



①ロコモティブシンドローム予防体操をする皆さん ②食生活改善推進員の皆さんによる野菜350gあてクイズ  
③保健推進委員の皆さんが体操を先導 ④講演を行う杉山先生

## 運動を習慣づけて健康長寿

COVER★東山地域医師講演会  
場所 東山保健センター 撮影日 12月7日

東山地域医師講演会は、12月7日東山保健センターで開催され、約1200人の皆さんが参加しました。

会場入口には、食生活改善推進員の皆さんによる、野菜の重さ当てクイズや味噌汁の試飲コーナーが設けられ、参加者の皆さんは、1日に摂取するとよいとされている野菜350グラムの分量になるように用意された葉菜類やきのこなどから慎重に選んだり、塩分0・8%の味噌汁の濃さを自分の舌で確認していました。また、保健推進委員の皆さんを先導に、ロコモティブシンドローム(運動器の機能低下)予防体操が行われ、参加者全員で片足立ちやスクワットなどを音楽に合わせて軽快に行いました。

講演会では「生活習慣病と認知症のお話」と題して、岩手県立大東病院院長の杉山照幸先生が講話をされました。

参加者の皆さんはメモを取りながら健康長寿のヒントを学んでいました。

**【お知らせ】 市・県民税申告相談  
日程のお知らせ**

受付時間 【午前】 9:00~11:30  
【午後】 13:00~15:00  
13:00~16:00(東山支所のみ)

**【催し】 ひきこもりに関する講演会**

ひきこもり状態にある人に対する理解を深め、関わり方を学ぶための講演会です。

◇日時…1月21日⑧13:30~15:30

◇場所…一関保健センター

◇内容…講話「ひきこもりから見える地域の課題～長期化するひきこもり～」  
講師 そらをみた会 代表兼家族心理士補 阿部直樹氏

情報提供 「ひきこもり支援のための取組」(岩手県一関保健所、一関市)

◇申し込み…1月17日⑨まで

⑩健康づくり課(一関保健センター内)  
または各支所保健福祉課

**45年間ありがとう**

東山小学校2学期終業式・校舎お別れ会が12月21日に東山小学校2階ホールで全校児童が集まり開かれました。会では3人の児童代表が2学期の成果や冬休みの目標などを発表。最後に校歌を全校児童で元気いっぱい歌い、校舎への感謝とお別れの気持ちを表しました。



校舎に感謝の気持ちを表す児童たち

月	日	曜	会場	地区	該当区	
2月	13	水	松川市民センター	松川	1区	
	14	木	松川市民センター	松川	4区、8区	
	15	金	松川市民センター	松川	2区、10区	
	18	月	松川市民センター	松川	7区	
	19	火	松川市民センター	松川	6区、9区	
	20	水	松川市民センター(午前のみ)	松川	3区	
	21	木	田河津市民センター	田河津	6区、8区	
	22	金	田河津市民センター	田河津	5区、7区	
	25	月	田河津市民センター	田河津	1区	
	26	火	田河津市民センター(午前のみ)	田河津	4区	
	27	水	東山支所1階 申告相談コーナー	田河津 長坂	3区 1区	午前・午後 どちらでも可
	28	木	東山支所1階 申告相談コーナー	田河津 松川	2区 5区	午前・午後 どちらでも可
3月	1	金	東山支所1階 申告相談コーナー	長坂	2区、3区	
	4	月	東山支所1階 申告相談コーナー	長坂	4区	
	5	火	東山支所1階 申告相談コーナー	長坂	5区	
	6	水	東山支所1階 申告相談コーナー	長坂	6区	
	7	木	東山支所1階 申告相談コーナー	長坂	7区(久保地区)	
	8	金	東山支所1階 申告相談コーナー	長坂	7区(柴宿地区)	
	11	月	東山支所1階 申告相談コーナー	長坂	7区(上記以外の地区)	
	12	火	東山支所1階 申告相談コーナー	長坂	8区	
	13	水	東山支所1階 申告相談コーナー	長坂	9区	
	14	木	東山支所1階 申告相談コーナー	長坂	10区	
15	金	東山支所1階 申告相談コーナー	全地区	指定の日程で都合のつかない人		

※2月20日・26日は午前からの受付です。

※3月7日・8日は当日の受付を19:00まで延長します。

(延長時間中は指定会場で申告できない方も対象になります。)

⑩東山支所市民課税務係☎④7 4514

**石と賢治のミュージアム**

⑩石と賢治のミュージアム/〒029-0303 東山町松川字滝ノ沢149-1  
/☎④7 3655 / FAX④7 3944

**『手作りおひな様』**

毎年恒例となっている「手作りおひな様」を開催します。今年はどうなおひな様になるか楽しみにご参加ください。皆様誘いあわせの上おいでください。

◇日時…2月17日⑧10時~12時

◇参加料…500円(材料代)

◇募集人員…10名

◇申し込み…2月11日まで

**『おもちゃ図書館』**

ぬくもりのある木のおもちゃが沢山やってきます。子どもだけでなくおとなも楽しめますのでぜひ親子づれでお越しください。

◇日時…2月2日⑨、3日⑧10時~12時

◇場所…太陽のホール

◇対象…どなたでも可

◇参加料…無料

**『賢治を読む会』**

皆さんが親しめる作品『銀河鉄道の夜』を取り上げます。初めての方も大歓迎です。宮沢賢治の作品を輪読し、感想・意見交換をしながら作品への理解を深めていきます。

◇日時…1月26日⑨10時~12時

◇作品…銀河鉄道の夜

◇参加料…無料

## 思いやりの大切さを学ぶ

人権擁護教室は、12月3日に東山小学校で5年生48人を対象に開かれました。これは12月4日から10日の人権週間にあわせて、誰もが生まれながらに持つ「人権」について考え、他人に思いやりの気持ちを持つことの大切さを学ぶことを目的に毎年開かれています。

この日は人権擁護委員の阿部悦子さん・佐藤勝重さんが講師を務めました。阿部さんは、2度にわたる世界大戦の経験から「世界人権宣言」ができたことや、だれもが人間らしく生きる人権を持っていることを説明しました。また、人権を守るためには「危ないことをしない・決まりを守る・人が嫌がることをしない」の3つが大切だと強調しました。



説明をした人権擁護委員の皆さん



授業を受ける児童の皆さん

## 音楽とともに宮沢賢治作品を読み解く 澤口たまみトーク&ライブ



軽やかな2人のやり取り



会場に集まった皆さん

絵本作家澤口たまみさんがライブワークとして取り組んでいる「宮沢賢治 愛のうた百年の謎解き」トーク&ライブが11月23日に石と賢治のミュージアムで開かれました。当日は30人が参加し、石澤由男さんのベースとギター演奏を交えながら、宮沢賢治と大島ヤスの秘められた恋について、澤口さんが作品から読み解いた内容を静かに語り、また歌い、遠くは仙台などから訪れた観客の皆さんは2人の演出に魅了されていました。このライブは全国で複数回に渡って開かれており、観客の皆さんからは定期的な開催を望む声が上がりました。澤口さんは「また来ますから、楽しみにしててください」と再会を約束しました。

## 竹ばすりや団子汁でお正月気分

冬の学びの土曜塾が、12月15日に東山地域3つの市民センターの主催により、東山地域交流センターで行なわれ、たいしたもんだ長坂みらい塾やハッピースマイル(放課後子ども教室)の指導員を講師に、竹ばすり(竹スキー)や団子汁を作りました。

参加した子どもたちは、竹ばすりを見たことがない子がほとんどで、講師の人たちに教えられながら一生懸命作成していました。竹ばすりができると、さっそく使って遊びたいと、雪が積もるのが待ち遠しい様子でした。その後、楽しみにしていた団子汁をみんなで作り、おいしく頂きました。萩の小枝が入った団子が当たった子供たちは、思いがけない果報をととても喜んでいました。



竹ばすりを作る子どもたち



みんなで団子汁を作りました

## ひがしやま TOPICS

東山地域の旬の話題や  
ホットなニュースを  
お伝えします



花壇の清掃を行う会員の皆さん

## 日頃の作業経験を奉仕活動に生かす

一関市シルバー人材センター東山・川崎地区互助会の皆さんが、11月28日に清掃奉仕活動を行いました。

同日はセンターに登録している32人の皆さんが参加し、大東線沿いの花壇整備、東山支所周辺の環境整備活動、田河津市民センターの庭木の剪定などを行いました。

参加した皆さんは日頃シルバー人材センターの活動で培った技術を生かし、それぞれの作業を手際よくこなしていました。作業した周辺は2時間程ですっきりきれいになり、参加した皆さんも爽やかな表情を浮かべていました。

## 東山地域お役立ちカレンダー

Ichinoseki Monthly Useful Calendar

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 January		15 ●東山小学校始業式 ●謡曲講座 (19:00~20:30 地セ) ●石賢休館日	16 ●謡曲講座 (19:00~20:30 地セ) ●東山子育てひろば (9:30~11:30 保セ) ●東図休館日	17 ●謡曲講座 (19:00~20:30 地セ)	18 ●謡曲講座 (19:00~20:30 地セ) ●祖父母参観 (9:30~12:30 田児)	19 ●家庭教育学級 (10:00~11:00 田児)
20 ●世代間交流スキー (7:30~18:00 岩手高原 スノーパーク) ●図書館おはなし会 (11:00~11:30 地セ)	21 ●石賢休館日		23 ●東図休館日 ●東山子育てひろば (9:30~11:30 石賢)	24 ●賢治のおはなし (16:30~17:00 地セ)	25 ●松川保育園家庭教育 学級 (11:00~12:00 松保) ●東図休館日	26 ●賢治を読む会 (10:00~12:00 石賢)
27 ●文化財防火訓練 (9:00~10:15 菅公夫 人の墓)	28 ●石賢休館日	29	30 ●東図休館日 ●東山子育てひろば (9:30~11:30 保セ)			

## 2 February

【施設表示凡例】	
●東支…市役所東山支所	●総体…東山総合体育館
●保セ…東山保健センター	●長保…長坂保育園
●地セ…東山地域交流センター	●田児…田河津児童館
●田セ…田河津市民センター	●松保…松川保育園
●松セ…松川市民センター	●げ幼…げいび幼稚園
●東図…東山図書館	●東小…東山小学校
●石賢…石と賢治のミュージアム	●東中…東山中学校

1 ●豆まき誕生会 (10:00~11:00 松保)	2 ●おもちゃ図書館 (10:00~12:00 石賢)
3 ●東山地域子ども会 等活動発表会 (9:00~12:00 地セ) ●おもちゃ図書館 (10:00~12:00 石賢)	4 ●石賢休館日 ●おひざのうえのお はなし会 (11:00~ 11:30 東図)
5	6 ●東山子育てひろば (9:30~11:30 保セ) ●東図休館日
7	8 ●第8回中央婦人学 級学習会・閉校式 (10:00~11:30 地セ)
9 ●感謝のお茶会 (10:00~11:00 松保)	



12 ●石賢休館日	13 ●長坂地区高齢者教 室 (10:00~14:00 地 セ) ●東山子育てひろば (9:30~11:30 石賢) ●東図休館日	14
--------------	---	----



※市が主催・共催等する事業や東山地域で行われる主な事業を掲載しています。詳しくは各施設にお問い合わせください。

## News Topics

## 地伏亭金目さん一関講談会Ⅱ 石と賢治のミュージアム



熱演をする地伏亭金目さん

春に開催し好評だった、アマチュア講談師地伏亭金目さんによる2回目の講談会が、12月16日に開かれました。金目さんは、今回も東山にゆかりのある「唐梅館絵巻」と「宮沢賢治詩碑まづもろとにも建立」の2つのオリジナル新作を披露しました。また今回初出演の仙台在住の村田陸奥之介さんは「大槻文彦 言葉の海へ」を披露しました。来場した観客の皆さんは、2人の熱演に笑顔で拍手を送り、次回の開催に期待をよせていました。

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。皆様にとって今年もよい年であることを祈念します。今年己亥の年回りです。内面の充実を心がけるとよい年のような気がします。何か新しいことを始めてみようかと思うところで。 (加藤邦彦)