

平成27年度地区総会が4地区で開催される！！

母畑4地区の総会は、北山区が3月13日（日）8時から北山地区研修集会所、9時から湯郷渡区が湯郷渡区公会堂で行われました。そして次の週の3月20日（日）9時から母畑第一区が母畑自治センター、上母畑区も同じく9時から上母畑地区研修集会所で各々開催されました。各地区とも全議案が原案通り、可決承認されました。

平成28年度 母畑4地区新役員体制

母畑第一区	区長	鈴木 茂伸	副区長	大野 繁
上母畑区	区長	杉本 茂雄	副区長	瀧口 憲人
湯郷渡区	区長	芳賀 政重	副区長	添田 安夫
北山区	区長	鈴木 新一	副区長	大串 正典

一年間宜しくお願い致します。

平成27年度の区長さん始め役員の皆さんには、大変お世話になりました。



3月13日 北山区総会



3月13日 湯郷渡区総会



3月20日 母畑第一区総会



3月20日 上母畑区総会

「小学校最後のキャンプ」

1班 班長 瀧口 寛也



ぼくは、小学校最後のキャンプがとても楽しかったと思います。正直、はじめての班長をやるので心配でしたが、人数確認などみんなをちゃんとまとめられました。

その中でも特に思い出に残ったことは、二日目の三ノ倉スキー場に行ったことです。その日は、晴れていました。スキーは上級へいってすべりました。最初はこわかったですが、動きに慣れてきて上手にすべれました。個人で、一番上に行こうと、リフトに乗っていた時、後ろを見たら息を飲むような景色が広がっていました。その景色をゆっくり見ながら楽しかったです。

これが、ぼくの最高の思い出だとぼくは思います。楽しかったです。

1班の班編成

- 班長 瀧口 寛也 (6年)
- 副班長 瀧口 碧空 (6年)
- 活動係 瀧口 景太 (4年)
- 野本 寧 (3年)
- 高木 枝裕 (2年)
- 吉田 茂千 (2年)

2班の班編成

- 班長 芳賀 浩幸 (6年)
- 副班長 関根 優志 (5年)
- 活動係 永沼 桜子 (5年)
- 瀧口 純礼 (5年)
- 瀧口 皓太 (4年)

「雪山体験教室の感想」

2班 班長 芳賀 浩幸



ぼくが、雪山体験教室に入って思った感想が二つあります。

一つ目は、今年だけはサマーキャンプではなくて、スキーキャンプだった事です。そしてぼくはスキーをした事が無くて、今年だけゲームやマンガ本を持って行って良かったので、とてもうれしかったです。

二つ目の感想は、スキーでの感想です。昨夜のスキー板合わせの時から、とても楽しめました。そしてスキー場に行ってから歩き方や滑り方やスキーの仕方を教えてもらって出来ました。六年生は、最後のスキーキャンプで思い出が出来て良かったです。

「思い出に残った雪山体験」

3班 班長 大串 海斗



ぼくは、雪山体験に行つて思い出が残りました。

一つ目は、そろそろをこんな山でした。二つ目は、スキーです。ぼくは、スノーボードでしか、すべったことがなかったのが初めてでした。最初は、難しかったけど慣れてきたら、とても楽しくなりました。この経験を将来でも役に立てたいです。

ぼくは、母畑のみんなとこのように泊りがけでいろいろなことを学ぶのは最後でしたが、とてもいい思い出になりました。

3班の班編成

- 班長 大串 海斗 (6年)
- 副班長 滝口 カーラ (5年)
- 活動係 桑澤 克輝 (5年)
- 芳賀 美由紀 (4年)
- 渡邊 翔紀 (3年)
- 芳賀 陽 (1年)

4班の班編成

- 班長 渡邊 彩人 (6年)
- 副班長 渡邊 冬衣 (5年)
- 活動係 高木 大河 (5年)
- 白髭 海音 (4年)
- 沢 美保 (3年)

「楽しかった雪山体験教室」

4班 班長 渡邊 彩人



今年は、サマーキャンプではなく、雪山体験教室となりましたが楽しかったことが二つあります。

一つ目はそりすべりです。そりすべりでは、二人ですべることでもできたし、チューブでもすべることができて良かったです。

二つ目にはスキーです。スキー場にはあまり人がいなかったため、たくさんすべることができ、とても良かったです。そして、帰りの途中でラーメンを食べることができて良かったです。この二日間は、良い思い出になりました。



白菊学級閉講式・健康講話

3月9日（水）13時30分から白菊学級は、健康相談（血圧測定）を全員が受けた後、矢内センター長より平成27年度の振り返りと平成28年度事業計画が報告された。

健康講話は保健衛生センターの根本雅子 保健師が講師で「あなたの塩分摂取量について」を話されました。



健康講話に耳を傾ける白菊学級生

あなたが普段食べているものには、
どれくらい食塩が含まれているか
ごぞんじですか？

 <p>みそ汁(1杯) 約 1.5g</p>	 <p>インスタントスープ (1袋) 約 1.2g</p>	 <p>きゅうりの ぬかみそ漬(5切れ) 約 1.6g</p>	 <p>梅干し(1つ) 約 2.2g</p>
 <p>ちくわ・中(1本) 約 0.7g</p>	 <p>あじの開き(1尾) 約 1.4g</p>	 <p>塩鮭・中辛(1切れ) 約 1.1g</p>	 <p>かた焼きせんべい・大 (2枚) 約 1.0g</p>
 <p>うどん (1杯、汁を含む) 約 5～6g</p>	 <p>ラーメン (1杯、汁を含む) 約 6～7g</p>	 <p>塩 (小さじ1杯) 6.0g</p>	 <p>濃い口しょうゆ (小さじ1杯) 0.9g</p>



高血圧治療の減塩目標は
1日6g未満！

食塩を多く含む食品はなるべくひかえ、減塩を心がけましょう。

湯郷渡サロン・上母畑サロン・下母畑サロン 皆さん頑張ってます！！

3月1日（火）湯郷渡サロン 22名参加 講師：添田 美恵子（包括支援センター）、8日（火）下母畑サロン 16名参加 講師：佐川 典子（ニチイ学館）、11日（金）上母畑サロン 19名参加 講師：井上 真由美（リードシステム） 参加者の皆さんは、健康サロンに足を運び若返りに有意義な健康体操を頑張っています。



湯郷渡サロン



上母畑サロン



下母畑サロン

そば打ち愛好会にてそば打ち教室・総会

3月5日（土）平成27年度最後のそば打ち教室が20名参加の下で十割そばが打たれました。そば打ち教室後に定期総会が行われ、平成27年度事業報告、収支決算報告、監査報告、そして平成28年度事業計画が提案され、承認されて無事終了した。



そば打ち頑張りました熊田美智子さん

お知らせ！

*マイクロバスで巡る「第3回母畑五桜めぐり」

- ・4/9（土）8時30分出発 ・募集人員 25名（先着順）
- ・参加費 500円（昼食代として）
- ※申込みは母畑自治センター（26-1593）へお願いします。

4月の行事

1日（金）辞令交付式	13日（水）レザークラフト教室
1日（金）交通安全母の会総会	14日（木）民謡教室
2日（土）書道教室	16日（土）書道教室
5日（火）湯郷渡サロン 講師：廣田 智 理学療法士	19日（火）きたす会
6日（水）白菊学級・開講式	20日（水）レザークラフト教室
8日（金）下母畑サロン 講師：廣田 智 理学療法士	21日（木）母畑長寿会総会・高齢者学級（開講式）
9日（土）ぼぼた五桜めぐり	21日（木）民謡教室
13日（水）下母畑サロン 講師：ニチイ学館	25日（月）きたす会
	25日（土）交通安全母畑支部総会
	28日（火）きたす会

編集後記 4月から新年度になり、母畑自治センター職員体制（センター長、事務長）もお蔭様で現状維持のまま継続となりました。尚一層のご支援とご厚誼の程、宜しくお願い致します。 区民の皆様が気兼ねなく来れる自治センターづくりを目指し、頑張っていますので今後も宜しくお願い致します。