

## 新年の挨拶

「新年あけましておめでとうございます。」と挨拶を申し上げたいところではありますが、新年早々の能登大地震発生で、7年前の糸魚川大火を上回る200棟の全焼、さらに死亡者が170名を超える大惨事となりました。被災された現地の方々並びに、上南地区で当地とご縁のあられた方々に裏心よりお見舞い申し上げます。さて、当館では残す年度の3か月間をがんばってまいりますので、行事への参加、ご支援の程をよろしくお願い致します。  
職員一同

## 冬休みわくわく体験隊

12/26(火)

### そば打ち体験



体重をかけて力  
いっぱいこねました



細い麺を作るため  
一生懸命伸ばします



本物の包丁で  
集中してそばを切るも  
だんだん広く

溝尾地区の市川栄一さんから児童9名がそば打ちを教わりました。混ぜ合わせて、生地を一生懸命こねて、四角く伸ばし、細く均一に切る！粉からそばを作る体験に「こねるのも伸ばすのも全部難しかった」、「一生懸命作ったからお母さんにも食べさせたい」、「大変だったけど楽しかった」との感想でした。



自分たちで作ったそばは格別おいしかったようです



ニュースポーツ体験  
モルック

午後からは、溝尾長寿会の方々とニュースポーツの「モルック」を行いました。今回皆さんが初体験となるこのスポーツは、棒を投げてピンを倒しチームの合計で50点を目指す、すごろくのようなゲームです。新しい体験に触れ児童も長寿会の方々も大変楽しまれて盛り上がりしました。

11番だけを射抜く高度な技術を魅せてくれました⇒



## 能生谷ビーチボールバレー大会

能生体育館 10チーム参加 12/10(日)



優勝のMOB-B！決勝はMOB同士で接戦を繰り広げました。



準優勝MOB-Aの阿部一久さん(藤後)



第三位青木の池亀太慥さん(高倉)

日ごろ練習しているチームや中学生、高校生など部活動で培った力を発揮するチーム、地域の人たちで集まり結成したチームなど様々なチームが試合を楽しめました。

優勝：MOB-B  
準優勝：MOB-A  
第3位：青木



おかげさまで第10回  
上南から元気を発信！まだ見た  
ことのない方大歓迎

**募集中!**

## 上南大学教養講座 料理教室

昨年10月に続いてリクエスト第2弾。毎日の食事を見直し健康長寿を目指します。なぜ減塩するのか、毎日の食事でのどのくらい塩分をとっているのかを学び食事作りに活かします。

日 時:2月9日(金) 9時~12時30分  
会 場:上南地区公民館  
内 容:塩分チェックシートを使って摂取量を確認します。少ない塩分でもおいしい副菜のレシピを紹介、調理実習。  
対 象:上南地区の成人  
参加費:一人300円  
申込み:1月29日(月)までに公民館へ  
持ち物:エプロン、三角巾、マスク

## 上南ふれ愛キャンドル祭り



昨年のキャンドル祭り

日にち **2月3日(土)** ★  
会 場 南能生小学校 ★  
開 会 17:00~  
★今年も南能生小学校の児童が描いてくれた絵が浮かび上がります  
点 火 17:15~  
★ご来場いただいた方どなたでも点火できます

ひだまり  
ワンコイン  
うどん

イルミネーション  
そりグレンデ 点火後  
甘酒サービス 17:30  
スカイランタン 18:20  
お菓子まき 18:30  
花火 18:40  
閉会 18:50



## 上南地区公民館杯 囲碁大会

毎年好評いただいております。冬場の楽しみとして一日じっくり対戦できます。どうぞご参加ください。

日 時:2月11日(日)午前9時~午後3時  
会 場:上南地区公民館 研修室  
対 象:どなたでも  
参加費:500円  
申込み:不要です。直接会場にお越しください。  
その他:ハンディー戦とし、6局打ちで順位を決定します。お昼幹旋いたします。

## 上南あっぱれ 敬称略

- ◆建設業従事者対象作文コンクール「私たちの主張」優秀賞 笠原建設株式会社 室橋李璃(藤後)
- ◆第17回系魚川市社会福祉協議会会長旗争奪ゲートボール大会 12/4  
優勝 南能生B  
市川正代 斎藤敏子 伊藤マチ子 土田マスエ 斎藤八重子
- ◆能生ゲートボール連盟会長杯ゲートボール大会 12/13  
準優勝 南能生B 斎藤敏子 伊藤マチ子 土田マスエ 斎藤八重子 市川正代
- ◆木浦地区公民館 スポレック大会  
準優勝 橋立真衣(高倉)  
第3位 柴田尚徳(高倉)
- ◆第15回 相馬御風顕彰 ふるさと俳句大会  
児童生徒の部  
佳作 能生中学校2年 西青里(西飛山)  
「訪ねたい 夜空に一つ月の宮」  
能生中学校3年 田中城之介(藤後)  
「地区大会 闘い抜いた日焼け跡」

## 出前講座 健康づくり体操



♪元気で介護予防 冬場の運動不足解消!  
明るく元気いっばいの伊藤永子先生と楽しく体を動かしましょう!

日 時:2月20日(火)9時30分~11時  
会 場:上南地区公民館  
参加費:無料  
持ち物:タオル、水分  
申込み:2月13日(火)までに公民館へ