

【事務局からのメッセージ】  
 <令和6年度事業に向けて！>

令和5年度も残り1か月余りとなりました。今年度はコロナ感染症も5類に移行し心配しながらではありますが、大きな影響もなく年度末を迎えそうです。

令和5年度当初計画した事業も概ね3-4年ぶりに開催・実施する事が出来ました。実施に当たっては、地域の皆さんや活動部の皆さんに大変お世話になりました。厚く御礼申し上げます。

令和6年度もコロナ感染症や地域の状況を見ながらとはなりますが、現在検討中で3月22日には開催予定の評議会にて提案させていただきます。それに伴い現在来年度事業の計画立案作業を各活動部で行っていますので何かご意見がありましたら協議会までご連絡をお願いします。

南さいはく地域振興協議会  
 会長 井上 仁志

令和6年 3月予定表

| 日  | 曜日 | 行事内容                  | 場所               | 時間               | 日  | 曜日 | 行事内容   | 場所     | 時間     |
|----|----|-----------------------|------------------|------------------|----|----|--------|--------|--------|
| 1  | 金  |                       |                  |                  | 16 | 土  |        |        |        |
| 2  | 土  |                       |                  |                  | 17 | 日  |        |        |        |
| 3  | 日  | 緑水湖桜管理作業<br>合同いきいきサロン | 緑水湖周辺<br>かまくら山荘  | 9:00~<br>10:30~  | 18 | 月  |        |        |        |
| 4  | 月  |                       |                  |                  | 19 | 火  |        |        |        |
| 5  | 火  | スマホ教室<br>ふれあい部会       | かまくら山荘<br>かまくら山荘 | 10:00~<br>19:00~ | 20 | 水  | 春分の日   |        |        |
| 6  | 水  |                       |                  |                  | 21 | 木  | 区長文書   |        |        |
| 7  | 木  | 区長文書<br>総務部会          | かまくら山荘<br>かまくら山荘 | 19:00~<br>9:30~  | 22 | 金  | 第3回評議会 | かまくら山荘 | 19:30~ |
| 8  | 金  | 合同まちの保健室<br>公民館部会     | かまくら山荘<br>かまくら山荘 | 9:30~<br>19:00~  | 23 | 土  |        |        |        |
| 9  | 土  |                       |                  |                  | 24 | 日  |        |        |        |
| 10 | 日  |                       |                  |                  | 25 | 月  |        |        |        |
| 11 | 月  |                       |                  |                  | 26 | 火  |        |        |        |
| 12 | 火  |                       |                  |                  | 27 | 水  |        |        |        |
| 13 | 水  |                       |                  |                  | 28 | 木  |        |        |        |
| 14 | 木  |                       |                  |                  | 29 | 金  |        |        |        |
| 15 | 金  |                       |                  |                  | 30 | 土  | さくらまつり |        |        |
|    |    |                       |                  |                  | 31 | 日  | さくらまつり |        |        |

南さいはく かまくら 令和6年2月号  
 事務局だより 第259号



発行：南さいはく地域振興協議会  
 発行日：令和6年2月15日  
 電話・FAX：66-5115  
 メール：minamisaikaku@gmail.com

合同いきいきサロンのご案内 ふれあい部



南さいはく地域合同のいきいきサロンを下記の日程にて開催します。昨年は4年ぶり且つ初めての上長田東長田合同で開催ということでたくさんの方にお集まりいただき大変盛況でした。今年度も楽しい時間になるよう準備してまいりますので、ぜひお誘いあわせの上多数ご参加いただきますようお願いいたします。

出来るだけ事前申込みをお願いしておりますが、申込みをされていない方でも当日参加していただけます。

2月1日の区長文書にて案内文を回覧しておりますので、ご確認ください。

日程 3月3日(日) 10:30~ (受付10:15~)  
 場所 かまくら山荘多目的室  
 内容 交通安全・詐欺被害防止についてのお話  
 (講師：法勝寺駐在所 山田勝哉様)  
 お楽しみビンゴ大会



※本年度も食事はございません。  
 ※内容は変更する可能性があります。予めご了承ください。

緑水湖畔桜手入れ作業 地域づくり部

もうすぐ桜の季節となります。それに伴い、3月3日(日)9時~(緑水湖レイクサイドアリーナ集合)緑水湖畔の桜の手入れを行います。

参加出来る方は協議会事務局  
 (0859-66-5115)までご連絡ください。



# 第3回評議会開催

下記の日程にて令和5年度第3回評議会を開催します。各集落の評議員の皆様はお忙しいとは思いますが、ご出席をお願い致します。

日程 3月22日(金) 19:30～  
場所 かまくら山荘多目的室

議事内容 ○第4期地域づくり計画(案)について  
○令和6年度南さいはく地域振興協議会事業計画(案)について  
○令和6年度南さいはく地域振興協議会予算(案)について  
○役員について  
○顧問職について  
※議事内容は変更する可能性があります。

## 第8回スマホ教室のお知らせ

お待たせしました! スマホ教室開催いたします!

今回はスマホなんでも相談と題しまして、マンツーマン方式で開催いたします。時間はおひとりにつき30分! スマホの「わからない」をこの機会にスッキリ☆解消しませんか? お申し込みは協議会までお気軽にどうぞ

日 : 3月5日(火)  
時間 : 午前中  
※お申し込み時に詳しい時間をお伝え致します  
場所 : かまくら山荘 多目的研修室  
内容 : スマホなんでも相談  
講師 : 南部町デジタル推進課  
お申し込み : 南さいはく地域振興協議会  
(電話:66-5115)



## 合同まちの保健室 ~楽しく体を動かそう~

毎日、寒いからと家の中に閉じこもっていませんか? 無理なく運動する事で体がほぐれ、過ごしやすくなります。

冬こそみんなで体を動かして楽しく汗を流してみませんか?

日時 : 3月8日(金) 午前9:30～  
場所 : かまくら山荘 多目的研修室  
内容 : 楽しく体を動かそう  
講師 : スポnetなんぶ  
※参加無料・申し込み不要です! お気軽にお越しください♪



## 区長届出書提出のお願い

先月各区長の皆様に令和6年度の区長届出書の提出をお願いいたしました。まだ提出されていない集落は今一度ご確認の程よろしくをお願いいたします。

提出期限は3月27日(水)とさせていただきます。区会の日程等の関係でその日までに提出が難しい集落はご一報いただくと幸いです。

また、役場からも行政関連各種委員の取りまとめを依頼されています。詳細は役場各担当課へご確認ください。

なお、社会福祉協議会の地域福祉委員の届出書は今年度より社会福祉協議会へ直接提出するようにされたとのことです。

## えごま油「なんぶの雫」販売しています (一社)南さいはく

南さいはくでは休耕田を活用したエゴマ栽培、そしてその種を搾油したえごま油の販売を開始して4年が経過しました。本年度産の製品もようやくご準備できましたので、お求めの方は事務局までぜひお問い合わせください。



えごま油には人体ではつくられないオメガ3脂肪酸のα-リノレン酸が多く含有されています。継続的に小さじ1杯のえごま油を摂取する習慣をつけてみませんか。



エゴマの成分は加熱に弱いですが、温かい料理にかけたりすることは問題ないようです。お味噌汁やコーヒーに入れる方もおられます。ぜひいろんなものにかけて召し上がってみて下さい。混ぜ物は一切ないエゴマ100%ですので、安心してご購入下さい。

いろんな料理に  
かけてみよう!

価格(税込) 95g入り 2,000円  
190g入り 3,500円  
販売店舗 緑水園、ふれあい市、めぐみの里、JAアスパル日吉津店

## 見守りゆず湯配布のお知らせ ふれあい部

先月号でもお伝えしました通り、ふれあい部では独居世帯と高齢者世帯の見守り活動として、ゆず湯とカイロ配布を下記の日程にて行う予定になっています。

日程 2月18日(日)10時半頃～  
場所 かまくら山荘  
※内容等変更となる場合がございます。ご了承下さい。

