11 November

諸寄

Moroyose-chikukouminkan

発行
第365号
令和8年10月22日
諸寄地区公民館

芸術の秋・文化の秋、そして皆さんの秋！

第32回 諸寄地区文化祭作品展

日程が決まりました。みんなで作品展を盛り上げましょう

とき：令和8年11月7日(土) 午前9時～午後5時　ところ：集落センター体育館
11月8日(日) 午前9時～午後3時30分 【作品展2日間】





来場者の皆さん
250人目の方
・500人目の方に
素敵なプレゼントを
用意しています。
お楽しみに！



真剣に見入る区民のみなさん







昨年の500人目のお客様
体育館でも椅子席でごゆっくりどうぞ

その他の催し物（バザー9日午前10時より）

重さ当てクイズ　・浦木商店・西川光治さん他
各バザー出展　11/8（10時～）奥町野菜＆お米
フレッシュフード 浦木さん　・　山本勇さん栃餅
イノセントベーカリーさん　パン類
春来 COLMO さん　ピザ、シフォンケーキ、ベビーカステラ他
豊岡の方　ちらし寿司、とりめし、山菜おこわ、約50食
奥町 田中正人さんの メダカ
希望者に進呈します・ メダカ1人10匹(2日間)
容器のある方ご持参ください。
メダカ・容器入りメダカ販売は9日になります。
ブランドめだか　容器入り(4～5匹)1200円から

あなたの作品お待ちしています。
気軽に声をかけて下さい。
諸寄地区公民館運営委員
平田清己・桶本安弘
坂本寿浩・森塚春彦
山下安子・松原眞紀江・
山本幸子・田中裕子
諸寄地区公民館長
前田重彰

ご来場お待ちしています。

生け花教室は文化祭作品展に合わせて開催します

11月5日(木)午後1時30分　センター体育館　材料代　3000円

北前船寄港地まつりが、１０月３日センター体育館で開催しました。


















明星認定こども園、西小５年生の学習発表、諸寄麒麟獅子舞、フラダンス、山吹会の傘踊り、尾川拓郎、浜千代子ショーで盛り上がり！

１０月 3 日(土)秋晴れの、第 7 回北前船寄港地まつりがセンター体育館で開催されました。店外でキッチンカー店内バザーで午前午後で７００名のお客様でたいへん盛り上がりました。感謝です。

明星認定こども園　秋の運動会が開催されました！










9 月 26 日(土)雨　午前 9 時よりセンター体育館でこども園の運動会が開催されました。保護者や祖父母でいっぱいに。

生け花教室、陶芸教室、ほっとサロン９月の教室開催しました。




９月 5 日生け花教室が研修室で９月 17 日陶芸教室が岡田工房でほっとサロン教室は 9 月 22 日に開催しました。



10月11日区民運動会が昨年に引き続き開催されました！















怪獣登場で大盛り上がり

晴天に恵まれ、昨年に引き続き自主参加の楽しい区民運動会になりました。各種目とも、50名以上が参加し、今まで以上の盛り上がりでした。区民の方からスタッフまで、300名以上の観衆で皆さん喜ばれていました。米騒動も盛り上がりすごかったです。魚寄さん、浦木さんありがとうございました。区民の皆さん、暑い中、ご参加ありがとうございました。

9/30（水）センター周辺・グラウンド除草作業のご協力ありがとうございました。




9月26日から雨続きで30日にグラウンド除草作業出来ました。平日にもかかわらず、約40名の方が参加してくれました。2日の講演会、3日の寄港地まつり、11日区民運動会も無事終了しました。参加の皆さん暑い中の作業ありがとうございました。

諸寄地区、「スマホ相談会」昨年に続き開催しました。







わからないを解消しましょう！をメインに昨年に引き続き、9月14日(月)9月15日(火)の2日間集会室において、開催しました。3名のサポートが来られ、諸寄区民の方や、温泉地域や浜坂地域の方を含め25名が参加し皆さん熱心に質問や、講師のお話で皆さん喜んでおられました。
参加の皆さんお疲れ様でした。 新規に購入された方もおられました。

11月の公民館講座のご案内

諸寄地区文化祭作品展	7・8（土・日）センター体育館
浜坂文化祭	10/31～12/2 日 9:30　多目的ホール
新温泉町舞台発表	3（祝日）舞台発表　夢ホール
西小子ども教室	21（土）　8:30～集会室
生け花教室	5（木）13：30～センター体育館
西小学習発表会	28（土）西小学校体育館
アロハフラ	14（土）13：30～2 階和室



[10 月の西小子ども教室の様子]

その他 ･自主活動の教室

グラウンドゴルフ	毎週（火・木・土・）9:00～
習字教室	毎週（土）15:00～研修室
雪浜吟詠会	10・17・24（火）13:30～研修室
山吹会	21（土）13 :30～集会室
健康ヨガ教室	15 日　13：30（2 階和室）

※教室終了後は、みんなで綺麗にして

次の教室が気持ちよく使えるようにしましょう。



[生け花教室先生の指導の様子]

諸寄スケッチ

9月24日西小学校5年生が「琴の教室」11名の生徒が頑張りました！









諸寄と釜屋の人口と世帯数

	前月比	1月1日比
男	471 名(△1 名)	(△17 名)
女	519 名 (0 名)	(△17 名)
合 計	990 名(△1 名)	(△ 34 名)
世帯数	471 世帯(1 世帯)	(△8 世帯)

※　△は減

【令和 8 年 10 月1日 現在】

ひとつなみ

～「歩幅プラス 10 ㎝」を心がける～

高齢者の歩き方でよく見られるのが、歩幅の狭い「ちょこちょこ歩き」です。こうした歩き方は、太ももやお尻などの大きな筋肉が十分に使われていない状態を示しています。大きな筋肉を使わずに歩きつ続けていると、脚の老化が進み、つまづいて転倒するリスクが高まります。

これを予防するためには、「いつもの歩幅プラス 10 ㎝」を意識して歩くことがすすめられています。これによって、ちょこちょこ歩きでは使われていなかったお尻や太ももの大きな筋肉が自然と使われるようになるのです。歩幅を意識すると、姿勢も整います。歩幅を広げることで背筋が伸び、腕も自然に振れるようになります。視線も少し前に向けることで体幹も安定し、より安全に歩くことがでるでしょう。

老化はコントロールできる。 1 年後、5 年後、10 年後のために

老後に無理なく動ける体づくり始めるのは「いま」です！