

発行：千厩市民センター
発行日：令和6年10月25日
電話：52-2309 FAX：53-2565
ホームページ http://www.senmachi.com

せんまや 市民センター

地域の力を結集!



総合成績	家族リレー	応援賞	特別賞	千厩中学校の生徒さん
1位：2-1区	1位：菅原家族 (2-1区)	2-1区	千葉とき (小田梅田)	7人に運営スタッフとして協力いただきました。
2位：北ノ沢	2位：小野寺家族 (北ノ沢)	駒場	照井 澄 (1-1区)	ありがとうございました。
3位：1-2区	3位：及川家族 (1-1区)		(敬省略)	

自分の体に向き合って... ~元気セミナー~

元気セミナー「セルフケア講座」は、自律神経が整う効果がある「腸活マッサージ」、リンパの流れを改善する「リンパマッサージ」、代謝を上げる「足つぼマッサージ」と各回のコースを用意し、全3回延べ74人が参加し大好評で終了しました。

参加した皆さんは、自分の体と向き合っていたいと話していました。



【参加者募集】笑いヨガで心もからだも元気に!

千厩町婦協フェスタ2024
千厩市民センター成人学習講座

■ 11 / 14 (木)
10:00~11:50

□場 所 千厩市民センター 大会議室
■参加料 無料
□対 象 笑いヨガに興味のある方
申込み：千厩市民センター TEL 52-2309

笑いヨガとは・・・身体的効果・心理的効果・生活改善効果・社会的効果があります。笑いが心身の健康に良いとわかっていますが、気分が乗らないと笑えませんが、笑いヨガなら、どんな気分でも笑えます。健康効果を実感できるので、継続しやすい健康法です。ぜひこの機会に体験してみてください。

資源回収に協力願います。古新聞 雑誌 ダンボール アルミ缶 など。回収場所は千厩市民センター東側へ向かって右側にあります。※缶はつぶさないで持ちください。

古紙類 5.4%	古紙類 9.1%
金属類 191%	金属類 357%

6年4月~6年10月回収実績
5年4月~6年3月回収実績

千厩短歌会

明日という日はあるけれど我九十四の今を越えねば
黒ずみし点滴の痕なでてみて吾生きぬくと強く意志もつ
連日の猛暑を癒す今朝の雨生き生きと咲く青の朝顔
お昼寝は毛布のベッドに仰向けに元野良猫のプライドはなし
幼き日に別れし母は我のこと忘れをらずや墓は語らず
若き日に傷を負ひしや若むせる桜の幹に大き瘤あり
立葵終(しま)ひの一輪咲きにけり過ぎ行く夏の背(そびら)見送り

清子 子
ヤシ子
典史
典子
大樹
知男

秋の会 兼題「秋の雲」 「コスモス」 当季雑詠

独り居も三十年や虫すだく
秋雲を容れて流れる街の川
コスモスの囁き載せて風抜ける
空いつばい鴉とき色に染め秋の
小振りでも海の匂いの初秋刀魚
縁側にドンと新米重ねらる
コスモスや倒れそこからまた命
球児らのかげ声わたる秋の雲
秋風を連れて散歩の老二人
秋祭り繰出で垂の縄を張る
コスモスの支えになりて杭二本
秋の虹右へ道を折れてみる
だんご屋の列は進まぬ秋の雲
あさがほの棚の天辺七つ咲く
空青く魚影のごとく秋の雲
抜き捨てしコスモスの花咲き誇る
秋雲やコンバインみなフル稼働
新しきカーテンまぶし秋晴るる
秋雨止み犬に手を振るラクター

川古 一誠
紫蘭子
秋水
秋江
かおる子
てい子
久保雪
京 碧
花乃 若郵
一古 青香
林子 のどか
春華 華
春星

新米を炊けば家中香りけり
園児らの声届く家石榴笑む
栗拾いもういいかいにまあだだよ
孫の手と庭で豆もぎ敬老の日
送られしぶどうのふさの光りけり

万年青
子緒
光風
井鶯
香里

注目の美術展を訪れて 絵画教室 移動研修



市民講座「絵画教室」の受講生8人は14日、移動研修を実施。岩手県立美術館を訪れた後、トーサイクラシックホール岩手で開催中の岩手芸術祭美術展(共に盛岡市)で絵画を鑑賞。受講生は岩手で活動している人たちの絵に触れ、とても勉強になった様子でした。

千厩川柳同好会 題「さんま・記録」
塩焼きの秋刀魚苦さも美味と通の舌
まだら記憶薄れぬように記録する
記憶から記録で残す戦災を
年老いて細いさんまが丁度よい
新米にさんまとくれば至福の膳
ほろ苦い秋刀魚肴に手酌酒
一匹でおかずにも足りぬ瘦せ秋刀魚

洪柿 み以
福笑 敏風
清風 敏乏
木偶坊 つむぎ

奉仕作業ありがとうございました



千厩長生会連合会の皆さんには9月25日、千厩保育園と千厩市民センターの外周清掃をしていただきました。

~けいさつからのお知らせ~ 冬期間中の安全走行の推進

「急」がつかない運転

【冬道での禁止行為】

- 急ブレーキ
- 急な進路変更
- 先を急ぐこと



凍結路面での「急」は交通事故に直結します。時間と心にゆとりを持ち安全運転を心がけましょう。

児童虐待防止対策の推進

189 (いちはやく) 気づいてあげて そのサイン

- 家に帰りがたらない
- いつも空腹にしている
- 不自然な痣や傷が多い
- 季節にそぐわない服装



「児童虐待かも?」と思ったら

児童相談所(全国共通ダイヤル189番)
最寄りの警察署または駐在所へ 緊急時は110番へ通報をお願いします。

問い合わせ先 千厩警察署 51-0110