

# やはば文芸の森

～やよいの会～

湯豆腐を掏うアルミの匙かろし  
大氷柱折って無敵の心地なり  
花巻市 熊の谷のまさる

落ち乗に道を塞がれ踏み進む  
山荘の屋根突き抜ける木に草  
盛岡市 中村紀子

身の多き骨湯目当てにはたはた煮  
ブランコの鎖巻き上げ雪囲  
盛岡市 朔ら望

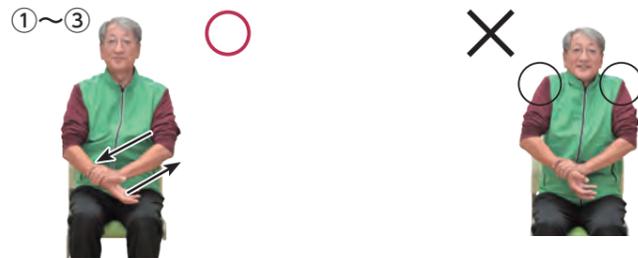
初霜や朝日に溶けて草光り  
白鳥来スローを楽しむ介護の日  
盛岡市 杜の声

※やよいの会からのお知らせ：毎月1回、やはばで俳句の勉強会を開催しています。お気軽にご来場ください。やよいの会の活動や、本コーナーに掲載されている作品に関する問い合わせは、役場文化スポーツ課（☎61112852）まで。

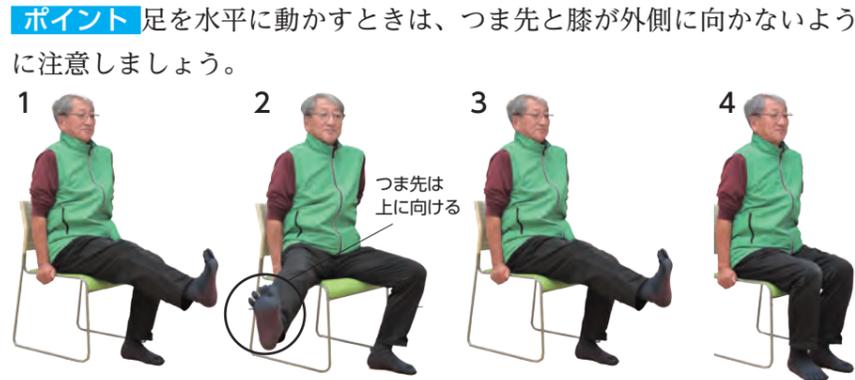
## やはらチ！次回は12月5日、19日に放送 みんな一緒に『シルバーリハビリ体操』

▼椅子に座り、両足を床に着けて背筋を伸ばして始めましょう！

- 腕の筋力強化の体操 **物を持ち上げやすくなります。**
  - ①右手をへその前20～30センチのところで、手のひらが顔に向くようにセットする。
  - ②右手はそのままの位置で、左手は右手首を手前から握る。
  - ③右腕は肘を曲げる方向に、左腕は肘をのばす方向に力を入れ、ゆっくりと5秒間左右の腕で押し合う。
  - ④反対も同様に行う。
- ポイント** ③のときに両肩を水平に保ち、上がらないようにしましょう。



- ※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やはばリハさわやかなの会」指導者の細川順一さんです。
- 足全体の筋力強化の体操 **歩く動作が楽に、膝痛の予防にもなります。**
  - ①安全のために椅子の座面横をつかむ。
  - ②足をあげて、つま先が天井をむくように気を付けながら、1～4を数えながら下の写真のように動かす。
- 1. 膝を伸ばす 2. 外側に開く 3. 内側に戻す 4. 元の姿勢に戻る**
- ③反対の足も同様に行う。



【参考】茨城県立健康プラザシルバーリハビリ体操指導士養成講習会テキスト

## 第1位は煙山、特別賞は南矢幅三区 自治会対抗資源回収コンクール

自治会対抗資源回収コンクール（町ごみ減量推進員協議会主催）の表彰式が11月9日、町公民館で行われました。入賞団体は表のとおりです。



表彰状やトロフィーを持つ、煙山のごみ減量推進委員の高橋三郎さん、高橋康志自治会長（左から）

本年度で17回目となったコンクールの総回収量は約389トンでした（前年度約476トン）。今後も引き続き分別・リサイクルに意識を持ち、資源の有効活用にご協力ください。

町は資源回収実施団体へ補助金を交付しています。詳細は役場町民環境課（☎611-2506）へお問い合わせください。

### 令和5年度資源回収コンクール入賞自治会

順位	自治会名	人口(人)	総重量(kg)	1人当たりの資源回収量(kg)
1	煙山	334	11,605	34.7
2	流通センター	597	20,144	33.7
3	白沢	586	17,639	30.1
4	南煙山	315	8,761	27.8
5	矢巾二区	818	21,995	26.9
6	高田一区	1,000	25,506	25.5
7	広宮沢一区	574	14,291	24.9
8	西徳田一区	1,191	29,234	24.5

特別賞 南矢幅三区(前年比141.8%増)

※特別賞は前年度資源回収コンクール時の回収量に対し、最も増加率(伸長率)が高かった自治体です。

# みんなのひろば

じゃじゃっとくんのつぶやき

水道豆知識列伝！ その157



いよいよ冬も本番、冷え込みが厳しくなってくると心配なのが、水道管の凍結だじゃ！凍結すると水が使えなくなるだけでなく、凍った水が膨張して水道管が破裂しちゃうこともあるんだじゃ！

凍結防止のために、みんな家の水道の水抜きを徹底してほしいんだじゃ！水抜き栓がちゃんと閉まりきらずに半開きになっていると、蛇口が開いていなくても地中で水が流れ続けてしまうから気を付けるじゃ！

もし身の回りに矢巾に来たばかりの人がいたら、水抜きについて教えてあげてで！

★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/>

## 友だち紹介

矢巾中央幼稚園・矢巾中央保育園【3歳児】



きくち えいなちゃん



ささき はるたくん



おやま ちかげちゃん



タヒール シースくん



いとう はるくん



たかはし いこいちゃん



おがさわら こうたくん



やまもと ゆづきちゃん



ほそかわ たくやくん