

清流 10月

	世帯数	前月比	人口	前月比
浜松市	357,995	217	785,817	-343
天竜区	11,811	-21	25,046	-62
下阿多古	1,272	-2	2,405	-6

詳細は 浜松市統計 [検索](#)

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

～からだを動かしてみませんか？～

令和6年度 地域文化セミナー

受講生募集

ノルディックウォーク講座

【日時】 11月20日(水) 10:00～11:30

雨天中止

【集合場所】 下阿多古ふれあいセンター きずな館ホール

【講師】 伊達 榮一先生

【定員】 20名

【受講料】 無料

【持ち物等】 帽子、汗拭きタオル、飲み物

※ふれあいセンター周辺を歩くので動きやすい服装、履きなれた靴でご参加ください。

※ポールは無料でお貸しします。

【申込期間】 ～11月6日(水)まで

【申込方法】 下阿多古ふれあいセンター窓口または電話でお申し込み下さい。

【問合せ】 下阿多古ふれあいセンター ☎926-3141

ノルディックウォークは
2本のポールを使うので
歩行運動の効率を
より高めます！



栄養教室

「ベジアップ」、「ベジファースト」を学ぶ！

いつもの栄養教室は、身近にある食材や調味料で美味しい家庭料理を作る教室ですが、8月は、常葉大学の学生さんらを招いて「ベジアップ」、「ベジファースト」について学びました。

「ベジアップ」とは野菜を食べる量をふやそう！ということ。大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。料理にすると小鉢五皿くらいになります。1食に1～2皿くらい食べれば良いという事ですね。

「ベジファースト」とは、野菜から食べよう！ということ。食物繊維を多く含む野菜、きのこ、海藻類を先に食べることは、食後の急激な血糖値の上昇を抑えます。また満腹感が得られ、食べ過ぎ防止にもなります。

9月の栄養教室では、学生さんから教えていただいた「ベジアップ」のポイントが早速活かされ、夏野菜をふんだんに使った、見た目にもとてもおいしそうなお料理ができました。



寿(ことぶき)学級

防犯、交通安全を学ぶ！

寿学級では、9月4日に、鷲山巡査部長(阿多古駐在所)、交通安全指導員の山口氏、福井氏、防犯協会の高橋氏を招いて防犯と交通安全指導が行われました。



鷲山巡査部長から、農機具や太陽光パネル部品の盗難事件、特殊詐欺グループから押収した書類に天竜区住民の個人情報が出ている件、浜北で起きた清掃車両の接触死亡事故など、管内における事件、事故を取り上げ、注意喚起がありました。

続いて交通安全指導員から、高齢者ドライバーは、出合い頭の事故が多いこと、ドライバー、歩行者双方に関係する事故として、距離感の判断ミスによる横断歩道での事故が多いことなどの話がありました。

防犯協会からは、犯人が嫌がる目、光、音、時間の対策が重要であるとし、ビデオを使って分かりやすく説明がありました。

3時間の聴講でしたが、「クイズがあって、長いと感じなかった。面白かった。」との声が聞かれました。

浜松市と大学との連携事業

認知症予防 "海馬を鍛えよう！"

9月19日に、聖隷クリストファー大学・リハビリテーション学部の学生さんによる『海馬を鍛えよう！』の講座がありました。

1部では、認知症や海馬の役割についての説明があり、2部では海馬を鍛える簡単なゲームが行われました。ゲームや運動を交えた講座で、楽しく学びながら学生さんと交流することができました。



令和6年度 浜松市立内山真龍資料館常設展Ⅲ

内山真龍 贈正五位70年

真龍会による昭和の贈位運動

※当時の贈位運動、贈位記念式典の様子を真龍の業績とともに紹介します。

【開催期間】 10月4日(金)～12月22日(日)

【開館時間】 9:00～17:00

【休館日】 月・火曜日、

祝日 11/3(日)、11/23(土)

【住所】 浜松市天竜区大谷568番地

【問合せ】 内山真龍資料館 ☎925-4832

観覧無料



北遠秋まつり

11月3日(日・祝) 天竜産業観光まつり

【会場】 クローバー通り商店街

【時間】 9:30～15:00

11月10日(日) みさくぼ夢街道

【会場】 水窪支所前駐車場

【時間】 10:00～14:00

11月10日(日) フェスタさくま

【会場】 佐久間歴史と民話の郷会館
駐車場

【時間】 9:30～14:30

11月10日(日) ほっとぴあたつやま産業祭

【会場】 龍山総合運動場

【時間】 9:30～14:00

11月16日(土)・17日(日)

はるの産業まつり

【会場】 春野ふれあい公園

【時間】 16日/10:00～15:00

17日/9:00～15:00



第20回

天竜芸術祭芸能発表会

【日時】 令和6年10月27日(日)

開場9:00 開演9:30～

【会場】 天竜壬生ホール (入場無料)

【主催】 天竜芸術祭芸能発表会実行委員会

(事務局:天竜区まちづくり推進課)
☎922-0086

※下阿多古ふれあいセンターで活動している
わかあゆコーラスも出演します。

第37回

下阿多古地区体育祭

【日時】 令和6年10月20日(日)

開会式 8:30

【会場】 下阿多古小学校 グラウンド

※ 雨天の場合、中止



ご参加、応援お願いします！

嵐去りな瞳小さき蛙の光

坪井良子

鬼ヤンマ帽子につけて草を取る

松本和子

垣根刈る息子の姿

小林勝子

夕方に軒下で咲く夕顔は

二橋かほる

雨を降らせて雷の轟きよ

水野可那子

清流歌壇