



メイン講師の山口さん。見事な包丁さばきををみせていただきました

興味津々 魚のさばき方を学ぶ

11月30日、初めて開く「魚のさばき方教室」を初めて開催しました。取りたての魚と向き合う機会の少ない現代、参加者は悪戦苦闘しながらも楽しく調理していました。

友人等から取りたての魚を貰って困る、ということはありませんか。健康に良く栄養も多く含まれている魚ですが、一匹そのまま捌く機会はあまり多くありません。そこで、食生活充実のため講座を開催。講師は寄侍の山口健三さん。

をはじめ、宮野会長、有馬副会長など腕自慢の面々。参加者はまず包丁の使い方を習い、アジ、鯛、イカに挑戦。初めての方も多く、皆さん四苦八苦。しかし、家庭でも魚料理を増やしていきたいとの声も聞かれ、魚を見直す良い機会となりました。

《保健福祉部》

天辰元氣秋まつりに多くの人出



ダイナミックな演奏、神村学園吹奏楽部

11月26日、三堂公園で「天辰元氣秋まつり」が行われました。当日は絶好の祭日和で久しぶりの秋まつりを見逃すまいと1,000人を超す人が詰めかけました。オープニングの吹奏楽にはバトンも登場。男子生徒の見事なバトン捌きに拍手が沸き起こりました。

12月3日、川内中央中から寺山公園まで約5キロの行程を歩く「健康ウォーキング大会」が行なわれました。参加者は友人や家族などと楽しそうに話しながら歩いていました。沿道には真っ赤に紅葉した木や黄色く色づいた木々も見られ、みんなの心を和ませていました。今年の参加者は66名でした。

《体育部》

晩秋の寺山を歩く 健康ウォーキング大会



元氣よく歩く参加者の皆さん(純大付近)

令和6年度平佐西地区コミュニティ協議会役員の公募について（お知らせ）

役員選考委員会委員長 下水流隆

かねてから、平佐西地区のコミュニティ活動にご協力をいただきありがとうございます。
さて、平佐西地区コミュニティ協議会の役員任期が令和6年3月末で満了になります。そこで、平佐西地区コミュニティ協議会では以下のとおり役員を公募します。

平佐西地区内にお住まいで役員を担う意向のある方はお申し出ください。

記

- 1 役員の種別：会長1名、監事2名
 - 2 申し出先：コミュニティ協議会事務局（電話 27-2978、メール cc-hn@reg.satsumasendai.jp）
 - 3 記載の内容：氏名、意向の役職名、住所、生年月日、履歴等（任意の書式で提出ください）
 - 4 選考の方法：協議会規約第16条に基づき役員選考委員会で選考します
 - 5 提出〆切：令和6年1月5日（金）17時までに事務局に必着のこと
- ※直接持参以外の場合は提出者の方で事務局まで到着を確認願います

健康体操の先進地米ノ津東を視察

はんとけん体操世話役19名で行く

11月17日、はんとけん体操の研鑽のため、各サロン等の世話役19人で健康体操の視察に行きました。

研修先の米ノ津東地区コミュニティ協議会では、5年前から同地区独自のスマイル体操を実施、週に1回、1時間かけて筋肉作りに取り組んでいます。独自の取組として、体組成計で筋肉量の測定や体操終了直後に「低脂肪牛乳」

を摂取して筋肉作りに役立てるなど実施されており、大いに参考となりました。



（保健福祉部）

後期親睦パークゴルフ大会を開催

11月16日、後期親睦パークゴルフ大会を大原野パークゴルフ場で開催しました。

優勝は本宮洋子さん、準優勝は寺脇康生さん、第3位は米倉正人さんでした。（参加者数 95人）

後期グラウンドゴルフ大会を開催

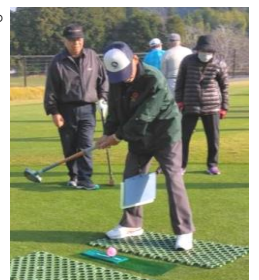
11月20日、樋脇会場で開催したグラウンドゴルフ大会の入賞者等は次の通りです。

【団体】

- 1位 寄待B 187点
- 2位 中ノ原C 192点
- 3位 加治屋馬場B 192点

【個人】

- 1位 柳川弘子さん 29点
- 2位 小林好蔵さん 33点
- 3位 井上和生さん 33点



集中する競技者

（参加チーム数32、参加者160人）（高齢者部）

地区 コミ協議会 の動き	月	日	事業名
	実施 済	11/26	あぐり館秋まつり
		/30	魚さばき方教室
		12/ 3	健康ウォーキング大会
		/ 6	コミ協役員会
		/ 8	寺山清掃
		/13	自治会長部市内研修
		/15	第3回 DX 会議
	今後 の 予 定	12/20	窯跡埋蔵物視察(2回目)
		/21	門松づくり
		/22	ときめき学級
		1/10	コミ協役員会
		1/12	西小6年生平佐焼作り開始

自主サークル 絵手紙教室
大久保悠紀子さんの作品

「サンタのおじちゃん
がんばってるよ 待っててね」



◆◆◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆◆◆

今年も残すところ10日余り、コロナ対策も変化した難しい年でした。しかし、皆さんの前向きな考えに救われることも多々ありました。感謝するとともに、新年が平和な年になることを祈りたいと思います。

【12月29日～1月3日は休館します】