

羽ばたき

第 149 号

2022年(令和4年) 3月1日

発行 堀岡地域振興会

堀岡コミュニティセンター

新型コロナ猛威継続中

地域振興会副会長 菊 郁夫

新型コロナが日本中で猛威をふるい、ここ射水市内も例外ではありません。現在主流となっているオミクロン株まで次々に変異しているコロナ株は、まだ変異を繰り返していくと予想され先が見えない状況です。私たちの日常生活は、マスク着用を始めいろいろと制約を受け、毎年恒例となっている地元行事は中止や延期となっています。

感染力の高さゆえ、我々のメンタルまでも脅かすオミクロン株、心の健康にも気を付けて行かなくてはなりません。日頃の生活の中で対処していくメンタルの基礎は、従来と同じ生活習慣を整えること。起床時間は一定とし早い時間に起きて、朝日を浴び朝食を摂ることで体内時計がリセットされます。又、外出を控える生活で運動不足に陥る人が増えています。家の中でもできる無理のない範囲で夕方に運動し、体温を上げることで入眠時に体温が下がり質の良い睡眠が取れます。高齢者は今一度、家での過ごし方を見つめなおす事も必要です。新しいものにチャレンジする機会と捉え、何かに没頭できる時間を作っていく事が健康寿命を延ばします。

アメリカやヨーロッパでは、反ワクチン主義者の行動制限に抗議する姿や、感染者減少で規制緩和をし、新型コロナと共生していく形にシフトしている国もありますが、富山県では、家庭にコロナを持ち込まないために下記の事を全力対策として掲げています。

1. 学校や勤務先では、こまめに換気し会話の際はマスク着用を徹底
2. 部活動では競技・練習中以外のマスク着用や用具の消毒を徹底
3. 外出などから帰宅後は、すぐに手洗いまたは手指消毒を
4. 感染が拡大している地域との不要不急の往来は自粛

ワクチンの3回目接種を早めに受けましょう

コロナ終息を願ってまずは、自らが行動を律して行きましょう。



令和4年度会員募集中

堀岡パークゴルフの会

今年も、冬期間の開園時には順番待ちの、カラフルなボールが開場時間遅しと、市内外からの愛好者で賑わっています。

コロナ禍の中、笹林堀岡連合自治会長、新港管理局、小学校長、保育園長、パークゴルフ関係者、指定管理者等で構成される元気の森公園運営協議会が残念ながら書面開催になった。

当会からもソフト、ハード面合わせて10項目の要望を提出した。回答書もいただき今後は実施の推移を見守っていきます。

昨年度は、要望していた新コースの植栽ゾーンの充実を図り、環境も大分良くなったが更なる向上を目指して声を出していきます。昨今の問題点の一つとして、冬期間県下の施設が閉鎖されるために、当公園に愛好者が集中、現場は「密」「密」状態。あるべき姿はどうあれば良いのか、全体的な議論が必要ではないかと問いかけていきます。

又、当会は発足して17年目に入り、高齢化と共に会員数(平成21年度98名→令和3年度70名)の減少傾向が続いています。中期的な展望とコミュニティスポーツの原点に立ち返り、競技と並行して体力に応じたゲーム性を試行的に取り入れ、会員減少の歯止め対策になればと考えております。

一人でも多く参加して「元気堀岡」をパークゴルフから続けと発信し、各自究極の目的である大きな「健康金メダル」を手に入れてください。

★令和3年度上位ベスト3

1位 稲井 進 2位 奥澤庄一 3位 法土邦春

1. 会員登録費 1000円
2. 申し込み先 町内役員まで
3. 締め切り 随時

★定期総会 3月5日(土) 13:30

堀岡コミュニティセンター多目的ホール

おめでとうございます

令和3年度公益財団法人射水市体育協会

体育功労者一般表彰者

中島 保幸 (古明神第二)

菊 道男 (草岡町)

ジュニア団体表彰

浦山 阜 (射水町) 小杉中学校ソフトテニス部

加藤 佑奈 (古明神第三) 新湊ジュニアバドミントンクラブ

北日本新聞スポーツ記録賞

村田 リ俐 (草岡町) 水泳 (400mフリーリレー)

干支(寅)の押絵飾り作り

古三健生会女性部

1月30日(日)古三健生会女性部は今年も寅の押絵作りを楽しんだ。寅にはどうしても強いイメージがあり、かわいい寅がいいとあれこれと考えた。さすが古三女性部見事可愛い寅が誕生しました。



大きさ12×13.5センチの台紙に耳・顔・口・胴体・手足・尻尾を貼り付け最後に瞳と

鼻を付け完成です。パーツ作りから3時間、私の足どこへ行った、尻尾はどこへと騒がしいのはいつも通り、出来上がれば皆笑顔。今年も病氣や怪我を払いのけ、幸せな一年になります様に。

堀岡住民ボウリング大会 中止のお知らせ

堀岡体育協会

3月6日に開催を予定しておりました住民ボウリング大会は、新型コロナウイルスの県、市内の感染拡大と感染防止の観点から中止にすることになりました。

参加を希望されていた方々には誠に申し訳ありませんが、ご理解の程宜しくお願い致します。

福祉のまちづくり座談会の開催について

日時 3月12日(土) 午後1時30分～3時30分

場所 堀岡コミュニティセンター 多目的ホール

講師 射水市社会福祉協議会 中野 智成氏

内容 地域福祉活動から『人』×『地域』×『しくみ』のつながりを考える

児童室だより

しゃぼん玉で遊ぼう 12日(土)



★ストローを何本も束ねたり、針金に毛糸を巻いたりして吹き具を手作りしよう。いろんなしゃぼん玉を飛ばして遊ぼう。

自分だけの

アイロンビーズに挑戦!

14日(月)～19日(土)

★恐竜や果物、すみっこぐらしなどのデザインを自分で考えてみよう。



作ってみよう!

おりがみストラップ

22日(火)～26日(土)



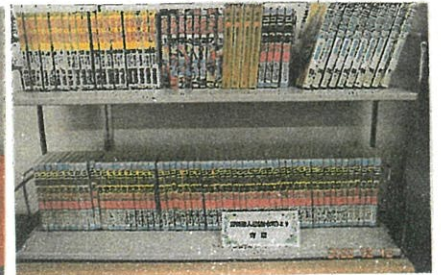
★いろんな模様のおりがみで作ってみよう!

中国歴史書(漫画シリーズ)寄贈

1月12日(水)故野崎清人さんのお母さんより息子の漫画本が家に沢山あるので、コミュニティセンターに寄贈したいとの申し出があり早速自宅にお伺いしました。

いずれも中国の有名な歴史書であり、史記4巻、三国志60巻、項羽と劉邦21巻、水滸伝8巻の計93冊です。今から約1800年前中国の「漢・魏・蜀・呉・元・明」時代の物語です。作者は「鉄人28号」で有名な横山光輝さんです。

劉備、関羽、張飛の心温まる友情と正義感、孔明の創造的思考と誠実さなど人間性に心を打たれる物語です。また、司馬遷自身の苦闘の生涯も書いてあり、大人が読んででも楽しめます。ぜひご覧ください。野崎さんありがとうございました。



俳誌「菱水吟社」令和三年十一月号

積ん読の一冊ひくや時雨の日
 仏壇の残り香満ちし報恩講
 時雨ふる庭をながめてひと日過ぐ
 洗いたて白さ眩しや冬大根
 返り花マラソランナー見送りて
 切干や甘き匂いに母思う
 何となく酒がすすむ冬至の夜
 スーツ着てすまし顔する七五三
 煮大根誰もかなわぬ友の味

俳誌「菱水吟社」令和三年十二月号

冬木立線画のごとく空に映え
 牡蠣の字に眼鏡重ねて辞引ひく
 北風に負けない赤いランドセル
 夕暮れと雨に追われる師走かな
 十年間同じ表紙の日記買う
 牡蠣鍋に腕まくりせし鍋奉行
 小春日や今日のひと日満ち足りて
 埋め立て地昔はここで牡蠣とりし
 鍋のしめ雑煮嬉しや夫と食む



英子 計介 敬一郎 春子 眞理子 賀津子
 英子 計介 敬一郎 春子 眞理子 賀津子
 英子 計介 敬一郎 春子 眞理子 賀津子

電子レンジで出来る簡単料理

食生活改善推進協議会

社会福祉協議会の依頼で前回はらっきょ酢等の効果や料理法を講義しました。今回は電子レンジで出来る簡単料理を紹介しました。

健康な生活をするためには毎日の食事をきちんと作って食べる事です。早くできて、おいしく簡単で、体に良いの いいとこずくめの料理5種類とマグカップで作る料理2種類を食改員の方達にそれぞれ作ってもらい、発表させていただきました。(タンパク質 50g、野菜 100g で1食分の冷凍パックを5種類)

- ・あさり+キャベツ+ミニトマト3種類 (炒め物 うどん スープ)
 - ・牛薄切り肉+人参+玉ねぎ3種類 (きんぴら煮 ビーフストロガノフ スープ)
 - ・豚こま肉+ピーマン+しめじ3種類 (チンジャオロース オイスターソース丼 焼きそば)
 - ・ベーコン+人参+しいたけ3種類 (チーズ焼き 炒め物 みそ汁)
 - ・サラダチキン+豆もやし+チンゲンサイ (炒め物 カストーク スープ)
- 尚マグカップでのレシピはチキンのポトフとポークカレーです。

※作り方を詳しく知りたい方は、食生活改善推進協議会にお問い合わせください。



3月行事予定

日	曜	行事名	場所
13	日	谷川義昭氏藍綬褒章祝賀会 射北中学校資源回収	コミセン 堀岡一円
15	火	射北中学校卒業式	中学校
17	木	堀岡小学校卒業式	小学校
25	金	堀岡保育園卒園式	保育園

つぶやき

「令和5年10月に創立150周年を迎える小学校」

コロナ感染の予防に配慮した不自由なPTA活動は2年間が経過しました。昨年度より今年度のほうが感染予防のための制約を多く感じます。PTA活動の多くは中止や延期が余儀なくなりましたが、教職員のご協力により感染予防に配慮しながら、保護者のみ参加する方式で運動会や学習発表会などが開催されました。一方で日頃より登下校する子ども達を温かく見守っていただいている地域の皆さんを小学校にご招待することが叶っておりません。会合も満足にできず、会って話をすれば済むものという場面が多々あります。メールやLINEというツールがあっても、PTA役員同士のコミュニケーションは不足しています。これまで慣習としてきた行事を考えるきっかけにもなっています。令和5年10月に堀岡小学校は創立150周年を迎えます。堀岡住民の皆さんと一緒に大きな記念の節目を盛大にお祝いできることを祈っています。

堀岡小学校 PTA 会長 岩井 学記

堀岡の人口()内は前月比 令和4年1月31日現在	人口 2,545人(-7) 世帯数 1,024世帯(-2)	男性 1,256人(-1) 女性 1,289人(-6)
------------------------------	----------------------------------	--------------------------------