



# みずほ 瑞穂

ホームページ



<http://mizuho-c.com>

令和 8 年 3 月 1 5 日  
中郡地区交流センター発行  
川西町大字堀金 1 5 2 7 - 1  
でんわ 4 2 - 2 6 4 3  
ファックス 4 2 - 2 6 6 3  
メール chu-cen@ms5.omn.ne.jp



## 中郡地区冬まつりを開催しました!

2月15日(日)に第4回中郡地区冬まつりが開催されました。交流センターを会場に、チューブ滑りや雪上カルタ、ラムネ早飲み大会等で楽しみました。当日は天候にも恵まれ、子供たちの元気な声が響き渡っていました。前日の準備から当日までお手伝いいただきました理事、ブランド部会、更生保護女性会の皆様、どうもありがとうございました。

大塚・中郡・犬川の3地区で行ったスタンプラリーにつきましては、「みずほ」4月号での発表といたします。ご当選者様へは順次賞品をお届けにあがりますので、お楽しみにお待ちください。

## そば打ち教室

2月20日(金)にそば打ち教室が行われ、各々が打ったそばを楽しみました。川西純そばの会より齋藤 幸雄 氏(北向)、佐藤 信二郎 氏(上小松)を講師に迎え、そば打ちの仕方を丁寧に教わりました。

齋藤さんの生産しているそば粉に、うどん粉をブレンドして二・八そばを打ちました。最後に、自分で打ったコシのあるそばをおいしくいただきました。



## 冬期脳活性化交流大会

3月1日(日)に冬期脳活性化交流大会が開催され、健康マージャンを楽しみました。地区内外から集まった参加者12名で熱い戦いが繰り広げられ、地域間、世代間の交流が図られました。

当日参加していただいた皆様、大変お疲れ様でした。また、入賞された皆様、おめでとうございます!

また次回の参加もお待ちしております。



## 虚空蔵山 桜祭り開催の予告

今年も、中郡地区の桜名所づくり隊が中心となり、第3回目の桜祭りを開催します。先着50名様には玉こんにやくのふるまいもございますので、皆さんぜひお誘い合っていてください！

開催日：4月26日（日）

時間：午前10時00分～午後12時00分

場所：虚空蔵山 桜定植地



## 3月の資源ごみ回収

3月22日(日)午前8時30分～午前9時30分(時間厳守)

場所：中郡地区交流センター

●ビン類、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、ヤカン、鍋等)

◇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。段ボール等はお持ち帰りください。

◇ビンや缶は中身を完全に出して洗い、ビンのキャップやフタは取り外して出してください。

※前日持ち込み禁止！

※割れたガラスや陶器等は回収できません。不燃ごみの日に出すようお願いいたします。

## 川西町健康増進・食育推進計画

【其の七】

### 生活習慣病予防・重症化予防

生活習慣病の発症予防・重症化予防(がん・循環器病・糖尿病・COPD)のポイント

《町の課題》

- ・がん検診の受診率は2～3割にとどまる
- ・メタボリックシンドローム該当者・予備軍の増加
- ・生活習慣病(がん、心疾患等)の死亡率が全国に比べ高い

《個人・家庭・地域の取り組み》

- ・がん検診を受けましょう。
- ・検診で精密検査が必要と言われたら、検査を必ず受けます。
- ・生活習慣病予防の正しい知識を身に付け、自分に合った健康づくりに取り組みます。

早期発見・早期治療により多くのがんが  
治ります！

年に1回はがん検診を受けましょう！！



## いきいき百歳体操

《毎週水曜日 午前10時～》

これからの日程

3月25日 4月1日, 8日, 15日, 22日

※3月18日はお休みとなります。

令和7年度も、地区の皆様からのご支援、ご協力によりたくさんの事業を開催する事ができました。大変ありがとうございました。来年度も、より充実した事業を行って参りたいと思いますので、どうぞよろしく願い申し上げます。

3月6日(金)に映画鑑賞会を開催し、吉永小百合と天海祐希が主演の「最高の人生の見つけ方」を上映しました。14名の方が参加し、楽しんでいただきました。



## これからの予定

3月22日(日)	資源ごみ回収日／中郡地区交流センター	AM8:30~9:30
4月11日(土)	総会(社協,防犯,社教振,自主防) 中郡地区交流センター	PM1:00~
4月13日(月)	青パト出発式／中郡小学校	
4月14日(火)	狂犬病予防注射／中郡地区交流センター駐車場	
4月26日(日)	桜祭り／虚空蔵山桜定植地	AM10:00~PM12:00