

湖畔の風

★健康教室

保健福祉事業の健康教室が1月22日から毎週木曜日6回、開催されました。

目的は、運動不足になりがちな冬の時期に、軽体操と楽しいレクリエーションを行うことで身体能力の向上や維持、認知症予防などの効果を期待するものです。

講師には「日本3B体操協会の指導資格者」で花巻市生涯学習講師の冨手京子さんによる、3回目の教室となり、延べ81人が参加しました。

今回は、「家でも簡単にできる体操」として、「パタカラ体操(お口の体操)」や「スクワット」「片足立ち」「かかと落とし」の4つの体操を教えてください、毎日やることを目標にしました。参加者の要望により「ちょきん(筋)カレンダー」を作成し、配布しました。

回数は少なくても良いので毎日行うことで、5年後10年後も健康で動ける体をめざしていただきたいと思います。

その他には、ボール、ベルト、ベルなどの3B体操の道具を使ったの体操、童謡カルタ取りや、歌っこの会を取り入れました。歌っこの会の際は普段声を出す機会が少ないので、大きな声を出すことでストレス解消となりとても盛り上がりました。

最後の回には交流の場を持ち、今回の反省や今後について意見交換しました。その時にアンケートのご協力をいただきましたが、・楽しかった・回数が少ない・来年もやりたいなど嬉しいご意見をたくさんいただきました。家でも簡単にできる体操については「2つぐらいは毎日、やっている」という回答がありました。



「家でも簡単にできる体操」スクワット



3B体操の道具でストレッチ



健康についてのお話もたくさんしていただきました。



童謡カルタ 歌いながら下の句の絵札をとります。

2026年2月 ちょきんカレンダー

日	1	2	3	4	5	6	7
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

ちょきんカレンダーの使い方
 1. 毎日運動して筋肉量を増やしましょう
 2. 毎日運動して筋肉量を増やしましょう
 3. 毎日運動して筋肉量を増やしましょう

ちょきんカレンダー 毎日運動して筋肉量を増やしましょう

★ スマートフォン教室



2月4日(水) 振興センターにおいて生活環境事業の「スマートフォン教室」が開催されました。参加者は17名で、ドコモショップ花巻店の講師にお願いしました。

内容は、ドコモスマホ教室入門編「はじめてのスマートフォン」「スマートフォンで文字入力をマスターしよう」のテキストに添って講習が行われました。

第1部は、電源の入れ方・切り方からはじまり、いろんなボタンの説明と使い方、マナーモードの設定の仕方を学習しました。

第2部では、メールソフトで文字入力の練習をしました。わからないところがあると、スタッフの方からひとりひとり丁寧に教えていただきました。

最後に講師の方々に生活環境部長の菅原政二さんから「講習を受ける前よりはスマホの操作ができるようになりました。」と感謝の言葉がありました。

スタッフの方がひとりひとり丁寧に説明



生活環境部長の菅原政二さんが最後に挨拶

★ 文化財防火訓練

2月1日(日) 国指定重要文化財の「伊藤家住宅」を会場に文化財防火デーに伴う火災防ぎょ訓練が行われました。

地区の消防団と今年度で解散となる婦人消防協力隊が参加しました。

東和消防署員により消火器の使いかたの講習もありました。

大変、積雪が多く寒い中お疲れさまでした。



★ 防犯講話

3月10日(月) 小倉自治会ではねむの木会と共催で田瀬湖釣り公園において、「防犯講話」を開催しました。

講師には、谷内駐在所、平山悠介警察官をお願いし、詐欺の被害にあわないようお話を聞きました。

詐欺の種類には「特殊詐欺」「オレオレ詐欺」「警官なりすまし詐欺」「税金還付詐欺」、宅急便不在メール詐欺などたくさんの詐欺があります。とにかく、詐欺に合わないよう気を付けてください。

電話については、0120から始まる電話番号は、勧誘や通販等の場合が多く、+(プラス)1や+44から始まる国際電話も詐欺の場合が多いので出ない方が良く説明がありました。

固定電話で国際電話からの電話を受け取らないよう、国際電話休止の申請書を書いて提出しました。



《 田瀬覚間沢の藩境塚紛争について 》

南部藩と伊達藩の境界の目印に造られた塚で、田瀬・覚間沢と江刺・学間沢の境にあります。

伝聞によりますと伊達と南部の藩境の決定には、両藩の殿様が、それぞれのお城より出発し出会ったところを藩境とするとし、伊達の殿様は北上、南部の殿様は南下して、出会ったところが北上の相去でした。豊臣秀吉の時代ですが、この時、伊達の殿様は馬に乗って北へ向かい、南部の殿様は牛に乗って向かったため時間がかかり南部領が少なくなったとか。

江刺兵庫頭重恒が江刺・岩谷堂から田瀬の領主となったのは天正19年(1591)9月25日であり、九戸政實の乱がおこり南部藩でも混乱している時代でした。伊達政宗に追われて田瀬に領地を得たのも、旧領地と境を守ることが南部藩の狙いでした。

寛永10年(1633)頃、それまで定かでなかった藩境の決定にあたり、田瀬・覚間沢で悲劇が起きました。大方の境界は稜線ですが、覚間沢の場合、住民の意思や集落を無視した境界の線引きをしたため、覚間沢の住民は全て伊藤一族で当時15戸ありましたが、そのうち2戸が伊達領となり、以後60年余にも続く紛争がありました。

寛永16年(1639)に田瀬・倉沢・浮田に番所がおかれ、南部・伊達の両藩の間で調整が行われました。その結果、寛永19年(1642)に田瀬の覚間沢に藩境塚が築かれました。しかし、寛文11年(1671)と延宝8年(1680)と2回、江刺・学間沢に住む伊藤家の分家で田瀬から嫁をもらっていた男と示し合わせて田瀬・覚間沢の人が、伊達・学間沢の土地を耕作したという事件が起きました。また、延宝8年の事件は伊達・学間沢の数人が田瀬白土の山守りを縛り上げて山林を伐採した蛭川山事件、伊達・南部の両藩の番所役人も入り、伊達藩の首謀者2名が打ち首となったといわれ、これ以後両藩の田瀬の藩境紛争はなくなりました。

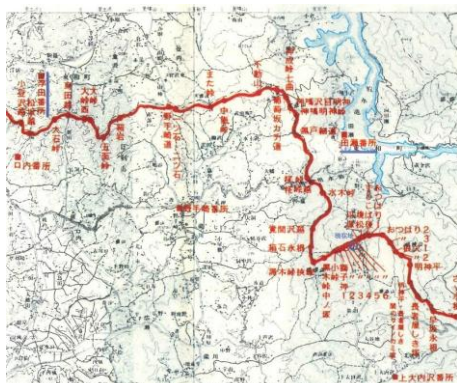
寛永19年築かれたという田瀬の藩境塚は、正確には元禄年間(1697)に新たに塚の8合目に木炭を入れた藩境塚(写真①)をつくり定まったようです。この時の作業は、田瀬の番所だけでは手に負えず、主に南部藩士の動員を得て行われたといえます。なぜ南部かというと、田瀬が江刺氏の知行地になる前は、鎌倉時代に源頼朝の平泉遠征に功績があった阿曾沼氏の領地でしたが、その後、遠野南部家の所領となった関係でしょう。現在も営林署管轄は田瀬までは遠野です。藩境塚の規模は、幅5メートル、高さ4メートルの土饅頭形。



写真①：藩境塚

実に寛永10年から元禄時代に至るまで64年間にわたる境界紛争は終幕を告げます。

藩境塚は各地に造られていますが、北上市図書館が作成した「南部領伊達領藩境塚資料」によりますと、田瀬関係では明神山山頂から稜線伝いに加茂神社裏山を通り覚間沢に入り、黒木峠、国道107号線の樺峠、神成山、武道坂を通るルートで田瀬だけを見ましても19の塚があると記録されています。今回は写真の覚間沢藩境塚から100m離れたところにある塚を確認しましたが、その先は山中に入るため確認できませんでした。(写真②)



南部領伊達領藩境塚資料：北上市図書館が作成

途中、林の切れ間からは田瀬・覚間沢の集落が近くに見え、藩政時代はここから住民同士が大声で会話をしたそうです。

最後にこの藩境塚の所在地に案内をいただきました江刺・学間沢の千葉さんに感謝を申し上げます。残念ながら田瀬には、この所在を覚えていて案内できる高齢者はいなくなっていました。



写真②

後世に伝承する義務が老人には重要な仕事だと思いました。



お知らせ！

資源回収・搬送について

地区の皆さまには日頃、資源回収へのご理解・ご協力に感謝申し上げます。

今年度も資源回収し業者への搬送を行います。

搬送については、3回の予定で行い、天候にもよりますが、4月、8月、12月の第2週を予定しています。紙類、缶類、ビン等の資源の売上金と市の助成金は、年度末に各自治会に分配しております。

今後とも資源回収についてご協力のほどよろしくお願いいたします。

田瀬地域資源回収推進協議会



※花巻消防本部からのお知らせ※

花巻市消防本部からのお知らせ

令和8年4月1日からいわて消防指令センター運用開始

119番通報の 受信場所が変わります

これまで「119番通報」は花巻市消防本部で受信していましたが、**令和8年3月10日**から、盛岡市の「**いわて消防指令センター**」での受信に切り替わります。

いわて消防指令センターでは、県内各地からの通報を受信しますので、119番通報の際は

「**花巻市**」

から住所をお伝えください



ご協力をお願いします

あなたに伝えていただく内容が大切な情報となります

問合せ：花巻市消防本部警防課課長 24-2141

4月の行事予定

- ・資源搬送 4月7日(火)
- ・第1回役員会 4月10日(金) 18:30~
- ・令和8年度総会 4月18日(土) 15:00~
- ・田瀬湖一斉清掃&ごみ川柳大会
4月19日(日) 8:30~

5月の行事予定

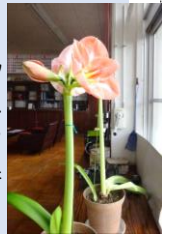
都合により変更になることもありますのでご了承ください。



編集後記

令和7年度は地区のみなさまのご理解とご協力により、田瀬地域コミュニティ会議事業を予定通り開催する事ができました。令和8年度もたくさんの事業を計画しております。昨年より一人でも多く、地区のみなさまのご参加、ご協力をお願いいたします。

写真は小倉自治会長小田島さんよりお借りしているアマリリスの花です。淡いサーモンピンクの大きな花でほんのり優しい香りがします。



田瀬地区の人口

—令和8年2月末現在—

(前月比)

行政区	世帯数	人数		
		男	女	計
田瀬第1	67	77	84	161
田瀬第2	26	29	27(-1)	56(-1)
田瀬第3	67	62(-1)	78	140(-1)
計	160	168(-1)	189(-1)	359(-2)

花巻市住民登録人口集計表を基に作成しています。



すべてのお問い合わせ先

田瀬地域コミュニティ会議 事務局電話 44-5281まで