

磐清水市民センターだより

磐清水市民センター
広報 令和7年6月号
令和7年6月24日
発行：磐清水市民センター
住所：千厩町磐清水字蒲沢
75-3
HP <https://www.iwazichi.com>

せんまや 里山塾 オープンガーデン見学

せんまや里山塾「花のある暮らしコース」移動研修は、6月2日(月)に、奥州市水沢の「オープンガーデンおうしゅう」を訪ね、心地よい庭づくりについて学びを深めてきました。移動研修には受講者23人が参加し、伊藤さん宅と小野寺さん宅の2軒を見学してきました。

「オープンガーデンおうしゅう」の会長を務める伊藤さん宅「そよ風のガーデン」はその名前のとおり、爽やかで和やかな雰囲気のお庭でした。伊藤さんには今回の研修の講師として、お庭の紹介や庭づくりで気を付けていることなどのレクチャーも行っていただきました。

小野寺さんのお庭はバラがメインになっており、約70種類のバラが咲いていました。さらになんと、小野寺さんのご厚意で手作りのサーターアンダーギー（沖縄の伝統的な揚げ菓子）と紅茶を用意していただき、バラ園の中で優雅なティータイムを楽しませていただきました。

2軒とも温かいおもてなしで迎えていただき、ほっこりした気持ちになる研修になりました。



伊藤文雄さん宅のお庭の様子。様々な植物がお出迎えしてくれました↑



← 小野寺サチ子さん宅のバラ園



5/27 吹き矢体験の様子→

6/10 健康講話の様子↓

いきいき健康教室「吹き矢」&「足と健康管理」

毎週火曜日の午前中に開催している「いきいき健康教室」では、5月27日(火)、NPO 法人グッジョブクラブ（一関）の萩田進氏を講師に迎え、「スポーツウェルネス吹き矢体験会」を行いました。最近テレビの企画でもよく目にする吹き矢ですが、吹き矢独特の呼吸法を行うことで様々な健康効果が得られるそうです。また、得点計算を制限時間内に自分で行うことで、脳トレ効果も得られるそうです。肺活量が足りるかしら…と心配していた参加者の皆さんでしたが、快音を響かせながら次々と的を射抜いていました。またやりたい！という声が多く上がる講座となりました。

6月10日(火)には「フットサロンなないろ（千厩字北方）」の高野緑氏を講師にお招きし、「足と健康管理」と題した健康講話を行っていただきました。「長生きするためにまずは足から健康に」ということで、自分に合う靴の正しい選び方、正しい歩き方、家の中でも出来る足の体操などを教わりました。

ソフトボール大会 開催予定

少し先の予定になりますが、お盆の時期恒例のソフトボール大会を、磐清水体育協会の主催で今年も開催する予定です。帰省中の方も大歓迎！皆さまお誘いあわせのうえご参加ください。

日時： 8月15日(金)
8:45～開会式
9:00～試合開始
会場：旧磐清水小学校校庭
詳細は来月発行のチラシをご確認ください。



磐清水体育協会 グラウンドゴルフ大会 開催

磐清水体育協会主催によるグラウンドゴルフ大会が、6月7日(土)9時から旧磐清水小学校校庭において開催されました。この日はお天気に恵まれたグラウンドゴルフ日和となり、14名の参加者たちは伸び伸びとプレーしていました。

4組に分かれて3ラウンドの試合を行いましたが、男子の部で優勝した千葉康一郎さんは各ラウンドで1回ずつ計3回ホールインワンを達成しました！参加者からは驚きと称賛の声がたくさんあがりました。

成績は以下の通りです。(敬称略)
男子の部: 1位 千葉康一郎 2位 金野忠志 3位 渡邊幸男
女子の部: 1位 菅原美根子 2位 千葉久枝 3位 佐々木久仁子
ホールインワン賞: 千葉康一郎 (3回)、
金野忠志 (1回)、菅原富美子 (1回)



「涼みどころ」でひと休みどうぞ

磐清水市民センターは9月末まで、熱中症対策の「涼みどころ」として開放しています。これからどんどん暑さが増してきますが、家にエアコンが無い方や、用足して市民センターの近くに寄った時など、お気軽に涼んでください。

また、市民センターだけでなく市内各所の施設も涼みどころに指定されていますので、外出の際はぜひ有効活用してください。

熱中症や夏バテに気を付けて、元気に夏を過ごしましょう！



防災用品 点検・訓練を実施

磐清水市民センター職員による防災用品の点検・使用訓練を、6月11日(水)に行いました。

点検を行ったのは避難所用室内テント、簡易ベッド、扇風機、投光器、発電機、災害用特設公衆電話の6点です。投光器と発電機は2台のうち1台のみ正常に動作し、もう1台ずつは修理が必要な状態だったため、定期的な点検作業の重要性を改めて感じました。

避難用テント・ベッドは実際に入ってみるとかなり狭く感じ、避難所生活の厳しさをわずかながらに感じました。地域の皆様にも大きさ・寝心地を体感していただけるように、現在市民センターロビーに展示中です。お越しの際はぜひお試しください。

【7月】主な行事予定《磐清水市民センター&磐清水自治協議会等》

日/曜/時間			事業名 (内容)	会場 (備考)
7月3日	木	9:30~12:00	千厩地域シルバースポーツ大会	千厩体育館
7月8日	火	9:00~15:00	リフォーム教室	磐清水市民センター
7月9日	水			
7月10日	木	15:30~17:15	磐清水自治協議会定例三役会議	磐清水市民センター
7月11日	金	18:30~21:00	磐清水若者交流会「ビアガーデン」	磐清水市民センター
7月16日	水	9:30~12:00	せんまや里山塾「花のある暮らしコース」テラリウム作り	磐清水市民センター
7月17日	木	19:00~21:00	磐清水自治協議会 第2回理事会	磐清水市民センター
7月18日	金	13:30~15:30	磐清水体育協会三役会	磐清水市民センター
7月19日	土	9:00~18:00	学びの土曜塾「海洋教室」	山田町 B&G 海洋センター
7月22日	火	9:00~15:00	編み物教室	磐清水市民センター
7月23日	水			
7月27日	日	10:00~12:00	ドローン体験教室	磐清水体育館
7月30日	水	9:30~13:30	令和7年度千厩地域高齢者介護予防お出かけ応援事業	千厩ショッピングモールエスピア
7月31日	木	9:00~15:00	学びの土曜塾「たいけんがいっぱい」	千厩市民センター他