

いきいき健康体操

モルック・バランスボール



モルック講師の中村さん



バランスボール講師の千葉さん

7月13日佐倉河地区センター体育館で協働のまちづくり健康スポーツ部会主催、総合型佐倉河スポーツクラブ共催の「いきいき健康体操(モルック・バランスボール)」を開催しました。

講師は(公財)岩手県スポーツ振興事業団から2人の先生を派遣していただきました。

ニュースポーツ「モルック」は、佐倉河では初めて行う競技です。



皆さん夢中になっています



バランスボールでエクササイズ

モルック棒を1回ずつ交互に投げて12本のピンを倒し50得点ピツタリで勝ち。得点カウントは「①転倒したピンの数②1ピン転倒時はピンに書かれた数字」となります。最初は多く倒す戦法で豪快に倒し、ピンは倒れた場所に立てるので並び方や間隔が毎回変わります。後半は書かれた点数の1ピン狙いが勝負。チーム内で「5番ピン狙え」のアドバイスもあり大変な盛り上がりでした。参加された皆さんからは「結構楽しいスポーツだね」という声が多く聞こえました。

バランスボールは、動き方の基本からスタートし、「特に腰が痛い人はこの動作を良く覚えて」と上下左右の動きのポイントの指導を受け、音楽に合わせてながらやることでリズム感も養えると好評でした。

令和7年度佐倉河地区 敬老会



日時 令和7年9月7日(日) 午前10時30分
場所 プラザイン水沢



かたいあいの輪



参加者は民生児童委員、区長と町内会長



7月17日佐倉河地区センターで、かたいあいの輪福祉懇談会が26名の参加で開催されました。奥州市社会福祉協議会から「思いやりから生活課題の解決につなぐ地域の仕組みづくりを」をテーマに話し合いがもたれました。始めに参加者は4班に分かれて「地域の支え合いと暮らしの課題に関するアンケート」の記入を行いました。アンケート結果で優先的に解決しなければならぬ地域の生活課題としては、買い物や除雪が困難な世帯への生活支援が多数ありました。その後各地区振興会、福祉活動推進協議会の

地域福祉活動の状況報告があり、生活課題の解決に向けた地域福祉コーディネーターの役割について説明されました。地域福祉コーディネーターの主な役割は語り合い、支え合いづくり、孤立のない社会参加活動等、自分から相談することができない人の元へ出向き地域のつながりを強めるためのネットワークづくりです。

最後に「生活課題の解決と地域づくりに向けたグループワーク」のテーマで懇談。福祉活動は地域と密接に関わり、地域住民や住民組織と協力して福祉課題の解決が図られるもの等参加者から様々な意見が出されました。



地域の生の声に耳を傾ける社協職員



令和7年度地区要望意見交換会



市役所職員と真剣な意見交換

7月29日市役所本庁講堂において、令和7年度地区要望意見交換会が開催されました。

佐倉河地区振興会からは千葉正文会長、菅原榮一副会長、高橋智副会長、菅原恵子副会長、菅原事務局長が出席しました。

始めに地域づくり推進課の千葉課長から「地域ごとに多くの課題を抱えているが、緊急性を考慮して検討したい」と話がありました。

地区要望7項目に沿って担当課と意見を交わしながら説明を受けました。回答については9月中旬になる予定です。道路関係は10月下旬を目途に回答する予定です。

地区センターにて国勢調査オンライン回答！



©2024 oshu city

各地区センターに国勢調査オンライン回答ブースを設置いたします。タブレット端末で市職員がオンライン回答の補助を行います。

- ◆日 時：令和7年10月3日（金）13時30分～16時30分
- ◆必要なもの：各世帯に配布された調査票封筒一式をご持参ください。

- ※3点の粗品プレゼント
- ①大谷翔平選手ふるさと応援団ロゴステッカー
 - ②おうしゅうたろうステッカー
 - ③奥州市指定ごみ袋（10枚）

昨年引き続き8月7日佐倉河地区センターでスマートフォン講習会を開催しました。参加者は12名。講師は3名のドコモショップ職員に来ていただきました。

主な講義内容は、音声入力検索・QRコードの読取り・写真撮影テクニックや加工方法。特に評判がよかったのがカメラ撮影で対象物を検索できる 구글・レンズ機能で「こんなことができるの？来たかいがあった」の声が多数ありました。また危険サイト情報やモバイルデータの使い過ぎ等についても学びました。

最後は奥州市の情報サイトである「ぼちっと奥州」の利用方法を教えていただきました。2時間の講習内容に参加者は満足されているようでした。



資料を見ながらスマホ操作を実践中



朧月と盆のイルミネーション



昨年好評につき、今年も盆のイルミネーションを点灯しました。期間は8月8日～16日。

日本には昔から盆提灯を灯す風習があります。ご先祖様を迎え、静かに祈りを捧げるこの時期、京都では伝統行事「五山送り火」が夜空を焦がします。中でもひとときわ壮麗な「大文字焼き」は、古都の夏を象徴する光の儀式です。

盆に帰省する人たちに「おかえりなさい」の気持ちを込めたイルミネーション、冬とは違って柔らかな灯りに感じます。

盆の「お迎え」
イルミネーション



8月31日には奥州市総合防災訓練が実施されます。佐倉河においても、地区センターを会場として防災訓練を行う予定です。災害はいつ起きるかわかりません。日頃から災害に対応出来るように準備しておくことが必要であることを再確認する会議になりました。

8月8日佐倉河地区自主防災組織等連絡協議会の会議を佐倉河地区センターで行いました。

会議前に奥州市防災士会「絆」の副会長菊池富善さんから「事前の準備と行動力が命を守る」というテーマで防災研修を受けました。



説明を聞く参加者



講師の菊池 富善さん



自主防災組織等
連絡協議会

第3回佐倉河地区子ども会ポッチャ交流大会

初心者でもすぐプレーができて、楽しめる!!

日時 令和7年9月28日(日)午前9時開会式
場所 佐倉河地区センター 体育館



©2024 oshu city



※優勝チームには豪華景品、参加者全員に参加賞をプレゼントします。

※応募方法：3人チームで応募、小学校の応募ポストに投函してね!

9月の行事予定

| 日（曜日） | 行 事 内 容 |
|--------|---------------------------------------|
| 1日（月） | 胃がん検診（地区センター）受付時間6：45～9：00 |
| 5日（金） | 定例民生児童委員協議会（地区センター）13：30～ |
| 7日（日） | 佐倉河地区敬老会（プラザイン水沢）10：30～ |
| 12日（金） | 瑞穂大学第3講座（地区センター）14：00～ |
| | コンディショニング教室①（地区センター）18：30～ |
| 15日（月） | 第49回佐倉河地区相撲大会（八幡宮）開会式13：30～ |
| 19日（金） | コンディショニング教室②（地区センター）18：30～ |
| 21日（日） | 第34回佐倉河地区ソフトテニス大会（江刺カルチャパーク）9：00～ |
| 25日（木） | 定例区長会（地区センター）14：00～ |
| 28日（日） | 第3回佐倉河地区子ども会ボッチャ交流大会（地区センター）開会式 9：00～ |
| 30日（火） | 佐倉河地区振興会三役会議（地区センター）14：00～ |

第31回佐倉河地区民 バスケットボール大会



優勝 宮田
準優勝 松堂
第3位 上幅



優勝した宮田チーム

佐倉河地区の世帯と人口（令和7年7月31日現在）

| 行政区 | 世帯数 | 男 | 女 | 合計 | 前月比 |
|-----|-------|-------|-------|-------|------|
| 栃の木 | 98 | 132 | 145 | 277 | △ 3 |
| 上 幅 | 102 | 124 | 109 | 233 | △ 1 |
| 一本木 | 152 | 195 | 194 | 389 | 1 |
| 八 幡 | 155 | 190 | 187 | 377 | △ 3 |
| 谷 地 | 159 | 195 | 202 | 397 | 1 |
| 佐 野 | 108 | 118 | 149 | 267 | 0 |
| 十文字 | 155 | 177 | 184 | 361 | △ 1 |
| 松 堂 | 533 | 524 | 552 | 1,076 | 2 |
| 宮 田 | 388 | 469 | 509 | 978 | △ 4 |
| 仙 人 | 254 | 237 | 269 | 506 | △ 2 |
| 合 計 | 2,104 | 2,361 | 2,500 | 4,861 | △ 10 |

粗大ごみ収集

収集日 9月20日（土）

9：00～ 9：45 水沢車両管理センター

10：15～11：00 水沢南地区センター

11：30～12：30 旧東中体育館駐車場

事前に申込みの上、当日現金でお支払い

連絡先：奥州市生活環境課 34-2341

佐倉河地区センター 落とし物情報



- ① ワイヤレスイヤホン片方
- ② 草刈り鎌3本



【編集後記】
今年の夏は、例年以上に「過酷」という言葉が似合う夏となりました。梅雨入りしたかと思えば、雨はほとんど降らず、まるで空が水を惜しんでいるかのようなカラ梅雨。そして、容赦ない酷暑。朝から夜まで気温は高止まり、涼しかった岩手の夏も今は昔……。そんな中、甲子園では球児たちが全力プレー！夏の風物詩に元気をもらっています。残暑もご自愛を！

（及川）