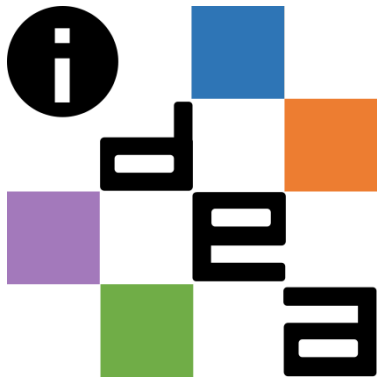


NPO・行政・企業・地域の情報発信により、アイデアと出会いの機会を創ります。

ニュースレター アイデア



2016

10月号

つながり×ひろがる

いちのせき市民活動センター



- | | | |
|---|---------|------------------|
| 2 | 二言三言 | ヨソモノさんいらっしやい開催報告 |
| 4 | 団体紹介 | 声の広報（千厩） |
| 5 | 地域紹介 | 川崎 砂子田自治会（川崎） |
| 6 | 企業紹介 | 有限会社大工業（東山） |
| 7 | センターの〇〇 | ああ～実りの秋だな～稲刈り特集 |

ヨソモノさんいらっしやい開催報告

ーヨソモノさんたちが語った二言三言ー

対談者・聞き手 ほかの地域から一関市に引っ越されてきた方々

市・県外からの移住者が集まり一関を語る

「ヨソモノさんいらっしやい」は、転勤や就職、結婚、ＵＩターンなどにより一関住民となった市・県外移住者＝「ヨソモノさん」に、一関市で暮らし始めてから皆さんが感じたことや悩み、思いなどをお互いに発散し共感し合うことで、新規ネットワークや仲間づくり、この体験を通してこれからの暮らしがより暮らしやすいものになればという思いで初めて開催させていただきました。このワークショップには、北海道から九州までの各地から転入してきた方々16 名にご参加いただきました。



アイスブレイクではバースディサークルを行いました

テーマは「ここが好きだよ一関」「ここが変だよ一関」「ヨソ自慢」の3つです。最初に自己紹介を交えたアイスブレイクを行い、3つのグループに分かれてのワールドカフェ形式でワークショップを行いました。以下、「ここが好きだよ一関」と「ここが変だよ一関」で出されたご意見を抜粋してご紹介します。

【ここが好きだよ一関】

●食べ物『がんづき』や『はっと』など、郷土料理

が地域に残っている」「ごますり団子、亀の子せんべい、大福屋さんのお団子をお土産に買っていくと必ず喜ばれる」「もちタレの種類が豊富、じゅうねやクルミが好き。もちが美味しい」「北海道にはない『加熱用マグロ』がある」「山口県では食べられなかったホッケやニシンなどの魚が食べられる」「気仙沼でとれた新鮮な魚が食べられる」「ご近所さんから熊の肉やアユの差し入れがもらえる」「干し柿など季節ごとに色々な物がつくれる」

●施設・建物「産直に置いている物が安いし美味しくて大好き」「空き家物件が多く、しかも家・庭が広くて豊かな自然に囲まれているところが多い。昭和 30 年代の頃の家もあり、それが今に残っているのは貴重。宝の山に見える」「温泉が多く身近に感じる。気軽に利用できる」「最近はこちらにカフェが増え、ペットショップがオープンするなど色々な建物が建っている」「地域のラジオ（FMあすも）があり、地域の情報がすぐに聞ける」

●暮らし「人口密度が低いので、交通渋滞がなくてスイスイ運転できる、お店に並ばなくてよい、暮らしの中で静かな時間をもてる」「まち中が整備されている」

●環境・風景「イグネ（屋敷林）の景色が大好き。見ると『一関に帰ってきたな』と思える」「一関の田舎の風景が好き。外国人を案内したことがあるが、田畑の風景に感動していた」「ほんによ（刈り取った稲束を乾燥させるための棒掛け）の形が地域によって違う。「ねじりほんによ」はつくるのに技術がいると思う。他の地域の人から見ると珍しいのでこれで人寄せができるのでは」「田んぼの中に人の営みが見える」「美しい棚田がある」「野生の動物や生き物が身近で見られる」「虫が少なくてよい。大分県では体長 10 センチのゴキブリが生息している」「家の庭から星の観察ができる」「気軽に登れる山がある」

●人「昔からの文化（食文化、行事など）を大切にし

ている人が多い」「よそのお家におじゃますると、出される食事の量が多く“おもてなし”の心を感じる」「飲食店で『少な目で』と注文しても普通～多めの量で出される」「お家に長居してもイヤそうな顔をしない。おじゃましている間はお茶やお菓子をローテーションでずっと出してくれる」「怒りっぽい人が少なく心が温かい」「忘れ物、落とし物が戻ってくる」「人に相談（頼みごと・お願いごと）するとすぐ引き受けてくれる」

●**交通**「仙台と一関を往復する高速バスがある。値段が安くて運行本数も多い」「東京までバス一本で行ける」「新幹線が通っている駅がある」

●**文化**「各地域にそれぞれのイベントがあり、それを盛り上げようとする元気な人が多い」「『馬っこ』『お茶っこ』『お湯っこ』など、語尾に“こ”を付ける方言がかわいい」「同じ内容の会話でも、訛りや方言が入ると優しく聞こえる」



【ここが変だよ一関】

●**食べ物**「やたらと餅が出てくる」「食べきれないくらいの量で出てくる」「一関の団子には餅粉が入っていて粘り気のある触感。一般的な団子と違う」「平らなフォルム（糸きり団子）」

●**施設・建物**「英語表記の看板が少ない。駅前で外国人観光客が呆然と立ちすくんでいる姿を見かける」「観光協会の場所がわかりにくい」「よくある商業施設はあるが、専門的・個性的なものが少ない。水沢、仙台、もしくは Amazon でとなるので地域にお金落ちない」「博物館が少なすぎ」「まちなかに駐車場がない。このご時世駐車場がないとどうにもならない」

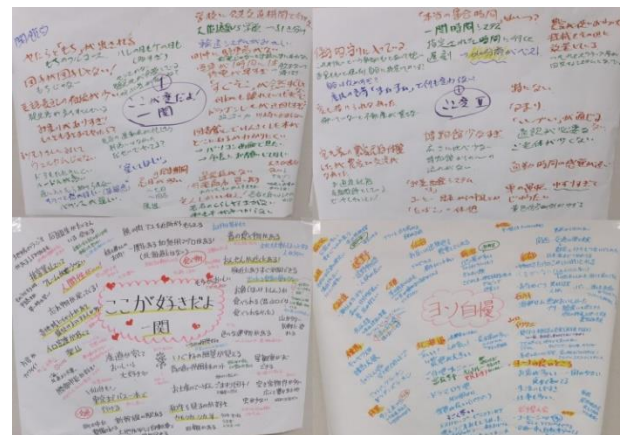
●**文化・習慣**「小さい単位のお祭りがありすぎ。前に住んでいた地域では民区単位の運動会がなかった。お母さんたちが忙しそう」「やたらとお茶っこを勧められる」「お茶っこと言っても出てくるのはコーヒーだ

ったり緑茶だったり」「たばこ＝休憩するという意味で使われていること」「『いづい』がヨソでは通じない」「忌引きの拘束期間が長い。隣組制度による相互お手伝いの関係が永遠に続く。どこかで見直して簡潔な関係にしてもよいのでは」「指定された時刻に行くとするで活動が終わっていたことがあった。本当の集合時間は何時だったのか」

●**人・地域性・感覚**「ヨソモノさんに対しウェルカムじゃない」「地域の中でグループががっちり固まっているのでドアをノックしにくい（ハードルが高く感じられる)」「逆にその活動の中に入ったら入ったで、どっぴり引き込まれて抜けにくい。人付き合いに『サラッと感』がほしい」「若者の暮らしやすさがない」「若者を育てるシステムがない」「『すぐそこ』が全然すぐじゃない。何 km 離れていても『すぐ』という認識」「保守的な人が多い。『あれやりたい』『これやりたい』という人がもついてもいい」

●**交通・交通マナー・通勤**「まっすぐ行けばいいのにドラゴンレールが迂回しすぎ」「終電が早すぎて『飲まないで帰ります』『公立の学校なのに公共交通機関では辿り着けない』『始発に乗らないと学校に間に合わない（遅刻する)』『川崎は門崎にしか止まらない」

●**サービスなど**「農家民泊体験なのに農家との交流がなかった」「家を借りられなかった。働いていない高齢者には不動産屋はアパートでも貸さない」「農家の敷地が広すぎて、使えなくなった農機具や機械をその辺に放置している」



皆さんの意見でいっぱいになった模造紙

話し合いでは他の方の意見に「うんうん」とうなづいたり、笑い声が何度も会場に響く楽しいワークショップとなりました。今回の話し合いでの気づきや発見をこれからの地域づくりにも生かしていければと感じております。

団体 紹介



声の広報の皆さん

～基本情報～

- ◆代 表：佐藤敦子さん
- ◆連絡先：小山裕子さん（収録担当）
〒029-0803
一関市千厩町千厩宮敷 90-3
- ◆電 話：0191-52-5382

情報と共にまごころを届ける声のテープ

地域の情報を声でお届け

千厩地域で、視覚に障がいのある方々へ一関市の広報いちのせきや議会だよりなどの音声テープを作成し配布している「声の広報」の皆さん。今回は、いつも音声进行録している千厩図書館で収録の様子やこれまでの活動について伺いました。

声の広報の活動は一関市内外でも様々な地域で取り組まれています。千厩地域では昭和 52 年に始めた 1 人の住民の取り組みが徐々に広がり、社会福祉協議会の協力も得て、現在では 12 名の会員で活動しています。

岩手県立図書館の中にある点字図書館主催の音声訳研修に参加し、ノウハウを学んだり、他地域で同じ活動をしている人達と情報交換して、自分たちの活動に活かしてきました。

コンセプトは「楽しく聞き流せる」

音声テープの収録は、毎月広報いちのせきの全市版と地域版が発行されたら、千厩図書館のミニシアターを借りて行われます。限られたテープの容量の中で、できるだけ多くの情報を伝えるために、読むページや特集を選び、メンバーの声や読み方の特徴に合わせてページを分担します。「声の広報は地域に暮らす人達へ発信された情報を、誰もが平等に得られるようにする活動。見て読んで話せば誰でもできます」と話す収録担当の小山さん。しかし、いざ収録ブースに入るとマイクを前にすると緊張してしまう人もいます。小山さんは機材の扱いだけでなく、音声訳研修で学んだ知識や持前の明るさで、収録の合間にメンバーに声をかけ、読み方のアドバイスをしたり緊張をほぐしていきます。「姿が見えなくても、声を聞けば相手の姿勢や態度もイメージできます。聞き手に伝えようという気持ちが入ると読み方も変わり、読み手も読みやすくなり

ます」と朗読の奥深さを語ります。

音声テープは音だけで情報を得るため、耳慣れない言葉や造語はその場で相談しながらわかりやすく言い換えするなどの配慮もされています。また、発音なども意味が伝われば、正しさにこだわり過ぎず、訛りや少し噛んだりしたところも愛嬌として残して「楽しく聞き流せる」をコンセプトに収録も和気あいあいと進められます。利用者の方からも「聞いていて少しくらいとちった所があってもクスッと笑えていい」という感想をもらったり、初めて会った際にも声で「いつも読んでくれている〇〇さんですね」と名前を呼んでももらえることもあるそうです。

読み手も楽しく成長しながら

これまでの活動を振り返り、「FM あすもが開局して、ラジオでも声の広報が始まった時に活動を続けるか悩みましたが、自分達だから伝えられることもあるかもしれないし、テープなら何度でも聞き返すことができます。また、声に出して読むことで広報の内容をより理解できるようになりました」と話す佐藤さん。メンバーの方々も「橋と端、箸のイントネーションの違いなどを瞬時に見て読むことは自分達の脳トレにもなっているんですよ」と笑顔で話します。

今回の取材では、音声収録も体験させていただきました。はじめは緊張して読み方も固くなっていましたが、「上手に読むことよりも伝えることを意識してみよう」というアドバイスで気持ちも読み方も軽くなったのが自分でもわかりました。

声の広報の活動は情報だけでなく、まごころも一緒に届けていると気づくことができ、心が温くなる取材になりました。



収録の様子

地域紹介



自治会長 菅原常夫 さん

～基本情報～

- ◆自治会長：菅原常夫さん（3期6年目）
- ◆51世帯135人が暮らす砂子田自治会。
自治会組織は、総務部・厚生部・体育部・女性部・老人クラブ・子供会育成会・5つの班で構成しています。

楽しく参加できる自治会活動で顔が見える関係づくりを

川崎と千厩の間にある砂子田地区

砂子田自治会は川崎町と千厩町の中間、国道284号線の北側にある地区です。高低差がある地区内の高所からは川崎の花火も見られ、南向きで日当たりがよいので冬は雪解けが早く暖かく過ごせるのが特徴です。

今回取材に応じてくださったのは、自治会長の菅原常夫さん。菅原さんは生まれも育ちも砂子田地区で、お仕事を退職後2年目に自治会長に就任、その前からも自治会役員を務めるなど自治会活動をサポートしてきました。

住民ニーズを考えた企画で参加率アップ

同自治会が行っている活動の中でも特に好評なのは、季節ごとに開催する「健康づくり友の会」。地元の女性5名で組織する「食改善グループ」が中心になり、減塩料理づくりやニュースポーツ体験、お味噌汁の塩分量測定などを実施。中でも、共働きで男性が台所に立つ家庭が増えてきたことから企画した「男の料理教室」は、魚のさばき方など日常で役立つお料理術を交流しながら楽しく学べるとあり参加者が増えています。

防災については、平成26年に川崎地区の全自治会でつくった「自治会防災マップ」を活用した防災訓練を行っており、マップには消火栓、避難所など緊急時に必要な情報が見やすくマークされ、マップの拡大版を集会所に掲示することで日頃から住民の防災意識を高めています。

秋には川崎町全体の町民運動会に参加していますが、若手選手が足りない時は年配の方が代わることもあり、「勝敗よりケガなく行えたことが何より」と胸をなで下ろすこともあります。万が一に備え、以前はイベントごとに保険に加入していましたが、今は自治会主催のイベント全てに適用される「自治会保険」に年間加

入しており、「手続きの手間が大きく減った」と菅原さんは語ります。

“顔が見える・わかる”という関係づくり

これら自治会や地域の活動は、「砂子田自治会事業計画カレンダー」に集約することで、活動日の重なりを防ぎ、年間予定を一目で確認できるようにしています。このカレンダーは役員・各部会議と運営委員会の二段階で協議し、完成したものを自治会内に全戸配布。菅原さんは、「自治会各部でも年間でさまざまな活動を行っていますが、『あじさい公園祭り』『おらが自慢のどっかい花火大会』『Eボート大会』など、地域全体で協力し合う行事も多くスケジュール管理には気を付けています」と話します。

そんな菅原さんに砂子田地区のよいところを聞くと、「コミュニケーションが盛んなところ」とお答えいただきました。常々住民同士で頻繁にお茶のみを行っており、親密なお付き合いがあるため情報の伝わりが早く、住民皆の顔がわかる自治会になっているということです。このほかにも、砂子田地区に住む皆さんから出された“砂子田地区のよいところ”を一つひとつご紹介いただきましたが、その時の菅原さんの笑顔からは、温かい地域愛が伝わってきました。



2年前から始めた「男の料理教室」
真剣な眼差しで手元を見つめています

企業紹介



代表取締役社長
佐藤 幸淑さん

～基本情報～

◆代表取締役社長: 佐藤 幸淑さん

◆連絡先: 029-0303

一関市東山町松川字台 101

◆電話: 0191-48-2013

◆FAX: 0191-48-2277

◆URL: <http://www.daikogyo.com>

誰もが安心して地元で働ける環境づくりを

時代の変化と地場産業

“マイカー元年”と言われ徐々に自家用車が普及していった昭和40年代。平成3年には自動車生産が過去最高の1325万台となり、各家庭で1台以上を保有するまでになりました。地方にも大手自動車産業の誘致が進み、協力会社や下請け工場などが地元起業家の手で立ち上げられ、地域が潤い発展していきました。

東山町に自動車部品用ハーネス※1の製造業として、昭和51年に設立された有限会社大工業。「一時期は100名ほどが生産に携わっていましたが、大手産業の地元撤退などの変化があり、現在は25名ほどで農耕機械用を中心とした各種ワイヤーハーネス、ケーブル※2加工を行っています」と語るの代表取締役の佐藤幸淑さん。「震災から5年が経ちましたが、今も厳しい状況です。そんな中でも沢山の方々に支えられ、助けていただき今日に至っていることに感謝しながら、しっかりと経営基盤を築くことが今の課題。その上で、できる限り地元の人が地元で安心して働ける環境を整え、地域の雇用場として貢献したい」と続けます。

震災前は農業法人ハッピートマトと協力し地元農産物のインターネット販売事業も行いながら、“地元の情報発信”を行っていた同社。「震災後、風評被害や主製造業の状況変化で農産物の販売事業は休止している状況です。楽しみにしてくださったお客様もいらした中での休止だったので申し訳ないなという思いがありますが、主たる製造の基盤がしっかりと整った後で再開できればと考えているところです」とチャレンジ精神を忘れません。

“モノづくり”は“ヒトづくり”

清掃がしっかり行き届き、明るい雰囲気のある工場内。「それぞれ特徴的な動きのある作業工程で、人数も限られていますから、従業員とともに設備環境の工夫を行っています。共に考え工夫することで、互いを思い

やる心とともに、仕上がる製品への愛着や技能の向上、チャレンジ精神が芽生えてきます。お互いが尊重し合いながら働きやすい環境をつくり、チーム力を高めています」と語る佐藤さん。「現在は障がいを持った方でも働きたいという意味があれば雇用できるように、企業側として勉強しているところです」と続けます。

昨年の5月には、障がい者雇用に向けて数名の工場見学を実施し、就労希望をされた方の研修を行いました。現在では1名の方が従業員の仲間となっており、「作業に馴染み、会社に馴染み、これから一緒に成長することを望みます。今年も10月に開催される一関地区障がい者自立支援協議会主催の就労支援ワーキングに参加し誰でもが安心して働ける環境づくりに努めたい」と語る佐藤さんです。

子どもたちが自信を持って地元で輝くために

少子化・若者の地元離れなど、各地域の課題として頻繁に耳にします。佐藤さんは『「地元で働き口がないから離れる」なんて考え方は本当に寂しすぎる。私も3人の子どもの親ですから、一緒に暮らすずともいつまでも近くにいてもらいたいもの。“ない”のであれば、こういった環境の職場を求めているのか？こういった職種なら働きたいと思えるのか？今は企業人としてそういった視点にも向き合いたい』と語ります。

最後に、佐藤さんが会長を務める一関商工会議所青年部が実施した将来の起業家育成「ジュニアエコノミーカレッジ in いちのせき」について、「地元で起業を目指す人材が現れることに期待し、自信を持って輝ける未来になるよう我々も地域の良さを伝えていきたい」と語っていただきました。



株式会社 大工業外観

自然豊かな環境に包まれています

※1 電源供給や信号通信に用いられる複数の電線を束にした集合部品

※2 ロープ、設延滞と保護被覆で覆われた電線の総称

センターの 〇〇!



おいしいご飯（お餅）が待ちきれない♪

～今月の特集～

「女心と秋の空」とはよく言われて、読んで字のごとく“秋空は女性の気持ちのようにうつり変わりやすい”という意味ですね。確かに今年は台風が多く東北でも甚大な被害に見舞われました。そんな中でもすくすくと育った稲たち。5月の田植えからあつという間に実りの秋です♪

すでに始まっている地域もあるかと思いますが、10月と言えば稲刈りの季節♪最近では区画整備された大きな田んぼが多く、人手もかかることからコンバイン※で稲刈りを行うことがほとんどになりました。しかしながら、まだまだ市内では自然乾燥法を取り入れており、それは秋の風物詩にもなっています。

さて、自然乾燥法と一言で表現してしまいましたが、実は市内に2つの方法があるようです。私も車を運転していていつも気になっていたもので、今回の特集にしてみました。

※農作物、特にイネやムギを収穫するための農業機械の1つ

ほんによ

こちらは、狐禅寺市民センター主催の「狐禅寺子屋」での稲刈り風景。狐禅寺子屋では小学生を対象に農業体験や世代間交流を行っています。ここでよく見ていただきたいのが、束ねた稲を1本の棒に積み上げて乾燥させていくタイプの乾燥方法であるということです。これは「ほんによ（ほにお）」と呼ばれており、1本の棒に50束ほど積み上げるのだそうです。ちなみにこの「ほんによ」での乾燥方法は一関市のお隣栗原市でも主流で、“ねじり ほんによ”という栗原市のマスコットキャラクターにもなっているようです。市内では、一関地区・花泉地区・川崎地区で多く見かけますね。



「ほんによ」は感じで表すと「穂仁王」と書きます。

確かに仁王様が立っている様ですね・・・

はせがけ

こちらは、「はせがけ」という方法。長さ4～5mほどの柱に横木を使い、束ねた稲を掛けていくその方法は“布団干し”に似た感じです。旧東磐井郡の地域では、この方法が主流でした。大東町興田地区では、初盆の際に山から杉の木を伐り出し、「灯し立て（あかしたて）」に使用した後、秋の収穫時期に「はせがけ」の横棒に再利用されていたそうです。現在では「はせがけ」もですが「灯し立て」もあまり見かけなくなりました。写真は、次代を担う子ども達へ有機水田での田植え体験を通じ稲作や環境保全型農業に対する理解を深めるために、「大東町有機農産物等生産組合」が主催している田んぼの学校の様子です。

（写真ご提供：狐禅寺市民センター様、一関地方有機農業推進協議会様）

岩手県全体でみますと、主に南部藩の県央・県北が“はせがけ”、伊達藩の県南が、棒掛けの“ほんによ”に分かれているかのようで、一説には「藩の領地と関係があるのでは？」という見方もあるようです。どちらにせよ、昔の人は稲を乾燥するための工夫をし、稲刈りを集落全体で一つの行事ととらえ協力して作業をしてきました。“はせがけ”や“ほんによ”は一関地域で残したい景観の一つと言われ、ファンも多いです。この地方の大事な文化だと想い、後世に伝えるべく、記録だけでなくその技術も継承していかなければいけませんね。



束ねた稲を、割って「はせ」にかけるのにはコツが必要です。子どもたちが手際よく作業していますね。

おしらせ

一関

まちづくりコーディネーター 養成講座

地域づくり活動における基本的な考え方
や進め方、知識を身につけて、まちづくり
コーディネーターになろう！①まちづくり
コーディネーター概論、②話し合いの仕方、③
規約・事業計画と資金調達、④情報発信
のスキルの全4回講座です。

【期日】①終了、②10月8日(土)、③12月
10日(土)、④平成29年1月14日(土)

【場所】なのはなプラザ4階 共同会議室

【料金】2,000 円(全4回分)

【問合せ】0191-26-6400(いちのせき市民活動センター)

千厩

千厩きもの物語

みんなで着物を着て町を歩き、本町通り
の魅力を再発見しよう！着付け舞鑑賞、
集合写真撮影、乗合馬車運行、着物掘り
出し市など着物を楽しむのにぴったりなメ
ニューをご用意しています。10月4日までに
下記問合先までお申し込みください。

【日時】平成28年10月8日(土)10時開会

【場所】千厩酒のくら交流施設 集合

【参加料】800 円

(集合写真、馬車乗車券、抹茶券付)

【問合せ】0191-52-2043(千厩着物虫干し会)

千厩

第14回 みちのくせんまや 赤ちゃん相撲大会

子どもの健やかな成長を願い、生後6か
月から1歳半までの豆力士(赤ちゃん)が
相撲を取り組む「赤ちゃん相撲大会」を開
催します。大正時代から地域に伝えられて
きた「花相撲」もお見逃しなく。たくさんのご
来場・応援お待ちしております！

【日時】平成28年10月9日(日)10時~16時

【場所】千厩町愛宕神社神楽殿

【参加料】7,000円(当日申込可)、観覧無料

【問合せ】愛宕花相撲保存会

【電話】0191-52-3043(千田)

一関

語り部の会

一関地方に伝わる民話や伝統を地元
の言葉で語り継いでいる「いわいの里ガイド
の会」の語り部が、素朴な語り口で民話の
数々をご紹介します。歴史ある沼田家武
家住宅で、地域に伝わるお話しに耳を傾
けてみませんか。

【日時】平成28年10月14日(金)10時開演

【場所】旧沼田家武家住宅

【料金】無料

【問合せ】旧沼田家武家住宅

【電話】0191-21-8188

一関

ハロウィーンパーティ 2016

おばけの仮装をした子どもとその保護者
の方などが集まり交流するハロウィーンパ
ーティーを開催します。仮装コンテストなど
楽しいゲームをして皆で盛り上がりよう！
※当日おかしを配るボランティアスタッフも
募集しています。

【日時】平成28年10月28日(金)18時30分開会

【場所】山目市民センター

【参加料】無料

【問合せ】一関世代にかけの橋

【電話】0191-23-9721(橋本)

一関

中学2年生に贈る 新垣勉おしゃべりコンサート6

生後まもなく不慮の事故により両目を失
明し、14歳で天涯孤独となった新垣勉さ
ん。自分を救った音楽のすばらしさを伝え
ながら、中学2・3年生に希望と勇気と励ま
しのメッセージを贈ります。

【日時】平成28年11月8日(火)13時開場

【場所】一関文化センター大ホール

【料金】一般券3,000円、学生券2,000円

福祉券1,000円

【問合せ】中学2年生に新垣勉コンサートを贈る会

【電話】090-5231-4333(吉田)

一関

みちのくワークショップ フォーラム 2016

ワークショップの達人たちの技術を体感
し、より有用な手法を身につけよう！東北
を中心に集まった8名の講師による8つの
ワークの中から受講したいワークを選び、
11月12日(土)までにお申し込みくださ
い。詳細は問い合わせてください。

【日時】平成28年11月26日(土)受付8時30分~

【場所】なのはなプラザ

【参加料】3,000円 ほか

【問合せ】いちのせき市民活動センター

【電話】0191-26-6400

一関

馬の堆肥さしあげます

畑の土づくりに適しているとされる馬の堆
肥を家庭菜園等で使ってみませんか。お
がくず堆肥なので、匂いも少なく、扱いも容
易です。牧場まで取りに来てくださる方
には無料でさしあげています(市内であれば
2トトラック1台5千円で運搬の対応可)。

【場所】パカポクラブ(佐々木牧場)

(中里字大平山 23-76)

※「山桜桃の湯」さん近く

【問合せ】0191-48-4461 /

080-1841-1800 (佐々木)

一関

「姿勢講演会」の 開催先を募集しています

姿勢の歪みは腰痛肩こりなどの不調を招
くばかりか、ストレスや集中力が欠けるなど
精神の不調、自立神経の不調の原因にも
なりかねません。正しい姿勢を身につけ健
康を手に入れるため、「姿勢講演会」を開
きませんか？お気軽にご相談ください。

【講演担当者】姿勢科学士

【講演料】随時相談(啓蒙活動促進のため、

基本的には依頼元の規定・要望に準拠)

【問合せ】KCSセンター一関

【電話】0191-48-3710

今月の表紙



9月11日に川崎町で行われた「第22回北上川
流域交流Eポート大会」の写真で、実行委員会さん
よりご提供いただきました。レースがスタートし、チ
ームが息を合わせて一斉にボートを漕ぎだしてい
ます。波しぶきや選手の表情からはその場の空気
リアルに伝わってくるようです。

Q & A あなたの「知りたい」にスタッフが答えます

Q いちのせき市民活動センターにファシリテーターを依頼する時は、
どのような手続きが必要ですか？

A 「ファシリテーター依頼書」という様式がございますので、そちらにテーマや
事業の狙い、対象人数や属性などを記入し、いちのせき市民活動センター
までご連絡ください。基本的に依頼料金は受け取っておりませんので、お気
軽にご相談ください。

