

11

November

諸寄

Moroyose-chiku-kouminkan

発行
第306号

令和3年11月25日
諸寄地区公民館

テーマ「ゆといと潤い・文化創造の町」

第17回 新温泉町 文化祭開催

今年度夢ホール改装オープンに伴い、新温泉町文化祭の舞台発表は11月3日(祝)に温泉、浜坂地域合同での開催になりました。午前、午後を通じて約600名の方にご観覧頂きました。3～5日まで町民センターにおいて温泉地域の文化祭作品展、11月6日～8日は多目的ホールで浜坂地域の作品展が開催されました。3日間で地域の皆さま、約850名の方が園児から大人の方の作品を観ていただきました。コロナ禍で各地区公民館作品展が中止の多い中での開催でしたが、感染拡大防止のため、検温・手の消毒・名簿記入等の、ご協力ありがとうございました。



11/3 舞台発表・11/6～8日 浜坂文化祭作品展の会場風景の様子。

集落センター内 年末大掃除にご協力ください。

と き : 12月18日(土) 午後1時30分～2時30分(約1時間の予定です)

ところ : 集落センター1階 2階全般 トイレも含めます

[作業内容: すす払い、室内、室外の窓拭き等の雑巾がけ、準備物: 雑巾など]

集会室、研修室テーブル、イス全客の雑巾がけ。

日頃、公民館活動や会議の拠点施設として集落センターを利用させていただいています。上記の日程で清掃を行いますので、講座生の皆さんも、是非ご参加ください。

今年のカラオケ発表会は中止といたします。！

令和3年のカラオケ教室は4月～5月の緊急事態宣言の発令で中止から始まり、6月には、先生の機材の故障により一度も開催していません。未だにメドが立っていない状況です。その為、今年の発表会は中止と決めさせていただきました。先生から、これなら来年度はできるかも？というお話をお聞きました。来年度開催に向けて、頑張っていきたいと思います。

カメラ・デジカメ写真教室 荒天のため中止に！

11月12日(金)午前9時30分から午後2時まで野外研修で、養父神社と八鹿方面へ出かける予定でした。最近では天候も安定していたのですが、12日は9時ころから午後2時まで雨と風も強い予報、時より雷雨もありと、やむなく中止になりました。皆さんも、秋の紅葉を楽しみにして頂いたのに残念です。先生と相談して、次回の野外研修、組みたいと思います。お楽しみに！



11月の「生け花教室」開催しました。



11月11日(木)午後1時30分より集落センター集会室で、9名の参加で開催しました。例年ならば文化祭作品展出品により体育館での開催ですが、この月、家の中に花がないのは淋しいと、集会室で行いました。この日は ストレチア、ボケの花、キキョーランに挑戦しました。3種の花をどう活けるか、みなさん頭を使うところです。完成後は家でもう一度思い出しながら復習です。晩秋の玄関を彩る生け花、最高ですネ！

11/3 舞台発表(夢ホール) 諸寄から3組が出場しました。



11月3日(水)夢ホールでの舞台発表会に、諸寄公民館講座の3グループが出場しました。ラウレアフラ同好会(アロハフラ)・山吹会・雪浜吟詠会のみなさん熱演風景です。

「ほっとサロン」クリスマス会のご案内 参加者募集



と き : **12月17日(金) 午後 1時30分～**

と ころ : 集落センター 集会室

参加費 : 200円 ご協力ください。

指 導 : 山木真澄 先生

※ 準備の都合上 12月10日(金)までに申し込み下さい。

(前田 080-4692-4441 まで)

最後はお楽しみビンゴゲームも予定しています。素敵な景品を。



昨年のクリスマス会
楽しかったですネ！
今年も、皆さんと一緒に
盛り上がりのある
ホットサロンに。



つまみ細工 12月の教室開催します



[右側の屏風は別売です。
2千円ぐらい注文品です]

と き : **12月9日(木) 13時30分～15時30分**

と ころ : 集落センター集会室

参加費 : 300円+材料費1,650円

今回は玄関や床の間に似合うお正月飾りに挑戦です。

講 師 : 野田 依子さん

楽しい教室です 新規参加希望者は12月2日までに

申し込みください。(名簿と見本はセンター掲示板前に)

連絡先 : 前田まで (82-0584) 携帯 080-4692-4441

生け花教室のご案内 参加募集



[昨年の生け花教室の様子]

綺麗な花を添えて初春を迎えましょう !

と き : **12月23日(木) 午後 1時30分～**

と ころ : 集落センター 集会室

参加費 : 2,000円 (今回はお花代のみ)

欠席の方のみ連絡ください (12月16日までに)

持参するもの : 花器・剣山・花ばさみ・新聞紙

講師 : 伊森美佐枝 先生

連絡先

(前田 82-0584・ 080-4692-4441 まで)

諸寄区 ボランティア活動の日、毎月最終日曜日です。

11月28日 (午前8時～9時) 今回も諸寄海岸を予定しています。

※ 集合は漁港駐車場トイレ前です。宜しくお願い致します。

12月の公民館講座のご案内

ほっとサロン	17 (金) 13:30～集会室
つまみ細工教室	9 (木) 13:30～集会室
年末大掃除	18 (土) 13:30～集落センター内
生け花教室	23 (木) 13:30～集会室
浜坂西子ども教室	11/27 (土) 8:30～集会室
浜坂西子ども教室	12/25 (土) 8:30～集会室



[秋本番！ 集落センター周辺も紅葉
まっさかり、皆さんも近場でも]

その他・自主活動の教室

グラウンドゴルフ	毎週 (火・木・土・日) 9:00～
習字教室	4・11・18 (土) 15:00～研修室
雪浜吟詠会	7・14・21・(火) 13:30～研修室
山吹会	4・(土) 13:30～集会室
アロハフラ	11・(木) 13:30～集会室

もうすぐ新しい年を迎えます。
今月は、どの教室も感謝を込めて、使用した部屋のお掃除よろしくお願い致します。

※ 講座終了後は、みんなで綺麗にして、次の利用者が気持ちよく使えるようにしましょう!!

諸寄スケッチ

「10月度諸寄区ボランティア美化活動」ご協力ありがとうございました。

区民の皆様には、毎月（最終日曜日）諸寄海岸美化活動に自主参加事業でありながら、このボランティア作業にご協力ありがとうございます。31日は諸寄海岸のゴミ拾い除草作業を行いました。天候にも恵まれ、約1時間の作業で、見る見るうちに夏のゴミを一掃、皆さんの力が一体になったと感じます。みなさんありがとうございました。

諸寄と釜屋の人口と世帯数

	前月比	1月1日比
男	523名 (△3名)	(△24名)
女	593名 (△3名)	(△7名)
合計	1,116名 (△6名)	(△31名)
世帯数	486世帯 (△2世帯)	(△2世帯)

※ △は減

【令和3年11月1日 現在】



ひとつなみ

「健康まめ知識」 血圧チェックをしてみましょう。

◆高血圧から引き起こされる合併症

血圧とは、血液が心臓のポンプ作用によって全身へ送り出される時に血管の壁にかかる圧力のことです。病院などの最高血圧(収縮期血圧)が140 mmHg以上または最低血圧(拡張期血圧)が90 mmHg以上の場合に、高血圧と診断されます。高血圧状態が続くと血管が傷つき、血管が硬く狭くなる「動脈硬化」が生じます。動脈硬化は、血圧をさらに上昇させる原因の一つです。自覚症状がほとんど現れませんが、高血圧の影響により突然、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など重大な病気になることがあります。このような病気が発症してから気づくことも多いため、健診を毎年受けることや家庭での血圧測定など定期的なチェックが重要です。

◆家での血圧測定

① 朝と夜の1日2回測りましょう！朝：起床後1時間以内で朝食前 夜：就寝前

② 一度に2回測り、その平均値を記録！（朝の平均値、夜の平均値をそれぞれ記録）

通常、病院などでは緊張して血圧高値になることが多いため、ご家庭で測定した血圧を記録しておき、病院受診時には診断の参考にさせていただきます。健康な毎日を送ってください。