

広報いちのせき chinoseki I-Style

Stylish & Smiling, Anytime, By Your Side, With Your Life
<http://www.city.ichinoseki.iwate.jp>

中東北の拠点都市一関の
元気を発信するマガジン

一関版

June.2015 No.234

6.15



1_ 幼児や高齢者など幅広い年齢層の参加者がリズムに合わせて体操を楽しんだ／2_ 一つ一つのポーズをゆっくり丁寧に説明／3_ 体操のポイントや効果の説明を受け、楽しみながら実践／4_ 講師の佐藤弘道さん／5_ 市民体力測定 of 反復横跳びに挑戦する瀧澤洋さん(44)と志保さん(35)夫妻／6_ 腰を上げてその場で1回転。バランス感覚を鍛える

「体操のお兄さん」が応援 「いちのせき体操」で健康に

COVER★「いちのせき体操祭り」
撮影日 5月23日 場所 市総合体育館

市体育協会が主催する「いちのせき体操祭り」は5月23日、市総合体育館で開かれ、約300人の親子連れなどが爽やかな汗を流しました。

同イベントは、今年3月に完成した市体育協会のオリジナル健康体操「いちのせき体操」を普及するために開催。講師にNHK教育テレビの番組で「体操のお兄さん」を務めた佐藤弘道^{ひろみち}さんを招きました。佐藤さんは、実践しながら同体操の正しい方法や効果を説明。「『いちのせき体操』はいつでも、どこでも、誰でもできます。地域で積極的に取り組んでください」と呼び掛けました。

三関の渡瀬育子^こさん(58)は「楽しいリズムで、子供やお年寄りでも覚えやすい振り付け。日頃から機会を見つけてやってみたい」とにっこり。同会場では、握力や上体起こしなどの体力測定も行われ、参加者らは体力の確認と健康への意識を高めました。

同体操は、日本体育大の荒木達雄教授が考案。2分30秒のリズミカルな音楽に、腕振りやもも上げなどが組み込まれています。パターンは、年齢者向けと若者向けに加え、それぞれ立位と座位の4つ。幅広い年齢層の人が無理なく楽しめる体操です。市民の健康増進や体力づくりを進めるため、さまざまなイベントなどで行う予定です。

募集 「いわいの桜あゆみ展」で展示する
磐井川堤防の桜の写真
一関市民センター ☎ 2148

◇募集内容…磐井川堤防の桜の写真(サイズは自由) *平成11年以降の写真は1人2点まで
◇応募方法…7月1日(水)～8月28日(金)に当センターへ持ち込みまたは郵送で

催し **平泉世界遺産祭**
世界遺産連携推進実行委員会事務局
(平泉町観光商工課) ☎ 5572

世界遺産関連芸能の上演、アーティストライブ、ご当地グルメや物産市などを行います。

◇日時…6月20日(土)、21日(日) 10:00～16:00

◇場所…観自在王院跡特設会場

催し **27年度に使用する教科書の教科書展示会**
県南教育事務所 ☎ 0650

◇日時…6月19日(金)～7月8日(水) 9:00～17:00 *④⑤を除く

◇場所…一関地区合同庁舎

◇日時…6月19日(金)～7月5日(日) 10:00～

19:00 *④・第4④を除く、④⑤は10:00～18:00
◇場所…川崎図書館

催し **前理事長木村正遺作展 & 第8回いわい美術小品展**
いわい美術振興協会(及川) ☎ 3824

前理事長の遺作展と恒例の小品展を開きます。入場は無料です。

◇日時…7月2日(水)～5日(日) 10:00～17:00

◇場所…一関文化センター

講座 **市シニア活動プラザの講座・教室**
市シニア活動プラザ ☎ 8118
FAX 8120

① **いわい・シニアわくわくサロン**
シニア世代の社会参加や社会貢献活動を学びます。

◇日時…6月29日(日) 13:30～15:30
◇申し込み…電話またはファクスで

② **初めてのシニアパソコン教室**
パソコンの基礎を少人数で学びます。

◇日時…①たまごコース(超初心者)・7月1日②ひよこコース(初心者)・15日

*いずれも④、時間は10:00～12:00

◇申し込み…6月15日(日) 9:00～電話で
③ **シニアのスマホ&タブレット講座**

基本の操作方法を学びます。
◇日時…①スマホ・7月9日②タブレット
・16日 *いずれも④、時間は10:00～12:00

◇申し込み…7月1日(水) 9:00～電話で
《共通事項》

◇場所…市シニア活動プラザ
◇対象…おおむね55歳以上の人 *②はパソコン初心者

◇定員・費用…①30人②それぞれ4人③それぞれ10人・無料

◇申し込み…①電話またはファクスで②6月15日(日) 9:00～電話で③7月1日(水) 9:00～電話で

講座 **いちサポセミナーで就職への一歩を踏みだそう**
いちのせき若者サポートステーション ☎ 4467

職業選択に向けたセミナーを開きます。

◇日時…6月18日・7月2日・16日 *いずれも④、時間は13:30～15:30

◇テーマ…「ベース(自分らしさ)とベール(壁)の確認」

◇場所…なのはなプラザ

◇対象…15歳～39歳の仕事をしていない人 *要予約。いちサポの登録が必要
◇費用…無料

健康 **健康相談など**
健康づくり課(一関保健センター内) ☎ 2160

■ **6・7月の同時受診**
◇日程…下表のとおり

月	日	会場(地域)
6	27(土)	一関保健センター(山目)
	29(日)	自然休養村管理センター(厳美)
7	9(水)	ユードーム(市総合体育館)
	10(木)	
	11(金)	一関保健センター(山目)
	14(日)	

◇受付時間…6:45～9:00
◇内容…基本健診、特定健診、後期高齢者の健診、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診

◇申し込み…申し込んでいない人で、受診を希望する場合は連絡してください

■ **7月の栄養相談**
離乳食の進め方や食事や栄養について、気軽に相談してください。

◇日時…7月13日(日)、27日(日) *時間はいずれも9:00～16:00

◇場所…一関保健センター

■ **7月の玄米ニギニギ体操**
◇日時…7月1日(水)、8日(水) 13:30～

◇場所…関が丘コミュニティセンター
◇その他…申し込みは不要です。ニギニギ棒を持っている人は持参してください

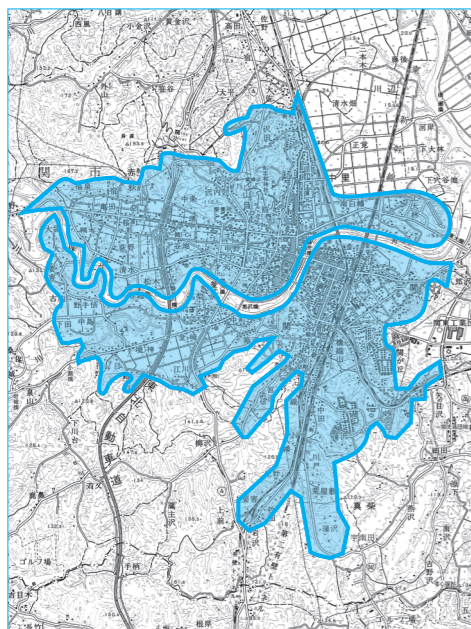
④市食生活改善推進員協議会一関支部(千葉) ☎ 7316

■ **6・7月の健康相談**

月	日	時間	会場(地域)
6	17(水)	10:00～11:30	烏兔が森ふるさと館(舞川)
	18(木)		笹谷分館(山目)
			三関公民館(真滝)
	23(火)		萩荘市民センター(萩荘)
			すこやか交流館(中里)
	24(水)		3区ふれあいセンター(舞川)
			ふれあい交流館(真滝)
	26(金)		4区公民館(厳美)
			山根公民館(山目)

月	日	時間	会場(地域)
6	26(金)	13:30～15:00	牧沢集会所(真滝)
	2(木)		2区公民館(真滝)
3(金)	10:00～11:30	すこやか交流館(中里)	
		6(日)	上大林集会所(中里)
7(火)	13:30～15:00	8区公民館(一関)	
	10:00～11:30	7区公民館(舞川)	
8(水)	13:30～15:00	12区集会所(中里)	
	10:00～11:30	松原公民館(厳美)	
7	9(木)	13:30～15:00	外山公民館(山目)
		10:00～11:30	4区公民館(山目)
10(金)	10:00～11:30	江川公民館(萩荘)	
		11区寄合センター(真滝)	
13(日)	13:30～15:00	高梨公民館(萩荘)	
		日向公民館(弥栄)	
14(火)	13:30～15:00	15区集落センター(舞川)	
		15(水)	山手民区公民館(山目)
15(水)	10:00～11:30	山手民区公民館(山目)	
	13:30～15:00	15区会館(真滝)	

水道管の漏水調査を実施します



水道管の漏水を早期に発見・防止するため、調査を行います。配水管(水道本管)と各家庭に引き込まれている給水管(メーター器を含む)を調査します。市職員または腕章と身分証を携帯した専門業者が敷地内に立ち入ります。

◇調査区域…一関、山目、中里地区および真滝、萩荘地区の一部

◇調査期間…7月1日(水)～12月28日(日)

④本庁給水課 ☎ 8566

初日は無料開放 市営プールがオープンします

プールでは、スイミングキャップの着用が必要です。利用料など詳しくは、各施設へ。

施設名	利用期間	定休日
一関水泳プール ④同プール ☎ 8020または市総合体育館 ☎ 3111	6月27日(土)～9月6日(日) 10:00～19:00	なし
花泉水泳プール ④花夢パル ☎ 1086	6月20日(土)～9月6日(日) 9:00～21:00 *初日は～17:00	毎(日)
東山B&G海洋センター ④東山総合体育館 ☎ 1141		

5月の放射線量測定結果をお知らせします

現在、西消防署と東消防署の空間放射線量を毎日測定し、市ホームページに結果を掲載しています。また、各地区1箇所の教育施設などと3カ所の公園の測定値を週1回更新しています。市広報各月15日号(地域版)では各市民センター単位の測定値をお知らせします。測定は、全地域で毎月第3(日)に実施しています。

◇測定場所と結果…下表のとおり
◇測定日…5月19日(日) *単位: マイクロシーベルト/時

場所	測定値	場所	測定値
一関	0.06	厳美	0.07
山目	0.08	萩荘	0.07
中里	0.05	舞川	0.07
狐禅寺	0.05	弥栄	0.07

④放射線対策室 ☎ 8331

図書館で調べよう!

レファレンスサービスは、図書館の資料などを使用して、調べ物を手伝うサービス。身近な疑問を調べてみませんか。

④ 厳美小の校歌を作曲した下総院一ってどんな人?

④ 下総院一は埼玉県出身の作曲家。東京音楽学校などを卒業し「たなばたさま」など、多くの童謡を手掛けました。ほかにも、一関小、大原中などの校歌は下総院一が作曲しています。*参考資料「新訂標準音楽辞典」堀内久美雄/編・音楽之友社/発行、「唱歌・童謡ものがたり」読売新聞文化部/著・岩波書店/発行、「若手の校歌ものがたり」佐々木正太郎/著・ツーワンライフ/発行

6月の Books Review

SWITCH VOL.33



新井敏記/編 スイッチ・パブリッシング/発行
ジャズタモリ特集。表紙は雪景色の厳美溪でトランペットを吹くタモリさんの姿。一関のジャズ喫茶ベイシーのマスターとタモリさんの熱いジャズ談話やタモリさんの生き方とジャズの関係について、知ることが出来る一冊です。

④一関図書館 ☎ 2147

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

6 June

15
●一関図書館休館

16

17
●人権相談(市役所)18
●【予約制】無料法律相談(市役所)
●通常相談(市総合福祉センター)
●行政相談(市役所)19
●ペタンク講習会(サン・アビリティーズ一関)

20

21

22
●栄養相談(一関保健センター)
●一関ふるさと学習院(文化センター)
●一関図書館休館23
●ひとり親家庭等無料法律相談(市役所)24
●【予約制】登記相談(市役所)25
●【予約制】無料法律相談(市役所)
●通常相談(市総合福祉センター)
●一関図書館休館26
●一関ハンドクラフト展(文化センター)
●野菜ソムリエおしゃれフルーツ講座(勤労青少年ホーム)

27

●一関水泳プールオープン(~9/6)

28

●森にひみつきちをつくろう(健康の森)
●街頭献血(イオン一関店)29
●一関図書館休館30
●女性相談(市女性センター)
●笑いヨガ体験教室(市女性センター)1
●玄米ニギギ体操(関が丘コミュニティセンター)
●俳句教室(市女性センター ~8/19の毎*)2
●【予約制】無料法律相談(市役所)
●アロマでリンパマッサージ(市女性センター)

3

4

●賑わいど市
●開業90周年記念大船渡線展(市博物館 ~8/23)

5

6
●こころの健康相談(一関保健センター)
●一関図書館休館7
●【予約制】信用生協の多重債務整理・消費者救済資金融資相談(市役所)8
●玄米ニギギ体操(関が丘コミュニティセンター)
●【予約制】登記相談(市役所)9
●【予約制】無料法律相談(市役所)
●アロマでリンパマッサージ(市女性センター)

10

11

●和算講座(市博物館)
●大船渡線展展示解説会(市博物館)
●街頭献血(イオンスーパーセンター一関店)

12

●古文書講座(市博物館)

13
●栄養相談(一関保健センター)
●一関図書館休館14
●【予約制】多重債務者弁護士無料相談(市役所)

7 July

●イベント情報 ●健康・保健情報 ●講座情報 ●相談情報 ●その他の情報

*一関地域以外の主なイベントも掲載しています。時間、場所など詳しくは、本誌またはI-Style6月1日号をご覧ください。

撮 っ て お き い ち の せ き

Profile No.70 5月のテーマ「新」

今月のテーマは「新」。一関二高の写真部、千葉さつきさん(2年)が自宅の庭で撮影した一枚です。イチイの新芽の鮮やかな緑が、みずみずしい生命力を感じさせます。「朝日に照らされた新芽と、クモの糸についた水滴がキラキラ輝いてきれいに見えた。できる限り近づいて撮ろうと思った」と話すさつきさん。風景写真を撮るのが得意で、カメラ好きのお父さんを目標にしているそうです。



編集後記

▶6月は水無月と言われるように水不足が気になる月。まとまった雨が少なく、田や畑はカラカラ。帳尻を合わせるような豪雨は勘弁。ほどよい雨量を期待したい。(高橋英義)