

地域振興だより

下中島



新村 曉 峰 書

発行
下中島地区振興会
(下中島コミュニティセンター)
発行責任者 高島 勝
編集
地域振興だより編集委員会

各地区の情報はセンターまで
TEL (FAX) 0765-22-4488
メールアドレス shimo-k@nice-tv.jp
ホームページアドレス
<http://www.nice-tv.jp/~shimo-k/index.html>



コミュニティセンターを美しく!

目次

コラム「言の葉」	1P
納涼夏祭りの案内	1P
下中島地区「敬老会」	2・3P
ふれあいハイキング	4P
こられまセミナー「フルーツ大福」	5P
♪「新じゃがお料理3種」	5P
♪「トマトソース煮込みハンバーグ」	5P
抹茶教室「開講式」	6P
手作り教室「レジンアクセサリ」	6P
少年教室「ブルーベリー狩り」	6P
自主防災会総会「防災講座」	7P
環境保健衛生協議会「健康講座」	7P
ミッケビオトープ「田植え体験」	8P
募金・協力金のお礼	8P
今後の主な行事予定	8P
資源回収の案内	8P
編集後記	8P



5月11日(日) コミセン環境整備

障子戸貼り替え



入川欄干ペンキ塗り

みんな集まれ～ 納涼夏祭り

8月23日(土)

午後5時30分～

住吉俱樂部駐車場



夏と言えば、夕涼み!
そして縁日屋台!

食べて、飲んで、遊んで、夜空の下でワイワイ盛り上がりましょう。勿論、大抽選会もありますよ。お楽しみに。

詳しくは全戸配布のチラシをご覧くださいね。

ご家族で、お友達どうしで、み～んなで遊びにきてね!

言の葉

家ではゴミ捨ての担当だが、収集日になると気になることがある。ちゃんと分別しているだろうか? 燃やせないプラゴミが混ざってはいやしないか? 間もなく収集車がやってくる。今更袋を開けて確かめる時間もない。まあいいか、これが私の現実。▼南米の原住民に伝わるお話「ハチドリ」のひとしずくから、森が燃えていました。森の生きものたちは、われ先にと逃げていきました。でもクリキンディという名のハチドリだけは、いったりきたり、くちばしで水のしずくを一滴つつ運んでは、火の上に落とすしていきます。動物たちがそれを見て「そんなことをしていったい何になるんだ」といつて笑います。クリキンディはこう答えました「私は私にできることをしているだけ」▼地球温暖化といわれて久しい。SDGの取り組みは進んでいるのだろうか? でもこれだけは言える。世界の人口数十億人。私はその内のたった二人。でも、私が変われば世界は一人分変わります。あなたと私が変われば世界は二人分変わります。これは紛れもない事実。▼「あなたと私」これが「みんな」になるときがつとくる。ゴミ袋を閉じる前に少し確認してみよう。

見たい 来たい 住みたい 下中島!

(下中島地区のキャッチコピーです。)

敬老会

いつまでもお元気で、敬老会

6月15日(日) 下中島地区「敬老会」



下中島地区「敬老会」に満75才以上の敬老者114名という多くの方々が出席されました。

初めに、米寿を迎えられた方々(対象者14名中2名出席)へ村椿魚津市長からお祝い状が贈呈され、ご祝辞を頂戴しました。

演芸は「魚津にじいろこども園」の年長さんによるかわいい踊りでスタート。

次はよさこいチーム「Rey華繚乱」による演舞。鳴子を手に力強く踊る姿は圧巻でした。会場の後方では巨大な旗を振って盛り上げるパフォーマンスも見事でした。

続いて、子ども達からメッセージの朗読、そして締めくくりは慶野在住の音楽家「松崎加代子」さんの美しいソプラノと楽しいお話。会場の皆さんを巻き込みながら懐かしい歌をうたい、楽しいひと時を過ごしました。

最後に若手プロジェクトメンバーの進行による「お楽しみ抽選会」もありましたよ。

来年も元気なお姿でお会いできることを楽しみにしております。



米寿、おめでとうございます。



私たち、にこにこハッピーソング♪



ぼくら、わんぱく戦隊アソブンジャー



キレッキレでとっても華やか



巨大な旗振り、中学生なんです

幸せだなあ
僕は君といるときが...えっ!
私でいいの?おじいちゃん、おばあちゃん
元気でいてくださいえ～私にももらえるが?
嬉しい～何かもらえるがけ?
ありがとう。●●番のかた、当りで～す
おめでとうございます皆さん来年もまた、
笑顔でお会いしましょう

見たい 来たい 住みたい 下中島!

(下中島地区のキャッチコピーです。)

見たい 来たい 住みたい 下中島!

(下中島地区のキャッチコピーです。)

こられまセミナー

こられまセミナー♡

お料理企画がいっぱい♡

5月17日(土)「フルーツ大福作り」

いちご・みかん・パイン・キウイの4種類を使ってフルーツ大福作りをしました。一口大のフルーツを白こし餡で包み、白玉粉に砂糖を入れたお餅で更に包んで仕上がりです。皆さん、四苦八苦しながらも何とか包み上げ、仕上げていました。

季節に応じたフルーツ大福を自分で作れるって…自慢できますよね。そして家族の会話も増えそうです。

うまいこと出来よか〜?



できあがり

6月22日(日)

「新じゃがを使ったお料理3種」

新じゃがを使ったお料理教室、まずは昔懐かしいコロッケ。何もつけなくてもいいように少し濃い目の味付けで仕上げました。

次は大人?のポテサラ。玉ねぎのスライスにアンチョビを入れるところが「大人」なんです。アンチョビはお好みで多めでもOK。

最後にガレット。千切りにしたじゃがいもに軽く塩コショウをして、多めのバターで焼くだけなのでとっても簡単!おうちでも再チャレンジしてみましょう。



とても鮮やかなトマト



あんた、あわてんとやらんまいけ



色はちがっても同じコロッケです

7月5日(土)
「トマトソースの煮込みハンバーグ」

トマトソースの煮込みハンバーグ作りにチャレンジしました。

まずはトマトソース作りから。フライパンいっぱいトマトと3種のハーブを入れてコトコト30分以上煮込みながら、同時進行でハンバーグも作ります。豚ひき肉に玉ねぎと人参のみじん切りをたっぷり入れて揉み込みます。ハンバーグの両面をこんがり焼いたら、トマトソースを入れて更に30分煮込めば出来上がり。

これからの季節、トマトがたくさん手に入った時にトマトソースを作っておくのもいいですね。



野菜たっぷりハンバーグ

見たい 来たい 住みたい 下中島!

(下中島地区のキャッチコピーです。)

ふれあいハイキング

飛騨高山の古い町並み

5月31日(土) ふれあいハイキング

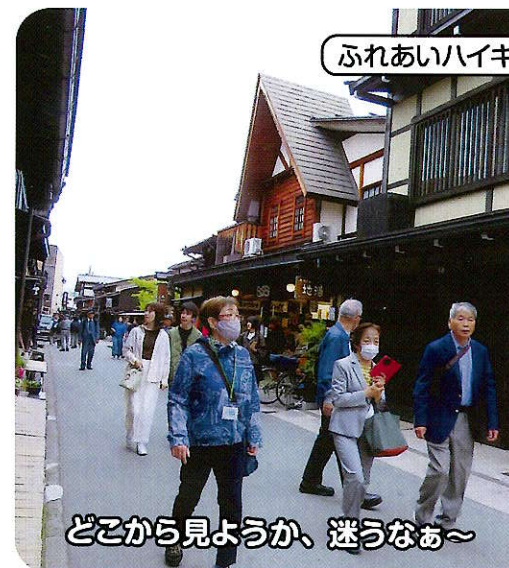
大型バスに総勢43名が乗り込み、一路飛騨高山へレッツゴー。お昼前には飛騨高山に到着しました。自由行動の時間はタップリ3時間。

お昼はお友達と好きなお店にぶらりと入りまずは腹ごしらえ。そして街並みを歩きながらの間食(みたらし団子や五平餅、飛騨牛握りなど) 勿論、デザート(スイーツ&コーヒーで一服)は別腹です。お腹いっぱいになりました。

街並みを歩くたびに、お土産袋が一つ増え、二つ増えと両手にいっぱいになりました。

この日までは雨の日が続き天気不安がありました。ところが今年もコミセンの「晴れ女F」さんの念力か?傘いらずのお天気に恵まれました。

気持ちも緩んで、お腹のゴムも緩んで、ついには財布のヒモも緩んでしまいました。とっても楽しい一日でした。



見たい 来たい 住みたい 下中島!

(下中島地区のキャッチコピーです。)

自主防災会総会

防災は一人ひとりの意識から

6月3日(火) 自主防災会「総会・防災講座」

下中島防災スローガン

- 1 災害時 必ず生きる 日頃の訓練
- 2 防災は 意識と備えと 助け合い
- 3 自助共助 公助で守る 地域の安全

総会では、普段からの訓練等を通じて防災意識の向上を図り、地域の防災力を高めることを出席者で確認しました。

今年度の防災訓練は、9月7日(日)に宮津地区で行うこと。また、避難所開設運営図上訓練(HUG)は、下中島版のカードを作成して実施すること。そして、懸案の「下中島地区防災計画」を作成することなどを確認しました。

総会の後、魚津市総務課防災危機管理室の遠藤主任から「災害に備えて～魚津市の防災対策(安全・安心なまちづくり)～」と題しての講演がありました。

災害から自分や家族の身を守るのは自分自身であること、そして常日頃からの備えがとても大切であることを学びました。



健康講座

フレイル予防大作戦!

6月22日(日) 環境保健衛生協議会「健康講座」

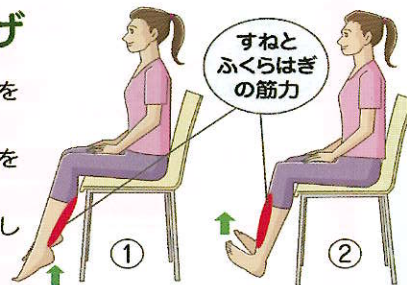
フレイルとは、高齢者の身体や精神、社会的ネットワークの脆弱(ぜいじゃく)化により、ストレスへの抵抗力が低下している状態をいいます。介護を必要とする前段階ともいえるのです。

今回の健康講座では、魚津市健康センターの「堀田さん」にお家での簡単な体操を、また「経澤さん」には食生活の改善を教わりました。

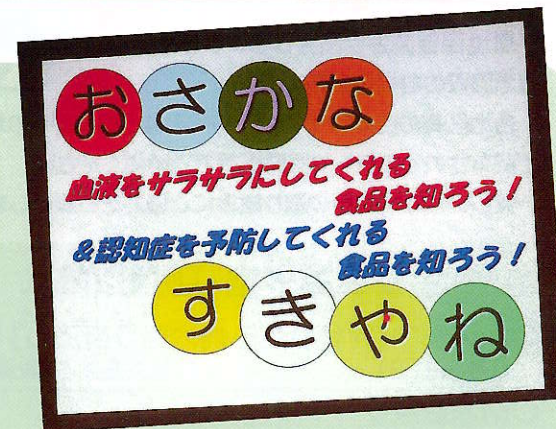
まずは、お家での体操です。無理をしないで、こまめな水分補給も忘れずに。

つま先上げ

- ① ゆっくりかかとを上げる
 - ② ゆっくりつま先を上げる
- ※①と②を繰り返す行う



次に、元気で長生きするための食生活についてです。沢山ありますが、体に良い食物を「おさかなすきやね」で覚えましょう。



- お ⇒ お茶 (麦茶・緑茶・ほうじ茶・ウーロン茶 など)
 さ ⇒ さかな (いわし・さば・さんま など)
 か ⇒ 海藻 (わかめ・ひじき・こんぶ・もずく など)
 な ⇒ 納豆 (納豆・豆腐・おから・大豆・きな粉 など)
 す ⇒ 酢 (お酢)
 き ⇒ きのこと (椎茸・まい茸・えのき茸・しめじ など)
 や ⇒ 野菜 (ほうれん草・キャベツ・トマト・ブロッコリー など)
 ね ⇒ ねぎ類 (長ねぎ・玉ねぎ・にんにく・ニラ など)



見たい 来たい 住みたい 下中島!

(下中島地区のキャッチコピーです。)

抹茶教室

茶道を始めてみませんか

5月24日(土) 抹茶教室「開講式」

今年度の子ども抹茶教室が開講しました。前年から引き続き抹茶教室に参加してくれた子ども達はより頼もしく、また初めての子も新しい風を運んでくれました。

開講式では、生涯学習推進部の金川部長から『お茶の作法を通して日本の文化にふれ、みんなで仲良く楽しんで欲しいです。』との言葉がありました。また、吉崎宗朋先生から茶道具や床(とこ)の説明をして頂き、畳の縁を踏まないように歩くお稽古も始めました。初めての子も上手にできましたよ!

さあ、これからの一年で、季節のお菓子を楽しみながらお茶の作法を身につけていきましょう。



ちょっと緊張してます



『お茶をどうぞ...よくできました』

手作り教室

ちびっこ芸術家で 大賑わい

6月21日(土) 手作り教室「レジンアクセサリー」

紫外線で固まるという液体「レジン」を使って、アクセサリー作りに挑戦しました。アクセサリーという点に興味を持ってくれたのでしょうか、26名もの参加申込がありました。

子ども達の目はキラキラ、材料選びはもう競争です(笑)。子ども達のすごいところは、とにかく迷いの無いところ。自分の作りたい作品のイメージがハッキリしていて行動が素早いんです。少しぐらい枠からはみ出しても大丈夫!

それぞれの想いが込められた素敵な作品がたくさんできました。またみんなでチャレンジしようね!



さあ始めましょう

レジン固めています



出来たよ見て、見て♡

『どれどれ見せて!』



集中!

少年教室

ブルーベリー狩りで夏を楽しむ

7月12日(土) 少年教室「ブルーベリー狩り」

お待ちかね!「むかいさんちの農園」でブルーベリー狩りです。親子総勢66名が参加しました。

夏の宝石と言われるだけに、栄養は豊富!目に良いだけでなく、美肌効果もあるとか♡ 種類も多く、酸味、甘味も様々。食べてみないと分からないところが宝探しのように楽しく、会話が弾みます。キッチンカー販売のアイスやドリンクにも長蛇の列。アイスのカップを持った嬉しそうな子ども達の笑顔がキラキラしていました。丹精込めて育てられたブルーベリー、大変美味しかったです。



ママ、どれにする?



とってもおいしいよ♡



こっちのブルーベリーにしよう

見たい 来たい 住みたい 下中島!

(下中島地区のキャッチコピーです。)

ミッケビオトープ

とっても賑やかな田植え体験

5月25日(日) ミッケビオトープ「田植え体験」

水中昆虫などの生き物観察や自然体験の場として、魚津水族館と三ヶ地区のコラボでスタートした「ミッケビオトープ」です。「富富富」の田植え体験は今年5年目となりました。

親子で参加した「うおすいサポーター」の子ども達が、木で作られた「ころがし」で田んぼに目印を付けて、泥んこになりながら目印のところに小さな苗をしっかりと植えつけました。

肥料や農薬を全く使わない田んぼにはたくさんの昆虫が住んでいます。トンボの幼虫など、自然そのままの生態が見られ「これ、何という虫?」といった子ども達の声が飛び交い、とても賑やかな田植え体験でした。



みんなで「せえ〜の!」



苗の植え付けに挑戦!

資源回収の案内 8月30日(土)

リサイクル資源回収

環境保健衛生協議会から、リサイクル資源回収のお知らせです。

各地区毎の回収方法や回収時間帯などは、各々の地区で配布されるチラシや回覧板等でご確認ください。

美しい住環境保全の取り組みにご協力をお願いします。



主要事業予定 (8月以降)

- 魚津まつり「せり込み蝶六踊り街流し」参加
8月3日(日) 上村木交差点 ~ 魚津駅前
- 納涼夏祭り
8月23日(土) 住吉倶楽部 駐車場
- ふれあい運動会
10月5日(日) 星の杜小学校 体育館
- みんなでウォーキング
11月1日(土) コース未定
- 第29回「下中島祭」
11月9日(日) 星の杜小学校 体育館
- 早月川おもてなし事業
10月中旬まで 早月川パークゴルフ場 駐車場

「編集後記」

春のボカボカ陽気から、一気に真夏のような猛暑の毎が続いています。梅雨はどこへいったのやら…急激な季節の変化に身体がついていけない今日この頃。睡眠を良くとり、三食を(特に朝食)しっかり食べて、この夏を元気に過ごしましょう。こまめに水分補給も忘れずにね。

下中島地区も、元気で活気のある地域となるよう、様々な行事やイベントを開催しています。地域の皆さんで交流を深めて頂けたらとても嬉しいです。(R・I)

募金・協力金のお礼

募金・協力金
ありがとうございました

下中島地区の皆様のご理解を頂き、各種団体等に対する募金や協力金を年度当初に集めさせて頂いております。

これらの募金・協力金は各々の団体等において、地域の皆様のご意見やご要望等を取り入れながら、地域の更なる発展や安全安心な社会を実現するために有意義に使わせて頂きます。

この紙面をお借りして、地域の皆様に御礼を申し上げます。ご協力ありがとうございました。

各団体名(募金・協力金項目)	1世帯当り金額/円
下中島地域振興会費	2,040円
青少年健全育成活動助成金	500円
下中島地区社会福祉協議会費	110円
下中島地区環境保健衛生協議会費	190円
下中島地区防犯組合費	380円
交通センター下中島支部協力金	80円
下中島地域自主防災会費	100円
魚津市消防団下中島分団費	100円
花と緑の銀行会費	70円
緑の羽根募金	50円
日本赤十字社魚津地区会費	450円
魚津市社会福祉協議会費	300円
魚津市交通センター協力金	200円
赤い羽根共同募金	400円
魚津市更生保護事業協会賛助金	30円
合 計	5,000円

見たい 来たい 住みたい 下中島!

(下中島地区のキャッチコピーです。)