

赤ちゃん人形を使って沐浴(写真左)、おむつ替え(同右)を体験する参加者



ミキハウス×八幡市×明治安田
プレママ・プレパパセミナー
in八幡市役所

おむつ替えや沐浴など体験

8月4日、市役所で子育ての基礎を学ぶ体験型講座「プレママ・プレパパセミナー in八幡市役所」を開催。今秋から来年春に出産予定の妊婦とパートナー 27組が参加しました。

本セミナーは、ミキハウスと市、明治安田の連携企画。参加者に赤

ちゃんを安心して迎えてもらおうと、各分野の専門家を招き、実施しました。

参加者は、ミキハウスの子育てキャリアアドバイザーから肌着を選ぶ基準やおむつの替え方などを学んだ後、約3kgの赤ちゃん人形を使い、肌着やおむつの着脱や沐

浴などを体験。また、市からは「健幸スマイルスタジオ」の紹介と運動体験、明治安田からは、子育てに必要な費用や貯め方など、参加者は子育てに欠かせないいろはを学んでいました。

市内在住の荒木絵理さんは、「沐浴は市のマタニティスクールでも習ったけど、違うパターンを知れてよかった。赤ちゃんと自分に合う方法を見つけたい」と話していました。

まちの話題

このページでは、市民の皆さんの活躍やまちの話題などを紹介しています。身近な話題や、広報紙についての意見を、秘書広報課までお寄せください。



「健幸スマイルスタジオ」運動講師による運動体験の様子



明治安田の職員による子育てに必要な費用などの講座の様子

「声がスーッと出る感覚うれしい」



映像を見ながら音楽に合わせて発声する参加者

スポーツボイス講座

ビートの強い音楽に合わせて、身体を動かしながら発声する新感覚のトレーニング「スポーツボイス講座」が8月7日、八幡人権・交流センターで開催。

同講座は、令和4年度から市の主催で、音楽健康指導士が講師を務めてきました。高齢者でもフィットネス感覚でできる内容で、声帯のストレッチによる声量アップのほか、誤嚥性肺炎予防等の効果が期待できます。

参加者15人は映像の動きに

合わせて、音楽によって楽しく身体を動かしていましたが、リズムが速くなると息を切らす場面も。それでも、講師の声掛けに合わせて自分のペースでやりきると、全員が達成感にあふれていました。

正司明美さん(72)は、「講座のあと何日かは、声がスーッと出る感覚がうれしくて。皆勤で参加したい」と意気込んでいました。

同講座は、12月まで開催。若干名の参加者募集中です。申し込みは、高齢介護課(☎983-5471)へ。

市の未来一緒に考えよう

川田市長とまちかどタウンミーティング

「川田市長とまちかどタウンミーティング」を、8月19日に男山公民館で、21日に山柴公民館で開催。参加した計39人は、「まちづくり」をテーマに川田市長と意見交換を行いました。

タウンミーティングは、市民と「ともに考え、ともに実現するまちづくり」を目指すため、市長自ら市内各地に出向き、市の施策を説明するとともに、市民の声を直接聞き、市の未来を一緒に考えたい思いで開催したも

のです。タウンミーティングでは、市長から人口減少や高齢化、豊かな自然や歴史文化資源などの市の魅力が、地域経済の活性化に繋がっていないといった、市の課題や解決策などについて説明。

参加者からは、地域の公共交通機関や公共施設のあり方、石清水八幡宮駅前の賑わいづくりや自然や歴史的資源を活かした観光地としてのまちづくりなどについて意見が出ました。



市の課題や今後の方向性について説明する川田市長

当日の主な意見等については、市ホームページで公表予定です。なお、10月にも同テーマで開催予定です。

今月のこの人

1000峰の登山経験 防災に生かしたい



日課としているほか、約60年かけて国内外1000以上の山に登った登山愛好家。市内在住。

田中鈴美枝さん

「来年80歳を迎えますが、まだ登りたい山がいっぱい。健康づくりを楽しむ高齢者向けの山歩きなども継続したい」と、今後の計画に目を輝かせる田中鈴美枝さん。

登山を始めたのは19歳で、職場の同僚からの誘いがきっかけ。四季折々の高山植物や雄大な山々の景色、冷たい雪解け水の感触——。町の日常では得

られない体験に魅せられるままに、国内の名山や海外の高嶺を次々と登頂してきました。

登山中は事故や遭難に備え、雨具や防寒シート、ヘッドランプ、笛のほか、丈夫な袋や縄に代用できるストッキングなどを携行する田中さん。近年の自然災害の増加を契機に「登山グッズは災害時にも役立つ」と考え、講演会やメディアで防災への備

えの大切さを伝える活動も行っています。

健康の秘訣は「歩くのが一番。私は眺めのよいはちまんさんや、季節の花が咲く木津川の堤防沿いをよく歩く。皆さんも身近なお気に入りの場所で、散歩を楽しんで」と笑顔で語りました。

本コーナーでは、市にゆかりのある人物や団体を紹介しています。詳しくは、市ホームページまたは秘書広報課へ。