

# 北方町連区 地域づくり協議会だより

【第158号】2024年（令和6年）3月1日

※発行者 北方町連区地域づくり協議会 （担当 広報部会）  
一宮市北方町北方字勅使53-1（一宮市北方町出張所内）Tel.28-9005

能登半島地震で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。 北方町地域づくり協議会一同

## ○ 新春ジョギング&歩け歩け大会 （1月21日） 動画配信

毎年恒例で楽しみにしていたこの大会ですが、前日夜からの雨でやむなく取りやめとなり、豚汁配布とくじ引き大会の実施となりました。それでも会場となった北方中学校武道場には200名以上が集まりました。まずは全員で1月1日に起こった『能登半島地震』の被災者のため黙祷を捧げました。たくさんの町民の皆さんが集まっているこの機会にと、参列された来賓の方々からあいさつの代わりにそれぞれの立場での防災についての情報提供や確認ポイントのお話をされました。

その後は、おいしい豚汁に舌鼓を打ち、お楽しみくじ引き大会へと続きました。今年度初めて企画された学校外活動事業“親子レクリエーション プロギング”も中止となり、企画準備を担当した児童育成協議会は「とても残念だが来年度の実施に向けてさらに尽力したい」と話していました。

～地域振興部会～



最初に黙祷を捧げました



温かい豚汁のおもてなしに行列



家族で仲良く豚汁をいただく～



来賓あいさつはさまざまな観点から  
防災の話がされました！



老人クラブ連合会からの協賛金により  
たくさんの賞品になりました！



何が当たったかな？うれしいな。

### 来賓の方々からいただいた防災に関するお話の内容について

- ・大地震の時、家屋の建築年数により危険度がちがうので、場合によっては耐震補強も考慮したい。一宮市でも補助金制度があるので多いに活用してほしい。
- ・災害発生時は、連区で11月に実施している防災訓練を念頭に、いざというとき頼れる隣人を大切に共助をしていきたい。
- ・各家庭で何が必要かを考えた備蓄をし、自助を心がけていきたい。
- ・ライフラインが止まった場合の発電機やポンプを備えているところもあるが、その燃料についての備蓄も考えていく必要がある。（ガソリン等の備蓄は難しいので）

○ 二十歳（はたち）のつどい（1月7日）



北方町内で20歳を迎えた約80名が、母校北方中学校の屋内運動場に集まりました。第一部のライブ配信による式典では、新成人たちが生まれてから20年間にあったできごとの懐かしいビデオ映像が紹介され、中野市長から祝辞が述べられました。その後は北方中学校の恩師の方々がお祝いにかかけ、思い出などを話し始めると、誰もが静かに礼儀正しく聞き入りました。北方町の未来を担う頼もしい若者たちに、心よりお祝いを申し上げます。

～北方二十歳のつどい実行委員会～

ちよっといひ話

とうとう北方小学校にも大谷グローブが届きました！同封のメッセージには、「学校でお互いに共有し、野球を楽しんでもらうために」と記され、最後に「野球しようぜ」の言葉で結ばれていました。1月29日の朝礼で全校に紹介され、6年生から各クラスに廻して児童たちが手にとって喜びを分かち合いました。その後は体育の時間にキャッチボールなどで実際に使ってみるのだそうです。

使う予定のない時間には、北方中学校の生徒たちにもお披露目をしたとのことでした。石原校長先生はぜひ地域の方々にも紹介する機会を設けたいと話してみえました。

次の世代に夢を与え勇気づけるシンボルとなってほしいという大谷選手の願いが、多くの子たちに届くといいですね。



右利き用・左利き用・小さめのサイズの3個が届きました！

○ 健康な食生活をおくっていますか？

一宮市健康づくり食生活改善ボランティア協議会から、下記のような指針が提案されています。毎日の食事の内容を見直し、健康で楽しい生活を目指してみませんか？

＜健康長寿でいきいきと＞ 減塩

食生活改善 塩分をとり過ぎていませんか？

□ 高血圧等の生活習慣病予防の為に、塩分をとり過ぎないように意識しましょう！

＜調理の工夫＞

- 昆布、鰹節、椎茸など天然食品のだしの旨味を生かす。
- しそ、生姜などの香味野菜を味のアクセントにする。
- わさび、コショウ、カレー粉などの香辛料をきかせる。
- 食塩が多い醤油の代わりにソースやケチャップを使う。

＜減塩の心がけ＞

- 醤油は直接かけず小皿に入れてつけるようにする。
- 麺類のスープをなるべく飲まないようにする。
- 加工食品は塩分が多いので、出来る限りひかえる。
- 塩分の少ない調味料を優先的に使いましょう。

塩分摂取目標量は

1日男性7.5g未満 女性6.5g未満

一宮市健康づくり食生活改善ボランティア協議会  
(一宮市の食育を推進する市民ボランティア団体です)

地域づくり協議会活動状況

2月 5日（月） 広報部会 （編集会議 第158号打合せ）  
 2月12日（月） 広報部会 （編集会議 第158原稿チェック）



YouTubeで記事の動画を配信中！ 「北方町地域づくり協議会広報部会」で検索しチャンネル登録をお願いします。