

北地区振興会

みんなでつろう！心豊かで活気あふれる“本渡北地区”

心
感謝 思いやり 挨拶

本渡北地区振興会

〒863-0012

天草市今釜町 10 番 43 号

本渡北地区コミュニティセンター

☎・FAX 0969-23-4734

電子メール

hondokita@amakusa-cc.jp

「ふれあい・いきいきサロン交流会」を開催！

北地区社会福祉協議会では、高齢者の皆さんの仲間づくりや健康づくりなどを目的に、楽しいゲームなどを通して高齢者同士の交流を深めてもらう「ふれあい・いきいきサロン交流会」を開催します。参加料は無料。全員に参加賞があります。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。なお、参加する人は飲み物（お茶）と上履きを持参してください。



◎と き＝9月27日④午前10時から正午まで。

◎ところ＝北地区コミュニティセンター1階・講堂

◎内 容＝輪っか渡しや紅白玉入れ、健康体操、茶話会など。

◎申込方法＝9月20日④までに、電話で北地区コミュニティセンター☎23-4734へお申し込みください。なお、城下・浜崎・山仁田・本泉・今釜・広瀬・大矢崎・茂木根・牛の首の人は、各区のサロン代表者へお申し込みください。

健康運動教室の参加者募集！

- ◆対象＝市内在住の人
- ◆とき＝毎週火曜・木曜の 午後1時30分～3時（週2回）
- ◆ところ＝北地区コミュニティセンター
- ◆内容＝筋力トレーニング、ストレッチ、スローステップ運動など
- ◆定員＝10人
- ◆実施期間＝28年9月から29年3月まで
- ◆参加料＝月額500円
- ◆申込方法＝8月26日④までに、直接または電話で天草中央保健福祉センター☎24-3737へ



※後日、医師の運動可否判定を受けていただきます。（自己負担）

8～9月の行事予定

- 8月17日④ 北体育振興会役員会
- 20日④ 小学生料理教室
- 24日④ 北地区振興会役員会
- 28日④ 青壮年スローピッチソフトボール大会
- 9月2日④ 北区長会
- 4日④ 天草市一斉避難訓練
- 8日④ 北老連役員会
- 10日④ 小学生料理教室
- 11日④ 北小学校運動会
- 14日④ 第4回老人大学



『料理教室』の参加者募集！

【小学生料理教室】

- ◆対象＝北小学校の1～6年の児童（保護者は参加不可）
- ◆とき＝9月10日④午前10時～
- ◆ところ＝北地区コミュニティセンター
- ◆メニュー＝煮しめ、貝汁、お月見三色おはぎ
- ◆参加料＝無料
- ◆定員＝先着20人
- ◆持参品＝エプロン、ハンカチ、タッパー、水筒（お茶）
- ◆申込方法＝8月16日④から9月5日④までに、電話で同センター☎23-4734へ

【マイ・キッチン】

毎日の献立に悩んでいる人や料理初心者の人など、どなたでも参加できます。（託児はありません）。

- ◆とき＝9月26日④午前10時～
- ◆ところ＝①天草中央保健福祉センター②北地区コミュニティセンター
- ◆メニュー＝未定
- ◆参加料＝100円
- ◆定員＝各20人（先着順）
- ◆申込方法＝9月21日④までに、電話で天草中央保健福祉センター☎24-3737へ

「バクテリア de キューロ」講習会を実施！

7月29日、「バクテリア de キューロ」の講習会を実施。これは北女性部が取り組んでいるもので、今年で3年目。土の中の微生物や太陽光などの力を利用し、生ゴミを減らすのが目的。すでに使用している北女性部の田中一美さんからキューロの使用方法や、特長などの説明を受けたり、実際にやってもらったりした。キューロの中に入れてはダメなもの（卵の殻、玉ねぎの皮）等についてや、「使用後のてんぷら油をいれると分解しやすいのでよい」などの話に興味津々に聞き入っていました。



第3回老人大学



7月15日、第3回老人大学が北地区コミュニティセンターで開催され、学級生52人が参加しました。今回は、上益城教育事務所の中川有紀さんを講師にお招きし、「人権問題を考える」をテーマに講座を実施。人はさまざまな固定観念があり、思い込んだら思い直すのは難しいことや、「正しく学び、正しく理解し、相手の立場になって判断し、行動に移すこと」等、“今一度、自分の心の中を立ち止まって考えてみるのが大切”といったことを親しみやすい、聞きやすい話し方で講話していただき、参加した皆さんは熱心に聞き入っていました。

ふるさと応援寄付金をいただきました

本渡北地区振興会に市外の方から「ふるさと応援寄付金」制度を利用して寄付をしていただきました。今後の本渡北地区のまちづくりの為に積み立て、諸事業に有効に活用させていただきます。ありがとうございました。

◎埼玉県

高嶋 敏孝 様



反射材用品を活用して 交通安全に努めましょう！



早朝や暗くなってから健康のためにウォーキングやジョギングをする人が増えてきています。薄暗い時に活動する人は反射材を身につけるか、黒っぽい服はなるべく避け、明るい服や白っぽい服を着用して出かけるようにしましょう。運転者への配慮も忘れずに。お互いに思いやりを。



