

# 黒岩地区交流センター 通信

第176号

発行日 令和元年12月13日  
発行 黒岩地区交流センター  
TEL 0197-64-7525

メールアドレス [kuro-k@ginga-net.ne.jp](mailto:kuro-k@ginga-net.ne.jp)  
ホームページ <http://www.kitakami-kuroiwa.jp>  
Instagram [kuroiwacommunity](https://www.instagram.com/kuroiwacommunity)

自治振興会役員・公民館役員視察研修

## 滝沢市鶯飼ゝ上の山自治会、視察

11月15日(金)に黒岩自治振興会・公民館役員視察研修を行いました。今回は「まごころ除雪隊による地域づくり」をテーマに滝沢市役所にて上の山自治会長ほか幹部の方に滝沢市鶯飼上の山自治会の協働除雪の取り組みについてお話を伺いました。



上の山地区は、250世帯で高齢化が進み、60代以上は6割近くで高齢化率市内1番となっており、住民有志が「まごころ除雪隊」を結成し、冬期間でも安全で安心して通行できる生活道路の確立を住民個々の総力を結集し、実現に向け邁進するなど地域の結束は固く、丁寧な作業は地域から好評で、除雪に協力する人も増えているという。また除雪も住民自治の有効なコミュニティづくりの入り口となっており、普段顔を合わせることの

少ない住民や近隣住民同士の交流にも効果があるという。地域住民が一緒になり地域の為に自分たちができることやろうという取り組みが重要だと改めて実感した研修となりました。

## 令和2年黒岩地区新年交賀会のお知らせ

- ◇開催日時 令和2年1月3日(金)
- ◇開催場所 交流センター 多目的ホール
- ◇参加費 2,000円



地域の皆様、成人を迎えられる皆様、一緒に新年をお祝いしませんか。  
皆様のご参加をお待ちしております。

※ 12月18日(水)までに各公民館長、または交流センターまで会費を添えてお申し込みください。



黒岩地区交流センターは12月28日(土)から1月4日(土)まで休館いたします。

## 家庭教育学級 『つながるいのち』 命の大切さを学ぶ

11月15日(金)黒岩小学校にて、4・5年生とその保護者を対象に助産師で講師の八重樫重子さんから「つながるいのち」と題し、命の大切さを学びました。新生児の体重と同じ重さの人形を抱っこしたり、お母さんのお腹の中でどんな風になくなっていくのかなどとても分かりやすく教えていただき、改めて命の大切さを学ぶことができました。



## 白山わいわい塾 親子クッキング



11月16日(土)黒岩小1・2年生の5組の親子が親子クッキング教室に参加しました。食生活改善推進員の6名の皆さんを講師に「もち麦ごはん」「大豆入ハンバーグ」「ワンタンスープ」「かみかみサラダ」「じゃがいものクレープ」の5品に挑戦しました。



おいしくなあれ

おいしいね〜♪



じゃうずにできるかな〜?

仲良くクレープの盛り付け🍴



料理をする前の身支度の方法や包丁の持ち方、材料の量り方などを丁寧に教えてもらい、楽しくおいしく作ることができました。出来上がった料理をみんなで試食し「おいしいね!」と笑顔があふれていました。お家でも一緒に作ってみてくださいね。





## 第1回 黒岩地区地域計画策定委員会



11月19日(火)黒岩地区交流センターにて、第1回黒岩地区地域計画策定委員会が開催されました。委員会は全4回を予定しており、地域の現状を把握し、ワークショップ形式で検討を重ねていきます。今回は、20年後の目指す地域像をテーマに黒岩の景観や建造物、イベントなどこれからも大切にしながら将来へ伝えたいと思う黒岩の良さを話し合うことができました。

### 健康講座 「ヘルスアップ教室」を開催

11月27日(水)健康講座「ヘルスアップ教室」を開催しました。講師に健康運動指導士の菊池広人氏を迎え、‘ロコモティブシンドローム’について予防と対策、膝や腰の痛みの原因やその予防・改善に効果のある体操を実践しました。



膝は、様々な筋肉に覆われており、軟骨が劣化しても筋が膝をしっかり保持することにより負担は軽減されます。腰の痛みにも、血行を良くし筋の柔軟性を保つことが大切です。寒くなるこれからこそ、筋肉を鍛え活動的な生活を心がけましょう。

- ★ロコモティブシンドロームとは...加齢による骨・関節・筋力といった運動器の機能が衰えることによる、日常生活での自立度が低下し、介護が必要になったり寝たきりになったりする可能性が高い状態のことをいいます。
- ★予防と対策は...バランス感覚を養い、身体全体の筋力の貯筋に繋がる運動を日常に取り入れることです。



## 黒岩地区体育大会バドミントン大会

11月10日(日)黒岩小学校体育館で黒岩地区バドミントン大会が開催されました。優勝は5班、準優勝は7班となりました。参加した皆さんお疲れさまでした。そして、令和元年度の体育大会は3種目が終了し、来年の運動会で総合結果が決まります。

### バドミントン大会結果

- 優勝……5班
- 準優勝……7班
- 3位……4班
- 4位……2班
- 5位……3・6班
- 棄権……1班



優勝した5班のみなさん



### 「黒岩地区交流センターInstagram」

たくさんのフォローやいいね!お待ちしております。

検索は Kuroiwacomunity (クロイワコミュニティ)

## みんなでできる運動講座



「運動不足を解消したい」

「一緒に運動できる仲間がほしい」

そんな方は、ぜひご参加ください!

いつでも、誰でも参加できます。途中からの参加も大歓迎です!

[開催日] 1月8日(水)

[時間] 午前10時～11時30分

[場所] 黒岩地区交流センター

[準備するもの]

・上履き ・タオル ・飲み物

### 黒岩地区内の動き

11月末現在		先月対比
人口	948 名	-1
男	460 名	-1
女	488 名	±0
世帯数	356 世帯	-2

## 令和2年北上市成人式のお知らせ

[日時] 令和2年1月12日(日)  
午後1時～

[場所] 北上市文化交流センター  
「さくらホール」

[対象者] 平成11年4月2日から  
平成12年4月1日までに生まれた人



対象の方は、成人式出席の確認と集合写真の申し込みを1月9日(木)までに黒岩地区交流センターへ連絡をお願いします。

## 冬の交通事故防止県民運動

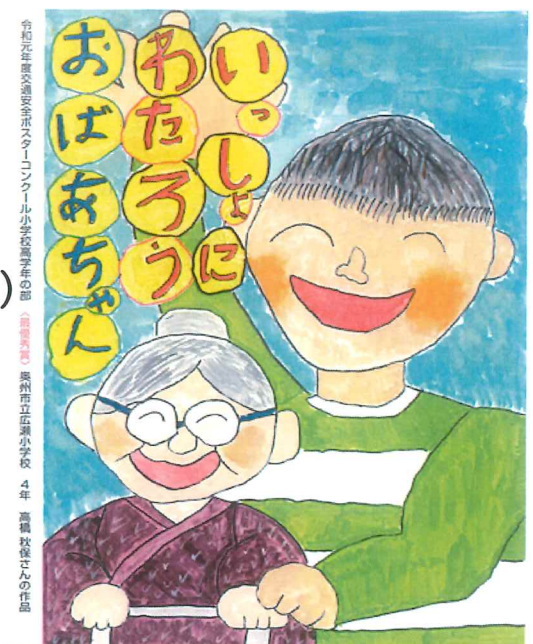
スローガン

# 大丈夫? 昨日のお酒も 気を付けて

期間 令和元年12月13日(金)から12月22日(日)

### 運転の重点

- ①冬道用タイヤ装着の徹底
- ②高齢者と冬休み中の子どもの交通事故防止
- ③スピードダウンの徹底
- ④飲酒運転の根絶



岩手県交通安全対策協議会