194

E-mail : daimon@city.shiojiri.lg.jp 印刷 クマガイ印刷

f https : www.facebook.com/daimonkominkan/

世帯数と人口 (令和7年3月1日現在)

区	世帯数	男	女	計	増減
大門一番町	134	113	122	235	2
大門二番町	327	367	389	756	4
大門三番町	360	411	405	816	-13
大門四番町	210	225	253	478	4
大門五番町	595	675	654	1,329	-17
大門六番町	393	402	452	854	-28
大門七番町	260	250	258	508	2
大門八番町	211	172	199	371	-6
大門七区	1,896	2,119	2,056	4,175	207
大門田川町	219	244	265	509	-13
計	4,605	4,978	5,053	10,031	142

※対前年同月比増減数



ワインと音楽の夕べ

1月11日、レクリエーション大会終了後の多目的ホールを使用し、事前に参加申し込みいただいた参加者と公民館役員合わせて57名で午後7時から開催。昨年に引き続き「松本音楽団」をお迎えし、地元のワインとオードブルをつまみながら、生の音楽を聴いていただきました。

毎回、このイベントを楽しみにしている方も多く、友人同士で席を並べてワインと音楽、仲間との会話を花を咲かせていました。

今回は、ワインのお供となるオードブルの他に、大門公民館の協力団体である、十七会（トナカイ）の皆さんが作ったおでんがテーブルに並び、皆さん思いの具をカップに入れて美味しくいただきました。

松本音楽団の皆さんには、最近の歌や東京ブギウギと言った懐かしい曲など、多彩な曲を演奏していただきました。第2部の演奏では、曲に合わせて参加者も立って手拍子をしたり踊ったりして、外の寒さとは真逆の熱いステージが繰り広げられました。

退任のうめつ



館長
塩原 健一

皆さんこんにちは。

この度、任期満了及び私の健康上の理由により、3月31日をもって、大門公民館長を退任することとなりました。

在任期間中、皆様と共に様々な活動やイベントを行い、地域の交流を深めることができました。皆様の温かいご支援やご協力を心から感謝申し上げます。

公民館は皆様が集う場所であり、これからも地域の発展と交流を継続していく大切な存在です。今後、新しい公民館長に事業を引き継ぎ、公民館がより良い場所となることを願っております。

今後も地域の皆様との繋がりを大切にし、地域の発展のために微力ながら貢献していきます。引き続きよろしくお願いいたします。

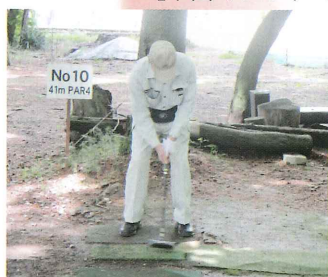
これまでのご支援に改めて心から感謝申し上げます。

2年間、大変ありがとうございました。

今年度の公民館活動

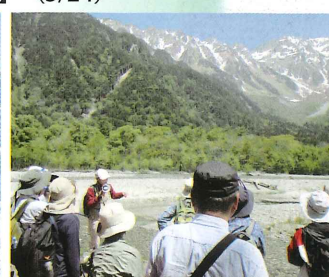
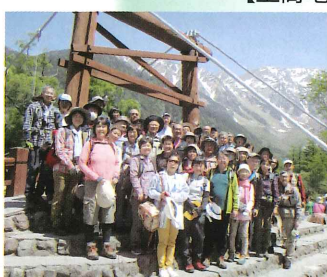
マレットゴルフ大会

【平出マレットゴルフ場】(5/29)



徳沢トレッキング

【上高地】(5/24)



多裂筋を鍛えよう!!

【講師：牧野知花さん】(7/5・12・19)



人権教育推進会議

(6/7)



サマースクール公民館

【勾玉づくり：中央公民館】(8/2)



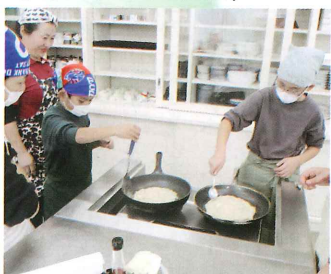
なつやすみ学習ひろば

(7/26・30、8/2・6・9・20・23)



子ども料理講座

～おいしく！たのしく！まなぼう!!～(10/5)



スマートフォン活用講座

【市デジタル戦略課共催】(10/4・11・18)



相続登記を学ぼう

(11/16)



大門地区文化祭

(11/19)



作品展示会



作品展示会



ステージ発表



ステージ発表



綿あめサービス



抹茶サービス

子ども社会体験学習

【岐阜県高山市】 (11/30)



初心者向け将棋講座

【石川七段との指導対局】 (12/7・14)



レクリエーション大会

(1/11)



大人の部:将棋



子どもの部:将棋

ワインと音楽のタベ

【松本音楽団による演奏】 (1/11)



大人の部:麻雀



輪投げ



モルック



囲碁ボール

健診と医療費

保健師

村上 香織



皆さんは年1回、健康診断（健診）を受けていますか？今は国が保険者に対して、「40～75歳の方※は年に1回、必ず健診を受ける機会を設けること」と義務付けているので、誰もが年1回は健診を受ける機会があるかと思えます。しかし、

国保特定健診では半数以上の方が健診を受けていない状況です。特に大門地区は40～64歳男性の受診率が低く、市の中でもワースト2位（24・0％）となっています。

健診を受けない方に理由を聞くと「忙しい」という声を聞きます。確かに仕事や家事で忙しい中、健診の時間を作ることは大変ですね。しかし、健診は血液検査や心電図など、普段知ることが出来ない体の状態を幅広く知ることが出来る唯

一の方法です。特に高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病は重症にならない限り自覚症状がなく、気付いた時には心筋梗塞や脳梗塞といった重大な病気に至る事が多いのです。これらの病気になるてしまうと治療に多くの時間を使うこととなりますし、何より、仕事や家事が出来る今の生活に戻る保証もありません。

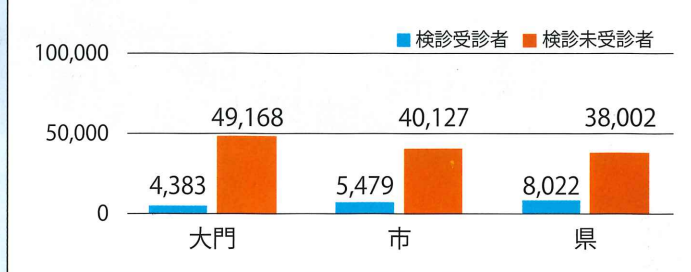
脳梗塞や脳出血を発症し、多大な医療費に繋がっている可能性も考えられます。自らの生活習慣病のリスクを知り、発症予防、重症化予防が出来るのは健診だけです。今まで健診を受診していなかった方、ぜひ今年から始めてみてはいかがでしょうか。

※75歳以上の方には後期高齢者健診があります。

また健診受診は医療費にも大きな影響を与えます。

図は国保加入者の一人当たりの生活習慣病医療費を健診受診者と健診未受診者で比較した図です。大門地区の場合、健診を受診している方の一人当たりの医療費が4,383円に対し、健診未受診者の方は49,168円、その差は約11倍です。長野県、塩尻市全体と比べても大門地区は差が大きいことがわかります。大門地区では特に男性の脳梗塞や脳出血の医療費も多いことがわかっていて、健診未受診の方は生活習慣病のリスクに気付かないまま

国保加入者1人当たりの生活習慣病医療費



サークル紹介

健雀会

このごろ「健康マージャー」と言う言葉を聞きますか？「賭けない・飲まない・吸わない」をモットーに、健康維持とコミュニケーションを目的とした麻雀です。手指と頭脳を使うことから、フレイル予防に効果があるとも言われ、シニア世代に人気上昇中。運とツキに左右されるので初心者でも大丈夫。自然の流れと相手の心の動きを推理しながら進める一対三の競技に挑戦してみませんか。

毎週水曜日午後1時から5時まで大門公民館で行っています。

お問い合わせは
健雀会代表海津まで。
(電話52-1139)



を提げ列車に揺られ全国を旅していた事が、ついこの間の事のように思い出されます。

現在は主に車で移動していますが、一日に走る距離は多い時で約450km、能登半島一周では750km超、昨年元日に発生した地震・9月の集中豪雨と能登半島を襲った2度の大災害。未だ復興の目途がたない現状ですが、いつの日かもう一度訪れたい元気な能登半島。

写真撮影にはかあちゃん（妻）と二人で出掛けていますが、かあちゃんは運転免許が無い為、運転は私一人。宿を予約して現地に着いたら悪天候、撮影ならず。それから始日帰りになりました。私の一番弟子のかあちゃんはカメラ歴9年を数え、ようやくコンテストに入賞・入選するようになりました。この先どれ位撮り続けられるか分かりませんが、これからは「下手の横好き」でいられたらいいなと思います。そして、もうすぐ始まる私の「信州旅旅」。

(S・Y)

館報編集委員

編集委員長 御子柴 治 美

委員 高山 砂 和 雄

“ “ 山崎 信 一

浜 幸 一 郎

下手の横好きから50余年

緑風

私が初めてカメラを手にしたのは20歳の頃。休みの日にはカメラ