

# 雫石公民館だより

 **10月** 

発行：雫石公民館  
発行日：令和5年10月26日  
電話：019-692-3458

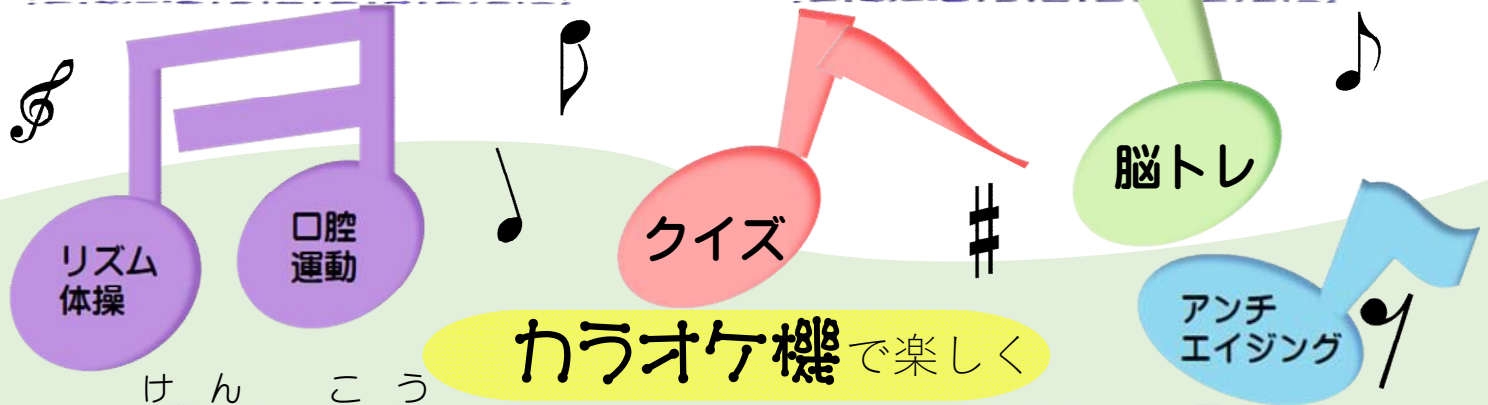
## 雫石地区の人口

男 3,667人 (+0人)  
女 4,004人 (-1人)  
合計 7,671人  
世帯数 3,315 (+0)  
( )内は前月末比  
令和5年9月末現在

雫石公民館  
地域人財塾 12月企画

&

雫石町国民健康保険  
保健事業



# けんこう 楽しく カラオケ機で楽しく 健康づくり講座



カラオケ機「DAM」が  
公民館にやってくる!



DKエルダーシステムを活用し、体操やクイズを楽しみながら、転倒予防や口腔機能の向上などを  
目指します!

気軽にしっかり健康づくりができるこの機会に、  
ぜひご参加ください!

日時 令和5年12月5日(火)  
昼の部/15:00~16:00 夜の部/19:00~20:00  
場所 雫石公民館 会議室  
内容 カラオケ機を活用した、健康づくり(体操、脳トレなど)  
講師 音楽健康指導士 (株式会社北東北第一興商)  
申込方法 雫石公民館へ 電話またはメール  
申込期限 令和5年12月1日(金)  
【協力】 株式会社 北東北第一興商

お申込み  
お問合せ

雫石公民館

電話 019-692-3458  
メール shizukukou@town.shizukuishi.iwate.jp

# お片付け講座「断捨離®」全2回

～募集中!!～

## ★1回目：モノと向き合う



もう使わないとわかっているのに、いつか、誰か、どこかで使えと、大量のモノが収納に詰まっていますか？見て見ぬふりは、もうお終い。家に鎮座しているモノと向き合い捨てる決断ができるようになります。

## ★2回目：住空間を考える



モノの詰まりを取り除いたら、ゆったりしたスペースには見た目と同時に心のゆとりが生まれます。いつかそのうちと、放置はもうお終い。快適な空間に変える行動を起こすきっかけ作りを学びます。これからの人生をよりよく、豊かに暮らすため、住まいと自分を見つめ直しましょう。

【日時】 1回目：モノと向き合う : 令和5年11月11日(土)  
 2回目：住空間を考える : 令和5年11月23日(木・祝)  
 各回 10:00~12:00

【場所】 雫石公民館 会議室  
 【定員】 各回 先着15名  
 【対象】 雫石町内在住または町内勤務の方  
 【受講料】 各回 500円

### 【講師】

やました ひでこ 公認断捨離®トレーナー  
 ふじもと かな氏



暮らしにちょっとゆとりを持つための時間を一緒に過ごしませんか？

お申し込みはこちらから⇒  
 QRコードまたは電話かメールで！

若干の余裕がありますので興味のある方はぜひ!!お待ちしております。



雫石公民館  
 ☎ 019-692-3458  
 (平日9:00-17:00)

MAIL: shizukukou@town.shizukuishi.iwate.jp

## ～雫石の昔・今・未来～ 雫石小学校4年生 総合的な学習 地域の「お宝」探し

雫石小学校4年生は、総合的な学習の時間に、『雫石の昔・今・未来』というテーマで学習を行っています。2学期は『雫石の今』の様子について知るため、10月12日(木)によしやれ通り方面、10月13日(金)に田園地帯方面を実際にあるき、地域点検を行いました。



雫石町議会の議場を見学する児童

「稲刈りしたばかりの銀河のしずくに聞いています。説明を



2日間まち歩きをし地域で発見したことや、気付いた事を各班でまとめ、観光マップには載っていない、自分たちが他の人に伝えたい“雫石ガイドブック”を作成します。ガイドブックが完成したら公民館のロビーに展示する予定です。ぜひ、ご覧ください。

## ～第617回俳句教室作品～

風散らす葛の花弁おまゝごと  
 草原を占める黄ばむ花の先  
 物高かまわす伸びる葛の先  
 すすきの野のほのか匂ひ風かすか  
 ひとの死に濃淡ありぬ初紅葉  
 間引菜の大きい方を引きぬけ  
 波を割る航跡二つ霧に消え  
 秋澄むや飛行機雲は南へと  
 薄紅葉生き下手なれど聞き上手  
 地下道の階段下りる秋の風  
 芳いの言葉も添えて温め酒  
 風に乗り風に逢ひ秋菖  
 風重し枝垂る萩や寺の庭

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

## ～あしがき～



日に日に秋も深まり、田んぼの稲刈りもひと段落。食欲の秋！新米にサツマイモやキノコ。たくさんの旬の食材がおいしい季節です。

