公民館だより

佐々並公民館
56-0008

『佐々並の秋を満喫の一日に』
秋のささなみまちじゅうまつり

季節は早くも十一月を迎えます。今家）の三つ施設をつなぐ形、言い換え年も残すところ二ヶ月となり、おせちれば、佐々並全体でおもてなしをす料理や年賀はがきといったニュースをることをもう一つの大切なテーマと聞くような季節になってまいりました。しています。

今年は、十月に入っても気温が30度を　今年も多くの方にお越しいただき超える日が多くあり、体調管理にご苦たいと考えていますが、ここではそ労されたと思います。それに加え、これの内容を少し紹介させていただきからは寒さが増してきますので、引き続き体調管理にはお気を付けいただきたいと思っています。

このたび、十一月十七日(日)に『秋のささなみまちじゅうまつり』を開催する運びとなりました。秋の収穫を祝うこと、そして、日頃の生涯学習の発表の場とすることを大きなテーマとして以前から実施しているところですが、ここ数年は、活性化センター、道の駅あさひ、萩往還おもてなし茶屋（旧小林昨年久しぶりに行いましたが、もちまき人気が高いことを再認識しました。昨年の反省点などを踏まえ、今回は、午前9時30分のオープニングと午後2時30分のフィナーレの2回「もちまき」を行う予定にしておりますので、お楽しみにしていただきたいと思います。

①佐々並小学校児童による合奏・合唱、旭中学校生徒による合唱の発表

③ステージイベントのご紹介

○「秋山紗希さんと中村結さんのコラボステージ」ご存知の方も多いかと思いますが、テレビの歌番組で優勝経験のある秋山紗希さんと、けん玉の大会において日本一を獲得されたこともある中村結さんをお迎えし、一緒にステージを飾っていただきます。今回、お二方とも萩市ご出身という縁もあり、佐々並にお越しいただけることになりました。

○カーディガンズ（フルート・クラリネット・ユーホニウム・パーカッション）による演奏。秋のお昼時に音楽で心地よいひと時を過ごしてみてはいかがでしょうか。

詳しくは、別に配布しますまつりチラシをご覧いただきたいと思います。実行委員会一同、みなさんのお越しをお待ちしています。

入ったよー

今月の新刊（佐々並図書室情報）

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

『名探偵のままでいて』

著：小西マサテル

"密室殺人""人間消滅""幽霊騒動"、孫娘が持ち込むさまざまな謎を「認知症の祖父」が鮮やかに解き明かす！

「このミステリーがすごい！大賞」受賞作

『ポンコツ一家 2年目』

著：にしおかすみこ

「母よ認知症が忘れたフリしたらややこしいよ」大黒柱だった働き者の母の異変に同居を決めたにしおかすみこが、暮らして1年経ってみたのは、さらにパワーアップしたポンコツ度合いだった。笑って泣ける家族と介護「2年目」の姿。

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

今月のわくわく号

5日(火)・19日(火)

※ 活性化センター前 10：40～11：10

佐々並の今

（令和6年10月1日現在）

世帯数	261戸
男　性	253人
女　性	265人
合　計	518人
（前月比	±0人）
65歳以上割合	58.5%

ぎょうじよてい

○11月11日(月)　午後3時～
秋の火災予防運動パレード
佐々並分遣所前スタート
佐々並小児童も参加してくれます

○11月30日(土)　午前9時30分～
佐々並小学校ふれあい発表会
会場：佐々並小学校体育館
日頃の学習成果の発表を楽しみにご来場ください

-市長と語る-市政報告会のお知らせ

市長が佐々並に赴き、主要な施策等について説明を行うとともに、広く市民の声を直接聴き、今後の市政に反映するために開催します。

☆期日：令和６年１１月１９日（火）
☆時間：１８：３０～１９：３０
☆会場：旭活性化センター多目的ホール
☆その他：事前の申し込みは不要です
多数のご参加をお待ちしています。

旭駅伝大会開催

日　時：１２月７日（土）１３時出走
スタート・ゴールとも：
旭マルチメディアセンター
部　門：①小学生【1.4km×5区間駅伝】
②中学生女子【1.4kmロードレース】
③中学生男子【2.7kmロードレース】
※②及び③については、一般の方のオープン参加を募集しますので、希望される方は、公民館（56-0008）までご連絡ください。

つぶやき

「神降臨？」

すっかり秋ですね。最近は寝るときに毛布の暖かさが心地よく感じます。

この前、人間ドックに行ってきました。今回こそは、特定保健指導を受けたくないと強く思っていたのですが・・・。思いは空しく残念なことに、受けざるを得ない結果となってしまいました。次回ドックに向けて今から準備して健康的な身体を手に入れようと思います。すべては、私の選択次第ですね。

食事を減らせば痩せますが、栄養を極度に減らすと、脂肪ではなく筋肉が落ちてしまい、代謝が落ちてしまいます。そして、少ない食事でも栄養をため込もうとする身体になります。食事制限を解除してしまうと、あっという間にリバウンドしてしまうという最悪の事態に。

結局は、持続可能な適度な食事と運動を習慣にして、コツコツやるしかありません。

長い年月をかけて、身に着けた太る生活習慣を改め、今度こそ、この肉襦袢を脱ぎ捨ててやります。そして、何年も痩せる痩せる詐欺でだまし続けた親族たちを驚かせたいと思っています。

また結果は報告します。