



コミュニティシンボルマーク

# みなみ

▶ みんなで ◀

▶ なかよく ◀

▶ みがきあう ◀

発行

南地区コミュニティ  
推進協議会  
十和田市西六番町5-10  
南コミュニティセンター内

☎22-4416



住民との交流会



住民との交流会



資源ゴミの集団回収・分別



資源ゴミの集団回収



登校時の児童への声かけ



夏休みラジオ体操

**電気**で拓く 新世紀！

株式会社 **泉電気工事店**

代表取締役 泉 佳樹

十和田市西六番町7-17  
TEL 0176-23-5097(代)



見守りたいのメンバー

「吾郷見守りたい」は、吾郷町内の社会奉仕等をと  
おして、住民が安心・安全に生活できる明るい地域づ  
くりを目指して平成25年に設立されました。町内会等  
の組織と連携をとりながら以下のような活動を続けて  
います。①朝の登校時の子どもたちへの声掛け、②町  
内の見回りと道端のゴミ拾い、③夏休みラジオ体操、



## 「吾郷見守りたい」の活動について

④住民との交流会、⑤資源ゴミ(紙類、缶類)の集団  
回収・毎月2回(市の資源集団回収事業実施団体に登  
録)とゴミ収集箱の清掃、⑥赤十字奉仕団活動(市の  
防災訓練等での炊き出し、献血推進活動、募金活動  
等)、⑦吾郷農地環境保全会の花植え活動などです。  
現在会員11名で運営しております。記・代表 渡辺 清隆

ヘアークック  
**える美容室**

着付け  
予約  
承ります。

☎22-1768

**EX PRESS** エキスプレス **おがわ**

7:00~19:00

十和田市穂並町1-52(切田通り)

☎(0176)23-2508

米・酒・切手・印紙・配達承ります。

水曜・祭日  
**20%OFF**

信頼を大切にしたいのわかる いいクリーニング

(有)共栄社クリーニング

TEL 23-2492 FAX 23-2491

共栄社大学通り支店  
TEL 24-3434

株式会社 **ほなみ薬局**

元気で長生きの  
滋養強壮剤  
**キョーレボネO**  
正規取扱店

健康相談・漢方相談・子育て相談

ほなみメディカルユニバース十和田東店内 ☎0176-25-4343  
ほなみ薬局本店 十和田市穂並町10-3 ☎0176-23-4546

# 南小稲町内会の現状について

奥州街道（株）タナカ設備から一本木川と西側は防風林まで。穂並町十一、十五、西六番町全域、西十六番町1、18の範囲です。

昭和47年南小稲町内会発足、昭和55年秋祭り山車製作、平成9年8月集会所落成、住宅が95%を占め、現在約600世帯1区、7区50班、寿会・青年部・婦人部と子供会（休止）が活動。会長を含め28名の役員で運営しています。

役員は欠員や各部会員の減少など、町内会に課題はありますが、世帯数は微増傾向で期待が持てます。

四月に寿会・婦人部で手作りマスクを製作し、民生委員を通じて一人暮らしの高齢者に配布しました。

また、南運動広場（ゲートボール場とB&Gプールの間の緑地）に子供の遊具設置を市に要望。



秋祭りの賄い「班長・婦人部・寿会員」

子供達の社会性や遊具の困難性・危険性及び達成感など、感性を醸成する重要な場であると思っています。

南小稲町内会長 大西良雄



資源回収「班長・役員」



子供の遊具設置要望場所

## 最高の良薬は 毎日の食事！



中医学では食べ物が持つ五性（熱・温・平・涼・寒）と五味（酸・苦・甘・辛・鹹）から食事を考えます。

これからの時期を考えると、寒くなってくるので「温性」のものを。また、空気が乾燥し、呼吸器系に症状が出やすい季節なので呼吸器系が喜ぶ「辛味」のあるものを食するようになると良いのです。

食材で例を挙げるとニンニク、生姜、ネギ、唐辛子など。

肉は温める性質を持っている牛肉が良いでしょう。

薬食同源という言葉があります。毎日の食事は薬と同じくらい重要で、食事を誤れば病気になるし、食事が正しければ病気は予防できたり、治すことも出来るという考え方です。

体質や季節によって摂ったほうが良い食材は変わってきますので、気になる方はご相談下さい。

また、何でも「体に良いから」と摂りすぎるのも良くないです。

「過ぎたるは猶及ばざるが如し」  
ほなみ薬局薬剤師 川上一止郎

## 文化広報部会長として 一言

— 一言 —

部会長 斗澤 善勝

4月、年度がスタートしました。約3,000世帯（6,900名）広報部会員30名の南コミュニティです。

お陰様で2回の「みなみ」を発行することが出来ました。

ご承知の通り、本年は新型コロナウイルスの為に、各種イベントが中止となり、写真主体の「みなみ」の紙面づくりに大変苦慮しております。

各種イベントでの「生の交流」が出来ない今日、広報紙「みなみ」の果たす役割は大きいものと認識しております。

その為にも会員相互の親睦と交流の情報提供として頑張りたいと思います。

今後2ヶ月に1度の発行を予定しておりますので皆様方の積極的なご協力をお願いします。

情報提供をお待ちしております。

