



## 10月の北上市民大学

● 8回 夏油高原の野草・山菜  
くハバラ谷地の植物について

講師 岩手県立農業大学校非常勤講師  
夏油高原山楽会会長  
及川 一氏

● 日にち：10月4日(木)

● 講師略歴：昭和42年、東北大学理学部生物学科(植物生理学専攻)を卒業し、平成16年まで県内の高等学校に勤務。その後、岩崎地区交流センター長(22年まで)を務める傍ら、県立農業大学校非常勤講師(現職)として勤務。

● 講師から皆さんへ：古文書「従花巻夏油温泉迄一見記」に出てくる植物、御山古人が調べた夏油の立木調査、ハバラ谷地の植物について一緒に考えてみようと思います。

● 9回 自分らしく生きていくために  
く知っておきたい医学の知識

講師 千田クリニック副院長  
千田 恵美氏

● 日にち：10月25日(木)

● 講師略歴：平成2年、岩手医科大学医学部を卒業し第三内科入局。11年、夫妻で千田クリニックを開業し副院長。専門は自己免疫疾患、呼吸器科。同医院の他に、北上済生会

病院呼吸器科膠原病外来勤務、花巻高等看護専門学校非常勤講師など。はなんでしょうか？それは、その人の「個性」や「持ち味」でもあり、個人の「価値観」でもあります。自分らしさを実現し、保つために必要なのは「自分で考え、実行すること」です。そのためには、なるべく「さえた頭」でいる、すなわち、頭がぼけないこと。そして自分で動ける、すなわち、寝たきりにならないことが重要だと思えます。

● 講師から皆さんへ：自分らしさとはなんですか？それは、その人の「個性」や「持ち味」でもあり、個人の「価値観」でもあります。自分らしさを実現し、保つために必要なのは「自分で考え、実行すること」です。そのためには、なるべく「さえた頭」でいる、すなわち、頭がぼけないこと。そして自分で動ける、すなわち、寝たきりにならないことが重要だと思えます。

● ①ぼけない、②寝たきりにならない、今回はこの二点に焦点を絞り、皆さんが知っているのと有意義なのは、という医学の知識についてお話ししたいと思います。

【第8回・第9回共通】  
● じかん：午後6時30分～8時  
● ところ：生涯学習センター・第1学習室

1回1つの聴講もできます

北上市民大学は、その都度聴講もできます。事前の申し込みは不要で、開講日に直接会場へおいでください。聴講席は先着順で40席。午後5時50分から受け付けを開始します。

● 聴講料：1回500円(当日会場で徴収)

## ねんどで楽しい手づくり教室を開催

ねんどで楽しい手づくり教室。子美術館主催、市教育委員会共催は8月11日、生涯学習センターで行われました。

石神の丘美術館学芸員の齋藤桃子さんを講師に迎え、粘土で小さなお菓子や板チョコミラー作りを体験しました。樹脂粘土に色を付けた成形し、プリンや果物などを作製。それを生クリームに見立てたシリコンをしばった板チョコレーター形のミラーの上に飾りました。参加した子どもたちは、手作りの楽しさに触れ、夢中になりながら本物のお菓子と見間違えるような作品を仕上げていました。

## みんなで守ろう！「北上っ子5つの子5つのやくそく」

親子や地域全体で取り組むために市で定めた「北上っ子5つの子5つのやくそく」。皆さん守っていますか？この約束は子どもだけでなく、大人も一緒に取り組むことに意味があります。

家庭や地域で取り組んでいることとで紹介したい事例がありましたら、社会教育係(☎61-3231)へご連絡ください。

今後皆さんの取り組みを広報紙で紹介していきます。



(左)粘土で作った果物を慎重に盛り付けます



(右)色を付けて丸めた粘土をプリンに整えます

ただいま推進中！！

北上っ子5つの子5つのやくそくを守ります！

- 1 自分から明るく笑顔であいさつをします
- 2 すなおな気持ちで「ありがとう」
- 3 「ごめんなさい」を言います
- 4 笑顔の一員として 運んでお手伝いをします
- 5 物を大切に 整理せんとんをします
- 6 目標に向かって がんばり強く チャレンジします



生涯学習センター休館日

10月8日(月・祝)

電気設備保守点検のため臨時休館です。

10月17日(水) 毎月第3水曜日は休館日です。

**募集!**  
**成人式のお知らせ**  
**20歳のメッセージ&新成人ボランティア**

平成25年1月13日(日)午後1時からさくらホールで開催する成人式に向け、「20歳のメッセージ」と当日の「新成人ボランティアスタッフ」を募集します。

▼20歳のメッセージ

●募集内容

①新成人からのメッセージ：成人式を迎えての決意、将来の夢、家族や恩師・これまでお世話になった人々への感謝のメッセージなど。  
 ②新成人へのメッセージ：市民や新成人の保護者などからの祝い・激励のメッセージなど。

●紹介方法：成人式当日に掲示、紹介するほか、市のホームページなどで紹介することがあります。 ※応募数や内容によっては紹介できないことがあります。

●応募方法：①氏名・ふりがな（ペンネーム）②住所③電話番号④メッセージ(1000字以内)⑤

応募者の区分(新成人、新成人の保護者、一般)を記入し郵送または電子メールでお送りいただくか、生涯学習文化課(生涯学習センター)にお持ちください。

▼新成人ボランティアスタッフ

●募集内容：成人式に出席する新成人(平成4年4月2日～5年4月1日生まれ)から、会場内の誘導係として協力いただけるボランティア。

●募集人数：20人程度  
 ●応募方法：住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を明記し、電子メールまたは電話で申し込みください。  
 ●その他：ボランティアスタッフも時間通りに式典に出席することができません。

●締め切り：12月14日(金)まで

●応募・問い合わせ先：生涯学習文化課 社会教育係 ☎024-1006

1 北上市大通り一丁目3-1 おでんせプラザぐろーぶ三階 ☎61-3231 電子メール [sc.jih@kitakami-manabi.jp](mailto:sc.jih@kitakami-manabi.jp) (成人式応募専用)

〈市外に転出された新成人へ〉

今年の10月31日時点で北上市に住民登録をしていない人で、成人式に出席を希望する人は申し込みが必要ですが、同係にお電話ください。

**新メニューを追加! 「出前講座」**

出前講座は、市内に居住、通勤通学している10人以上の団体の注文に応じて、さまざまな分野の講師が専門知識を生かして講座を行うものです。

このたび、2講座の新メニューを追加し、さらに内容が充実しました。講師料は無料。子供会や自治会、職場の勉強会などいつでもどこへでも(市内)お邪魔します。詳しくは生涯学習センターのホームページをご覧ください。か、社会教育係 ☎61-3231へお問い合わせください。

皆さんからの注文をお待ちしています。

出前講座のひとこま

**北上の清水物語**  
 ~えづりに散策ガイドボランティア養成~

出前講座「北上の清水物語」は8月30日、江釣子地区交流センターで行われました。

講師は、市立博物館専任研究員の佐竹邦彦氏。江釣子地区の歴史資源などを紹介するえづりに散策ガイドボランティアと江釣子地区住民の26名が受講しました。

すずは江釣子地区の重要な資源。受講生らは地元のすずの話になると特に関心を寄せ、これからのガイドに生かしたいと、熱心に講師の話に聞き入っていました。

熱心に講師の話に聞き入る受講生の皆さん



〈分野〉 講座名	講師
〈スポーツ〉 セルフチューニング ~体幹チューニングを使った コンディショニング~ 腹式呼吸を使いながら体幹の各所を動かすことで筋肉を緩め、体幹軸のブレを修正。これによりスポーツ時における「出力」を向上できます。	小原 淳
〈防災・防犯〉 放射能汚染の問題を 考えてみよう! 福島原発による放射能汚染の問題と現状、そして岩手における食品の放射能検査状況をわかりやすく説明します。	川邊 公雄