



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

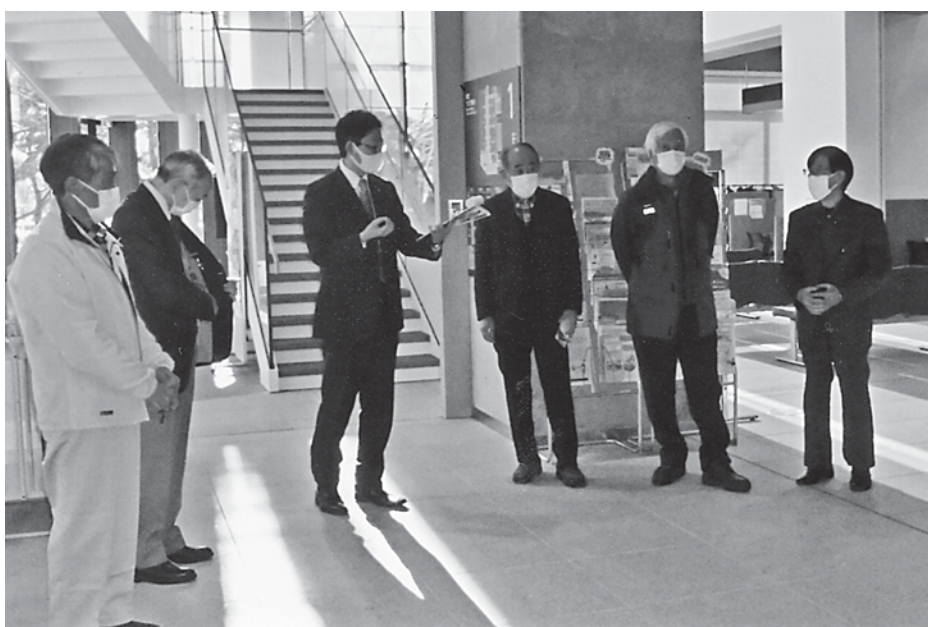
## 新築になった市役所見学

12月23日役員・理事等13名が町づくり支援課の職員の案内で見学し、1階から4階まで説明を受けました。3階には市長室、4階には議会等、初めて庁舎を見学する事が出来ました。

その後、健康増進課の保健師による新型コロナウイルス

スの感染予防の講話を受けました。特に手洗、マスクの着用、換気、湿度等基本的な事柄を徹底して行う事等、お話しがあり、2時間余りの有意義な体験でした。

文化広報部会長 斗澤 善勝



説明を受ける理事等



議会にて参加者一同



玄関前にて参加者一同



講話に聞きいる参加者

**ES** 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)



保健師による講話



手洗いの指導

ヘアークック  
**える美容室**  
 着付け  
 予約  
 承ります。  
 ☎22-1768

**EX PRESS** エクスプレス **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  
**キョーレピンNEO**  
 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內 ☎0176-25-4343  
 ほなみ薬局本店 十和田市穂並町10-3 ☎0176-23-4546



# さつき町内会の活動

さつき町内会は、南コミュニティ協議会所属の町内会では、最も西南に位置している。県道十和田三戸線と中ノ渡十和田線が走っているが、歩道が設置されておらず交通安全上問題を抱えている。平成五年南吾郷町内会から分離独立し、令和二年で二十八周年を迎えた。現在会員数は百十六世帯と増加傾向にある。ただ、活動の拠点となる「集会所」がないため、活動に支障も出ることもある。令和二年度は新型コロナウイルス感染防止上、殆ど活動が中止となり、元年度までの主な活動を採り上げて紹介したい。

## 一、盆踊りパーティー〜八月の第一土曜日実施

町内活動の最大行事で、子どもからお年寄りまで一堂に介して行われる。やぐらや屋台を設置し、盆踊りや屋台で作ったおでんや焼きとり等を食べ、ビールやジュースを飲んだりと、住民同士の年一回の「お楽しみ会」である。会場の準備や当日の運営、更に翌日の後始末には、多くの会員が参加してくれる。やぐらを建て屋台を設置し、料理を作る等、その先頭に立って活動しているのが、役員・班長である。

## 二、県道の側溝の除草と泥上げ

市の泥上げ運搬事業とタイアップして、春と秋の二回町内会行事の一環として取り組んでいる。この活動は、町内会の恒例行事で、会設当初から延々と行われている。

## 三、役員・班長会議

町内会の行事予定や実施、反省等を話し合うために、年七から八回行っている。場所は南コミュニティセンターを借用して行っている。この会議の実施によって、町内会行事等が円滑に行われ成果も上がっている。

## 四、月一回の町内会報の発行

集会所のない町内会であるため、情報の伝達に滞りがちであった。そこで、市や町内会、コミュニティ関係の情報、町内会の行事

や問題点等を会員に周知させるため、会報として、月一回発行している。会員へはそれぞれの班長が届けている。作成は会長が担当し、十六年間続けて発行している。これによって、行事等への参加率が高まり、ごみ出しの決まりも守られてきた。

## 五、新年会・懇親会の実施

歴史的にも浅い町内会であるため、会員同士の交流や親睦を深める機会が必要であり、吾郷会館を借用し、新年会や総会終了後の懇親会を実施している。飲食を伴うため、会話がはずみ交流や親睦が深まっている。参加者が増加する内容を考慮して行きたい。

※当町内会の課題より一層の活性化を図るためには、歴史が浅く財産もない現状を踏まえ、町内会行事への積極的な関わりが求められる。また、町内会の必要性を認識し行動に移す、後継者が求められている。

さつき町内会長 濤岡 亮



盆踊りパーティー



盆踊りパーティー



草刈り作業



県道側溝清掃作業



県道側溝清掃作業

## 漢方的痩身 (ダイエット)法

正月に美味しいものを食べ過ぎて体重が：良くあることです。

漢方医学では体質によってダイエット方法が違います。

1つ例を挙げてみましょう。

- ◆お腹を中心に全体的に太っている
- ◆ストレスを強く感じる
- ◆胃やお腹が張り、ゲップやガスが多い
- ◆月経前にイライラしてつい食べ過ぎる
- ◆月経不順、月経前に下腹部や胸が張る

これらに当てはまる方はストレス食い(気滞)タイプです。

食えることでストレスを解消したり、無性に甘いものが食べたくなってしまうので、このままではなかなかダイエットに成功することは難しいのです。

ですからまずは気滞を改善するストレッチや食材選び、漢方を服用するなどが効果的です。

食材はセロリ、ゴーヤー、春菊、オレンジなど香りが強め、苦味のある食材がおすすです。

気になる方は是非ご相談下さい。

ほなみ薬局薬剤師 川上一止郎

