

## 上山再発見！蟹仙洞と上山城見学

ふれあい教室「閉級式」3月5日(金)

令和2年度ふれあい教室は、開級式、春の移動教室が中止となり、7月のポッチャ体験教室からの始動となりました。規制ある中、会員の皆様のご協力をいただきながら、無事閉級式を迎えることができました。

蟹仙洞では、身近な博物館でありながら、なかなか訪ねる機会がなかったようで、大正時代のままの趣ある建物と、そこに展示された創立者の収集物、趣味の写真など、興味深く見学してきました。

上山城では、平成の大改修後は初めて訪れたという方も多く、長南学芸員の説明をうけながら、その昔、宮川小学校わきの大壇と呼ばれている塚にあって、現在は上山城に展示されている「明応5年砦碑」や、「横川堰」関連の展示、宮川中の生徒さんの健康標語など見て回りました。

公民館に戻り、新年度の再会を願って令和2年度を締めくくりました。



## 祝！卒業おめでとうございます！

卒業生の皆さん、保護者の方々、教職員の方々、それぞれが様々な思いを巡らせながら、宮川中学校、宮川小学校の卒業式が行われました。宮川中学校では17名（東地区6名）が、宮川小学校では23名（東地区9名）が思い出深い学び舎をあとにしました。この一年は大変な一年でしたが、大変な時期をともに過ごし乗り越えた友人・先生との実りある学校生活の思い出、つねに温かく見守って下さり、これからも一番の皆さんの味方であるご家族の支えを胸に、4月からの新しい生活でもご活躍下さい。

宮川中学校卒業式 3月16日(火)



宮川小学校卒業式 3月18日(木)



写真提供:宮川中学校・宮川小学校

## ◇令和3年度 会員募集！！ つどい・語り合い・笑い！生涯学習！

令和2年度の活動内容は裏面の公民館活動事業報告をご覧ください。



## ふれあい教室 (対象:東地区内のおおむね60歳以上の方)

- 高齢者の方が地域の中で健康でハツラツと生活することを応援します。
- ・東地区や上山市及び近郊の自然や文化にふれあうことを大切にします。
- ・ものづくりなど体験活動を大切にします。
- ・会員同士はもとより子どもたちや地区民とのふれあいを大切にします。

※年間を通して15回程度の活動予定



深山焼

## 女性教室 あずまる

(対象:東地区内の成人女性)

- ・希薄になっている地域の繋がりを見直し会員相互の親睦を深めます。
- ・さまざまな体験を通し、日々の生活に潤いをもたらします。

※年間6回程度  
の活動予定



ドライフラワーアレンジメント正月飾り



## 女性教室 東girls

(対象:東地区内のおおむね50歳までの女性)

- ・忙しい日々の中で、自分の時間を見出し、ほっとできる交流の場を目指します。
- ・豊かな感性を養い、向上心をもって活動します。

※年間4回程度  
の活動予定



ピラティス教室

申込締め切り いずれも4月20日(火)まで東地区公民館まで申し込んでください。

※毎回参加できなくても大丈夫です。ご近所、お友達などお誘いあわせのうえ気軽にご参加ください  
☎/FAX 674-3303

## 4月の7アールト ～楽しく歩いて健康づくり～

4月6日(火)・4月19日(月)

9時30分 東地区公民館 集合

持ち物 飲み物・汗ふきタオル・帽子

※脱ぎ着できて、歩きやすい服装で！

申込み 前の週の金曜日まで公民館に  
申し込んでください！

## ◎4月(卯月)のおもな行事等

- 1日(木) 市報等配布
- 6日(火) クアオルト
- 8日(木) 宮川小学校・宮川中学校入学式
- 9日(金) 運営協議会監査
- 12日(月) 主事部・事業部合同会議
- 16日(金) 運営協議会役員会
- 19日(月) クアオルト
- 20日(火) 上山市公民館職員合同会議  
※午前中留守になります
- 22日(木) 少年教室運営委員会
- 23日(金) 公民館運営協議会

## 出前図書館 情報

4月6日(火) から貸し出しします。

東地区公民館集会室に配架しています。  
貸出しますのでお気軽においで下さい！

返却期限 5月7日(木)

- 「春の庭」柴崎 友香 著
  - 「葉桜の季節に君を想うこと」歌野昌午 著
  - 「桜の下で待っている」彩瀬まる 著
  - 「昭和史のかたち」保坂正康 著
  - 「終わりになき侵略者との闘い」五箇 公一 著
  - 「足腰が20歳若返る足指のぼし」今井 一彰 著
  - 「坂の上の家」角田 光代 著 などなど
- ※市立図書館から借りてほしい本があれば お知らせください。



## 2年間の活動をまとめて『提言書』提出

あずま村おこしプロジェクト 3月11日(木)

地区の高齢化、農家の担い手不足、耕作放棄地の増加そしてイノシシによる田畑の被害など、東地区を取り巻く環境は、農業のみならず地域活動にも影響を及ぼすようになってきました。

このような状況から、平成31年4月「村おこしプロジェクト」を設置して、地区が抱える諸課題について議論してきました。その間、先進地域での研修や視察、山形県職員による講演会およびワークショップも実施してきました。その結果を取りまとめ、東地区公民館運営協議会に次のような提言を行いました。

- 1、あずまブランド化 地区の特産品を「あずまブランド」として推進していく。
- 2、あずま再認識 史跡や自然景観など地区のすばらしさを再認識する。
- 3、あずまコラボ ワイナリーや観光果樹園などとコラボした地域活性化を進める。
- 4、あずま融和 地区民の交流の場としての体育レクリエーション大会や夏祭りなどの公民館活動を推進する。
- 5、鳥獣害防止対策の環境整備の推進。
- 6、定年帰農などを活用した農業の担い手確保。

コロナ禍の中、実質の活動は約1年で、作物の試作等具体的な活動には至りませんでした。今回の提言をもとに、地区の恵まれた自然環境、豊富な人材を生かし、活動を前に進めていければと思います。



ワークショップの様子

## 令和2年度 公民館活動事業報告

令和2年度は、新型コロナ感染防止のため、年度当初から臨時休館が続きましたが、感染防止対策を万全に行ったうえで、7月からようやく事業を開始しました。

東地区の主要事業であり、多くの地区民が集い親睦を深めるソフトボール大会、夏祭り、体育レクリエーション大会、ソフトバレー大会は中止となり、各教室やさわやか講座でも、中止や内容を変更しての実施となりました。

このような状況下ではありましたが、新たに「色彩植物拓」に挑戦したり、「七宝焼き教室」も東地区公民館でできるようになり作品の幅も広がりました。

皆さまのご協力のもと実施した事業については多くの方に参加いただき、普通の暮らしのありがたさを都度感じながら、楽しく実りある事業を行うことができました。ありがとうございました。

### ふれあい教室

- 7 7 ポッチャ体験
- 8 3 そば蒔き・湯ったり健康講話
- 9 15 秋の移動教室(白鷹町・川西町)
- 10 16 そば刈り
- 27 そば脱穀・湯ったり温泉
- 11 6 東花街道事業水仙植栽(牧野地区)  
(地域活性化事業:会長会、民生児童委員会)
- 12 11 寄せ植え作り・健康講話
- 25 しめ飾りづくり
- 2 5 そば会食(原口そば)
- 3 5 閉級式(蟹仙洞・上山城)



そば刈り取り



寄せ植え

### 少年教室

- 7 12 水路探検(一枚石堰・生居ダム)
- 8 5 森の楽校
- 10 17 秋の散策  
(小笹・久保川サイクリング・石ころアート)
- 11 14 レジン工作
- 12 5 スノードーム作り
- 1 30 スキー教室(蔵王温泉スキー場)
- 2 8 6年生七宝焼きペンダント作り
- 2 11 雪像作り・閉級式



秋の散策



スノードーム作り

## 講座の ひ・と・こ・き

♪第5回 七宝焼き教室 3月12日(金)



今年度最後の開催となりました。

読書が楽しくなるようなブックマークが人気でした。

コロナ禍ではありますが、マスクもおしゃれに！ということで、マスクチャームの土台も準備してみました。

新年度も引き続き開催していきますので、お問い合わせのうえ、ぜひご参加下さい。



♪クアオルト葉山コース 3月15日(月)

吹く風はまだ冷たいものの、歩くと上着を脱ぎたくなるような良い天気でした。

春を探しながら、葉山コースを歩きました。フキノトウやつくしが地面から顔を出し、水仙も蕾をふくらませていました。春の息吹を感じる気持ちの良いクアオルトになりました。



マンサクの間から蔵王連峰



### 地域活性化事業 さわやか講座

クアオルト関連事業

- 9 9 口の宮湯殿山神社・六十里越街道
- 9 29 檜下
- 10 5 高島町 観音岩
- 10 19 坊平
- 11 9 植の山
- 11 24 南陽市 烏帽子山公園
- 2 15 街中北まわり短縮コース
- 3 15 葉山コース



六十里越街道

すこやか体操

- 7月から10月 背骨コンデショニング体操4回
- 11月から2月 ストレッチ体操4回

男の料理教室

- 12 6 出張「塊肉を捌く」

色彩植物拓

- 11/27、1/22開催

七宝焼き教室

- 11月から3月まで5回開催

あずま村おこしプロジェクト 提言書提出



### あずまる

- 9 7 平清水焼
- 10 19 お腹へコマセ体操
- 12 6 ドライフラワーアレンジメント正月飾り作り
- 2 11 バランスボール・まとめの会



平清水焼

### 東girls

- 8 22 七宝焼き
- 10 23 ピラティス
- 1 31 七宝焼き  
まとめの会



ピラティス教室





よろしくお願いします。

新任のあいさつ 新館長 木村 初

この度、木村福治館長の後任として、本年度より東地区公民館長に就任する事となりました。公民館運営につきましては、おおよそ30年程まえに携わったのみで、今はほとんど白紙の状態です。

昨年来、新型コロナの感染拡大等により、当公民館、又、各団体の事業が中止等を余儀なくされている中で、一体何ができるのか五里霧中の状態ですが、地域の絆を途切れさせることの無いよう、職員と共に努力して参りますので、地区民各位のご協力を切にお願い致しまして、就任の挨拶に代えさせていただきます。



3年間ありがとうございました。

退任のあいさつ 前館長 木村 福治

若葉がかおる季節となりました。3月31日、任期を迎え館長を退任いたしました。在任中にいただきましたご厚情に対し、心より御礼申し上げます。

この間、さまざまな人に出逢い、さまざまな行事や場面に逢い、そしてさまざまな勉強をさせていただき、私には貴重な体験でありました。

この様な機会を与えてくれた方々に感謝するとともに、ご指導・ご協力にあらためてお礼を申し上げます。

祝 入学おめでとうございます！ 宮川小学校・宮川中学校 入学式 4月8日(木)

桜や水仙など春の花々が新入生を歓迎するかのように咲き始め、日差しも穏やかなこの日、宮川小学校、宮川中学校の入学式が行われました。

宮川小学校では11名（東地区児童3名）、宮川中学校では20名（東地区生徒8名）が、新生活をスタートしました。コロナ禍での2回目の入学式となりましたが、教職員の方々、保護者の方々が見守る中、それぞれ希望をもって式に臨まれたことと思います。先生やお友達と一緒に実り多い学校生活を送ってください。



写真提供:宮川中学校・宮川小学校

5月30日(日)開催を予定しておりました

第48回 東地区ソフトボール大会 は、  
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止と決定しました。

植の山から生居へ 4月6日(火)

一昨年の今頃も訪ねた隠れた水芭蕉のポイントへ。今年も茂みの奥にひっそりと咲いていました。季節ごとに趣を変え、思わず深呼吸したくなるような植の山からの眺めは、何度訪れても気持ちがあらわれます。

久保川運動広場へ 4月19日(月)

桜も散り始め見頃は過ぎていましたが、東地区の桜の名所のひとつ、『あずまふるさとカルタ』の題材にもなっており、小豆森岩観音クアオルトコースの中ほどに位置する「久保川運動広場」へ向かいました。花冷えの天候でしたが、河岸段丘や向井大久保堰、咲き始めた可憐なカタクリなど歴史と自然に触れながら歩きました。

笑顔咲く  
集う広場の  
桜並木  
(久保川運動広場)♪クアオルトのご案内  
～楽しく歩いて健康づくり～

日 時 5月10日(月)・5月24日(月)  
9時30分東地区公民館 集合  
持ち物 飲み物・汗ふきタオル・帽子  
※脱ぎ着できて、歩きやすい服装で！  
申込み 前の週の金曜日まで  
公民館に申し込んでください。

\* 5月(皐月)のおもな行事等(予定)

7日(金) 市報等配布  
10日(月) クアオルト  
11日(火) ふれあい教室 開級式  
16日(日) 女性教室味噌材料配布  
17日(月) 少年教室 開級式  
24日(月) クアオルト



出前図書館 情報

5月10日(月)から貸し出しします。



集会室に配架していますのでお気軽においで下さい！

「深海の寓話」「棟居刑事の永遠の狩人」 森村誠一 著  
「蟻の菜園」 柚月裕子 著  
「天国はまだ遠く」 瀬尾まい子 著  
「ブラック・ベルベット」 恩田 陸 著  
「犯人選挙」「大癒見警部の事件簿リターンズ」  
深水黎一郎 著(山形市出身)

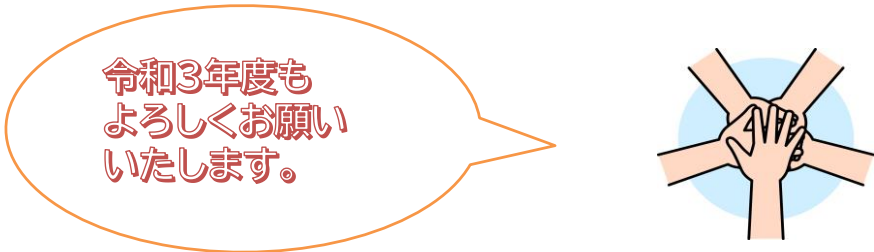
「手作り調味料のある暮らし」  
「13歳からの食と農」  
「スマホとゲーム障害」 などなど

返却期限 6月7日(月)

市立図書館から借りてほしい本があったら  
お知らせください！







4月の各会議を経て、5月11日のふれあい教室「開級式」を皮切りに令和3年度の公民館事業がスタートしますが、直近の体育事業である5月末のソフトボール大会、多くの地区民が集い、屋台等で調理飲食を伴う7月の夏祭りは、自粛せざるを得ないのではということになりました。

その時々状況を踏まえながら、マスク着用・手指消毒・換気など、これまでとおりこれまで以上、私たちにできる感染予防対策を徹底しながら、事業を進めていければと思います。

他事業につきましても、今後やむなく中止・変更等生じることもあるかと思ひます。地区の皆様、運営協議会委員・各地区役員の皆様には、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

今だからこそ、公民館活動を通して気持ちもカラダもリフレッシュ！日々の生活に活力を！人との繋がりを大切にしていきたいものです。



牧野より R3.4.16 撮影

◎地区各種団体の皆さん 一年間よろしくお願いします。 ◎会長・部長 ○副会長・副部長

| 地区          | 牧野      | 原口        | 須田板     | 小笹        | 久保川     | 大門     | 菖蒲      |
|-------------|---------|-----------|---------|-----------|---------|--------|---------|
| 役職名         | 氏名      | 氏名        | 氏名      | 氏名        | 氏名      | 氏名     | 氏名      |
| 地区会長        | 高橋 吉昭   | 三浦 正行     | 仲野 芳夫   | ○ 鈴木 清美   | ◎ 栗野 信善 | 木村 豊   | 五十嵐利則   |
| 地区副会長       | 戸田 忠    | 渡辺 庄二     | 渡辺 義春   | 井上 賢治     | 栗野 清孝   | 木村 克彦  | 木村 林七   |
| 公民館主事       | ○ 山田 浩幸 | 山口 充俊     | 木村 光一   | 井上 雄吾     | 栗野 司    | 木村 正明  | ◎ 安孫子 守 |
| 事業部         | 高橋 聡    | ◎ 渡辺 晃市   | 木村 雅宣   | 井上 正基     | 小笠原正和   | 木村 篤   | 佐藤 明宏   |
|             | 佐藤 満    | 北沢 義明     | ○ 井上 昌則 | 鈴木 彰洋     | 栗野 清浩   | 木村 直弘  | 細川 一広   |
| 老人クラブ       |         | 木村 剛仁     |         |           |         |        | 木村 昭    |
| 女性代表        | 吉野かほる   | 木村佳代子     | 仲野かおり   | 鈴木麻奈美     | 木村 明子   | 須田 栄子  | 栗野みゆき   |
| 子ども会        | 井上 悦一   | 木村 花鈴     | 木村 翔    | 鈴木 光男     | 鈴木 寅敏   | 木村 智彦  |         |
| 民生児童委員      | 木村 初    | 川口 弘子     | 渋谷 京子   | 鈴木 正      |         | 木村美和子  |         |
|             |         |           |         |           |         |        |         |
| 消防分団長       | 漆山 雅昭   | 小学校PTA東代表 | 井上 藍    | 中学校PTA東代表 | 木村 義史   | 主任児童委員 | 仲野かおり   |
| 青少年育成推進員推進員 | 渡辺久美子   | 地域づくり推進員  | 岩瀬由美子   | スポーツ推進委員  | 木村 正臣   | 鈴木 等   |         |

◎東地区公民館運営協議会 委員

| 氏名     | 区分             | 地区名 | 備考               |
|--------|----------------|-----|------------------|
| 高橋 吉昭  | 牧野地区会長         | 牧野  |                  |
| 三浦 正行  | 原口地区会長         | 原口  |                  |
| 仲野 芳夫  | 須田板地区会長        | 須田板 |                  |
| 鈴木 清美  | 小笹地区会長         | 小笹  | 会長会副会長<br>協議会副会長 |
| 栗野 信善  | 久保川地区会長        | 久保川 | 会長会会長<br>協議会会長   |
| 木村 豊   | 大門地区会長         | 大門  |                  |
| 五十嵐 利則 | 菖蒲地区会長         | 菖蒲  |                  |
| 安孫子 守  | 東地区主事部長        | 菖蒲  | 役員               |
| 渡辺 晃市  | 東地区事業部部長       | 原口  |                  |
| 木村 美和子 | 東地区民生児童委員連絡協議会 | 大門  | 役員               |
| 渡辺 久美子 | 青少年育成推進員       | 原口  | 役員               |
| 岩瀬 由美子 | 地域づくり推進員       | 須田板 | 役員               |
| 木村 正臣  | スポーツ推進委員       | 原口  |                  |
| 鈴木 等   | スポーツ推進委員       | 小笹  |                  |
| 鈴木 和加子 | 女性代表           | 小笹  | 役員               |
| 木村 志津恵 | 女性代表           | 原口  |                  |

◎ 監 事

| 氏名    | 地区名 |
|-------|-----|
| 早坂 啓一 | 須田板 |
| 鈴木 正敏 | 久保川 |

◎公民館職員

| 氏名     |         |
|--------|---------|
| 木村 初   | 館 長     |
| 星野 活徳  | 事 務 長   |
| 森 政子   | 地域活動推進員 |
| 横戸 多嘉子 | 地域活動推進員 |

◎主な事業計画

| 月  | 事業名                                 |
|----|-------------------------------------|
| 4  | 公民館運営協議会監査                          |
|    | 公民館運営協議会役員会                         |
|    | 主事部・事業部合同会議                         |
|    | 少年教室運営委員会（中止）                       |
| 5  | 公民館運営協議会（中止）                        |
|    | ふれあい教室開級式（年15回開催予定）                 |
|    | 少年教室開級式（年10回開催予定）                   |
|    | 第1回女性教室（あずま：年6回開催予定・東girls：年4回開催予定） |
| 6  | ソフトボール大会(中止)                        |
|    | 第1回 すこやか体操（2月まで年8回開催）               |
| 7  | 東地区夏祭り（中止）                          |
| 9  | さわやか講座「トレッキング」                      |
| 10 | 体育レクリエーション大会                        |
|    | 東花街道事業                              |
| 11 | いきいき会食会                             |
| 12 | さわやか講座「しめ飾り作り」                      |
| 2  | 主事部・事業部合同反省会                        |
|    | 万年若人の集い                             |
| 3  | ふれあい教室閉級式                           |
|    | 少年教室閉級式                             |
|    | 女性教室まとめの会                           |
|    | 公民館運営協議会役員会                         |
|    | 公民館運営協議会                            |

※ クアオルト：7・8月を除き11月まで月2回、2月街中クアオルト開催

※ さわやか講座（男の料理教室・色彩植物拓・七宝焼き等）随時開催

※ 公民館報「あずま」毎月発行



各教室4月締切りで年間登録申し込みを受け付けましたが、途中からの参加もOKですので公民館までぜひご連絡ください。  
674-3303



### 各教室が始まりました。

ふれあい教室「開級式・奉仕活動」 5月11日(火)

各教室（高齢者教室、女性教室、少年教室）の先陣をきって、「ふれあい教室」の開級式を行いました。

今年度は26名の申し込みをいただきました。市保健師東地区担当の湊谷さんから、新型コロナウイルスワクチン接種の流れについて説明を聞いた後、公民館周辺の草むしりなど美化奉仕活動を行いました。

今後、順に接種が進んでいくと思いますが、接種が済んだからと安心して気を緩めることなく、一人一人が手洗い、うがい、マスク着用など基本の感染予防対策を続け、少しでも早くコロナ以前の生活に戻れるようにしたいものです。



少年教室 ゆうゆう探検隊・わくわく探検隊「開級式」 5月17日(月)

昨年は、コロナ禍の休館で開催できませんでしたが、隊員たちの元気な姿が開級式に戻ってきました。

一年生3名を加えて27名で楽しく活動していきます。

青少年育成推進員・少年教室運営委員長の渡辺さんにも出席いただき、上山警察署署員2名の方を講師に防犯についてお話いただきました。

身を守るための「いかのおすし（行かない、乗らない、大きな声を出す、すぐ逃げる、知らせる）」や、「スマホの危険」など学習しました。不審者対応の体験では、不審者に扮した署員に声をかけられ、「助けて～」と声を出して逃げることができましたが、いざとなったらできるかな？という問いかけにちょっと不安げな様子でした。

学校や家庭、学童や公民館などでの繰り返しの学習が、あってはならないことですが、いざという時の子供たちの行動につながるのではと思います。



女性教室「手作り味噌材料配布」 5月16日(日)

石井商店さんを講師に平成27年から始まった女性教室の「味噌づくり」も7年目を迎えました。

手間暇かけた分、格別おいしい手作り味噌！申し込んでくださった大半がリピーターです。2名ずつ時間を割り振り、安全対策を図って配布しました。

気温25度以上で100日経てば完熟ということです。お彼岸明けが楽しみです。





7月下旬に開催を予定しておりました

**“東地区夏祭り”は、新型コロナ感染防止のため中止となりました。**

2年続けての中止となりますが、地区民の皆様にはご理解いただき、コロナ収束後の再開を楽しみに、引き続き感染予防対策の徹底をお願いします。

主事部・事業部の皆様には、今後とも公民館活動にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

高齢者教室、少年教室、女性教室、さわやか講座等は、状況をみながら開催しておりますので、会員あて通知、隣組回覧、公民館報などご覧いただきぜひご参加ください。



### ♪中山クアの道 5月10日(月)

こいのぼりが元気に泳ぐ中山クアの道を訪ねました。中山城址からは蔵王の山々を一望することができました。

前日、地区の皆さんが整備活動を実施したばかりということで、コースはとても歩きやすく、安心してクアオルトを楽しむことができました。



### ♪大平堰 5月24日(月)

古屋敷から菖蒲大平の水田へと灌漑している大平堰を訪ねました。文政9年完成と東郷土史に記されており、途中には、往時の村人の名が刻まれ、時代の流れを見つめてきた苔むした水神様が鎮座していました。澄んだ流れ、巨石や巨木、道のりは平坦ですが、変化に富んでおり、梅花藻の花が咲く頃や紅葉の頃もまたしみな散策となりました。

### ♪クアオルト(上市市との合同開催になります)

#### 植の山コースを歩きます!

いつ 6月21日(月) 午前9時半

どこで 東地区公民館 集合

持ち物 汗拭きタオル、水分補給の飲み物

服装 袖をまくったり、脱ぎ着しやすい服装  
帽子

締切り 6月19日(金)

公民館 674-3303 まで申し込んでください



### 6月のおもな予定



- 4日(金) ふれあい教室「移動教室」
- 6日(日) 少年教室「リサイクル工作」
- 7日(月) 市報等配布
- 18日(金) 第1回 東 girls「バランスボール」
- 21日(月) クアオルト(植の山コース)

※上市市と合同開催で地区外の方も参加します

- 23日(水) 会長会 上市市への要望活動



### 出前図書館 情報



**6月8日(火) から 貸し出しします**

集会室に配架しています。お気軽においで下さい!

**返却期限 7月6日(火)**

「ぼけますからよろしくお願いします」住友直子著  
「たちどまって考える」ヤマザキマリ著  
「月光の刺客」「マダー・リング」森村誠一著  
「ブラックウエルに憧れて」南杏子著  
「時が見下ろす町」「血縁」長岡弘樹著

「地図で見る山形」山田浩久編著  
「日本の美しい小学校」  
「『あれ?なんだっけ』がなくなる!大人の探し絵」  
森惟明監修

※市立図書館から借りてほしい本があれば

お知らせ下さい!



## 少年教室 リサイクル工作教室「ジャイロ飛行機づくり」 6月6日(日)

一昨年に続き、山形県環境科学研究センターの安藤さんを講師にジャイロ飛行機を作りました。

雑誌や段ボールで発射台と飛行機を、また、トイレットペーパーの芯も利用しました。難しい作業は、先生に手伝っていただいたり、みんなで協力しながら作ることができました。

普段は資源ごみになる材料が、リサイクル工作で、楽しく遊べるジャイロ飛行機に！広場で一斉に飛ばすと、飛行機は青空高く飛んでいきました。



ここまで飛んでいます!!



## ふれあい教室 「映画鑑賞と施設見学」

6月4日(金)

上映時間や昼食等日程調整の関係で、イオンシネマ天童まで足を延ばし、「いのちの停車場」を鑑賞しました。

現役医師でもある作家の小説が原作で、“いのち”との向き合い方を考えさせられる映画でした。

午後からは、やまぎん県民ホールを見学。大ホール等は見ることができませんでしたが、館内のそこかしこに用いられている山形県が誇る技術と伝統の技に触れることができました。



## 女性教室東 girls「バランスボール教室」

6月18日(金)



東海林美佐江先生を講師に第1回講座「バランスボール教室」を開催しました。

すこやか体操などで長年お世話になっている東海林先生ですが、東地区で若い女性の指導は初めてということで張り切ってご指導いただきました。

座っているだけで体幹に効くバランスボール。ゆっくりした動きではありましたが、みなさん効果を感じられたのではないのでしょうか。







## ♪坊平高原コース 6月7日(月)

レンゲつつじが見頃の坊平コースを訪ねました。  
里の名水やまがた100選にも選ばれている「お清水（おしず）」は、千年以上前から蔵王の山岳信仰の登り口で、置賜からの参道と上山からの参道の合流点で、大勢の参拝客で賑わったとのこと。苔むした遺構（不動尊、蔵王権現など）は趣があり、往時を偲びながら足をすすめました。

## ♪植の山コース(上山市と合同開催) 6月21日(月)

上山市との合同開催で、テラポイトの方にもおいでいただき、植の山コースを歩きました。地区外からの参加者は、初めて東地区を訪れたという方が多く、東地区から見える蔵王、見晴台からの眺望、お薬師様や熊野神社の史跡、果樹園の間を歩くコースを楽しんで下さったようです。



熊野神社



7月8月は、お休みです。  
9月から再開予定です。



## 東地区会長会 上山市へ要望提出 6月23日(水)

東地区会長会の要望書を横戸市長に提出してきました。県道の整備や治水対策としての水路の整備、電気柵の維持管理の支援等6項目について要望してきました。その後、担当課である建設課及び農林夢づくり課と、より具体的な内容にまで踏み込んだ話し合いを行いました。



## ~~7月のさわやか講座のご案内~~

### ♪第1回 すこやか体操

いつ 7月27日(火) 午後7時半～  
どこで 東地区公民館 集会室  
講師 東海林美佐江さん  
持ち物 内履き、汗拭きタオル、水分補給の飲み物  
エクササイズマットかバスタオル



締切り 7月26日(月)

申し込みは公民館 674-3303 まで

## 7月のおもな予定

- 1日(木) 市報等配布
- 2日(金) 女性教室あずまる「移動教室」
- 4日(日) 少年教室「大平堰水路探検」
- 8日(木) ふれあい教室「パークゴルフ教室」
- 27日(火) さわやか講座「第1回すこやか体操」
- 30日(金) 市報等配布  
少年教室「夏休み体験教室」



## 出前図書館 情報

夏も読書!



7月7日(水) から 貸し出しします

集会室に配架しています。お気軽においで下さい!

返却期限 8月5日(木)

「オルタネート」加藤シゲアキ 著  
「家事労働のハラスメント」竹信三恵子 著  
「いろいろあった人へ 大人の流儀 Best Selection」  
「大人の流儀 10 ひとりを楽しむ」伊集院静 著  
「オレンジページ 夏野菜おかずは 5 分、10 分、15 分」  
「冷たい家」JP.ティレイニー 著  
「断罪 悪は夏の底に」石川 智健 著  
「夜がどれほど暗くても」中山 七里 著  
「ヘルシーおからレシピ」主婦と生活社 編  
などなど

※市立図書館から借りてほしい本があれば

お知らせ下さい!





### 先人の功績に思いをはせて・・・

古屋敷から流れ、菖蒲の大平の田んぼをうるおす「大平堰」を探検しました。手掘りのトンネルの出口付近までの往復 4 キロを元気に歩きました。澄んだ水の流れ、畑跡の石垣、苔むした大きな岩、森の匂い、自然の癒しを感じながら足を進めました。水路の冷たい水で手を洗って森の中で食べたおにぎりは格別でした。

小雨模様で、参加隊員 10 人のうち 9 人がわくわく探検隊ということで少し心配しましたが、大平堰水利組合の木村雅幸さん、白畑昭良さんに案内していただき、保護者の方 2 名と青少年育成推進員の渡辺さんも参加して下さり、無事終了しました。最後まで歩きとおした東っ子たちのたくましさを感じた一日でした。



文政 9 年(1826)と刻まれた水神様の前で

### 起伏に富んだコースを楽しみました。

ふれあい教室「パークゴルフ」7月8日(木)

例年のグラウンドゴルフから、今回初めてパークゴルフに挑戦しました。4 班に分かれて登り下りの難コース?でゲームを楽しみました。パーやバーデを連発する人もいれば、思うようにボールを運ぶことができず苦戦する人も。それぞれのチームで和気あいあい楽しい時間を過ごしました。

身体を動かしていい汗をかいた後は、温泉で汗を流したり、食事をとったり、ゆっくりくつろいでリフレッシュしました。



男性 1 位 木村良一さん(原口) 男性 2 位 木村福男さん(大門)  
女性 1 位 木村静子さん(牧野) 女性 2 位 栗野忠美さん(久保川)



### 熱中症に注意しましょう!

熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう!  
(屋外で 2 メートル以上離れているとき)

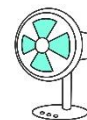
#### ◎暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



#### ◎のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- ・1 日あたり 1,2ℓを目安に!・1 時間ごとにコップ 1 杯!
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を!
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに!



#### ◎エアコン使用中もこまめに喚起しましょう

- (エアコンを止める必要はありません)
- ・窓とドアなど 2 か所を開ける。扇風機や換気扇を併用する。
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

#### ◎暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・無理のない範囲で適度に運動「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日 30 分程度
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪いときは、無理せず自宅で静養

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

★周囲の方からも積極的な声がけをお願いします



## ～花を学んで愛でる～ 花三昧！

女性教室あずまる「移動教室」 7月2日(金)

“花を学んで愛でる”と称して、長井市、飯豊町、川西町と回ってきました。  
あやめ公園では、終りがけではありましたが、ボランティアガイドさんの案内で、500種 100万本といわれる花菖蒲に魅せられてきました。  
昼食後、ちょうど見頃のユリ園、置賜ハーブ園と巡り、色とりどりの花々に癒され、有意義な一日を過ごしました。



## 脂肪を燃やす！

「すこやか体操①」 7月27日(火)

今年度前半 4 回は、東海林美佐江先生にご指導いただきます。今回は脂肪を燃やす体操をテンポのよい音楽に合わせて行いました。もも上げやスクワットなど 4 つの動きを、20 秒動いて 10 秒休むインターバルで 2 セット、少しレベルを上げ 2 セット。自分のペースで体を動かして、気持ちのいい汗をかきました。暑くて運動もおっくうになりますが、適



度な運動は暑さにもつなかりません。無理をしないで適度に体を動かしてみましょう。

## 会長会設置の電気柵の効果と課題

東地区会長会では、令和元年 11 月に小笹から菖蒲までの呑岡山周囲約 2.7 km に電気柵を設置しました。これは上山市として初となる大規模な電気柵設置事業で、上山市のモデル事業にもなっています。

今年で約 2 年が経過し、設置した各地区を対象に鳥獣被害に対する効果についてアンケート調査を実施した結果、全地区から「全般的に被害が減った」「場所により被害が軽減した」との回答がありました。この電気柵はイノシシ対策に重点を置いたもので、イノシシに対する効果には著しい成果がありました。サルについては不十分な面も見られました。また、各地区における電気柵の維持管理に対する負担などの課題も見えてきました。

## 県への要望活動

東地区会長会 7月20日(火)



宮川地区の会長・副会長で 3 地区合同の要望活動を村山総合支庁にて行いました。県道の自歩道整備や側溝の有蓋化、須田板の交差点の整備などの道路関係 3 点と、豪雨災害時の須川の氾濫防止のための支障木伐採や、治水対策としての水路整備といった河川関係 2 点を遠藤県議、高橋市議とともに伝えました。

今回の要望のうち数か所は既に県の視察も行われており早期の要望実現が期待されます。



## ～8月のさわやか講座のご案内～

### ♪第2回 すこやか体操

いつ 8月31日(火) 午後7時半～  
どこで 東地区公民館 集会室  
講師 東海林美佐江さん  
持ち物 内履き、汗拭きタオル、水分補給の飲み物  
エクササイズマットかバスタオル



締切り 8月30日(月)

申し込みは公民館 674-3303 まで

## 8月のおもな予定

2日(月) ふれあい教室「そば撒き」  
13日(金) お盆休み  
公民館は休館になります  
14日(土) 戦没者慰霊碑献花  
20日(金) 主事部事業部合同会議  
28日(土) 東 girls「七宝焼き」  
31日(火) 第2回「すこやか体操」



## 出前図書館 情報

暑いけど読書！

8月6日(金) から 貸し出しします

集会室に配架しています。お気軽においで下さい！

返却期限 9月6日(月)

「僕らのご飯はあしたで待っている」  
「そしてバトンが渡された」 瀬尾 まい子 著  
「星に願いを、そして手を」 風に溺れる 青羽 悠 著  
「山形の城を歩く」 保角里志 著  
「紙鑑定士の事件ファイル」 歌田 年 著  
「どんまい」 重松 清 著  
「窓」 小手毬 るい 著  
「片づけなきゃ親の家、片づけたい自分の家」 杉之原 富士子 著 などなど



※市立図書館から借りてほしい本があれば

お知らせ下さい！





### 今年はみんなで新そばを食べたいねえ・・・

ふれあい教室「そば種まき&湯ったり健康講話」 8月2日(月)

今年も種まきの時期を迎えました。コロナが収束し秋のそば打ち交流会が開催できることを願いながら4kgのそばの種を一斉に撒きました。

終了後、蔵王に移動し、湊谷保健師よりワクチン接種のお話とタオルを使ったストレッチ体操をご指導いただき、蔵王でのつかの間の涼を楽しみました。



### 東っ子の“暑～い夏!!”

少年教室「夏休み体験教室」 7月30日(金)

屋外事業は天候の心配がつきものですが、今回は天候に加えてダム水位も心配しながら無事当日を迎えることができました。はじめに、国の登録有形文化財の旧長井小学校第一校舎の研修室を会場に、長井市地域おこし協力隊で、けん玉名人の松本さんから様々な技を見せていただいたあと指導していただき、楽しい時間はあっという間に過ぎました。

お昼にはボリュームたっぷりのけん玉カレーを食べて、いよいよ水陸両用バスに乗りして一路長井ダムへ！街中を抜け、田園風景を過ぎ、山道を走ること30分、長井ダムへ到着。バスは“ざっぶ～ン”と水しぶきをあげて入水し、思い出深い経験となりました。

暑さに負けず元気いっぱい！東っ子たちの夏の日でした。







## 体育レクリエーション大会 並びに ソフトバレーボール大会中止のお知らせ



10月3日(日)に開催を予定しておりました「体育レクリエーション大会」、11月14日(日)に開催を予定しておりました「ソフトバレーボール大会」は、中止となりました。

8月20日(金)に主事部、事業部正副部長、スポーツ推進委員で検討会を開催し、第5波のただ中、感染者の増加、デルタ株への置き換わりなど現状を熟慮し、中止決定に至りました。

地区の皆様には、ワクチン接種を終えた方も含め、引き続き感染対策徹底を続け、健康に留意してお過ごしく下さい。コロナの早い収束を願うばかりです。

### ～ これからのさわやか講座のご案内 ～

#### ♪一念峰登山 ※詳しくは隣組回覧をご覧ください

いつ 9月14日(火)

午前9時東地区公民館集合

締切り 9月8日(水)



#### ♪第3回 すこやか体操

いつ 9月28日(火) 午後7時半～

どこで 東地区公民館 集会室

※健康ポイント対象 20  
P付与。活動量計をお持ちの  
方は忘れずに!

講師 東海林美佐江さん

持ち物 内履き、汗拭きタオル、水分補給の飲み物  
エクササイズマットかバスタオル

締切り 9月27日(月)

#### ♪クアオルト

いつ 9月6日(月)

場所 御田の神散策

いつ 9月21日(火)

場所 山形市野草園 散策

いつ 10月4日(月)

場所 牧野コース

持ち物・服装  
水分補給の飲み  
物、雨具、飴等、  
帽子、脱ぎ着し  
やすい服装



集合時間 9時30分 集合場所 東地区公民館

締切り 前の週の金曜日まで

申し込みはいずれも 公民館 674-3303 まで

### 9月のおもな予定

- 1日(水) 市報等配布
- 6日(月) クアオルト
- 14日(火) さわやか講座「一念峰登山」
- 15日(水) ふれあい教室「移動教室」
- 21日(火) クアオルト
- 28日(火) 第3回「すこやか体操」



### 戦没者慰霊碑献花

会長会・遺族会 8月14日(土)

上山市戦没者遺族会会長漆山房雄さん、東地区戦没者遺族会会長木村佐武郎さん、栗野東地区会長会会長、鈴木副会長、木村公民館長に参加いただき、戦没者の御霊に追悼の意を表し、慰霊碑献花式を行いました。

終戦から76年。遺族の高齢化がすすみ、遺族会の在り方も考えざるをえない時代となってきました。現在の生活が当たり前と思うことなく、現在に至る歴史を顧み、戦争の悲惨さ、平和の尊さ、命の大切さを次世代へいかに継承するか、あらためて考える一日となりました。



みんなの命を守るために…再確認。

9月1日は **防災の日**



### 出前図書館 情報

読書の秋到来!

**9月7日(火) から 貸し出しします**

集会室に配架しています。

お気軽においで下さい!

**返却期限 10月5日(火)**

「途中下車はできません」 山本巧次 著  
「孤狼の血」「凶犬の眼」 柚月裕子 著  
「美人薄命」 深水黎一郎 著  
「あなたも名探偵」 市川憂人 著  
「ワンダフル・ライフ」 丸山正樹 著  
「山形の城を歩く」 保角里志 著  
「一週間であなたの肌は変わります」 石井美保 著  
などなど

※市立図書館から借りてほしい本があれば

お知らせ下さい!



## 絶景かな！ ああ・絶景かな！

爽やかな秋晴れのもと、山寺を開山したとされる慈覚大師円仁が開山した霊場“一念峰”に行ってきました。

案内板には置賜版山寺との説明があり、石灯籠や石段、本堂跡地など往時の名残を感じながら足を進めると、機織岩、屏風岩、縁結岩などの奇岩、巨岩が次々現れ、そして、圧巻は最奥部の紙飛ばし岩。10メートルほどのくさり場を登り切ると360度の大パノラマが広がり、最高の眺めでした。低山ですが大満足の山行となりました。



カエル岩

## 少人数ならではの！和やかに！

さわやか講座や東girls'では複数回開催していましたが、“あずまる”として初めて「七宝焼き教室」を開催しました。夜の開催ということもあってか、少数精鋭の参加となりました。さわやか講座で何度か体験しているみなさんでしたが、久しぶりだったので、こうだっけ？ああだっけ？と思い出しながら和やかに作業を進めました

マスクチャームにペンダントヘッド、素敵な作品が出来上がりました。



## さわやか講座「一念峰登山」 9月14日(火)



紙飛ばし岩



ここ！

## 女性教室あずまる「七宝焼き教室」 9月21日(火)



## ～ これからの講座のご案内 ～

### ♪第4回 すこやか体操(前期最終)

い つ 10月26日(火) 午後7時半～

どこで 東地区公民館 集会室

講 師 東海林美佐江さん

持ち物 内履き、汗拭きタオル、水分補給の飲み物

エクササイズマットかバスタオル

締切り 10月25日(月)



### ♪クアオルト 行く秋を感じながら歩きましょう！

い つ 10月18日(月)

場 所 ドッコ沼周辺散策

参加費 1,000円 ※ ロープウェイ利用



ドッコ沼 R3.9.19

い つ 11月1日(月)

場 所 城山(長谷堂城跡)

いずれも 集合時間 9時30分 集合場所 東地区公民館

持ち物・服装 水分補給の飲料、汗拭きタオル、雨具、帽子、脱ぎ着しやすい服装。

締 切 り 前の週の金曜日まで

## 肩甲骨周りを動かして代謝アップ

朝晩めっきり寒くなってきましたが、参加者のみなさんの熱気と講師の東海林先生の熱いご指導で、心地よい汗をかきました。

日頃あまり動かさない肩甲骨周りの筋肉を意識して動かすことで代謝アップにつながるということです。腕振りも背中側に大きく振るだけで効果も上がるそうです。

今回も手軽にできる動きばかりご指導いただきました。実践あるのみですね。



## 出前図書館 情報

秋の夜長に読書はいかが！

**10月15日(金)から貸し出します**

集会室に配架しています。  
お気軽においで下さい！

「小説上杉鷹山がもっとも愛した兄」 童門冬二 著  
「風は西から」 村山由香 著  
「ノースライト」 横山秀夫 著  
「秋の牢獄上・下」 大活字文庫 恒川光太郎 著  
「百年と一日」 柴崎友香 著  
「国立公園を旅する」 NHK出版  
「マスクレードイブ」 東野圭吾 著

※市立図書館から借りてほしい本があれば  
お知らせ下さい！

**返却期限11月16日(火)**



## ○これからのおもな行事等

1日(金) 市報等配布

4日(月) クアオルト(牧野コース)

15日(金) ふれあい教室「そば刈り」

17日(日) 少年教室「秋の散策」

18日(月) クアオルト(ドッコ沼周辺)

26日(火) ふれあい教室「そば脱穀」

すこやか体操

11月

1日(月) 市報等配布

クアオルト(城山:長谷堂城跡)

5日(金) 東花街道事業



## 温かい灯りに癒されて。。。

ふれあい教室「移動教室」9月15日(水)

3年続けて、源流の森、新庄東山焼、白鷹町深山焼と陶芸の腕を磨いてきたふれあい教室。今回は、初秋の志津温泉で、月山和紙を使ったミニぼんぼり作りで和紙工芸に挑戦しました。

色とりどりの和紙をちぎり、毛羽立てたり、燃ったりして、ガラス容器に貼っていきました。山々の風景を描いたり、可憐な花をあしらったり、素敵な作品が出来上がりました。

ろうそくを灯せば、ほんのり揺らぐ炎で趣が出るとのこと。秋の夜長、ぼんぼりの灯りでしばしまったりするのも良いのでは…。



ふれあい教室のそば畑と呑岡山（9月24日撮影）10月半ばに刈りとりです！

## 防災危機管理研修会

東地区会長会 9月13日(月)

6月開催予定でしたが諸事情で2回延期になり、ようやく研修会を開催することができました。

上山市危機管理室の職員の方2名より、災害発生時の行動について講義をして頂きました。防災に関する基礎知識や東地区の自然災害発生時の被害想定、災害発生時の対応の仕方、避難行動要支援者制度の4点について話をうかがいました。

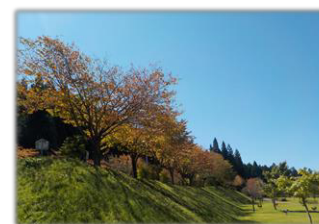
災害が発生した時には、自分や家族の命を守ることが最も優先すべきことであるなど、日頃から災害に備え自分でできること、地区でできることをしっかり確認し準備することが大切であると再認識しました。



西藏王高原展望台から西藏王公園 9月21日(火)

西藏王高原展望台スタートで西藏王公園を散策しました。

展望台からは、山形市街地、遠く朝日、月山の山並みを臨むことができました。散策路は整備され木陰で歩きやすく、秋の気配がそこかしこに感じられました。野草園散策からの変更で参加者の皆様にはご迷惑おかけしました。



ふるさとをいっしょに撮り！

「あずま写真コンテスト」を開催します！

みなさんが撮った東地区の「好きな風景・伝えたい風景」「何気ない日常の風景」「あふれる笑顔」などの写真を募集します。

応募受付期間 令和3年10月15日(金)  
～ 12月15日(水)まで

※詳しくは隣組回覧のチラシをご覧ください！  
みなさんのご応募お待ちしております。

デジカメ撮影OK！スマホ撮影OKです。





## 今年は豊作!!

## ふれあい教室「そば刈り」10月15日(金)

お天気にも恵まれ、青空の下、そば刈りを行いました。多くの会員が参加して下さいだったので人手も多く、皆さんの手際のよい仕事ぶりで、一時間足らずで19本の杭掛けが終了しました。



## ふれあい教室「脱穀」10月28日(木)

当初26日を予定していましたが雨のため延期となり、この日も夜半に少し雨が降り、畑の状態も悪く心配しましたが、杭木から外したそばを畑から公民館に移動して脱穀を行いました。やはり今年は豊作のように、約51キロの収穫がありました。宮川小学校の3年生が見学に来てくれて唐箕での作業を興味深げに見ていました。コロナも落ち着いてきており、みんなで新そばを味わえることを願いつつ作業を終えました。



## 100歳体操と血管年齢測定

## 東地区食生活改善推進協議会 10月19日(火)

伝達講習会が開催できない状況の中、市の湊谷保健師の指導で健康教室を開催しました。

100歳体操はゆっくりした動きですが、続けることで効果を実感できるよう。現在、須田板、大門、菖蒲の各地区で実施しています。11月19日にも100歳体操を行います。ほかの地区の皆さんもまずは体験していただき普及につながればと思います。



## これからのさわやか講座のご案内

## ♪すこやか体操(背骨コンディショニング体操①)

いつ 11月5日(金) 午後1時半～午後3時  
どこで 東地区公民館 集会室  
講師 菅 悟 さん  
持ち物 内履き、汗拭きタオル、水分補給の飲み物  
エクササイズマットかバスタオル

締切り 11月5日(金) 午前中まで



## ♪クアオルト(今季最終)

いつ 11月15日(月)  
場所 虚空蔵山  
集合時間 午前9時30分  
集合場所 東地区公民館  
締切り 11月12日(金)

## ♪色彩植物拓 詳しくは隣組回覧をご覧ください!

いつ 11月19日(金) 午前9時～  
場所 東地区公民館 集会室  
講師 佐藤 國行さん  
持ち物 消しゴムハンコ(お持ちの方)  
締切り 11月12日(金)

申し込みはいずれも 東地区公民館 674-3303 まで

## 東地区食生活改善推進協議会からのお知らせ

自分の脳がどのくらい元気に働いているか測定してみませんか?(脳活動量計にて) ついでに血管年齢も測定してみよう! 100歳体操もやってみましょう!

日時 11月19日(金) 午後2時～

場所 東地区公民館

対象 東地区民の方々

会費 無料

※11月16日(火)まで東地区公民館(674-3303)に申し込んで下さい!



## ○これからのおもな行事等

- 1日(月) 市報等配布  
クアオルト(長谷堂城跡:城山)
- 5日(金) 東花街道事業彼岸花植栽  
さわやか講座  
背骨コンディショニング体操
- 10日(水) 少年教室お菓子作り
- 15日(月) クアオルト(虚空蔵山)
- 19日(金) さわやか講座「色彩植物拓」
- 12月
- 4日(土) 少年教室「色彩植物拓に挑戦」
- 5日(日) 女性教室「正月飾り作り」
- 10日(金) ふれあい教室「寄せ植えと健康講話」

## 出前図書館 情報

11月16日(火)から貸し出しします



集会室に配架しています。  
お気軽においで下さい!

「傑作はまだ」 瀬尾まいこ 著  
「背高泡立草」 吉川真人 著  
「送り火」 高橋 弘希 著  
「あしたのことば」 森 絵都 著  
「にじいろガーデン」 小川 糸 著  
「13歳からのレーチェルカーソン」  
上遠 恵子 監修  
「時が見下ろす町」「波形の声」長岡 弘樹 著  
「旅する54字の物語」氏田 雄介 編著  
などなど

※市立図書館から借りてほしい本があれば  
お知らせ下さい

返却期限12月16日(木)





## 菖蒲地区を訪ねました！

少年教室「秋の散策」 10月23日(土)

雨天のためサイクリングを取りやめ、DVD鑑賞後、ふるさとカルタの題材になっている菖蒲の大杉、菖蒲ダム、冬桜を車で見に行きました。

大杉は、上山市の文化財に指定されており、胸高の幹周りが4.5M、高さ約28M、樹齢は約200年とされ、カルタの読み札にあるように、空に向かって堂々と立ち、地域を見守っているようでした。

菖蒲ダムでは、みんな恐るおそる下をのぞきこんでいました。冬桜もちらほらと可愛い花を咲かせていて、なかなか行く機会のない自分たちの住んでいる地区以外に足を延ばして東地区を再発見してきました。



ロックフィル  
釣り人集う  
菖蒲ダム



根を張って  
天まで伸びる  
菖蒲の大杉



見上げれば  
季節を超えて  
冬桜



## 児童生徒の安心安全のために

会長会で毎年要望している須田板～小笹間の自歩道の設置について、村山総合支庁道路課、上山市学校教育課及び建設課、宮川小学校、宮川中学校そして、会長会で県道の視察点検を実施し、登校時間における交通量や児童生徒たちの実際の登校の様子を確認しました。

また、小笹から大門にかけての県道にグリーンベルトを敷設するための実施検分も行いました。

子どもたちの安心安全のため一日も早く県道の安全対策が実現するようあらためて要望いたしました。

会長会「通学路点検」 10月5日(火)



## 前期最終！ウエーブストレッチリングでリンパ流し！

さわやか講座「すこやか体操」 10月26日(火)

7月から始まった東海林美佐江先生指導のすこやか体操も最終回を迎え、今回はウエーブストレッチリングで凝り固まった体中の筋肉をほぐし、膝裏、わき、太ももなどのリンパを流れを改善する動きを教えていただきました。

わきのリンパ流しでは体があたたまっていくのを実感しました。毎回、趣向を凝らしてさまざまな体操をご指導下さり、楽しく体を動かすことができ、また何らかの形で近いうちの再会を期して閉会しました。



## 秋本番！

クアの道牧野 10月4日(月)

10月とは思えぬほど気温が上昇する中、実りの秋を感じながら牧野コースを歩きました。六面幢や五つ巴神社、山の神、古峰神社、多くの板碑など「歴史の里牧野」を再認識しました。



片貝沼からドッコ沼 10月18日(月)

蔵王山で初冠雪が観測され、蔵王中央ロープウェイの鳥兜駅到着時の気温は0度。濡れ落ち葉を踏みしめながら、片貝沼へ向かいました。三宝荒神山あたりまでうっすらと雪化粧し、終わりかけの紅葉が湖面に映りこんでいました。ドッコ沼に向かうころには天候も上向き、過ぎ行く秋と間近にせまる冬の到来を感じながら歩きました。





## 世代交流を図りながら彼岸花植栽

東花街道植栽事業 11月5日(金)

昨年は残念ながら宮中生参加自粛での実施でしたが、今年は宮川中学校の一年生も参加し、会長会、民生児童委員協議会、ふれあい教室のみなさんとで開催することができました。これまでの水仙に代わり彼岸花を公民館広場の道路沿いの桜の木の下に植栽しました。

付近にはジャーマンアイリスも植えており、春には桜に水仙、初夏にはジャーマンアイリス、そして秋には彼岸花と、周辺を季節ごとに彩る花々の開花が楽しみです。みなさんご協力ありがとうございました。



## すこやか体操後半が始まりました

さわやか講座「背骨コンディショニング体操①」 11月5日(金)



昨年に引き続き、白鷹町の菅先生を講師に背骨コンディショニング体操が始まりました。背骨の歪みを整え、不調を改善する運動を指導していただきました。背骨を整えることで神経の伝導が正常になり、様々な症状が改善に向かうとのこと。ぜひ皆さんにも体験していただきたいと思います。ご参加お待ちしております。

## これからのさわやか講座のご案内

## ♪すこやか体操(背骨コンディショニング体操②)

いつ 12月17日(金) 午後1時半～午後3時

どこで 東地区公民館 集会室

講師 菅 悟 さん

持ち物 エクササイズマット、バスタオル(敷くのではなく体操に使用します。) タオル  
水分補給の飲み物

締切り 12月16日(木)



## ♪七宝焼き教室

いつ 12月14日(火)

午後1時半～

場所 東地区公民館 集会室

参加費 実費(ペンダントやブローチの土台など)

締切り 12月13日(月)

## ♪しめ飾り作り(詳しくは隣組回覧をご覧ください)

いつ 12月26日(日)

午前9時半～11時くらい

場所 東地区公民館 集会室

持ち物 はさみ

締切り 12月20日(月)



申し込みはいずれも 東地区公民館 674-3303 まで

## 出前スポーツ「スローエアロビ」が始まります!

スローエアロビは、身近な音楽に合わせ、簡単な動きで体をほぐすエクササイズです。健康・長寿に良いとされバランス強化や転倒防止にも効果があるそうです!

期 日 第1回 12月14日(火)

第2回 令和4年 1月18日(火) 第3回 2月8日(火)

場 所 東地区公民館 時 間 午前10時から1時間

しめ飾り 各開催日の3日前まで

申し込み 11/1配布チラシの申込用紙(裏面)に必要事項をご記入の上、公民館へ

またはかみのやまスポーツクラブまでFAX・お電話で申し込みください。

持ちもの マスク着用(運動時以外)、飲みもの、屋内シューズ・ヨガマットかバスタオル

かみのやま健康  
ポイント対象!  
1回参加につき、  
20ポイント付与  
されます!

## ○これからのおもな行事等

1日(水) 市報等配布

4日(土) 少年教室ゆうゆう探検隊「色彩植物拓」  
少年教室わくわく探検隊「折り紙教室」

5日(日) 女性教室「正月飾り作り」

7日(火) ～8日(水) 会長会研修

※公民館は留守になります

10日(金) ふれあい教室「寄せ植えと健康講話」

14日(火) 出前スポーツ「スローエアロビ」

さわやか講座「七宝焼き」

17日(金) すこやか体操「背骨コンディショニング体操②」

24日(金) ふれあい教室「しめ飾り作り」

26日(日) さわやか講座「しめ飾り作り」

28日(火) 仕事納め※午後から休館になります

～1月3日(月)まで年末年始休業

令和4年 1月

4日(火) 仕事始め

6日(木) 市報等配布

8日(土) 新春夢を語る会



## 出前図書館 情報

12月17日(金)から貸し出しします



## ★集会室に配架しています。お気軽においで下さい!

「天国への階段 上・下」白川 道 著  
「戦争というもの」 半藤一利 著  
「スモール・ワールズ」一穂ミチ 著  
「落日」「物語のおわり」湊 かなえ 著  
「できない相談」「出会いなおし」森 絵都 著  
「虚ろな十字架」東野圭吾 著  
「教室に並んだ背表紙」相沢沙呼 著  
「ちょこっただけ漬物」沼津りえ 著  
「やめてみた。本当に必要なものが見えてくる暮らし方、考え方」わたなべ ぽん 著  
「オレンジページ2018.12.2号、2019.12.2号」  
(内容: 大根・白菜料理)

などなど

※市立図書館から借りてほしい本があれば  
お知らせ下さい!

返却期限1月17日(月)





## みんなで作ると楽しいね♪

### 少年教室「フルーツサンド作り」 11月10日(水)

東地区食生活改善推進協議会の皆さんに先生になっていただき、お菓子作り教室を開催しました。作ったお菓子はお家へ持ち帰り、みんなで食べることはできませんでしたが、2年ぶりのお菓子作り教室ということもあり、楽しい時間を過ごしました。

食改の皆さんが、生地焼き、生クリームの泡立て、道具洗いなど一人ひとりすべての行程を体験できるよう段取りして下さいました。ブドウやキウイなど果物を挟んで見た目にも可愛い美味しそうなフルーツサンドが出来上がりました。



## 色のぼかしも絶妙!!

### さわやか講座「色彩植物拓教室」 11月19日(金)

古屋敷出身の佐藤國行さんを講師にお迎えしての「色彩植物拓」も2年目を迎えました。

今回の題材は「山ぶどう」です。同じような素材でも、枝や葉、ぶどうの配置、絵具の付け方で、ひとりひとり個性豊かな作品になりました。少人数ならではの、先生から直接手ほどきを受けたり、ちょっとなおしてもらったり、素敵な作品が出来上がりました。



## 健康は食から!

### 東地区食生活改善推進協議会「健康講座」 11月19日(金)

今回も上山市健康推進課保健師の湊谷さんにご指導いただきました。

今回は、塩分のとりすぎによる高血圧、認知症への影響など健康指導を受けたあと、前回に続き、血管年齢測定と脳がどのくらい元気に活動しているかを測定しました。

簡単な測定で、各々“気づき”があり、今後の体調管理に役立つ講座になりました。



クアオルト  
だより



## 歴史を実感!

### 長谷堂城址(城山) 11月1日(月)

出羽の関ヶ原と呼ばれる長谷堂合戦。直江軍の侵攻を食い止めた長谷堂城の曲輪や土塁や堀跡など整備された案内板の説明書きを見ながら歴史をたどりました。



## 今期最終!

### 虚空蔵山(山頂コース)ショート 11月15日(月)

平成28年の11月以来、久しぶりに虚空蔵山コースを歩きました。公民館を出発する時に降っていた雨も歩き始めるころには小降りになり、途中、山の恵みを見つけては足を止めながら、ゆっくりと山頂を目指しました。山頂からの少し霞がかかったような風情ある景色が心を癒してくれました。

下山後、春雨庵に立ち寄り今期のクアオルトを終えました。今期は参加者も増え、来年度はさらにクアオルトの輪が広がればと思います。







新年明けましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願いいたします。  
皆様にとって良い年になりますように

公民館職員 一同



### 願いを込めて・・・

女性教室あずまる「正月飾り作り」12月5日(日)

渡部小枝先生を講師に迎えての正月飾り作りも5年目を迎えました。2022年こそ平穏な一年となるよう願いをこめながら手を進めました。小判草、ほおづき、うばゆり、月桂樹、ツルウメモドキなど様々な素材をバランスを考えながら配置していきました。置き型もつるし型も味のある素敵な作品になりました。



### あずまふるさと写真コンテスト 作品展示会のご案内

期 間 令和4年1月11日(火)～2月10日(木) ※土日祝日を除く  
午前8時30分～午後5時15分まで  
場 所 東地区公民館 集会室

応募下さいましたみなさま、  
ありがとうございました！



11月の応募開始から12月15日の締切りまで40点余りの作品をお寄せいただきました。地区の皆様には、ぜひ公民館に足を運んでいただき、慣れ親しんだ風景や、これも東地区なの？！というような写真など、ふるさとを感じる作品をご覧のうえ、甲乙つけがたい作品ばかりですが、皆さんなりの“これはイイ！”を選んで投票にご協力いただければと思います。足元の悪い時期ではありますが、お誘いあわせの上おいでください！

### これからのさわやか講座のご案内

#### ♪第2回 七宝焼き

い つ 1月17日(月)  
午前10時～2時間程度  
参加費 実費(土台:1000円以内)  
締切り 1月14日(金)

ペンダント、ブローチ、ブックマーク、キーホルダーなど、いろいろ土台を準備しています！初めての方も男性の方も気軽に参加ください

#### ♪すこやか体操 背骨コンディショニング体操③

い つ 1月21日(金) 午後1時30分～3時  
講 師 菅 悟 氏  
持ち物 ヨガマット(またはバスタオル)、水分補給の飲み物、タオル、バスタオル(敷くのではなく体操に使います)  
締切り 1月20日(木)

#### ♪男の料理教室

い つ 1月25日(火)  
午前10時～  
参加費 500円  
講 師 國分 悟さん  
内 容 しめ鯖とイカの塩辛  
締切り 1月18日(火)



いずれも公民館まで申し込んでください ☎674-3303

#### 出前スポーツ 「第2回スローエアロビ」

日 時 1月18日(火)  
10:00～11:00  
場 所 東地区公民館 集会室  
持ち物 内履き、汗拭きタオル、水分補給の飲み物

※かみのやま健康ポイント対象！  
1回参加につき20P付与されます！



第1回12月14日の様子  
「UFO」にあわせて♪

#### 東地区食生活改善推進協議会 健康教室

#### 「もう一度血管年齢、脳の活動量を測って 気づきにしよう」

日 時 1月18日(火) 午後1時30分～  
場 所 東地区公民館 集会室  
申込み 1月14日(金)  
東地区公民館 ☎674-3303まで  
簡単に計測できます！ご参加お待ちしております！



#### 出前図書館 情報

☆ 新年も読書！ 寅年も読書！

1月24日(月) から 貸し出します！

返却期限 2月22日(火)



#### ～ これからのおもてなし予定 ～

4 日(火) 仕事始め  
市民新年祝賀会  
6 日(木) 市報配布等  
8 日(土) 新春夢を語る会  
15 日(土) ふれあい教室・少年教室合同  
「餅つき交流会」  
17 日(月) さわやか講座「七宝焼き②」  
18 日(火) 出前スポーツ「スローエアロビ②」  
食改「健康講座」  
21 日(金) さわやか講座  
「背骨コンディショニング体操③」  
25 日(火) さわやか講座「男の料理教室」



「大きなさよなら」吉本 ばなな  
「MR」久坂部 羊  
「雨でも晴れでも『織細さん』」武田 友紀  
「ゆりかごに聞く」まさき としか  
「歩道橋シネマ」「終わりになき夜に生まれつく」  
恩田 陸  
「しあわせなミステリー」  
柚月裕子・伊坂幸太郎 他  
「ポツンと秘境駅」旅と鉄道編集部  
「軍艦島の生活<1952/1970>」などなど

市立図書館から借りてほしい本があれば  
リクエスト用紙に記入して下さい！



## 少年教室

日本折紙協会折紙講師の吉田良子先生においでいただき、クリスマスにちなんだ折紙を教えてくださいました。子どもたちが楽しく作業できるようご指導いただき、みんな夢中になって作品を作ることができました。季節ごとにいろいろな折り紙に挑戦したいですね。



## ゆうゆう探検隊「色彩植物拓」 12月4日(土)

さわやか講座でご指導いただいている佐藤國行さんを講師に、色彩植物拓教室を開催しました。子どもたちの挑戦ということで、先生が前もって枝部分を拓本して準備していただきましたが、準備は不要だったかな？と思うくらいに子供たちは葉っぱ、柿の実と作業を進めました。消しゴムハンコを作って、署名、押印すると立派な作品が出来上がりました。



先生の大作「さくらんぼ」をバックに

## ふれあい教室

### 「健康講話と寄せ植え」 12月10日(金)

山形大学医学部附属病院の救命看護認定看護師の大倉さんと佐藤さんを講師に「いつ起こるかわからない！脳卒中予防のためにできること」と題してご講演いただきました。事前にテーマをいくつか提示いただいた中で希望の多かった内容であり、みなさん真剣に聴き入っていました。食事面、運動面での予防法を含め、ふれあい教室のような活動へ参加し“社会的つながり”を持つことが、脳の活性化やリハビリにつながるとのことでした。

寄せ植え教室では、さわやか講座一般参加の方も加わり、蘭花園の佐藤敦志さんにご指導いただきました。今年は例年と趣向を変え胡蝶蘭とアイビー、ポインセチアを使い、色や大きさ、バランスを考えながら完成した華やかな出来栄えに笑顔の花が咲きました。



### 「しめ飾り作り」 12月24日(金)

今年も中山地区公民館からいただいた、青刈りの稲わらを使ってしめ飾りを作りました。

みなさん今まで何回も作っていますが、なんとっても年に1回の事業。縄緬い、扇作り、梵天作り、頭と手をフル回転させ、くる年が良い年になるようお願いしながら作業しました。

縁起物のゆずり葉、南天、初穂、あわび結びの水引などを飾り完成させました。



## さわやか講座 ひ・と・こ・き

今年度最初の七宝焼き教室を開催しました。マスクチャームや、ブローチ、ブックホルダーなど個性豊かな素敵なお作品ができました。



### 「七宝焼き」 12月14日(火)



### 「背骨コンディショニング体操②」 12月17日(金)

菅先生のご指導で第2回目を開催しました。

緩める、矯正する、筋肉向上の三つの要素で体の不調が改善されるといわれます。今回2名の方が初めて参加して下さり、体が軽くなったという声が聞かれました。初めてでも簡単に取り組みます。皆さんのご参加お待ちしております。



### 「しめ飾り作り」12月26日(日)

さわやか講座でのしめ飾り作りも3年目。

縄緬いがなかなか難しいようで、思うように揃えず一苦労。それでも頑張った甲斐あって、手作りならではの立派なしめ飾りが出来上がりました。

新しい年が良い年になりますように！みんな笑顔で1年を締めくくりました







## 苦しみの谷が深いほど、希望の峰は高い

東地区会長会 新春夢を語る会 1月8日(土)

米沢興譲教会の田中信生牧師をを講師にお迎えし、「夢をかなえる五つの扉」と題してご講演いただきました。今年も第2部の新年祝賀会を行わず、参集者は地区の役員のみとし、来賓の方も地区内の方だけに限定して例年の半数ほどで開催しました。

田中先生は、米国の大学を卒業後、米沢興譲教会で牧師としてのお仕事の傍ら、カウンセリング等を通じて、心を病む人々を回復に導かれてきました。また、YBC ラジオで長年放送されていた「ジョイフルメッセージ」はお聞きになられた方も大勢いらっしゃると思います。

そんな田中先生の講演は、ユーモアにあふれ、会場は笑いに包まれていました。楽しいお話の中にも、人生を歩むための大切なメッセージがたくさん含まれていて、参加された皆さんはそれぞれの扉を見つけることができたでしょうか。大変有意義な時間を過ごすことができました。

お忙しいところ講演して頂きました田中先生、ありがとうございました。



## ぺったんぺったんお餅つき！

ふれあい教室・少年教室合同「餅つき交流会」 1月15日(土)

2年ぶりに「餅つき交流会」を開催しました。

まずは、じんだん作り。枝豆をはじいて薄皮をとって、“すりすり” “ごりごり” ミキサーやフードプロセッサーなど便利な調理器具はありますが、すり鉢とすりこ木で昔ながらのやり方で作りました。

そのうち、もち米がふけるいい匂いがしてきて、ふれあい教室の方にこねてもらった後、臼のへりに杵があたったりしながらも、かわるがわる“ぺったんぺったん！”美味しいお餅がつきあがりしました。





## さわやか講座の ひ・と・こ・ま

### ♪七宝焼き 1月17日(月)

マスクチャームにスカーフどめ、マジックホルダー、アームバンドなど思い思いの作品を作りました。シンプルなデザインから大胆なデザインまでオリジナルの作品ができてあがりました。



## 2月のさわやか講座のご案内

### ♪大人のスキー ※隣組回覧をご覧ください

いつ 2月9日(水)  
午前9時東地区公民館 集合  
どこで 蔵王温泉スキー場  
参加費 3000円(予定)  
締切り 2月7日(月)



### ♪七宝焼き③

いつ 2月14日(月)  
午前10時～  
参加費 土台代(500円～1000円くらい)  
締切り 2月10日(木) 当日参加も受け付けます。

### ♪すこやか体操 背骨コンディショニング体操(最終)

いつ 2月18日(金) 午後1時半～  
どこで 東地区公民館 集会室  
講師 菅 悟氏  
持ち物 ヨガマット(ない人はバスタオル)  
バスタオル・フェイスタオル  
水分補給の飲み物  
締切り 2月15日(火)

### ♪街中クアオルト

いつ 2月21日(月) 午前9時半  
どこで 東地区公民館 集合  
持ち物 水分補給の飲み物  
※寒くない服装で!  
締切り 2月18日(金)

### ♪色彩植物拓② ※隣組回覧をご覧ください

いつ 2月22日(火) 午前9時～  
どこで 東地区公民館 集会室  
講師 佐藤 國行さん  
参加費 無料  
締切り 2月15日(火)



啓翁桜に挑戦

いずれも公民館まで申し込んでください  
☎674-3303



## 東地区食生活改善推進協議会「第3回健康教室」

1月18日(火)

血管年齢、脳活動量の計測後、理事からカルシウム摂取について、保健師から塩分のとりすぎは高血圧をはじめ様々な病気に悪影響を及ぼすことから、健康診断項目に食塩摂取量が追加されたことなどお聞きしました。



### 出前スポーツ 「第3回スローエアロビ」

日時 2月8日(火)  
10:00～11:00  
場所 東地区公民館 集会室  
持ち物 内履き、汗拭きタオル  
水分補給の飲み物

※かみのやま健康ポイント対象!  
20P付与されます!



1月18日の様子♪明日があるさ♪



### あずま写真コンテスト 展示会開催中 東地区公民館 集会室で 2月10日(木)まで

皆さま、もうご覧いただけましたか?  
見ごたえある力作が勢ぞろいです!  
ぜひご来館いただき投票にご協力ください!



### ◎ これからのおもな予定

- 1日(火) 市報等配布
- 5日(土) 少年教室「スキー教室」
- 7日(月) 少年教室6年生「卒業記念品作り」
- 9日(水) さわやか講座「大人のスキー」
- 13日(日) あずまる「バランスボール」
- 14日(月) 七宝焼き③
- 18日(金) さわやか講座  
「背骨コンディショニング体操(最終)」
- 21日(月) 街中クアオルト
- 22日(火) さわやか講座「色彩植物拓②」



### 出前図書館 情報 まだまだ寒い! 冬も読書!

2月21日(月)から 貸し出しします

集会室に配架しています。お気軽においで下さい!

「強運の持ち主」「僕の明日を照らして」瀬尾まい子著  
「旅屋おかえり」「生きるぼくら」浜田マハ著  
「群青のタンデム」長岡弘樹著(山形市出身)  
「名画小説」「犯人選挙」深水黎一郎著(山形市出身)  
「鬼哭の銃弾」「地獄の犬たち」深町秋生著(南陽市出身)  
「大谷翔平～偉業への奇跡～」斎藤庸裕著  
「ヤングケアラー介護する子供たち」毎日新聞取材班著  
などなど

返却期限 3月22日(火)

市立図書館から借りてほしい本があればお知らせ下さい!



## 『あずま写真コンテスト』各賞決定！

村おこしプロジェクトの一環として開催した「あずま写真コンテスト」約1か月の展示期間中、多くの皆様にご覧いただき、投票にご協力いただきました。

投票による一等1点、二等1点と、投票とは別枠での賞として審査委員長賞、会長会賞、公民館長賞、主事部賞が決定しました。受賞作品は、今号と次号にわたり紹介させていただきます。

また、受賞作品はじめ、応募作品の中から2022年度（4月はじまり）東ふるさとカレンダーを作製し、地区の皆様配布予定です。どうぞお楽しみに！

応募いただいた皆様、展示会に足を運んで下さった皆様ありがとうございました。

- ◎ 一等 「この道の向こうに…」 白畑 昭良さん(菖蒲)  
◎ 二等・審査委員長賞 「番城山に見守られて」 森 陽介さん(菖蒲)  
◎ 地区会長会賞 「櫛の森の恵(水)櫛の森山靄」 木村 剛仁 さん(原口)  
◎ 公民館長賞 「呑岡山にかかる虹」 漆山 正 さん(須田板)  
◎ 主事部賞 「春の蔵王山」 渡辺 作十郎さん(原口)



一等「この道の向こうに…」  
白畑 昭良さん(菖蒲)



二等・審査委員長賞  
「番城山に見守られて」  
森 陽介さん(菖蒲)

・続きがありそう！

・虹がすばらしい。

・幸せが待っている感じ。

・ほっこりする写真ですね。

・おばあさんと曾孫さんが微笑ましい！

作品に寄せられた“ひとこと”より

## これからのさわやか講座のご案内

## ♪ 第4回 七宝焼き

いつ 3月7日(月) 午前10時～2時間程度  
参加費 実費(土台:1000円以内)  
締切り 当日の参加もOKです。

## ♪ クアオルト

いつ 3月15日(火) 午前9時30分  
東地区公民館集合  
持ち物 水分補給の飲み物 タオル 飴等  
締切り 3月14日(月)

## ♪ 背骨コンディショニング体操(1月お休みの分追加)

いつ 3月11日(金) 午後13時30分～ 東地区公民館集合  
講師 菅 悟 さん  
持ち物 エクササイズマット(ある方)、水分補給の飲み物、汗拭きタオル  
体操に使うタオル・バスタオル  
締切り 3月10日(木)

※いずれも公民館まで申し込んでください ☎674-3303



第3回 2月8日の様子  
「ねらいうち！」にあわせて♪

## 出前スポーツ「スローエアロ」全3回終了

今年度の出前スポーツは、体験してみたい興味をそそる種目ばかりでしたが、スローエアロひとつに絞ってみっちり指導を受け、動きを覚えることができればと、3回連続で開催しました。結果は…。

みんな一緒に音楽に合わせて体を動かし、リフレッシュし、楽しい時間を過ごして結果オーライ！指導して下さった遠藤先生、参加者の皆さんありがとうございました。



## 出前図書館 情報

☆ 春はそこまで！弥生卯月も読書！

3月22日(火) から貸し出します！

返却期限 4月21日(木)

「カラフル」 森 絵都  
「望み」 雫井 脩介 「余命二億円」 周防 柳  
「珈琲屋の人々 上・下」 池永 陽 (大活字本)  
「Iの悲劇」 満願 米澤 穂信  
「元彼の遺言状」 新川 帆立  
3.11関連図書  
「小さな神たちの祭り」 内館 牧子  
「フクシマ 2011年3月11日から変わった暮らし」  
内堀 タケシ 写真/文  
「死者の告白」 奥野 修司  
「ゼロエフ」 古川 日出男 などなど

市立図書館から借りてほしい本があれば  
リクエスト用紙に記入して下さい！



あなたの「推し本」を  
教えて  
ください！

出前図書コーナーに『私の推し本！』の用紙を置きました。その月々の出前図書から、また今まで読んだ本の中から、ほかの人にも読んでみてほしいなあ。というおすすめの本を記入して、ボードに貼って下さい！出前図書の貸し出しの参考にさせていただきます！

## ～ これからのおもな予定 ～

- 1 日(火) 市報等配布
  - 7 日(月) 七宝焼き④
  - 11 日(金) 背骨コンディショニング体操
  - 14 日(月) ふれあい教室閉級式
  - 15 日(火) クアオルト
  - 16 日(水) 宮川中学校 卒業式
  - 18 日(水) 宮川小学校 卒業式
- 東地区会長会総会



元気いっぱい！  
少年教室



「スキー教室」2月5日(土)

今年のスキー教室はコロナの影響で、坊平で行いました。3年生2人、4年生2人に、6年生1人の計5人の参加になり、菖蒲の佐藤誠さんから指導していただきました。気温も低く視界も悪い悪天候の中、子供たちは確実にスキーの腕前をあげていました。

「6年生卒業記念品七宝焼きづくり」2月7日(月)

6年間の活動もあと少し！  
この2年はコロナ禍の規制の中での活動になり残念でした。  
卒業記念品として、お家の方に心を込めてペンダントとキーホルダーの七宝焼きを作りました。お家の方の喜ぶ顔が目に見えます！6年間ありがとう！



冬場のかたくなった身体がほぐれました！

女性教室あずまる「バランスボール」2月13日(日)

東海林美佐江先生を講師に、バランスボールで冬場のなまった身体をほぐしました。バランスボールに座ることで、身体の左右のバランスをとるため、ゆがみを解消することにつながり、背筋が伸びリラックスできます。参加者の中には家にボールがあるのに、宝の持ちぐされという方がちらほらいました。教えていただいた動きができれば一番ですが、まずは座ってテレビを見たり、音楽を聴いたりするのもいいかもしれません！



降り積もる雪の白と黒猫の黒とが相まって。。

「街中クアオルト」2月21日(月)

悪天候の中、街中南まわりコースに地域おこし協力隊の活動報告展と、湯町、武家屋敷通りをプラスして歩いてきました。途中、松山地区の鎌水さんのご自宅前に設置された手作りの大仏様の巨大雪像を見学させていただき、あまりの立派さにコロナ終息を祈願した参加者も・・・。  
普段は車でしか通行しない場所を歩いてだからこそ気づきもたくさんあり大満足のクアオルトになりました。



さわやか講座の ひ・と・こ・ま

2名の方が初参加、平均年齢64歳！

平均年齢64歳！6名の参加者とともに絶好のスキー日和の中、蔵王温泉スキー場で実施しました。早坂啓一さんと佐藤誠さんというダブル講師を迎え、本格的なスキー教室となり、皆さんレベルアップできたようでした。例年は温泉で疲れた体を癒してから帰るのですが、今年はコロナ禍のため直帰しました。



「七宝焼き③」2月14日(月)

色鮮やかなブローチやペンダントを作りました。  
銅板の凹凸がある土台では、全面に釉薬をのせたにもかかわらず、焼きあがりに黒く穴があいたようになる問題が発生。問題解決のため試行錯誤したり、以前作った作品に手を加えてリメイクしたり、七宝焼きは、まだまだ奥が深くおもしろいとあらためて感じました。はじめての方も気軽に始められます。お友達を誘ってぜひ参加してみてください。

回を重ねるごとに芸術的に！



効果を実感

「背骨コンディショニング体操③」2月18日(金)

1月がお休みになり、2か月ぶりの開催となりました。  
背骨コンディショニング体操は、背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムで、今回も体操の前に足のすねや前腕の外側に圧を加えた時の痛みを感覚として覚えた後、腰から背中、首へと背骨を整えていきました。最後に大臀筋を鍛える筋トレで締めくくり、最初の痛みとの変化を確認し、それぞれ身体が軽くなるなど効果を実感しました。



春を先取り

古屋敷出身の佐藤國行さん講師による色彩植物拓。今年度2回目の今回は、初めての方が2名参加して下さい、啓翁桜に挑戦しました。

参加者のみなさんは、桜の花を散りばめていく細かい作業を集中して行っていました。

冬に春を感じさせてくれる啓翁桜。暖かな作品が完成しました。春はもうそこまで来ています。



「色彩植物拓②」2月22日(火)

