

4

April

諸寄

Moroyose-chiku-kouminkan

発行
第358号
令和8年3月26日
諸寄地区公民館

2月22(日) 青推協グラウンドゴルフ大会 「初の野外グラウンドで開催しました。」



[各グループとも真剣に、プレーインワンかな?]



今年の(R-7年度)表彰者
優勝 山木いぶきさん
2位 松森かなでさん
3位 森塚ちあきさん
4位 田中こはるさん
5位 岸本すずなさん
ホールインワン賞
児童 6名
保護者 9名
一人で3本の方がいました

一週間前には雪も多く今年も体育館かなと心配しましたが、その後晴れの日多く、初のセンターグラウンドで開催。児童 20名保護者と運営委員、グラウンド交友会(スコア付け)計53名で実施。少し風もありましたが、無事終了。その後集会室に移動して表彰式。飛び賞などもあり、大盛り上がり参加の皆さん本当にありがとうございました。インフルで8名の欠席あり!

4月 生涯学習講座 町外研修 募集案内

日本三景 天橋立 & 周辺を訪問予定!



とき: 4月22日(水曜日)
ところ: 天橋立 & 伊根湾めぐり(遊覧船)
参加費: 3000円(昼食代除く)
集合場所: 諸寄漁港駐車場
集合時間 7時50分 8時出発
募集は3月27日(金)から先着21名
受付いたします。前田 82-0584
携帯電話 080-4692-4441
センター掲示板前にお名前記入でも。

「生け花教室開催します」

新規参加者募集



[昨年4月の、教室の様子!!]



と き：4月23日(木) 13時30分～15時
と ころ：集落センター 集会室
参加費：500円・お花代1,200円。
講 師：伊森 美佐枝さん
※ 新規参加希望者は4/16日(水)までに申し込み下さい。
090-4692-4441 (82-0584 前田まで)

「健康ヨガ教室」開催します。新規参加者も募集中!



今年度最初の教室開催します
 毎月第3日曜日計画します。
 先生の都合により変更の時は
 公民館だよりでお知らせ致します。
 次回も是非ご参加を!
 4月は第4(日)26日に変更です。

と き：4月26日(日) PM1:30分から **と ころ：センター2階和室**
参加費：500円 飲み物とヨガマットご持参ください。
講 師：田西 美登里さん(二日市) 申込みは前田 82-0584 0804692-4441

「諸寄2026健康ウォーク」城山園地周辺を散策しました。



と き：3月21日(土)12時45分～15時30分
と ころ：諸寄駅浜坂へ、徒歩で城山園地周辺を散策
 諸寄駅に集合して、12時59分発で浜坂にそれから
 歩いて21名全員で城山園地に歩く途中や、上りの途
 中で川夏さんのお話も聴きました。晴天にも恵まれ、
 初の健康ウォーク21名全員で楽しみました。
 児童5名も参加、お土産物も良かったね!

百歳体操 令和8年度よりセンター集会室で開催します。

静岡上で行っていた百歳体操を今回よりセンター集会室で行います。毎月第1、第3月曜日を予定しています。4月は6日、20日 区の行事がある時は、公民館だより等でお知らせします。

「生け花教室開催しました」 新規参加者募集中です



3月6日(金)午後1時30分より集会室において7名の参加で本年度最後の生け花教室を開催しました。春の花 桃・カラー(2)・フリーズア(黄 2)・アサヒハランですっきりした春らしい生け花が完成しました。皆さん先生の助言を守りながら1時間後には完成です。今年度の指導、参加の皆さんありがとうございました。

健康ヨガ教室 1年度最後の教室開催しました。

3月15日本年度最後の健康ヨガ教室を参加者9名で開催しました。今日は来客者やお出かけの方も多かったです。今回も絶対無理はしないで家に帰っても少しでも続けてくださいとの事でした。頑張ってください。



浜坂西小学校卒業証書授与式が行われました！



3月19日(木)浜坂西小学校で第23回卒業証書授与式が行われました。12名の生徒さんは、4月より新しい中学校生活が始まります。校長先生のお話の中で「継続は力なり」「誰にでも優しい心」「自分の夢を持ちましょう」と3つの言葉を言われました。何事にも挑戦し続ける。誰にも優しく接する。自分の夢(目標)を持って、頑張ってくださいという言葉でした。ふるさと西浜を愛し、誇りをもって、心優しい人に。中学生生活も頑張ってください。



明星認定こども園のクラス別 おひなさま飾りに 訪問しました。



玄関を入ると見事なおひなさまが、クラス別に飾られていました。みなさん真剣に先生と作られたのでしょうね。いいできばえでした。園長先生に説明して頂きました。ありがとうございました。みなさんお上手でした。

4月の公民館講座のご案内

町外研修天橋立方面へ	22・(水) AM7:50 漁港トイレ前集合
生け花教室	23日(木) 13:30~集会室
健康ヨガ教室	26日(日) 13:30~2階和室
西小子ども教室	25日(土) 8:30~集会室
陶器体験教室	3/26 こいのぼりづくり 4/9 こいのぼり色付け

自主活動の教室

グラウンドゴルフ	9:00~ センターグラウンド
習字教室	毎週土 15:00~研修室
雪浜吟詠会	毎週火曜日 13:30~ 研修室
山吹会	4・18(土) 13:30~集会室
アロハフラ	11(土) 13:30~2F 和室
百歳体操	6・20 第1・3月 1:30~集会室

春はもうすぐそこに!



「松山壘宅前にも、つくしもいっぱい」



諸寄ウオークで5名の小学生児童も参加してくれました



諸寄と釜屋の人口と世帯数

	前月比	1月1日比
男	488名(1名)	(0名)
女	532名(△1名)	(△4名)
合計	1,020名(0名)	(△4名)
世帯数	475世帯(0世帯)	(△4世帯)

※ △は減

【令和8年 3月1日 現在】

ひとつなみ

「冷えとむくみの関係」

冷えとむくみは密接に関係しており、体が冷えると血行が悪くなり、体内の水分代謝が滞ることで老廃物や水分が溜まってむくみが生じ、そのむくみがさらに血行不良を招くという悪循環に陥ります。

特に手足は冷えやすく、筋肉のポンプ作用が弱まることでむくみやすい部分です。温めて血行を、余分な水分を排出することが大切です。 **「冷えがむくみを引き起こすメカニズム」**

※ 血管の収縮と血行不良 体が冷えると、熱が逃げるのを防ぐために血管が収縮します。これにより血流が悪化し、酸素や栄養が全身に生き渡りにくくなります。

※ 水分の滞留 血行が悪くなると、血管やリンパ管を通して全身を巡るべき水分がスムーズに排出されず、血管外に漏れ出して溜まってしまいます(むくみ)

※ 筋肉のポンプ機能低下 足の筋肉(ふくらはぎ)は心臓に血液を戻すポンプの役割をしますが、冷えで筋肉が硬くなったり、運動不足で動かさなくなるとこのポンプ機能が低下し、むくみやすくなります。 **「むくみが冷えを悪化させる悪循環」**

溜まった水分が血管を圧迫しさらに血行の悪化。

血行不良が続くと保温調節機能が低下し、体が冷えやすくなります。

「改善のためのポイント」 暖かい服装や入浴、温かい飲み物で体を内側から温める(緑茶やコーヒーなどカフェインが含まれているものは身体を冷やす作用の為取り過ぎに注意) 適度な運動(足首回しつまり先立ちなど) マッサージ(足首から心臓に向かって下から上へ)