



# 北上市 稲瀬町 自治協だより



第485号 令和6年12月19日発行

— 悠久の歴史・景観、実りの大地 笑顔あふれるやすらぎの郷 稲瀬 —

11月末人口統計 277世帯(±0) 733人(-3) ※( )は前月比

稲瀬町自治協議会：電話/FAX 0197-65-2441 <https://kitakami-inase.jp>

## □ 令和7年稲瀬町新年交賀会及び20歳を祝う会を開催します

稲瀬町の発展及び新年を祝うとともに、20歳の方をお祝いする会を開催します。

参加を希望される方は、令和7年1月6日(月)までに稲瀬地区交流センター内事務局に会費を添えてお申し込みください。

なお、準備の都合上、当日の申し込みは受付いたしません。

- 日時 令和7年1月11日(土)  
15:00~17:00
- 場所 北上孝輝殿(電話/64-2121)
- 会費 2,000円
- 問合せ 稲瀬町自治協議会 電話/65-2441



## □ 稲瀬町ニュースポーツ大会のお知らせ

稲瀬町体育協会では、次のとおりニュースポーツ大会を開催いたします。

みなさん、奮ってご参加ください。

- 日時 令和7年1月26日(日)  
8:45~12:00
- 場所 北上市民稲瀬スポーツ交流館
- 種目 ・シャフルボード  
・4コートバレーボール  
(1人1種目のみの参加です。)

シャフルボードの練習は、どなたでも参加可能です。日頃の運動不足や大会に向けての練習に、ご活用ください。



《シャフルボードの練習日》

- ❖ 日にち 令和7年1月20日(月)  
1月21日(火)  
1月23日(木)  
1月24日(金)

※1月22日(水)はお休みです。

- ❖ 時間 午後1時30分から3時まで
- ❖ 場所 稲瀬地区交流センター  
多目的ホール



## □ 1月の行事予定



日	曜日	内 容	時 間	場 所
6	月	仕事始め		
8	水	生き生き百歳体操	10:00 ~ 11:30	稲瀬地区交流センター
		上門岡ふれあいデイサービス	10:00 ~ 12:00	上門岡会館
9	木	親睦ふれあいデイサービス	10:00 ~ 12:00	親睦公民館
10	金	押切ふれあいデイサービス	10:00 ~ 12:00	押切公民館
11	土	稲瀬町新年交賀会及び20歳を祝う会	15:00 ~ 17:00	北上孝輝殿
12	日	北上市「20歳のつどい」	13:00 ~ 14:30	北上市文化交流センター さくらホールfeat.ツガワ
14	火	共越ふれあいデイサービス	10:00 ~ 12:00	共越公民館
15	水	どんと祭	10:00 ~	如意輪寺
		生き生き百歳体操	10:00 ~ 11:30	稲瀬地区交流センター
		内門岡ふれあいデイサービス	10:00 ~ 12:00	内門岡公民館
16	木	上台ふれあいデイサービス	10:00 ~ 12:00	上台会館
		自治協だより発行		
20	月	シャフルボード練習日	13:30 ~ 15:00	稲瀬地区交流センター
21	火	シャフルボード練習日	13:30 ~ 15:00	稲瀬地区交流センター
22	水	生き生き百歳体操	10:00 ~ 11:30	稲瀬地区交流センター
		稲瀬地区×専北「コメプロ」発表会	13:20 ~ 15:20	稲瀬地区交流センター
23	木	シャフルボード練習日	13:30 ~ 15:00	稲瀬地区交流センター
24	金	シャフルボード練習日	13:30 ~ 15:00	稲瀬地区交流センター
26	日	稲瀬町ニュースポーツ大会	8:45 ~ 12:00	稲瀬スポーツ交流館
27	月	何でも相談窓口	10:00 ~ 12:00	押切公民館
29	水	生き生き百歳体操	10:00 ~ 11:30	稲瀬地区交流センター

## □ 楽しい！美味しい！料理が出来ました ～親と子の料理教室～

料理教室「親と子の料理教室」が11月16日（土）、講師に北上市食生活改善推進員協議会稲瀬支部の方々を迎え、稲瀬地区交流センターで行われました。

参加した児童達は、普段からお家のお手伝いをしているようで、上手に野菜を切ったり、焦がさないように気を付けながら混ぜ合わせたりと一生懸命調理をしていました。

「作るのが楽しい。」「家でも作ってみたい。」など感想もいただきました。



## □ 安全と新鮮をあなたの食卓へ ～ 第3回稲瀬町軽トラ市 ～

稲瀬町自治協議会産業委員会では11月17日（日）、今年度3回目となる稲瀬町軽トラ市を開催しました。

稲瀬町産の「銀河のしずく」をはじめ、冬物野菜や果物、加工品などの品物が並び、町内外から多くの買物客で賑わいました。

生産者とコミュニケーションをとりながら買える対面販売は、安心安全だけでなく、会話を通して得られる情報も魅力です。おいしく調理をするための秘訣や保存方法などで会話が弾んでいました。



## □ 『ピンピンキラリ賞』を受賞 千葉節子さん(親睦)

『ピンピンキラリ賞』は、北上市が90歳以上で1年以上、生き生き百歳体操を継続している方を表彰するものです。

稲瀬町では老人クラブが取り組んでいた生き生き百歳体操を保健福祉委員会が継続しており、かねてより参加していた千葉節子さんを推薦し、この度の受賞となりました。

※生き生き百歳体操は毎週水曜日、10時から稲瀬地区交流センターで行っています。



皆さんの参加をお待ちしております。

## □ 社会福祉奉仕功労者表彰を受賞 高橋ユウ子さん（上台）

第33回北上市民福祉大会において、多年にわたりボランティア活動に取り組み、社会福祉に貢献した高橋ユウ子さん（上台）が、社会福祉奉仕功労者として表彰されました。おめでとうございます。

## □ 笑って健康に！！ ～健康を考える会「ヘルスアップ教室」～

稲瀬地区健康を考える会主催の「ヘルスアップ教室」が12月7日（土）、稲瀬地区交流センターで行われました。

講師に盛岡医療生活協同組合副理事長の千葉仁志氏を迎え、「笑いケア体操～笑って元気！福がくる」をテーマに講演と実技を交えて行われ、36名の方が参加しました。

「笑いは体温を上げ、免疫力の活性化、病気を跳ね返す力となる。」と、自身の生活習慣病による実体験を元にユーモアたっぷりにお話をいただきました。

最後にDVDを見ながら「笑い方体操」を実施。「たくさん笑って健康と福を呼び込んでください。」と熱いメッセージをいただきました。



## □ どんと祭のお知らせ

- 日時 令和7年1月15日（水）  
10：00～
- 場所 如意輪寺



注意：燃えないものは、入れないでください。

## □ 稲瀬地区交流センターからのお知らせ

- ◇ 12月28日（土）～1月4日（土）は、休館になります。
- ◇ 冬期間は、凍結防止のため水落としをしている場合があります。  
休日や夜間に交流センターをご利用の際は、不凍栓を開けてからご使用ください。また、使用後は水落としをしてから、お帰りくださるようお願いいたします。
- ◇ 下門岡農村公園のトイレ及び水飲み場は、冬期間使用禁止となります。

## □ 行事写真等の掲載について

各教室、行事等で撮影した写真は、自治協だよりやホームページ等に掲載される場合があります。

写真の掲載を許可されない方は、稲瀬町自治協議会に申し出をお願いします。

## □ 令和6年度自衛官採用案内のお知らせ

採用種目	受付期間	応募資格	試験日	試験会場
一般曹候補生	12月1日～ 1月9日	18歳以上 33歳未満の者	受付時にお知らせします	受付時にお知らせします
自衛官候補生	年間を通じて 行っております	18歳以上 33歳未満の者	受付時にお知らせします	受付時にお知らせします

- 申込方法、試験内容等についての詳細は下記にお尋ねください。
- 問合せ先：自衛隊北上地域事務所

北上市新穀町一丁目6-19 電話/0197-63-6736

## □ 第34回北上市民体育大会が終了

第34回北上市民体育大会表彰式及び閉会式が12月14日（土）、ブランニュー北上で行われました。

稲瀬町は特別表彰（人口割順位）で第1位を獲得しました。

大会に参加していただいた選手のみならず、ありがとうございました。



- ◇ 人口割順位 第1位
- ◇ 総合順位 第15位
  - ・ 男子の部 第13位
  - ・ 女子の部 第12位
  - ・ 混合の部 第15位

## □ 北上市社会福祉協議会稲瀬支部からのお知らせ

町民の皆さまのご協力により、赤い羽根共同募金、歳末助け合い募金を岩手県共同募金会北上市共同募金委員会へ次の金額を納入いたしました。

- ▷ 赤い羽根共同募金額 75,864円
- ▷ 歳末助け合い募金額 24,302円

ご協力いただき、ありがとうございました。

## □ ともしび号巡回のお知らせ

令和7年1月21日（火）

く に み 保 育 園 9：30～9：50

