

みやかわ

人口
動向6月末日現在 2,163人
前年6月末 2,182人

●世帯数／815戸

●人口／男1,056人 女1,107人

歩こう会

6月1日曜日、宮野小学校発着で宮野体協と共同開催、婦中熊野地区にも開催を案内して歩こう会を開催しました。岡田先生からストレッチと足腰を痛めない歩き方のコツを指導いただき、休憩所の青島公民館をめざし出発です。ロングコース参加者に続き、ショートコース参加者もスタートしました。青島公民館に近づくと雨脚が強くなり、ロングコースも距離を短くすることで対応されました。休憩所では、立山連峰と神通川左岸合口用水の話聞き、冷たいお茶とバナナをいただき一休み。(計67人に参加していただきました。)

小学校到着後はお楽しみ抽選会を行い、疲れを残さないための体操を行い、笑顔で解散しました。安全確保に大石交通指導員にご協力をいただきました、ありがとうございました。



宮川地区 敬老会開催

6月8日、自治会長や女性会の皆様のご協力で敬老会を開きました。

最初に、参加された敬老会員の皆さんの笑顔をそのまま集合写真におさめ、立村県議会議員、柞山市議会議員より来賓の祝辞をいただきました。宮川地区社会福祉協議会の渡辺会長のあいさつの後で、会長から米寿の参加者の方に記念品を渡していただきました。つづいて詩吟、剣詩舞による余興に入りました。

休憩のあと会場の模様替えを行い、三遊亭良楽さんの落語とトークで楽しい笑いの時間を過ごすことができました。

来年も笑顔の敬老会員の皆様の参加をお待ちしています。敬老会員のみなさまの参加は59名でした。

SUSTAINABLE
MIYAKAWA夢いっぱいのみやかわ
これからも住み続けたいと思える地域づくりSUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

10月24日(金) 19:00～ SDGs研修会を行います。

10月11月12月の今後の予定

10月5日(日)

「第27回」宮川ふれあい祭り開催

屋外展示ブースでは、宮川分団のポンプ車、ゲームコーナー、みのり鍋やキッチンカーなど各世代の皆さんに楽しんで頂けるよう計画中です。前売り販売も今後ありますので是非購入をお願いします。恒例の抽選会も豪華景品を用意したいと思いますので皆さんのご来場をお待ちしています。

10月5日(日)

宮川ふれあい祭りに

マジシャン コンプレッサー
さん来館

コンプレッサー

ともやん
専属アシスタント

11月3日(月、文化の日)

「第46回」宮川地区文化祭開催

サークルの皆さん、一般の方の作品を募集します。ぜひ、皆さんの素敵な作品を展示発表してみませんか。

また、健康づくり展、児童クラブのコーナーも設置しますので、皆さんの参加をお願いします。

第2会場(広田一区公民館)ではおやじい〜ず、ヘクトスのコンサートも行われます。

12月8日(月) 14:00~

音楽療法士 道下 和美先生の
講演開催

どなたでも対象です。

集まった仲間とともに、音楽を聴く、歌う、身体を動かす、心から楽しいと感じられる時間を体験できる講演会を実施する予定です。

福寿会開講式

5月30日福寿会開講式が行われました。第一部は「シルバー交通安全教室」で富山市危機管理課の岸本、浅岡交通安全指導員から講話と「交通事故に遭わない注意点」を視聴しました。また、富山西警察署交通課佐伯警部補から「悲惨な交通事故に遭わない」お話を聞き、道路を横断するときの注意点と反射材の効果を強調されました。

第二部は、「特殊詐欺」について、宮野警察官駐在所廣瀬主任から最近の特殊詐欺に関する注意事項について、話を聞かせていただきました。



防犯協会地域懇談会開催

7月16日に地域懇談会が開かれました。

富山西警察署宮野駐在所の廣瀬所長からお話をいただきました。海外との電話が不要な方は、国際電話利用休止申請の申し込みをすることを勧められました。

地域のごみのポイ捨てが目立つこともあり、宮川消防分団の皆様と、自治会長の皆様に夏季休業中の防犯パトロールをお願いすることになりました。よろしくお願いします。



「宮川子ども楽校」~夏が来た!~

子ども達に、学習や自由遊び、調理活動等を通して、少しでも楽しい充実した夏休みを過ごす応援をしている宮川子ども楽校。夏休みの間の週2回(火・金)9時~11時30分。元気いっぱい活動しています。



宮川活生花グループ~WELCOME~

ふれあい広場の花壇、宮川公民館の桜の木の下の花壇、公民館入口のプランターをいつもきれいに華やかに手入れしてくれている皆さんです。

お花の好きな方、一緒に活動してみませんか(^_^)



緑化交流花植え実施

6月14日宮川の子供たちと福寿会の皆さんで花植えをしました。サルビア、ジニア、マリーゴールド、ペチュニア苗を、ふれあい広場の花壇を完成させました。成長が楽しみです。子ども、大人、福寿会のみなさん計40人が参加されました。

☆花植えの準備に、福寿会の皆さんには、花の抜き取り、土の追加と耕耘、植え付け後の水やりと大変お世話になりました。ありがとうございました。



庭園の樹木を剪定

7月20日、非常に暑い日でしたが、盆栽会の皆さんに庭園の樹木の剪定を行っていただきました。

三脚や脚立を使い、枝垂れ桜、梅をはじめ、伸びた樹木の枝を剪定して、刈り取った枝も手際よく片付けていただきました。盆栽会の皆様ありがとうございました。



食と健康を考える教室

7月18日金曜日富山市西保健センターから「食と健康を考える教室」を実施していただきました。開会の前に、左手の中指を測定機にはさんでベジメーターで「あなたのベジスコア」を測ってもらいました。これをもとに、保健師の方から生活習慣病予防についてお話を聞きました。管理栄養士の方から「野菜たっぷり生活のすすめ」として1日350g1食あたり120gを目標に、加熱するとよく食べられるようになることを教えていただきました。続いて食生活改善推進員の方から春菊のりんごおろし和え、あずきのヨーグルトゼリーの試食を提供していただきました。ありがとうございました。



春菊のりんごおろし和え(4人分)

〈材料〉			
春菊	120g	りんご	1/2個(100g)
小松菜	80g	だし汁	小さじ2(10g)
エリンギ	60g	酢	小さじ2(10g)
にんじん	20g	しょうゆ	小さじ2(12g)
だし汁	150ml		

〈作り方〉

- ①春菊と小松菜は茹で、水気をしぼり、3cm 幅に切る。
- ②エリンギ、にんじんは、3cm 長さの短冊切りにする。
- ③②をだし汁で煮る。
- ④りんごは芯をとり、皮ごとすりおろす。
- ⑤ボウルに④とCを混ぜ合わせ、①、③を和える。

夏の交通安全県民運動

7月11日から7月20日

宮野地区交通安全協会は7月11日(金)にアルビス宮野店前で、廣瀬駐在所長、宮川、熊野の自治振興会長、防犯協会長、大石交通指導員の皆さんで通行する人たちに交通安全を呼びかけました。

今回のスローガンは「さわやかに夏を走ろう北陸路」、北陸三県統一重点:こどもと高齢者の交通事故防止です。皆さんもご安全に。



宮野地区防災計画 ブラッシュアップ研修会

7月5日(土)、宮川自主防災会の第1回基礎研修として防災士による防災講座を行いました。講師は富山県防災士会副理事長島崎 定則様に「現状防災計画確認と課題抽出」ということで、自主防災会長、自治会長、宮川地区防災士の皆さんに防災計画作成のポイントを話していただきました。「井田川氾濫時の72時間防災行動計画」のために、次回、避難経路作成のためのまち歩き研修会でデータ収集会を実施することを想定し、1回目の研修会を終えました。



脳トレ

漢字詰めクロスワード



※出展:脳トレ ダスキンヘルスレント

リストの22個の漢字をすべて、クロス面にあてはめ、漢字クロスワードを完成させてください。

二重枠の4つの漢字でできる四字熟語は何でしょう?

【リスト】

青 足 色 園 王 男 化 撃 兼
才 児 炭 空 地 手 天 白 備
文 本 用 録

※答えは最終ページの欄外

三世代ふれあいクッキング開催

宮川地区食生活改善推進協議会

7月28日月曜日、3世代でおいしく栄養が取れる食事を9人の元気いっぱいの子供達と一緒に作りました。野菜を切ったり、盛り付けをしたり、皆さんにお料理を運んだり、とても上手にお手伝いをしてくれました。子供達と一緒に会食は元気をもらえます。



人気のあったメニュー

ヨーグルト蒸しパン (4人分)

〈材料〉

ヨーグルト 130g
はちみつ 大さじ1 (21g)
ホットケーキミックス 100g
8号アルミカップ 4個

ドライフルーツを入れてもおいしく
できます。



〈作り方〉

- ① ボウルにヨーグルトとはちみつを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを加え、混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップに②を入れる。
- ④ ③を蒸し器に入れ、中火で15分程蒸す。

今回、はちみつを水あめに、ドライフルーツもチョコチップに変更して作って頂きました。簡単に出来るので是非、ご家庭で作ってみてください。

エネルギー125kcal たんぱく質3.2g 脂質2.0g
食塩相当量0.3g カルシウム64mg 鉄0.1mg

食生活改善推進協議会 からのお知らせ

参加者
大募集

予防食の会食の開催案内

* 9月29日(月) 申込締日 9月19日(金)

第1部：がん予防食の会食

第2部：童謡唱歌に合わせて手遊びで楽しもう

* 10月27日(月) 申込締日 10月17日(金)

第1部：フレイル予防食の会食

第2部：八尾町「おわら踊り教室」の
皆さんの踊りを楽しみましょう

対象者：65歳以上の方

開催場所：宮川公民館 和室1・2

開催時間：11時30分～

申込先：宮川公民館 ☎465-5119

まで申込んでください

共催：宮川地区社会福祉協議会



婦中地域はたちの集い

☆実施日時：令和8年1月11日(日)

☆実施場所：婦中ふれあいホール

対象者：平成17年4月2日～平成18年4月1日に生まれた方
学校・勤務先の都合で、婦中地域に住民票がない方でも
出席できます。詳しくは婦中行政サービスセンター
(TEL465-2111)にお問い合わせください。

ご寄付ありがとうございました

婦中町田屋 藤井 太門 様

亡母 藤井 喜美 の供養のため

宮川地区の福祉のために大切に活用させていただきます。

宮川地区保健推進委員

氏名	住所	担当地区
高田 京子	中島	浜子・中島

※保健推進員の紹介記事で高田京子さんの住所が
間違っておりました。
お詫びして訂正させていただきます。

編集後記

今年度は、歩こう会、敬老会、緑化交流花植え、食と健康考える教室など行事を計画し、実施させていただきました。参加された皆様ご協力ありがとうございました。今後は、ふれあい祭りや文化祭の計画を立て皆様に喜んでいただける機会となるようにしたいと考えています。

命にかかわるような暑さが続っていますが、不要不急の外出を控え、冷房をためらうことなく使い、水分や塩分を取り暑い夏を乗り切りたいものです。

住民の皆様に喜ばれる行事を実施していきたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。