

瑞穂 みずほ

第 144 号

発行 令和 6 年 3 月 28 日

編集 佐倉河地区振興会

水沢佐倉河字西沖ノ目 4-1

(電話・FAX 23-3361)

【ホームページ】

<http://userrrs.catv-mic.ne.jp/~200-01/>

令和 5 年度 健康講座 開催



3月13日佐倉河地区センターで、令和5年度健康講座を開催しました。
テーマは「いきいき・わくわく人生」。東和温泉内の龍王漢方治療院東和本院総院長の米本滋さんをお招きして、身近な病気の対処法と、講師が参加者一人一人の左手の脈診を行いながら、後ろ姿・前からの表情を望診（漢方の診察方法）し、これから注意すべき点等をアドバイス頂きました。

「いきいき・わくわく人生」

病気にならない体を作るには、自分の体に良いことをどれだけやるかが大事。①塩分・砂糖をとり過ぎると手の第一関節が曲がってくるので食事に気をつける。薬膳料理の話も紹介②肩が痛い時にタオル一本で直す方法等、貴重な講演となりました。講師からは、「地区で耕作放棄地あったら薬草、薬木を植えてみなさい」というアドバイスもあり、参加者の皆さんからもう一度聞きたいとの声



自分の体に良いことをどれだけやるかが大事！

感謝！ 感謝！ 感謝！



佐倉河幼稚園は今年度をもって閉園いたします。地域の方々に温かく見守られ、健やかに成長することができました。70年間、たいへんありがとうございました。
園長 佐藤 政幸

希望のひかりとぬくもりを



佐倉河幼稚園への感謝と3・11鎮魂の祈りを込めてイルミネーションを3月10日～16日の期間点灯しました。

水沢地域福祉推進協議会佐倉河支部研修会

県立防災センターで研修会



研修後、参加者全員で記念撮影

3月8日水沢地域福祉推進協議会佐倉河支部の役員・代議員25名は、県立総合防災センターで防災についての研修を行いました。煙体験では、想像以上に視界が悪く方向感覚が狂うことを体験。また、地震体験では、揺れで家具が動いたりコンロから鍋が落ちるのを実体験し、「家が壊れそう」「やけどをしないように無理にコンロの火を止めに行かない方がいいね」など、場面に応じていかに正しく行動するかを一人一人が考えるきっかけとなる研修でした。

シャフルボード教室開催

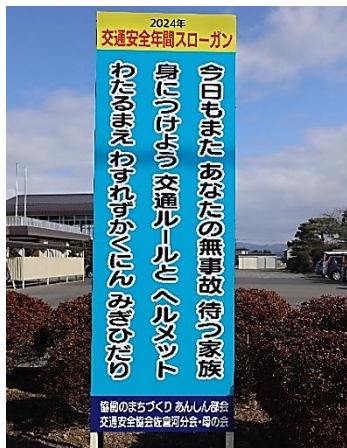


及川部会長からルールの説明を行いスタート！

3月17日協働のまちづくり健康スポーツ部会主催、佐倉河地区振興会・総合型佐倉河スポーツクラブ共催でシャフルボード教室を開催しました。各行政区から2名の参加を募り30歳代から70歳代まで幅広い年代が参加。初めてゲームに参加するという人も半数いました。及川政喜部会長のルール説明の後、6つのコートでゲームを開始し、2ゲーム目は得点の近い人同士での個人戦を楽しみました。各自ゲームが進むにつれ、熱くなる自分を感じるひと時を過ごしました。

令和6年度

交通安全スローガン看板・防犯標語看板を地区センター西側に設置



全国統一の令和6年度交通安全スローガン看板



防犯標語コンクール最優秀賞を受賞した小野新太さん（宮田）と標語看板

多世代交流会「ボッチャ」開催

2月18日佐倉河地区センターで、

総合型佐倉河スポーツクラブ主催、佐倉河地区振興会共催で多世代交流会「ボッチャ」を開催しました。ボッチャでの交流会は、今年で2回目ですが、初めて参加した人が多かったため、ルール等のポイントを十分に説明してからゲーム開始となりました。参加者20人が、3人一組のチーム編成を行い、リーグ戦で奥の深いゲーム展開となりました。終始歓喜の声が体育館に響き渡り、白熱した状況が感じられ、参加した方からは「とっても楽しかった」との声が多く、地区の交流も兼ねた有意義な交流会となりました。



これは白いボール（ジャックボール）に近い赤の勝利

佐倉河地区センター 定期利用団体紹介コーナー

総合型佐倉河スポーツクラブです

「いつでも、どこでも、誰とでも」をモットーにスポーツ交流を実施しております。現在会員は51人です。当クラブは令和4年に創立20周年を迎えることができ、地区の皆様の多大なるご協力に感謝しております。活動は春及び秋の日帰りウォーキング旅行をはじめ、ニュースポーツを主とした各種講習会や多世代交流会を実施。定期活動として毎月第2第4土曜日の午前10時から12時迄佐倉河地区センターで、ラージボール卓球やシャフルボード等を行っております。

会費は年会費で個人500円、ファミリー会員（何人でも可）1,000円となっております。（各行事での必要経費は別途）興味のある方、入会希望の方は下記事務局へ連絡頂ければ幸いです。

是非会員になっていただき一緒に活動しましょう！！

総合型佐倉河スポーツクラブ会長 梅田 実

【事務局】佐倉河地区センター内 ☎23-3361 今野善基



佐倉河地区老人クラブ連合会 ゲートボール部です

春から秋までは屋外ゲートボール場で大会を開催し、部員の親睦交流を深めております。

毎年3月に佐倉河地区センター体育館を利用し、佐倉河地区室内ゲートボール大会を開催しております。体育館の床を傷つけない方法で専用マットを敷くのもありますが、佐倉河地区大会は室内用特殊ゴムボール（栗いが状）とステックのフェイスにゴムキャップを付けて床を保護しております。この方法での大会は近隣には有りません。

行政区単位のチーム大会ですが、参加チームが減っております。生涯スポーツとして興味のある方は老人クラブにご連絡ください。

【問い合わせ】部長 高橋 福治 ☎25-6080



4月の行事予定

日(曜日)	行 事 内 容
3日(水)	定例民生児童委員協議会(地区センター) 13:30～ 佐倉河地区振興会三役会議(地区センター) 14:00～
4日(木)	佐倉河地区行政区長連絡協議会総会(地区センター) 14:00～
6日(土)	佐倉河地区職員歓送迎会(地区センター) 14:00～
16日(火)	佐倉河地区振興会 監査会 10:00 役員会 14:00～ (地区センター)
17日(水)	佐倉河地区老人クラブ連絡協議会総会(地区センター) 14:00～
18日(木)	地域福祉推進協議会佐倉河支部 監査会 13:30～ 役員会 14:30～ 総会 15:30～ (地区センター)
19日(金)	総合型佐倉河スポーツクラブ総会(地区センター) 18:30～
20日(土)	ものしり発見ウォーキング(盛岡市動物公園) 8:20～ 佐倉河地区子ども会育成会連絡協議会総会(地区センター) 19:00～
21日(日)	佐倉河地区体育協会総会(地区センター) 17:00～
24日(水)	瑞穂大学運営会議 13:30～ シニアスポーツ運営会議 14:30～ (地区センター)
25日(木)	定例区長会(地区センター) 16:00～
28日(日)	佐倉河地区振興会総会(地区センター) 10:00～

水沢金ヶ崎線(バス)廃止に伴う 代替路線の運行について

岩手県交通株式会社が運行する「水沢金ヶ崎線」の廃止に伴い、4月1日より、運行内容を一部見直し代替路線の運行を開始します。

運行の期間は、ご利用状況に応じて最長2年間を予定しています。

- ・ 運行区間 胆沢病院～県南免許センター
- ・ 運行事業者 株式会社野口
- ・ 運行日 月曜日から金曜日
(祝日、8月13日～16日及び12月29日～1月3日を除く)
- ・ 運行便数 1日8便(4往復)
- ・ 利用料金 170円～510円
(現金・定期)

※バスカードでのご利用はできません。
・ その他
金ヶ崎町内の停留所については、「金ヶ崎高校前」「県南運転免許センター」となります。

詳しくは、奥州市政策企画部政策企画課公共交通対策室へお問合わせください。

☎ 3412383



佐倉河地区の世帯と人口 (令和6年2月29日現在)

行政区	世帯数	男	女	合計	前月比
栃の木	94	139	142	281	1
上幅	102	128	121	249	0
一本木	147	192	197	389	△1
八幡	155	199	191	390	△4
谷地	157	197	206	403	△6
佐野	105	121	150	271	△1
十文字	158	192	195	387	0
松堂	509	539	551	1,090	△4
宮田	391	484	534	1,018	△4
仙人	253	256	280	536	△5
合計	2,071	2,447	2,567	5,014	△24

春季大掃除



春季大掃除の時期が迫っています。
もう一度家の周りを見回し綺麗にしましょう。

期 間：4月8日(月)～14日(日)

【編集後記】健康講座の講師先生は80歳という年齢で、血液年齢が48歳。いつも裸足で生活し体温が高いとのこと。健康でいられるには「自分の体によいことをどれだけやるか」の基本的な事が大事と言われ自分と格闘しています。(今野)