

さらき

第292号

令和5年3月24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：1,004人 -1

男：476人 -1

女：528人 0

世帯数：415世帯 +2

更木小6年生に感謝状贈呈

去る、3月10日(金)更木小学校において、更木交通安全対策委員会より6年生18名に感謝状を贈呈しました。児童2名が欠席だった為、16名への贈呈となりました。この感謝状は6年生が集団登校などの登校班リーダーとして下級生の手本となり、安全に無事故通学を行ったことに対して贈られたものです。二子駐在所の神林さんからは4月からの自転車通学では車や歩行者に気をつけるようにお話しがありました。交通安全を心掛け、事故の無いように交通ルールを守って安全に通学しましょう。



あいさつ運動に取り組みます！



あいさつ運動強化期間は
令和5年度4月10日～5月12日まで

北上市社会福祉協議会更木支部では、更木小学校PTAと地域の皆さんの協力のもと、4月10日(月)から4月14日(金)まであいさつ立哨活動を行います。みんなが安心して気持ちよく暮らせる地域にするために、家庭で、学校で、地域で、あいさつに取り組みましょう。

主催：北上市社会福祉協議会更木支部

共催：更木町振興協議会・更木小学校PTA

新入学期の交通事故防止推進期間

『あげた手はいのちをしらせる警報機』

4月6日(木)から4月15日(土)

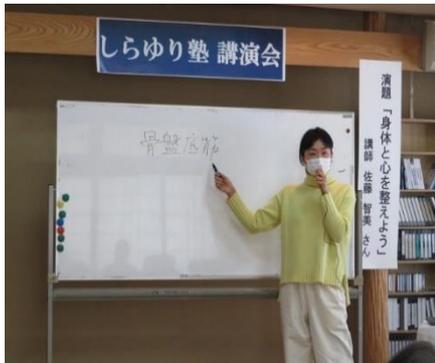


□推進重点

- ①運転者の歩行者保護意識の醸成と道路横断者の交通マナーの向上
- ②自転車の安全利用の推進
- ③全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

自分の身体を大切に ～ しらゆり塾講演会 ～

去る、2月23日(木)更木地区交流センターでしらゆり塾講演会と閉講式を行いました。講師に田葉子屋の佐藤智美さんを迎えて骨盤底筋についてお話しいただきました。年齢とともに筋力が弱ってくるので筋力を維持できるように体操を教わりました。体操する際は痛いくらい頑張らず、気持ちが良いくらいにし、ゆったりとした気持ちで行うのが良いということでした。参加者からは時折笑い声も聞こえ楽しい講演会となりました。講演会終了後は閉講式を行い今年度は5名の方々が全講座を受講され粗品を差し上げて終了しました。



楽しかったチェアバレトン ～ 健康教室 ～

冬場の運動不足解消に2月28日(火)更木地区交流センターにおいて健康教室を行いました。講師に高橋 累さんをお迎えし、チェアバレトン(エアロビクス、ヨガ、バレエの要素を取り入れたフィットネス)を教えて頂きました。椅子に座って行うので、バランスよく安定して行うことが出来ました。最初は緊張していた参加者も、先生の明るい掛け声に合わせて身体を動かしていくうちに笑顔が見られました。皆さん上手に先生についていくので最後に椅子を離れたバレトンを少し教わり、楽しく運動することが出来ました。



北上川流域一斉清掃活動参加者募集!!

「更木地区内の北上川をみんなできれいにしましょう！」

- 日 時 令和5年4月15日(土) 午前6時～ (小雨決行)
- 集合場所 平成大橋下付近 (コウホネ群生地入口)
- 内 容 更木区域内北上川沿いのゴミ拾い
- 問合せ先 更木地区交流センター ☎66-2569
- 主 催 更木町振興協議会
- 共 催 公衆衛生組合更木支部・地域づくり推進委員会

皆様のご参加をお待ちしております!

センターだより配布日 変更のお知らせ

令和5年4月より広報きたかみなどの文書配布日が第3金曜日に変わります。これに伴いセンターだよりも第3金曜日に変わります。

大竹廃寺、臥牛観音、水乞山登山道の整備を行いました。



去る、3月10日（金）大竹廃寺から臥牛観音までの参道と水乞山登山道の整備を行いました。地域づくり推進委員の方々のご協力で毎年行っておりますが、今年も道沿いの倒木処理や枝払いなどを行いました。参道は枯れ葉が落ち、ふかふかで気持ち良く歩けるようになりました。これからも皆さんのウォーキングコースとして楽しんでいただけることを願っております。ご協力ありがとうございました。



運動教室 ♪バランス運動とラージボール卓球♪

去る、3月11日（土）・18日（土）の2回、更木地区交流センターでバランススクーターの乗り方とラージボール卓球を行いました。バランススクーターは初めての体験ということで、転ばないように皆でガードしながら行い、楽しむことが出来ました。ラージボールはラリーが続いて初心者の方もすぐできるようになり、ゲームなど交えながら和気あいあいとした雰囲気の中で楽しむことが出来ました。参加者の皆さんは久々の運動に汗を流しておりました。



おしらせ

令和5年更木火防祭開催

更木火防祭は4月16日（日）に開催されます。コロナ禍で3年間巡行できませんでしたが今年は時間を短縮して御旅所7カ所の内、八天、山寺、大竹、中組の4カ所を巡行します。



4月の主な行事予定

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 7日（金）午前10時 | 北上北中学校入学式 |
| 8日（土）午後1時30分 | 社会福祉協議会
更木支部総会 |
| 8日（土）午後2時30分 | 更木町振興協議会総会 |
| 9日（日）午前6時 | 更木地区道路普請・
クリーン作戦 |
| 10日（月）～14日（金）
午前7時20分 | あいさつ運動 |
| 11日（火）午前9時45分 | 更木幼稚園入園式 |
| 15日（土）午前6時 | 北上川流域一斉清掃 |
| 16日（日）午前7時30分 | 更木火防祭 |



ご卒業おめでとうございます

去る、3月17日（金）更木小学校卒業式が行われました。卒業式の後、更木地区交流センターで6年生父兄による「卒業を祝う会」が行われました。今まではコロナ禍で開催する事ができませんでしたが、久しぶりに賑やかに祝う会が催され、地域に明るい雰囲気を感じられました。



* 更木くわ通信 *



去る、2月19日山形県西川町に行ってきました。今回の訪問の目的は西川町にある「道の駅にしかわ」に更木で作成したカプセルトイの設置です。西川町からカプセルトイを置いて販売して良いよ。と声かけを頂きました。カプセルの中身は更木しらゆり会の皆様が更木の繭で作成した西川町のキャラクター「ガッさん」です。設置後すぐに大人からお子様まで興味津々でカプセルトイを回していました。その後、すぐに追加の注文が来て更木の繭細工が山形県でも好評です。



メンバー募集中

一緒に卓球しませんか！



更木卓球クラブでは一緒に活動する小・中学生を募集しています。初心者でも、経験者でも大歓迎です。いつでもご連絡ください。

●練習日時 月曜日～金曜日 午後7時～9時まで
土曜日 午前9時30分～正午まで

●場 所 更木地区交流センター 多目的ホール

●服 装 運動できる服装、うち履き用ズック

●問い合わせ先 更木地区交流センター
TEL 66-2569 青木まで

※更木地区以外の方も大歓迎です。

※体験だけでも大歓迎です。

※初心者の方にはラケットをお貸しします。



交流センター使用申請の注意事項

交流センターの使用申し込みは2か月前から受け付けます。

申請は前日までにお願いします。

使用中の際は、必ずご連絡ください。

ともしび号巡回日程

<4月7日>

*八天の里

9:20～9:50

*更木地区交流センター

10:30～10:50

