

花巻中央地区コミュニティだより



# そうだなはん

第104号 2025/11/1

## 3B体操教室

### 受講者募集

年齢性別問わず、だれでも楽しめる「遊びの要素、気軽に、無理なく」をキーワードに、考案された健康体操です。ボール・ベル・ベルターの器具の頭文字を取り「3B」といい、器具を使用することによって、しっかりとした健康効果が期待できます。普段体を動かしたいけど、激しい運動はと思いの方も、まずはご体験ください。

#### <3B体操の4大効果>

1. 生活習慣病にならないための有酸素運動(※1)
2. 口コミ予防(※2)のためのバランス機能改善運動と筋力づくり運動  
ケガの予防や、すべての運動に柔軟性を高めるためのストレッチング
3. 心身のリラックスと認知機能改善のための、遊び運動

(※1)血糖や脂質をたくさん消費する有酸素運動は、内臓脂肪の減少、消費エネルギーの増加、体力の向上などに有効で、生活習慣病にかかりにくくすると言われています。

(※2)口コミとは「ロコモティブシンドローム」の略称で、運動機能の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。

#### <募集要項>

- ◎対象 花巻中央地区にお住まいの方
- ◎定員 15名(先着順)
- ◎回数 全7回講座(スケジュール表参照)
- ◎時間 10:00~11:30(1時間30分)
- ◎場所 後日お申込みいただいた方にご案内します。
- ◎講師 米澤陽子さん(花巻市生涯学習講師)



ボール・ベル・ベルター

- 【申込先】 花巻中央地区コミュニティ会議  
電話23-5290(直接電話でお申し込みください)
- 【申込期間】 11月4日(月)~14日(金)※土日祝日除く
- 【申込時間】 9:00~16:00



昨年の3B体操教室



花巻中央地区コミュニティ会議

住所:〒025-0075 花巻市花城町1-30

(花巻中央振興センター内)

電話:0198-23-5290(fax 兼用)

◎「そうだなはん」は次の行政区に配布しております。

( )は、世帯数です。

大通り一丁目(154)、大通り二丁目(67)

末広町(75)、桜木町(160)、南川原町(95)

鍛冶町(80)、双葉町(135)、上町(56)

豊沢町(198)、東町(170)、大町(69)

仲町(110)、御田屋町(120)、里川口町(229)

城内(81)、花城町一区(120)、花城町二区(40)

吹張町(98) 18行政区計 2,057 世帯

#### 《花巻市民憲章》

わたしたちは、花巻市民としての誇りを持ち、早池峰の風かおる豊かな自然と文化を大切に、力を合わせて明るいイーハトーブの実現を目指します。

1. じょうぶなからだをもち

深い知性を育てます

1. すずんで働き豊かなまちをつくります

1. ひととふるさとを愛し

世界への眼を開きます

令和7年度移動図書館車「ぎんが号」日程

11月14日(金)

10:00~10:30	東町 公民館前
10:40~11:00	双葉町 松庵寺前



#### 3B 体操教室スケジュール

開催場所は、受講者に後日ご案内いたします。

回数	開催日
1	11月17日(月)
2	12月1日(月)
3	12月15日(月)
4	1月19日(月)
5	1月26日(月)
6	2月9日(月)
7	2月16日(月)

時間は、10:00~11:30です。



# <まなび学園祭> こどもいけばな教室に出展

10月4・5日開催された、まなび学園祭に中央地区コミュニティ「こどもいけばな教室」が展示部門で出展しました。

当日のテーマが「展示会のお花(ハロウィン)」使用したお花は・リンドウ(青)・ヒペリカム(赤)・ケイトウ(オレンジ)・グニーユカリなど、子供たちは一生懸命作品に取り組み、来場の方々に喜んでいただきました。



令和7年度  
こどもいけばな  
教室出展作品



ロビーでの作成風景

## 令和7年度まちづくり事業補助金交付状況(令和7年10月末現在)

行政区	部門	内 容	金 額
大通り一丁目	生活環境	公民館トイレ改修工事	242,000
大通り二丁目	生活環境	粗大ごみ回収事業	300,000
	防災防犯	防犯街路灯 LED 化	176,000
末 広 町	産業建設	山車運行に伴う提灯	136,000
	防災防犯	ポータブル電源購入	284,000
桜 木 町	産業建設	豊沢川緑地公園整地事業	28,000
	//	花巻まつり鯉口シャツ整備事業	166,000
	防災防犯	防犯灯 LED 化事業	80,000
南川原町	防災防犯	防災講演会開催事業	20,000
鍛 治 町	防災防犯	防災用屋外作業灯ランプ更新事業	198,000
双 葉 町	生活環境	ゴミ箱修理	18,000
	//	公民館掃除機交換	22,000
	//	公民館改修事業	229,000
豊 沢 町	生活環境	公民館エアコン設置事業	297,000
	生活環境	上水道メーターボックス交換工事	128,000
	保健福祉	カラオケ機材購入	26,000
	産業建設	カーブミラー設置工事	369,000
	防災防犯	防犯街路灯ポール撤去工事(6ヶ所)	300,000
東 町	産業建設	地域活性化事業(山車小屋修理)	256,000
	//	地域活性化事業(収納庫ビニールカーテン整備)	300,000
	防災防犯	拡声設備整備	127,000
仲 町	保健福祉	健康麻雀台購入事業	59,000
御田屋町	防災防犯	防犯灯 LED 化	300,000
里川口町	産業建設	花巻まつり提灯購入	240,000
城 内	生活環境	ゴミ集積所整備事業	300,000
	//	花苗配布事業	25,000
花城町二区	生活環境	ゴミ箱更新	86,000
	//	新規ゴミ箱の上蓋塞ぎ工事	31,000
	産業建設	花巻まつり用紅白幕と紐購入	270,000
	防災防犯	防災備品の整備(簡易ベット)	69,000
吹 張 町	産業建設	花巻まつり貸半纏購入	294,000
	防災防犯	防災用テント購入	255,000
花巻小 PTA	教育振興	体験学習(スキー教室)補助※開催予定	100,000
自 主 事 業	教育振興	スポーツフェスタ 2025 賞品代(中止)	180,174
	産業建設	ぼんぼり点灯	143,000
	//	宵宮ポスター作製	74,800