

# さらき

第290号

令和5年1月27日

発行：更木町振興協議会

更木地区交流センター

電話/fax：66-2569

saraki-ko@chime.ocn.ne.jp

町内の動き

(対前月比)

人口	1,008人	0
男	479人	+1
女	529人	-1
世帯数	412	-1

## 新年のごあいさつ

明けましておめでとうございます。

更木地区の皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年中はコロナ禍にありまして、振興協議会並びに交流センターの各事業に多くのご理解とご協力ご支援を賜り、心から感謝とお礼を申し上げますところでは。

コロナ感染の状況は思うように収束せず、大きなイベントの開催は中止となった事業もあり、皆様にはご心配やご迷惑をおかけしました。今年の催しにつきましても安心・安全を考慮しながら事業を推進して参りますのでご協力とご支援をよろしくお願いいたします。

2023年の干支は卯年。コロナは未だ収まっていないとは言え、社会活動・経済活動が動いております。『飛躍』や『向上』の卯年となればと思います。家族が健康で穏やかに生活でき、共に向上心をもって明るく成長する卯年となることを願っております。

北上市総合計画に基づく地域計画が3年目となり、着実かつ充実した事業が展開される年と考えます。是非ともご理解をいただき一層のご協力とご支援をよろしくお願い申し上げます。

皆様にとりまして2023年が平和で幸多い年でありますよう心からご祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

更木地区交流センター センター長 川村恵壽

## 健康教室参加者募集 ～ チェアバレトン ～

チェアバレトンはバレエとフィットネスとヨガを組み合わせた、イスに座って行う有酸素運動です。筋肉をつけて基礎代謝を上げ、脂肪を燃焼しやすく太りにくい身体づくりが期待できます。イスを使うので膝や腰、関節に負担をかけずに音楽に合わせて楽しく運動できます。

- 日 時 2月28日(火)午前10時～11時半
- 場 所 更木地区交流センター ホール
- 持ち物 上履き、飲み物、汗拭きタオル
- 参加費 無料
- 対 象 更木地区民
- 申込み 2月17日(金)までにお申し込み下さい  
更木地区交流センター 66-2569



主催 更木地区交流センター 共催 更木地区健康づくり推進協議会

## まゆで彩るフォトフレーム

去る、12月27日（火）に冬休み体験教室を開催し、まゆを使ったフォトフレームを作りました。講師には更木ふるさと興社で頑張っている地域おこし協力隊の高橋愛衣さんをお願いしました。

最初に繭をカッターで割って蚕を出し、繭の中がどうなっているのか教えてもらいました。子供たちは説明を聞きながら蚕を取り出し、その繭にはさみで切り込みを入れ、花の形に整えて1個完成させました。そのあとは好きなフレームを選び、たくさんのカラフルな繭の中から好きな色の繭を選んでそれぞれ自分のペースで作業を進めました。夢中になって作った自分だけのフォトフレームを持ち、高橋さんの作った繭の花かんむりをかぶって写真を撮りました。

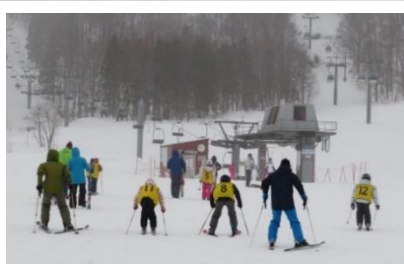
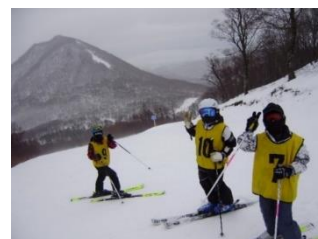


## 更木スキー教室



去る、1月14日（土）に夏油高原スキー場で更木スキー教室を開催しました。あいにくの雨降り時々モヤがかかったりする天候でしたが、子供たちは何度もリフトによって元気よく滑っていました。今回は参加者が少なかったのですが、その分マンツーマンで指導していただくことができ、初級の低学年も「いっぱい滑れて楽しかった」と満足気でした。中級から上級の子供たちは Gondola で上の方から何度も滑り降りていました。昼食もしっかり食べて、午後も元気にグレンデに向かいました。

インストラクターや保護者の方々のご協力でみんな上手になり、楽しいスキー教室になりました。毎年恒例の更木スキー教室にもっとたくさんの方々に参加していただいで楽しく滑りたいと思います。



## 楽しかった餅つきとゲーム

去る、1月12日(木)更木地区交流センターにおいて世代間交流会を行いました。地域の方々の協力で、小学生や幼稚園の子供たちが順番に餅つきをしました。出来上がった餅で4色の団子を作り、健康や豊作を願いながらミズキの木に飾り付け多目的ホールに飾りました。そのあとは大人も子供も一緒にペットボトルに割り箸を入れるゲームや、紙でできた輪を棒で送るゲームなどを楽しんで交流しました。



## 美味しくできたおつまみ料理



1月21日(土)に葛巻真理さんを講師に迎えて男の料理教室を開催しました。6名の参加者でおつまみ3品を作りました。最初に手づくりソーセージから取り掛かり、玉ねぎはみじん切り、生姜は細い千切りにし手際よく進めていきました。肉だねをラップで包んだソーセージを蒸して油で焼き色を付けている間に、かつおにかける薬味を切り和風ドレッシングを作りました。ガーリックポテトも下味をつけてレンジでチン。手際の良さに講師の葛巻さんも驚いていました。きれいに盛り付けて「和洋取り混ぜたつまみが良かった」などの感想を話しながら楽しく試食をしました。



## \* 更木くわ通信 vol.7 \*

昨年末に山寺桑園と大森地区にある苗木用畑の電柵の補修作業を行いました。桑の葉(特に新芽)は、鹿やカモシカも食べるため獣害の被害が年々増えてきております。被害防止のために電柵を設置しておりますが、突進して来て電線が壊されたりしているため雪の降る前に作業を完了しております。



大森地区の苗木用畑



山寺桑園

## 《 職 員 募 集 》

更木町振興協議会では、更木地区交流センター職員を、次のとおり募集します。

- 1 募集人員 事務長 1名
- 2 職務内容
  - ・地域づくり、生涯学習に関する事業
  - ・センター管理運営、施設・設備等の維持管理及び会計処理
- 3 雇用期間 期間は2年（60歳以上は1年）とし、再雇用あり
- 4 応募資格 年齢 65歳以下
  - ・高校卒業以上で、更木及び旧牛に在住している人。
  - ・パソコン操作が中級程度で普通自動車運転免許のある人。
- 5 勤務開始 令和5年4月1日から
- 6 勤務時間 午前8時30分から午後5時15分まで
- 7 給 与 270,000円
- 8 労働条件
  - ・交流センター就業規則の定めによる。
  - ・健康保険、厚生年金、雇用保険に加入します。
- 9 応募方法 市販の履歴書（必要事項を記載のうえ、写真を添付）  
作文 設題「更木地区の将来について」以上の書類を提出すること。
- 10 応募期限 令和5年2月20日（月）午後5時までに提出のこと。
- 11 選考方法 面接及び作文により決定します。



※詳細については、更木町振興協議会事務局

更木地区交流センター 電話66-2569 事務長 千田までお問合せください。

## マイナンバーカード出張申請のお知らせ

マイナンバーカードの申請期限が2月末まで延長されました。これに伴い各地区交流センターで申請ができます。その場で写真撮影や本人確認も行い、後日自宅に郵送になり便利です。詳しくは今月発行の市政だよりをご覧ください。

問い合わせ：更木地区交流センター 66-2569

- \* 日 時：2月15日（水）  
午後1時30分～午後4時30分
- \* 場 所：更木地区交流センター
- \* 申し込み：マイナンバーカード出張申請  
コールセンター
- \* 電 話：050-5369-5617

## 2月の主な行事予定

- |                |                       |
|----------------|-----------------------|
| 3日（金）午後6時      | 北部三地区振興協議会<br>連絡会議講演会 |
| 12日（日）午前9時     | ニュースポーツ大会<br>（キンボール）  |
| 15日（水）午後1時30分  | マイナンバーカード申請           |
| 17日（金）午前10時30分 | 社協更木支部中心者会議           |
| 22日（水）午後2時     | 更木区長会議                |
| 23日（木）午前10時    | しらゆり塾講演会と<br>閉講式      |
| 28日（火）午前10時    | 健康教室                  |

喜久盛酒造からお知らせ

## ～酒粕の無料提供について～

喜久盛酒造株式会社では酒粕を無料で提供します。酒粕の提供は、平日の午後5時までです。土、日、祝日は定休日となります。また、酒の搾り具合により酒粕がない時もありますので連絡してから訪問願います。

問合せ先 喜久盛酒造株式会社

電話 66-2625