

# 清流 12月

発行：浜松市下阿多古ふれあいセンター 編集協力：下阿多古ふれあいセンター活動推進委員会  
〒431-3427 浜松市天竜区上野172番地の3 TEL 053-926-3141

|      | 世帯数     | 前月比   | 人口      | 前月比  |
|------|---------|-------|---------|------|
| 浜松市  | 358,147 | 168   | 784,941 | -269 |
| 天竜区  | 11,808  | 0     | 24,959  | -42  |
| 下阿多古 | 1,272   | -4    | 2,392   | -10  |
| 詳細は  |         | 浜松市統計 |         | 検索   |

## 『寝ころビクス』は3つのポイント

10月18日(金)と11月15日(金)に「寝ころビクス講座」が開催されました。

講師の北村真弓先生御自身の経験やニュースなどを織り交ぜた楽しいトークと共に、寝ころビクス体操が行われました。

寝ころビクス体操は、①今、どこの筋肉を使っているのか意識すること。②呼吸を止めないこと。③無理をしないことがポイント。頭では分かっているけど体はなかなかついていけないものだと感じました。

この「寝ころビクス講座」は全4回の開催で、すでに2回が終了。あと2回の講座も楽しく貯「筋」できるといいですね。



## ノルディックウォークで健康増進

11月20日(水)「ノルディックウォーク講座」が開催されました。

ノルディックウォークは、2本のポールを使って歩くため、通常の歩行よりもカロリーを燃焼する効果的な全身運動になるとともに、ひざや腰への負担も軽減されるといわれています。

今回は、15名の参加者が講師からポールの使い方などの指導を受けた後、ふれあいセンターから清滝橋、西山橋を回る約3kmの距離を歩きました。

ゴール後の参加者からは、「次第にポールをうまく使えるようになった。」「ほどよい疲れで気持ち良かった。」との声が聞けました。



## かわいいカップができました

11月11日(月)のあゆっこ学級親子活動は、マグカップの絵付けと写真立てのデコレーションを行いました。

マグカップには家族や愛犬のほか、1年生になって覚えた漢字を書くなどして、かわいいカップができました。写真立ては、飾りをボンドで接着するのに対角線にそろえたり、色や形を変えたりして、個性が光る出来上がりでした。

描かれたカップを持って撮った写真を写真立てに入れ、来年2月のふれあいセンターまつりに展示していたらいいですね。



## 下阿多古小学校5年生が農業体験

11月5日(火)下阿多古小学校5年生が、講師の市川敏夫さんご夫妻と青少年健全育成会の岡部政三さんの指導の下、うるち米の脱穀作業を行いました。

稲刈りの時には黄金色で重かった稲も2週間程乾燥させたことで、少し軽くなったようです。

その稲束を両手で抱え、コンバインまで運ぶ児童の顔は皆ほほ笑んでいました。

昔と今では農業の形は変わりましたが、収穫の喜びは変わらず皆が嬉しいものですね。



## 地区体育祭に大勢の参加者！

10月20日(日)地区体育祭が開催されました。曇り空でしたが、おじいちゃん、おばあちゃんからそのお孫さん、そして「お在所が下阿多古の人」まで大勢の参加者でにぎわいました。

パン食い競争、玉入れ、綱引きなど無理せずに行う競技が続きました。

最後までやり切りった住民からは「楽しく出来て良かったね。」との声が聞かれました。



## 令和7年 天竜・龍山地区「はたちの集い」のご案内

◆日 程 令和7年1月12日(日)午前10時30分～(受付10時～)

◆開 場 天竜壬生ホール

◆対象者 平成16(2004)年4月2日～平成17(2005)年4月1日までに生まれた方  
(平成31年度中学校卒業まで)

◇浜松市に住民票のある方には11月中旬に案内はがきを送られていますので、案内はがきに従って出欠の回答をしてください。

◇下記の方なども対象となりますので、事務局までご一報ください。

- ①市外に就職または入学し、住民票を浜松市以外に移動された方。
- ②浜松市に住民票がなく、市内の学校に通ったことがある方。
- ③浜松市に住民票がなく、市内に通勤・通学している方。



天竜・龍山地区はたちの集い実行委員会  
事務局：天竜区役所・まちづくり推進課内  
電 話：053-922-0086

## めざせ！交通事故ゼロのまち

◆年末の交通安全県民運動が12月15日(日)から31日(火)までの17日間実施されます。交通ルールとマナーを守り、交通事故の防止を心掛けましょう。

## 11月から変わった道路交通法のポイント

- ◆自転車運転中にスマートフォン等を使用する「ながら運転」「ながらスマホ」の罰則が強化されました。
- ◆「自転車の酒気帯び運転」が新たに罰則の対象となりました。

一面にコキアは赤く色そめて  
朝露に草もみじかな  
坪井良子

救急の競技会あり参加して  
学生達の手に脱帽  
松本和子

逃げ迷う金魚すくいの真剣さ  
応援の声にぎやかに  
小林勝子

恃むの字初めて見た字と辞書をひく  
依頼すること一つ覚えし  
二橋かほる

肌寒き冬が立つ朝藪椿  
色紙を飾り赤との対話  
水野哥那子

清流歌壇