



合同研修会を開催しました

11月22日(土)、中郡地区の自治会長、公民館長、主事、各団体の長、理事等を対象とした合同研修会が開催されました。研修会では、「災害に備える」～我が家の防災タイムライン～をテーマに、山形県防災アドバイザーの齋藤 昭 氏を招いて講演いただきました。

いつ、どこで起こるかわからない災害に備えて、家族単位や地域単位でいつ、何をするかを事前に確認し、考えておくことが重要です。

お忙しい中出席いただきました皆様、大変お疲れ様でした。



ゆうゆう大学

11月13日(木)に介護予防事業と共催として、「ふうせんバレーボール」で身体を動かしました。鈴の入った大きな風船を使い、障害のある方もない方も、一緒にできるスポーツです。6名の方に参加いただき、白熱した戦いが繰り広げられました。身体も温まり、ケガなく楽しめました。

また、11月20日(木)にはフレンドリープラザを会場に全体学習会が行われ、映画鑑賞会を楽しみました。映写機を使って上映された映画、「ALWAYS 3丁目の夕日」には、昭和の古き良き時代の映像が映し出されていました。



お父さんの料理教室

～水ぎょうざ作り～

12月2日(火)にお父さんの料理教室を行いました。講師に、金ちゃんラーメン川西店店主の嵐田 冬美さんを迎え、水餃子の作り方を教えていただきました。餃子の具はもちろん、皮も手作りし、皆で試食をしました。茹でたての水餃子はモチモチして、酢醤油とラー油でおいしくいただきました。

強力粉を使うので、粉をこねる作業が力が入るようでした。また、皮を薄く丸く伸ばすのが難しそうでしたが、具を包んでギュッとまとめると餃子の形になりました。具がはみ出たものは焼き餃子にしました。焼いてもおいしい餃子でした。



今後の事業について(お知らせ)

- ◆令和8年1月10日(土) 新春交流会 関係者の方へはご案内を差し上げております。
- ◆令和8年2月 1日(日) 除雪ボランティア(基準日)
- ◆令和8年2月上旬 そば打ち教室(日時が決まりましたら、1月号でお知らせします)
- ◆令和8年2月15日(日) 中郡地区冬まつり 会場は中郡地区交流センター
- ◆令和8年3月 1日(日) 冬季脳活性化交流大会(マージャン・将棋)

(各お問合せ: 中郡地区交流センター TEL 42-2643)

12月の資源ごみ回収

12月28日(日)午前8時30分～午前9時00分(時間厳守)
場所:中郡地区交流センター

《回収する資源ごみ》

- ①空き缶、金属類(スチール缶、アルミ缶、スプレー缶、カートリッジ式ガスボンベ、夜間、鍋 等)
- ②ビン類

《搬入方法》

- ・ビン、缶などの金属類は、それぞれ透明で中身が確認できる袋に入れ、袋のまま出してください。
- ・ビンや缶は中身を完全に出し、洗って出してください。
- ・ビンについて、色による分別は行いません。

※前日持ち込み禁止!

※古紙回収は令和8年1月4日(日)です。お間違えのないようお願いいたします。

民生委員・児童委員を紹介します

任期:令和7年12月1日～令和10年11月30日

氏名	担当地区	氏名	担当地区
伊藤 豊実	東部一・二	島貫 優子	西部一・二、相馬山
坂野 孝一	東部三・四・五	菅井 美弘	南向・北向・八幡原
松浦 啓子	四杵・西部四・荒窪	大河原 保彦	宿・四ツ家・北部二・八幡堂・中里
高橋 道則	東部六・西部三	那須 信夫	北部四・五

【主任児童委員 齋藤 正博(中郡・玉庭・東沢)】

○中郡地区では、8名の民生委員と1名の主任児童委員の合計9名で活動しています。

○民生委員は児童委員を兼ね、高齢者だけでなく子供に関する相談にも対応します。

○個人情報やプライバシー保護に配慮した支援活動を行いますので、安心してご相談ください。

川西町健康増進・食育推進計画

【其の四】環境を整えて良質な睡眠を!

休息・睡眠・こころのポイント

- ▶早寝早起きする規則正しい生活習慣を心がけ、睡眠を十分とります。
- ▶幼児期からメディアに対する対策を取って良質な睡眠をとります。
- ▶ひとりで悩まず、周囲の人や相談機関に相談します。

《町の課題》

- ・10代の睡眠時間は「6時間未満」と短い
- ・悩みやストレスを感じている人は男性5割、女性6割以上



スマホから出るブルーライトで脳が「昼間」だと勘違いして「睡眠ホルモン」が出なくなってしまう。

寝る前の習慣を見直そう!

心地よく眠るためには、寝る1時間前からスマホの使用をやめることが理想的です。
読書や軽いストレッチなど、質の良い睡眠をとるための準備時間を作りましょう。

いきいき百歳体操

これからの日程

12月17日、24日

令和8年

1月7日、14日、21日、28日(講師来館)

《毎週水曜日 午前10時～ 交流センター》

これからの予定

12月21日(日) ビーチボールバレー大会／町民総合体育館 午前9時試合開始

12月28日(日) 資源ごみ回収(缶・ビン等)／中郡地区交流センター

1月10日(土) 新春交流会／中郡地区交流センター

※12月27日(土)～1月5日(月)は休館となります。