



第 41 期 瑞穂大学

受講生 64 名で開講しました



第 1 講座は高野長英について学ぶ

高野長英について熱心に話す講師の菊池館長



6月5日の開講式を皮切りに瑞穂大学が今年も始まりました。昨年より6名多い64名で学びます。郷土偉人、文学、交通、歴史と多岐にわたり高齢者の知識欲を満たします。

第1回は高野長英の生涯「郷土の風土に育まれ、日本を近代化に導いた先覚者」と題し、高野長英記念館菊池榮壽館長が講師です。以下の3つの視点で熱く話されました。①水沢の蘭学②科学者高野長英く西洋科学に学ぶ③後藤新平・斎藤實く時代超えてつながる生き方。

長英は語学が非常に堪能で、



郷土の偉人の講義を真剣に聴講する受講生の皆さん

多くのオランダ語の翻訳本を出しました。農業、化学、天文学、栄養学、医学、砲術から万有引力や太陽の自転の説明まで多岐にわたり、その博学ぶりは目を見張るものがあります。有名な「夢物語」は海外の情勢をもとに幕府の対外政策を批判したとされ投獄されました。92点にも及ぶ著書、翻訳書は日本の近代化に大いに役立ち、明治31年に罪人として扱われてきた長英は自由民権運動の先駆者として見直され、宮内省より「正四位」が追贈され名誉が回復しました。

水沢出身の歴史的偉人の業績と人柄について詳しく知ることとなり非常に良い講義でした。

佐倉河地区の寺子屋は8月1日(土)、2日(日)に開催

日 時：8月1日(土)、2日(日)
午前8時～正午

会 場：佐倉河地区センター体育館・研修室

内 容：礼儀作法、工作、レクリエーションほか

会 費：500円(当日集めます)

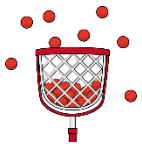
申し込み：「寺子申し込み書」に記入し、7月3日(金)まで
に小学校、地区センターに配置の寺子屋ポストへ



昨年の寺子屋の様子

お楽しみのスイカ割りや
バーベキューも!





第3回佐倉河地区シニアスポーツ交流大会開催



スポーツを通して交流を深める

6月7日、佐倉河地区老人クラブ連絡協議会主催の「第3回佐倉河地区シニアスポーツ交流大会」が地区センターで行われ、全行政区、総勢220名で盛大に開催することができました。

「輪投げ」「ポッチャ」「玉入れ」「ボール送りリレー」の4種目の競技に、各行政区からの出場選手が、交流を兼ねながらも真剣な表情で心地良い汗をかいていました。（結果は下記のとおりです。）

6月23日水沢体育館で開催される「第5回水沢シニアスポーツ交流大会」に出場するチームの活躍を期待しています。



ボール送りリレーの様子



《競技の結果》 ※上位チーム（太字）が水沢大会に出場

【輪 投 げ】

優勝：**宮 田**
準優勝：**松 堂**
第3位：谷 地

【ポッチャ】

優勝：**一本木**
準優勝：上 幅
第3位：栃の木

【玉 入 れ】

優勝：**宮 田**
準優勝：栃の木
第3位：十文字

【ボール送りリレー】

優勝：**宮 田**
準優勝：仙 人
第3位：十文字

女性ゼミナール

女性のための腸活講座

佐倉河地区振興会主催の女性ゼミナールは6月3日、北

上美腸サロンの高橋陽子さんをお迎えして「女性のための腸活講座」を地区センターで行い、14名が受講しました。

豊かな時代にもかかわらず不調や病気が増えているのは、腸内環境の乱れが大きく関与していると高橋さん。昔より腸内細菌の数も減っているそうです。

また、脳と腸は自律神経やホルモンを介してつながりが



講師の高橋さんと受講者の皆さん



横になって「腸もみ」を教わりました

あり、脳がストレスを受けると便秘や下痢等を引き起こし、逆に、腸内環境が悪化すると脳に伝わり、心身の不調が起こりやすくなるそうです。

講話の後は、腸の動きを良くする「セルフ腸もみ」を教わり、持ち帰り用に、自律神経を安定させる「オレンジ」と「ペパーミント」を調合した爽やかな香りのアロマスプレーをいただきました。自宅でもリラックスしながら腸活を続けられそうですね。



水沢地域福祉推進協議会佐倉河支部

要援護者の支援体制について研修

6月18日 地域福祉推進協議

会佐倉河支部は北上市立花自治交流センターで、役員・代議員20名が参加し、「要援護者の支援体制について」研修を行いました。

立花自治振興協議会は、見守り対象者と協力者、空き家状況、災害時要支援者調査を始め、そこから「支え合いマップ」「避難支援マップ」を作成。

取り組みの説明をする今野さん



あいさつをする立花自治振興協議会の菊池会長



質問が絶えない活発な研修になりました



9つの地区ごとに年に1回情報交換会を行い、対象者の掘り起こしや地域での困りごとなど区長や民生児童委員、包括支援センターや社会福祉協議会などと情報共有しているそうです。

また、自主防災活動や若者主体の地域づくりについても説明いただき、質問が相次いで予定時間を越すほど活発な研修になりました。

総合型佐倉河スポーツクラブ

ノルディックウォーキング



正しいフォームで颯爽とコースへ



総合型佐倉河スポーツクラブ主催の「ノルディックウォーキング」は、菊地正悦インストラクター（仙人）を講師に、地区内の2つのコースで実施します。

1回目の6月6日は参加者9名が、さくらの湯から4・7キロのコースをウォーキング。

ノルディックウォーキングは全身運動なので、参加者からは「肩や背中が凝り、膝・腰の動きが少し楽になった」との声がありました。

2回目は、6月27日（土）に十文字方面を歩きます。

おかげ様できれいになりました！



6月17日館長協議会の皆さんに、地区センターの植木の剪定と草刈りをいただきました

【佐倉河民生児童委員協議会】お揃いのジャンパーで福祉活動



「ドジャースブルー」が佐倉河地区の民生児童委員・主任児童委員の目印です

7月の行事予定

日(曜日)	行 事 内 容
1日(水)	老人クラブ除草作業(地区センター) 6:00~
3日(金)	定例民生児童委員協議会(地区センター) 13:30~
4日(土)	桜つつみふれあい交流会(胆沢川桜つつみ広場) 9:00~
9日(木)	瑞穂大学第2回講座 校外学習(金矢温泉)
12日(日)	第18回佐倉河地区民混合ビーチボール大会(地区センター) 9:00~
13日(月)	子宮がん検診(地区センター) 受付9:30~11:00
17日(金)	佐倉河地区敬老会打ち合わせ会議(地区センター) 14:00~
18日(土)	協働のまちづくり事業まちおこし部会「夏の納涼屋台村」(地区センター) 16:00~
23日(木)	定例区長会(地区センター) 16:00~
26日(日)	協働のまちづくり事業健康スポーツ部会「いきいき健康体操」(地区センター) 10:00~
28日(火)	佐倉河地区振興会三役会議(地区センター) 10:00~
	かたりあいの輪福祉懇談会(地区センター) 14:00~
29日(水)	胃がん検診(地区センター) 受付6:45~9:00 ※開場6:30

図書室にエアコンを設置！暑い夏も快適に

地区センターの図書室にエアコンを設置しました。
暑い日でも、快適に図書室をご使用いただけます。

使用料 1時間 100円

※減免になる場合もあります



靴の履き間違いにご注意ください

靴の履き間違いが発生しています。

トラブル防止のため、お帰りの際は必ず
ご自分の靴か確認をお願いします。



第45回佐倉河地区老人クラブ会長杯 ゲートボール大会【結果】

優勝：八幡

準優勝：上幅

第3位：松堂



佐倉地区の世帯と人口 (令和8年5月31日現在)

行政区	世帯数	男	女	合計	前月比
栃の木	98	124	144	268	1
上幅	100	121	106	227	△2
一本木	149	184	188	372	△1
八幡	162	194	190	384	4
谷地	154	186	190	376	△3
佐野	109	117	146	263	△2
十文字	157	172	181	353	1
松堂	532	507	539	1,046	3
宮田	390	477	497	974	△1
仙人	245	234	246	480	△2
合計	2,096	2,316	2,427	4,743	△2

奥州市の検診が始まりました。ご自分や家族
の健康を守るため、忘れずに受けましょう！

【編集後記】
今年も全国各地にクマが出没し、ニュースでクマの話が聞かない日はないくらいです。
先日、福島に出たクマは塀を飛び越え、蛇口を開けて水を飲み、窓の鍵を開けて逃走したと聞き、改めて能力の高さに驚くとともに恐怖を感じました。
ぼちっと奥州からも連日クマ情報の通知が届きます。声を掛け合って、被害に合わないよう気を付けましょう。(本明)