

兼題「秋の夜」「稲雀」「雑詠」

枕もと本の散らばる秋の夜

目薬のひやりと伝ふ秋の夜

転々と休む田もあり稲雀

山奥の田も見逃さぬ稲雀

臆病の羽音に釣られ稲雀

会員募集中！ 詳細は、奥玉市民センターまで

弓手川俳句会九月例会抄

第64回奥玉地区民芸大会

あらたま作品展

今年も、11月9日～20日まで、「あらたま作品展」を開催します。つきましては、作品展に展示頂ける作品を募集致します。詳しくは、別途配布のチラシをご覧ください。

<申込み締切り>
10月23日(金)必着
でお申込みください

《あらたま作品展 開催期間》
11月9日(月)～20日(金)
会場：市セロビー、日本間、創作室

作品募集

10月の奥玉市民センター・地域の行事予定				
3日	土	13:30	学びの土曜塾⑤写経体験とお守り作り教室	奥玉市民センター
9日	金	9:00	奥玉地区ひとり暮らし高齢者の集い（むつみ会）	ニュー泊崎荘
14日	水	9:00	あらたまウォーキング⑥移動研修気仙沼大島	奥玉市民センター集合
16日	金	13:30	健康スポーツ教室③認知症予防体操	維新館
21日	水	10:00	あらたま水曜塾④東山和紙で行灯づくり	奥玉市民センター集合
23日	金	10:00	せんまや里山塾ガーデニング実践コース⑤	奥玉市民センター

ふるさと祭りは今年も大盛況でした。雨の心配もありましたが、無事に開催に至りました。私たち世代が子供の頃、千代紙祭りも2日間開催され、奥玉のお祭り含め、「地元のお祭り」というと、何日も前から楽しみにして仕方がなかった。一度、旧友と再会を楽しみにしている方など、当日は来れないけども、お祭りは絶やさず続けて欲しいと願っています。地域の想いが込められていて、お祭りは地域の人と人をつなぐ大切なものと思っています。「来年も楽しみだ」と思ってもらえるよう、皆さんと一緒に繋いでいければと思います。（綾）

第3回健康スポーツ教室 主催：奥玉市民センター

『認知症予防体操』 **理学療法士を目指す生徒が健康づくりをサポート!**

大東町にある国際医療福祉専門学校 理学療法学科専任教員による「認知症予防体操」を開催します。当日は、理学療法学科2年生の生徒にもお越し頂き、一緒に健康チェックや血圧測定なども行います。

※参加希望は奥玉市民センターまでお申し込みください。

講師/千葉 恵美子氏
国際医療福祉専門学校 理学療法学科 専任教員

会場/奥玉市民センター・維新館・定員/15名

2026/10月16日(金) **【持ち物】**
午後 13:30～15:00 **・上靴**
・飲み物

お申込み: 10月14日(水)×切※定員になり次第締め切ります
奥玉市民センター ☎56-2950 まで

↑ 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9月18日
発行:奥玉市民センター
電話: 56-2950
FAX: 56-2906

学びの土曜塾④～移動研修～ **東山和紙のルーツを探る**
～紙すき体験と船下り体験～

第4回目は、8月29日に東山町狢鼻溪で移動研修を開催し、紙すき体験と船下り体験を行いました。紙すき体験では、お店の方から手ほどきを受けて、和紙の原料を型に流し、その後から色付けや、紅葉の葉や花びらをちらしたりと、それぞれデザインした和紙を作りました。お店の方より「日本の和紙は非常に強い。少々では破れません。」と説明を頂き、子供たちも興味深く聞いていました。完成した和紙は、11月に開催するあらたま作品展に展示する予定です。

船下りでは、少し雨模様だったため屋根付きの船に乗せて頂きました。初めて乗る児童が多く、ドキドキわくわくな雰囲気の中出発。船では魚にエサをやったり、弁財天の祠付近でお賽銭を投げたり。そして、名物の願掛けの穴では、一堂運玉を狙いを込めて投げましたが、これがなかなか入らず、名残惜しそうに帰りの船に乗りました。帰りはすれ違う外国の方を乗せた船に「ハロー！」と声をかけたり、最後まで元気いっぱいに楽しみました。

秋の五歳老けを防ぐ! **第2回健康スポーツ教室**
『秋の元気と潤い養生講座』 **現役薬剤師から学ぶ**

9月5日、奥玉市民センター主催第2回健康スポーツ教室が開かれ、講師に中央薬局 漢方薬剤師 中村ちあきさんをお迎えし「秋の元気と潤い養生講座」を開催しました。

夏から秋への気候の変化が【老け】の原因になる理由になるそうで、「秋は五歳老ける」と言われるとのこと。この日は、座学にて夏の暑さがもたらすダメージに潤いを与え、秋も活き活き若々しく過ごすために【食養生】と【生活養生】なども学びました。そして、秋の美肌作りにおすすめの「白きくらげと梨のぷるぷる潤いデザート」を調理。材料全てを炊飯器に入れて短時間で煮込み、暖かいうちに頂きました。白きくらげは煮込めば煮込むほどトロミ成分が出るそうで、そのトロミがお肌に潤いを与える効果があるとされているそうです。この日は時間の都合でトロミまでは感じませんでしたが、参加者は白きくらげをデザートとして頂く事が初めてのようで、コリコリの食感を楽しみながら頂きました。中村ちあきさんの講座は12月にも予定しております。

せんまや里山塾 8.27
食べて健康③移動研修

第3回目は宮城県大崎市にある「みちのくミルク(株)本社工場」へ移動研修を開催しました。こちらで製造されている商品は、日頃私たちが市場でよく見る商品ばかり。敷地は東京ドーム約1.2倍と、工場周辺は山間地域で酪農が盛んなことから、栗駒市や加美町などから毎日良質な生乳が届けられているとのこと。様々な検査工程や、美味しさの技術などの説明を受け、終始参加の皆さんは注視して耳を傾けていました。



市民センターよりお知らせ【落とし物・忘れ物】

市民センターにて、落とし物・忘れ物をお預かりしております。思い当たる方がありましたら、市民センター窓口までお受取りにお越しください。
 約1ヶ月保管し、受取が無ければ処分させていただきます。 * () は発見場所です。

ステンレスボトル(おくらんど)	ヘアピン(集会室)	帽子(窓口付近)	スマホケース(維新館)	手袋*全て片方(おくらんど)	リラックマのポーチ(不明)
グローブ(すべり台)	ソックス*片方/PUMA(不明)	ハンカチ(集会室)	帽子*アディダス(すべり台)	誠に恐れ入りますが、本紙掲載後、1ヶ月間保管し引き取りが無い場合は処分させていただきます。何卒ご理解ご了承の程宜しくお願い致します。	

令和8年度敬老事業 9.2
80歳記念写真撮影会
 令年度奥玉地区新規当祝者は26名

奥玉地区福祉活動推進協議会(千葉幸司会長)は奥玉老人クラブ連合会(藤野晃会長)と共催で今年も新規当祝者の皆様へ「80歳記念写真」を贈る取組みを実施、当日の撮影会には12名の方が参加されました。今年度奥玉地区敬老当祝者は334名で、新規当祝者は26名。今年度の敬老事業は昨年同様、祝い品を贈ることとし、敬老の日(21日)を基準日に各地区の区長さんと民生委員さんが当祝者宅を訪問し贈呈しました。
 ↓集合写真のオフショット♪(希望者のみ)



番外編
 気仙沼大島

あらたまウォーキング 下見レポート!
 倒木の先にまた倒木...行く手を阻む倒木に苦戦。

気仙沼大島龍舞崎潮風トレイルコース 龍舞崎〜小田の浜海水浴場まで約5.2km

9月4日(金)、10月のあらたまウォーキング移動研修予定地である、気仙沼大島のコース下見に行ってきました。事前にインターネット情報を検索し、以前よりコースの修繕をされて歩きやすくなっているとの情報を目にしたので、何の不安もなく向かいましたところ、とんでもないコースでした。過去、三本指に入る過酷な下見となったのでした。。

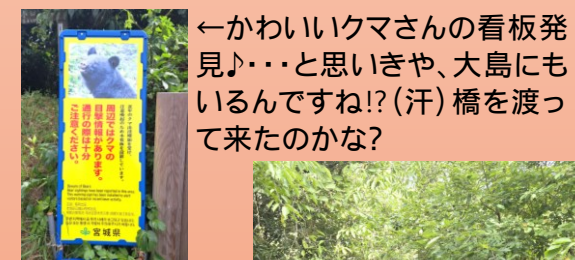
①まずは、スタート地点「龍舞崎」から名称「乙姫窟」へ行って見ることに。。



↑ちょっと滑ったら海へとダイブしそうなこの急勾配の階段を下りると、乙姫窟がありました。

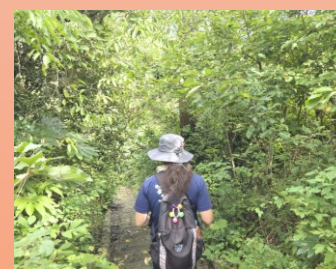
↑「乙姫窟」は、古くからの言い伝えが残る観光スポットです。

②龍舞崎に戻り、いよいよスタート!!



→少しうっそうとしているけど、「行けそう!」と歩きだしました。

←かわいいクマさんの看板発見♪...と思いきや、大島にもいるんですね!? (汗) 橋を渡って来たのかな?



④一旦浜辺に出て、次の順路を見失う。どこだ?どこだ?とよく目を凝らすと、草葉の陰に階段が。。



↑倒木をくぐったり、乗り越えたり、階段を登ったり、既に体力が限界。。

③順調かと思いきや、倒木に倒木!そして老朽化した階段。。



引き返せない。。

約100mおきに倒木がありました。

よいこらせっと!

⑥無事にゴール!!

1時間半程度で歩く予定が、約2時間30分歩きとおし、小田の浜海水浴場に到着。既に13時近く。



今回も、見ただけ息が上がるような臨場感をお届けしましたが、いかがでしたか? 亀山リフトもオープンし、このような遊歩道も整備されているものと期待して行っただけですが、残念。この危険なコースに参加者を連れていけない。コースは再検討となりました。こんなに倒木が多いのに、注意書きは一つもありませんでした。発信している情報とも全く別の現状。色々な意味で残念しか残らない下見でした。



今回のご褒美御膳。時間はすでに午後。→