

口内地区交流センター 1月の行事予定表

行事等	日時・曜日	時間	場所
アップルヨーガサークル	5日(木)・12日(木) 19日(木)・26日(木)	19:00~	和室
口内鬼剣舞	10日(火)・11日(水) 17日(火)・18日(水)	19:00~	ホール
百歳体操	12日(木)・19日(木) 26日(木)	10:00~	ホール
中山間地域等直接支払交付金受付	10日(火)	9:00~	和室
閉校記念事業 記念誌部会	10日(火)	18:30~	会議室
スポーツ振興部 会議	13日(金)	19:30~	ホール

1月ふれデイ予定表

日	曜日	ふれデイ	時間	血压測定	内容
10	火	1区 あたご会	9:30~		DVD鑑賞
12	木	6区 浅間会	13:30~	○	カラオケ教室
20	金	7区 ひばり会	9:30~	○	ものづくり(講師:高橋平子さん)
11	水	9区 福寿会	9:00~	○	ものづくり(講師:佐藤タキ子さん)
2区・3区・4区・5区・8区 お休み					

口内の人口(11月末現在)

	世帯	人口	男	女
2022年	556	1,342	669	673
2017年	572	1,551	764	787

~ 冬季交流センター利用の際のお願い ~

冬季期間(12月~3月)までは交流センター利用の際は、凍結防止の為、使用後に必ず**水抜き**を行って頂きますようご協力お願い致します。

~ 交流センターの年末年始のお休み ~

12月28日(水)~1月4日(水)まで休館となります。
来年も何卒宜しくお願い致します。
2023年もみなさんにとって
良き**1年**となりますように・・・!



迷子のお知らせです



お心あたりのある方は口内地区交流センターまでお越し下さい。

11月の飲酒運転根絶ダルマ運動結果



飲酒運転
絶対に
許しません

検挙者数

0人

11月おにまる号利用数

口内 → まちなか 178人
(先月:179人)
まちなか → 口内 194人
(先月:195人)



浮牛城

—口内地区交流センターだより—

ホームページ <http://www.kuchinai.org/>
E-mail kuchinai-kc@bz01.plala.or.jp



No.4-9

令和4年12月23日

発行・編集

口内町自治協議会
北上市口内町新町67
TEL/FAX 69-2001

みのり塾 健康講座 免疫力アップ! ~3B体操しましょう~

12月14日(水)免疫力を高めるために、簡単に動ける「3B体操」の運動をしました。ボール・ベル・ベルトという3つの道具を使って、体に無理な負担をかけないで、誰でも気軽に楽しめるように考案された健康体操です。

いろいろな曲に合わせて、腕を上げたり、体を左右に倒したり、足を上げて伸ばしたり、普段とは違う体の動きをしました。

筋肉は、年齢に関係なく「貯筋」できます。転倒防止やコロナに負けない免疫力アップの為にも、少しでも体を動かすことを身につけましょう!

また体の中心である尻穴(肛門さま)を、体操の動きに合わせてながら、気づいた時に締めることが大事!とのお話をしてくれました。道具の代わりにタオルを使ってもできるので、「テレビをみながら・・・」のながら運動で構わないので、続けることが大事です。



口内駐在所 開所式 開催

12月12日(月)口内駐在所開所式が行われ、同署長や交通安全協議会会長など約20名が参加しました。開所式では、北上警察署岩淵克彦署長が「新駐在所でも引き続き町民の皆さんのご協力を頂ければ」と挨拶し、その後菊地所長から「地域住民の期待に応えるため新駐在所でも全力を尽くす」と決意表明がありました。

菊地所長は、町民の方々の協力のもと無事引越し作業を終え、今後は新しい駐在所での活動になります。

皆さんお間違えの無いようお願い致します!



みなさん
何お困りの点等
ありましたら
遠慮なく
新しい駐在所へ
お越し下さい

口内小(3,4,5年)

防災倉庫 見学

11月18日(金)口内小学校3,4,5年生を対象に口内地区交流センターで防災倉庫の見学を行いました。児童らは「防災」の説明を受けた後、実際にセンターにある防災倉庫の中を見学し、倉庫内にどのようなものが置いているのか、何個おいているのかクイズ形式で学びました。

防災用具に触れて参加した児童らは、倉庫内に沢山の物が常備されていて驚いた。いつ起こるか分からない災害の為にも備えが大事だということ学んだと感想を述べていました。

皆さんもいつ起きるか分からない災害の為にも備えが大事!ですよ!



学び合いのひと時

～自治公民館長研修を開催～

自治公民館連絡協議会(会長 昆野榮藏)では令和元年度以来となる研修として、11月18日に紫波町の古館公民館、住田町の下有住地区公民館を視察しました。両公民館と課題と向き合いながら、力を入れている事業やコロナ過でも出来ること、若者の参画など多岐にわたる取組みを説明いただきました。

古館公民館ではNPOの方から以前口内を視察したことがあり、職員に口内関係者がおります。などのお話もあり一気に距離が縮まった瞬間もありました。

参加された館長方、お疲れ様でした。



健康福祉部 ウォーキング教室

12月10日(土)天候も良く、センターから口内小学校を目指し、移転する駐在所を見ながら、学校坂を上り、学校プール側そばの「秘密基地」(景観資産認定)を見ました。さらに閉校記念碑の建立場所も見て、小学校の思い出を話しながら進んで行き、学校を出て、右手に見える「田んぼアート・大谷MVP」に

感動してきました。新築駐在所を確認してゴール。参加者全員しっかりと歩くことが出来ました。



学校坂の自動車冬季自主規制のお願い

今年も口内小学校の学校坂付近の道路で下記の通り冬季交通自主規制が行われています。これは子供たちの通学通園の安全を確保するために、毎年行われているものです。子供たちの交通安全のため、口内地域の皆様に協力していただきますようお願い致します。

1 規制期間

令和4年12月1日(木)
～ 令和5年3月31日(金)まで

2 時間帯

- ① 午前7時～午前9時
- ② 午後3時～午後5時



3 規制箇所 右記①から②まで一方通行

第31回北上市民福祉大会

11月22日(火)さくらホールにて第31回北上市民福祉大会が行われ、今年は1名の方が表彰されました。

○受賞者

「社会福祉奉仕功労賞」 1区 伊東弘進さん
弘進さんは、長年市老連口内支部長を務め、地域でのボランティア活動や子育て等家庭教育の事業に携わって頂きました。

受賞おめでとうございます!

口内小学校最後の登校日

～みんなで学校に行こう!～

日時: 令和5年1月5日(木) 6日(金) 7日(土)
いずれも 10:00～14:00

令和5年3月31日をもって口内小学校が閉校となります。今回、閉校前の最後の姿を地域の方々にご覧いただきたく、校舎内覧会を計画いたしました。冬休み中ではありますが、懐かしい思い出の品々を展示し、皆様をお待ちしております。※時間内において自由見学となりますが、教室には入れませんのでご協力をお願いします。



シニア向け スマホ教室 開催

スマホにかえたけど・・・どういう機能があるの?どこをいじればいいのか分からない・・・など。

やさしく講師さんが教えてくれます!

テーマ: 入門編 ～はじめてのスマートフォン～
・操作の仕方 等

講師: ドコモショップ北上店 阿部和義さん

日時: 令和5年1月17日(火)

申込み締め切り: 令和5年1月12日(木)まで

時間: 午前10:00～

場所: 口内地区交流センター 会議室

その他詳細は全戸配布のチラシをご覧ください。

令和4年度 ヘルスアップ教室

北上市保健推進員協議会・口内町自治協議会健康福祉部では、下記の通りヘルスアップ教室を開催致します。今年度は脳活・簡単体操と救命講習会(AED講習会)を一緒に行います!寒い季節こそ運動して身体を温めてみませんか?

日時: 令和5年1月14日(土)

申込み締め切り: 1月6日(金)

時間: 9:30～ 脳活・体操

10:30～ AED講習会

参加費: 無料

その他詳細は

全戸配布のチラシをご覧ください。



第32回北上市民体育大会閉会式 開催

12月10日(土)ブランニュー北上にて第32回北上市民体育大会総合表彰式が行われ、口内地区が見事特別表彰(人口に対しての参加得点割)3位を受賞しました。

3年ぶりの開催にも

関わらず、ペタンク

陸上・ゲートボール

ソフトバレー

グランドゴルフ・駅伝の6競技に参加して頂きました。ご協力くださいました団体の皆さんありがとうございました。



ご奉仕ありがとうございます

12月4日(日)各区の区長さん方において町内の枝払い作業を行いました。

寒い中、危険個所の枝を機械など使用して整備して頂きました。



11月17日(木)シルバー人材の皆さんに口内地区交流センターの清掃を行って頂きました。花壇の草取りや駐車場の落ち葉等手際よく片付けて頂きました。



第1回 新年大爆笑!

くちないご長寿クイズ 開催

コロナ禍で人との関わりが制されている中、声をあげて、おなかを抱えて笑ってみませんか? 「笑い」にはリラクゼーション効果が期待されており、心身の健康にもつながります!新年早々みなさんで大笑いしましょう!

日時: 令和5年1月15日(日)

申込み締め切り: 1月11日(水)

時間: 9時30分～11時30分

場所: 口内地区交流センター ホール

その他詳細は全戸配布のチラシをご覧ください!



くちない魅力発信

口内町せんりゅうコンテスト開催

自治協地域づくり部では、口内町せんりゅうコンテストを開催致します。口内の魅力を「五・七・五」に濃縮して応募してみませんか?



◆部門: ①口内町魅力部門

②ありがとう!口内小学校部門

◆応募期間

令和4年12月

～ 令和5年2月末日まで

応募用紙等に関しては

チラシをご覧ください!

趣味大会 中止のお知らせ

令和5年1月29日(日)予定の町民趣味大会は、新型コロナウイルス感染が、町内でも拡大しておりますので、中止といたします。ご理解のほどよろしくお願いいたします。