



## いきいき会食会のご案内

実りの秋、地区の方々と楽しい時間を過ごしましょう！

各地区集合場所までバスで送迎しますので、安心してご参加ください！

対象 65歳以上の一人暮らしおよびご夫婦世帯等  
日時 令和6年11月20日（水）  
午前10時45分から午後1時ごろまで  
場所 東地区公民館  
内容 ・民謡ショー  
「蔵王紅花会」  
・会食会



ショーを楽しんだ後は美味しい  
お弁当をみなさんと和やかに  
いただきます！



◎お申込みは地域の民生委員さんまでご連絡ください

協力：東地区民生児童委員協議会  
問い合わせ：東地区公民館



♪ 釜山 10月2日（月）



山形市の釜山に行きました。職員含め女性のみでしたので、ゆっくりとしたペースでスタートしました。参道に入ると巨大な杉の木が何本もあって整備された石段を登ったりと、よく来ていた馬見ヶ崎にこんな場所があったのかと皆さん驚きながら歩いていきました。頂上からはスカイタワーから天童市まで広く見渡せ、とても良い眺めでした。

＜次回＞ 11月 5日（火）【県民の森】  
11月18日（月）【虚空蔵山】

日時 午前9時30分公民館前集合  
持物 水筒、歩きやすい服装

今年は  
最後！

## ～参加募集のお知らせ～

♪ 魚拓ならぬ!? 色彩植物拓教室

日時 11月25日（月）午前9時～12時30分  
場所 公民館集会室  
テーマ ほおすき  
講師 佐藤國行さん  
（古屋敷出身）  
持物 落款用のはんこ（ある方）  
水分補給の飲み物



※詳細は回覧チラシをご覧ください

♪ 難しい動きなし！

からだをほぐしてストレッチ体操

日時 11月12日（火）午後7時30分～（1時間）  
場所 公民館集会室  
講師 東海林美佐江さん  
持物 ヨガマット（貸出先着5個あります）、  
水分補給の飲み物、汗拭きタオル

今月から東海林美佐江先生の体操になります。  
寒さで縮みがちな筋肉を無理のない動きでほぐして  
いきましょう！

いずれも事前の申し込みをお願いします

## 11月のおもな予定

1日（金） 市報等配布  
5日（火） あずまウォーキング  
6日（水） 東花街道事業水仙植栽【大門地区】  
8日（金） ふれあい教室「そば脱穀」（宮小生と）  
12日（火） さわやか講座「ストレッチ体操」  
17日（日） ふれあい・少年教室合同  
「そば打ち交流会」  
18日（月） あずまウォーキング  
20日（水） 地域活性化事業いきいき会食会  
22日（金） 主事部事業部反省会  
25日（月） さわやか講座「植物拓」  
29日（金） 市報等配布

### 12月

1日（日） 女性教室合同  
「ドライフラワーアレンジメント」  
6日（金） さわやか講座・ふれあい講座合同

## 出前図書館

返却期限 11月18日（月）  
貸出し 11月19日（火）～



館報

あずま

東地区公民館

第247号

令和6年11月1日

Tel/Fax:674-3303

✉ azuma-1@onyx.ocn.ne.jp



## 投げるだけでも面白い! みんなで一緒に楽しみました

第2回東地区モルック大会 9月29日（日）

さわやかな秋晴れの中、これまでの体育レクリエーション大会に代わり始まった「第2回モルック大会」が開催されました。地区の方々が集う活気のある場を作り盛り上げようと、主事部・事業部が中心になって準備が進められてきました。実行委員の皆さんや各地区役員の方々が多方面に呼びかけてくださったおかげで、16チームの参加があり当日は子供から大人まで大勢の地区の皆さんがモルックを楽しみました。

公式のルールを参考に東地区のローカルルールで、誰もが簡単に実践できるようにしています。初めての参加でもすぐ覚えて健闘した方も多く、各地区、各チームで真剣に臨む姿や声をあげて応援する姿がコートのあるところからみられました。

準備から当日の審判までご協力いただいた実行委員の皆さま、参加していただいた地区の皆さま、応援に駆けつけてくださった皆さま、本当にありがとうございました。



先攻後攻じゃんけんポン！



牧野Bチーム

準優勝



原口木村チーム

優勝



ナイスフォーム！

## 【お知らせ】公民館の電話が一時的に不通となります

11/29（金）午後1時～午後4時30分まで、工事のため【電話】と【インターネット】が不通となります。ご不便をおかけしますがよろしくお願いします。



## サンドブラスト体験で自分だけの作品

女性教室あずまる「秋の移動教室」10月17日(木)

尾花市のたなか工房で、すりガラス状にする技法のサンドブラスト加工でグラス作りに挑戦しました。種類がたくさんあり選ぶのにも迷ってしまうほどでしたが、完成図を思い浮かべ楽しみながら作りました。模様を配置していき、細かい作業に集中し、機械を使った吹き付けまで自分自身でおこないました。仕上がりは大満足！素敵なグラスが出来上がりました。

午後からは自衛隊神町駐屯地へ行き、山形県内の隊員の活動を聞いたり、資料館でこれまでの歴史やあゆみを見学しました。初めて知る事も多く良い学びの時間となりました。



## 「交通安全功労者表彰」 おめでとうございます



毎日、小学生の登下校時に付き添って歩いてくれている小笹の鈴木清美さんが「交通安全功労者」として山形県の吉村知事から表彰されました。雨の日も雪の日も欠かさず歩いてくれる清美さん、ありがとうございます。

## 背骨コンディショニング体操

さわやか講座 10月4日(金)



すこやか体操前半の背骨コンディショニング体操は今回が最後でした。じっくり教えていただき充実して終わることができたと思います。

次回より後半の東海林先生のストレッチ体操となります。

## いのちを守るために

少年教室「防災センターへ！秋の見学」10月26日(土)

山形市防災センターに行き、万が一に備えた学習と体験をしました。家族がいない環境で災害に遭ってしまった場合どうするか、煙で見えない部屋での避難の仕方など、実際に起こったときを想定して様々な事を教えてもらいました。地震体験装置に乗って揺れると遊具の様に楽しくなりましたが、職員さんより地震は本当に恐ろしい体験である事を聞くとみんな真面目な顔で静かに耳を傾けていました。



合言葉は  
「ピン！ホース！レバー！」



## 「あずまふるさと写真コンテスト」作品 絶賛募集中！

『東地区のいいところ撮り！』みなさんが撮った東地区の「好きな風景・何気ない日常」「あふれる笑顔」「伝えたい風景」などなど…。推し☆の写真を募集しています！

電子データか、紙（A4）での応募となります。スマホで撮った写真はメールでも受け付けています。年齢は問いません。東地区にお勤めのみなさん、東地区出身のみなさん、大歓迎です！

応募締め切り 12月13日(金)

＜去年の応募作品＞



## 今年のそばの実りは・・・

ふれあい教室「そば刈り取り」10月23日(水)

須田板の仲野さんの畑をお借りして植えたそばの刈り取りをしました。宮川小3年生も参加し、ふれあいの皆さんと一緒に元気に作業をしてくれました。やっと伸びた頃に大雨で一部倒れてしまっていたそば畑。側を通った地区の方や、ふれあいの皆さんから心配の声をいただいていた。いざ刈り取りをして、実を触った感触は去年より大きく育っているのではないかと事でほっと一安心。今回は小学生のみなさんと一緒に脱穀の作業をします。



## 村山天狗山へ



さわやか講座「トレッキング」10月25日(金)

当初大石町大高根山の予定でしたが大雨で林道が通行止めになり、予定を変えて西川町の天狗山に行きました。鳥居をくぐって、さあ行くぞ！と歩き始めてすぐ急な階段が始まりました。段差のまちまちな階段に、自分のペースをつかむ暇もないまま、息をあげながら上がっていきました。切り切った所で休憩をとった後は、しばらく穏やかな山道が続き、色付き始めた木々の葉や、所々にたくさん生えているきのこに目を輝かせ、時に採取したりしながら思い思いに歩きました。山頂に到着すると眼下には西川町の市街地が広がり壮大な月山も見え、疲れもスッと引いていくような気持ちの良い景色でした。



鳥居をくぐってスタート♪



階段がたくさん！



月山がきれいに見えました