



..... ご 報 告

府中歴史教室 1月17日

1月17日、第6回府中歴史教室「綾戸古墳と南大塚古墳から読み解く垂井の古代」を開催しました。

講師の中井正幸先生から「綾戸古墳は直径40mの大型円墳で、終末期円墳の中では東海地方最大級！南大塚古墳は一辺25mの大型方墳で、終末期方墳の中では最も巨石を用いた横穴式石室、面積・体積も最大グループの石室！両古墳とも首長墓！」と調査成果を聞きました。聴講者は、中央政権とリアルタイムに繋がる二つの異なる地方勢力が垂井に存在したことに思いを馳せました。



ホタルの幼虫放流会 1月31日

7か月の間、北中学校にある飼育場で大切に育ててきたホタルの幼虫を放流する日がやってきました。



まずは、飼育槽から幼虫を取り出す作業です。時おり陽が差す中、青推員と北中地区長生徒らが小さな命を見逃すまいと目を凝らし幼虫を探しました。今年は別の飼育場で育てた幼虫と合わせて約600匹の幼虫を確認できました。

放流は雪の残る金地川ピオトープです。数か月後の初夏、夜空を彩るホタルの舞を夢見て、小さな命を川へと送り出しました。6月ごろからホタルを見ることができます。お楽しみに！

いきいきふれあいサロン

2月9日

寄せ植え体験では、10月のサロンで絵付けした植木鉢に、金魚草とピオラを植えました。この時期の金魚草のつぼみは固く、参加者は「何色の花が咲くか楽しみやね」と話しながら作業していました。



その後、温かい飲み物とお菓子をつまみながら、ゆったりとした時間を過ごし、令和7年度のサロンは終了しました。



この日は体組成計測定終了後、保健センター職員に「フレイル予防」のお話を聞きました。



管理栄養士の成瀬さん、保健師の林さんは1日50グラムのたんぱく質摂取を心がけてくださいと話しました。

Let's English 2月5日

講師は、いつもニコニコとても明るいローレンス先生。

授業はローレンス先生のトークから始まり、ゲームやグループセッションなど、楽しい1時間半です。



完璧な英語でなくても、身振り手振りで自分の言葉が相手に伝わり、会話が弾むといった小さな成功体験を積み重ねて、皆さん上達しています。

ヨガ教室 2月13日

ヨガは、無理のない範囲で体を伸ばすことで、凝り固まった筋肉や関節をほぐします。また、肩こり、腰痛、ひざの痛みの軽減、血流がよくなることで、冷え性の改善にもつながります。

10回目となった今回。最初のころとは打って変わって写真の通り、体が柔らかくなり、汗もたくさんかくようになりました。



令和7年度ヨガ教室にのべ205名の参加がありました。

みんなの料理教室 2月14日

調理技術の習得だけでなく、健康寿命の延伸も目指すこの教室。季節の野菜や骨粗しょう症を予防

この日のメニュー

- ・オープンいなり
- ・ししゃもの磯部揚げ
- ・大根のそぼろ煮
- ・生チョコ

する食材を使ったバランスの良いメニューを作りました。

4グループに分かれて調理しますが、5回目とあって参加者の息もぴったり！手際よく次々と料理が出来上がっていきました。



バレンタインデーのこの日、生チョコにも挑戦しました。「意外と簡単！」と参加者のお声。



移動スーパースタート！

2月16日、岩手地区と府中地区を巡回する移動スーパーがスタートしました。府中地区まちづくりセンターの東駐車場には待ちかねた住民が早速並べられた商品を手に取り、買い求めています。



住民の感想

- ・総菜の種類が多くて驚いた
- ・お弁当を購入しましたが、とてもおいしかった
- ・カード支払いもできて便利

ネットスーパーや宅配とは違い、自分で商品を選ぶことができる移動スーパー。一度覗いてみてください。

…………… 行 事 予 定 ……………

まちづくり研修会⑦ 令和8年3月8日(日)

時間：13:00~15:00
 場所：府中地区まちづくりセンター
 内容：認知症啓発映画上映会
 入場：無料

実話をもとに描く、やさしさに満ちた希望と再生の物語



第5回まちづくり会議 令和8年3月15日(日)

時間：19:00~21:00
 場所：府中地区まちづくりセンター
 内容：令和7年度事業報告・会計報告



3日、10日、17日、21日、24日、31日