



# 川路地区文化祭



【とき】11月10日(日)9時00分～14時15分ころ  
【ところ】川路小学校 ※各演目開始時間は目安

## 竜峡中学校

### 吹奏楽の発表

私たち竜峡中学校吹奏楽部は9月の竜峡祭で3年生が引退して、現在1、2年生、11名で活動しています。人数は少ないですが、みんな仲良く活動し、今は1月に行われるアンサンブルコンテストを目標に練習しています。当時は私たちの演奏をお楽しみください。



【9時5分ころから】

## 川路保育園

### 園児の踊り2曲

川路保育園の子ども達は、歌ったり踊ったりすることが大好きです。

保育園で楽しんでいる踊りを発表します。

子ども達の元気パワーが踊りの曲にのって笑顔と共に、川路の皆様に届きますように！

良かったら、子ども達と一緒に体を動かして踊ってみて下さいね！



【10時5分ころから】

## 新現代舞踊 悠鳳会

### 現代舞踊

悠鳳会は、演歌やJ-popに合わせた現代舞踊から、古典的な踊りまで幅広い舞踊を追究しており、20代から80代の約50人が日々お稽古に励んでいます。

会主 池田悠貴鳳と8区在住の笠井貴実容他2人で3曲を披露させていただきます。  
どうぞよろしくおねがいします。

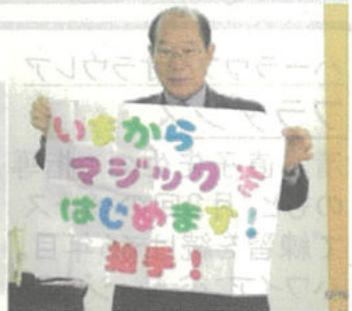


【10時50分ころから】

## マジック同好会

### マジック

マジック同好会は結成から8年になります。現在は10名が川路公民館で、毎月2回、マジックの技の習得とその練習に励んでいます。マジックを習得し地区、同級会、施設等に出演し、喜ばれ拍手に励まされて、マジックをする喜びをかみしめています。



【9時30分ころから】

## 天龍峡篠笛愛好会

### 篠笛演奏

会員は8名、毎月第2第4水曜日に川路公民館で練習しています。

童謡・唱歌を中心として昭和歌謡等を楽しみながら演奏し、川路で大切にしている龍峠小唄は重点的に練習しています。また、私達はグループですので2部合奏も可能であり積極的に取り入れています。



【10時20分ころから】

## 川路小学校金管バンド

### 金管合奏の発表

川路小学校4・5・6年生の有志29名で活動中。毎週火・木・金の朝と放課後、短時間の練習を積み重ねています。今年は屋外ステージでのミニコンサートや川路地区納涼祭で地域の方々に演奏を聴いていただくことができました。文化祭では名曲「宝島」にチャレンジします。楽しんでお聴きください。







## おしゃらせ版

かわい

令和6年11月号  
川路まちづくり委員会

No.68



公式ウェブサイト  
ぜひぜひ  
ご覧ください！

### まちづくり委員会の予定

- まちづくり委員会 定例役員会
  - ・日時：11月5日(火) 19:00～
- まちづくり委員会 委員長・3役会
  - ・日時：11月19日(火) 18:30～
- まちづくり委員会 区長会
  - ・日時：11月26日(火) 19:00～

### 公民館からのお知らせ

#### 【お詫びと訂正】

9月25日発行の館報265号について、1面下部「人のうごき」に誤りがございました。正しくは以下の表のとおりです。お詫びし訂正させていただきます。

R6年8月末	923	1,017	1,940
--------	-----	-------	-------

R5年8月末	928	1,030	1,958
--------	-----	-------	-------

### その他 11月の予定

- かわい探し！（8区）： 2日(土)
- 歴史文化セミナー： 9日(土)文化祭準備
- 秋のごみゼロ運動： 10日(日)
- 介護予防教室【ほほえみ会】： 11日・28日
- すくすく学級： 14日(木)、21日(木)
- さわやか会 天龍峡ウォーキング： 15日(金)
- ウォーキング講座(健康福祉委員会)： 16日(土)
- 収穫祭(農業振興会議)： 16日(土)
- 舟から見る天龍峡十勝： 17日(日)
- 4区お茶のみサロン： 12日(火)
- いきいき教室：
  - 2・3 区 13日(水)
  - 5 区 13日(水)
  - 6 区 5日(火)
  - 7 区 27日(水)
  - 8 区 8日(金)

### かわい探し！申込受付中です

★地元を知るためのウォーキングイベントを今年も開催します！

- 日 時：11月2日(土) 9時～11時30分  
(受付は8時45分から)
- 集合場所：天龍峡PA臨時駐車場
- 参 加：どなたでも無料
- 持ち物：水筒、動きやすい服装、履きなれた靴
- 申 込：10/25(金)までに自治振興センターまでお申し込みください。

詳しくは各戸配布のチラシをご覧ください！



### 文化祭のお知らせ

#### 文化・芸術・読書の秋！

#### 川路地区文化祭のお知らせ

【とき】 11月10日(日)9:00～14:15頃

【ところ】 川路小学校

今年は展示発表、芸能発表、テント村を小学校で一緒に開催します！より多くの方に文化祭をお楽しみいただきために、豪華？景品が当たる抽選会や、地区対抗で来場者数を競い合う「YOUはどこから文化祭に？」など、お楽しみも沢山準備しています。

ご家族そろって、お越しください。

※詳細は先日各戸配布したプログラムをご覧ください。

「適度な運動」といえば…

### 11月16日(土)9時～、ウォーキング

講座を開催予定です。効果的なウォーキングを健康運動指導士の酒井先生に教えていただく予定です！詳細は、組合回覧でお知らせしていますが、不明な方や、参加をご希望の方は自治振興センターまでお電話ください。

### 保健師からの健康情報

#### 体の不調を感じていませんか？

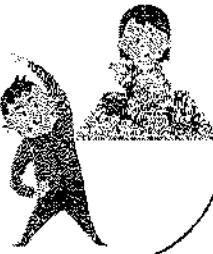
10月になり、いきなり気温が下がり寒くなりました。雨も降ったり、気候も不安定な日もあり、不調を感じた方も少なくないのではないかでしょうか。これは、体の調子を整える「自律神経」が気圧の変化などにより影響され、乱れてしまっていることが原因かもしれません。

自律神経には、興奮状態や活動時に働く「交感神経」と鎮静時に働く「副交感神経」があります。低気圧が続くと、副交感神経が優位になり、私たちの体は、休もうとします。これにより、やる気の喪失やだるさを感じやすくなります。

自律神経を整えるためには、

- ・生活リズムを整える
- ・1日3食食べて栄養をとる
- ・適度な運動

などが効果的です。





おしゃせ版



# かわい環境

川路まちづくり委員会

環境保全委員会

**【家庭配布啓発版（第2版）】** ※「3Rに取り組み資源が循環する社会を築こう」  
 ⇒ごみを作らない（リデュース）、再使用する（リユース）、原料として再資源化する（リサイクル）の 3つのRに取り組んで、ごみの減量に取り組み、資源を循環利用する社会を築こう！

## ★★ ゴール(目指す環境像、理想像、目標)を実現するための市民・地域の取組事例 ★★

### ごみの発生抑制（リデュース）の推進 ➡ 処分するごみを減らす生活を実践しましょう！

#### ■ ごみの発生抑制（リデュース）の実施

- ごみになるものは購入しない。（無駄なものは購入しない。）
- 長く使えるものを購入する。
- 詰め替え商品を選ぶ。
- 買い物をするときには、必ずマイバックを持参し、使い捨てレジ袋は使わない。
- 簡易包装を選択するなどして、容器包装の削減に取り組む。
- 無料でもらえる箸やスプーン等の食器をもらわない。
- イベントではマイ箸、マイカップの取組に努める。

#### ■ 食品ロス削減につながる取組の実施

- 「もったない」意識を常に持ち、食品の適切な適切な在庫管理を心がける。
- 食品は必要なだけ購入し、食べられる量だけ調理する。
- 家庭にある食材を優先的に使う。
- 余った食材を活用した調理をする。
- 買い物に行くときには、冷蔵庫などの在庫のチェックを習慣化する。
- 店頭では、賞味期限の短いものを積極的に購入する。
- 「賞味期限」と「消費期限」、「常温保存」か「要冷蔵」など商品の情報を確認する。
- 野菜はできるだけ捨てる部分を減らして調理する。
- 外食時には食べきれる量に調節し、できるだけ残さない。

### ごみの分別の徹底 ➡ 再資源化（リサイクル）を推進するため、ごみと資源の分別を徹底しましょう！

#### ■ 適切な分別の実施

- 燃やすごみから、できるだけ紙資源を分別する。
- 燃やすごみから、できるだけ容器包装プラスチックやペットボトル、製品プラスチックを資源に分別する。
- 埋立ごみから、ガラスびんをリサイクルに分別する。

#### ■ ごみの適切な排出

- 市民はルールに従ってごみを排出する。
- 地域はルールに従って市民がごみを排出するよう、市の啓発に協力する。

### 再使用（リユース）と再資源化（リサイクル）の推進 ➡ ものを繰り返し使う生活の実践と、捨てられるものを原料として再資源化する取組を推進しましょう！

#### ■ 再使用（リユース）の取組

- 修理のできる商品（愛着の持てるもの）を選ぶ。
- 壊れたときには修理して使う。
- 繰り返し使用できる容器の商品を選ぶ。
- 学校の制服や体操服は、卒業後必要な人に譲る。
- 捨てる前に必要な人がいないか声掛けをする。
- リサイクルショップやリユースに関するアプリの活用など、再使用に向けて積極的な取組をする。