

中東北の拠点都市一関の
元気を発信するマガジン

室根版
Jan.2018 No.296
1.15



①呼吸を整えて的に向かいます
②集中して狙いを定めます
③的に刺さった矢

狙いを定めて「プシュッ!!」 スポーツ吹き矢で健康増進

COVER★シニアスポーツ吹き矢教室
撮影日:12月20日 場所:室根保健センター

心身の健康の保持と交流を目的として一関市老人クラブ連合会室根支部(藤原利彦支部長)では、毎週水曜日にスポーツ吹き矢教室を行っています。

12月20日には室根保健センターホールを会場に大会形式で行われ、9人が参加しました。長さ120センチの筒に息を吹き込んで矢を飛ばし、5〜10メートル先の的に当たった合計点数の高さを競うもの。勢いよく矢を飛ばすためには腹式呼吸が重要なことから、健康に良いとされています。

4月から始めた及川菊夫さん(77歳)は「健康管理のために始めた。人間ドックで肺活量が落ちていたが、始めたことにより肺活量が戻ってきた。これからはぜひ続けた」と話してくれました。

興味がある方は一緒にやってみませんか。

活動日時:毎週水、9時30分から11時30分。☎社会福祉協議会室根支部

※級、段によって距離がちがう

室根地域お役立ちカレンダー

Ichinoseki Monthly Useful Calendar

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

1 January

【施設表示凡例】
千保セ…千歳保健センター 曲ろく…室根曲ろくふれあいセンター
川防セ…川崎防災センター 室市セ…室根市民センター
室こ園…室根こども園 千農セ…千歳農村環境改善センター
こま保…こまどり保育園

15	16	17	18	19	
	●9~10ヵ月児相談(千保セ) ●2歳6ヵ月児歯科検診(千保セ) ●3学期始業式(東小)	●3歳児健診(千保セ) ●3学期始業式(西小) ●図書館休館日	●1歳6ヵ月児健診(千保セ)	●子育てクラブ(千農セ)	
22	23	24	25	26	27
●始業式(室こ園)	●3~4ヵ月児健診(川防セ) ●室根支部第5回ゲートボール交流・月例会(きらめきバ)	●図書館休館日	●子育てひろば(室こ園)	●図書館資料整理休館日 ●子育てクラブ	●子供土曜塾のり巻き作り
28	31	1	2		
●図書館おはなし会(①10:30 ②15:30) ●室根地域文化財防火訓練	●図書館休館日	●特設人権相談所並びに行政相談所	●豆まき(室こ園・こま保) ●子育てクラブ ●金曜夜のミニシアター〜節分シアター〜		
4	7	9	10		
●第47回一関市室根町卓球大会	●一日入学(東小・西小) ●図書館休館日	●室根地域行政区長会議(曲ろく) ●室根ふれあい会(室保セ) ●子育てクラブ			
13	14				
●9~10ヵ月児相談(千保セ) ●2歳6ヵ月児歯科検診(千保セ)	●3歳児健診(千保セ) ●授業参観・学級懇談会(東小) ●図書館休館日				

①書道教室 ②スポーツ吹き矢教室 ③室根神社動請1300年祭のカウンタダウン ④室根山の雪化粧 ⑤樹楽会より門松寄贈 ⑥こども園へ根室の昆布贈呈

生活の安全、安心情報

いち(1)早く いそ(1)がず慌てず れい(0)静に

110番の上手なかけ方「6つのポイント」

- ①何があったのか ②どこで ③いつ ④犯人は(相手は)
⑤今どうなっている ⑥通報者(あなた)の住所、氏名、電話番号
通信指令課からお願い

情報を受けた警察官の質問に、慌てず落ち着いて答えてください。いち早く到着するためにも、近くの建物など場所を優先して話してください。

いたずらで110番通報は絶対にやめてください

☎室根駐在所 ☎2125
津谷川駐在所 ☎2330
市民課 ☎3803

こども園だより

「ツリーきれいだね!」

12月に入って3、4、5歳児さんが飾り付けてくれたクリスマスツリー。1歳児さんも目をキラキラさせ、「リンゴあったねえ〜」と飾りに触れて、興味津々の様子!とってもかわいらしいですね。



〜サンタさんがやって来た!〜

軽やかな鈴の音とともに、こども園にもサンタさんが来てくれました。☑「トナカイさん何でいないの?」☑「病気になるです」の会話に思わず笑みがこぼれてしまいました。



室根支所 ☎ 2111 / FAX ☎ 2115 ホームページ <http://www.city.ichinoseki.iwate.jp/>

お知らせ 住宅リフォーム助成事業の終了について

平成22年度より緊急経済対策として実施してきましたが、今年度で事業を終了します。

着工前の申請が必要であること、3月9日までに完了報告書を提出できること等の要件がありますので、事前に窓口にてご確認ください。

◇助成額…対象経費の10分の1の額を商品券で助成(上限10万円)

●本庁都市整備課 ☎ 8541 または支所建設水道課 ☎ 3807

お知らせ 北方領土返還要求運動映画『ジョパンニの島』上映会

日時：2月4日⑨

12:30開場、13:00開会行事、
13:10講演、14:10上映開始、
16:20上映終了

会場：室根曲ろくふれあいセンター
内容：講演、映画上映「ジョパンニの島」
参加料：無料



お知らせ 第8回もちくらバイキング

バイキング形式でさまざまな餅料理を味わいませんか。

厳餅隊による餅つきパフォーマンスも予定しています。

日時…1月28日⑨ 11:00～14:00

場所…道の駅・厳美溪

費用…1人900円(税込) *小学生400円、未就学児無料

●道の駅・厳美溪 ☎ 2000

お知らせ 「一関市ふるさとハローワーク」をご利用ください

「一関市ふるさとハローワーク」は、東磐地区の市民の皆様には職業相談窓口の利便をはかるため、市と岩手労働局が合同で設置している施設です。ハローワーク一関と同じ求人検索機を設置し、職業相談・紹介を行っています。

●一関市ふるさとハローワーク ☎ 2099

子育て 気軽にご参加ください 室根地域の子育て支援

◇室根子育て広場

開催 第2、第4木曜日

時間 10:00～12:00

場所 室根こども園

●子育て支援センター ☎ 4170

◇子育てクラブ

開催 毎週金曜日

時間 10:00～12:00

場所…千厩農村環境改善センター

●千厩支所保健福祉課 ☎ 3956

健診 健やかな成長のために 忘れずに受診しましょう

◇9～10カ月児健康相談(H29年3月生)

日時…16日⑨ 受付9:00～9:15

場所…千厩保健センター

◇2歳6カ月児歯科健康診査(H27年7月生)

日時…16日⑨ 受付12:45～13:00

場所…千厩保健センター

◇3歳児健康診査(H26年7月生)

日時…17日⑨ 受付12:45～13:00

場所…千厩保健センター

◇1歳6カ月児健康診査(H28年6月生)

日時…18日⑨ 受付12:45～13:00

場所…千厩保健センター

◇3～4カ月児健康診査(H29年9月生)

日時…23日⑨ 受付12:45～13:00

場所…川崎防災センター

●保健福祉課 ☎ 3805

室根地域放射線量測定状況

◇支所駐車場 0.089 μSv/h

◇ひこばえの森交流センター 0.061 μSv/h

◇旧津谷川小学校 0.079 μSv/h
(12月25日地上高1m)

国が示す除染の要件は、地表から1メートルの高さの空間放射線量が、毎時0.23マイクロシーベルト以上(年間1ミリシーベルト以上)です。



止め、はね 一画一画心を込めて

室根市民センターが主催する子供土曜塾の書道教室は12月9日に行われました。地元で書道活動をしている加藤美津男さんと土屋聖子さんを講師に迎え、室根地域内の小学校から19人の児童が参加しました。

児童は講師からアドバイスを受けて、一画一画心を込めて丁寧に書き上げていました。作品は1月4日から18日まで市民センターに展示します。



根室の昆布が届いたよ

逆さ地名がきっかけで交流をしている北海道根室市の根室・室根交流の会から室根こども園(藤野裕子園長、園児95人)に昆布が贈られました。室根・根室交流の会の岩渕一司会長が同園を訪れ園児に手渡しました。

贈られた昆布は味噌汁の出汁や五目煮にするなど、給食で1年間さまざまな料理で提供されます。



図書館はともだち

おなまえ 菅原 史登さん(右・津谷川)、三浦 楓泰さん(中央・矢越)、和賀 悠惟斗さん(左・折壁)

おところ ひとこと

3人は、室根中学校テニス部の先輩・後輩です。

3年生の菅原さんは、「室根図書館にも、もっと電撃文庫などのライトノベルがあったらいいと思います。」3年生の和賀さんは、「窓側に本棚ができて、子ども用の本も増え、小学生がたくさん借りて来ているように見えます。これからも、いろいろな種類の本が増えると嬉しいですよ。」1年生の三浦さんは、「小さい子から大人まで楽しめる本が、前よりたくさんあっていいなと思います。」と話してくれました。

●室根図書館 ☎ 3820

ネット・ゲームがもたらす影響について学びました

市の室根地域教育振興運動推進委員会と室根地域PTA連合会が主催する教育講演会は12月10日、室根曲ろくふれあいセンターで行われ、約60人が参加しました。

臨床心理士の玉置正子さんは「ネット依存・ゲーム依存その対策を考える～子どもの未来を守るために私たちができること～」と題し、ネットとゲームが子どもにもたらす影響について説明。来場者は真剣に耳を傾けました。



カウントダウン開始!

2018年10月に開催される室根神社勧請1300年祭のカウントダウンがスタートしました。月1回のペースでどんどんPRを行っていきます。

フェイスブックページでは、カウントダウンの様子を見ることが出来ます。



むろね文芸

(十二月入選作品)

短歌 佐藤知男・選

ひとときの燃える緋の色目に染みる
冬仕度かな故郷の山
復興は道半ばでも震災を
忘れてしまうそれは駄目だろ

矢越 加藤 光春

豊かなる心寄せ合い本宿に

イルミネーション光り饗宴
誕生日を孝養ハイツで祝われる
入院部屋の妻に花束

津谷川 三浦 安幸

落葉焚き煙漂う里山を
早早包む淡き夕映え
雲足の忙わしき空を見上げつつ

秋仕舞いする足撈らず

矢越 小山 富子

年毎にイルミネーション煌めきて
名物となり観客誘う
古里の味を宅急便でとなど思い
柿暖簾見て老はよろこぶ

津谷川 小野寺 向子

凍てつきし空を切り裂くやうにして
流星ひとつ南天に落つ
陽は射せど寒さ淀みし峡の里
白く光りて風花の舞ふ

選者詠

俳句 村上群青・選

新米の艶と味誉めみな笑顔
山中を歩き回りに採る茸
夕暮れの山里に舞う龍田姫
矢越 加藤 光春

高声に笑う孫子や着ぶくれて
干し大根もうすぐ樽に眠りけり
一個二個隠れて味見吊し柿

折壁 小林 和

反りのよき麓の鳥居山眠る
初雪の降りくる十二単かな
手を引かれ東京駅のジングルベル
折壁 佐藤 川古

木枯しに身の削られし月の入り
冬晴れの雀の会議長ひけり

折壁 雷 風

せせらぎに時惜しみけり十二月
濃く赤く日暮れ彩る実南天
津谷川 三浦 安幸

白息に曳かれて歩む縁の綱

川柳 内田正好・選

白菜を摘み終えた夜雪積る
戦時中手旗モールス体操時
立木から雪が落ちない又降るか
矢越 小野寺 喜三郎

ふれ合いに老等の馴じむ子等笑顔
年の瀬や春夏秋冬弁えず

津谷川 三浦 安幸

幸多い年を迎える初日の出
平和かね沖繩の事忘れてる
今年こそ不透明な時代さようなら

折壁 大正 十四生

おら百姓畑で死ぬれば本望だ
総選挙自分の一票試す時
トランプ氏ゴルフ外交平和的
矢越 加藤 光春

南天の実はごちそうと群雀

文芸の1月分は15日締め切りです。
●室根市民センター ☎ 2347