

根知地区 こうみんかん

令和4年2月25日

第366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

3月の地区の行事予定



- 9日(水) 第3回給食サービス
- 12日(土) 盆栽教室
- 13日(日) ケツゾリ JAPAN CUP
- 15日(火) クラフトコーラ作り体験
- 17日(木) 簡単スマホ講座
- 22日(火) フラワーアレンジメント講座
- 26日(土) 歴史講座



ケツゾリ JAPAN CUP

1チーム3人1組のトーナメント方式です。年齢性別関係なく出場いただけます。
服装ウェアは自由なので仮装もOKです。お気軽にご参加ください。詳しい要項は根知未来会議のホームページからご覧いただけます。

- ◆とき 3月13日(日) 10:00~13:00
- ◆ところ 糸魚川シーサイドバレースキー場ソリゲレンデ
- ◆参加費 1チーム1000円
- ◆申込み 3月3日(木)までに根知地区公民館または根知未来会議HPよりお申込みください。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止にさせていただく場合があります。

第17回市民スキー大会結果

2月20日(日)、糸魚川シーサイドバレースキー場で第17回糸魚川市民スキー大会が開催されました。

悪天候の中でしたが、選手の方々にとっては1/100秒を争う熱い戦いの場であり、タイムが出るたびに歓声や溜息が聞こえました。

結果は次のとおりです。

※根知地区の入賞者のみ
(敬称略)

- スキー 中学生以下女子の部
 - 1位 斎藤 せあら
 - 2位 斎藤 きらり
- スキー 高校生以上
 - 1位 田上 昇
 - 2位 猪又 岳大
- スキー 小学生1~3年男子
 - 1位 鈴木 出
- スキー 小学生4~6年女子
 - 1位 斎藤 ちゅら
 - 2位 斎藤 きらり
- スキー 小学生4~6年男子
 - 1位 松尾 七聖
 - 2位 佐々木 慎乃芥
 - 3位 木島 未来
 - 4位 佐藤 倫
 - 5位 横川 秀斗
- スキー 女子2部
 - 2位 甲斐 加奈江
- スキー 成年4部
 - 1位 田上 昇
- スキー 成年3部
 - 2位 猪又 岳大
- スキー 成年1部
 - 1位 吉田 祥
- スキー 高校生・青年
 - 1位 木島 健太

人口及び世帯数4年1月末現在()内は前月

糸魚川市 男 19,773(19,807) 女 20,683(20,722) 合計 40,456(40,529) 世帯数 17,185(17,216)
根知 男 419(419) 女 422(426) 合計 841(845) 世帯数 381(383)

お知らせ

公民館報をカラーで見たい方はこのQRコードからご覧ください。過去の館報も見ることができますよ



クラフトコーラ作り体験

いろいろなスパイスや柑橘系オイルなどを使ってオリジナルのコーラを作り方を体験してみませんか。

- ◆と き 3月15日(火) 14:00~15:30
- ◆ところ 根知地区公民館
- ◆参加費 一人500円
- ◆申込み 3月10日(木)までに公民館へ

簡単スマホ講座

- ◆と き 3月17日(木) 13:30~15:30
- ◆ところ 根知地区公民館
- ◆内容 スマートフォンを使って出来ること
- ◆申込み 3月15日(火)までに根知地区公民館へ

盆栽教室

- ◆と き 3月12日(土) 14:00~15:00
- ◆ところ 根知地区公民館
- ◆内容 春の植替え作業
- ◆申込み 3月7日(月)までに公民館へ

フラワーアレンジメント講座

春のお花でお部屋を明るくしてみませんか。

- ◆と き 3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 3月14日までに根知地区公民館へ

歴史講座

- ◆と き 3月26日(土) 13:30~15:30
- ◆ところ 根知地区公民館
- ◆内容 新年度の計画会

給食サービス

今年度最後の給食サービスです。

- ◆と き 3月9日(水)
- サービス対象者
85歳以上の方
75歳以上の方のみ世帯
70歳以上の単身世帯
障がいのある方の単身世帯
- ※問い合わせはお近くの民生委員へお願いします。



冬季体力づくり中止のお知らせ

室内グラウンドゴルフと輪投げは新型コロナ感染拡大防止のため中止いたします。

根知谷

令和3年度も後一月余りとなった。コロナの蔓延も広がる一方で終息の気配さえ見えてこない。日常の会話の他、生活様式、環境、様々な当たり前がごとごとく覆されている。いつか従前の暮らしに戻れる事を祈りつつ辛抱を重ねたい。肺がくたびれると声が小さくなる。息切れがする。風邪をひきやすい。便秘しやすい。肌のつやがなくなるなどの症状が出ると言われる。春乾燥するとそういった事が起こりやすくなる。肺とつながっている器官は鼻粘膜や喉があり必要な潤いが足りないと感染症にかかりやすいと言われる。また肺と大腸も関係があり肺の力が弱まると大腸に影響が出て便秘や肌荒れの原因となる。胃腸の冷えが原因で花粉症が起こりやすくなるという。昨年まで何ともなかった人が突然花粉症になるという事もある。冷たいビール、ジュース、アイスクリームで胃腸を冷やしすぎると体温が低下し、消化器官に負担がかかりアレルギーになりやすいという。この季節花粉症のある方は今からでも胃腸を温めてはどうか。焼き豆腐、厚揚げなど一度火を通したものは胃腸を冷やさない効果がある。必要な水分補給で潤いを保ち暖かな食事で健康維持に努めたい。