



ひがしね東陽塾



かしわ餅・よもぎ餅

作り体験

5月25日(土)かしわ餅・よもぎ餅作り体験教室を開催しました。21名の児童が参加し、2名の方に指導のボランティアとしてお手伝いいただきました。

児童は2人1組になって、かしわ餅・よもぎ餅を各4個ずつ作りました。蒸したり、こねたりと作業も多く、力も必要だったので大変だったと思います。作り方を熱心に聞いて、一生懸命作っている姿が印象的でした。

最後に自分達で作ったおもちを試食してもらいました。感想を聞かれると口々に「おいしい!」と言っていました。残ったおもちも各自家族へのお土産として持ち帰りました。

東根小学校 田植え体験

5月23日（木）の晴天の中、東根小学校5年生の児童たちが、毎年恒例の田植えを行いました。小山沢地区中山間地域づくり推進協議会の方々が“田んぼの先生”となり、児童たちに熱心に指導をしていました。

初めは、ぬかるんだ田んぼに足をとられて上手く歩けなかったり、虫を怖がったりする児童もいましたが、だんだんと慣れてくると、一生懸命苗を植えて、とても楽しんでいる様子でした。



軽体操教室

6月7日（金）健康運動指導士の菅原陽子さんを講師にお迎えし、軽体操教室（婦人会との共催事業）を行いました。

音楽に合わせて無理なく、それぞれの体の状態に応じたストレッチとダンスを教えていただきました。

真剣に振付を覚えて、笑顔いっぱいリズムに合わせて体を動かし、心地良い汗をかきました。ストレスの解消、リフレッシュ効果もあり楽しい時間を過ごしました。



寄せ植え教室



5月22日（水）花ショップポピーの斎藤さんをお迎えして、春の寄せ植え教室を開催しました。

たくさんのお花の中から好きなものを選んで、寄せ植えを行いました。背の高いもの、低いものや色合い、バランス等を考えて、それぞれ思い思いの寄せ植えが完成しました。

花苗を育てるコツや手入れ法、自宅の庭の花ものや鉢植えの手入れの仕方まで、丁寧に教えていただきました。

今回の寄せ植えは、秋まで長く育てることができるので、成長が楽しみです。

東根体振 健康づくり事業 「ウォーキング！！」



5月26日（日）運動の基本である「歩く」をしっかりと身につけるために「ウォーキング教室」を開催しました。講師は、小形一美さん（浅立）です。

初めにコミセン駐車場で「歩き方」から教えていただきました。背筋を伸ばし正しい姿勢で立ち、かかとから着地、つま先で地面を蹴り出すようにして歩きます。腕は90度くらいにまげて振り、歩幅は少し広めを意識します。

次に、実際に公道に出ておよそ2.5kmのウォーキングを行いました。

ウォーキングは心身のバランスを整えて安定させ、ストレス解消になるようです。



第44回 東根地区体育レクリエーション大会プログラム

とき 令和元年 7月7日 (日)
ところ 東陽グラウンド

☆午前7時に花火を打ち上げます。
☆雨天の場合は中止です。

※ 開会式 午前8時30分～

1. 開会の言葉
2. 国旗、町旗、大会旗掲揚
3. 優勝旗(杯)返還、はちまき授与
4. 大会会長挨拶
5. 来賓祝辞
6. 来賓紹介
7. 審判上の注意(審判長)

※ 閉会式 12時20分予定

1. 成績発表
2. 表彰
3. 講評
4. 国旗降納

監督会議 午前8時15分～

No	競技予定時間	競技種目		対象(各地区)	区分
		トラック競技	フィールド競技		
1	8:50 ~ 9:00	低学年障害物競走		小学1～3年	個人
2	9:00 ~ 9:10		韋駄天ナンバーワン	各地区男女各2名 年齢制限なし	個人
3	9:10 ~ 9:25		園児遊戯・宝さがし	保育園児	園児
4	9:25 ~ 9:35		高学年借り物競走	小学4～6年	個人
5	9:35 ~ 9:45	中距離走 男子1000m女子800m		各地区男女各2名 年齢制限なし	個人
6	9:45 ~ 10:00		なつぞらに輪?!	40代50代男女各5名	団体
7	10:00 ~ 10:10	家族・笑顔で走ろう		各地区一家族 子供、父母、祖父母	
8	10:10 ~ 10:25		ラクビーワールドカップル	10代～30代男女各5名	団体
9	10:25 ~ 10:40	古代六種リレー		男性10名女性8名 年代フリー	団体
10	10:40 ~ 10:55		運び屋職人 よくできました!	60代男女各3名 70代男女各2名	団体
11	10:55 ~ 11:20		大玉リレー(リンク戦)	男子6名女子6名 中学生以上	団体
12	11:20 ~ 11:35		まり入れ	小学生5名 60代70代男女各5名	団体
13	11:35 ~ 11:50	年代別リレー(男女別)		各年代 男性8名女性7名	団体
	12:20 ~	閉会式及び表彰			

開会式・閉会式

スタンド側

陣地位置

陣地位置

小山沢	町下	来賓席	本部	杉沢	浅立	広野
-----	----	-----	----	----	----	----

式台

南

来賓の皆様

役員

北

小山沢
町下
杉沢
浅立
広野

整列位置

- ◆ スパイクは禁止です。
- ◆ 当日お車でお越しの際、混雑が予想されますので、十分気を付けてお越しください。
尚、駐車場として東根地区コミュニティセンター、グラウンド南側駐車場、土地改良区の駐車場をご利用ください。
- ◆ グラウンド内は全面禁煙です。

“ゴミは必ずお持ち帰りください”

お知らせ

お問い合わせ、申し込みは
東根地区コミュニティセンター 電話85-2228

町下宝思クラブ・幸令者奉仕会

5月29日（水）土里夢館の西側駐車場で、幸令者奉仕会による第1回目の除草や水やりなどの奉仕活動が行われました。

この活動は、宝思クラブ会員に限らず、身近な方々にも声掛けをし、参加していただけるように「幸令者（しあわせな年配者）奉仕会」として同クラブ副会長の川井昭太郎さんが代表となり今年5月に発足し、スタートしました。現在は19名の方が参加されています。

今後も6月～8月まで除草や水やりの他に健康教室や認知症防止講習会開催などの活動が定期的に行われる予定です。



土里夢館・花壇での奉仕活動の様子



環境に優しい

パンダナ通信

白鷹駐在所からのお知らせ

山菜採りや溪流釣りに伴う事故防止について

道迷い、滑落、野生動物の襲撃

（特にクマ、イノシシ注意）

～いつでも行っている山や川でも注意が必要です！～

◇こんなことに注意して！

- ・行き先、帰宅時間を家族に告げ、早立ち早帰りをする。
- ・携帯電話、食料や水、雨具や防寒具を忘れずに持参する。

◆もし道に迷ったら！！

- ・おやみに動き回らない。
- ・見晴らしのよい場所でヘリコプターの助けを待つ。

◎クマやイノシシに遭遇したら！！

- ・子熊の側には必ず親がいるので、絶対近づかない。
- ・大声を上げて騒がず、走らず、ゆっくり目を離さず、後ずさりして静かに離れる。

長井警察署 84-0110 白鷹東駐在所 85-2046



ほかしづくり

毎年ご好評のほかしづくりを東根地区婦人会と共催で開催します。生ごみを堆肥に変えてくれる優れものです。初めての方も気軽にご参加ください。大勢で楽しみながら作りましょう。

- ◆日時 7月4日（木）午後7時半～
- ◆場所 東根地区コミュニティセンター
- ◆講師 白鷹町美しい里づくり推進会議の皆さん

- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 ゴム手袋、米袋
- ◆申込〆切 6月28日（金）



これからの予定

6月

- 17日（月）東陽の里づくり計画専門部会
- 18日（火）レク大会実行委員 会議
- 20日（木）東根地区防犯協会 総会
- 26日（水）東陽の里づくり計画推進委員会 会議

7月

- 4日（木）ほかしづくり
- 7日（日）レクリエーション大会
- 9日（火）交対協 危険箇所点検・総会
- 10日（水）ひがしね東陽塾

6月は梅雨時期、明けるとまた蒸し暑い夏がやってきます。体調を崩しやすくなりますので、地区の皆さんも水をこまめに飲んで、熱中症等の予防をしてください。話は変わりますが、来月の7日に東根地区レクリエーション大会が開催されます。体育振興会の皆さんが準備を進めてくださっていますので、多くの方にご参加とご協力をいただければと思います。

別府

あとながき

ありがとうございます！

東根地区婦人会（代表：黒沼磨智子さん）より、沢山のタオルをいただきました。有効に利用させていただきます。

