



# ひまわり

(あたたかさと活力に満ちた地域を目指して！)

令和7年12月号

発行

中央自治会

☎ 22-1368

## 昔の遊び・今どきの遊びを体験してみよう！

### 「中央地区お楽しみ広場」を開催します

中央自治会ではひまわりサロンと共に、お正月明けの1月5日月曜日に「お楽しみ広場」を開催します。その昔、子どもたちは野山を駆け回り、自分たちでおもちゃをこさえて遊んでいました。お正月の遊びと言えばコマ回し、羽根つき、双六や福笑い・・・。さてさて今どきの子どもたちは？ 技術の進歩で高精度の「おもちゃ」を誰でも手軽に手にことができる時代となりました。昨年に引き続き、昔懐かしいおもちゃから最近のおもちゃを集めて、世代を越えた交流をしながら体験してもらおうと準備を進めています。ご家族で、ご近所・ご友人お誘いあわせのうえご参加ください。

なお、全体の定員を40名程度とさせていただきます。

12月25日木曜日までに電話(22-1368)で年齢を添えてお申し込みください。参加費は無料です。



とき 令和8年1月5日（月） 10時集合 12時まで  
ところ 中央自治センター 及び あさひ荘

内容 会場にブースを設けて昔懐かしい遊び、今どきの遊びを体験していただきます。おいしいおやつタイムもあります。

### 地域の話題

#### 議会報告会がありました

10月29日、議会報告会・意見交換会が開かれました。高橋議長から報告を受けた後、参加者からは道の駅周辺の交通混雑解消や、ライトロード整備に合わせた開発や土地活用などの要望が出されました。

#### 山城探訪会には40名超！

11月24日に東上原の久代城址と宮地城址を訪ねる「山城探訪会」が開催され、県内外から学芸員を含む40名を超える参加者がありました。

古いにしえの城郭址に想いを馳せ、熱心に説明を聞いておられました。



#### 3年生が「宝」探し

11月18日、せらひがし小学校の3年生が総合的な学習として「せらひがしの宝を見つけよう」と自治センターを訪問。4自治C長の説明にメモを取りながら学習していました。



### 融雪剤のご利用を！

冬の季節になり、自治センターに路面凍結防止用の塩化ナトリウムが届いています。必要な方は受け取りにおいでください（持ち帰り個数をお知らせください）。

早めの用意でこの冬を安全に乗り切りましょう。



### クリスマス弁当が届きます

中央地区ボランティアの会では、民生委員さんの協力を得て、75歳以上の人々暮らしの方等を対象に、12月23日（火）の昼食に間に合うようにクリスマス弁当の配布をされます。

なお、この事業は『赤い羽根共同募金』の『地域福祉活動配分金』を財源に実施されます。



## 松江一日バス研修に行ってきました

中央自治会、中央地区ボランティアの会、中央ひまわりサロンでは、去る12月2日にNHK連続テレビ「ばけばけ」の舞台となった松江市内を訪れました。当日は曇りがちではありましたが寒くもなく、堀川めぐりの船には炬燵もありポカポカ。ガイド（船頭）さんが名調子で松江の歴史やカメラスポットを案内していただきました。この船の特徴は何といっても低い橋の下をくぐるときには屋根が下がります！松江城のお堀を1周、約50分の旅を楽しみました。

続けて小泉八雲記念館へ。ドラマでは「セツとハーン先生、この先二人はどうなるの」と進んでいますが、二人の生い立ちから、出会い、やがて結婚、三男一女をもうける・・・たくさんの資料や展示にますます関心が深まりました。



### さわやかスポーツ教室のご案内

中央自治会では、スポーツ推進委員の指導の下、「さわやかスポーツ教室」を開催します。

内容は「フライングディスク」です。小さなお子さまから年配の方までどなたでも楽しめるスポーツです。事前申込み不要・無料  
とき 令和8年1月17日(土)10時から12時  
ところ 自治センター 2階 大集会室

適正飲酒を心がけましょう

私たちにとって身近なお酒ですが、飲み過ぎてしまうと全身の臓器や血管を傷つけた生活習慣病のリスクが高まります。普段の飲酒状況を振り返り、お酒との付き合い方を考えてみましょう！

「節度ある適度な飲酒量」  
・男性（20～64歳）20g  
（純アルコール量）  
・女性と65歳以上の高齢者 10g

【純アルコール量 20g の目安】

|                                |                           |                              |
|--------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| ビール（5%）<br>中びん 1本<br>(500ml)   | 日本酒<br>1合<br>(180ml)      | ウイスキー<br>ダブル 1杯<br>(60ml)    |
| 焼酎（25度）<br>グラス 1/2杯<br>(100ml) | ワイン<br>グラス 2杯弱<br>(100ml) | チューハイ（7%）<br>缶 1本<br>(350ml) |

～健康を守るため、週に2日は休肝日をつくりましょう～

### ◆ 行事予定 12月20日～1月21日 変更になることがありますのでご注意を！

| 日         | 曜日 | 使用団体及び行事                  | 時間          | 開催場所        |
|-----------|----|---------------------------|-------------|-------------|
| 12月22日    | 月  | サロン（百歳体操とハンドベル）           | 10:00～15:00 | あさひ荘・300円   |
| 12月23日    | 火  | クリスマス弁当の配布                | 10:00～12:00 | 自治センター&あさひ荘 |
| 12/29～1/3 |    | 年末年始休業期間（前後の土日もスタッフはいません） |             |             |
| 1月5日      | 月  | お楽しみ広場（世代間交流）             | 10:00～12:00 | 自治センター&あさひ荘 |
| 1月19日     | 月  | サロン（百歳体操とお正月遊び）           | 10:00～15:00 | あさひ荘        |
| 毎週月・金曜日   |    | 卓球クラブ                     | 19:30～22:00 | 自治センター      |