

根知地区 こうみんかん

令和4年1月25日

第365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

2月の地区の行事予定



- 14日(月) 室内グラウンドゴルフ
- 19日(土) 歴史講座
- 20日(日) 市民スキー大会
- 25日(金) 輪投げ大会
- 26日(土) モイストボブリ講座



あけましておめでとございます

令和に入り新型コロナウイルス感染の影響を受け、日常がどんよりしていました。今年は明るく楽しい一年でありますように、皆様と共に地域を盛り上げていきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

根知地区公民館職員一同



ジャイアントスラローム

参加者募集！市民スキー大会

- ◆とき 令和4年2月20日(日) 9:00～
- ◆ところ 糸魚川シーサイドバレースキー場
- ◆種目 スキー・スノーボード ジャイアントスラローム
- ◆参加費 1000円
- ◆申込み 2月4日までに糸魚川市生涯学習課、青海生涯学習係、能生生涯学習係へ

冬も体を動かしましょう！

第2回室内グラウンドゴルフ大会

- ◆とき 2月14日(月) 19:30～
- ◆ところ 根知小学校体育館
- ◆申込み 2月11日(火)までに公民館へ
- ◆参加費 1000円
- ◆新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止することがあります。

冬季体づくり

第2回輪投げ大会

- ◆とき 2月25日(金) 9:30～
- ◆ところ 根知地区公民館
- ◆申込み 2月22日(火)までに公民館へ
- ◆参加費 無料
- ◆新型コロナウイルス感染状況により中止することがあります。

人口及び世帯数3年12月末現在()内は前月

糸魚川市	男	19,807(19,835)	女	20,722(20,760)	合計	40,529(40,595)	世帯数	17,216(17,236)
根知	男	419(419)	女	426(428)	合計	845(847)	世帯数	383(384)

お知らせ

♪モイストポップリ作りを体験してみませんか♪

モイストポップリとは、容器に花びらやハーブ、スパイス、果物の皮などの芳香素材と香料を混ぜ合わせて熟成させ、その香りを楽しむアイテムです。

- ◆と き 2月26日(土) 14:00~15:30
- ◆ところ 根知地区公民館
- ◆内 容 ハーブやドライフラワーなどと塩を使った香りの瓶詰めを作ります。
- ◆参加費 500円
- ◆申込み 2月14日(月)までに根知地区公民館へ



フラワーアレンジメント講座



一足先に春のお花でお部屋を明るくしてみませんか。

- ◆と き 2月22日(火) 14:00~15:30
- ◆ところ 根知地区公民館
- ◆参加費 一人1000円
- ◆申込み 2月14日までに根知地区公民館へ

歴史講座

先月、新型コロナ感染対策で、延期にした歴史講座の新年会ですが改めて下記のとおり行います。(歴史講座の座長より)

- ◆と き 2月19日(土) 12:00~15:00
- ◆ところ 根知地区公民館
- ◆内 容 新年会
- ◆参加費 1000円
- ◆申込み 2月14日(月)までに公民館へ



根知谷

全国隈なく新型コロナが大規模で蔓延してきた。身近な範囲にも忍び寄せてきているようで、より一層の警戒が必要となってきた。今年の冬は典型的な山雪の様相で断続的ではあるが大雪の気配を見せてきた。降雪は十分となったので早く立春が来て欲しいと待ち望む。

そして本格的な風邪のシーズンとなってきた。風邪をひかないためにそれなりの防御態勢が必要だ。風邪は「ふうじゃ」と呼ばれるが風の邪気は「風門」と呼ばれる背中、肩甲骨の間にあるツボから入ってくる。首筋から背中がゾクゾクとしたら、もうすでに風邪の邪気が侵入している。風邪を侵入させないためには、首筋をしっかりガードすることが大切だ。また「寒邪」といって、寒さによる腹痛、背中の痛み、胃腸力など、足首、足のくるぶし、きびすのあたりから入ってくるという。寒邪は足元から侵入するので、足が冷えている人、胃腸が冷えている人は発病しやすくなるという。足元はレッグウォーマーや靴下の重ね履きなどでしっかりガードする。

咳カゼ、喉カゼは、手首の冷えて症状が激しくなるという。手首には肺を通る経路があるためこの部分の保温は必要となる。

首筋、足首、手首と首のつく部位と胃腸を温める事が風邪予防には欠かせない要素といえる。新型コロナと風邪は、よく似ているが合わせて退治しよう。