



みやのめ振興センターだより

宮野目振興センター
花巻市西宮野目6-172
電話(FAX) 26-2111

「新春女性のつどい」を開催!

「女性が元気に過ごしていくために」

千田恵美さん講演会

二月十一日(祝)、地区の恒例イベントになっている「新春女性のつどい」を、振興センターで開催したところ、約百二十人の参加者がありました。当日は、北上市の医師千田恵美先生から、ご自分で作成されたプレゼンテーションソフトを使って視覚に訴える講演を中心に、オリジナルキャラクターの熊さんが登場する資料をもとにユーモアのあるお話をいただきました。今回は「女性が元気に過ごしていくために」と題し、「楽しい更年期を過ごすために」「うつの正しい基礎知識」



県内各地の講演会で大人気の千田先生。ユニークで明快な語りと、ためになるお話で参加者を魅了しました。

「体を温める食事」を中心とした。先生は、話でした。先生は、スタイルも良く、ポーツマンでもあり、医師、妻、主婦、親(二人の子)など複数の顔をもっておられ、きつと自由になる時間は殆どないと思わ

れるのですが、上手に時間を使い、家事をしながらレンジの待ち時間に屈伸運動をしたり、ストレッチの低下に効力がある豆乳やビタミン剤「サプリメント」の服用、元気になる漢方の薬の服用やストレスの発散など自分なりに実践している健康法の秘訣を紹介してくださいました。又、眠れない時は医師に相談して安定剤や眠剤を使用することも効果的との事でした。何と言ってもバランスの良い食事と十分な睡眠でうつを防ぎ、身体を温める食事で免疫力を高め、さらに適度な運動を取り入れることで効果的に健康な身体を維持出来ることでしたので、自分なりの元気に過ごす方法を見つけ実践してみませんか?

宮野目ふるさと会

宮野目郷土史研究講座(宮野目ふるさと会)の二月講座が二十五日に開催され、生涯学習講師の伊藤鉄之助さんから花巻城にまつわるいろいろなお話を講演していただきました。毎年恒例となった伊藤さんの講演ですが、今回は「九戸の乱」の余聞や現存する武家屋敷「松川家」「伊藤家」の話、円城寺門の経緯など、花巻城についての総集編としてまとめてお話しいただきました。



数回にわたる講演で「花巻城」についてたくさんのお話を学びました。

今回で今年度の講座は終了となりましたが、来年度も引き続き開講する予定です。ふるさと会会員も募集しておりますので、興味のある方は是非ご参加下さい。お待ちしております。

事務室から

○最近 振興センターや体育館の忘れ物が多くなっています。主な忘れ物は、手袋や帽子、ジャージなどですが、中には現金の入っている小銭入れなどもあります。心当たりのある方は、振興センターまでお問い合わせ下さい。また、帽子やジャージ等には名前をご記入していただくようお願いいたします。

○振興センターが設置されて、今月末で一年になります。未だに「振興センター」の知名度は低く、電話等で

3月の振興センター行事

- 煎茶教室 6日(木) 9:30
- 抹茶教室 12日(水) 10:00
- 書道教室 15日(土) 14:00
- たんぽぽの会 17日(月) 9:30

場所を聞かれることも多々あります。来年度はもっと多くの方々にお越しいただけるように努めてまいります。いと考えておりますので、よろしくお願いたします。

【慶弔】～1月23日から2月20日まで～(新聞掲載希望者のみ)

- ◇誕生
- 盛合旭ちゃん 照井姫奈ちゃん (修二さん・西宮野目) (正人さん・西宮野目)
 - 梅原装羅ちゃん 阿部知樹ちゃん (武さん・西宮野目) (盛正さん・西宮野目)
- ◇お悔やみ
- 照井カツ子さん (79才・葛)
 - 齊藤サツさん (82才・西宮野目)
 - 似内スマさん (95才・下似内)
 - 鎌田充男さん (83才・田力)
 - 遠藤成人さん (59才・西宮野目)

3月の地域行事

- 1日(土) 家族読書の日
- 5日(水) 民児協定例会 振興センター 9時30分～
- 5日(水) 「ひな祭り会」寿サロン 振興センター 正午～
- 15日(土) 宮野目中学校卒業式 宮中体育館 10時～
- 19日(水) 宮野目小学校卒業式 宮小体育館 10時～
- 22日(土) 宮野目保育園卒園式 宮野目保育園 10時～
- 29日(土) 官公署合同歓送迎会 宮小体育館 14時～



みやのめ振興センターだより

地域情報版



介護予防教室のお知らせ

宮野目在宅介護支援センター
3月の日程は次のとおりです。
◇4日(火)10時~宮野目振興センター
内容 軽体操(養生功)
講師 菅原千秋先生
今年度最後です。たくさんの参加をお待ちしています。
◎連絡先 Tel26-5678 八重樫意美子

誕生会のお知らせ

宮野目デイサービスセンター
最高齢97歳の方をはじめ37名の方々をお祝いします。ボランティアの皆さんによる歌や踊りなど日替わりで予定しています。地域の皆さん、ご近所お誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。
日時 3月3日(月)~8日(土)
午後2時から3時頃まで
会場 宮野目デイサービスセンター ホール
連絡先 Tel26-2666
担当 細川 藤原

宮野目地区官公署 合同歓送迎会のお知らせ

宮野目地区教育振興協議会主催(宮野目小学校主管)の標記歓送迎会が次のとおり開催されます。
宮野目小学校の地区PTAの方々に会券の販売をお願いしておりますので、会券購入のうえ、是非ご参加ください。
○日時 3月29日(土)14時~
○場所 宮野目小学校体育館
○会券 1,500円



自主防災の組織化に向けて出席者から活発な意見・提言が出されました。

「自主防災組織をきっかけとした地域づくり」を主題として、防災組織化に向けての取り組みや課題などについて話し合いました。

地域福祉懇談会

議会宮野目支部主催の地域福祉懇談会が、振興センターで開催されました。当日は、「自主防災組織をきっかけとした地域づくり」を主題として、防災組織化に向けての取り組みや課題などについて話し合いました。

下似内神楽発表会

二月十七日、下似内公民館で第三回下似内神楽発表会が開催されました。今年度、コミュニケーション会議から、地域づくり交付金の助成を受け、天王舞の神楽装束一式(お面五つ、装束「着物、被り物、採物」)を揃える為の費用の一部として活用し整備されており、今回はそのお披露目も兼ねて開催されたものです。今までは、全部胡四王神楽から借りて発表会に出演していたということでした。当日の神楽の演舞は全部で八演舞あり、内三演舞は師匠である胡四王神楽で受け持つておられました。子どもたちの舞は、ほ

2月の地域行事特集

ほぼ完成に近いと見受けられ、会場から大きな声援を受けておりました。どの舞も中腰や独特のステップで舞い時間も長く、若者でなければ息が続かないのではないかと思われる程ハードなものでした。地域の伝統文化を後世に伝えていくことの大切さやご苦労に改めて下似内神楽保存会に対し敬意を表したいと思えます。
二月二十二日、花巻市社会福祉協