

《1基に思いを込めた三九郎》

荻原子ども会では今年も1月12日(日)に三九郎を行いました。9月から11月にかけて藁のお願い、すすき刈りと竹の切り出しを行い、準備を進めてきました。

当日はインフルエンザなどの感染も流行しており、参加者が少ない中、朝早くからお父さん方を中心に竹、藁、すすきの運び出しを行い、お母さん方と子供達はお正月飾りの回収、分別を行いました。例年、大小2基の三九郎を作っていましたが、今回はどっしりと構えた立派な三九郎を1基完成させました。

13時30分に6年生が点火し、大きな三九郎が燃える姿はとても迫力がありました。お餅やマシュマロを焼き、楽しい時間でした。安曇野市消防団第8分団第2部の皆様には、最後まで見守って頂き、ありがとうございました。

田んぼを貸して頂いた竹内様、竹を提供して頂いた小出様、藁、竹、すすきを保管して頂いた山崎様、藁を提供して頂いた皆様、子ども会にご協力頂き、感謝いたします。ありがとうございました。

荻原子ども会





たのしかったさんくろう
2年 沖 はるひ

はじめに、いろんなお家をお正月かざりがいいか見に行き、そのあとお父さんのてつだいをしました。だるまをロープに入れて、さんくろうをくみたてました。点火をして、思っていたいじょうにもえひろがって、一つのだるまがいきのこったけど、さいごにもえました。おもちゃをやいてたべたら、おいしかったです。



楽しかった三九郎
3年 三河 ひより

朝からみんなで、まつかざりをあつめたり、組み立てをしました。お昼を食べてから田んぼにあつまって、火をつけました。火がいききに広がって、すごいいきおいでもえました。火が弱くなってから、おもちやマシュマロをやきました。マシュマロをやく時は、顔があつかったけど、マシュマロはおいしかったです。



9時半、三九郎の場所に来ました。持ってきたものを分別した後、中に入り、もえる物を入れてかいさん。午後になって、火をつけます。ファイヤー。そして、だるまがどんどんもえていく。上のだるまがついにたおれた。そろそろ、もちやマシュマロを焼く時間。もちが焼けたので食べます。うん、美味しい。そんなんで三九郎が終わって帰りました。楽しかったです。

三連休の三九郎

5年 風間 湊仁

令和7年第8回「いきいきサロン」皆様お出掛けください!!!

ふれあい いきいきサロン

荻原地区 令和6年度 第8回

☆日 時 3月5日(水) 午前9時30分～

☆場 所 荻原農村都市交流センター

☆参加費 200円(茶菓子代)

☆問合せ先 荻原福祉推進委員 山崎徳昭

TEL: 62-3344



今回は血圧について

今回は昨年10月にお話しいただきましたEブロックの水野先生にお話をうかがいます。他の質問にもていねいにお答えいただきますので、よろしくお願いいたします。

☆マスクの着用、検温等の実施をお願い致します。

《この事業は皆様よりご協力頂いた社協会費が使われています。》

毎日、血圧を
測定していますか



栗

今回は

身近な食材について雑学、栄養学的・医学的効能を検証。

雑学

- ・一般的に野生の栗の木の寿命は200年から800年。世界で最古かつ最大の栗の木がシチリア島にある。100頭の馬の栗という意味のカスターニョ・デイ・チェント・カバリは樹齢2500年～4000年とされている。
- ・薬草の参考書となる「薬物誌」の中で、ディオスコリデスは栗に免疫機能向上効果があり、ウイルス感染症や炎症、浮腫、関節炎などの治療に有効と記録。栗の果肉はイヌサフランに含まれる毒を解毒する作用があると記録している。
- ・2013年時点で、栗の最大輸出国は中国（収穫量126万6510t）。ついで韓国（7万7524t）、トルコ（5万5100t）、イタリア（5万t）。中国の輸出量の3分の1は世界最大の栗消費国である日本へ輸出されている。

栄養学/医学的効能

栗は脂肪、コレステロール、グルテンがほぼなく、ナトリウムが少なく、カリウムが多いため、健康食とされる。栗は地中海食の食材の一つで、植物繊維、不飽和脂肪酸、オメガ脂肪酸、抗酸化物質を豊富に含み、血中コレステロールを下げ、心臓病や脳卒中の予防に役立つ。脂肪を溶かすビタミンBは脳機能を向上させることがわかっている。カルシウムや鉄は、骨や歯、血球を強化する。加えて栗はビタミンCの含有量が極めて高い。研究によると、栗は胃腸炎やセリアック病の治療に有効とされる。

五ヶ用水春掘りのお知らせ

日時 3月9日(日)午前8時集合

場所 荻原農村都市交流センター

該当の皆様全員で春と夏の2回ご参加いただきます。
別途、隣組回覧でご確認ください。

五ヶ用水委員長 小出博一郎



春
は
近
い



荻原区からのお知らせ

◎ 令和 7 年 新年総会が開催されました。

令和 7 年 1 月 19 日（日）に荻原交流センターにて新年総会が開催されました。お忙しい中、区民 196 名中 146 名の方に参加していただき無事に新年総会が成立しました。総会では以下の項目について説明、意見交換がなされました。

- ・ 令和 7 年度 荻原区役員名簿について
- ・ 令和 6 年度 市への要望の中間回答について
- ・ 令和 7 年度 荻原神社秋祭りの日程について
- ・ 安曇野市明科川西土地改良区の解散について

◎ 新クラブ立ち上げについて

健康まーじゃんクラブの立ち上げを検討しています。
麻雀は単なる娯楽ではなく、実は健康にも良い影響を与えることをご存じでしょうか？麻雀は頭脳戦の要素が強く、戦略を練ることが求められるゲームですが、これが脳や心の健康に 良い効果をもたらします。



区民各位

令和 6 年度荻原区行事（出不足金）納入のお願い

区民の皆様におかれましては、日頃から荻原区の運営に 格別なご理解・ご協力を受け賜り厚く御礼を申し上げます。

さて、令和 6 年度荻原区行事においてご都合によりご出席できなかった方に対して、荻原区規定に基づき（出不足金）の納入をお願い致します。

記

1. 納入項目… 令和 6 年度荻原区行事（出不足金）
2. 納入額 … 4/7 小汐掘り ￥3,000、4/7 初総会 ￥300
1/19 新年総会 ￥300
3. 納入日 … 令和 7 年 2 月 28 日（金曜日）
4. 納入手順… 隣組組長さんが集金に伺います。

区 長 望月 淳利

会 計 市川 廣美

今月の一句(第 213 回)

俳句・川柳・短歌をお寄せ下さい。最寄りの公民館役員か交流センター前の緑のポストに投函して下さい。7年3月の締め切りは3月8日(土)

手餅 ①～⑤

- ① 七草の粥を静かに食べてみる田舎で健康今年も祈る
- ② 珍しいいきいきサロンの勉強会健口体操奥が深かそう
- ③ 雪は無し落ち葉堆肥の積み替えを空気に触れて腐熟促す
- ④ 初場所も期待はづれの御嶽海技と闘志で攻め抜く相撲を
- ⑤ 明日には雪が積もるか野菜畑湿りも欲しい今日は立春

くろつぐみ ⑥～⑩

- ⑥ その雲よこちらへ来るな日向ぼこ
- ⑦ 束の間の日溜り嬉し日向ぼこ
- ⑧ 昼からの仕事まではと日向ぼこ
- ⑨ 日向ぼこ夜の眠りを先取りし
- ⑩ 日向ぼこ人生観は和らぎて



ワンバウンドふらば~るバレーを一緒にやりませんか

クラブ紹介



荻原区のメンバーを中心に、月に 1 回、明北小学校の体育館を使い、ワンバウンドふらば~るバレーボールを行なっております。

ワンバウンドふらば~るバレーボールとは、バトミントンのコートとネットを使用して、コート内には男女混合の 5 人が入り、専用のボールを使いながら 5 人対 5 人で試合をします。

ボールが特徴的な卵型で、名前のとおりワンバウンドしたボールをレシーブするので、思わぬ方向に飛んだりボールが予期せぬ動きをするのでバレーボールとは違った面白さがあります。

バレーボールとは違い、サーブレシーブ以外はワンバウンドしたボールをレシーブする、ボールは一度しか触れないため多くの人がプレーに参加できる、ブロックがないなど、バレーボールを経験したことがない方も気軽にプレーすることができます。

一昨年から活動を始め、2 月にあやめ杯、9 月に安曇野市市民スポーツ祭、10 月にあやめスポーツ大会と大会にも積極的に参加しております。

子供から年配の方まで性別問わず、誰でも気軽にプレーすることが出来ますので、日頃運動不足の方、子供と一緒に運動をしたい方、地域の方と親睦を深めたい方、興味がありましたら、月に 1 回程度ですのでワンバウンドふらば~るバレーボールを一緒にやりましょう。