

# なかごろう 7月号

中郷地区公民館だより 令和8年7月発行  
発行 中郷地区公民館 Tel39-0713



共に勝つ悦び  
うさぎこめめ  
小学生の子が先生に言った  
なんてかめさんは  
うさぎさんを  
起さなかったの  
一人でゴールするより  
二人でゴールするほうが  
楽しいのにこ子供に  
教えられた  
共に勝つという勝ち方があること  
うさぎこめめ  
年を重くも気遣ない喜びあり

この断の大切なことを  
人は忘れる  
だが思い出す  
安藤高幸 書  
嬉しかったこと  
悲しかったこと  
一緒に笑ったこと  
共に泣いたこと  
あの人との思い出を絶対に忘れるものから  
心に深く思っていたのに日々の日常生活に追われ  
気が付けば思い出す事すうらなかつた。  
こめこ一生涯懸命  
生きていく証である  
おかげには思はず時潮も大事です

## 高齢者いきいき学級始まる

高齢者の学習意欲を高め、生きがいづくりにつなげようと、中郷地区高齢者学級「いきいき学級」が5月19日(火)に開講しました。

開講式は中郷地区公民館であり生涯学習課の坂元節子副課長が主催者あいさつ。その後年間の講座内容が発表され、第1回学習会となりました。

### 【第1回学習会 5/19(火) フレイル予防講座】

フレイル予防アドバイザーで管理栄養士の篠宮美香先生を招いて「高齢者のフレイル予防」をテーマに学習会を行いました。

始めにBMI(※)を使い、各人の身長・体重から痩せているか、適正かを調べ、次に食品チェックカレンダーで昨日食べた食品をチェック。肉類、魚介類、卵類、乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、海藻類、いも類、果物類、油脂類の10種類のうちどれだけ食べたかを調べました。

「痩せて筋肉量が少ないとフレイルになる。体重に変化がない人は良いが、何もしないで痩せていく人は要注意。一日の食事で色々な食材をまんべんなく食べることが大切。こまめな水分補給で水分を十分に取らしましょう」と話されました。

※BMI 体重÷身長÷身長で18.5未満は痩せすぎ



▲毎日いろいろな食材を食べまじょうと話す篠宮先生

## 【第2回学習会 6/12(金) プラネタリウム】

高崎町たちばな天文台の出演講座があり、プラネタリウムが中郷地区公民館にやって来ました。ドーム型のテントを空気で膨らませた移動式プラネタリウムの中に68人の学級生が20数人ずつ3回交代で入り、約40分間ずつ夏の夜空や天体の成り立ち、星座などについて学びました。

学級生は床に寝転がり、プラネタリウムを眺めて夕涼みのような状態で北斗七星や北極星、おおぐま座、こぐま座、おとめ座、てんびん座などの星座や銀河などの説明に聞き入っていました。

「楽しいひと時が過ごせた」、「珍しい体験ができた」と皆さん満足の様子でした。



▲ドーム型プラネタリウムの前で説明を聞く学級生



▲夏の夜空に輝くおおぐま座、おとめ座などの星座

## 中郷地区学校運営協議会が開催

学校の支援体制強化を目的に、学校運営に関して保護者や地域住民らに参加してもらい、意見交換を行おうと平成25年から始まった学校運営協議会制度。中郷地区では平成31年に中郷地区学校運営協議会を立ち上げ活動しています。

令和8年度第1回中郷地区学校運営協議会は6月10日(水)に梅北小学校で開かれ、中郷中、梅北小、安久小3校の校長、教頭、運営協議会委員が参加。委員の委嘱や会長・副会長の選出、各校の学校経営ビジョンの説明などが行われました。

学校運営協議会は「コミュニティスクール」と呼ばれ、学校運営に地域の声を積極的に生かし、地域と一体となって学校の課題解決や特色ある学校づくりを進め、「学校の応援団」、「学校経営の参画者」として地域が関わり、学校と地域のそれぞれが有益になる「ウイン・ウイン」の関係を築き、学校づくりと同時に地域コミュニティの創造を推進するものです。

委員には中郷地区の自治公民館長や民生委員児童委員の代表、主任児童委員、各校PTA会長、認定こども園園長、地域福祉関係者など19人が委嘱されました。



▲中郷地区学校運営協議会で挨拶する川崎文雄会長

## はたちの集い説明会(案内)

新成人(20歳)を対象に、令和9年1月に開催予定の「中郷地区はたちの集い(成人式)」の実行委員会立ち上げのための説明会を開催します。



対象は平成18年4月2日から平成19年4月1日生まれの人です。

実行委員は成人式の企画運営などを担い、式典の進行やアトラクションの内容を決めていきます。実行委員は何人でも結構です。

多くの方の出席をお待ちしております。

- 日時 7月21日(火) 午後7時30分～
- 場所 中郷地区公民館 小研修室
- 問い合わせ 生涯学習課 Tel23-9545

## 六月灯・夏祭り(予定)

期日	行事の名称	開催場所
7/5(日)	御年神社六月灯(豊満)	御年神社
7/11(土)	黒尾神社六月灯(益貴)	黒尾神社
7/15(水)	弘川自治公民館六月灯	弘川自治公民館
7/16(木)	後久六月灯(高野原)	後久久遠堂前広場
7/17(金)	高野原六月灯	長谷谷納骨堂前広場
7/18(土)	上安久六月灯祭	安久自治公民館
	藤田六月灯	藤田自治公民館
7/19(日)	ふもと六月灯	麓自治公民館
	下安久地区六月灯	下安久自治公民館
7/20(月)	正応寺夏祭り(六月灯)	興玉神社
7/25(土)	三世代ふれあい夏祭り(大藪)	J.A中郷集荷所
8/15(土)	川内地区世代間交流納涼夏祭り	川内自治公民館
8/16(日)	女橋自治公民館夏祭り	大悲堂納骨堂前広場
8/22(土)	中郷地区納涼祭り	中郷地区公民館