

第106号

# ふれあい

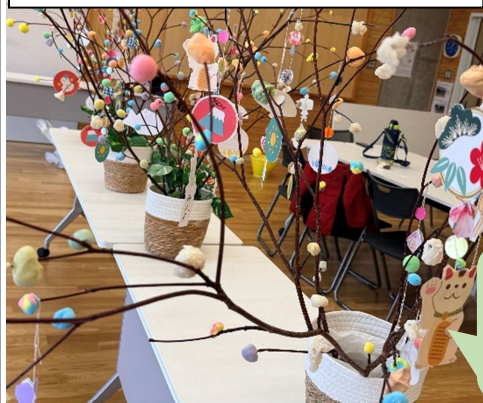
一関市室根市民センターだより



みんなで賑やかに餅つき体験を楽しみました！



手作りのつるし飾りで、華やかなミズキ飾りができました！



やさしく、おいしく、と笑顔を見せ、賑やかに楽しく過ごしていました。

子ども達が作ったミズキ飾りは、室根支所ロビー、室根図書館、児童クラブ、室根小学校、室根市民センターに1月末までをめぐりに飾っています！

## 小正月行事を体験

みんなで楽しく！

1月8日小学生を対象とした「小正月行事」を開催し、児童34名が参加しました。

今年は、室根小学校むろねっこホールを会場に行い、最初に室根図書館の職員による絵本の読み聞かせがあり、その後、市民センター金森勝利所長から由来や室根地域で昔行われていた小正月行事などについて解説がありました。

地域の方から提供いただいたミズキの木に飾る、つるし飾りの制作では、5つのグループに分かれて活動し、お正月らしい絵柄を切り抜いて糸でつないだ飾りや、色とりどりの繡玉もたくさん作りました。

臼と杵を使った昔ながらの餅つき体験では、子ども達が重たい杵で餅をつくたびに、大きな掛け声と歓声が上がり、子ども達は楽しそうに力いっぱい餅をついていました。

ミズキの木に飾るつるし飾りや繡玉、自分たちでついた餅を飾りつけた後、みんなであんな、いそべ、きなこ、雑煮を食べました。

参加した子ども達は、何度もかわりをしながら、「おいしいー」と笑顔を見せ、賑やかに楽しく過ごしていました。

## 資源ごみ回収ステーション 設置継続のお知らせ

11月から室根市民センターに設置している資源ごみ(缶・ペットボトル)の回収ステーションについて、一関市での実施は昨年末で設置終了となりましたが、室根市民センターでは引き続き、回収コンテナを設置することいたしました。曜日、時間に関係なく回収しておりますが、缶、ペットボトル以外は回収できませんのでご注意ください。



当日は、室根市民センター以外にも、室根中学校や室根体育館の桜並木で作業を行い、大小の噴霧器を使って各施設の桜や庭木に病虫害防除の薬剤を撒いていただきました。寒い中、作業にあたってくださった「むろね山野草の会」の皆さん、本当にありがとうございました。

## 春に向けて 庭木消毒作業

1月17日(土)室根市民センターでは「むろね山野草の会」の皆さんによる庭木の病虫害防除の薬剤散布が行われました。病虫害防除は新芽が出る前の寒い時期に実施するため、毎年この時期に作業が行われています。



寒い中での作業、ありがとうございました！

## 行事予定

※26日～翌月25日までの予定を掲載していますが、予定の行事が変更・中止となることがございます。

月 日	行事内容	場 所	時 間
1月	26(月) 健康増進グループ 百歳体操	室根市民センター	10:00～12:00
	28(水) 高齢者学級「餃子をつくろう」	室根市民センター	10:00～12:00
	31(土) 子ども土曜塾「のり巻きをつくろう」	室根市民センター	10:00～13:00
	文化交流部会 異文化交流「お正月遊び体験」	室根市民センター	14:00～16:00
2月	1(日) 第52回一関市室根町卓球大会	室根体育館	9:00～
	2(月) 健康増進グループ 百歳体操	室根市民センター	10:00～12:00
	9(月) 健康増進グループ 百歳体操	室根市民センター	10:00～12:00
	13(金) 卓上ゲームカフェ交流会	室根市民センター	18:00～21:00
	15(日) 第9回いわいどりオヤマ杯 一関市ソフトバレーボール大会	室根体育館	9:30～
	16(月) 健康増進グループ 百歳体操	室根市民センター	10:00～12:00
	18(水) 男の料理教室②	室根保健センター	10:00～12:30
	古文書教室「古文書を読み解いてみよう ～「百姓身持御條目」から知る暮らしの心得～」	室根市民センター	10:00～12:00
	21(土) 第8回室根地域まちづくり推進大会	室根保健センター	9:30～12:15
	24(火) 健康増進グループ 百歳体操	室根市民センター	10:00～12:00

編集/発行：一関市室根市民センター  
〒029-1201  
岩手県一関市室根町折壁字大里 201-1  
TEL. 0191-64-2347/FAX. 0191-64-3044  
E-mail: mmachikyo-kt@tiara.ocn.ne.jp



【編集後記】  
寒い日が続いていますが、皆さん体調は大丈夫でしょうか？  
これから受験を控えた皆さんも保護者の方も気をつけて生活していると思います。体調管理に気をつけて、寒い季節も元気に乗り切りましょう！  
(T.K.)



## おいしく学ぶ 健康的な食事作り

1月15日(水)室根保健センター調理室を会場に、「男の料理教室」の1回目を開催しました。  
食生活改善推進員が講師となり、鶏肉とれんこんのみぞれ煮、ほうれん草とにんじんの白和え、焦がし味噌汁、黒こまミルクもちの4品を作りました。

昨年の教室に参加した方もいましたが、材料の切り方、調味料の計量等基本から丁寧に教わり、グループでの活動を通して、参加者同士も交流も深めていました。

参加者からは、完成した料理を食べながら、「家だと好きな料理ばかり作るので栄養が偏る」、「調味料や味付けはいつも分量で行うが、きっちり計量すれば塩分等適正に摂取できるからよい」などの声が聞かれ、改めて健康に過ごすための調理の大切さを学んだ教室となりました。



自分で作る料理の楽しさも学んでいます！

## お正月飾りづくりで交流

12区女性学級

12月19日(日)に12区女性学級が水引で作るお正月飾りづくり教室を行いました。

リース状のしめ縄にワイヤーを使用して造花等を飾りつけ、玄関などに飾る正月飾りの作り方を学びました。

手本や講師のアドバイスを参考にしながら、自分なりに色や配置を工夫し、

それぞれが思い思いにデザインしたオリジナルのお正月飾りを完成させ、楽しみながら交流を深めた時間となりました。



素敵なお正月飾りが完成しました！

## 冬本番！ 体調管理で健やかに

- ☆適度な運動  
…血行を良くして体温低下を防ぎましょう。  
日光に当たることも大切です。
- ☆部屋ごとの温度差をなくす  
…急な寒暖差は身体に負担がかかります。
- ☆水分補給…「かくれ脱水」に気をつけて、のどが渇く前に水分補給をするようにしましょう。
- ☆規則正しい生活  
…しっかり食べてしっかり眠ることが免疫を高めます。



## 古文書から学ぼう

「古文書読み教室」開催のお知らせ

2月18日(水)文化史講座「古文書読み教室」を行います。

室根町史談会の渡邊精一さんが講師となり、「百姓身持御條目」を読み解きます。

古文書はわからないという方でも、解説をしながら進めていきますので、初心者でもご参加いただけます。

詳細は別紙チラシをご覧ください、室根市民センター(☎64-2347)までお申し込みください。

※2/2月より受付開始



## 優良公民館表彰 受賞！

地域の皆様のお陰です ありがとうございます！

このたび、室根市民センターが令和7年度文部科学大臣表彰に推薦され、第78回優良公民館表彰に選ばれました。  
人口減少や少子高齢化などの地域課題を踏まえ、若者による地域活動の参画を目指す青年事業や室根大祭など歴史文化の継承を目的とした伝承活動などが評価されての受賞となりました。  
これもひとえに、地域の方々や当館をご利用いただき、各事業に対してご理解ご協力をいただいている地域の皆様のおかげです。  
本当にありがとうございます！

## 文芸(麴・俳・柳)

11月26日～12月25日 投句

### 麴

～ 藤 知 選 ～

負けそうな時にはいつも君想う

笑顔で僕を待つてくれと

給食費払ってくれと泣きついた

母は困つてもう少し待て

矢越 加藤 光春

秋仕舞終えし畑に黒々と

風吹くままに落葉舞い散る

初雪に白き衣の山並みは

無垢の姿を連ね佇む

矢越 小山 富子

うさぎ目をこすりぼろりと落ちるなみだ

そんな朝にも陽はまたのぼる

津谷川 佐藤 可奈

### 《選者詠》

寒空を切れくやうに雁の鉤

ひと日の終り告げてねぐらへ

涙目にあらねどばやけ寒鼻

凍て空高く星はまたたく

### 俳

～ 柑 壽 選 ～

日に一度縁に佇み冬薔薇

生き死にのよしなし言や雪もよひ

折壁 五日市 道子

母が逝き悲しみの中降る雪よ

母ちゃんを偲んで観てる冬銀河

矢越 加藤 光春

幾年の苦楽乗り越え年新た

夕暮の晴天仰ぎ年用意

折壁 小山 すゑ

煤払い息子一人のよき手際

重ねきし齢をつつむように雪

折壁 佐藤 川古

《選者詠》

杵つきの温もり重ね年の餅

### 柳

～ 肉 鉾 選 ～

懐しき暮のライバルのあの顔が

母と兄黄泉で楽しくしてるだろ

平和こそ歴史を学ぶ醍醐味だ

矢越 加藤 光春

お年玉キャッシュレスの波ここにもか

来年は午くいくよう願いごと

折壁 昭和 小葉

こたつ出す山盛りおやつ舟をこぐ

十時半床に入るやボタンキュウ

矢越 尾山 与太郎

わが詩で笑顔になる母すなおだな

詩載つてうれし何度もよみかえす

津谷川 佐藤 可奈

冬野菜育ちみてホツとする

収穫の喜び胸に道の駅

枝をみて春咲く花を思い出す

折壁 走 男公

### 《選者詠》

大掃除睫にのっこり綿ぼこり

「ふれあい」文芸コーナーでは、投稿作品を募集しています。毎月25日が締切りとなっておりますので、郵送もしくは室根市民センターへ直接お持ちください。  
選者による添削ののち、選ばれた句が翌号に掲載となります。【例：2/25 締切分→4/1 発行号掲載】  
皆さんの投稿をお待ちしております！