

みずさわ通信

令和8年5月号
第368号

水沢地区市民センター
☎758-3101、FAX758-3102
E-mail:t-mizusawa-k@city.tokamachi.lg.jp

健康寿命をのぼす

元気ごはん

シニア料理教室 受講生募集



❖段取りを考える調理工程は脳の活性化に役立ち、健康寿命を延ばす効果が期待できます。“男女問わず”ぜひご参加ください!

日時 6月11日(木)・7月2日(木)、23日(木)・8月6日(木) 全4回 午前10時～正午

場所 水沢地区市民センター 調理室

講師 管理栄養士 蕪木 康子さん **材料費** 各回 1,000円(当日徴収)

定員 先着12名 **持ち物** エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ

申込み 5/28(木)までに当センター窓口、またはお電話でお申し込みください。
(☎758-3101)

受講料
無料



【6月の定期講座】

★家庭教育支援事業(はぐくみのまちづくり運動)



・いっしょにあそぼ…4日・11日・18日・25日 午前10時～

★みずさわ長寿講座



講座名	日にち	開始時間
レクダンス	9日(火)・23日(火)	午後1時30分～
健康体操	2日(火)・16日(火)	午後1時30分～
ルーシーダットン	12日(金)・26日(金)	午後1時30分～



※生け花教室は7月からになります。

★途中参加も可能です!!
お申込み、問い合わせは当センターまで。

- ふれあい給食(高齢者などへの弁当配達)
6月2日・16日(火) 午後
一食500円※希望者は社会福祉協議会へ
(☎757-3565)
- まんさくの会(高齢者のつどい)
6月19日(金):お出かけ・平成園

6月の無人貸館日

◆6日・7日・13日・14日・20日・21日・27日・28日

※土曜日・日曜日・祝日は、事前に申し込みがあった団体・個人のみ利用できます。
※利用申込みは10日前までにご連絡ください。

【巡回転倒予防体操教室のお知らせ】

※只今、日程調整中です!



最寄りの集会所に出向き、転倒予防につながる体操教室を行います。
頭と体を使ってリフレッシュしましょう! 6～7月を予定しています。
ご案内が届きましたら、お誘いあわせのうえ是非ご参加ください!!

◆蔵書点検◆

6月8日(月)～16日(火)

期間中は本の貸出しができなくなります。
ご了承ください。(返却はできます)



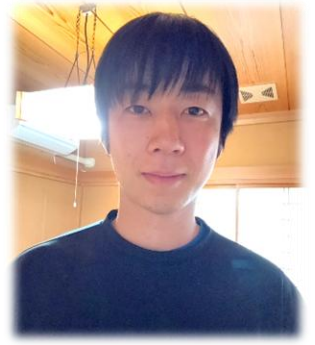
ようこそ
水沢地区へ!!

地域おこし協力隊

大西 恒貴さんをご紹介します。
(おおにし こうき)

4月より地域おこし協力隊として着任いたしました大西 恒貴です。
滋賀県草津市から来ました。

まずは地域の皆さまの顔と名前を覚え、歴史や暮らしのことをたくさん教えて
いただきたいと思います。これからどうぞよろしくお願いいたします!



スプリングカップバレーボール大会のご案内



5月24日(日) 水沢中学校体育館で開催いたします。

大会要項および申込み用紙は水沢地区市民センターにあります。

参加希望の方は窓口までお越しください。

■抽 選 会: 5月20日(水) 19:30 会場:水沢地区市民センター

■問い合わせ: 体協バレー部部长 片山(☎090-4750-3603)まで



当間高原リゾート振興協議会から

水沢地区 ゴルフコンペのご案内

当間高原リゾートの更なる発展を目的として、ベルナティオの集客拡大を図るため、下記のとおり「水沢地区ゴルフコンペ」を計画いたしました。多数の皆さんのご参加をお待ちしております。

- 日 時 6月28日(日) 午前8時04分スタート
- 会 場 ベルナティオ・ゴルフコース
- 集合時間 各自スタート時間の20分前までに受付を済ませてください。
- 定 員 10組40人限定 ※先着順
- 経 費 9,000円程度(1Rプレー代) ※コース売店や昼食代等の個人的な経費は追加でご精算ください。
- 競技方法 6ホールペリアにより順位決定、ローカルルールにより競技します。
- 懇 親 会 会場…ベルナティオ(山つつじ) 17時30分～
(兼表彰式) 会費…6,000円(欠席者は2,000円)プレー代と一緒に清算
- 送迎バス 送迎バスを用意します。(詳細は、参加者にお知らせします。)
[運行予定] 十日町駅西口17:00→市役所→大黒沢→伊達大沢入口信号
→水沢地区市民センター→川喜屋→水沢踏切→ベルナティオ(帰りは逆順)
- 申 込 み 5月31日(日)までに事務局(水沢地区市民センター)へ
TEL:758-3101 FAX:758-3102



『富井センター長のつぶやき。。。』 part10

以前、救急車が前方から来たのでウィンカーを出して左側に寄りました。次の瞬間、私の車を追い越してセンターライン近くを走り抜けて行った車があり、大変ビックリしました。「救急車が来たら道をゆずりましょう!!」
ところで、救急車のサイレンの音が以前より“やわらかく”なったと新聞に載っていました。そう言われると、以前はもっとけたたましかった気がします。

一般の人は「ピーポー、ピーポー」と表現しますね。
しかし、私には「ビッポー(貧乏)、ビッポー(貧乏)」と聞こえてくる気がします。
いつの日か「リッチー、リッチー」と聞こえる日がくるでしょうか。。

