

おすすめ定期教室

運動する習慣をつけて健康的な毎日を過ごしましょう！
ご家族や職場の仲間、友人と一緒にぜひご参加ください。

	事業名	対象	開催日	活動時間	参加費	会場
健康	ノルディックウォーク	フリー	毎週火曜日	10:00~11:00	会 員 300円 非会員400円	多目的グラウンド (雨天時は 山北総合体育館)
	ラージボール卓球	フリー	毎週火曜日	13:30~14:30 (~15:00自主練)	会 員 300円 非会員400円	山北総合体育館
	貯筋運動教室	フリー	毎週水曜日	14:00~15:00	会 員 300円 非会員400円	山北総合体育館
	スローエアロ美ツク	フリー	毎週木曜日	13:30~14:30	会 員 300円 非会員400円	山北総合体育館
	ナイトエアロ	フリー	毎週金曜日	19:00~20:00	会 員 300円 非会員400円	山北総合体育館
	楽トレ!ジム活	高校生以上	毎月 第1月曜日 ※次回は8月7日(月)	19:00~20:00	会 員 300円 非会員400円	山北総合体育館
その他	出前講座	地域団体 (5人以上)	通年	依頼団体による	1時間 3,000円 2時間 4,000円	依頼団体による

※毎月第2・4水曜日に開催していた「ボディリセット」は都合により7月までとなります

スマートフォンでの使い方がわかる!

かんたん!ライン塾 (LINE)



定員5人
(先着順)
参加費無料

ライン(LINE)の使い方わからないことはありませんか?

- ・遠くの友だちとやりとりをしたい!
- ・スタンプを使ってみたい! など、ラインの使い方を丁寧に説明します♪

まだラインを利用されておらず、この機会に始めたい!というご相談も受け付けます。

期 日: ①7月31日(月) 午後1時30分~午後3時 ※どちらも同じ内容を行いますので
②8月 2日(水) 午後0時30分~午後2時 お時間の合う日に申込み下さい
(おおよそ1時間30分です)

ところ: 山北総合体育館

内 容: 【前半】基本編...友だち追加・メッセージのやりとり・画像送信 など
【後半】応用編...スタンプの取得・プロフィール画像変更・文字の大きさ変更 など

申込期限: 各開催日の2日前まで



* ことちゃん日記 *

今年も暑い夏になるのでは...?
皆さまの身体の調子はいかがでしょう?
引き続き感染症予防対策を講じながら、
熱中症にも十分注意していき
ましょう!



お問い合わせ先

悠遊さんぽく

NPO法人 さんぽくスポーツ協会



ホームページ
QRコード

住 所: 〒959-3907
村上市府屋177-1 (山北総合体育館内)

TEL: 0254-77-2828

FAX: 0254-77-3996

MAIL: sanpoku.sports@purple.plala.or.jp

●掲載した事業内容等は予告無く変更する場合がありますのでご了承ください。 ●このたよりは令和5年7月に作成しました。

NPO法人 さんぽくスポーツ協会

発行日 令和5年7月15日 Vol.39

6月18日(日)
第4回 震災を忘れないウォーク

だより



恒例の好きな時間にウォーキング・ランニング。毎年参加している渡辺つる子さん(府屋集落)は、「山北多目的グラウンドと山北球場の周りを4周も歩いて良かった」と笑顔でした。
全員のウォーク等の総距離数は約170kmでした!

消防関係車両展示と AED・起震車体験



今年は村上市が主催の「防災シンポジウム」も同時開催。消防車と救急車の展示やAED体験、起震車体験などを行い、地震の怖さを改めて体験することができました。

ダンボール工作! (避難所では仕切りになります)



NPO法人おたすけさんぽくさんの企画で、子どもたちによるダンボール工作。みんなで協力して素敵なダンボールのおうちが出来上がりました♪

令和4年度は**254**の個人・団体・事業所の皆さまから
賛助会費のご協力いただきました。ありがとうございます。

※敬称略、順不同

個人

【府屋】板垣一男 田宮利久 國井一伸 富樫幸男 板垣茂一 田宮照子 富樫高 小田一衛 菅原武
小田吉重 太田文夫 本間義人 斎藤秀行 村山真一 【岩崎】増子隆行 増子宗徳 【中浜】富樫由 【堀ノ内】阿部友良
佐藤義雄 富樫吉一 大滝誠 板垣進 増子好治 本間一行 大滝芳秋 佐藤淳一 【大谷沢】五十嵐忠雄 渡辺政勝
渡辺知佳 【温出】菅原光春 菅原恵子 富樫和則 【塔下】大滝雅人 大滝由美 【杉平】富樫賢一 松田サキ
【岩石】平方和弥 五十嵐好勝 【荒川口】小田定彦 【小俣】佐藤壮一 佐藤治 田宮喜一 佐藤由美子 【大代】大滝キイ子
【雷】木村晃 間宇一郎 【中継】東海林秀禮 板垣茂樹 菅原長巳 菅原仁兵衛 大滝孝蔵 村山隆 菅原敏彦 板垣充
菅原一男 板垣善一郎 【山熊田】大滝利枝子 大滝剛 大滝歩 【大毎】富樫一頼 佐藤隆一 加藤権治郎 渡辺公雄
五十嵐一清 加藤一茂 【北中】大滝泰博 名畑直宏 【北黒川】斎藤寿昭 斎藤勝子 齋藤誠 【荒川】板垣みさほ 富樫充
富樫光子 富樫公子 【鵜泊】小林徹 本間健二 大滝豊 大滝栄一 大滝美和子 富樫和雄 【寝屋】富樫栄輔 富樫豊
富樫正美 【碁石】板垣和子 【勝木】板垣崇 斎藤雅峰 大滝計三 斎藤龍爾 本間良夫 宮嶋喜尚 斎藤正志 斎藤俊蔵
【下大蔵】齋藤博幸 齋藤昇 【立島】佐藤優樹 【長坂】佐藤優博 佐藤貞栄 【遠矢崎】加藤勝美 【板屋沢】加藤辰博
【浜新保】滝谷節子 【桑川】本間洋一 本間茂 【今川】中村量徳 中島秀雄 【脇川】渡辺等 斎藤運平 渡辺民矢
渡辺悟 渡辺一弥 渡辺俊夫 渡辺幹雄 渡辺泰平 尾形正行 【寒川】加藤広輪 斎藤重太郎 斎藤外志範 斎藤恵子
後藤誠 斎藤貢 斎藤善策 斎藤忠之 斎藤優子 斎藤梅子 斎藤文八郎 【芦谷】加藤和也 【越沢】齋藤廣平 斎藤昭男
石割治 斎藤健 斎藤基 斎藤通明 斎藤智洋 斎藤政子 【地区外】板垣貞芳 國井一二 富樫嘉成 鈴木肇 真田富久

団体・事業所

【府屋】(株)松山組 平方商事(有) 秋野屋 藤右工門商店 丸與木材(株) 藤原工務店 フジイデンキ
(株)第四北越銀行山北支店 青木医院 富樫木材(有) (有)メディア ブーランジェリーダイゴ (有)松本組 パン工房まるさ 喜多山
越後村上竹炭塩・竹炭工房 小田与惣左エ門商店 村上信用金庫府屋支店 村上市森林組合 岩佐木材(有) 本図歯科医院
山北商工会 心寿し 府屋自動車工業(株) 総合衣料マルシバ (有)江口保険 大滝酒店 なおき食堂 森山林業機械
ギャラリー&カフェえん (有)田宮建設 【中浜】(有)山北町農林水産加工公社 (株)エメクス 【堀ノ内】(有)トガシ住建
【温出】(株)板垣組 【杉平】(有)みつば 【小俣】(有)中俣岳詰 (有)グリーンサービス羽越 【山熊田】さんぼく生業の里(企)
【中継】増子商店 (株)村文建設 菅原鮮魚店 【大毎】(有)大滝食品 (株)板垣ポーリング (株)丸勝瓦 (有)佐藤石材店
【北中】(株)又助組 (有)山北車輛農機サービス つるみ自動車 【寝屋】本間建設(株) 新潟漁業協同組合山北支所
【勝木】(株)富樫組 斎藤建宅 山北徳洲会病院 (有)八幡鉄工所 前田デンキ (有)大滝輪店 (株)佐藤工業 (株)マルカ工業
長浜屋旅館 VAパーツ (株)山北鮮魚センター 板垣歯科医院 大滝建具店 (有)日本海企画 高橋工業(株) しげる電機
JAIにいがた岩船山北支店 大滝林業(株) (株)カエツハウス工業 (有)大滝小太郎商店 NPO法人おたすけさんぼく
【碁石】八幡モーターズ 【下大蔵】(有)山北衛生社 大滝オートサービス 【板屋沢】新潟三桂(株)グループ
【北赤谷】山北木材加工協同組合 【下大鳥】斎藤労務士事務所 【桑川】(株)山正鮮魚 渡辺鉄工所 (有)笹川流れ観光汽船
笹川流れカヤックセンター 【脇川】(株)渡辺鮮魚 【寒川】石川屋 朝日自動車 藤原鮮魚店
【山北支部老人クラブ連合会】老友会 和楽会 高砂会 長寿クラブ 長生会 蓬萊会 日の丸会
【地区内小中学校】山北中学校校長 山北中学校教頭 山北中学校菅原康平 さんぼく小学校校長 さんぼく小学校教頭
さんぼく小学校職員一同 【団体】Win山北(バレーボール) FRC(府屋駅伝競走部) 中継マラソンクラブ
【地区外】(有)内山スポーツ (資)ほんぼ (有)とがし商店 村上印刷(株) (有)山新 (株)大田電気 寒川運送(株) (有)高野電気商会
旭電工(株) (有)いわふね新聞社 (有)セーフティステーション グリーン産業(株)下越営業所 住友生命新潟海支部
(株)新潟県ビル管理協同公社

Q.集めた賛助会費は何に利用されていますか？

山北地区スポーツ活動を支えていく貴重な財源として利用させていただいています。令和4年度は、**438,000円**の賛助会費をいただきました。賛助会費はスポーツ少年団とスポーツ競技団体への**活動支援費**として充てさせていただきます。

令和5年度も賛助会員を募集します！

賛助会員となって地域のスポーツを盛り上げていきませんか？
スポーツを通して活気ある魅力的なさんぼくをつくっていきましょう！

対象：個人・団体・法人
個人 1口 1,000円以上
団体・法人 2口 2,000円以上

スポーツ協会ニュース！

**5月29日(月)
令和5年度通常総会**

山北総合体育館で開催しました。
(会員183人。出席会員は150人、うち委任状提出は120人)
令和5年度事業計画・予算などが、原案通り承認されました。
これからもNPO法人として、スポーツを通じた地域貢献・住民の健康づくりに努めます。



**6月10日(土)
親子釣りの日**

寝屋漁港で開催し、地区内から親子9組、23人が参加しました。
まだ時期が早かったのか、あまり多くの魚は釣れませんでした…
参加した本間洸志さん(鵜泊集落)は、「次はたくさん釣りたい！」と意欲的でした。



**7月8日(土)
第9回悠遊さんぼく
ポッチャ大会**

山北総合体育館で開催し、地区内外から16チーム51人が参加しました。
見事優勝した朴平チーム。代表の板垣勝さんは、「2回目の出場でまさか優勝できるとは思わず嬉しい。楽しかった」と話していました。



元気アップ教室

村上市から委託を受け、本協会職員が各集落公民館に出向き、筋力アップの体操や脳トレ・ゲームをして集落の仲間と楽しく活動しています。
今年度は本町、駅前、浜町、堀ノ内、中継、大毎、碁石、今川、脇川、寒川の10集落で行います。

