

健康推進事業「いきいき^{けんこう}健幸講座」参加者募集

【講座の目的】

矢沢地区の住民が、いつまでも健康で心豊かな日々を過ごせるようにすることを目的とする。心身ともに健康であるための講話や、いろいろな年代の方が自宅でも続けられるようなストレッチや体操を、みんなで楽しみながら行う。

【参加対象】 矢沢地区民（年齢性別不問）

【募集人数】 25 人程度 【募集期間】 12 月 17 日（水）～

【講座開催期間と回数】 2 月 3 日（火）～3 月 13 日（金）・6 回

【講座日程と内容】

- 講師：フリーインストラクター 牧 健人さん
- 1 2 月 3 日（火）10 時 00 分～
「出張フィットネス（ストレッチ&軽体操&運動効果についての講話）」
- 講師：花巻市生涯学習講師 岡田 宜子さん
- 2 2 月 12 日（木）10 時 00 分～
「イスに座りながらでもできる！健康体操（基礎編）」
- 3 2 月 19 日（木）10 時 00 分～
「イスに座りながらでもできる！健康体操（応用編）」
- 講師：健康福祉部長寿福祉課 晴山 弥子さん
- 4 2 月 26 日（木）10 時 00 分～
「まんてん教室」
- ミチコ健康づくりカレッジ主宰 新田 道子さん
- 5 3 月 5 日（木）10 時 00 分～
「心と身体の健康づくり～いつでも元気で楽しい人生の歩み方～」その 1
- 6 3 月 13 日（金）10 時 00 分～
「心と身体の健康づくり～いつでも元気で楽しい人生の歩み方～」その 2

「おせち料理贈呈事業」が変わります！

矢沢地域振興会と矢沢地区民生児童委員協議会が平成 19 年から 18 年間継続し、好評いただきました「おせち料理贈呈事業」は諸般の事情によりまして、今年から「お年賀贈呈事業」として衣替えをしての継続となります。なにとぞご理解をお願いいたします。

なお、今までどおり各地区の民生児童委員さんが 12 月 24 日以降の年末に対象のみなさんへお届けいたします。

南部藩発祥の地を訪ねて！

低気圧や前線の影響で不安定な天気の中、11月28日、歴史好きの20名は南部利康霊屋、聖寿寺館跡、三戸城温故館への歴史研修バス旅行。知識欲満点の参加者を前にガイドさんの熱量は高く、時間延長の詳しい説明を受けました。帰りは雨を伴った横風の暴風（紫波：西の風 25.8m/s）、高速道運転の谷川さん大変ご苦労様でした。



明瞭大学「歌声ひろば」で元気に年越し！

年内最後の第9回明瞭大学は、この冬初の本格的な積雪となった12月4日開催。今回は花巻市生涯学習講師の玉山朱美さんの指導により、「童謡や愛唱歌、歌謡曲などをみんなで一緒に歌いましょう！」と題して行われました。

参加した32名の聴講生は、先生が用意した20曲をみんなで元気に歌いストレスを発散。思い出の名曲の合唱に寒さを忘れ随分と若返りました。



【事務局員のつぶやき】(天気図は気象現象の表紙?!)

現在の高校授業の内容は分かりませんが、小生の頃は地学という教科があり、その中で漁業気象通報をNHKラジオから聞いて地図上に各地の気象データをプロットしたことを記憶しています。「石垣島南の風風力3・・・」というラジオのアナウンスが今でも蘇ります。まさか天気図プロットが自分の職業としての最初の仕事になるとは思いもよりませんでした。私が勤めた頃は無線機からモールス信号を受信し、地図上に直接プロット(直記入)する役割で、中々覚えが悪く上司から今ではパワハラ?ではと思われる「お前は今までの職員の中で一番覚えが悪い」と音痴の太鼓判を押されていました。「演歌は得意ですけど?」などと一応反論?はしてみたものの現実には厳しいものがありました。

余談が長くなりましたが、天気図は同じ時刻に各地で観測した気圧を海面の値に補正した気圧「海面気圧」を1枚の地図上に記入し、(実際は多くの気象要素をプロット)気圧の等しい点を結んだ曲線が等圧線で、等圧線を描くことで、気圧の分布の特徴を知ることができます(もちろん風・気温等も重要)。周囲より気圧が高く円形の等圧線で囲まれたところが高気圧で、逆に周囲より気圧が低く円形の等圧線で囲まれたところが低気圧です。現在では、各種天気図類は自動的にコンピュータで作成され実況図や予想図(数値予報)が出力されます。作業の質が時代の経過とともに変化しています。

高気圧の風は中心から外に時計回りで吹き出ます。逆に低気圧の風は中心に向かって反時計回りに集まります。右図は、上空と地上の風の循環を表しています。高気圧の中心は下降流で好天、低気圧の中心は上昇流で悪天が基本ですが、天気は低気圧や高気圧の位置により大きな違いが出ますので、様々な情報をもとに予報を組み立てています。岩手県は面積が広いので一つの予報表現で表すのが難しい気圧配置もあります。そのため悪評の「所により」表現も使われています。(雨の場合、降水確率40%以下の場合に所により表現使用可。)ちなみに、所よりの表現は「不安定性降水」や「冬型の気圧配置」の時に使われることが多くなっています。

◎ 岩手県社会福祉大会長表彰

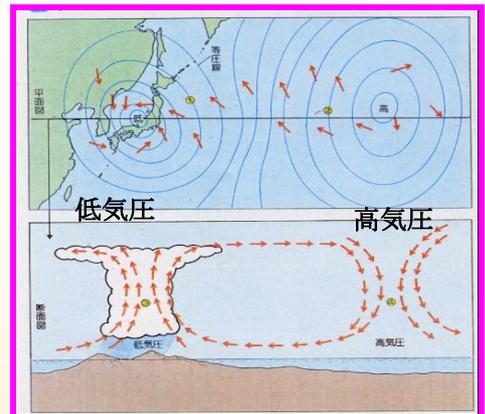
11月14日、岩手県民会館(トーサイクラシックホール岩手)において「第78回岩手県社会福祉大会」開催。



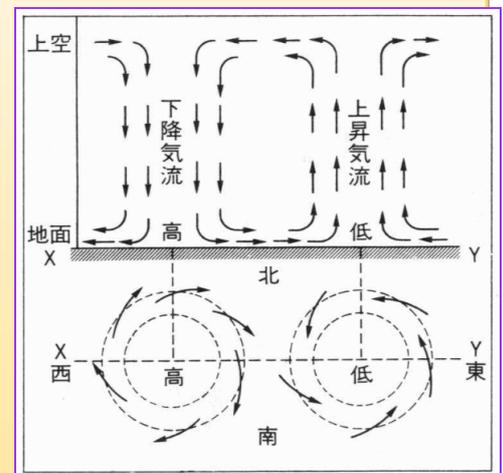
矢沢地区民生委員児童委員協議会会長の佐藤智明さんが、多年にわたり社会福祉の増進に寄与し、社会福祉事業の推進に貢献が顕著として表彰されました。誠にありがとうございます。

移動図書館(ぎんが号)運行日程

1/15 (木)	団地会館	13:40~14:00
1/15 (木)	福祉センター	14:15~14:45
1/21 (水)	高木観音	09:20~09:50
1/21 (水)	振興センター	10:05~10:35
1/21 (水)	やさわこども園	10:50~11:20



高気圧と低気圧の模式図



高気圧と低気圧の風のふるまい

本年も「やまぼうし」をご愛読いただきありがとうございます。引き続き変わらぬご愛顧をお願い申し上げます。

新しい年がみな様にとりまして素晴らしい年でありますようご祈念申し上げます。(矢沢地域振興会 事務局一同)

※次号は令和8年1月15日号からです!

来年こそは

・・・!

