

2022 7月 十三公民館だより

発行 十三公民館 TEL・FAX 91-1755

氷見市初バランスボールエクササイズスタート

バランスボールをご存じですか。使い方によって主に筋力、筋持久力、柔軟性、バランス能力を向上させることが期待できるそうです。バランスボールに座ることで健康効果は高まります。そんなエクササイズが十三公民館で始まります。日時:7月17日(日)10:30 場所:十三公民館2階



バランスボール
と一緒に
弾みませんか？



一般社団法人
体力メンテナンス協会認定
バランスボール
インストラクター
Tsukasa

Q バランスボール
エクササイズって
何するの？

①ボールに座って
ポンポン弾んで
楽しく運動♪
脳活性！

②自律神経や
ホルモンバランス
を整えます！

③筋力・体力UP！
腰痛、肩こり予防
姿勢改善
体幹強化

子供から大人、
ご高齢の方、
世代の方が
できるエ
クササイズです！

身体に負担の少ない
バランスボールで
有酸素運動になります！



7月の講座案内

講座名	曜日	実施日	時間	講師名
詩吟	月	4日・11日・18日・25日	10時30分～	平井静子先生
手芸	火	5日・12日・19日	13時00分～	
茶道(保育園)	火	19日	10時00分～	
三味線	木	14日・28日	19時30分～	山下茂昭先生
バランスボール	日	17日	10時30分～	浦野司先生

十三公民館の花壇に花を植えました

新学期になって2箇月がたちました。今年は1年生10名を迎えました。学校が終わると毎日元気よく「ただいま」と52人の子供達が帰ってきます。学童保育での約束ごとの「元気にあいさつをする」、「帰ってきたらすぐ宿題（勉強）する」、「使った遊具などは片づける」などのことが、上級生のように少しずつ出来るようになりました。

6月7日水曜日宿題を済ませた1年生の学童の皆さんが、公民館の花壇に紫色の花の咲く、アゲラタムの花苗を植えました。

今年は、このほかに緑のカーテンづくりとして、琉球あさがおの苗も植えました。



十三地区の集落別地名由来

矢ノ方

もともとは射水郡南条保針江村といったらしい。羽連^{はれ}は針江がなまった地名であろうか。

越中志微に「針江村、親元日記に、文明九年六月廿九日矢野六郎左衛門尉倫書状有之知行分、越中国射水郡南条保内針江村事。………」と記されている。

地名の由来は、この地が矢野氏の所領であったので、「矢野方」と称し、後世「方」を音読^{かた}して、「ヤノホウ」と呼ぶようになったという説がある。

小字に一丁目・角田^{かどた}・門田・東谷内・深田・前田

神代

集落は神代（別称を大村）・蒲田谷内の二垣内より成る。

地名の由来は、集落の南部丘陵の舌状台地に延喜式内加久見神社^{かくみ}（往古は旧神代村の中央、羽連^{はれ}に鎮座しましたという）があり、この社名から名づけられたものと思われる。

能登誌に「加賀に神代村^{じんだい}・越中に神代村^{こうじろ}・能登に神代村^{かくみ}として、三神代と諺に言えりと。

土屋義休の大路水経神代川の条に「是三神代に一つなり。………按ずるに、これなる神代は神名帳に神代神社と載せられ、越中の神代は、弍に射水郡加久彌神社と假名にて載せられたれど、今村名は神代と書いてコウジロと呼べり。これは後世呼び誤りたるべし。」とある。

越中志微にも「神名帳に加久彌と假字にて載せられたれば、能登と同じくもとカクミと称したりし事いちじるし。然るを中頃より唱誤りて、村名をカウジロ称する事とは成りたるべし」と記されている。

ちなみに志賀町（能登国羽咋郡堀松村神代^{かくみ}）にも延喜式内加久見神社がある。

小字に蒲谷内・光西寺・神道・駒端・地藏堂・正保寺・玉橋・坪谷内・坪山・中ノ井・西谷内^{はれい}・羽連・前田・宮山・脇ノ田