

やはば文芸の森

～やはば短歌の会～

倒れるしカサブランカの株立ちを束ね起こせばくれなるの濃し
 これからの世は百姓とわが父は馬を飼へずに厩舎を建てり
 意識して風呂をかかさず老いてなを入浴剤の色を変えつつ
 高齢を生き延びながらぬ身のこなし受容のことば言い聞かせつつ

新田1区 菅原勝利
 室岡 小林ミツ

苔むせる石にあまたの花が咲き寺はさびしきところにあらず
 嬰兒とある宵のしづけき厨には祖母になりたる娘はたらく
 高一年に晴れてなりにし孫望む書道と陸上二刀流でと
 昨年の二倍ほど伸びし草の中どくだみの花あざやかに咲く

仙台 石が森やす子
 下北 今野文子

※やはば短歌の会
 からのお知らせ：
 毎月1回、金曜日
 に町公民館で短歌
 の勉強会を開催し
 ています。皆さん
 お気軽にご来場く
 ださい。

やはらチ！次回は9月5日(火)、19日(火)に放送 みんな一緒に『シルバーリハビリ体操』

▼椅子に座り、両足を床に付けて背筋を伸ばして始めましょう。
 ▼膝や股関節に痛みのある方は無理をせず、できる範囲で行いましょう。

●足指の体操 靴下を履く、爪を切るのが楽に。歩行時の地面を蹴る力が強くなる

- ①右足を足の裏が見えるよう、左太ももの上に乗せる
- ②足の裏を見ながら親指～小指を1本ずつゆっくり、曲げたり反らしたりする
- ③足全ての指を手全体でつかみ、曲げたり反らしたりする
- ④足を太ももの外側に少し出して、足首をゆっくり回す
- ⑤左足も同様に行う

ポイント 靴下を履いたままでも裸足で行ってもどちらでもできます。



①～②



③～④

※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やはばリハさわかの会」指導者の武田和子さんです。

●股関節の柔軟性を高める体操 あぐらが楽に。床に座りやすくなる

- ①右足を左太ももの上に乗せ、右足首を両手で下から持ち上げる
- ②息を楽にして15秒この姿勢を保つ
- ③ゆっくり下ろす
- ④左足側も行う

ポイント できるだけ踵をへそに近付けるように持ち上げましょう。

背すじを伸ばして体操を行うと、より効果が高まります。



①～②

痛みがある場合の「コツ」

足に痛みがあり、足を持ち上げるのが難しい場合は、椅子を使いましょう。持ち上げても痛くないくらいの位置に調整して足を置くと、体操を行いやすいです。



宝くじ 公式サイト

宝くじがネットで
購入できる！

宝くじ公式サイト

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)
 TEL 011-330-0777 (有料)

各種部門の参加者・参加団体を募集 【申込締切9/29】町音楽祭・芸術祭

町音楽祭実行委員会と町芸術文化協会は、第4回町音楽祭・第58回町芸術祭の参加者を募集します。町公民館または町ホームページ（QR）で詳細をご確認の上、ぜひお申込みください。



▼対象 町内で活動する芸術文化団体、町内在住または在勤の個人

▼参加料 団体3,000円 個人500円

▼申し込み・問い合わせ 9月29日(金)までに、町音楽祭実行委員会・町芸術文化協会事務局（町公民館内 ☎611-2852）へ。

部門	会場	日時	内容
展示	町公民館	10月21日(土)～22日(日) 午前9時～午後5時 ※2日目は午後3時まで	古銭、陶芸、盆栽、押し花、手芸、刺繍、手編み、パッチワーク、フラワーアレンジメント、絵画、華道、短歌、俳句、書道、写真など
舞踊	田園ホール	10月29日(日) 開演午後1時	日本舞踊、古典舞踊、新舞踊、股旅舞踊、歌謡舞踊など
器楽・吹奏楽 合唱		11月4日(土)～5日(日) 開演午後1時	器楽、吹奏楽、合唱、ピアノなど
邦楽・ダンス		11月19日(日) 開演午後1時	和楽器(太鼓・尺八・三味線・琴など)、民謡民舞・踊り、ダンス、吟詠など

楽しいイベントが盛りだくさん チームオレンジやはば祭り2023

チームオレンジやはば祭り2023を開催します。認知症の方やその家族の支援活動を行うチームオレンジの取り組みを知ることができる他、さまざまな催しを用意していますので、ぜひご来場ください。※**入場無料**

▼日時 9月9日(土)午前10時～午後3時 小雨決行・荒天中止

▼場所 町えんじょいセンターとその周辺(役場敷地内)

▼内容 各種団体の出店、キッチンカー・クラフト店 など

▼問い合わせ 町地域包括支援センター ☎697-5570

県警察本部から称賛状 交通死亡事故ゼロ9カ月を達成

本町は7月14日、9カ月間の交通死亡事故の発生ゼロを達成しました。同21日、町役場で称賛状伝達式が行われ、県警察本部からの称賛状が板澤裕之紫波警察署長から高橋町長へ手渡されました。町内では令和4年10月14日に発生した軽自動車の単独事故以来、これまで交通死亡事故は発生していません。

高橋町長は「9カ月達成は、交通安全活動を行う各種団体の活動のたまもの。今後も、みんな一緒になって取り組みたい」と話しました。

町の交通死亡事故ゼロの最長期間は平成22年10月～26年1月までの約3年3カ月です。



じゃじゃっとくんの
つ・ぶ・や・き

水道
豆知識
列伝！ その154



今年も水道管の更新工事が始まる時期になってきたジャ！

町では、みんなのお家に水を送る水道管を、計画的に更新しているんだジャ！工事は道路を掘って水道管を交換することがほとんどジャから、みんなにご不便をお掛けするけど、災害に強い新しい管に交換しているから、ご協力お願いしますジャ！！

★最新情報はここから！

「水道やはば」ホームページ <https://suidou.town.yahaba.iwate.jp/>

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせ)

ハロウィンジャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせ)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円
 発売期間 9/20(水)～10/20(金)
 公益財団法人岩手県市町村振興協会



板澤署長(右)から
 称賛状を受け取る高橋町長