



いこいの広場



**中里うまいもん市
11月4日(土) 開催!**

一緒に中里の秋を楽しみましょう！

中里産の新鮮野菜や新米はもちろん、団子や玉こんにゃく、コーヒー・洋菓子、焼いもなどの他、手芸品の販売もあります。また、リースやビーズアクセサリーの「工作コーナー」や身体を動かして楽しめる「ミニ運動会」、おしゃべりしながら「飲食できるコーナー」も用意しました。

「食べてヨシ！」「動いてヨシ！」「しゃべって楽しい」「買って楽しい」
中里うまいもん市。みなさんと中里の秋を楽しみましょう。

詳しくは「中里うまいもんチラシ」をご覧ください。

さとっこホール
一関市中里市民センター
TEL 21-2152
E-mail nakacen@icn-net.ne.jp

**時間：午前10時～午後2時
開会式 午前9時45分～
場所：中里小学校（駐車場有）**



中里小学校150周年記念 中里小学校沿革史 紹介

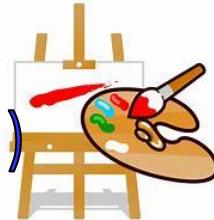
中里まちづくり協議会コミュニティの活性化プロジェクト（第1P）では、中里小学校創立150周年を迎えるにあたり、創立（明治6年）から令和5年までのあゆみ「中里小学校沿革史」を作成しています。

作成途中ではありますが、中里うまいもん市にて、この沿革史をご紹介することで、みなさんから「中里小学校の思い出」を募りたいと考えています。

お寄せ頂いた「思い出」も参考にして沿革史を整え、中里地区民文化祭に展示する予定です。



中里地区民文化祭 作品・出演 慕集中！締め切り：11月6日（月）



中里地区民文化祭は、広く中里地区のみなさんが参画する行事と位置づけ、世代間の交流を通して、活動の成果を発表、鑑賞し合い、文化活動の輪を広げます。

○募集内容 *展示部門 絵画・書道・写真・陶芸・手芸・生け花・俳句・押し花 他

*舞台部門 合唱・踊り・民謡・謡曲・寸劇 他

○申込方法 申込書を中里市民センターに提出 ※申込書は中里市民センターにあります

○募集締切 11月6日（月）午後5時

○申込先・問合せ 中里市民センター 電話 21-2152・

○その他 参加にあたっては、文化祭の運営のご協力をお願いします

主 催 第43回中里地区民文化祭実行委員会/中里まちづくり協議会/中里市民センター

**文化祭は
11月26日（日）
中里小体育館**

中里大学（一般教養講座） 栄養講座実施

10月19日(木)、中里大学一般教養講座において、心身ともに健康でいるために「フレイル予防」と上手な栄養の摂り方について、雪印ビーンスターク株式会社の栄養士の方々を講師としてお招きし、学習をしました。

心身ともに健康でいるためには「フレイル予防」が大切で、日頃から「動くこと」「十分な栄養を摂ること」「休養も大切なこと」を意識して生活リズムを整えることがフレイル予防につながることを学びました。年齢を重ねると「メタボ対策」よりも「低栄養」のほうが心配になります。エネルギー量は減っても「タンパク質・ビタミン・ミネラル」の摂取量は減らさないこともフレイル予防につながります。「さあ、にぎやか(に)いただく」を合言葉にバランス良い食事・適度な運動・休養をとり、いつまでも元気に過ごしましょう。

さ(魚)あ(油)、に(肉)ぎ(牛乳)や(野菜)か(海藻)(に)、い(芋)た(卵)だ(大豆)く(果物)



中里放課後子ども教室芋ほりをしました

10月7日(土)、親子でさつまいもと里芋を掘りに挑戦をしました。さつまいもと里芋を2畝(約70株)と里芋20株を掘り上げました。今年の夏の天候は酷暑でしたが、さつまいもも里芋も大きく育っており、子どもだけでなく参加した保護者も喜んで収穫できました。畠にはショウジョウバッタやコオロギ、ヤモリなどもあり、子ども達は喜んで虫取りも楽しんでいました。

掘ったさつまいもは駐車場に「中里」の文字に並べて、参加者とで記念撮影をしました。

収穫した芋は中里うまいもん市にて「焼いも」「いもの子汁」で出店します。



門松寄せ植え体験講座 参加者募集

～門松の寄せ植え体験 ※移動研修～

- 日時 12月16日(土)午前9時20分～午後1時40分
- 場所 花と泉の公園
- 内容 門松寄せ植え体験
- 材料費 4,500円(昼食代含む)
- 持ち物 エプロン・作品を入れる大きめの袋
- 定員 20名(中里地区在住・在勤者)
- 申込期間 11月1日～11月30日
- ※定員になり次第締め切ります



ライト早め点灯運動実施します

秋の交通安全活動「薄暮時における交通安全防止の呼びかけ」と「地域住民の交通安全運動をアピールすること」を目的として中里地区6カ所で「ライト早め点灯運動」を実施します。

○日時 令和5年11月17日(金)午後3時～4時

○場所 中里地区6カ所

① 中里新町バス停付近 ②沢田入口付近 ③龍澤寺
こども園前 ④中里小学校前交差点 ⑤生協コーポ一関コル
ザ交差点 ⑥丸亀製麺一関中里店付近交差点

交通事故当事者にならないよう、交通ルールを守りましょう。

主催:中里地区防犯交通安全協会

共催:中里まちづくり協議会安心・安全の確保プロジェクト(第2プロジェクト)

【中里地区 世帯数・人口】令和5年10月1日現在～一関市基本台帳世帯・人口調べより～

●世帯数 1,668 ※前月比 +2 ●人口 3,870人(男1,817人・女2,053人) ※前月比 -2人

中里まちづくり協議会 公式ホームページ・LINE・ユーチューブ ご活用ください

中里まちづくり協議会では、携帯やパソコンから簡単に施設予約状況や事業・講座予定・実施の様子などの情報が入手しやすいよう公式ホームページ・公式LINEより情報を配信しております。

施設は地震の被災を受けましたが、市民センター・まちづくり協議会は元気にお事業を展開しております。QRコードをスキャンしてご参加ください。



ナンコヌメーション

INFORMATION

- 11/1 ・中里大学(芸能) 10時～
- 11/2 ・放課後子ども教室 15時～
- 11/4 ・中里うまいもん市
- 11/7 ・中里大学(健康) 10時～
- 11/8 ・中里大学(歴史) 13時30分～
※移動研修
- 11/9 ・100歳体操クラブ 13時30分～
・放課後子ども教室 15時～
- 11/11 ・放課後子ども教室
- 【特別プログラム】玉ねぎ苗植に挑戦
10時～
- 11/14 ・中里大学(運動) 10時～
- 11/16 ・中里大学(一般) 10時～
【移動研修 世界遺産ガイダンスセンター】
 - ・100歳体操クラブ 13時30分～
 - ・放課後子ども教室 15時～
- 11/18 ・季節の手作り講座 10時～
- 11/20 ・中里大学(音楽) 10時～
※会場 一関市民センター
・放課後子ども教室 15時～
- 11/21 ・中里大学(筆ペン) 10時～
- 11/26 ・中里地区民文化祭
- 11/27 ・放課後子ども教室 15時～
- 11/30 ・100歳体操クラブ 13時30分～
・放課後子ども教室 15時～

11月6日(月)の子ども教室はお休みします

図書配架をしました たくさん本を読んでね

中里まちづくり協議会では子ども達の感性を磨き、心の豊かさを育む取組みを行っています。今年度も「中里小学校」「龍澤寺こども園」「パステル保育園」から希望図書を伺い、図書の配架を行いました。

仕掛けのある本や
アイディアが詰まっている工作の本など、子ども達がワクワクする本を届けました。たくさんの本を手に取って読んでください。



公式LINE
QRコード

公式ホームページ
QRコード