


広報

かんべ

発行日 令和7年3月1日 第227号

編集・発行 神戸地区市民センター

(神戸地区住民自治協議会)

電話・FAX 0595-38-1300

E-mail kanb-a15@ict.ne.jp

URL <http://iga-kanbe.jp/>

神戸住民自治

検索



神戸地区生涯学習事業

「健康教室」を開催しました

令和5年度のアンケート結果から生涯学習事業の一環としてヤクルト東海さんにご協力をいただき、令和7年2月25日（火）午後1時30分～神戸地区市民センターを会場に開催しました。

当日の参加者は、女性28名 男性3名 合計31名、内容は5種類の健康測定「血管年齢」「骨密度」「肌年齢」「ストレス」「糖化度」の測定を行った後、健康セミナー「老けたくないなら抗糖化！」のお話を聞いて、糖化対策の必要性を実感していただきました。



健康測定中写真

令和7年度神戸地区住民自治協議会

各部会の委嘱委員（ボランティア）を募集します

皆様方には益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。平素は神戸地区住民自治協議会（以下「自治協」という）の諸事業に格別のご理解とご尽力を賜り厚くお礼申し上げます。

現在、自治協（各部会）行事の企画運営を地区委員、委嘱委員、各種委員、各団体代表委員の皆様にて行っていただいておりますが、人口減少と高齢化に伴い年々委員数が減少し、なかでも委嘱委員が減少しています。委嘱委員は区や自治会から推薦していただくパターンと自治協から直接本人様へ依頼するパターンの2通りにて進めて参りましたが、今回神戸地区住民の皆様へ協力依頼をさせていただくことといたしました。

自治協として、（福祉部）友愛のつどい、かんべ元気っ子広場（健康スポーツ部）神戸スポレク祭、ハイキング（生活安全部）外部講習・研修会を受講し部内へ展開（産業部）神戸物産展、ワークショップ（教育文化部）文化祭、人権講演会、等の行事を開催しております。

つきましては、企画・運営に興味ある方は神戸地区市民センターまでご連絡下さい。

電話番号 0595-38-1300

侵入盗・強盗に注意

神戸地区の皆様へ、全国的に宅配業者などを装ったり窓ガラスを破壊したりして住宅に押し入る悪質な手口による侵入強盗事件が発生しています。まずは基本的な対策をとり、万が一侵入されただけで落ち着いて犯人を刺激しないよう努め、身の安全を守りましょう。

① 最近の侵入盗・強盗の特徴（侵入盗の中でも空き巣被害が大半です！）

○門構えに門扉が付いていない民家を狙う。玄関付近が植栽に覆われている民家を狙う。戸締りをしていない民家等を狙うケース。

○複数人による犯行で、住人が買い物先から帰宅したのを見計らって、宅配業者になりすましてインターフォンを鳴らし、玄関を開けさせ押し入ります。そして、被害者の両手首を結束バンドで縛ったり、暴行を加えたりした後、室内を物色して現金や貴金属等を盗むケース。

○日中に民家のインターフォンを押して家人の不在を確認してから、窓ガラスを割って侵入する手口を繰り返すケース。

○夜間、電灯が点いていない民家を狙う。庭が空いている民家を狙うケース。



② 居住設備防犯対策

- ・一つのドアに二つ以上の錠を設置
- ・ボールなどの工具を指し込まれないよう、ドアの隙間にガイドプレートを設置
- ・窓のサッシにはロック付クレセント錠+補助錠
- ・防犯ガラスや防犯フィルムの設置
- ・強度の高いシャッターの設置
- ・面格子の設置
- ・防犯カメラの設置
- ・センサーライトや警報ブザーの設置
- ・録画機能付きインターフォンの設置
- ・見通しの良いフェンス等の環境作り

③ ふだんの心がけ

- ・周辺に足場となる脚立等を置かない
- ・郵便受けに郵便物をためない
- ・タンス預金等で現金を置かない
- ・ゴミ出し等の短時間でも施錠する
- ・夜間は玄関灯を付ける
- ・挨拶や声掛けの励行
- ・旅行中はSNSで旅行の様子を投稿しない

「伊賀ふるさと農業協同組合」地区別 役員（神戸地区推薦）を募集します。

募集人員：1名（性別不問）

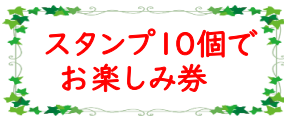
任期：令和7年7月～令和10年6月

資格：73歳未満（令和7年6月21日時点）で、農業経験が豊かな方を望みます。

募集期間：令和7年3月12日（木）までに履歴書（自作可）を神戸地区市民センターへ提出して下さい。

※応募される方は、神戸地区市民センターまでお問い合わせください。（TEL 38-1300）

『北斗の館』だより



神戸地区交流の館『北斗の館』は、皆さんの「いこいの場」「たまり場」です。
 スタンプカードを来場者の方々にお渡ししています。10ポイントでお楽しみプレゼントゲット。
 お気軽にお越しください!! 参加費 200円です!!

令和7年3月の催し (開店午前9時30分～11時30分)

開催日	かんべ陽だまりカフェの催し	いきいき市
3月 7日(金)	創作ダンス「こころ」	
3月14日(金)	歌声サロン等	○
3月21日(金)	健康講座「チェアヨガ」	
3月28日(金)	歌声サロン等	○

創作ダンス



●3月7日(金)午前10時～
 ◎出演者:こころ
 ※歌謡曲や童謡等誰でも知っている曲で、フラダンスと舞踊、フォークダンスや体操を組み合わせた創作ダンスを踊ります。和気あいあい楽しいひと時をお楽しみください。

健康講座「チェアヨガ」

●3月21日(金)午前10時～
 ◎講師:チェアヨガインストラクター 堀江京子

※椅子に座ったままでできるヨガで、誰でも気軽に始められます。運動習慣のない高齢者の方も無理なく楽しく行え、健康な身体づくりが期待できます。体も心もリラックスできる時間を是非体験してみてください。



令和7年4月の催し (開店午前9時30分～11時30分)

開催日	かんべ陽だまりカフェの催し	いきいき市
4月 4日(金)	「北斗の館」オープン4周年記念事業「シリウスコンサート」	
4月11日(金)	歌声サロン等	○
4月18日(金)	映画鑑賞会「お終活🌸再春!」	
4月25日(金)	歌声サロン等	○

オープン4周年記念事業

※記念プレゼント
 「手作りマグネットクリップ」

先着30名様
 プレゼント!!



映画鑑賞会

●4月18日(金)午前9時30分～
 ◎題名:お終活🌸再春!人生ラブソディ
 ◎キャスト:高畑淳子、橋爪功ほか
 ※シニアライフをテーマにした「お終活熱春!人生、百年時代の過ごし方」の続編となるコメディ。



シリウスコンサート

●4月4日(金)午前10時～
 ◎演奏者:シリウス
 ※シリウスは、名張市在住、音楽大好きな仲間が集まり、平成27年に結成した音楽グループです。ギター、ベース、ドラム、キーボード、ボーカルで構成しています。※令和6年4月にも出演していただきました!



令和7年5月の催し (開店午前9時30分～11時30分)

開催日	かんべ陽だまりカフェの催し	いきいき市
5月 9日(金)	オカリナ演奏会	
5月16日(金)	歌声サロン等	○
5月23日(金)	健康づくり「～みんなで忍にん体操～」	
5月30日(金)	歌声サロン等	○

健康づくり「～みんなで忍にん体操～」

●5月23日(金)午前10時～
 ◎講師:伊賀市忍にん体操普及会の皆さま
 ※伊賀市のご当地体操「忍にん体操」の基本を学び、健康づくりをみんなで進めます!



オカリナ演奏会

●5月9日(金)午前10時～
 ◎演奏者:いがぐり
 ※市内の老人施設やサロン等を訪問し、お話やオカリナ演奏など、一緒に歌って楽しい時間を過ごせるよう活動しています。



神戸地区住民自治協議会

令和6年能登半島地震災害義援金について

お礼とご報告NO.2 (石川県、富山県、新潟県、福井県)

能登半島地震災害義援金募金にご協力いただきありがとうございました。
皆様の温かいお気持ちに感謝申し上げます。

神戸地区住民自治協議会は令和6年3月1日(金)から12月24日(火)まで神戸地区市民センターの窓口をお借りし募金箱を設置し、皆様からお寄せいただきました義援金を12月26日(木)に下記の口座へ振り込みましたことをご報告申し上げます。

お寄せいただいた義援金額 3,883円

ゆうちょ銀行・郵便局

※口座記号番号 00150-7-325411

※口座加入者名 日赤令和6年能登半島地震災害義援金

被災地の一日も早い復旧と復興を心よりお祈り申し上げます。

00	振替払込請求書兼受領証
口座記号番号	00150-7-325411
加入者名	日赤令和6年能登半島地震災害義援金
金額	3,883
ご依頼人	神戸地区住民自治協議会 様
料金	0円
備考	免除現金扱 (22008) N94250002

記載事項を訂正した場合は、その箇所に訂正印を押してください。
この受領証は、大切に保管してください。

神戸地区交流の館「北斗の館」

令和6年能登半島豪雨災害緊急支援募金

についてお礼とご報告

能登半島豪雨災害緊急支援募金にご協力いただきありがとうございました。

皆様から**お寄せいただいた募金額 10,106円**を、伊賀市社会福祉協議会を窓口として寄付させていただきましたのでご報告します。

「北斗の館」運営委員会

3月の主な予定

日 時	内 容	場 所
3月 4日(火) 13:00~	ヨガ教室	神戸地区市民センター
3月13日(木) 19:30~	ヨガ教室	神戸地区市民センター
3月14日(金) 10:00~	住民自治協議会 事前打合せ	神戸地区市民センター
3月17日(月) 10:00~	住民自治協議会 役員会	神戸地区市民センター
3月18日(火) 13:00~	ヨガ教室	神戸地区市民センター
3月19日(水) 13:30~	全館大掃除	神戸地区市民センター
3月21日(金) 19:00~	令和6年度第3回運営委員会	神戸地区市民センター