

“めざそう笑顔のまちづくり”

とんぼんまわると

12月号

平成26年12月1日

発行 NO.99

三本木まちづくり協議会

「地域のことを 地域みんなで考え 地域みんなで解決していくために」



わ 和をつむぐ 「三本木文化祭2014」



どうしたの なにもいってないのに きいてくる
大切にしよう 心と心の 糸電話

青少年のための大崎市民三本木会議



第40回三本木文化祭

10月26日(日)、三本木文化祭が三本木総合支所・ふれあいホールを会場に開催されました。日頃の成果を発表する場として大崎市三本木文化協会が主催してきた三本木文化祭は今回で40回目。ステージ発表の部では三本木小学校4年生による「花は咲く」の合唱奏、仲町保食八幡太鼓の演奏、愛燦舞の華やかで元気あふれる演舞などで会場は大いに盛り上がっていました。



大崎市三本木文化協会 手代木会長



三本木ダンス愛好会の「ルンバ」



お針箱グループの作品に皆さん興味津々な様子です



仲町保食八幡太鼓、仲町地区の幼稚園児、小学生による和太鼓演奏▲

▼三本木小学校4年生による合唱奏、「花は咲く」の曲にあわせた手話 トリコーダー鍵盤ハーモニカと合唱によるコラボレーション



ひまわりハーモニカのみなさんの演奏「長崎の鐘」「古城」「川の流れのように」は旅情たっぷり



愛燦舞のよさこい演舞は「楽園」、「絆」、「よっちゃれ」の3曲で会場は活気づきました。



三本木茶道愛好会 お茶会



最後まで後片付けをしてくれた文化協会、まち協、参加団体の皆さんお疲れ様でした。

第2回こどもがよろこぶ野菜料理コンテスト

10月26日(日)三本木文化祭が開催される中、総合支所エントランスホールにてまち協教育部会と青少年のための大崎市民三本木会議の協同プロジェクト「第2回こどもがよろこぶ野菜料理コンテスト」が開催されました。今回は「かぼちゃ料理」がテーマで、7名の方のエントリーがありました。

結果、第2回コンテストの優勝者は同票のため2名。鎌田正子さんの「スナッキーパンプフライ」と佐々木君江さんの「鶏のから揚げと野菜の甘辛あんかけ」でした。おめでとうございます。また、料理コンテストに参加いただいた方々、本当にありがとうございました。来年も参加をお待ちしております。

さて、コンテストを振り返り意外だったのは、かぼちゃ料理が苦手という人が多かったことです。

また、家庭で作るかぼちゃ料理のレパートリーが限られていて、出品者にとっては難しい課題だったようでした。コンテスト出品者のレシピを掲載しましたので、ぜひ参考にして作ってみてください。肉、魚、野菜をバランスよく食べることは、子供の成長に欠かせません。偏った食生活や不規則な生活をあらため、こどもたちが1日3食きちんと食べるよう、粘り強く習慣づけて行きましょう。



【スナッキーパンプフライ】

〈4人分の材料〉

かぼちゃ……………200g
 クリームチーズ ……2枚
 はちみつ小さじ ……2
 小麦粉・パン粉 ……適宜
 サラダ油……………適量



〈作り方〉

1. かぼちゃは小さくカットしてやわらかく蒸したらつぶしておきます(レンジでもOK)
 2. つぶしたかぼちゃにはちみつを加えます。
 3. カットしてあるクリームチーズを6等分に切っておく。
 4. かぼちゃの中にクリームチーズを入れて、小さなボール状にします。
 5. 水溶き小麦粉を作り、丸めたかぼちゃをくぐらせパン粉をつけます。
 6. サラダ油できつね色に揚げれば出来上がりです。
- ※かぼちゃがほくほくしてまとまらない時は、少し牛乳を加えます。
 ※水分が多い時は、小麦粉を少し加えてください。
 ※かぼちゃを蒸すかわりに、かぼちゃの煮物でも代用出来ます。



【鶏のから揚げと野菜の甘辛あんかけ】

〈4人分の材料〉

鶏もも肉 ……………200g
 A: 生姜のすりおろし ……小さじ2
 しょうゆ・酒……………少々
 片栗粉……………大さじ4
 揚げ油……………適量
 たまねぎ……………100g
 かぼちゃ……………200g
 赤ピーマン……………1個
 れんこん……………100g
 サラダ油大さじ1
 B: だし汁(鰹節・昆布・各15g) カップ1
 しょうゆ……………大さじ2
 酒・砂糖……………各大さじ1
 酢……………小さじ1
 片栗粉、水……………各大さじ1



〈作り方〉

1. 鰹節と昆布でだしをとる。
2. 鶏肉は2cm角に切りAで下味をつける。
3. 生姜は千切りに、かぼちゃは種を取りラップをして、電子レンジに90秒かけ、一口大に切る。ピーマン、たまねぎは食べやすい大きさに切り、ほぐしておく。れんこんは5mmくらいの厚さでいちよう切りにする。
4. 揚げ油を熱し、かぼちゃを素揚げにし、少し色がついたら取り出す。
5. 2で下味をつけた肉に片栗粉をまぶしてから揚げにする。
6. フライパンを熱し、油を生姜、たまねぎ、ピーマンを入れて炒める。1分ぐらい炒めたらBの調味料を加え煮立てる。
7. 5の肉とブロッコリー、かぼちゃを加え火を止める。



三本木地域食育セミナーのおしらせ

●講演テーマ：「家庭で実践！受験食」

12月5日(金) 11:00~12:00

三本木総合支所 「ふれあいホール」

入場無料 (事前申し込みは不要ですが会場の都合により200名までとさせていただきます)

講師：江川 和花 (料理研究家)



2005年10月に料理とお菓子レシピのブログ「ひだまりキッチン」を立ち上げ、主婦の立場から提案する簡単で作りやすいレシピが好評を博す。現在では料理ブログ・ランキング上位の常連に。BS-i 放送「BLOG@GIRL」(プロガル) 第1回料理ブログコンテスト優勝。2007年著書「料理は簡単でなくちゃね〜わかひだまりキッチン」発行。宮城県内を中心にイベントでのお料理トークショー・お料理教室やTV、ラジオで活躍中!

成長期の子供を持つ保護者、ご家族必見! 家庭から始まる食育の重要性と食が脳に与える効果を学びましょう。これから始まる「中学受験」「高校受験」「大学受験」、あなたはどんな食事で応援しますか?

◆主催 三本木まちづくり協議会教育部会

◆お問合せ先 ☎52-2578 佐々木 賢司

ボランティア友の会よりおしらせ

ボランティア友の会は、昨年10周年を迎えました。三本木を中心として活動しているボランティア団体が加盟しています。活動団体からの紹介とともに一緒に活動してくれる人を募集します。興味のある方は是非ご連絡ください。



《ひまわりハーモニカ》

現在10名で活動中です。保健センターのボランティアルームにて毎月第2・第4月曜日に練習しています。大崎市のほとんどの介護施設を慰問しました。

会員募集中です、興味のある方は是非練習を見に来て下さい。

(連絡先 代表 岩淵 芳子 ☎52-3263)

新町区・南新町区 合同パークゴルフ交流会

11月3日(文化の日)、新町区と南新町区合同の「平成26年度パークゴルフ交流会」が加美町やくらいパークゴルフ場を会場に開催されました。

新町区長の挨拶で参加者61名の競技がスタート。終了後の懇親会では南新町区長が挨拶し表彰式を行いました。団体戦では、新町1,135点、南新町1,188点と新町区が勝利しました。南新町では、健康にもつながるので、来年こそはと決意を固めました。当日は寒かったせいか熱燗でのお酒も進み、おいに交流会を楽しみました。

また、個人賞の結果は次のとおりです。

- | | | | |
|----|-----|---------|-------|
| 男子 | 優勝 | 武田 壽行さん | (南新町) |
| | 準優勝 | 川井 俊男さん | (新町) |
| | 3位 | 遠藤 栄悦さん | (新町) |
| 女子 | 優勝 | 武田みき子さん | (新町) |
| | 準優勝 | 渋谷 文子さん | (新町) |
| | 3位 | 甲斐ます子さん | (新町) |



秋田区老人クラブ

たのしいお泊りでした

紅葉の季節となり、秋田老人クラブでは鮎川にある「ホテルニューさかか」へ泊旅行に行ってきました。

ホテルでは、おかみさんの津波の話を聞き、自然の恐ろしさを感じました。また外国から日本に嫁いだ中居さんからは、これまでの言葉や文化の違いによる苦労話や、家族の協力の話しなどを聞くことができ、心が温まりました。

夜には、皆で得意のカラオケを唄い、楽しい一夜を過ごしました。

道中、支倉常長の「サンファンパウティスタ号」や、「マリニピア女川」に寄り、休憩やお土産を買いました。海と空と山と素敵な景色を見ながら、楽しい旅行でした。



新町区 健康をつくる会

11月7日(金) 新町コミュニティセンターにて38名が参加し「健康をつくる会」が開催されました。渡邊保健師による転倒防止等の健康づくりに関する講話に耳を傾け、サン体操で体をほぐした後、ゲームを楽しみながら健康づくりの大切さを学びました。また、お腹が空いたところで、ハナミズキ会の皆さんが作ったヘルシー丼(油ふ丼)に、舌つつみを打ちました。



新町区 世代間交流

10月26日(日) 午前10時より、新町コミュニティセンターにおいて、子どもからお年寄りまで62人が集まり、一緒にグランドゴルフや輪投げ、スーパーボール投げ、また紅白2組に分かれての玉入れなど、ゲームに汗を流し楽しみました。最後に餅つきを行い、あんこ餅やお汁餅等をいただき、心もお腹も満腹となった世代間交流でした。



北町区 体育の日「パークゴルフでいい汗かいたよ〜」

10月13日(月) 体育の日、台風19号が心配される中「北町区民パークゴルフ交流会」を開催されました。初心者からベテランまで40名の参加の下、「大衡万葉パークゴルフ場」で4コース36ホールを楽しみました。

午後からは北町コミュニティセンターに戻り、当日の成績表を肴に懇親会を行い、日頃の疲れを癒し、健康に感謝しながらお互いに交流を図りました。



10月18日(土) 新町多目的運動公園にて、4歳から87歳まで79名の参加による世代間スポーツ交流が、秋晴れに恵まれ開催されました。

ラジオ体操をした後、玉入れ競技、グラウンドゴルフ、〇×クイズなど元気よく、誰もケガすることなく楽しみました。

グラウンドゴルフの入賞者は次のとおりです。

- | | | |
|------|-----|---------|
| 一般の部 | 優勝 | 工藤 好江さん |
| | 準優勝 | 松本敬寿郎さん |
| | 第三位 | 武田 壽行さん |
| 子供の部 | 優勝 | 千葉 渚さん |
| | 準優勝 | 高橋 真人さん |
| | 第三位 | 高林 雄城さん |



南新町区 世代間交流 ふれあい広場 in 新町

下沖区民秋祭りは「ぎゅぎゅ〜っと楽しさせてんご盛り」



10月19日(日) 新沼コミュニティセンターにて下沖区民秋祭りが開催されました。当日は地区をゴミ拾いしながらのウォーキングとミニスポーツ大会、花苗植えを行いました。第2部の会食と演芸では、下沖幼稚園組によるカラオケ「キュウリユーザー」、「アナと雪の女王」、noiseによるバンド演奏、下沖子供会による妖怪体操が披露されました。



日赤三本木北町奉仕団

日赤三本木北町奉仕団は10月28日(火)、三本木地域の特別養護老人ホーム「百才館」を慰問しました。北町奉仕団による百才館への慰問事業は今年で3回目となります。

当日は朝早くから、施設の環境美化に汗を流し、作業終了後は婦人会の協力のもと、昔ながらの「餅つき大会」を行いました。かつてを懐かしみ「餅つき」を披露する入所者の姿もあり、また、奉仕団によるプロ顔負けの演芸も披露され、入所者は餅を食べながら、楽しいひと時を過ごしました。



YKK a p 北星寮青年層との交流会

9月28日(日)、午後3時よりYKK a p 北星寮北星寮敷地内において北星寮青年層と北町区民との「バーベキュー交流会」を開催しました。はじめての試みでしたが、青空の下和気あいあい楽しいひと時を過ごしました。



平成26年春の褒章に際し、梅澤正靖さん(北町)が「藍綬褒章」を受賞されました。梅澤正靖さんは平成4年から保護司として、永年にわたり更生保護に貢献された功績がたたえられ、今回の受章に至りました。

受賞おめでとうございます。

平成26年度 勲章



高橋道夫さん(下沖)が消防功労で瑞宝単光章を受章されました。高橋さんは昭和25年7月15日から、平成5年6月14日までの長い間、三本木町消防団でご尽力されたことにより、その功績がたたえられ、今回の受章に至りました。

三本木どんと祭裸参り参加者募集のお知らせ

第22回三本木どんと祭の裸参り参加者を募集します。
事務所、サークルなどの団体、個人の参加も大歓迎！

- ◆日時 平成27年1月14日(水)
午後6時
- ◆集合場所 大崎商工会三本木支所
- ◆裸参り行進 商工会出発
(午後7時～南町八坂神社)
- ◆参加費 ひとり500円(別途用品代)
- ◆主催 三本木どんと祭実行委員会
- ◆お申込み・お問合せ 参加ご希望の方は12月12日(金)までお申込みください。☎52-2272 担当：鈴木、東田



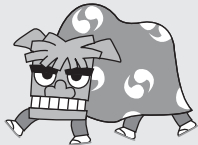
三本木まちづくり協議会委員会報告

第6回委員会内容をお知らせします。

- ◆開催日 10月28日(火)
- ◆報告 第2回こどもがよるこぎ野菜料理コンテストについて
出場者募集方法、テーマ選定、募集範囲次回開催時の改善など
- ◆協議
 - ①さんぼんぎねっと100号記念特集について
 - ②きょうDo!のまちづくり文化祭(11/29開催)参加内容について
 - ③文化祭の振り返り

三本木まるごと新年祝賀会開催のお知らせ

- ◆開催日 平成27年1月11日(日)
午後4:00～6:30
- ◆場所 三本木公民館
(館山ホール)



お申し込みは各行政区長、大崎市商工会三本木支所、三本木総合支所地域振興課まで会費を添えてお申し込みください。

- ◆お問合せ先 三本木まるごと新年祝賀会実行委員会事務局 佐々木 賢司 ☎52-2578

まち協新任委員紹介

10月28日からまち協の委員になりました、仲町区の区長 富澤謙一さんです。

富澤さんは保食八幡太鼓に昭和63年の発足時から携わり、子供たちと一緒に行政区はもとより、三本木の祭りなどに参加して地区を盛り上げてきました。

また、パークゴルフ、天体やSLの写真撮影など多種多様の趣味も持っています。まち協の委員として、三本木地区の行事などに地区のみんなが参加できるように協力して行きたいと抱負を語ってくれました。



ひまわりの丘プレゼンテーション



10月17日(金)、三本木公民館にて宮城大学事業構想学部事業計画学科風見研究室受講生による三本木「ひまわりの丘」をテーマにした下記3件のプレゼンテーションが行われました。

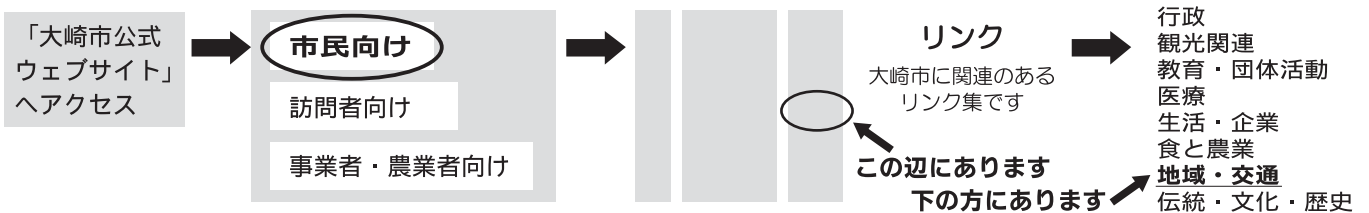
1. 「ひまわりの丘」プロデュースプロジェクト
2. 「ひまわりの丘」地域振興企画
3. 「ひまわりの丘」プロジェクト

三本木まちづくり協議会が主催し、三本木の各分野で尽力しているみなさんが集いプレゼンテーションに耳を傾けていました。

三本木まちづくり協議会 広報さんぼんぎねっとのホームページ 出来ました。

広報さんぼんぎねっと1号から最新号まで見ることができます。また、三本木のホットな情報も、いち早くアップしています。ご利用ください。アクセス方法は、下記を参考にしてください。

HPアドレス <http://sunnet-oosaki2014.jimdo.com/> 大崎市のHPにリンクをはっています。スマホからでも大丈夫！



大崎市公式ウェブサイトへアクセス → 市民向け → リンク集 → 地域・交通 → 三本木まちづくり協議会広報さんぼんぎねっと

俳句

古内一吐先生追悼句

雁渡し帰らぬ人となりけり

二本柳 力 彌

旅立ちのあまりに早き紅葉冷

浅川 よし子

師を送る野辺に咲きをり曼珠沙華

西塚 好夫

秋天に俳句魂果てしなく

阿部 和子

師と仰ぎ句作三歳や鯛雲

飯田 順子

師の声の耳に今なほ秋深し

佐藤 邦子

短歌

台風のなんなく去りしタッパ

伊藤 ふみ子

黄花生るるグリーボール摘む

ウイークデイ心豊かに新米を

喰みてよるこぶ新穀感謝祭

佐々木 和子

牛飼いの老の話しを畔に立ち

秋の穂波を眺めつつ聴く

手代木 亮一

小春日や照葉のぬくもりふとこころに

香りにつつまれ菊始末する

阿部 郁子

黒猫にげんな顔のマオちゃんは

ふわっふわっと唸り続ける

鈴木 真子



港南区・子どもゆめワールド

11月1日（土）、「こうなん子どもゆめワールド」が開催され、今年も三本木ひまわり交流協会として、出店してきました。三本木からは7人が参加して、豚汁、新米の販売、餅つきを行い、港南区の皆さんと交流を深めました。

また、2回目となる港南区ひまわりの絵コンテスト表彰式もあり、大崎市の小学生の作品が入賞し表彰されました。



三本木中学校学習発表会

10月25日（土）、三本木中学校の学習発表会が開催され、1年間の活動発表や作品展示、クラスごとの合唱競演が行われました。サプライズで、先生方の合唱などもあり、保護者も一緒に楽しめる会でした。

また、ステージ発表に先立ち、来春成人式を迎える卒業生3人による「先輩の生き方に学ぶ」のパネルディスカッションが行われ、当時の学生生活や進路、三本木のまちおこしなどの話題で、発表していただきました。



協賛広告

“ヒートショック!!”お風呂の事故を防ぐには..

浴室暖房が効果的!

暖かい部屋から寒い浴室へ



温かい ⇒ 寒い ⇒ 熱い
 血圧が一気に変化するから、
 心臓に大きな負担が...

入浴前に洗面脱衣室と浴室をすばやく暖めて快適なバスタイム!!

浴室に暖房があれば...



お気軽に当店にご相談ください

Sa²hiro 〒989-6321 宮城県大崎市三本木字北町7-1
 有限会社 佐々広商店
 ☎52-2008

ジュニがきた!!!

仙台放送のマスコットキャラクターのジュニが、11月11日(火)ひまわり園にやってきました。テレビでお馴染みのジュニに触れたり、一緒に写真を撮ったり園児たちは大喜びでした。また、5歳児を中心に元気に“ジュニ体操”を行いました。この体操の様子は23日(日)「たかやんとジュニが行く!」の中で放送されました。



ハワイ気分でフラダンス

11月11日(火)、子育て支援センターではママサロンが開かれ、今回はフラダンスを習いました。本格的にパウスカート(フラダンスの衣装)を身につけ、子育て中でもハワイ気分でした。「アロハ〜」



みんなで『ギネスに挑戦!!』

11月7日(金) 児童交流センターを会場に毎年恒例の“ギネスに挑戦!!”が開かれ、50名の児童が参加して7種目で記録を競いました。『目かくしかかし』や大縄跳びの『5人でジャンプ』では、昨年の記録を大幅に更新する大記録が達成されました。会場は大きな歓声に包まれました。



ひまわり園まつり

11月8日(土)、園児やその家族が楽しみにしていた「ひまわり園まつり」が行われました。

園児のお遊戯発表等が行われたホールのほか、保育室では園児の作品展示や折り紙コーナー、交通安全ボランティアによるバルーンアートコーナーなど、大勢の子供たちで賑わいました。3回目になるまつりには、地域の皆さんのお手伝いやボランティアの協力により、保育室のいろいろなコーナーとともに、屋外テントでのYKKや野菜農家さんの出店もあり、園児や家族、地域の人たちとの交流も図られました。

また、園庭の会食会場で、給食のお姉さん方に作っていただいた栗ごはんや、豚汁をご馳走になりながら、楽しい時間を過ごしました。



- Since 1946 - 株式会社オイデック

～(株)オイデック不動産部では三本木の空き物件を募集しております～

僕がまだ小さかった今から約 25 年前ごろ、三本木中学校は学年で 4～5 クラスほどありました。当時の野球部は 40 名弱、下校時には元気いっぱいな子供達の大きな笑い声が、町中で飛び交っていました。しかし今の三本木中学校は学年で 2～3 クラス、しかも今は少人数体制のクラス分けだから、実際にはもっと少なくなっているかと思います。僕の同級生や先輩・後輩達は、その多くが故郷を離れ、仙台や東京、関西方面など遠い所で各々大活躍しています。反面、三本木からは子育て世代の人口がどんどん流出し、昔と比べ町の活気が失われているように感じます。地元に残った者としては寂しい限りです。

「活気ある三本木を昔のように取り戻したい」「育てていただいた地元へ少しでも恩返しをしたい」そんな想いを形にするため、オイデックでは昨年、不動産事業部を立ち上げました。現在は三本木の人口減少を防ぐため、空き家物件の募集に力を入れております。例えば他の地域から子育て世代のご夫婦などが、三本木の遊んでいる空き物件を活用して住んでいただけるならば、地域内の定住人口が増え、子供達も増え、その結果、活気ある地域になれるのではと考えております。

僕が大好きな言葉で、オイデックの経営理念にも掲げている「三方よし」という言葉があります。「客よし、店よし、世間よし」で三方よしという言葉です。お客さんも、お店も、そして地域も良くなれば「社会のみんなハッピー」という考え方で、日本の歴史上活躍した近江商人の教えだそうです。近年「勝ち組・負け組」などの言葉が一人歩きし、どこか「自分さえよければそれでいい」という自己中心的な考えが、日本中を席卷しているように感じています。ズルしようが、人をだまそうが、勝てば全てが優れているかのような、自己の利益やメリットのみを、優先的に価値観の基準にしてしまう「欧米型金融至上主義」のような風潮は、古来から伝わる「和の文化」や「支え合いの精神」といった、日本人が大切にすべきものを失っている気がします。

三本木のまちづくりはこれからもずっと、子や孫やひ孫の代まで永遠に続きます。「自分さえよければそれでいい」から、「あなたも良い、私も良い、三本木も良い」の三方よしになれるならば、三本木に住むみんなが笑顔で、未来への希望に満ちた、活気あふれる、そんな「善と笑顔が巡還する」素敵な三本木地域になれるかも知れません。微力ですが私たちにそのお手伝いをさせて下さい。三方良しのまちづくり精神で、三本木地域発展のため誠心誠意がんばります。

文責：株式会社オイデック 専務取締役 尾出恵一（37 才）

尾出利男



不動産の売買仲介、賃貸管理、住まいのリフォームなら
株式会社オイデックの専門スタッフにおまかせ下さい



専務取締役
尾出恵一



OIDEK
株式会社オイデック

本社

〒989-6322 大崎市三本木南谷地照野越72-1
TEL:0229-52-5100

オイデック | 検索 | <http://www.oidek.co.jp/>







OIDEK
株式会社オイデック

水彩工房

大崎市 古川店

☎0120-510-549

〒989-6163 大崎市古川台町4-30
○定休日 / 日曜・祝日







健康豆知識 ～血圧編～

血圧を10mmHg下げると心筋梗塞の発症率が21%、脳卒中の発症率が44%減となると言われています。

(UKPDS研究参考)

●血圧を下げるために、5つの生活習慣に気をつけましょう!

- ① 減塩
- ② 野菜・果物を食べる
- ③ 食べる量を減らす
- ④ 適正な飲酒量に気をつける
- ⑤ 運動の習慣を身に付ける



血圧を含め、健康を管理するためにも『おおさき市民健診』を受けましょう!!

健診項目 (個別健診)	健診期間
特定健康診査、健康診査	12月末まで

おおさき市民健診
申し込み
お問い合わせは

三本木総合支所市民福祉課
0229-52-2114

今年度最後のチャンスだよ!



除雪作業時のお願い

本格的な雪のシーズンが到来します。

市では、安全で円滑な交通を確保するため、降雪状況によって、早朝から除雪作業を行います。

通勤・通学などで交通量が増加する時間帯までには終了するよう努めますので、皆様のご協力をお願いします。

また、すべての道路の除雪は行えないので、皆様のご協力をお願いします。

- 路上駐車は除雪の妨げとなるのでやめましょう。
- 除雪車が通過した後の自宅の出入り口などに残った雪は自分で片付けましょう。
- 車両出入り口の鉄板は除雪作業を行う前に片付けましょう。
- 自宅前の歩道などは自分で除雪しましょう。
- 生活道路や狭い枝道などの除雪は、地域の皆さんで行いましょう。
- ◆ 除雪体制 除雪出動基準は降雪量10cm以上
※除雪はバス路線や主要な幹線道路を行います。
- ◆ 問い合わせ先
三本木総合支所 地域振興課 ☎52-2112

介護予防教室 『お口と食で元気もりもり講座』のご案内

介護認定を受けていない65歳以上の方で、「体重が減ってきた」、「やせている傾向がある」、「口の渇きが気になる」、「固いものが食べにくくなった」、「お茶や汁物等でむせる」等がある方が対象の教室です。参加希望の方はぜひお申込みください。

(※事前に申し込みが必要です)

- ◆ 日時 (第1回目) 1月9日(金) 9:30~11:30
【全6回】
- ◆ 場所 三本木保健福祉センター (三本木総合支所)
- ◆ 内容 栄養・口腔ケアの講話、軽い運動、お口の体操、試食など
- ◆ その他 参加費無料・希望者には無料送迎もあります。
- ◆ 申し込み期限 12月12日(金) (定員15名)
- ◆ 問い合わせ・申し込み先
志田地域包括支援センター ☎53-1271
三本木総合支所市民福祉課 ☎52-2114

認知症講演会

『認知症』とはどのような病気・症状か、また相談先やどのように介護をしたらよいかなど、分かりやすい内容の講話となっています。この機会にぜひご参加下さい。

- ◆ 日時 12月16日(火) 午後1時30分~午後3時
- ◆ 場所 三本木総合支所 1階 ふれあいホール
- ◆ 演題 『これって認知症?~認知症の基礎知識』
- ◆ 講師 旭山病院 院長 近藤 等 先生
- ◆ 申し込み期限 12月10日(水) (当日入場もできます)
(講演会の午前中に近藤先生による認知症専門相談日となっています。ご希望の方はお問い合わせください。)
- ◆ 主催 大崎市保健推進員三本木支部協議会、大崎市
- ◆ 問い合わせ・申し込み先
三本木総合支所市民福祉課 ☎52-2114

休日・夜間診療案内

休日当番医・歯科医及び休日夜間急患センター等の休日や夜間において受診可能な医療機関の情報を提供しています。(通常診療時間内については医療機関名等をお知らせしていません。)

- ◆ 連絡先：大崎医療圏 ☎0229-24-2267
- ◆ 携帯電話からも確認できます。 <http://www.city.osaki.miyagi.jp/m/>

三本木地域のミニ統計

平成26年11月1日現在
人口 8,230人 (±0)
男 4,074人
女 4,156人
世帯数 2,669戸 (+8)
()は前月との比較

ごみ収集カレンダー

(種 別)	(回収日)	
もやせるゴミ	毎週(月・木)	祝祭日も回収します
もやせないゴミ・資源物(リサイクル)	第1・第3(火)	
プラスチック製容器包装	第1・第3(火) ※新町、南新町区は月4回(第1~第4)	

三本木まちづくり協議会

〒989-6321 宮城県大崎市三本木字大豆坂24-3
お問い合わせは さんぼんぎねっと編集委員会まで(三本木総合支所地域振興課内)
電話 0229-52-2111 FAX 0229-52-5840 HPアドレス：<http://sunnet-oosaki2014.jimdo.com/>

「さんぼんぎねっと」は毎月月初めに発行