

令和5年度 第8号



栗石地区の人口

男 3,673人 (+6人)
女 4,004人 (±0人)
合計 7,677人
世帯数 3,319 (+4)
()内は前月末比
令和5年10月末現在

栗石公民館だより

11月

発行：栗石公民館
発行日：令和5年11月22日
電話：019-692-3458

栗石体育会 栗石地区卓球大会開催

4年ぶりの開催となりました！

10月29日(日)栗石町営体育館において令和5年度栗石地区行政区対抗卓球大会が開催されました。参加7チームがくじ引きによるA、B2つのリーグ戦で戦われ、その後上位2チームで決勝戦が行われました。参加した皆様はブランクを感じないほどのプレーで熱戦が続き、とても楽しそうに試合をされていました。各行政区からたくさんの方が応援にきており各チームへの声援がとても賑やかで、他行政区との交流も楽しく行われていました。



【優勝：七ツ森・丸谷地】

【準優勝：下町四】

栗石体育会 栗石地区ゲートボール大会開催

4年ぶりの開催！

11月12日(日)栗石町営ゲートボール場において令和5年度栗石地区行政区対抗ゲートボール大会が開催されました。参加行政区は3チームでしたが、個人での参加者と体育会事務局が加わり合同チームを含め、計5チームでの対抗戦となりました。



総当たりで5試合が行われ、どの試合も熱戦が続き、各チームへの声援が賑やかで、とても楽しそうに試合をされていました。

優勝：上町チーム

雫石公民館生涯学習事業 女子力UP リラックスストレッチ 講座

雫石公民館生涯学習事業「女子力UP講座」が
10月12日（木）、10月26日（木）、11月9日（木）
に開催されました。



雫石公民館会議室において3回連続開催となる女子力UP講座リラックスストレッチを実施しました。今回のストレッチのテーマは『筋膜リリース』。講師の久慈幸恵氏ご指導のもと、2種類の凹凸があるストレッチローラーを使用して、全身をストレッチ。背中や、肩、ふくらはぎや太ももなど、日常生活や運動により凝り固まった筋膜をほぐす自分で出来るストレッチについて学びました。



参加者の皆さんは、久慈先生が準備した心地よい音楽を聴きながら、ゆっくりと自分の身体と向き合う贅沢な癒しの時間をすごしました。



ご要望が多数あり、追加の開催を調整中です。
1月以降の地域人財塾で開催を予定しております。
決定次第、公民館だよりでお知らせいたします。

11月9日参加の皆さん



久慈幸恵氏 前列 左から3人目

雫石公民館 地域人財塾12月 & 雫石町国民健康保険 保健事業

カラオケ機で楽しく

健幸づくり講座

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 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

【協力】 株式会社 北東北第一興商

※参加費無料です

脳トレ
クイズ

～第618回俳句教室作品～

老ひるとは大仕事なりとろろ汁
手のシワに上の染み込む秋仕舞
吾亦紅控え目といふ存在感
穠田に柔らかき日の当りけり
どこまでも天高し退院の朝
行く秋に庭師忙しく鉄入れ
天国のどこへ逝こうか天の川
あきもせず栗むく妻の夜業かな
玉葱を根深く植えてそぞろ寒
亀虫や嫌われながら堂々と
節くれた指に踊って栗御飯

勝明 律 安子 マスミ 春雄 智子 繁 方水 いく 厚子 鈴代

☆申込み・問合せ☆

雫石公民館 ☎692-3458
平日9:00~17:00 受付

若干の余裕があります。
興味のある方はぜひ!!

～あとがき～

今年のカレンダーも残りわずかとなりました。岩手山も上の方から少しずつ白くなってきています。季節も秋から冬へと…。そろそろ白鳥の声が聞こえそうです。

