

公民館だより Toyosato



豊里コミュニティ推進協議会
豊里公民館広報
8月号
平成29年8月1日発行

7月4日、公民館中ホールにおいて、第2回シニアいきいきセミナーを開催しました。

今回は、若々しさが持続する身体づくりをテーマに、日本セラピー普及会代表の東順子(ひがしじゅんこ)先生(美里町)を講師にお招きし、38名の皆さんが参加して楽しく学びました。

健康に必要な三要素は、「栄養」「運動」「休養」で、それぞれ適度に取り込むよう心がけるといふ東先生の説明に、参加者の皆さんはメモを取りながら熱心に聞いていました。

第2回シニアいきいきセミナー開催

介護されないカラダづくり学ぶ



また、日中に筋肉を動かすと、年齢にかかわらず深夜に成長ホルモンが出るといふお話には、大変興味

深かったようでした。実技では、まず普段の正しい姿勢、膝に良いエクササイズ、骨盤矯正や下半身

引き締めにも効果があるそんきよなど、盛り沢山の内容を学びました。

こうした運動は無理をせず、できることから毎日続けることがポイントだということでした。

最後に足のマッサージを教えていただきましたが、身体がポカポカ温かくなったとの感想が聞かれました。



足のマッサージを教えていただく

生花一種生 生命の力を表現

～第2回いけばな教室開催～



7月13日、平筒沼農村文化自然学習館研修室において、第2回生け花教室を開催しました。

今回は、大地に根をつけて、生い立つ草花が見せる生命の力を表現する生花(しょうか)に14名の受講者がチャレンジしました。

生花の花形は一種生で、草木の特徴を最も簡潔に表現する生け方です。

今回の花材はリアトリス

で、受講生の皆さんは、一つ一つの花材の姿形や風情を生かして形づくるのが大切との講師の高橋由紀子先生の指導で、真剣に取り組んでいました。

花材が一種類で、その分難しさはありますが、自然の形を大事にし、形を整えながら花器とのバランスを考え、それぞれにすっきりした作品に仕上がりました。

また今回、暮らしの自由

組み合わせを楽しむ

～人気の多肉植物寄せ植え教室を開催～



7月18日、公民館中ホールにおいて、人気の多肉植物寄せ植え教室を開催しました。

講師はおなじみの日野一樹先生(横町)で、14名の皆さんが参加しました。



今回は、10種類以上の多肉植物の中から、1つの鉢に5種類を選び、形や特徴、色、高さなど、鉢とのバランスを考えながら配置していくので、難しさはあるものの楽しんで作業を進めていました。

好みの種類を組み合わせ、手際よく植えていくと、それぞれにぷっくりかわいい鉢が完成しました。

ねらいさだめて!!

ターゲットバードゴルフ
グラウンドゴルフ ユニカール

～ふるさとスポーツ祭豊里地区大会開催～

前月のソフトボール、ビニールバレーボール競技の第2弾となる本大会は、7月9日(日)午前9時から豊里運動公園、多目的広場、公民館大ホールを会場にグラウンドゴルフ、ターゲットバードゴルフ、ユニカールの3種目が開催され、それぞれ白熱した競技が展開されました。

ターゲットバードゴルフの部



ターゲットバードゴルフの部は、多目的広場(公民館隣)を会場に6チームが参加。自慢の技を競いました。各チームとも好プレーの応酬でしたが、堅実な仲町Aチームが優勝しました。

グラウンドゴルフの部



グラウンドゴルフの部は、豊里運動公園を会場に17チームが参加して熱い戦いが繰り広げられました。各チームとも好プレーで競り合いましたが、手堅くまとめた東二ツ屋チームが

ユニカールの部

ユニカールの部は公民館大ホールを会場に5チームが出場。好プレーと珍プレーが入り乱れ、笑顔の競技でしたが、十五貫Aチームが頂点を獲得しました。



ふるさとスポーツ祭 豊里地区大会の結果			
順位	ターゲットバードゴルフ	グラウンドゴルフ	ユニカール
優勝	仲町 A	東二ツ屋	十五貫 A
準優勝	横町	仲町	加々巻 B
第3位	仲町 B	大曲	西二ツ屋

T.Y.C. 豊里・米山キッズ交流 中耕除草作業と看板づくりに奮闘



7月8日、米山町西野の体験農園で第2回T.Y.Cキッズ交流事業を開催しました。

今回は、11名が参加し、先月に植え付けした枝豆などの中耕除草作業に取り組みました。なれない作業にもかかわらず、しっかりこなし、仕事を終えた充実の表情が印象的でした。

また、農園の看板製作に

着手。名称も『スマイル農園』と決まり、がんばって進めた結果、すてきな看板に仕上がりました。



一致団結 第32回町子連綱引き大会開催

豊里町子ども会育成会連合会(遠藤たえ子会長)主催(豊里公民館共催)の第32回子ども綱引き大会が6月25日(日)、公民館大ホールにおいて開催されました。

この大会は、相互の親睦と交流を深め、子どもたちの健全な育成を図る目的で、毎年実施されています。

今回は6地区から16チームが出場。大声援が響く中で力合わせて懸命に綱を引

き合いました。競技は、予選リーグを勝ち抜いた上位8チームが決勝トーナメントに進み、大熱戦の結果、仲町・川前つばき子ども会チームが優勝しました。

第32回町子連綱引き大会結果

順位	地区名・子ども会
優勝	仲町・川前つばき
準優勝	新町 つくし2班
第3位	竹花 竹の子 1班
	下町クローバー5班

編集後記

連日猛暑が続いています。こんな時には、十分な休養とこまめな水分補給で、身体をケアしましょう。さて、8月は夏祭り本番です。6日には、町の一大

イベントである『YOSAKOI&ねぶたinとよさと』があり、15日には『豊里コミュニティ夏祭』を予定しています。すてきな企画や数々の出店があり、どちらも大いに楽しめるお祭りです。どうぞご参加下さい。(佐々木)

基本ルールの修得から実戦へ

囲碁入門講座を開催



7月2日と9日の2週にわたり、公民館和室において、囲碁入門講座を実施しました。

この講座は、囲碁には興味はあるがまったく分からないという人を対象に開催したものです。

講座はテキストをもとに、

囲碁の基本的なルール、勝ち負けの決め方、石の活き死に、簡単な詰碁など、熱心に学びました。

テキストによる基本的な打ち方の学習の後、入門用のミニ盤(9路盤)を使って実戦練習を行い、対局の感覚を養いました。

2回の講座なので、なかなかルールが飲み込めず、戸惑いも見られましたが、回数を経るうちに、少しだけ感覚をつかんだ様子。

このあと、引き続き囲碁・将棋サークルの中で実戦を

積み、上達を図っていくことにしています。

囲碁・将棋サークルでも適宜『囲碁講座』や『将棋講座』を開いていく予定です。ご希望の方は、公民館にお問い合わせ下さい。

夏祭り本番

8/6 YOSAKOI & ねぶた

8/15 コミュニティ夏祭り

お誘い合わせのうえ ご参加ください

8月6日(日)は、『2017 YOSAKOI & ねぶた in とよさと』が豊里駅前大通りを中心に開催され、よさこいは県内外から40チーム、総勢1,000人の踊り手たちが結集し、町内13団体のねぶたを加えて、賑やかな一大イベントとなります。

また、8月15日(火)には、地域づくり事業として、豊里コミュニティ推進協議会主催『とよさと夏祭り 2017』を公民館前駐車場で開催します。この催しは、華幻のよさこい演舞、TAK-Zのレゲエライブ、盆踊り大会や、縁日コーナー、フリーマーケットなども出店予定です。

YOSAKOI & ねぶた、コミュニティ夏祭りとともに、皆様のご参加で盛り上がります。どうぞご参加ください。



豊里が誇るすばらしい人物や場所を発掘し、顕彰する、その名も大きく『豊里の人間国宝と世界遺産』。

今回、人間国宝には、石盤葺き名工、国選定保存技術者の保手出身で石巻市在住の佐々木信平さん。

世界遺産には、洪水の常習地帯である当地域が、工夫と努力で造った先人の知恵、『水山』の登場です。

あなたの周りの凄い人や珍しい行事・文化、ここぞと思う場所を推薦して下さい。取材に伺います。



とよさとの人間国宝
石盤葺き 国選定保存技術保持者
佐々木信平さん(保手出身)

佐々木さんは豊里町生まれ。

天然スレート工場の専門家で、日本では数少ない熟練職人、現代の名工です。

文化財保護のために欠くことのできない伝統的な技術・技能を持つ名匠にのみ国が指定する『国選定保存技術保持者』に平成17年に認定。様々な分野での認定者は全国で60人に満たない凄腕の技術者です。

現在は、明治から大正にかけて造られた国の重要文化財の修復・復元等を数多く手がけ、特に東京駅の石盤葺き修復が有名。

今年の春の叙勲で、旭日双光章を受章。

保手の生家では、ギャラリーを開き、講習会を行うなど、後継者育成に力を入れています。



修復された東京駅

海拔の低い北上川下流域に位置する豊里地区は、古くから何度も洪水に見舞われ、昭和初期までの先人達

の苦難は想像を絶するものがありました。

度重なる洪水に対し、人々は様々な工

とよさとの世界遺産
洪水に備える暮らしの知恵
水山(みづやま)

夫と努力を重ね、水害に備えてきましたが、その代表的なものが当地方の『水山』です。

水山は、屋敷内の一隅に高く土盛りをし、倉状の建物を設けたもので、災害時に生命と財産を守ってくれる『城』でした。

北上川改修により洪水から解放された今日、貴重な郷土の文化遺産として、その姿をとどめています。



とよさとの人間国宝 遠藤 昭治 さん 認定書をお届けしました 世界遺産 町境三角地点



とよさとの人間国宝、わら細工名人の遠藤昭治さん(鴛波)に認定証をお届けしました。

また、町境三角地点の世界遺産認定証は、ご近所にお住まいの秋山さん(庚申)、久住さん(米山)立ち合いのもとお届けしました。



立ち合いをお願いした秋山さん(右)と久住さん

簡単、おいしいと大好評

～大人気のパンづくり教室開催～



6月24日、多目的研修センター農産加工実習室において、第2回パンづくり教室を実施しました。

この講座は、大好評だった先月の第1回教室に引き続き、佐々木仁美先生(東松島市)の指導で18名の皆さんが参加。トースターを使うミルクスティックパンとドデカゴマチーズパンづくりに取り組みました。

ミルクスティックパンは、前回も作りましたが、今回は同じ生地で作ったチョコパン2種とちくわパンの作り方を学び、アレンジの工夫で多彩にできることにびっくり。



2種類のパンがおいしいように完成

笑顔満点歌声喫茶

懐かしの叙情歌など会場にひびく



6月23日、多目的研修センターにおいて、今年度第2回目の歌声喫茶を開催しました。

この催しは、隔月偶数月に実施していますが、毎回30名を超す参加者で大好評。4ヵ月先の予約をされる人も多数おられます。

今回も32名の愛好者が集い、おなじみの講師安田典夫先生のすばらしいアコーディオン伴奏で、みごとな歌声をそらえました。

今回の曲目は唱歌と叙情歌を主にして、歌う楽しさを満喫していました。

毎回のことで、歌を楽しむことで癒やされ、会場全体が自然に笑顔がこぼれる雰囲気に包まれます。

皆さんもご参加下さい。



また、ドデカゴマチーズパンは、簡単にもかかわらず豪華でボリューム満点。

参加の皆さん、「この教室がとても役立った」と大好評でした。

食材と調味料の組み合わせのヒント学ば

～29年度料理教室スタート～



7月6日、29年度の料理教室を開講しました。

本年度も講師を栄養士の田島久美子先生(中田町)にお願いし、全5回、来年3月まで実施する予定です。

第1回の今回は、多目的研修センター調理室において14名の皆さんが参加し、ナスとチーズの肉巻きを主

菜に、小松菜としめじの煮びたし、キャベツとセロリの中華風押し漬け、クリームチーズブリンの4品に取り組みました。

田島先生のレシピは、食材と調味料の組み合わせが斬新で、調理の過程でも大変参考になったとの感想が多数聞かれました。



ミュージックケアで心身すっきり

～山根地区カフェサロン 楽しく開催～

7月4日、山根集会所において、山根地区カフェサロンが開催されました。

講師に石巻市の藤原澄(きよし)先生をお願いし、座ってできるやさしい音楽体操や名曲の演奏、なつかしい歌の合唱など、25名の地区の皆さんが大いに楽しみました。

このミュージックケアでは、適度の運動と心地よい

音楽で、心も体も癒やされた様子でした。

また、公民館が提供した本格コーヒーとドーナツも大好評で、おかわり続出となりました。



藤原先生の音楽セラピーに会場が一つに