北須川渓谷草刈り実施！！

8/25（日）6:00～8:00 まちづくり委員会（委員長 関根正夫）と母畑さくらの会（会長 平田文男）共催の北須川渓谷草刈りを母畑区長会、企画推進委員会、まちづくり委員会、まちづくり応援隊、母畑さくらの会等から総勢65名の参加で実施した。

９月の行事

3日（火）	10:00	卓球教室	
7日（土）	6:00	長寿会草刈りボランテア	
7日（土）	13:30	書道教室	
8日（日）	10:00	グラウンドゴルフ練習	
11日（水）	13:30	白菊学級	
16日（月）	13:00	3地区（母畑・中谷・沢田）合同敬老会　受付12:30～	
17日（火）	10:00	**卓球教室**	
19日（木）	13:30	ハーモニカ教室	
21日（土）	13:30	書道教室	
22日（日）		グラウンドゴルフ（センター長杯）	
26日（木）	13:30	ハーモニカ教室	
27日（金）	10:00	健康サロン	
28日（土）	13:30	書道教室	
28日（土）～29日（日）		そば打ち教室移動研修	
29日（日）		グラウンドゴルフ練習	

編集後記　　お盆過ぎると涼しくなって来ると言われていますが、今年は違います異常気象で30℃を超える日が続いています。もう少し我慢して熱中症にならない様に十分に水分を摂りから度を守りましょう。

母畑自治センターだより

母衣旗

今月の題字　（317）小3　大木 りん さん

教育目標「輝け！母衣旗」

２０２４年　９　月	第６１４号
発行日	令和６年　９　月　１　日
発行所	母畑自治センター
責任者	センター長　中 田　　剛

5年振りに第7回母衣旗盆踊り大会開催！！

8/15（木）17:00～八幡屋社員駐車場にて母衣旗盆踊り保存会（会長 藤島力）主催の第7回母衣旗盆踊り大会が5年振りに開催された。昨年は、コロナ禍で４年間出来なかったので盆踊りを忘れないようにとおさらい会を2日実施しました。今年は7月16日から毎週火曜日と金曜日の2日間を8月9日まで笛太鼓の練習とおはながみでぼんぼり作りを行い、8月15日の本番当日を迎えることになりました。

8月の健康サロン

8/23（金）10:00～母畑自治センターホールにて健康サロンが行われた。8月の健康サロンは、フレイル予防の栄養の取り方について保健福祉課健康増進係 小木五織係長の講話があった。講話の中で*楽しく栄養をとるための合い言葉で毎日チェック*『**さあにぎやかにいただく**』を実施し、フレイル予防に努めましょう。

- **さ** **魚** 干物や加工品、いか、えび、かにも
- **あ** **油脂類** 炒め物、パンにバター、ドレッシ
- **に** **肉** ウインナー、ベーコンなどの加工品も
- **ぎ** **牛乳** チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も
- **や** **野菜** 加熱などでかさを減らしたっぷりと
- **か** **海藻** のりやひじきなどの乾物も
- **い** **芋** ふかしておかしの代わりに
- **た** **卵** 炒り卵などで少量からも
- **だ** **大豆** 豆腐や油揚げなども
- **く** **果物** 朝食やデザートに

その日に食べた食品を1点として**1日の合計点が7点以上が合格点**です。毎日合格点を目指しましょう！

赤そば種蒔き実施

8/11（日）母畑そば打ち教室（会長　藤島カ）10名の会員方で畝づくりが終わっているところに黒いマルチシートを張り、円い穴を明けて赤そばの種を3粒づつ蒔ききました。その後の成長が楽しみですね・・・・

8/11畝にマルチシートを掛け、穴を明けて赤そば種蒔きを行った。

8/23現在の生育状況

8/25　支柱建てて麻紐で倒れ防止

ざる菊畑の状況

8/25（日）8時からざる菊教室（会長　藤島カ）では、5月15日にポット苗を畝に植えてから何回は草刈りをしてきましたが、今回は草の根を刈り取るようにして土埃が舞うように念入りに行いました。

第1回敬老会実行委員会

8/3（土）18:30～3地区合同敬老会開催についての母畑地区敬老会実行委員会を開催し、合同開催の内容を説明した。

9/3（火）第2回敬老会実行委員会では、3地区合同敬老会の式次第、アトラクション等の内容と当日の役割分担等を説明する予定です。

8月の卓球教室

8/6（火）、8/20（火）10:00～旧母畑小体育館で卓球教室の生徒さんたちは、暑い中自分のペースで練習に精を出しています。

＊＊

『この辺りの昔からの方言』23

元北山巳長　大串　絹一

方言	標準語
はんで	飯台
ばばんげ	夕方過ぎ
ひざまづく	夕飯又は夕飯の支度
びじゃっこ	痛くてしゃがんでしまう
ひっくぐし	結び目が変又は逆になっている
ひっこぐ　しっこぐ	手の指で薬をすき取る
ひっこげた　しっこげた	ギックリ腰などになった時　手　足など
ひゃっこい　ひゃっけー	冷たい
ひっつぐ　ひっついちゃ	吸い付く
ひとっきり	ちょっとの間
ひょづける　ひょづけろ	なげる　投げろ
びんこ	長靴
ふかんぐっ	ふきのとう
ふきんと	芽が出る　実生
ふした　ふしてる	寄りかかる
ぶっかかる	
ふっかけ	
ぶっけし	吹き返す　繰り返し
ぶっこちゃ	壊れた
ぶっちゃばる	構わない
ぶっざげだ	破ける