

# 十二箇



発行 土沢地域づくり会議

代表 小川 洋征

発行日 平成30年12月15日(第49号)

T028-0115

花巻市東和町安俵6区75-1

Tel 42-3255 Fax 42-4234

## 健康寿命をのばす 巡回ヘルスアップ講座に79人

10月から11月、地域公民館8カ所を巡回しヘルスアップ講座を開催しました。

市長寿福祉課から講師を派遣していただき、健康寿命を延ばすための口腔ケアのお話と新聞紙を使った介護予防体操等で体を動かしました。

延べ79名が参加し、足のストレッチや棒体操に・・・「きく〜ウ」。



## ディスゲッター クップ 貸し出します

ニュースポーツ用具「ディスゲッター」と「クップ」を整備しました。

公民館や子供会行事等に貸し出します。

申し込みは土沢地域づくり会議(42-3255)まで。



## 痛みが和らいだ・・・わ ヨガ教室 人気

今年度のヨガ教室は、より多くの方に参加して頂き易いようにと、夜の部と昼の部にわけて開催しました。

夜の部は4回・昼の部は8回実施し、延べ161人が取り組みました。

講師は花巻市生涯学習講師の佐々木孝子氏で、参加者の悩みにあわせたからだの動かし方を教わりました。

「呼吸を整え、ユックリ〜、ユックリ〜」ひとつひとつのポーズに汗がにじみ、終わってみると痛みが軽減されていて…自宅でも続けてみようとの声が聞かれました。



## 前郷公民館でしめ飾りづくり

前郷公民館では例年子供会を交えて「注連飾りづくり講習会」を実施しています。

行政区以外の方も歓迎いたしますので一緒に作ってみませんか？

開催は12月23日(日)9時からで、ワラや飾りは無料で提供いたします。

申し込みは土沢地域づくり会議(42-3255)までお電話ください。



## 「この指、と～まれ！」

### 参加者募集

今年度の世代間交流事業です。ご家族やお友達を誘って参加してください。

種目別3位までと総合10位までの皆さんを表彰します。

日時：平成31年1月20日（日）  
9：00～12：00

場所：東和総合福祉センター

- 種目：①スカットボール  
②ディスクゲッター  
③輪投げ  
④けん玉  
⑤幼児レース



参加費：無料

※申し込みはお住まいの地区の自治会長さんまでお願いします。

※競技に参加される方は上履きをご持参ください。

## 男の料理教室

### 《美味しいコーヒーの淹れ方》

#### 参加者募集

日時：平成31年1月19日（土）  
10：00～11：00（予定）

場所：東和総合福祉センター 調理室

内容：ドリップコーヒーの淹れ方と  
美味しく味わうコツ

モカ・アメリカン・キリマンジャロ  
の3種を飲み比べます。

講師：花巻市在住 喫茶店経営  
乙部 璋 氏

参加費：500円

持ち物：コーヒーカップ



※詳細は12月15日配布の  
チラシをご覧ください。

※申し込み・問い合わせは土沢地域づくり会議（42-3255）まで。

## 地域医療懇談会が 開催されます。

今年度のテーマは ACP（アドバンス・ケア・プランニング）終末期医療です。

申込は不要です。

お誘いあわせのうえお越しください。

日時：平成31年1月16日（水）  
18：00～19：00（予定）

場所：東和保健センター

## 土沢地区の人口と世帯数

H30年10月末日現在

行政区	日本人住民					外国人住民				
	世帯数	男	女	計	出生	死亡	世帯数	男	女	計
土沢第1（新地・百ノ沢）	128	195	201	396	0	0	0	0	0	0
土沢第2（鐺町）	141	153	192	345	0	1	0	0	2	2
土沢第3（中町・下町）	153	183	205	388	0	2	0	0	1	1
土沢第4（駅前・上町）	166	185	213	398	0	1	5	5	1	6
土沢第5（前郷・八日市場）	139	189	208	397	0	0	0	1	0	1
土沢第9（六本木）	243	299	356	655	0	1	0	0	0	0
合計	970	1,204	1,375	2,579	0	5	5	6	4	10

※この表は花巻市住民登録人口集計表を参考に作成しています。