

兼題「餅」「年賀状」「雑詠」  
 年賀状終わりにするの文字乱れ  
 初電話百寿の声の朗らかに  
 湯気つなぐ秀衡椀や雑煮餅  
 よく噛めと言はるる齡ぞうに餅  
 杵つきの温もり重ね年の餅  
 会員募集中！ 詳細は、奥玉市民センターまで

真由美 耕治 祥歩 知男 達男

## 奥老連 健康増進事業開催のご案内

今年も遠野で温泉♨️食事🍽️語り部を楽しむ会で🎵日帰り

奥玉老人クラブ連合会（藤野晃会長）では、老人クラブ会員の健康増進活動の推進と会員相互の親睦を深めるため、下記の通り研修事業を行います。参加希望の方は、各クラブの会長さんを通じてお申込みをお願いします。  
 \*詳細は各老人クラブの会長さん又は事務局（奥玉市民センター内 ☎56-2950）にお問い合わせください。

**申込締切 2/18日 まで**

- 期日：3/6（金）
- 場所：たかむろ水光園（遠野市）
- 会費：4,000円★ソフトドリンク1杯付！アルコールは無し。

※キャンセル料は3日前から発生します。（自己負担）  
 ※市の研修バスを利用します。市民センター発着とします。（各地区巡回はしません。）

弓手川俳句会一月例会抄

### 2月の奥玉市民センター・地域の行事予定

1日	日	10:00	町下地区三団体合同通常総会、新年会・祝年会・新成人を祝う会	町下会館
		10:00	天ヶ森地区三団体合同通常総会・新年交賀会	天ヶ森会館
4日	水	9:30	あらたまウォーキング⑩寺崎前地内	寺崎前構造改善センター集合
8日	日	9:00	中日向地区三団体合同通常総会	なかひなた会館
		9:00	寺崎前地区三団体合同通常総会・新年交賀会	寺崎前構造改善センター
調整中	土	9:30	学びの土曜塾⑨「フットサル教室②応用編」	維新館
15日	日	9:30	宝築自治会通常総会・市政を聞く会・新年交賀会	ホテル三嶋の湯
		13:00	三沢地区三団体合同通常総会	三沢自治会館
22日	日	10:00	花貫地区三団体合同通常総会	花貫文化会館
		13:30	大平地区五団体合同通常総会	大平集落センター

本も気局は児：『年分3年がさ丙今もウに名女誕て午年宜マながで生、はしくり『しす奥ひ一くいま午たる玉の午おくす』がで地え願』。年、し区う年い年き!!今よでまで致にっな年うは『もしなとんはか今な六まる今と私?年んです。でも以、何でしはめ外昨人す一度。』よ何での年のね、うもた事、新、新!かい務私生。』

元旦 釜石大観音からの初日の出

## 知ってる? 千厩町老人クラブのオリジナル お茶ばたきカルタ

奥老連で毎年開催している「お茶ばたきカルタ大会」。

そのカルタは平成十年（今から28年前）に当時の千厩町社会福祉協議会と町老連で考案・製作されたもので、絵札は当時の千厩高校美術同好会によるボランティアで描かれたカルタです。読み札は町内の老人クラブ会員が分担して創作したもので、ボランティア活動の普及啓発、交通安全や健康管理、老後を生き生きと過ごすためのヒントなど分類されております。もしかしたら、皆さんのお子さんやお孫さんが描いた絵札があるかもしれません。

↑奥老連では重宝!今年25回目の大会 (写真は昨年の様子)

# みんなが主役 奥玉の地域づくり

## おくたま市民センター

奥玉市民センター広報  
 令和8年1月21日  
 発行：奥玉市民センター  
 電話：56-2950  
 FAX：56-2906

### 最終回 あらたま水曜塾⑤～おとな版～ 12.17

## 自作のそば猪口とお皿で味わう《そば作り教室》

最終回の5回目は、大平で『蕎麦カフェそば墅』を営む及川福壽さんを講師に迎え「そば作り教室」を開催しました。始めに、そば打ちについて一連の流れを動画で確認し調理室へ移動。まずは、そばつゆから作りましたが、今回の材料は家庭でも手軽に作れるように全て近くのスーパーで用意したものを使用。昆布やかつお節、醤油などを使って出汁と返しを作りました。及川さんからは「醤油は沸騰させないように～」などポイントや色々な活用について説明を頂きました。

つゆが出来ていよいよそば打ちへ移りましたが、最初に及川さんに手本を見せて頂き、鮮やかな手さばきであっという間に出来ました。今回は新鮮な新そば粉をご用意頂きましたが、及川さんでも「この粉は難しい」と唸らせるほど、気温や湿度によって水加減を調整しながら打つ様子を見せて頂きました。



参加者は3つのグループに分かれてそば打ちに挑戦。各工程をそれぞれ交代しながら体験しました。蕎麦は乾燥に弱く、徐々に生地がひび割れ（そば打ちでは「風邪をひく」と言われる）が見られましたが、及川さんにリカバリーして頂きながら進める事ができました。

茹でたそばは、1回目の陶芸教室で制作したお皿とそば猪口で頂きました。こちら心待ちにしていた作品だったので、自分の作った器で頂く打ちたてのそばは格別に感じたようです。



↑「全部スーパーで揃うから!」と講師の及川福壽さん



↑丸く厚みのあった生地を、ひし形から四角へどんどん延ばします。及川さんがのした生地の薄さを確認。

↑専用の包丁は意外と重い!駒板を使って細く均等に切ります。

今年度も陶芸教室や竹灯り教室、移動研修（かまばた織）など様々な学びに取り組んで参りました。次年度も新たな学びに向けて計画を立てたいと思います。

蕎麦は乾燥に弱く、徐々に生地がひび割れ（そば打ちでは「風邪をひく」と言われる）が見られましたが、及川さんにリカバリーして頂きながら進める事ができました。

茹でたそばは、1回目の陶芸教室で制作したお皿とそば猪口で頂きました。こちら心待ちにしていた作品だったので、自分の作った器で頂く打ちたてのそばは格別に感じたようです。



# 学びの土曜塾⑦



「防災について学ぶ」～いざという時の備え～ 12.13

第7回目は、一関市東消防署から三浦消防士をお招きして防災に関する講座を開催しました。講座では、住宅防災についてのDVDを鑑賞し、火災報知器の重要性や、点検の仕方などを実際の警報機を見ながら説明を受けました。また、地震が起きた時に備えておくものや、逃げる場所などの説明もあり、子供たちからも積極的に「ものが無い所に逃げる。」「避難所に逃げる。」など様々な意見を出し合っていました。



《簡易担架作り》  
↑30mのロープを2本の竹にひたすら巻き付けます。

お話の後は体験としてロープワークを教えて頂き、一番よく使われる「かた結び」を全員でやりましたが、「わかんない。」の声が多く、消防士さんと一緒にゆっくりマネをしながら取り組みました。そして次に、簡易担架の作り方を実際にやってみましたが、担架の作り方も何通りかあり、それぞれ挑戦してみました。出来上がった担架に「これでいいの？落ちそう！。」という声もありましたが、実際に乗ってみた児童は「楽しかった。乗り心地も悪くなかった。」とのこと。その後は、質問コーナーを設けて、「普段どんな訓練をしていますか？」「みんな足は速いですか？」「大船渡の災害現場には行きましたか？」などの質問に対し、三浦さんから生の現場の声を聞くことができました。



この日はパッククッキングも講座の前に、事務局で事前に用意したもので一部指導を行い、具材の入った袋の空気を抜いて縛る作業をしてもらいました。災害時すべてのライフラインが止まった時に作れるメニューということで、「春雨とわかめのサラダ」「鯖缶とおかかとゴマのおにぎり・ツナと塩昆布とおおさのおにぎり」「乾燥野菜のミネストローネ」「冷凍パイシートのミルフィーユ」など栄養もバランスも良く摂取できる内容を講座終了後に試食をしました。実際の

↑寝心地は意外と良い!?  
災害にあった時のことを想定して考えましたが、メニューを見て、「食べたくない！無理！」という児童もあり、時間的にパッククッキングの部分が十分な内容で伝えきれない所もあり、小学生には難しい内容だったかもしれません。次回は、仙台市天文台方面に「星と科学③～宇宙の謎・科学の不思議～」ということで移動研修を予定しています。



↑時短にも非常時にも便利なパッククッキング



# あらたまウォーキング⑨

寒い晴天！～天ヶ森・林ノ沢・沖中地内～ 1.14

第9回目は市民センターを拠点に、天ヶ森会館前を通り天ヶ森児童公園方面から林ノ沢観音堂へ向かい沖中から市民センターに戻る正味4.2kmのコースでした。この日は眩しいほどの晴天でしたが、強風の影響と路面凍結により参加者はやや少なめでした。いつも通り5分前の準備体操を行い出発。路面が凍結しているため、足元を気にしながら歩きましたが、とにかく風が強く、児童公園から林ノ沢観音堂までは目を開けているのが大変なほど強風に打ち付けられました。その後は広域農道を横断し沖中から市民センターまでの残りは追い風を受けながら歩き進めました。参加者の方は「こういうのも皆で歩くからやれるんだよね。1人では歩けないもんね。」「未だにわからない道はあるけど、だいぶ奥玉地内を知ることが出来てるよね。」など感想がありました。1時間20分ほどのウォーキングでしたが、終わってみると案外早かった印象の様でした。次回は2月に茶名畑・尼寺沢方面の予定です。



## 奥玉市民センター出前講座【お茶ばたきカルタ】 R8.1.13

大平・宝築老人クラブ～新年!初笑い・初歌・初カルタで元気にスタート～

1月13日、大平・宝築老人クラブの老人福祉センター利用日に「お茶ばたきカルタ」の出前講座が行われました。これは1月30日に奥老連主催の「お茶ばたきカルタ大会」へ向けて12月8日にも予選会がありました。カルタは2テーブルに分かれて行い、聞き間違いや見間違いもありましたが、その度に笑いながら楽しく対戦しました。その後は、年始めということもあり参加された15名でさやかに新年会を開催。会では、祝謡やめでた節の披露と過去のセンター利用で使用され大事に取っておいた資料から「ももたろう」「水戸黄門」などの歌詞を持参し、皆さんで初歌を歌うなど、新年の交流を深められました。また、小野寺貞雄さん(大平)が書かれた書をお披露目頂き、「上手じゃなくても、ヘタでも挑戦すること！自分が納得すればそれで良い。」と語り、年齢89歳から激励がありました。



↑小野寺貞雄さんの書

