

・・・地域のあれこれ・・・

北上地区中総体バレーボール競技で優勝した和賀西中学校から、岩手県選抜として横川目3区の伊藤桜華さんが選ばれました。

コメント等本人の了承を得て掲載いたします！



「チームの目標がベスト8なので、チームのみんなと団結して頑張ります！」

12月25日～28日に大阪で行われる【JOCオリンピックカップ第36回全国都道府県対抗中学バレーボール大会】に向けて練習を頑張っていることでしょう。桜華さん！応援しています!!



忘れ物です

事務所で預かっております。お心当たりの方は、センターまでお越しください。尚、平日の9:00～17:00となります。



23.5cm。文化祭最終日(11/6)に履き違えられたようです。

12月行事予定

◆ 6日(火) 和賀町スポーツ推進会議 藤根地区交流センター

◆ 8日(木) 10:00 横川目大学第7回学習会

管楽器演奏を聴きます♪ ※一般聴講可

和賀地区交流センター

◆ 15日(木) 10:00～11:30 JA花巻移動融店舗 旧横川目支店



◆ 28日(水)～1月4日(水) 年末年始のため休館 和賀地区交流センター

マイナンバーカード 出張申請窓口を開設します

日時 12月6日(火) 場所 和賀地区交流センター 持物 ①申請書



QRコード付き申請書を市で準備します  
②本人確認書類  
通知カードあり：運転免許証やパスポート等1点  
通知カードなし：免許証+パスポート等2点  
免許証+保険証等2点

ご予約・お問い合わせは↓



北上市マイナンバーカード 出張コールセンター 050-5369-5617

菊池恒男氏のミニ個展開催中

日時 11月30日(水)まで ※平日の9:00～17:00 場所 和賀交流センター 談話コーナー

問い合わせ・申し込みは… 和賀地区交流センター TEL/FAX 72-2215 メール waga-kc@air.ocn.ne.jp 印刷…イルト合同会社



Facebook ↑

きらめき

10月末管内統計(前月比) 世帯数 1,613(-3) 人口 4,129(-19) (男2,041 女2,088)

和賀交流センターだより 第200号 令和4年11月25日発行 〒024-0332 北上市和賀町堅川目1-1-13 電話・FAX 72-2215

◇◇最高なゲームの遊び方??◇◇

10月26日(水)、青少年健全育成会の講演会があり、地元からHIKKA横川目(元横川目整骨院)の院長高橋ひかる先生をお迎えしお話ししていただきました。

昨今、来院する年齢も若年化している。それはスポーツ外傷が理由の一つでもあるけれど、長年のゲーム時における姿勢の悪さが体にダメージとして蓄積し、いずれ爆発する。

姿勢の悪さとは? →柔らかい布団やソファなどの不安定な姿勢で長時間動かしていないでいると骨盤のバランスが崩れ、腰、肘、手首、首等に不調や痛み、肺活量の低下が出るんだそうです。

ここでのポイントは、先生は一言も「ゲームをしないで」と言いませんでした。また、ゲームを否定しませんでした。ゲームを通して戦略や土地勘だったり、考える力をつけるのに役立つという研究結果もあるそうです。長くやれば上手くなる、強くなるではなくて、人間の集中は持って40分～50分。だらだらとやらずに短時間集中の方がレベルアップします。これは勉強も同じです!というお話しでした。

講演後の質疑応答では、過去一たくさんの質問が出され、ゲームとの向き合い方を気にしている児童生徒が多いことが伺えました。



痛み、張りがある人は、はい、アウトー!



ダメージの蓄積量を検査中

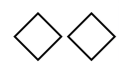


習い事の水泳をして帰って来て、眠いけどゲームもしたい、宿題もしなきゃない。どうしたら良いですか?

5分間だけ、全力で寝てください。何も考えない5分間だけ横になって、それからゲームや宿題に取り組んでください。

あ、はいっ!!!





## 第29回 全国消防操法大会

### 準優勝！！

「泣いても笑っても次が最後の一本です。この一本をどうするかは皆さん次第です。過去は変えられません。皆さんの操法は素晴らしいです。」と半年間の長い練習後にいただいたアツい激励を胸に、10月29日(土)千葉県市原市で行われた第29回全国消防操法大会において、初出場の北上市消防団13分団第1部(山口)が、見事準優勝を勝ち取ってきました。

また、小原享悦さんが最優秀指揮者として表彰されました。日本一の指揮者です！おめでとうございます。感動をありがとう。本当によく頑張りました!!



~They are legends~

## 和賀町男子ソフトボール大会

10月16日(日)、和賀東中学校と和賀西小学校を会場に5行政区が集まりました。

和賀地区からは縦川目区、横川目5区が出場。このご時世の理由で出場を見送った行政区もありましたが、準備や審判と運営にご協力いただきました。スローピッチでやんわりなルールでも選手は真剣！やるも見るも楽しい試合展開でした。主な結果は下記のとおりです。

優勝 岩崎1区  
準優勝 長沼2区  
選手の皆さんお疲れ様でした。



## かわいい多肉植物

10月26日(水)、創作教室のガーデニング教室その②を行いました。

講師は植物をこよなく愛する高橋正子さんに、多肉植物の寄せ植えを教えていただきました。

ぷっくりした多肉植物6種類。多肉の特徴や育て方など、たくさんのポイントを楽しくお話しをしながら持参したカップや器に植えていきました。プリプリの状態が長く続きますように...



## 紅葉真っ盛りの月山登山

10月30日(日)、きれいな青空の元、秋の自然観察会が行われました。

お馴染みの月山の木々は黄色や紅に色づき、遠く見える青空とのコントラストがとても綺麗でした。

この日、盛岡から6名ほどの団体さんも月山に登りに来ており、和賀三山もじわじわと知名度が上がってきているようです。



## 令和4年度 北上市地域協働雪対策事業

前年度、モデル地区として好評でしたこの事業。対象地区や補助上限額を拡大しました。

### 1.目的

積雪が多い地区の住民が、住み慣れた地域で暮らし続けるために、冬期間の安全な暮らしを守る。

### 2.対象

事業の対象に居住する、自力では自宅の除排雪作業が困難な高齢者等の支援を行う住民組織

### 3.対象地区

和賀地区・藤根地区・岩崎地区

### 4. 雪対策事業の範囲

- (1) 屋根の雪下ろし
- (2) 積雪が多い地域の、地域主体の除排雪活動(小地域ネットの見守り除雪の能力を超える降雪があった際の除雪活動、屋根の雪下ろし後の除雪・排雪等)



### 【補助金の額の算出額】

	項目	補助額
1	屋根の雪下ろし	対象世帯1戸(1回)あたり補助上限額60,000円、本人負担は費用の1/3
2	除排雪活動	除排雪作業1時間当たり...小型除雪機/1,500円、小型ローダ1,700円、トラクター/1,700円、人力作業/1,300円、本人負担は費用の1/2

## 募集！ 和賀地区除雪協力隊

上記の北上市地域協働雪対策事業開始に伴い、除雪協力隊を募集します。

### 1.目的

積雪の多い和賀地区において、冬期間も安全に暮らせるよう、高齢者世帯等の除排雪を支援する。

### 2.組織

協力隊は、自治会長の推薦及び目的に賛同する者をもって組織する。

### 3.作業内容

人力もしくは機械での雪払い。※屋根の雪下ろしは危険なので業者が専門で行う

### 4.活動費

上記の北上市地域協働雪対策事業の作業代に準ずる。

### 5.性別年齢は不問

### 6.募集期間

11月28日(月)~12月27日(火)



※詳細については、和賀交流センター(72-2215)にお問い合わせください。