



発行：御所公民館【〒020-0572 雫石町西安庭40地割48番地9】

電話番号 & FAX：019-692-2214

令和8年2月26日発行

御所地区の人口 ※1月末現在( )内は前月比

◆ 男：1,162人(±0) ● 女：1,170人(-3) 合計：2,332人 ★ 世帯数：1,055世帯(+1)

## 御所公民館 ご利用情報！

御所公民館で行っている健康づくり  
体操教室の紹介 & 町で行っている  
健康づくり事業のご報告です♪

### 【高齢者筋トレサークル】

〈毎月木曜日〉13:30～約1時間

- ・毎月1～2回定期開催中
- ・参加費：1回 500円
- ・担当：雫石町 福祉課(地域包括支援センター)
- ・体操指導者：レインボー健康体操 工藤 昭敏 氏  
あのレインボー体操でお馴染みの工藤 昭敏 先生が  
教えに来ています♪ 先生のお～つきなかけ声聞くだけで  
「元気」がもらえるし、カラダに「効く」から、先生と  
「はなしっこ」するだけで健康になった気分になるよ♪と、  
参加者の皆さんも喜んでおります。



### 【シルバーリハビリ体操】

〈毎月月曜日〉13:30～約1時間

- ・毎月2～4回定期開催中
- ・参加費：無料
- ・担当：雫石町 福祉課(地域包括支援センター)



「リハしずくの会」の体操指導者さんが毎回交代で  
教えに来てくれます。親切丁寧にと～ってもわかりやすく、  
椅子を使った体操で、家でも簡単に出来るように「ゆっくり」  
座りながら教えてくれます。体操指導者さんと「はなしっこ」  
しながら楽しくやっております♪



## 健康づくり体操開催報告♪



### 【町民課 国民健康保険 保健事業】

「健康づくり体操」が令和8年1月29日(木)  
御所公民館・大会議室で行われました。(株)北東北  
第一興商さんの音楽健康指導士によるカラオケ機  
「DAM」を使ったさまざまな体操が行われました。

冬場はなかなか  
体を動かす機会  
が少ないですが、  
毎日雪掻きをし  
ている参加者の  
皆さんは元気  
ハツラツで途中の  
休憩もそこそこ「次は？」とリクエストの声も多く、  
たくさんのメニューを楽々こなしていました♪



通信カラオケ機器「DAM」を  
活用した、介護予防・健康増進  
コンテンツ配信システム  
- DK ELDER SYSTEM -



### 【福祉課 生き生き貯筋教室】※今年度終了！

12～2月に全12回、生き生き貯筋教室が行われ  
ました。講師は、レインボー健康体操の工藤先生。  
雫石の冬は厳しくてなかなかからだを動かさなくなる…  
「それだばダメよ！わがねよ！ますます動かなくなるから！」  
と先生からのアドバイスがあり、「んだば来年もやって  
ちょうだい！」と皆さんからもご要望の多い大人気の  
体操教室となっております。

次の冬もみんなで体操ができると良いなあ♡と  
お話して、笑顔で今年度の教室は終了しました。



### 【お問い合わせ】

町役場 福祉課 地域包括支援センター  
電話 019-691-1105

令和8年  
3/8(日)

参加者募集

令和7年度  
御明神公民館  
地域人財塾

講師

農水省  
農作物野生鳥獣被害対策  
アドバイザー

谷崎 修氏

# 知って防ぐ・クマ講座

- 生態から学ぶ 被害防止と共存 -

令和8年3月8日(日) 10:00~11:30  
(受付9:30~)

- ◆ 会場：御明神公民館 多目的ホール
- ◆ 対象：町内在住・町内勤務の方どなたでも
- ◆ 参加費：500円

御所地区でも頻繁に《クマ》の出没情報が絶えません  
講座に参加して《クマ》を学びましょう！

- ◆ 内容：クマの生態や被害防止対策の講座  
雫石町鳥獣被害対策実施隊研修施設見学
- ◆ 定員：15名程度
- ◆ 申込：令和8年3月3日(火)16時まで

【主催・申込み、問合せ先】 御明神公民館  
TEL 019-692-3228 (平日9:00~17:00受付)

令和8年2月28日(土)

## 【ケッパレ雪上まつり】

当日はコースを一日中無料開放  
(コース利用無料開放時間) 9:00~17:00

### 【スノーモービル & 雪上圧雪車体験乗車会】



Exciting!

### 【雪上でおもいっきり遊ぼう!】

— 楽しさでんご盛りのアクティビティ! —

【スノーフラッグ】 Ready... Go!

【スノータワー競争】 Let's Challenge!

【雪入れ競争】 Let's Attack!

### 【歩くスキー 散策】

専門インストラクターと一緒にコース内外をクロスカン  
トリースキーで無理せずゆっくり歩き【雫石十四景】  
(男助山&女助山)を望む雪原を満喫しましょう♪

【お問い合わせは】

(一財) 雫石町スポーツ協会 TEL 019-692-1644(代)  
「ケッパレランド」 TEL 019-695-2211

## 【御所地区体育会 臨時総会報告】

令和8年2月20日(金)御所地区体育会

「令和7年度臨時総会」が行われました。

臨時総会では、「体育会の会期変更」「代議員数の変更」  
について協議後、承認され会期変更されたことに伴い、  
例年4月に開催されている定期総会が  
令和8年3月26日(木)(予定)に行われる事となりました。



後日、体育会事務局より行政区選出理事を通じて定期  
総会開催のご案内がございます。

各種SNSでも地域情報発信中！友だち追加&フォローで「御所・雫石・御明神・西山」情報check！

LINE しずくいしコミュニティ



Instagram  
Shizukuishi Life



Facebook  
Shizukuishi Life



X 雫石町地域コネクター



御所公民館 雫石町西安庭40地割48番地9

TEL & FAX : 019-692-2214

Mail : goshokou@town.shizukuishi.iwate.jp

