

老人クラブスポーツ大会開催 6/5



クッ
パーフェクト!

香北老人クラブ連合会による春のスポーツ大会が竹下町議、香々美北郵便局の竹田局長を来賓に招き盛大に開催されました。競技はいつもの輪投げとグラウンドゴルフの予定でしたが雨天の為、輪投げとボッチャに変更し、なんと！ 今大会では輪投げのパーフェクトがお一人出ました！ 初挑戦のボッチャでは1位の優勝チームに景品が贈られました！



ボッチャ初優勝チーム



輪投げ成績 (敬称略)

1位 田後徹二 年岡克義 一ノ瀬光行
2位 利岡敦子 田後恵子 谷村怜子

ボッチャ優勝チーム

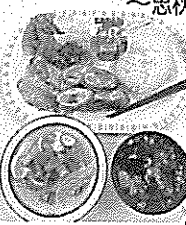
チーム③ (順不同・敬称略)
新免智江 三村博子 杉本 修 永瀧静子
谷村晴江 田後恵子

公民館報
発行
香北公民館
TEL・FAX
56-0351

「ちょっとそこまで」は 染めのミニバックで ～思秋期ゼミ～



可愛いバックが出来ました



6/11

サラダ
たくさん
メニュー★

第三回目の講座は染色。昨年のハンカチに続き今回はミニトートに染色しました。好きな色に染めていきます。染めている最中はすごく濃い色をしていたり、う〜ん…と思うような色でも染め終わり、染料を洗い流すととても綺麗な色になりました。ちょっとしたお出かけの時の、小物入れなど、皆さんの生活の色どりになればいいですね。

香北地区 お涼み会

令和8年 8月8日(土)
開場⇒午後6時30分 旧香北小グラウンド

< 屋 台 >

- ・焼きそば
- ・焼きとり
- ・フランクフルト
- ・射的など

その他盛りだくさんで企画しています。

※ 中・高校生の皆さん、売店のスタッフにご協力ください

ご家族連れで来てネ!

花火大会

午後8時頃予定

主催 香北地区納涼祭実行委員会

川遊び	8月1日(土) 13:00 大町：曲淵
香北 域メン講座	8月2日(日) 9:00- 竹灯籠 8月26日(水) 9:00- 体力テスト
公民館 de 遊ぼう 夏休み特別 ver	8月4日(火) 10:00～15:00 (昼食代一人100円・事前申込制)
老ク会長会	8月6日(木) 13:30～
香北地区お涼み会	8月8日(土) 18:30～
夏休み特別企画 バス遠足	8月19日(水) 8:45～16:00 奥津上齋原めぐり
夏休み 児童向け講座	8月2日(日) 13:00-15:00 竹灯籠 8月26日(水) 10:00-12:00 体力テスト
香北女子会	8月27日(木) 13:00-15:00 米粉パン 定員10名 参加費4,000円 (材料費等込)
老ク女性部交流会	8月28日(金) →9月4日(金)11:30-に変更
地協リサイクル活動	8月29日(土) 8:00～ 回収品:新聞紙・布類・缶・段ボール他
千田節子先生の 体操教室	8月29日(土) 13:30～

ミシンボランティア募集

～ 香々美小学校より ～

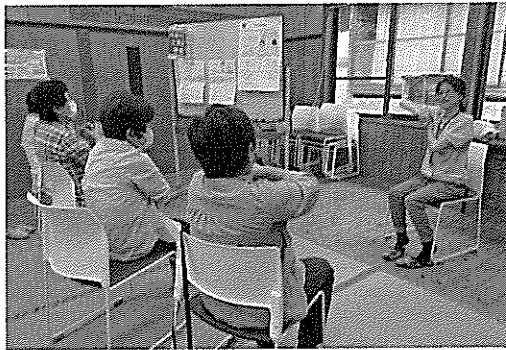
今年度も2学期に5・6年生名がミシンを習います。先生が前で指導されるので、児童の横でミシンの扱い方や布の運び方など細かなところを教えてください。ボランティアの方を募集しております。5年生はナップサック、6年生はエプロンを作ります。地域の皆様のお力をお貸しください。ボランティア可能な方は香南・香北公民館まで。



8月のグラウンドの草取りボランティアはありません。**9月8日(火)・18日(金)**に予定しておりますので、ご都合のつく方はご協力のほどよろしくお願いします。
※草取りに必要な道具やイス、飲み物等は各自お持ちください。
※7:30 から 8:30 の間で都合のつく時間帯にお越しください。
※プール東側用水路沿いの駐車スペースはスクールバスの乗降場所になっていますので、香南公民館前駐車場をご利用ください。

ハツラツ体操はリンパケア体験

～ 地域おこし協力隊 池本さん ～



6月15日に真経と百谷、16日に大町のハツラツ体操メンバーが地域おこし協力隊の池本さんよりセルフリンパケアについて学びました。リンパケアは【やらなきゃいけない】ではなく、時間や場所を取らずに思い立った時に痛気持ちいいくらいの強さでするのがよいそうです。入浴時の筋肉が緩んだ時、化粧水をつけるときなど何かをしながらストレスにならないよう、取り入れて健康寿命を少しでも伸ばしていきたいですね。

香北地区別人口数

R8.6.30 現在

	百谷	真経	大町	岩屋	越畑	合計
男	51	44	53	19	13	180
女	52	49	62	11	15	189
計	103	93	115	30	28	369
世帯	55	40	61	20	19	195

高齢化率 57.99% 町 38.92%

【香北女子会】8月27日(木)13時～、5～10名程度。米粉パンを作成予定。先着順で材料費等込四千円。※地区外の方も参加可



練り切り体験



吉岡早苗先生

単発講座の予定が都合により2回目となった練り切り体験。今回は6月という事もあり、紫陽花をメインに練り切りをしました。ほとんどの方が初めてでしたがそれぞれ可愛らしい練り切りが出来ました。講師の吉岡先生はアイシングクッキーや米粉パンなども作っておられ、「練り切りにこだわらず、2か月に1回程いろいろ習いたい」と受講生間で話になり、自主講座を実施することになりました。

千田節子先生の体操教室

6/15

1時間座って作業をしたら、1分立って歩くなど動きましょう。



公民館 de 遊ぼう

～ いろんなボードゲームで楽しい時間 ～

今回は「スピードカップ」と「ひらがジャン」と「OK プレイ」の三種類の中からやってみたいゲームをそれぞれ選んで遊びました。初めてやるゲームに子供たちは目をキラキラさせながら楽しんでいました。

今月は4日(火)に夏休み特別 ver として10時から15時までやります。宿題も持って来てみんなでするもよし。

暑い夏休み、涼しい公民館で楽しもう♪ お昼はみんなで楽しくそうめん流しを考えています。(昼食代一人100円・事前申込制)



6/17

雑句

空の雲お昼前にはパンに見え
空高く田舎の空は銀世界
手を止めて見上げる空は絶景値
腹からの雷鳴響く昼予報

老いてなお湧き出るように仕事あり
昔には秋しかなかった台風だ
会合へ背筋伸ばしておしゃれして
時給上がり手取り変わらぬミステリー

▽次回8月1日(土) 題「夕立」・雑句

こーび豆
あられ
サザ江
ゆうひ

こーび豆
あられ
サザ江
ゆうひ

川柳つづり

題「空」



池本奈央さん