

きらきら北郷里

第238号 令和4年1月1日発行

責任者 北郷里連合地域づくり協議会

問合先 北郷里まちづくりセンター

<https://sites.google.com/view/kitagouri/>

☆1月の休館日 1日(土) 2日(日) 3日(月) 10日(月) 16日(日) 17日(月) 24日(月) 31日(月)

恭賀新年

2022



北郷里連合地域づくり協議会
副会長 堤 幹広

明けましておめでとうござ
います。

皆様には輝かしい新年をお
迎えになられましたこととお
慶び申し上げます。

また、日ごろは北郷里連合
地域づくり協議会の活動にご
理解とご協力を賜り厚くお礼
申し上げます。

さて、昨年を振り返ります
と、一昨年に引き続き新型コ
ロナウイルスの影響を受け、
本協議会の多くの行事におい
ても中止や縮小を余儀なくさ
れました。

そのような中、夏のオリン
ピックとしては57年ぶりに東
京オリンピック・パラリンピッ
クが開催され、コロナ禍で暗
い話題の多かった中、日本選
手の活躍に元気をもらいまし
た。

今、様々な活動が制限され、
人と人のつながり、ふれ合い

が少なくなっています。地域の
中での活動、子どもたちの学校
行事、そして心を豊かに育んで
くれる文化・芸術活動の機会も
減ってしまいました。コロナ
禍であっても工夫してできるこ
とに取り組み、人と人とのつな
がりを大切にしていきたいと思
います。

講演 健やかに老いる ためのコツ

健康づくり連続講座として、
11月17日(水) 15時30分から、
市立長浜病院のヘルスケア研究
センター副所長杉本正幸先生を
お迎えして、「健やかに老いる
ためのコツ」と題して、講演を
していただきました。「人の世
話にならない身体であることが
元氣こころよしでいることの第一歩！
骨粗鬆症こつしょうしょうであれば、骨折しやすい

いわれています。骨折すると
健康寿命が短くなります。骨
密度の測定で、骨粗鬆症かど
うかわかります。市内の病院
で骨密度を測定しましょう。
そして、楽しいことを見つ
けたり、積極的に社会参加し、
生きがいを見つけ、健やかに
過ごしましょう。」と話され
ました。



しいたけ栽培教室

12月11日(土)に北郷里まちづく
りセンターで、生涯学習講座「し
いたけ栽培教室」が行なわれ、感
染対策のもと、春近町の田中盛雄
さんからご指導を受けました。今
回は昨年に引き続き2回目の開催
で、参加者23名は2本ずつの原木



にドリルで穴をあけ55本の
駒菌を打ち込みました。
作業は参加者が協力し合っ
たおかげで、後始末を含め
て約1時間半ほどで終わら
りました。しいたけは約2年
で発生し始めるとのこと
です。楽しみです。

利用者アンケートご協力
ありがとうございました。

北郷里まちづくりセ
ンターと東上坂山村広
場利用に関するアンケー
トを実施させていただ
き、貴重なご意見を
いただくことができました。
今後とも皆様の利用
促進に活用させていた
だきます。ありがとうございました。

もちつき大会



12月4日(土) 9時30分からまちづくりセンターで青少年育成専門部会主催の「もちつき大会」が行なわれました。

昨年はコロナ感染拡大の影響で中止でしたが、2年ぶりに児童、保護者合わせて20名の参加で行なわれました。「もちつき大会」にあたっては安心安全のために、参加者・スタッフ全員の検温、マスク着用、アルコール消毒、ヘアネット、また館内での飲食を避けて、つき上がったお餅は餡や黄な粉と一緒にパックに入れて家に持ち帰りました。児童たちは初めてのもちつき体験で、2回ずつ20回の「もちつき」体験をしました。

北郷里地区民 ボッチャスポーツ交流会

令和3年11月27日(土) 8時30分から北郷里まちづくりセンターで、昨年のパラリンピックで正式競技となったボッチャの交流会が感染対策のもと、北郷里連合地域づくり協議会文化・スポーツ専門部会の主催で行われました。各自治会からの参加者36人が、競技役員から競技方法やルールの説明を聞き、約1時間半、初めてのボッチャを楽しみました。

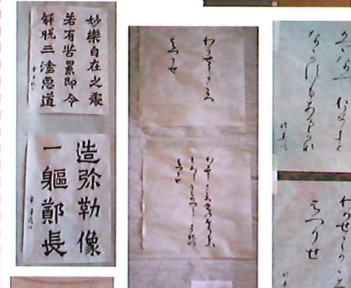
※ ホームページのイベントのページで ⇒ 映像をご覧ください。



サークル作品展のご紹介

昨年11月5日～11月30日まで展示されていた作品に変わり、12月1日～12月22日まで展示されていた「書道(昼)」と、「なごみ会」作品のご紹介をします。

なごみ会



北郷里まちづくりセンター

1月の行事予定

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 11日(火) 14:00～16:00 | よっといで |
| 12日(水) 19:30～20:30 | 第4回理事会 |
| 22日(土) 9:00～11:00 | モノづくり教室 青少年育成専門部会主催 |
| 23日(日) 16:00～17:00 | 防犯パトロール |
| 25日(火) 14:00～16:00 | 健康スポーツ吹き矢 |
| 5・12・19・26日(水) | 10:00～11:30 たんぽぽ体操 郷里荘 |

健康スポーツ吹き矢の最大の特徴は、呼吸法で、鼻からの胸式呼吸と腹式呼吸の両方を行います。鼻呼吸をすると、血管を若々しく保ち、動脈硬化の進行を抑える一酸化窒素が鼻から肺へと送り込まれると言われています。

謹んで、新年のお喜びを申し上げます。

本年も、皆様に安心して当センターの利用を提供できるよう、運営していきたいと思っています。
本年もよろしくお願いします。

職員一同

