地域の将来像：住んでいる人々が誇れる郷 明日の小山田の創造

コミュニティだより

2026.11.15
第89号

明日の小山田を考える会の目的は、**住んで良かった・ずっと住み続けたい・住み良い地域を創ること**です。そのためには、地域の皆さんの積極的な関わりが必要です。

無理なく、地元でのびのびと


冨手京子さんによる3B体操

生活環境福祉部「にこにこサロン」が8月25日を皮切りに5回開催でスタートしました。初回となる8月25日は湯本在住の冨手京子さんをお招きし「3B体操」で硬くなった体をほぐしました。この3B体操は「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、誰でも楽しめるようにと考案された健康体操です。サロン会員は、自分の体調を考え、無理せず、楽しく、笑いを交えながら体を動かしていました。また、後半には、大迫高校神楽部の皆さんによる「早池峰大償神楽」の公演をいただきました。同校では平成28年１月より『早池峰神楽』の伝承活動に取り組み、平成30年に、大償神楽保存会から弟子神楽「大迫高校神楽」として認められ活動し、この活動を通して地域の文化と伝統を尊重し、郷土愛を持って地域の発展に寄与する人間の育成を目指しているとの事です。迫力のある神楽の舞に、参加者は盛大な拍手を送っていました。







2回目の開催となる9月15日は花巻市長寿福祉課の職員をお招きし、体組成測定を行い、皆さんの筋肉量や体脂肪率などをチェックしアドバイスをいただきました。その後、椅子に座って出来る手足の筋力トレーニングをしていただきました。また、今年9月1日から道路交通法が変わり、生活道路での法定速度が60㎞から30㎞に引き下げられた事から、花巻警察署小山田駐在所の山口巡査部長から内容について詳しく説明をいただきました。生活道路と言われても、なかなか区別出来ませんよね。中央線や中央分離帯などのない比較的狭い道路で、小山田地内はほぼ生活道路です。







かけっこ教室、今年も多くの児童が参加 part3


野崎真愛インストラクター

6月6日からスタートした教育振興部「まほろばの郷かけっこ教室」もいよいよ後半。長距離走の指導になり、9月5日は旧小山田小学校グラウンドで、12日は振興センターを会場に二日間行われました。指導者も今回からは「セントラルフィットネスクラブ24盛岡」の野崎真愛インストラクターに変わりました。長距離走初回は、ゆっくり長く走るジョグや、「ややきついが続けられる速さ」のペース走の練習を行い、さらに、これらを組み合わせたインターバルトレーニングで持久力向上やスピードアップに繋がる練習を行いました。短距離走とまた違った練習内容に参加した子どもたちはちょっと戸惑ったようすもありましたよ。





2回目は、10月に行われる学校のマラソン大会の実際の距離を学年毎に走ってもらい、自分の走る距離を体験してもらいました。また、「かけっこ教室」の最終日という事で参加してくれた児童に記念品と、各賞をそれぞれ野崎コーチから手渡されました。





【除雪作業にお困りの高齢者等に耳よりな情報】



岩手山の初冠雪が10月28日に発表され、今年もいよいよ雪の季節到来となりました。花巻市の軽度生活援助事業登録者以外で、おおむね６５歳以上の一人暮らしの高齢者及び高齢者のみの世帯で、別居の家族、親族等からの除雪の支援を受けることの出来ない世帯を対象に、自力での除雪作業が困難な方々を支援します。除雪作業でお困りの方は、各行政区長・民生児童委員又は事務局へご連絡ください。なお、除雪機運搬費と燃料費は当会より助成します。




【除雪の範囲】自宅から公道までの日常生活に支障のある必要最低限の範囲
※屋根からの落雪の除去、屋根の雪下ろしは支援の対象外です
【除雪支援期間】12月1日から翌年3月31日まで
※但し、土日・祝日及び12月29日から翌年1月3日までは除きます
【除雪作業料】１，４００円／時間（作業員日当）

南部氏ゆかりの城跡を訪ねて









教育振興部きぬかわカレッジ移動学習「南部のお城巡り」を10月20日に青森県八戸市にある「根城」に出かけてきました。『三日月の丸くなるまで南部領』とうたわれた南部領の広さと歴史の深さを学ぶため、令和６年度から「土沢城」、「花巻城」を初回に、「鍋倉城/遠野市」、「金澤城/秋田県横手市」と巡り、今回で4回目となりました。根城の広場には、1994年に復元された主殿のほかに北門、東門、馬屋、板蔵などがあり、三つのグループに分かれ、それぞれボランティアガイドの案内で約2時間ほど掛けて巡りました。南部氏は南北朝時代から戦国時代にかけて急速に勢力を伸ばし、はじめは三戸（現在の青森県三戸郡三戸町）に居城を構えていましたが、豊臣秀吉から閉伊郡、和賀郡、稗貫郡の支配も認められ、本拠地である三戸が領地の北側に大きく偏ることとなった事から、本拠地を現在の盛岡に移したとの事です。参加者からは、「現在放送中の NHK 大河ドラマ「豊臣兄弟」と重なり、楽しい研修だった」と話がありました。次回はどこの城跡を訪ねてみようかな～。

芝生のコースに四苦八苦



教育振興部「第2回グラウンドゴルフ大会」を、10月24日、町井親水公園で開催しました。当日は曇り空で、肌寒い日でしたが、競技が進むにつれてその寒さを吹き飛ばすほどの、一打を競うあう熱戦が繰り広げられました。コースの周りが歩道になっていることから特別ルールを設けての競技としました。前回の旧小山田小学校グラウンドとは違って芝生のコースという事で、参加者はなかなかコース状態をつかめず、最初はコース外にボールが出てしまうなど四苦八苦していました。中にはボールと一緒にスタートマットを飛ばす参加者もいました。回が進むにつれコースにも慣れ、ホールインワンが数ホール出るなど白熱した試合展開となりました。参加された皆さんには楽しい一日を過ごしていただきました。成績は上のとおりです。試合後に、参加者から「来年から２大会の会場をここにし、ここには4コースあるので32ホールで競技をしてはどうか」との意見が出されました。

グラウンドゴルフ大会成績表

優　勝	菅原　テツ	（留ヶ森）
準優勝	田辺　静江	（駒　形）
第三位	菊池　貞雄	（前　田）
第四位	浅沼　正昭	（南川目）
第五位	小田嶋　敏夫	（前　田）



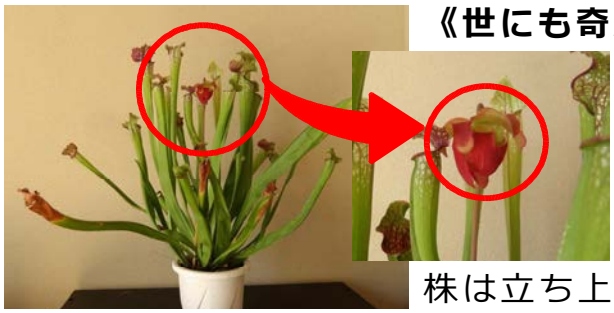




有事の際の生活用水の確保のために



今年度2か所の水質検査申請があり、9月7日に中部保健所に検査を依頼し実施しました。今年も九州や関東地方、特にも千葉県北部が台風の接近や線状降水帯の発生により、河川の氾濫や土砂災害など多くの被害が起こり、日常生活に大きな影響を及ぼしました。また、一週間以上も水道が使用できなくなったという報道もされました。このような有事の際における生活用水の供給確保のために、自然水の利用や供給について地域の方々に引続き関心を持っていただきたいと思っております。



《世にも奇妙な植物/食虫植物》

前田の吉田和代さんが経営する美容室に置かれている「花？」。これは北アメリカの湿地帯に自生する「サラセニア・レウコフィラ」と言う食虫植物なそうです。白に赤い網目の模様が入る大変観賞価値の高い品種で、大型の高性種で株は立ち上がり、花は赤色です。筒状の「葉（捕虫葉）」を持ち、内部に落ちた昆虫を消化して栄養を得ているそうです。筒の内側には滑りやすい毛や消化液があり、一度入った虫は抜け出せないそうです。花言葉には「憩い」「風変わり」「変わり者」などがあり、甘い香りで虫をおびき寄せ、虫を捕らえる独特でユニークな姿から由来しているといわれています。筒状の葉はお酒を入れる瓶子（へいし）に似ていることから、和名は「ヘイシソウ（瓶子草）」というそうですよ。ほかにも「ハエトリソウ(左)」と「ウツボカズラ(右)」もありました。皆さんもぜひ行って見てください。もちろん入園料は無料との事でしたよ。





令和8年10月末現在　　（ ）：前月比

小山田の人口	世帯数/戸	男/人	女/人	計/人
第１行政区	53 （ 0）	76 （ 0）	63 （ 1 ）	139 （ 1 ）
第２行政区	143 （ 0）	167 （-1）	176 （ 0 ）	343 （ -1 ）
第３行政区	151 （-2）	172 （-1）	203 （ 0 ）	375 （ -1 ）
第４行政区	112 （-1）	159 （ 0）	155 （ -2 ）	314 （ -2 ）
計	459 （-3）	574 （-2）	597 （ -1 ）	1,171 （ -3 ）

※花巻市住民登録人口集計表を基に作成しています



松葉菊（マツバギク）
外谷地地内/ R8.10.17撮影

～私のひとり言～

ある週刊誌に「はっきり物が見えている、耳が良く聞こえている事は認知機能を維持するうえで大事です。」と書かれていました。脳は目から入る情報や耳から入る情報を処理しているので、その情報量が少なくなれば脳は衰えて来るとの事です。良く見えている事、良く聞こえている事は脳をしっかり使っている事で、脳を衰えさせない事に繋がるそうです。目も耳も衰えるとコミュニケーションが減り、さらには人と会う事も億劫になり、認知症になりやすくなると言われているそうです。最近私も、ぼやけて物がはっきり見えなかったり、相手の話す言葉が聞き取れず理解できなくなる事があります。今年12月に「人間ドック」を受診する事にしていましたので、しっかり検査してもらいます。　（菊池）

発行：明日の小山田を考える会・電話:0198－42－2941
ホームページ：http://www.asuno-oyamada.jp
メールアドレス：asuno-oyamada@tuba.ocn.ne.jp