

# 2

February

# 諸寄

Moroyose-chiku-kouminkan

発行  
第 345 月号  
令和 7 年 2 月 27 日  
諸寄地区公民館

## 青推協 グランドゴルフ大会 開催しました！



2月23日(日)朝起きると10cm強の雪、8時半には雲一つない晴天に恵まれ、予定通り青推協グランドゴルフ大会をセンター体育館で開催しました。親子で参加や運営委員、ゴルフ交友会の方達で50名以上の参加になりました。6ホール2ラウンドで。握り方からホールアウトまで練習して、9時40分スタート。ホールワンが出ると大歓声、皆さん本当に楽しんでラウンドされていました。片付けの後、表彰式は集会室に移動して行われました。今年の優勝は6年生の森塚瑚夏さんでした。初めて居組から8名の参加で、おおいに盛り上がり嬉しかったです。参加の皆さん、本当にありがとうございました。

今年の表彰者  
優勝 森塚 瑚夏さん  
2位 稲津 瑚々さん  
3位 松尾 あきとさん  
ホールインワン賞  
児童 7名  
保護者 3名  
おめでとうございます！

## 4月予定の生涯学習講座 町外研修 募集案内！

### 神戸須磨シーワールド & 神戸市立「相樂園」 訪問予定！

2024年6月1日 オープン

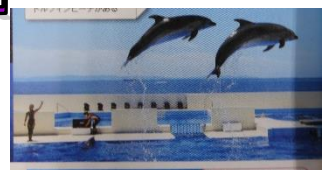
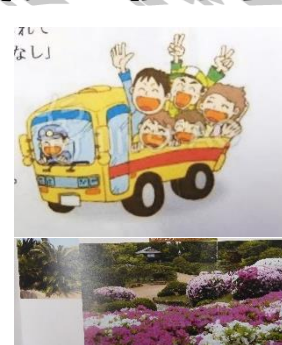
と き：4月中旬予定

参加費等未定

行き先：神戸市中央区・須磨区  
方面に予定しています。

先着 22名募集予定です。

詳しくは3月号でお知らせします



# 生け花教室開催します 新規参加者も募集中!

とき: **3月6日(木) 13:30~**

ところ: 集落センター・集会室

参加費: **今回はナシ** 花代 **1200円**

持参するもの: 花器・剣山・花ハサミ

講師: 伊森美佐枝 先生

2月28日までに欠席者のみ連絡を!

(前田 82-0584 080-4692-4441)

綺麗な花を添えて春の玄関に



[昨年12月の生け花教室の真剣な様子]

新しい方の参加者も募集しています。  
精神修養と季節の花を活けて素敵な玄関に!  
教室を覗いて下さい、お待ちしております。

## 「ほっとサロン教室」を開催します。



皆さんのご参加を  
お待ちしております



とき: **3月28日(金)**

**13時30分~15時00分**

ところ: 集落センター集会室

指導: 宮脇 由美先生

[ちょっとコーヒー飲みに...] 気軽におこし  
ください。どなたでもご参加いただけます。

「実費100円ご協力下さい」

歌詞ファイルは各自お持ちください。



[昨年12月の楽しかったホットサロンクリスマス会の様子]

## 介護予防「かぼちゃサロン教室」3月の教室開催します

とき: **3月27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: **無料ですよ!**

講師: 今田貴博さん(諸寄北町在住)

090-4279-5436

令和7年度の参加希望者はセンターか

前田まで直接お申込みください。

080-4692-4441 自宅(82)-0584

楽しい教室ですよ お待ちしております。



# ヨガで元気に「健康ヨガ教室」開催しました。



「講師の言われることを守りながら、皆さん一生懸命！」

2月16日(日)午後1時30分より2階和室で今年2回目の健康ヨガ教室を、インフルエンザの影響でしょうか、数名の欠席者ありましたが14名で開催しました。絶対に無理をしないを守りながら、一時間を皆さん楽しんでおられます。皆さんが更により元気になることをお祈りいたします。

3月の開催は

とき: **3月16日(日)13時30分～**

ところ: **集落センター2階和室**

持ち物: **ヨガマット お茶等**

欠席連絡前田まで 080-4692-4441

# 新温泉町 小学生 新春年賀はがき展 1月18日～1月22日 開催されました。

1月18日～22日(土～水) 多目的ホール二階で新温泉町小学生児童の年賀はがき展が開催されました。今年の巳年のかわいい作品をみなさん自信たっぷりの年賀はがきに仕上げていました。児童の皆さんも、今年もいい年であるとイイですネ。



# 「小中学生新春書き初め展」が開催されました。



1月24日～28日(金～火) 多目的ホール二階で「小中学生新春書き初め展」が開催されました。新温泉町各小・中学校生徒の、元気で力強い作品が陳列され、生徒の両親など沢山の方が訪れていました。

西小学校の児童の作品、みなさん上手でしたよ、町からの入選作品もあり、右横の作品は新温泉町町長賞の金賞作品と入賞作品です。





# 3月の公民館講座のご案内



生け花教室	6 (木) 13:30~集会室
健康ヨガ教室	16 (日) 13:30~2階和室
ほっとサロン教室	28 (金) 13:30~集会室
かぼちゃサロン教室	27 (木) 13:30~集会室
西小子ども教室	22 (土) 8:30~研修室
各町内新年度総会	3/22・23・29・30 集会室 & 4/6 漁協諸寄支所



「今年も滝医院前の白梅も早く咲いてほしいですね」

## 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	毎週 (土) 15:00~研修室
雪浜吟詠会	毎週 (火) 13:30~研修室
山吹会	1・15 (土) 13:30 集会室
アロハフラ	8 (毎月第2土) 13:30~集会室

新年度から、取り組んでみたいことなどありましたら、ドシドシご意見をお聞かせください。  
体験入門・一日体験学習・以前自分はこんな教室に、ここでもあればイナ、そんな意見も大切です。  
前田(080-4692-4441)

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



雪の中、  
元気に下校



## 諸寄と釜屋の人口と世帯数

	前月比	1月1日比
男	496名 (△1名)	(△1名)
女	548名 (△5名)	(△5名)
合計	1,044名 (△6名)	(△6名)
世帯数	485世帯 (△2世帯)	(△2世帯)

※ △は減

【令和7年2月1日現在】

【2月5日6日久しぶりの大雪に、6日午前中35センチ】

## ひとつなみ

### 睡眠にまつわる基礎知識 (基礎知識編)

睡眠不足・過睡眠は死亡危険率・糖尿病・高血圧・心血管疾患・肥満症・不妊症・うつ・認知症  
・がんの発症リスクを高めます **睡眠を取るベストな時間帯は？**

睡眠のゴールデンタイムは0時から6時、起床は6時から8時理想的な睡眠時間の7時間を0時から6時に重ねると23時から6時、または0時から7時に睡眠を取るのがベストでしょう。

### 休日の寝だめで睡眠不足の解消はできますか？

平日の睡眠時間+2時間までが鉄則。それを超えて寝ていると、その日の夜眠気がこなくなります。  
結局夜更かしをすれば、睡眠不足に。寝だめをすることで時差ぼけ状態が起きて体内時計が狂ってしまいます。  
**寝る前にやっはいけないワースト3は？**

**お酒** (寝酒は睡眠の質を下) **激しい運動** (特に21時以降) **スマートフォン** (就寝時間の30分前まで)