

南郷里通信 1月号

年頭の挨拶

更なる発展の年へ

南郷里地域づくり協議会

会長 伊吹 浩



明けましておめでとうございます。

旧年中は南郷里地域づくり協議会の活動に對しまして、ご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の五類移行により、人の動きも活発になると共に、南郷里地域づくり協議会の活動も徐々に復活して、秋の「南郷里ふれあいフェスティバル」など地域の皆様に少しでも楽しんで頂ける様な事業ができた一年でした。

さて、令和六年の干支は辰です。辰年は「活力旺盛になって大きく成長し、形が整う年」だといわれています。

南郷里地域づくり協議会は新年度第三次地域づくり五カ年計画に入ります。子供達から高齢者の方々まで今まで以上に安全で安心なまちづくりを目指していく為にも、今後若い世代の方々の意見を出来るだけ多く吸収できるような体制を構築する事が重要だと思います。今後も引き続き、皆様の積極的なご参加とご支援をお願い致します。

結びに、今年一年の地域の皆様方のご多幸とご健康を心よりお祈り申しあげ、新年のご挨拶とさせていただきます。

元旦

消防団だより

火を消して 不安を消して つなぐ未来

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

平素は消防団活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、長浜市消防団は組織改編に伴い、本年4月1日より新たな一歩を踏み出します。団員数は削減されますが、2車両同時出動体制、消防アプリによる迅速な活動により消防力は低下しませんのでご安心ください。

これからも南郷里の安全安心に全力を尽くします。

長浜市消防団第5分団 分団長 大家 博文

第5分団団員名簿

5分団では、4月からの組織改編を見据えて、人員減による活動内容の変化に対応すべく、既に新体制での活動を開始し、準備を進めています。

長浜市消防団第5分団 団員名簿		
階級	氏名	町名
分団長	大家 博文	南田附東町
副分団長	宮尾 英明	大東町
部長	古山 和宏	小堀町
部長	清水 浩徳	七条東町
班長	川口 修平	宮司西町
班長	木野 和好	七条西町
班長	金沢 康弘	新栄町
班長	加納 光彦	加納町
班長	吉居 成好	新栄町
団員	村上 善彦	宮司西町
団員	佐水 豪	宮司東町
団員	堀口 元紀	宮司西町
団員	伴野 和也	小堀町

長浜市消防団第5分団 団員名簿		
階級	氏名	町名
団員	別府 雅史	南田附西町
団員	寺脇 康弘	今川町
団員	影山 学	七条西町
団員	河崎 剛	七条東町
団員	小川 剛史	今川町
団員	加藤 幸治	今川町
団員	小川 貴史	南田附東町
団員	川瀬 元気	南小足町
団員	尾上 智久	南田附東町
団員	松波 和弘	榎木町
団員	森野 哲也	榎木町
団員	田部 利行	加納町
団員	瀧上 誠	榎木町



11月12日に、火災予防啓発パレードを実施しました



11月26日に、方面隊訓練を開催し分団連携による訓練を実施しました



空気が乾燥する季節になりました。

お休み前や、お出かけ前には、火の元を確認しましょう。



5 BUNDAN

PUBLIC INFORMATION



第1回 南郷里フォトコンテスト写真募集中！

南郷里地域内で撮ったものならOK。あなたの伝えたい南郷里の魅力をぜひ写真でご応募ください。

○応募期間 2024年4月21日締切

○どなたでも

○入賞者には「南郷里のおいしいもん」をプレゼント！

【応募方法】①写真をまちセンに届ける

②メールで送る (nangouri-chikyou@zeus.eonet.ne.jp)

③インスタに投稿 (南郷里のインスタ@nangouri.chikyouをフォローして「#2024なんごうりフォトコンテスト」を付けて投稿) 広報部会



詳細は
こちら↓



1/27 (土)

健康ウォーキング「小堀・宮司の史跡めぐり」

楽しく歴史に触れる史跡めぐりの健康ウォーキング！宮司町（宮川藩調練跡・日枝神社・宮川藩邸跡）～小堀町（総持寺・小堀遠州公出生地跡・五所神社）の4キロを、一緒に歩きましょう。

○場所 南郷里まちづくりセンター集合

○時間 13時出発～16時帰着予定

○持ち物 水分・タオル ○定員20名 ○参加費無料

○荒天および積雪時中止（当日10時に判断し、電話連絡いたします）

○応募締切 1月20日（金）

文化と健康・スポーツ部会

ようこそ 赤ちゃん

赤ちゃん訪問を令和6年1月から始めます

南郷里民生委員児童委員協議会（民児協）では、地域の中で赤ちゃんが心も身体も健康で元気に明るく過ごせるよう、おめでとの気持ちとともに子育てに役立つ情報やプチプレゼントを乳児（おおむね6か月）のいるご家庭まで、お届けお伺いします。

また、育児に関する不安や悩みに対するご相談にも応じます。どうぞお気軽にお声がけご相談ください。

◇『民生児童委員』や『主任児童委員』は法律によって活動するボランティアです。

◇『守秘義務』により秘密はかたく守られます。



南郷里民生委員児童委員協議会

申し込み 62-0287（南郷里地域づくり協議会）

集 楽 まちセン紹介

“集まって楽しむ”
まちセン活動を紹介します

05

心と体がほっとするリラックスヨガ

南郷里まちセンの「リラックスヨガ」サークルは、今から12年前に始まりました。河瀬恵子さん（七条新町）は、その3年ほど前に、彦根の教室でインストラクターの資格を取得、南郷里以外でもいくつか教室を持ち飛び回る元気な先生です。

サークルの活動日は月に2回。毎回、15人ほどのメンバーが多目的ホールに集まります。アロマオイルが焚かれ心地よい音楽が流れ出すと、既に身体はリラックスモード。ステージ上からは、河瀬先生の明るい誘導の声が響きます。まずは足と手の指ほぐしから。これにより、筋力が適切に使えて安定した動きができるようになるのです。その後、前屈、V字、ねじり、犬、猫など、様々なポーズを順番に行っていきます。「ヨガが体操と違うのは、体力だけでなく、身体の中、つまり内臓も意識してやっていくことです」。そのためには、“腹式呼吸”が大切なのだそうで、「腹式呼吸によって肺を元気にし、老廃物を吐ききる気持ちでやっていくと、心身共に健康になるはずですよ」とおっしゃいます。

「メンバーさんから『膝痛が治った』『腰の痛いのが治った』と聞くとホントに嬉しい」と河瀬先生。さらに、「具合の悪い箇所がある人も、無理のない程度に少しでも身体を動かしてもらうようにしています。ヨガには年齢制限やむずかしさはないのです」とのこと。興味を持たれた方は、気楽に覗いてみてはいかがでしょうか。（取材/樋口幸永）



講師の川瀬恵子さん。はじける笑顔が素敵です。参加者さんの中には13年続けておられる方も。「体調に合わせて無理せず楽しく続けられます」という声がたくさんあがりました。



リラックスヨガ

【活動日】

毎月第1・3木曜日

10時～11時

【参加費】

1000円/月