



murakushi

# 広報ムラクシ

令和8年度 第4号

(通巻 第283号)

令和8年7月8日

村櫛町自治会

回覧

令和8年4月1日現在 人口 2,499人 男 1,207人 女 1,292人 世帯数 1,131戸

6月25日(木)  
於 村櫛会館

## 高齢者との交流会 開催(主催 女性部)

テーマ「詐欺にあわないために」

サポート詐欺: ウイルスに感染したかのように画面に表示してサポート窓口に電話させる手法

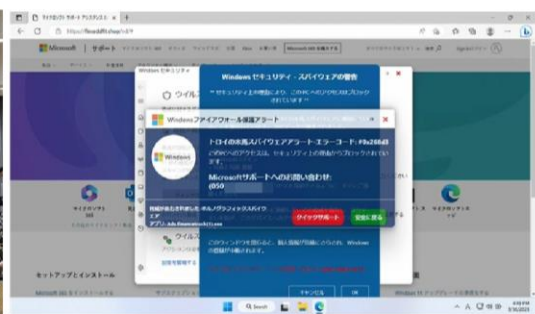
講師に、館山寺町交番長の八木様を迎えてお話を伺いました。



講師 館山寺町交番(左から)  
内山 智行 様  
八木 直人 様



インターネットを使っていたら急に变な画面に。閉じられない画面上の連絡先に電話をしない!



出展: 静岡県警察ウェブサイト <https://www.pref.shizuoka.jp/>  
Microsoftサポートと書いてあっても偽画面です。警察のホームページで閉じ方が調べられます。

テーマ「筋力をつけて、いつまでも歩ける体になりましょう」

講師に、理学療法士の方々を迎えて講習を受けました。

年齢とともに体力は落ちていきますが、筋力は何歳からでも改善することができます。準備体操(深呼吸、肩回し、首回し、足踏み、足首回し)をしてから、運動をしましょう。  
**体調に合わせて、何種類かを毎日続けることが大切です。**



講師 西山病院理学療法士(左から)  
磯部 光季 様  
大隅 諒真 様  
鈴木 恵 様



始めに準備体操



腰に手をあてスクワット



立つときは前傾姿勢から



膝を伸ばして足上げ



かかと上げ



つま先上げ



真横に片足上げ

村櫛町自治会では、ホームページを公開しています。「村櫛町自治会」と検索すれば、「広報ムラクシ」のバックナンバーなど閲覧可能です。ぜひ、御覧ください。  
裏面には、町内での出来事や自治会の活動・活動予定などを掲載しています。  
村櫛会館・自治会事務所 053-489-2002 <http://www.murakushi.net>

## 自助・共助・公助による防災 …いのちを守るために

### 自治会で管理している水・食料の備蓄品

アルファ化米(水で戻すとそのまま食べられるお米)や保存水を備蓄し、保存期間により毎年更新しています。しかし、これらだけでは十分な備蓄ではありません。

各家庭で、計画的に備蓄を進め、災害時に備えてください。

※写真は、アルファ化米です。



## 『いろいろ おにあそび』

加古里子(かこさとし) 作 福音館書店

村櫛幼稚園にあるユーカリ文庫の紹介です。「おにごっこするもん よつといでー」、たえちゃんの声で鬼遊びが始まりました。「タッチおに、はしらおに、くつとりおに」など、色々な鬼遊びが紹介されています。

(お)

### ユーカリ文庫 案内



## 浜名湖クリーン作戦 6月7日(日)

浜松市内から集まったボランティアさんと一緒に、組長さん、女性部のみなさん、自治会役員で浜名湖岸に落ちているごみを拾いました。湖岸が、とてもきれいになりました。

### 1 臨海駐車場に集合



### 2 湖岸に落ちたごみを収集



### 3 集めたごみを持ち、花緑公園へ



### 村櫛町自治会 6月の主な活動

左写真 6月13日(土) 14日(日) 自治会等費集金

右上写真 6月22日(月) 自治会役員会

右下写真 6月30日(火) 第2回組長会

| 自治会活動予定 | 7月       |                | 7月31日(金) | 広報委員会              |
|---------|----------|----------------|----------|--------------------|
|         | 7月1日(水)  | 広報委員会          | 8月       |                    |
|         | 7月3日(金)  | 第2回納涼祭実行委員会    | 8月2日(日)  | 墓地清掃               |
|         | 7月4日(土)  | ばんぶきんクラブ七夕集会   | 8月4日(火)  | 納涼祭盆踊りダンス練習会       |
|         | 7月8日(水)  | 回覧物配布 部長会      | 8月7日(金)  | 回覧物配布 部長会 納涼祭準備    |
|         | 7月10日(金) | 夏の交通安全運動前日街頭指導 | 8月8日(土)  | 納涼祭設営準備            |
|         | 7月12日(日) | ポンプ点検          | 8月9日(日)  | 納涼祭                |
|         | 7月18日(土) | ガーデンパーク花壇植え替え  | 8月10日(月) | 納涼祭片付け 事務所閉所 14日まで |
|         | 7月22日(水) | 回覧物配布 役員会      | 8月16日(日) | ポンプ点検              |
|         | 7月25日(土) | 敬老祝寿会出欠席調査説明会  | 8月21日(金) | 回覧物配布 役員会          |
|         | 7月30日(木) | 納涼祭盆踊りダンス練習会   |          |                    |