

# 山佐交流センターだより

2019年（平成31年）3月発行号

発行日 平成31年 3月20日

発行 山佐交流センター TEL(FAX) 35-0129

上山佐を  
みんなで  
元気にして  
いこう！



上山佐のイメージキャラクター「てんぼごん」

2月末の上山佐人口=383人（対前月比：±0人）

## 慣れない動きに悪戦苦闘

3月12日の夜、交流センターで「ピラティス体験」を行いました。「ピラティス」とはドイツ人のピラティスさんが考案された運動で、胸式呼吸を用いながらストレッチを中心とした動きにより、体の奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動のことで、負荷が少なく、動きがゆるやかなことが特徴です。

講師先生は安来の「心身改善研究所NOAH」の木戸大貴さん。14人の方が受講され、各種柔軟体操やストレッチポール（ウレタン製の丸い棒）に寝転がるような体操に挑戦しました。最初は慣れない体制に苦戦していた皆さん、徐々に体が柔らかくなり軽快な動きができるようになりました。今回の受講者の方は普段運動不足の方がほとんどでした。定期的に適度な運動を行うことは健康維持にとって大切なことです。今後もこうした教室開催を検討していきたいと考えています。是非参加ください。



## 美味しい桜餅、できたで～

3月13日、交流センターで「男の料理教室」を開催しました。講師は広瀬の祖田風月堂、祖田秀人さん。普段あまり料理をしたことがない男性陣でしたが、講師先生の手ほどきを受けて美味しい桜餅を完成させることができました。

桜餅完成後、食生活改善推進員の安部良江さんから「食生活について」の講義を受けました。食事の量や栄養バランス、そして生活習慣病予防の



資料などにより説明があり、参加者は熱心に耳を傾けていました。

各家庭において男性も台所に立ち、料理や洗い物をするよう心がけるとともに、栄養バランスを考えた食事について、話し合ってみてはいかがでしょうか。



## 「2019地方創生EXPO」に行ってきました

交流センターの安井主事が、市の「がんばる地域おこし支援事業（研修派遣事業）」の助成を受け、千葉県の幕張メッセで開催された



「2019地方創生EXPO」に参加しました（2/28～3/1）。地域などでの受講報告に努めることとなっていますので、受講した講演の内容（大切だと思ったキーワード等）を紹介させていただきます。

1. 地域活性化センター理事長 椎川忍氏の講演
  - ・地方創生は住民の意識改革が前提
  - ・若い人たちの参画、価値観の多様化と受容が必要
  - ・成功する地域の条件＝人材が育ち内外のネットワークが充実している。住民自治が確立している
  - ・住民自治・住民協働・人材育成の仕組み・若者の力を引き出すシステム
2. 内閣官房地方創生総括官 稲山博司氏の講演
  - ・自治体よりもっと小さなエリアで将来を考える
  - ・社会全体で、働き方・暮らし方の再構築に取り組む
  - ・行政、民間、住民の知恵と情熱を合わせる仕掛けづくり
  - ・核となる人材の還流・掘り起こし・育成

## 次年度の交流センター館長

### 引き続き岩田治作さんに

3月14日、交流センター運営協議会が開催され、次年度の交流センター館長推薦など、次のとおり報告されました。

この3月末で交流センター館長の任期満了となりますが、4月から引き続き岩田治作さんに就任いただくこととなりました。運営協議会会長の岩田理詞さんが運営協議会委員の「再度館長を引き受けてもらいたい。」との意見を取りまとめ市へ推薦され、来たる4月1日に市から辞令が交付される予定で、任期は1年間です。岩田館長には引き続き上山佐発展のためご尽力いただきますよう、お願いいたします。

スポーツ推進委員も引き続き平井直人さんを推薦、任期は2年間です。地域スポーツの普及により、地域住民の健康増進などに一層努めていただきたいものです。

また社会教育委員については、新たに昆沢恵偉子さんを推薦（これまでの2年間は奥田原の錦織薫さん）。任期は2年間です。「ひまわりの会」代表としての活動経験を活かした社会教育振興を通じ、地域活性化にご尽力をお願いいたします。

4月	地域行事・交流センター行事などの予定
1月	健康体操、珠算教室
2火	
3水	
4木	健康体操、カラオケサークル
5金	
6土	珠算教室
7日	県知事・県議会議員選挙投票日
8月	健康体操、珠算教室
9火	
10水	
11木	青パト隊対面式、健康体操 てんぼこどもクラブ
12金	てんぼこどもクラブ
13土	珠算教室
14日	
15月	健康体操、珠算教室
16火	
17水	クロリティ・スカットボール練習会
18木	健康体操、カラオケサークル
19金	てんぼこどもクラブ、
20土	珠算教室
21日	
22月	健康体操、珠算教室
23火	
24水	てんぼこどもクラブ
25木	健康体操、てんぼこどもクラブ
26金	
27土	珠算教室
28日	
29月	珠算教室
30火	

（予定は変更になることもあります）

### 【編集後記】

早いもので平成30年度最後の交流センターだよりとなりました。

市の広報紙と同じく毎月20日に発行しており、従来の例であればそれに合わせ「4月号」となりますが、今月からは「3月発行号」と変更させていただきました。

20日の発行だと「次の月号」、「その月号」、いずれもシックリこないということからの変更です。ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。