

# 根知地区こうみんかん

令和元年11月25日

第339号

TEL558-2002

館長 佐藤 求

〒949-0534 糸魚川市和泉355-3 メール nechiko@bz04.plala.or.jp



## 12月の地区の行事予定

1日(日)	公民館大会・わたしの自慢展
7日(土)	お正月講習会
12日(木)	初心者英会話講座
21日(土)	歴史講座



## 姫川流域親善輪投げ大会

11月9日、根知小学校体育館に於いて、姫川流域親善輪投げ大会が開催されました。姫川流域の親善と交流を目的に4地区公民館が主催となって行われているものです。

参加者83名の内、今回主管となった根知地区からは43人もの方々にご参加いただきました。会場設営には老人会の方々にもご協力いただきスムーズに進行することが出来ました。

ご協力くださいました方々や参加していただきました皆さんのおかげで楽しい親善大会となりました。今後もこの大会を長く続けていきたいと思っております。



## 入賞者の皆さんです！

(根知地区のみ 敬称略)

1位	斎藤	ミチヨ	189点
2位	田上	勝一	182点
4位	佐藤	末雄	169点
6位	小田島	順二	158点
7位	下杉	茂	155点
10位	北村	美佐子	142点

## お正月講習会に参加しませんか

早いもので今年もあとわずかとなりました。一足先にお正月を演出してみませんか？

- ◆とき 12月7日(土) 9:00~15:30
- ◆ところ 根知地区公民館
- ◆内容  
※午前の部 正月料理講習会 9:00~12:00  
参加費 700円  
定員 15人  
講師 月岡恵子先生  
※午後の部 フラワーアレンジメント 13:30~15:30  
参加費 2500円  
定員 15名  
講師 F&J タミーさん
- ◆申込み 12月3日(火)までに根知地区公民館へ



人口及び世帯数元年10月末現在( )内は前月

糸魚川市	男	20,651(20,671)	女	21,649(21,691)	合計	42,300(42,362)	世帯数	17,410(17,411)
根知	男	453(454)	女	471(472)	合計	924(926)	世帯数	403(404)

おしらせ

## おみちよう英会話 初心者向け

「おみちよう英会話 初心者向け」

簡単な英会話を皆さんで学んでみませんか？

- ◆とき 12月12日(木) 10時00分～11時00分(予定)
- ◆ところ 根知地区公民館
- ◆講師 ブラウン・セオドア(糸魚川市 商工観光課)
- ◆対象 糸魚川市在住 英会話初心者の方
- ◆参加費 100円/人(当日集金)
- ◆申込み 12月6日(金)まで
- ◆申込先 糸魚川市生涯学習課(025-552-1511)、根知地区公民館(025-558-2002)



## 歴史講座

- ◆とき 12月21日(土)  
13:30～15:30

- ◆ところ 根知地区公民館

- ◆内容 根知の方言について

※猪又真栄さん、斉藤公男さんより資料を寄贈いただきました。ありがとうございました。



## 塩の道資料館からのお知らせ

塩の道資料館は11月30日(土)までの開館となり、冬季は閉館となります。4月に開館しますが、閉館中どうしても見学したいという方は連絡ください。対応いたします。

- ◆連絡先 025-558-2889(田上)

## 冬季体力づくり・輪投げ大会日程決まりました！

冬季は、家にこもりがちになります。体力づくりに参加して体を動かしたりおしゃべりしたり楽しい時間を作りましょう！

第1回→1月17日(金)・第2回→2月14日(金)・第3回→3月13日(金)

令和元年も残すところ一か月余りとなった。高い山も冠雪が見られるようになり、もうじき麓や里にもやってくる時期となった。

今年も全国各地で未曾有の災害が発生している。近年の気象状況は、想定をはるかに超えた規模の被害をもたらしている。

そこで今年の公民大会のテーマは「防災について考える」とし、十二月一日に開催となった。昨年に続き信州大学の太塚教授に講演を依頼したところ快諾をいただくことができた。

地区の皆さまの大勢の方より参加していただき、防災の知識をみんなできればと考えている。

この時期インフルエンザの予防接種を受けられる人も多くなっているが、感染に負けない体作りも大切で、その三つの決め手を紹介する。

(体内浄化) 身体に余分なタンパク質があると免疫細胞がウイルスと闘う力が落ちるといふ。腹七分にして間食夜食は控える。

(体温を上げる) なべ料理等温かい食事ですてを温める。

(腸内免疫を整える) 腸を整える食材を摂る。例えば味噌や醤油など良質な発酵食品が良いとされる。

日を追うごとに寒さが増してくる時期、体も冬バージョンとなっていないので体調管理に十分留意しよう。

根知谷