



## 「すこやかネット黒石」健康講座を開催 高齢期の虚弱「フレイル」を 防いで健康寿命を延ばそう！

水沢地域福祉推進協議会黒石支部(高野方克支部長)が主催し、2月26日(金)に黒石地区センターで行われた健康講座では、高齢期に起こる「フレイル」という状態について奥州市保健師の菊地千恵子さん、田中楽夢さんに教えていただきました。

「フレイル」とは健康な状態から要介護に移行する中間の段階で、年齢を重ねたこと等で生じる衰えの状態を言います。

動くのが億劫になった。食欲があまりない。物忘れが多くなった。ここ最近で体重が2〜3キロ減った等々。当てはまる事柄がありましたか。これらを改善することによって、要介護になることが無いようにまた、遅らせることが出来ればいいですね。

そのためには、無理のない範囲で歩く・散歩する・軽い体操をする(筋力維持)、肉や魚、野菜などをバランスよく食べる(低栄養はフレイルの要因になります)、お口を清潔にしてお口の体操を日課に(嚥下機能が弱くなると気管に食べ物、飲み物が入り肺炎の原因になります)、このようなことを実践することが「フレイル」の予防になるそうです。

生活習慣を変えることはなかなか難しい事ですが、「フレイル」を予防することは自分にも家族にとっても大事なことです。

ぜひ、皆さんもやってみてくださいね。

## 黒石地区内の機関・団体の職員異動

お世話になりました。よろしくお願ひします。

春は人事異動の季節です。新聞等に情報が掲載されたものと思われませんが、地区センターで把握している黒石地区内の機関・団体等職員の人事異動についてお知らせします。(敬称略)

### ◎転出・退職

#### ◇黒石小学校

校長 深野 淳 (矢巾東小)

養護教諭 菅原 正子 (田原小)

講師 山本 貴子 (佐倉河小)

事務 齊藤 しのぶ (黄海小)

非常勤講師 松戸 恵子 (藤里小)

学校用務員 遠藤 公夫 (退職)

学校サポート 堀籠 達彦 (普代小)

### ◇黒石放課後児童クラブ

主任放課後児童支援員 佐藤 裕美 (水沢児ク)

お世話になりました。

### ◎転入

#### ◇黒石小学校

校長 小澤 則幸

(県立生涯学習推進センター)

講師 小松原 礼子 (水沢小)

講師 栗生澤 奈生子 (佐倉河小)

養護助教諭 門脇 虹歌 (水沢中)

事務 佐藤 透 (三ヶ尻小)

学校用務員 佐々木 英之 (水沢南中)

### ◇黒石放課後児童クラブ

主任放課後児童支援員 佐々木 智子 (姉体児ク)

◇だいの園

管理者 水迫 祐子 (在宅福祉課)

よろしくお願ひします。

## 第3次コミュニティ計画策定に向け

アンケート回答率は69%  
集計・分析を進めています

第3次コミュニティ計画策定アンケート調査にご協力いただきありがとうございます。調査に活用させていただきます。

配付数827件に対し569件の回答があり、回答率は約69%になりました。

内容の集計・分析はこれから進めていきますが、地区の皆様の様々な意見や要望を計画に活かすよう常任委員会等で検討を進めていきます。  
《黒石地区振興会》

4月から黒石地区センターの夜間、土日等の施設管理業務を、冬澤高則さん(内堀)にお願いすることになりました。体育館利用等の際にお目にかかることもあるかと思えます。よろしくお願ひいたします。

## 施設管理人が交代します

### 黒石地区センター

これまで施設管理業務を担っていた中村昌廣さん(鶴城)には、大変お世話になりました。利用者が気持ちよく使用できるようにいつもきれいに清掃してください、本当にありがとうございました。

## 《黒石地区歓送迎会は中止》

密な状況避けられない集会は、新型コロナウィルスの感染防止が困難なことから、黒石地区歓送迎会は今年度も中止となりました。

◎異動が無かった機関・団体等

◇岩手黒石郵便局

◇羽田駐在所



# 御入学おめでとうございます

水沢南中学校入学式 令和3年4月7日(水)

黒石小学校入学式 令和3年4月8日(木)



水沢民族舞踊サークル「たけのこ」で37年間活動されてきた事務局長の千葉信弘さん(二渡)は、会長の千葉義浩さんと、3月7日(日)に胆江日日新聞社本社で行われた授与式に出席、「第23回胆江日日新聞文化賞」を受賞されました。

「たけのこ」は、県立水沢農業高校の民族舞踊同好会OB・OGで昭和59年に結成され、発足以来長年に渡り地域芸能の素晴らしさを発信し続けており、慰問活動やイベント出演などを通して地域活性化への功績が認められ、今回の受賞となったものです。

きっと皆さんも「たけのこ」の踊りを黒石まつりや黒石地区敬老会など地区内外のイベント等でご覧になったことがあることと思います。これからさらなる活躍が楽しみですね。

本当におめでとうございます。

## 水沢民族舞踊サークル「たけのこ」 胆江日日新聞文化賞を受賞 事務局長・千葉信弘さん(二渡)



## 災害避難所用防災倉庫を設置 間仕切り・簡易ベッドなど物資を保管

奥州市危機管理課では、災害避難所で使用する物資を保管するため、市内各地区センター等に災害避難所用防災倉庫の設置を進めており、黒石地区センターにも駐車場西側に設置されました。

新型コロナウイルス感染症対策として広いスペースが必要となることから、研修室(和室)よりも体育館を使用することになるため、体育館に近いところに設置されたものです。

倉庫の中には、間仕切りや簡易ベッド等避難所に必要な物品が保管されることとなります。

使うことが多くならないことを祈るばかりです。

## 黒石パークゴルフ倶楽部

◇令和2年度総合成績◇

ポイント合計

1位	渡辺 一夫 (正法寺)	48
2位	菅原 幸 (下柳)	43
3位	佐々木 満行 (二渡)	36
4位	佐々木 和也 (姉体)	34
5位	渡辺 伸 (正法寺)	34
6位	伊藤 由治 (真城)	33
7位	吉田 純一 (正法寺)	33
8位	佐藤 道一 (江刺)	31
9位	佐藤 範子 (真城)	31
10位	岩木 善明 (水沢)	31
11位	菅野 市夫 (鶴城)	30
12位	菅野 サツキ (鶴城)	28
13位	千葉 宣生 (下柳)	28
14位	藤波 公之 (長根)	28
15位	吉田 正光 (高清水)	28

(※平均スコアの少ないほうが上位)

プレーシーズンはもうすぐ  
♪令和3年度も頑張ってください♪



## 黒石地区センターの「あげます文庫」

においでください!



黒石地区センター内、玄関正面にある「あげます文庫」は、さしあげても良い本を持ち寄り他の方々に無償であげる(さしあげる)文庫です。

ご家庭にある、さしあげても良い、おすすめの本をお持ちください。また、「あげます文庫」の中で読みたい本をお持ち帰りください。

詳しくは、地区センターに掲示している「あげます文庫使用に関して」をご確認ください。

## 今月のおすすめ本 → 「夜桜乙女捕物帳」

(和久田正明：著)

大店・伊勢谷の主人忠兵衛が、内儀に殺された。ただの刃傷事件と思われたが、その裏には大奥を巻き込む陰謀が蠢いていた。

町娘の乙女は、父親の北町奉行・遠山左衛門尉景元譲りの義侠心から、事件の裏に潜む真実を暴くべく探索を始める…。和久田正明の大人気・夜桜乙女シリーズです!ぜひ、読んでみてください。

## 地区内団体の総会等日程

- 黒石地区振興会  
総会：書面議決
- 黒石体育会  
総会：3月27日(土)午後6時30分～地区センター
- 水沢地域福祉推進協議会黒石支部  
総会：書面議決
- 黒石地区老人クラブ連絡協議会  
研修会及び総会：書面議決(研修会は中止)
- 黒石小学校区子ども会育成会連合会  
総会：書面議決
- 黒石寺蘇民祭保存協力会青年部  
総会：4月24日(土)午後6時30分～地区センター



**黒石地区センター  
Wi-Fi 使えます！**

※パスワードは館内に表示

**黒石地区センターのホームページが  
パソコン・スマートフォンで見られます**

黒石地区センターのホームページは下記のQRコードを読み込んでいただくだけでご覧いただけます。パソコンでは、奥州市のホームページで検索してみてください。

ホームページ「アルバム」からは、開催された講座の様子を写真で見ることが出来ます。

また、「じゃもんがん」を見ることもできます。

ぜひ、一度ご覧下さい。



## 春季大掃除

**4月5日(月)～11日(日)**

きれいなまちに！

大掃除で収集したごみは、燃えるごみと燃えないごみに分別し、それぞれ地域清掃用の透明ビニール袋に入れ、専用シールを貼り、通常のごみ収集日にごみステーションへ出してください。

透明ビニール袋・専用シールは  
地区センターにあります。



奥州市生活環境課

☎24-2111内線1216

## 狂犬病予防注射のお知らせ

犬の飼い主は、  
年1回の予防注射が義務付けられています。  
黒石地区での日程は下記のとおりです。

【期 日】5月7日(金)

【会 場】高清水会館…10:15～10:30  
鶴城集会所…10:40～10:50  
正法寺会館…11:05～11:15  
二渡会館…11:35～11:45

【注射料金】登録済の犬…3,100円  
未登録の犬…6,100円  
(登録手数3,000円を含む)

※案内ハガキを持参ください。

〈奥州市生活環境課環境係〉

☎ 34-2340



## 住民登録月報(令和3年2月28日)

行政区	男	女	計	世帯数
内 堀	51 (-1)	48 (0)	99 (-1)	35 (0)
鶴 城	72 (0)	72 (0)	144 (0)	55 (0)
長 根	52 (0)	46 (-1)	98 (-1)	41 (0)
下 柳	49 (+1)	53 (0)	102 (+1)	41 (0)
二 渡	126 (0)	122 (0)	248 (0)	84 (0)
正 法 寺	40 (0)	38 (+1)	78 (+1)	35 (+1)
小 黒 石	39 (0)	49 (0)	88 (0)	31 (0)
高 清 水	59 (0)	47 (-1)	106 (-1)	43 (0)
計	488 (0)	475 (-1)	963 (-1)	365 (+1)

※カッ内は前月との比較

## 奥州市 わたしの 生き方ノートを 活用してみませんか。

このノートは、自分のこれまでを振り返り、これからの時間をどう生きるかを考えるきっかけになります。

認知症で自分のことをきちんと伝えられなくなったときや、もしもの時に慌てないため、今、このノートを書くことで安心して暮らす一歩になります。

また、家族や親族と話し合うきっかけとして活用いただけます。このノートに書きこみながら、人生設計を確認してみましょう。

欲しい方は、黒石地区センターにございますので、お立ち寄りください。

奥州市地域医療介護推進室 (☎34-2906)



# 2021年 4月 じゃもんがん 家庭連絡団らん

令和3年3月25日現在

日	曜日	行事予定	時間	会場
1	木	ブラックキッズ	19:00	地区センター体育館
2	金	黒石小学校PTAスポーツ交流会	19:30	地区センター体育館
3	土	ブラックキッズ	9:00	地区センター体育館
4	日			
5	月	黒石3B体操クラブ シャトルキッズ	10:00 19:00	地区センター体育館 地区センター体育館
6	火	黒石地区振興会 三役会 黒石地区民生児童委員協議会 4月定例会 ブラックキッズ	13:00 13:30 19:00	地区センター第2会議室 地区センター第1会議室 地区センター体育館
7	水	黒石卓球クラブ 黒石バドミントンクラブ	13:00 19:00	地区センター体育館 地区センター体育館
8	木			
9	金	黒石小学校PTAスポーツ交流会	19:30	地区センター体育館
10	土			
11	日			
12	月	黒石3B体操クラブ	10:00	地区センター体育館
13	火		19:00	地区センター体育館
14	水	黒石卓球クラブ 黒石バドミントンクラブ	13:00 19:00	地区センター体育館 地区センター体育館
15	木	黒石地区振興会 常任委員会	18:30	地区センター第1会議室
16	金	JA岩手ふるさと水沢地域センター 米栽培指導会 黒石小学校PTAスポーツ交流会	13:15 19:30	地区センター第1会議室 地区センター体育館
17	土			
18	日			
19	月	黒石3B体操クラブ	10:00	地区センター体育館
20	火			
21	水	黒石卓球クラブ 黒石バドミントンクラブ	13:00 19:00	地区センター体育館 地区センター体育館
22	木	黒石地区行政区長協議会 定例区長会	10:00	地区センター第1会議室
23	金	黒石小学校PTAスポーツ交流会	19:30	地区センター体育館
24	土	黒石寺蘇民祭保存協力会青年部 総会	18:30	地区センター研修室
25	日			
26	月			
27	火			
28	水	黒石卓球クラブ 黒石バドミントンクラブ	13:00 19:00	地区センター体育館 地区センター体育館
29	木	(昭和の日)		
30	金	黒石小学校PTAスポーツ交流会	19:30	地区センター体育館

## 『ばっけ』のはなし

キク科フキ属 原産地は日本 斜面に群生している光景は春の到来を象徴している花と言われます。と、くれば…そう、「ばっけ」です！「ばっきゃ」という所もありますね。

苦味がなんとも言えない春の味、天ぷらもばっけ味噌も美味しいですね。「ばっけ」をスーパーで買ったことはないですが、今は食用に管理栽培しているところがあるそうです。雪が消える頃になると自然に顔を出してくれる「ばっけ」は見てよし食べてよしですが、古くからは咳止めとしても食されていたそうです。 (ふきのとう)

