

食文化再発見講座「花わさび」

町は、長年受け継がれてきた食の大切さを学び次世代へ伝承する機会を作り、参加者同士の交流の場を設けるため、食文化再発見講座「花わさび」を開催します。どなたでも参加可能です（中学生以下は保護者同伴）。お誘い合わせの上、ご参加ください。

- ▶日 時 4月20日(土)※雨天時は22日(月)
8時50分～15時
※8時50分くずま～る発
- ▶場 所 岩泉町小本
- ▶内 容 花わさび収穫・調理体験、試食会
- ▶講 師 花わさび農園 洞口繁喜さん
- ▶定 員 20人
- ▶参加費 1人50円(保険代)
- ▶持ち物 汚れてもよい服装・靴、はさみ
- ▶申し込み 電話または申し込みフォームからお申し込みください。
※4月12日(金)締切 申し込みフォーム



☎まなび交流課 ☎65-8990

協働活動サポーター募集

町は、放課後子ども教室の「協働活動サポーター」を募集します。

放課後子ども教室は、放課後に子どもたちへ学習や体験、交流活動の場を提供するもので、町内の各小学校で行われています。「協働活動サポーター」は、児童と触れ合いながら安全な活動を見守るもので、資格や性別は問いません。体験も受け入れていますので、関心のある方はお問い合わせください。

- ▶応募要件 18歳以上の人(高校生を除く)
 - ▶活動日時 14時30分～16時30分
月曜日～金曜日(週2～3回)
※学校によって曜日が異なります
 - ▶活動場所 葛巻小学校、小屋瀬小学校、江刈小学校、五日市小学校
 - ▶任用期間 令和6年5月～令和7年3月
 - ▶謝 礼 日額1,600円
 - ▶申し込み 随時受け付けています
- ☎まなび交流課 ☎65-8990



指で輪を作り筋肉量をチェックする皆さんと講師の伊藤さん(円内)



石角教育長から修了証を受け取る三上さん☺

1年の活動を振り返る

2月28日、令和5年度葛巻福祉大学修了式がくずま～るのまき×まきホールで開催され、23人が参加しました。

はじめに令和5年度の最終教室が開かれ、講座と軽体操が行われました。講座では栄養士の伊藤絵美さん(雪印ビーンスターク(株)北東北営業所)が講師を務め、「心身ともに健康であるために」

までも元気で、楽しい毎日をして」と題して健康寿命延伸講座を行い、フレイル(体が脆弱になっていく状態)と低栄養を防ぐための、上手な栄養の取り方について解説しました。伊藤さんは「65歳くらいまでは太りにすぎない気をつけなければいけないが、70歳くらいからは痩せすぎに注意しないとフレイルになってしまう」と話し、効率

の良い栄養の取り方を共有しました。また、指で輪を作り自分の筋肉量をチェックする方法が紹介され、参加者は早速試して結果に一喜一憂していました。

軽体操では、町スポーツ協会の神谷牧子さんが、座ったままでできる体操などを紹介しました。神谷さんは「上手にできない時は笑ってごまかしてください。間違っても楽しむことが大切です」とアドバイスしていました。

最終教室に続いて修了式が行われ、葛巻福祉大学学長の石角則行教育長が「一年を重ねた先輩が健康に人生を楽しんでいる姿は、若い世代や子どもたちに夢や希望を与えます。来年度も福祉大学で会いましょう」とあいさつ。その後参加者を代表して三上ヤエ子さん(城内小路)が石角教育長から修了証を受け取りました。三上さんは「花が好きなので、町外研修で花巻市のバラ園に行ったのが一番楽しかったです。来年度も楽しみにしています」と一年を振り返り、新年度の開講を心待ちにしています。

その後活動報告が行われ、今年度実施した研修や教室の様子をまとめた映像を観賞。参加者は思い出しに花を咲かせていました。

葛巻福祉大学の参加者を募集します

- 町では、令和6年度葛巻福祉大学開講式を次のとおり開催します。ぜひご参加ください。
- ▶日 時 4月15日(月) 10時～12時
 - ▶場 所 くずま～る2階 まき×まきホール
 - ▶対象者 町内在住の60歳以上の人
 - ▶内 容 講話「フレイル予防とシルバーリハビリ体操」、シルバーリハビリ体操
 - ▶申し込み 電話またはチラシから申し込みください
- ☎まなび交流課 ☎65-8990



福祉大学「大人の講座」の葉っぱアートづくりの様子



『ブラック・ショーマンと覚醒する女たち』
東野 圭吾 著

亡き夫から莫大な遺産を相続した女性の前に、絶縁した兄が現れ「あんたは偽物だ」といいます。それを聞いていたバーのマスターは驚くべき謎解きを披露する。果たして嘘をついているのは一。



『大人はとけない 謎ときクイズ366』
NAZOTOWN 著

頭のやわらかさが必要なクイズが満載。1日1問の謎解き習慣で、ひらめき力、集中力、記憶力、連想力、観察力といった、脳力がぐんぐん伸びる！知識だけでは解けない問題にさあ挑戦だ！



『もりのおへやをしょうかいします』
茂市 久美子 作
しもかわら ゆみ 絵

親切なうさぎが「あなたにぴったりのもりのおへやをしょうかいします。おへやのことならおまかせください」という看板を出しました。すると、いろいろな動物が相談にやってきて…

●開館時間：午前8時30分～午後7時

公民館 図書室から 本の紹介