

竜宮城だより

～文化の発信 楽しむ館～



令和5年9月8日
第138号
上南地区公民館：568-2533

第14回上南地区公民館杯 輪投げ大会 9/2(土)



←優勝した旭新町チーム、見事2連覇達成!

大会結果(敬称略)

- 団体の部：優勝 旭新町 A チーム
準優勝 溝尾 B チーム
第三位 溝尾 A チーム
個人の部：優勝 日馬ユキエ(溝尾)
準優勝 笠原富恵 (桂)
第三位 伊藤勝男 (槇)



異例の暑さつづきの中、最高95歳を含め、9チーム32名が参加しました。どのチームも優勝を目指し仲間が投げる時には拍手や声をかけて応援をしてチームを盛り上げ、競い合うことで仲間との絆や他地区との縁を結ぶことができ、良いイベントとなりました。



↑48点の高得点を取り個人優勝した日馬ユキエさん



何ができるかな？

↑わんちゃん完成!

得点の集計中はバルーンアートの実演を行い花やウサギ、クマなどが出来上がるたびに「おおー」と歓声が上がり待ち時間も楽しく過ごすことができ作品は参加者にプレゼントされました。

避難訓練 8/21(月)

年に2回行う「自衛消防訓練」を輪投げの練習に来ていた槇・藤後老人クラブの「松の実会」に協力をしていただきました。今回は避難訓練、消火訓練、AEDの説明を行い、火災等に対する知識を学びました。



消防署員から AED の中を見せながら使用方法の説明や手順等を教わりました。

上南地区では上南地区公民館以外にも南能生小学校、柵口温泉権現荘、グリーンメッセ能生、須川公民館、高倉集落開発センターに設置されており誰でも使うことができます。

運動の秋 食欲の秋 そして 健康の秋

公民館にスゴ腕の
お医者さんがやってくる

地域医療フォーラム

募集中!

2人に1人ががんにかかる時代…でも早期に見つければ治療の選択肢も多く時間、お金も軽く済むと言われています。富山大学と連携し病気の早期発見と治療に精力的に取り組む澤田先生からお話をうかがえます。お医者様が来るなんてめったにないことですのでぜひご参加ください。

健康の2本柱、運動と食事。
今月は健康寿命をのばすための
事業を開催します。

上南地区は高齢化率が50%以上になりました。いつまでも元気で健康でいられるように正しい情報を得て理解し活用する力をつけていきましょう。

と き:9月30日(土)午前10時~11時30分
ところ:上南地区公民館
内 容:講演「がん」を知り糸魚川で過ごすために
録画公開「膵がん~最新の医療を知ることから始めよう」
講 師:澤田 成朗医師(糸魚川総合病院 膵臓・胆道センター副
センター長)
対 象:上南地区、中能生地区の方ならどなたでも
参加費:無料
申込み:9月22日(金)までに上南地区公民館(568-2533)へ

「健康寿命をのばす 料理教室」

久々の



一日の中で何をどれくらい食べたらいいの?
うす味にしなきゃいけないのはわかっているけど
どれくらいがうす味?などなどわからないことを健康と食
事のエキスパート小笠原栄養士さんから教えていただき
ます。高血圧や動脈硬化、糖尿病など加齢とともに増えて
いく病気の予防のために毎日の食事から見直します。

と き:10月3日(火)午前9時30分~12時30分
ところ:上南地区公民館
内 容:健康的でバランスのとれた献立作り
適正な塩分のとり方について 講話と調理実習
対 象:上南地区の方ならどなたでも 昼食
講 師:市栄養士 小笠原智美さん
定 員:12名
参加費:300円
申込み:9月25日(月)までに
その他:当日の朝作ったみそ汁の塩分を測りますので
小容器に入れて持参下さい。

今年も
やります

フレイル予防教室

フレイルとは…健康と要介護の中間の状態のこと。
早期に気づき取組めば改善できます。
以前に参加したからいい…ではなく1年ごとに
測定すれば自分の今の状態が可視化できますので
ぜひご参加ください。測定はこの回のみです。

と き:10月5日(木)午前9時30分~11時
ところ:上南地区公民館
内 容:「フレイル講話とフレイルチェック(握力、
足趾力、咀嚼力)」の測定と簡単な体操
※測定はこの日のみです。
対 象:上南地区在住の概ね65歳以上の方
参加費:無料
申込み:9月28日(木)まで
その他:フレイルのファイルをお持ちの方は持参く
ださい。第2回は10/26(木)、測定結
果とアンケート結果から地域の課題を分
析します。

能生谷芸能祭

今年は上南が主管です。



と き:10月22日(日)
午後1時30分~3時30分
ところ:南能生小学校 体育館
種 目:民謡、踊り、唄、カラオケ、楽器演奏、ダンス等
対 象:能生谷地域に在住の方ならどなたでも
募集期間:9月11日(月)~10月6日(金)まで
申込み:申込用紙に記入の上上南地区公民館
(568-2533)へ
その他:1種目当たり概ね10分以内になります。

じょうなんあっぱれ! 敬称略

- ◆令和5年度糸魚川市社会福祉協議会
会長表彰 8/26 ビーチホールまがたま
杉ノ上 速雄(民生委員・児童委員 10年以上
継続)
- ◆第8回能生地域職場対抗親善ゴルフ大会
8/27 グリーンメッセ能生 7団体 26人参加
- ・団体(ペリア)優勝 柵口温泉対岳荘
笠井 学、笠井彰(小見)
白石堅太郎(溝尾) 斎藤武司(柵口)
- ・準優勝 頸城植郵便局
斎藤 基、加藤弘之、加藤弘子(能生)
- ・第3位 糸魚川高校会
伊藤幸雄(植) 富田和子、
富田二郎(能生)、中村勝男(小泊)
- ・団体(グロス)準優勝 糸魚川高校会
- ・個人準優勝 伊藤幸雄