

第20回北区展 受賞者・作品紹介

「第20回北区展」が6月25日(木)から28日(日)まで豊栄地区公民館で開催されました。137点の出品があり、多くの来場者でにぎわいました。北区展賞、第20回記念賞に輝いた受賞者と作品を紹介します。

北区展賞

絵画



渡邊 恵子さん  
「バイパス沿いの散歩道」

書道



今井 マキ子さん  
「響」

写真



中川 愛美さん  
「いのちに触れる」

彫刻



五十嵐 浩さん  
「ぼくらは右の手で左耳をふさぎ  
左手で右の耳をふさぐ」

第20回記念賞

絵画



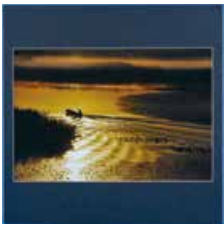
渋谷 和夫さん  
「きらめくいとしのコリウス」

書道



高橋 敏子さん  
「黄庭堅詩」

写真



丸山 由美子さん  
「早朝出漁」

工芸



山田 裕介さん  
「無駄骨の鎌」

北区美術協会賞、奨励賞、特別賞受賞者一覧(敬称略)

| 絵画部門    |            |       | 書道部門    |           |        | 写真部門    |         |        | 工芸・彫刻部門 |           |       |
|---------|------------|-------|---------|-----------|--------|---------|---------|--------|---------|-----------|-------|
| 受賞名     | 作品名        | 氏名    | 受賞名     | 作品名       | 氏名     | 受賞名     | 作品名     | 氏名     | 受賞名     | 作品名       | 氏名    |
| 北区美術協会賞 | 残秋         | 小林 圭子 | 北区美術協会賞 | 戦ー自分自身の戦い | 斎藤 彩花  | 北区美術協会賞 | 花のじゅうたん | 長谷川さち子 | 北区美術協会賞 | 秋 横ざし(工芸) | 安達ヨシ子 |
| 奨励賞     | 今朝マイナス5℃晴れ | 白神 孝雄 | 奨励賞     | 残響        | 五十嵐真凜  | 奨励賞     | ひまわりの観察 | 富樫 幸治  | 奨励賞     | 灯里(工芸)    | 神田三栄子 |
|         | 縄文の囁き      | 中野 京子 |         | 漢詩        | 長谷川はるえ |         | 熾烈な戦い   | 舘川 幸子  |         |           |       |
|         | 刻は流れて      | 益田 昭夫 |         | 漢詩        | 坂井 暖望  |         | 森の道化師   | 川崎三佐子  |         |           |       |
|         |            |       | 特別賞     | 莫眼花       | 五十嵐龍之介 |         |         |        |         |           |       |

集団がん検診のお知らせ(9月)

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

乳がん検診(予約必要)

㊦40歳以上の偶数年齢(令和9年3月31日現在の年齢)の女性が対象  
(令和7年度未受診者も対象)  
㊦二次元コードから予約▶  
※電話予約(二次元コードからの予約が難しい場合は市役所コールセンター(☎243-4894 午前8時～午後9時 年中無休))

| 月 | 日  | 曜 | 会場                     | 時間                        | 予約受付期間            |
|---|----|---|------------------------|---------------------------|-------------------|
| 9 | 2  | 水 | 早通いするぎ荘<br>濁川連絡所       | 9:30～11:30<br>13:30～15:30 | 8月5日(水)～8月28日(金)  |
|   | 13 | 日 | 北地域保健福祉センター            | 9:30～15:30                | 8月16日(日)～9月8日(火)  |
|   | 18 | 金 | 豊栄健康センター<br>(さわやかセンター) |                           | 8月21日(金)～9月13日(日) |

集団がん検診を受けるときの注意事項

【持ち物】加入健康保険の資格がわかるもの(マイナ保険証、資格確認書のいずれか)  
がん検診受診券、自己負担金、バスタオル

健康ひろば

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

健康寿命の力ギは“血管”にあり

生活習慣の影響で「動脈硬化」が進むと、血液の流れが悪くなり、心筋梗塞や脳卒中などの病気につながる場合があります。動脈硬化は自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行してしまいます。そのため、日々の食事や運動などのちょっとした工夫が重要です。  
北区では動脈硬化の予防をわかりやすく学べる「血管げんき塾」を開催します。  
いつまでも元気に過ごすために、この機会に血管の健康について学んでみませんか。

| 血管げんき塾(2回コース) |                                   |                     |
|---------------|-----------------------------------|---------------------|
|               | 1回目                               | 2回目                 |
| 日時            | 9月4日(金) 午後2時～4時                   | 10月1日(木) 午後2時～4時    |
| 会場            | 北地区コミュニティセンター(名目所)                |                     |
| 講師            | 豊栄病院内科 菊地 博医師                     | 健康運動指導士             |
| 内容            | 生活習慣病予防など<br>血管を元気に保つ講座           | 実技を交えた<br>運動の効果について |
| 定員            | 30人(おおむね40歳以上)                    |                     |
| 申し込み          | 8月5日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎387-1340) |                     |

さらに、参加者は無料で尿検査による「推定塩分摂取量チェック」が受けられます！

いつまでも元気に歩くために  
骨の健康チェックしてみませんか。  
(骨粗しょう症予防相談会)

㊦9月13日(日) ①午前9時40分 ②午前10時10分 ③午前10時40分  
④午前11時10分 ⑤午後1時10分 ⑥午後1時40分 ⑦午後2時10分  
㊦北地域保健福祉センター(松浜)  
㊦①骨密度測定 ②結果説明および骨粗しょう症予防のための生活相談  
(食事、運動) ※①と②合わせて20分程度  
㊦18歳以上 各回先着8人(骨粗しょう症治療中の人除く)  
※年度内の測定は1回まで  
㊦8月16日(日)から9月8日(火)までインターネット予約▶  
※電話予約(二次元コードからの予約が難しい場合は市役所コールセンター(☎243-4894 午前8時～午後9時 年中無休))  
問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

北地区スポーツセンター 秋期スポーツ教室

※開催日程が変更になる場合があります

㊦15歳以上(中学生を除く) ※③は60歳以上  
㊦9月12日(土)までに、メール(kitaspo@piif-nk.com)で①会員カード登録番号②教室名(複数の場合すべて)③氏名(ふりがな)④電話番号を明記し同センター(☎258-0200)  
※申込多数の場合は抽選。  
注：事前に会員カードの発行が必要です。詳しくは問い合わせてください。

| 教室名                 | 初回<br>曜日 | 開始<br>時間 | 定員   | 回数 | 参加料<br>(円) |
|---------------------|----------|----------|------|----|------------|
| ① カラダ引き締めトレーニング     | 10/5(月)  | 9:45     | 45人  | 9  | 3,600      |
| ② エアロビクス            |          | 10:30    | 50人  |    | 4,700      |
| ③ 高齢者のための筋力アップ      | 9/28(月)  | 13:30    | 60人  | 10 | 2,700      |
| ④ 水曜ヨガ              | 10/14(水) | 10:00    | 40人  | 8  | 4,200      |
| ⑤ ZUMBA®            | 10/21(水) | 13:45    | 各35人 | 4  | 2,100      |
| ⑥ ボックスキック           | 10/14(水) | 19:30    |      | 8  | 4,200      |
| ⑦ ラテンダンスエクササイズ      | 10/1(木)  | 9:45     | 各45人 | 10 | 5,300      |
| ⑧ やさしいステップエクササイズ    |          | 10:45    |      |    |            |
| ⑨ やさしいヨガ            |          | 13:15    |      |    |            |
| ⑩ フラダンス             |          | 14:30    |      |    |            |
| ⑪ メンテナンスピラティスヨガ     | 10/2(金)  | 13:15    | 35人  | 5  | 2,600      |
| ⑫ ZUMBA®GOLD        |          | 14:30    |      |    |            |
| ⑬ ピラティス & 疲労回復ストレッチ |          | 18:45    | 45人  | 8  | 4,200      |