

新堀コミュニティだより

発行元：新堀地区コミュニティ会議 事務局：新堀振興センター内
〒028-3111 花巻市石鳥谷町新堀 40-27-2 TEL・FAX 0198-45-3730

シニアヘルスアップ教室を開催します！



写真は昨年の様子です



新堀地区コミュニティ会議では、介護予防や健康に関する学習、楽しくできる健康体操を行う「シニアヘルスアップ教室」を下記のとおり開催いたします。

ご近所の皆さまお誘い合わせのうえ、ふるってのご参加をお待ちしております。

記

日時：平成26年2月24日(月) 午前10時～12時

場所：新堀振興センター 講堂

内容：石鳥谷保健センター保健師伊藤隆子さんの講話「高血圧を予防しよう」、作業療法士高橋美佳子さんのお話と運動

申込：申込は不要です。

当日は動きやすく温かい服装でお越しください。

女性の料理教室（脳卒中予防の料理）を開催します

新堀地区コミュニティ会議と食生活改善協議会の共催で、女性の料理教室を下記のとおり開催します。皆さんお誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

日時場所：平成26年2月25日(火) 午前10時～12時頃 新堀振興センター 調理室・会議室

内容：脳卒中予防のメニューを予定しています。

定員：15名

参加費：材料費の一部として300円(当日徴収いたします)

その他：当日はエプロンと三角巾等をご持参ください。また、塩分濃度の計測ができますので、ご自宅で作ったおみそ汁をお持ちください。

申込：平成26年2月21日(金)までに新堀振興センター(TEL 45-3730)までご連絡ください。



男子厨房に入るべし！そば打ち体験で舌つづみ

1月30日(木)に、新堀振興センターにおいて、新堀地区コミュニティ会議主催の「男の料理教室 そば打ち体験」を開催しました。

当日は新堀地区食生活改善推進委員3名の指導を受けながら、10名の男性参加者が自家製のそば打ちに挑戦しました。

参加者の方々は、慣れないそば打ちに四苦八苦しながらも、和気あいあいと交代で指導を受けながら取り組みました。今回は、「玉ねぎと人参のかきあげ、日本そば」などの献立を調理し、参加者全員でおいしく試食しました。



「第47回新堀地区女性のつどい」が華やかに開催されました



2月2日(日)新堀振興センター講堂を会場に、第47回新堀地区女性の集いが開催されました。(主催:新堀婦人会)

会場には婦人会会員など計54名が出席し、花巻市地域婦人団体協議会石鳥谷支部長伊藤成子様と新堀地区コミュニティ会議高橋修会長からご祝辞を頂戴しました。つどいの中では盛岡市立下小路中学校教員の上野幸子さんから「食材を選ぶ」など食についての特別講演をお聞きしました。会食では釜石市で研修をした際の講師先生からいただいた昆布で出汁を取ったお汁をいただくなど趣向を凝らしたお料理をいただいた後、溝淵和雄さんのギター演奏会とトークを鑑賞し、終始和やかに楽しいひと時となりました。

新堀地区スキー教室のご案内



スキーシーズン到来!!あなたも今年からスキーにトライしてみませんか?
小学生から高齢者まで、初めての人・もっと上手になりたい人、1人では行くのがおっくうな人、仲間でスキーをしてみませんか。初心者から上級者までそれぞれの指導員が対応します。半日滑った後は温泉もOK。冬を楽しみましょう!

(新堀体育協会・新堀生涯スポーツ振興会・花巻ブルークボーゲンアカデミーの三者共催)

開催日時 3月2日(日)、9日(日) ※いずれも、新堀振興センターに午前8時に集合です。

開催場所 安比高原スキー場(天候により変更の可能性あり)

自己負担 リフト代金、昼食代、保険料、交通費で概ね6千円位です。

申込方法 開催日3日前までに事務局までお申し込みください。

事務局 中村 修 47-2933-090-2361-9830
佐藤 千鶴子 45-5898



コミュニティ会議の除雪機が活躍しています



新堀地区コミュニティ会議では、除雪が行なわれない道路や、一人暮らし老人宅の周辺の安全な通行の確保のため、ボランティア活動で除雪を行う住民組織に、コミュニティ会議が所有する除雪機を貸し出しています。今年は昨年に比べまだ比較的積雪は少ないようですが、歩道などの除雪には小型除雪機が活躍します。今年度も新堀1区・3区・5区・6区・8区の各行政区長さんに除雪機を貸し出しています。除雪されていない道路や一人暮らし老人等で除雪にお困りの方は、上記行政区長さん、もしくは民生委員さんにご相談ください。※ただし、除雪作業は保険をかけている方に限られ、個人に対して貸し出しているものではありませんので、ご了承ください。

○ 一人暮らしの高齢者の方や高齢者のみの世帯の方は、軽度生活援助事業により玄関から通路の雪かき作業が1時間220円で利用できる場合があります。

石鳥谷総合支所市民サービス課生活福祉係(電話45-2111(代)内線221・226)までご相談ください。



よろず掲示板

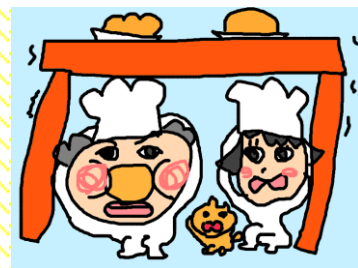
この「よろず掲示板」は、各機関から情報をお寄せいただき、掲載しているものです。ご不明な点や、詳細については該当機関にお問い合わせ下さるようお願いいたします。

花巻北消防署

～地震による家具の転倒・落下防止について～

地震はいつどこで起こるかわかりません。阪神淡路大震災では亡くなった方々の8割以上の方が建物の倒壊や家具類の転倒により圧死でした。また家具の転倒や落下は、その散乱等により避難の遅れにもつながります。以下のことに注意して地震に備えましょう。

- 地震発生時を想定し、家具を転倒被害の受けにくい所に配置する。
- L型金具や粘着マット等の家庭用固定器具を使用する。
- 食器棚などのガラス戸には、ガラス飛散防止フィルムを貼る。
- 開き戸式の棚には、開かないよう止め金具をつける。
- 重い物を下の方に収納し、倒れにくくする。



お問い合わせ先：花巻北消防署（45-2119）

石鳥谷交番

特殊詐欺の被害に遭わないために

～1人で判断せず、誰かに相談～

○**特殊詐欺とは**…特殊詐欺とは、面識のない不特定の者に対し、電話やその他の通信手段を用いて、直接面接することなく被害者をだまし、不正に調達した架空・他人名義の預金口座への振り込みなどによって、被害者にお金やキャッシュカード等を交付させる詐欺の総称です。

○**被害に遭わないための注意点**…①「はっきりしない請求」は無視して、まず相談 ②「お金を借りるのに先に保証金を払え」は詐欺 ③「お金を返すからATMに行け」は詐欺 ④「電話番号が変わった」という電話は詐欺 ⑤「必ず儲かる」は詐欺 ⑥「宝くじの当選数字を教えます」は詐欺

※ 電話機については、留守番電話機能の付いたものを利用し、非通知や知らない番号表示には、留守番電話を確認してから出ることにより、被害を防ぐことができます。また、一人で判断することで被害に遭うケースがありますので、振り込み等をする前に、家族・友人等に相談することが重要です。「おかしい」と思ったときには、すぐに110番通報や警察へ相談するようお願いいたします。

新堀保育園

鬼が来ました！！



2月3日節分に、保育園でも豆まき集会を行ないました。節分の由来のお話を聞いたり、パネルシアターを見たりしながら、各クラスの鬼の面を紹介し合いました。泣き虫鬼、おこりんぼ鬼、いじわる鬼など自分の心の中にある鬼を退治しよう！と豆まきへの期待を高めていました。と、そこに赤鬼・緑鬼が登場！！「ダン！ダン！ダン！」「オー！！」という声に子どもたちは一瞬静まり返りましたが、次の瞬間、逃げ回ったり、泣き出したり、固まったり…勇気を出して「鬼は外～！！」と声を上げ豆を投げますが、怖さの方がまさっていました。鬼たちに、「いい子にします。」「りっぱな小学生になります！」と約束し、福の神からお豆をもらいました。鬼退治をして、心も身体も大きく、強くなった子どもたちでした。

2・3月の行事予定 2/18（火）食育の日 2/19（水）一人暮らし高齢者との交流会（年長児）
2/20（木）保育園児のためのお楽しみ会・英語であそぼう 2/25（火）新入園児入園説明会
3/3（月）ひな祭り・誕生会 3/4（火）小学校体験入学（年長児） 3/11（火）お別れ会・保護者会役員会

新堀小学校

授業参観 2月5日（水）

今年度最後の授業参観・学級懇談会、PTA専門委員会を行いました。各教室では、お家の方に見守られ、緊張しながらも張り切って学習する子ども達の姿が見られました。

二つの授業内容を紹介します。4年生は、年齢が十歳の節目にあたるため、一人ひとりが将来の夢を発表しました。6年生は、卒業に向けて、親や家族に感謝の気持ちをお手紙にして発表しました。自分の思いを言葉にして伝える大事な学習でした。



《戸塚森に抱かれた 農村景観を誇り、ふれあいと支え合いに満ちた里 新堀》

おらほの話題

2区「小正月の伝承行事
ミズキ団子作り」

1月12日(日)明戸公民館(館長:佐々木徳彦さん)において「小正月の伝承行事ミズキ団子作り」が行なわれました。



当日は同区の交遊クラブ、子供会のメンバーや地域の皆さん37名が参加し、ミズキ団子作り、お作立て、庭田植え等の小正月の行事を高齢者の方々からご指導いただき取り組みました。



ミズキ団子作りでは、様々な団子の他に、錢穂、粟穂、ハセ等も一緒に飾りつけました。

昼食会では、交遊クラブの伊藤玲子会長から小正月のお話を聞きながら皆さんでお餅料理をいただき、楽しく世代間交流を深めました。

長靴アイスホッケー大会が行なわれました

2月2日(日)に、石鳥谷アイスアリーナで石鳥谷町体育協会主催の第16回長靴アイスホッケー大会が行なわれました。新堀地区からは新堀体育協会チームが出場しました。町内からは他にも6チームが参加し、しのぎを削りました。各チームが健闘した結果、八日市体育協会チームが優勝しました。



我が家のレシピ

☆カップ DE ブラウニー☆
(アルミカップ小 12~15 個分)

- 材料
- バター 60g (レンジでやわらかくする)
 - 砂糖 50g
 - 卵 2 個
 - ココア(加糖タイプ) 50g
 - 小麦粉 80g
 - ベーキングパウダー 小さじ 1/2
 - くるみ 適当(刻む)
 - ブランデー (お好みで)少々



☆作り方☆

- ①ボウルにバターと砂糖を入れ、泡立て器ですり混ぜ、そこに卵を1個ずつ加え、そのつどよく混ぜる。
- ②①にココアを加え混ぜ、ふるった小麦粉とベーキングパウダーも加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ③最後に刻んだくるみとブランデー少々も入れて混ぜれば生地の完成!!
- ④アルミカップ7分目まで生地を入れていき、170℃のオーブンで15分ほど焼き、火が通れば出来上がりです。

(新堀第1区 阿部育子さん)

慶弔欄はホームページに掲載しませんのでご了承願います

↓出来上がりイメージ

