



西太美だより

◆ 西太美地区現在の姿（1月末現在）◆
 人口 694人（男:319 女375）
 世帯数 245世帯

第286号(令和6年3月1日)発行

西太美地域づくり協議会

〒939-1681

富山県南砺市才川七 1744-3

西太美交流センター内

TEL・FAX 0763-55-1126

e-mail nishifutomi.kmn@gmail.com



西太美スキー教室

in IOX-AROSA



1月20日（土）子育て支援部会は、地区の小
 学生を対象に西太美スキー教室を開催しました。
 初心者から上級者までレベルごとに班に分かれ、
 保護者コーチの指導を受けました。途中モグモグ
 タイムでは、班ごとにレストランで休憩！温かい
 おやつを食べながらおしゃべりで元気を取り戻し
 ました。時折小雨がぱらつくあいにくの天気でし
 ましたが、コーチの丁寧な指導で皆上達したそう
 です。また、保護者や異学年交流が図られ、楽し
 い1日を過ごせたようです。



ゴンドラで出発！



きれいなハの字でシュプール♪



もぐもぐタイムで
ホッと一休み



貯筋運動で健康寿命をのばそう



福祉の里西太美は第3期貯筋運動教室を開催しました。1・2月の毎週木曜日、福光スポーツクラブの嶋田先生を講師に、貯筋運動を中心に、脳トレーニングやスクエアマットを使った歩行運動、ゲームなどが行われました。寒い時期ですが、手足を伸ばし皆で声を揃えながら体を動かすことで、血流もよくなり体がポカポカと温かくなります。参加者の皆さんからは、「体が軽くなった」「楽しかった」など運動の効果や、「外に出るきっかけになる」など生活習慣の変化を上げられる声が聞かれました。



講師とじゃんけんを楽しむ



お手玉を使ってマス埋めゲーム

サロンを楽しむ



1月25日(木)1月のサロンは、辻孝子さん(東太美)を講師に、「折り紙」で節分の壁掛けを作りました。参加者は、鬼やお多福、梅の花をアレンジし素敵な作品に仕上げていました。作業終了後は温かい「ぜんざい」をふるまわれ、美味しいと喜んでいただけました。

2月8日(木)2月第1回サロンは、上田由美子さん(広谷)を講師に、ミュージック・ケアを行いました。音楽に合わせて道具を鳴らしたり体を動かしたりしました。また耳をすませ静かな音楽を聴き、心や体をリラックスさせました。ミュージック・ケア後の談笑タイムでは、お茶を飲みながら近況を語り合う姿が見られ、交流の場となっていました。



2/8 ミュージック・ケア

1/25 折り紙



令和6年度各地区区長さんです よろしくお願ひします

才川1区	出村 直樹	野 地	太田 克人
才川2区	中川 昌之(新)	小院瀬見	堀 宗夫
才川3区	吉田 政一	広 谷	上田 俊治(新)
才川4区	柄崎 敏郎	香 城 寺	長谷川 実(新)
小 二 又	早川 久洋(新)	糸 谷 新	北川 雅和



(敬称略)

「奥医王 939 トレッキング」の実践発表を行いました

2月4日(日)ア・ミューホールにて、小規模多機能自治第2回各地区取組発表会が行われ、西太美地域づくり協議会から山下透副会長が、「奥医王939トレッキング～地域のアイデンティティの確立に向けて」と題して実践発表を行いました。事業のきっかけや成果、課題などをパワーポイントで説明され、地域におけるアイデンティティとはその地域らしさを誇らしく思う心であり、奥医王939トレッキングはアイデンティティの確立への小さな1歩になったのではないかと説明されました。

最後に「新しい事業を始めれば、必ず新しい風が吹く、この風の心地よさをこれからも大切に地域づくりを進めたいと思う」と締めくくられました。



発表される山下副会長

「長芋のバターポン酢炒め」 ～西太美食改からレシピ紹介～

● 材 料 (2人分)

長芋 120g 長ネギ 30g エリンギ 30g
バター 小さじ1 ポン酢 小さじ2

● 作り方

- ①長芋は皮をむいて、4cm長さの拍子切りにする。
- ②ねぎは斜めに食べやすい大きさに切る。
- ③エリンギは長さを半分に切り、短冊切りにする。
- ④フライパンにバターを入れて溶かし、長芋を炒める。
- ⑤軽く焼き目がついたらエリンギも加え炒め、ポン酢で味をととのえる。



長芋は火を通すことでホクホクした食感に代わります。繊維を断つように横に切ると甘みが増します

● 栄養価

エネルギー65kcal たんぱく質4.0g 脂質3.4g 塩分0.3g ～食生活改善推進協議会 西太美支部～

どうする？「西太美」中間報告を行います

昨年10月より実施してる「中山間地域『話し合い』促進事業」どうする？「西太美」の中間報告を行います。西太美だより3月号外版として、別紙で発行しましたのでご覧ください。



令和6年4月からプラスチック製品は資源ごみとして回収されます

現在、「プラスチック製品」は燃えるごみとして回収していますが、令和6年4月から「プラスチック製容器包装」と一括して回収します。「プラスチック製品」も青色の指定袋に入れて出せるようになります。なお、指定袋はデザインの一部変更を予定していますが、旧デザインの指定袋も引き続き使用できます。※収集日に変更はありません。

【お問合せ】南砺市役所 生活環境課 ☎ 0763-23-2035



【令和6年3月・4月の行事・交流センター利用予定】

3月	3日(日)	田中幹夫・武田慎一後援会総会	1830~20:30	交流センター・ホール
	4日(月)	わいわい運動教室(以降毎週月曜日)	13:30~14:30	交流センター・ホール
	5日(火)	3B体操(以降毎週火曜日)	14:30~15:30	交流センター・ホール
		JAくらしの会総会	19:00~21:00	交流センター・ホール
	6日(水)	たわしの会(以降毎週水曜日)	13:30~15:30	交流センター・図書室
	7日(木)	老人クラブ役員会	14:00~16:00	交流センター・ホール
	11日(月)	福祉の里西太美運営委員会	13:30~15:30	交流センター・和室
	12日(火)	手芸同好会	9:30~14:00	交流センター・図書室
	14日(木)	福光中学校卒業式	10:00~	福光中学校
		サロン「絵手紙」	13:30~15:30	交流センター・ホール
		タブレットかふえ	13:30~15:30	交流センター・図書室
		民謡サークル	19:30~21:00	交流センター・図書室
	15日(金)	石楠花の会「反省会」	13:30~15:30	交流センター・和室
	18日(月)	福光南部小学校卒業式	10:00~	福光南部小学校
	20日(水)	老人クラブ総会	10:00~12:00	交流センター・ホール
		戦没者追悼法要	14:00~	宗善寺
	25日(月)	広報発行		各区長宅
		地域づくり協議会定例幹部会	19:00~21:00	交流センター・和室
		福光南部あおぞら保育園卒園式	10:00~	福光南部あおぞら保育園
	28日(木)	民謡サークル	19:30~21:00	交流センター・図書室
4月	4日(木)	福光南部あおぞら保育園入園式	10:00~	福光南部あおぞら保育園
	5日(金)	福光南部小学校入学式	10:00~	福光南部小学校
		福光中学校入学式	14:00~	福光中学校
	10日(水)	地域づくり協議会会計監査	19:00~20:00	交流センター・和室
	14日(日)	地域づくり協議会総会・役員会	10:00~12:00	交流センター・ホール
	18日(木)	狂犬病予防接種	10:55~11:15	交流センター・玄関前
	25日(木)	サロン	13:30~15:30	交流センター・ホール

