



令和5年度 第2号 

雫石公民館だより

雫石地区の人口

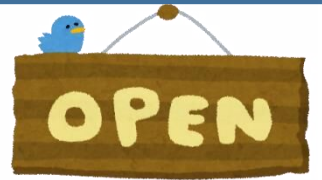
男 3,683人 (-8人)
女 4,015人 (-11人)
合計 7,698人
世帯数 3,310戸 (+5)
()内は前月末比
令和5年4月末現在

発行：雫石公民館 
発行日：令和5年5月25日
電話：019-692-3458



雫石公民館
地域人財塾

6月・7月・8月・9月
4か月連続開催!!



有機栽培で野菜をつくろう!



道具や材料
用意されて
います!

自分で
育てる
楽しみ!

指導、サ
ポート付
初心者も
安心!

たくさん
の収穫!

《内容》

オーガニック野菜は他の農法でできた野菜よりも栄養価が高く、また他の物より味もおいしいと言われています。オーガニック野菜について学びながら公民館敷地内でプランターや袋等を利用し野菜を育てます。野菜が育ったら、自分たちの育てた野菜を収穫し調理して食べてみましょう。



※栽培イメージです

《場 所》 雫石公民館

《参加費》 全4回：2,000円 (1組)
※欠席回があっても返金されません

《開催日時》各回 9:30~11:30

- ★第1回目：6月18日 (日)
- ★第2回目：7月 9日 (日)
- ★第3回目：8月 6日 (日)
- ★第4回目：9月10日 (日)

講話受講と
野菜栽培の作業

野菜収穫と
調理実習と試食


※調理実習時、
実費負担有り

《対 象》 町内在住または勤務
の方 先着 10組

《講 師》 オーガニック雫石
堂前 節子氏

★申込み・問合せ★

お電話かメールでお申し込みください。

《持ち物》 動きやすい服装、
帽子、軍手、タオル、
飲み物 

雫石公民館 ☎ 6 9 2 - 3 4 5 8

平日 9:00~17:00 受付

✉ sizukukou@town.shizukuishi.lwate.jp 

~ お友達やご家族でのグループ申込みもできます。 ~ ※申込締切：6月15日 (木)

地域人財塾『自分の体を知ろうー！』体組成計測会 & 『やってみよー！』3B体操体験会♪ 4月開催しました！

4月24日（月）雫石公民館会議室において、今年度第1回目の雫石公民館地域人財塾「自分の体を知ろう！体組成計測会&やってみよー！3B体操体験会」を開催しました。

『自分の体を知ろうー！』体組成計測会

雫石町役場健康子育て課の平野保健師を講師として、18名の参加者は体組成計測し、自分の筋肉量や内臓脂肪など数値を確認し、健康な体の状態を保つためには、バランスとれた食生活や今より身体を動かすなど実践するためのポイントを学びました。



『やってみよー！』3B体操体験会♪

公益社団法人 日本3B体操協会公認指導士の工藤薫氏を講師として、いすに座ったままで出来るストレッチや肩甲骨まわりを意識した立ち方などご指導いただき、日常生活でのケガの予防やすべての運動に柔軟性を高めるためのストレッチ等を体験しました。時おり、笑い声が聞こえ終始和やかな雰囲気の中、行われました。



“ベル”の説明をする
工藤 薫氏（左）

俳句教室

受講生募集中!!

俳句教室は毎月1回開催しております。季節の移ろいを愛でながら、日本語の美しさを再確認してみませんか？

日時：毎月1回 午後1時～午後3時30分
対象：町内在住または町内勤務の方
参加申込：随時 雫石公民館へ

☆申込み・問合せ☆

雫石公民館 ☎692-3458
平日9:00～17:00 受付

次回開催は、
6月7日（水）第613回俳句教室です。

（第612回句会作品）

不動明王背負ひし炎木瓜の花
植木市値切り上手の誉め上手
朝に見て昼見て夜の桜かな
あり余る青空を得て木の芽吹く
招かざる無影の黄砂春の風
庚申塔少し揺らいで朧の夜
ペデイキュアと同じ色して桜草
桜草記憶に暮る山河かな
三世代笑顔を作り弘法かな
蕾抱きしらねあおいの青芽六つ
風吹くと意気揚々と若葉かな
指差して河原の桜追う瞳
土もたげ初夏の光に芽を伸ばし

勝 幸 明
安 子
い 律
智 子
秀 子
秀 子
厚 子
鈴 子
方 代
春 水
マ ス ミ
雄

おしらせ

当館で活動している

【ギターサークル】からのお知らせです。初めての方でも安心して参加できるアットホームな雰囲気、指と頭を使いながらギターを楽しみませんか？

（ギターは無料で貸出します。）

日時：毎月 日曜日 14:00～16:00
場所：雫石公民館 講師：大川おさむ氏
対象：町内在住65歳以上の方
代表：高村 貞子

お待ちしております！

申込問合せ先：雫石公民館 ☎692-3458

～七ツ森地域交流センターのご案内～

七ツ森地域交流センターは、雫石町民の相互交流や、雫石町民と関係人口との交流から生まれる様々な取り組みの実施を目的とした施設です。各種イベントを実施しておりますので、公民館だよりでお知らせしてまいります！

七ツ森地域交流センター 岩手県岩手郡雫石町沼返19-51
TEL：019-601-3566（午前9時～午後5時 休館日：火曜日）
FAX：019-601-3567 mail：h.Takahashi@enepro.jp