ー地域でいきいきー通いの場 VOL.94

平戸市内各地域で、週に１回以上、「平戸よかよか体操」や趣味活動を行う住民主体の通いの場を紹介します。

問 長寿介護課高齢者支援班（地域包括支援センター） ☎22-9133

「私生活でも健康を意識！！」

令和６年10月に活動を始めた、堤地区の「フレッシュつつみ」。団体設立後約半年が経過しましたが、みんなで協力しながら介護予防に取り組んでいます。

フレッシュつつみ　代表／本山（もとやま）　喜勢子（きせこ）さん

活 動 日／毎週木曜日　午後２時～

活動場所／堤公民館

開催地区／堤地区

特　　徴／帰省された人の参加も受け入れる和気あいあいとした団体で、健康的な生活を共に目指せる場となっています。

「平戸よかよか体操」CD・DVDを無償貸し出し中です！また、平戸市ホームページでも動画を公開しています！

５月のオレンジカフェ日程表

※参加料がかかる場合があります。

平戸市内各地域でオレンジカフェを開設しています。内容は、脳トレ、認知症予防講話、情報交換、茶話会、専門職相談など、事業所ごとに異なります。参加する際は、下表の連絡先に事前にご連絡ください。

名　称	と　き	ところ	連絡先
認知症予防カフェ「とかじん」	５月25日（日）10：00～12：00	デイサービスセンターとかじん（岩の上町）	デイサービスセンターとかじん（☎23-3388）
介護予防カフェ「毎快Deカフェ」	５月10日（土）9：00～11：00	木引田介護スクエア内（木引田町）	リハビリ特化型通所介護毎快（☎22-7154）
介護予防カフェ「よろうで喫茶」	５月20日（火）10：15～12：00	平戸市社会福祉センター（岩の上町）	平戸社会福祉協議会（☎22-2180）
認知症予防カフェ「およりよ」	５月24日（土）10：00～11：30	ホープドリーム（職人町）	地域包括支援センター（☎22-9132）
介護予防カフェ「えつなん」	５月11日（日）10：00～11：30	平戸荘デイサービスセンター（紐差町）	代表　濱田（☎090-3850-8153）
認カフェ「いなほ」	連絡先へお尋ねください。	和く話く交流館（生月町）	いなほグループ（☎53-3012）
介護予防カフェ「ゆ～らり」	５月21日（水）10：30～15：00	生月高齢者生活福祉センター（生月町）	平戸市社会福祉協議会生月支所（☎53-2615）
介護予防カフェ「ふれあいカフェ」	５月14日（水）14：00～16：00	大島高齢者生活福祉センター（大島村）	平戸市社会福祉協議会大島支所（☎55-2100）
介護予防カフェ「ニコニコ」	５月１日（木）13：30～15：00	平戸市福祉保健センター（田平町）	平戸市社会福祉協議会田平支所（☎57-2223）
介護予防「ふれあいカフェ」	今月はお休み	東地区交流センター（田平町）	田平まちづくり協議会（☎29-9008）

生活環境班コラム

みんなでつくろう住み良いひらど　vol.23

ごみの出し方

ごみの出し方については、家庭から出るごみと事業者が出すごみとでは収集方法が違います。ご確認ください。

家庭から出るごみ

お住まいの地区で管理している、近くのごみステーションに出してください。

収集日やごみの出し方などについては、平戸市ホームページの「ごみの処理方法」から、ごみの分別については、平戸市公式ＬＩＮＥからご確認ください。

平戸市公式LINEはこちら▼

ホームページはこちら▼

事業者が出すごみ

事業者は一般廃棄物の収集業者と契約を交わすことで、ごみ出しが可能となります。ごみの量の過多にかかわらず必ず手続きを行ってください。

なお、産業廃棄物については、専門の処理業者に依頼してください。

また、家庭ごみであっても事業で出るごみであっても、ごみの野外焼却は禁止されていますので、絶対に行わないでください。

ごみの出し方▼

問 市民課生活環境班　☎22-9121

国際交流員の日記

我在平戸　vol.13

剪紙（せんし）が楽しい

日本でも切り絵を目にすることはよくありますが、中国では切り絵（剪紙）が郷土の伝統文化として、日常生活や伝統的な祝日において重要な役割を果たしています。

私は平戸で開催した中国文化講座の中で、中国の剪紙文化を紹介したことが何度もありますが、毎回とても良い反響をいただいています。

その理由は、紙を折って切り抜き、最後に広げて美しい作品を目にしたときに、強い達成感を感じることができるからです。

伝統的な剪紙には、折り紙の技法を使うものと、影絵のような表現をするものの二種類あり、模様のデザインには独特の言語と意味が込められています。例えば、ギザギザ模様は葉っぱや鳥の柔らかい羽、動物の歯などを表現するのに使われます。

最も興味深いのは、それぞれの模様に縁起の良い意味があることです。例えば、桃は長寿の象徴、象は吉祥（きっしょう）の象徴、ザクロは多産と幸福の象徴などがあります。

切り絵は「心象芸術」とも言えるもので、技法とその意味を身につければ、自分の思いのままに創作することができます。

国際交流員
張　芸
（チョウ・ゲイ）
（中国出身）

友人に送った剪紙▼

問 文化交流課交流推進班　☎22-9143