東地区コミュニティだより

東地区コミュニティ推進協議会

発行責任者：太田　薫

■編集・発行／東地区コミュニティ推進協議会　住所／十和田市大字三本木字里ノ沢1-240〈東コミュニティセンター内〉

来館者数（6ヶ月間で）計1,138名





市民「憩いのCaféサロン」

知り合いに声掛けをして、仲間を誘ってコーヒー、ゲーム、お話し合い等「東コミュニティセンター」のロビーへ気軽に来ませんか？

憩いのサロン開設以来6ヶ月で利用者数は、週2回の開設で驚きの1,138名に上りました。

東コミュニティセンターの区切られた空間ではなく、広々としたロビーだからこそ、知らない人達や市民誰とでも交流がしやすい場だと思います。更に昨年12月から高齢者認知予防として「健康マージャン」を取り入れ、益々元気な高齢者の集いを目指しています。

高齢者の1人暮らしなど、家に閉じこもって人との会話もなく元気のない暮らしをしている人が増えて居り、その元気づくり、仲間づくりを目的としたこのサロン！開設は昨今の高齢者対策として実に的を得ている地域ならではの取り組みです！　〈文責　太田〉





市民誰でもが集える場。
「憩いのCaféサロン」すべて無料です。

第2弾！ 防災親子キャンプ開催

令和7年10月4日～5日（2日間）

昨年に引き続き防災親子キャンプを開催しました。当日は17家族が参加し、災害時を想定したさまざまな体験活動を行いました。避難所体験では限られた環境の中での過ごし方や協力の大切さを学びました。火起こし体験や救命活動では災害時に自分や周囲の命を守る為の知識と行動を親子で学ぶ貴重な機会となりました。今回の活動を通して防災意識の向上と、家族で助け合う大切さを改めて確認することが出来ました。







勇気を出して行動することが命を守ることにつながると知れてよかったです



家族や友だちと協力してたのしかった







ひなんじょはいえとちがうのでたいへんだった











笑顔あふれる「元気な地域づくり」を目指して



東地区コミュニティ推進協議会
会長　太田　薫
（一本木沢町内会　会長）
（NPO法人ひがしの杜理事長）

東地区の皆さん。日頃「元気な地域づくり」のため東コミュニティセンターを拠点としての様々なイベントに参加ご協力をいただき誠に有難うございます。

さて、十和田市より東コミュニティセンターの指定管理を委託されてから3年が経過して、本年度改めて5年間の指定管理契約をしたところです。

また、当地区で3年前から実施している「防災親子キャンプ」ですが、何時どこでも起こりうる災害に備え、防災知識を高めるためのこの事業は十和田市から助成金をいただいて実施しております。この防災親子キャンプは多方面から高い評価を得ており、防災知識を家族で高めていくこのイベントは今後とも進めて参ります。

次に、昨年6月24日東コミュニティセンターに開設いたしました「市民憩いのCafeサロン」です。市民誰でもが集いコーヒーやお茶を楽しみながらのお話しや、元気づくり仲間づくりを目的とした「憩いのCafeサロン」週2回の開設（火・金曜日）での利用者は6月から12月までの半年間で、実に驚きの1，138名に上りました。更に、地域の皆さんから用具等を提供していただいて、高齢者の認知症予防を目的として新たに昨年12月から「健康マージャン」を取り入れたところです。

今後、市民「憩いのCafeサロン」事業に対し、十和田市からも助成申請方法等の指導を頂きながら一緒に取り組み、市の高齢者対策の一助になればと思っております。

これ等の行事の他、8月には東地区「いきいき健康運動会」、2月には「東コミュニティふれあいの集い」の開催（だよりに掲載）等々。今後、東地区の「元気な地域づくり」のため、いろいろな事業に取り組んで参りたいと考えております。

東地区皆様の深いご理解と参加ご協力を引き続き宜しくお願いします。

東コミュニティセンターまつり





































ふれあいの集い

令和8年2月15日㈰

東コミュニティ ふれあいの集い


櫻田市長




生きがい十和田保育園児たち


田中県議



















ふれあいの集いに続いて 新春の集い 開催



櫻田市長

市町連　升澤会長

お楽しみ
ビンゴ大会

ふれあいの集いに参加して

東中学校二年　西村　陽

この度は、ふれあいの集いに参加させていただきありがとうございました。

私たち吹奏学部は、昨年も演奏させていただきました。昨年は先輩がいて安心して演奏できましたが、今年は私たち二年生が先輩として立つので少し不安もありましたが、無事に演奏することができました。私は人前に立つのが苦手ですが、部長という立場として発表することができました。とても緊張しましたが、前を向いて吹くことができました。前を向いたら、大勢の方が拍手をしながら聞いてくださっており、私たちもノリノリで演奏することができました。

この事を生かして、コンクールや学校行事などでもしっかり演奏できるよう、精一杯がんばりたいと思います。

貴重な体験をさせていただき本当にありがとうございました。

東中吹奏楽

炊き出し訓練を兼ねた活動

一本木沢防災会
事務局長　八幡　直樹

一本木沢防災会では、昨年から炊出し訓練を兼ねてふれあいの集いで汁物を提供しています。

大量の料理を作る訓練はもちろんですが、ふるまう人数に対しどのくらいの食材を準備したら良いのか、災害時に必要以上に食材を消費しないようにするための目安を知る良い機会になっています。

今年のせんべい汁は昨年のすいとんより塩分量を減らしたのですが、火力調整などに手こずり煮詰まってしまって後半に味が濃くなってしまったのは反省点だなと感じています。

来年も機会があれば出店を考えていますが、せんべい汁はせんべいの硬さの好みで一部の方から苦言をいただきました（笑）ので、来年は違うメニューでチャレンジしたいと考えています。

今後とも、一本木沢防災会へのご理解とご協力のほど宜しくお願い致します。

せんべい汁（防災会）

市民総合体育大会（後期）
東地区体育振興会



東地区体育振興会
会長　田口　大輔

東地区体育振興会は11月9日、十和田市総合体育大会（後期）に30名が出場しました。バスケットボールが悲願の優勝を果たし、卓球・バレーボールも第2位と好成績を残すことができました。

選手たちは、仕事終わりや土日に集まり練習を積み重ねた結果だと思います。総合体育大会（前期・後期）の総合順位は6位となりました。選手の皆様お疲れさまでした。



バスケットボール
チーム一丸となって見事優勝！



※十和田市総合体育大会は、グラウンドゴルフ・パークゴルフ・サッカー・ソフトボール・バドミントン・ゲートボール・ミニバレー・卓球・バレーボール・バスケットボール・インディアカ・ソフトバレー・ボウリングの全13種目で市内各地区のチームと競い合います。参加してみたい競技があれば事務局までお問合せ下さい。体力づくり・健康づくりのためにも多数のご参加をお願い申し上げます。

いきいき健康グラウンドゴルフ大会



令和7年10月9日（木）午後、秋晴れの下、例年実施している大会に男子太田会長以下男性14名、女性11名が参加しプレーを楽しみました。

入賞者は次のとおり

成績表	男子の部	女子の部
1位	太田　薫	佐々木厚子
2位	尾野　真司	東　マサ
3位	新岡貴美雄	沼宮内ミセ
4位	太田　耕悦	松田　廣子
5位	川村　孝	老久保ウヘ
ラッキー賞	松橋吉太郎	



大会終了後、同センターで12名が参加し、懇親会を開催しました。

平素のコミュニティ活動や大会について意見交換し、親睦を深めました。女子の参加者が2名と少なかったためもう少し参加者が多ければ更に盛り上がるなど意見もありました。

文責　新岡　貴美雄



町内会コラム

東桜木町内会
前谷地町内会

11月30日(日)2町内会合同で「子ども会廃品回収」が行われました。

一回の回収で18,000円～24,000円ほどの収益となり、このお金は子供会運営の大切な資金源となります。【地域の子は地域で守る】のスローガンのもと、たくさん出して、たくさん集めて、たくさんの楽しみに繋げるために町内会一丸となり地域活動をしています。









各町内会の行事等、活動を順次掲載していきます。ぜひ寄稿してください。

編集後記

ふれあいの集いの参加者の皆様、一生懸命練習した成果が出てましたよ。プロ級に近い方々ばかりでしたね。毎回ですが、キレが良く、まとまり良く、無料で見るのが申し訳ない位です。売店、スタッフの皆さんの熱意もじわじわと伝わってきました。大変お疲れ様でした。

今回も東地区コミュニティだよりに快くご協力いただいて、本当にありがとうございました。次回もまたよろしくお願いいたします。

〈編集員長／沢尾 典子〉

定期総会・懇親会のお知らせ

※申込締切 **4月11日（土）**

東地区コミュニティ推進協議会の定時総会及び親睦会を開催いたします。
東地区にお住いの会員の方はどなたでも参加出来ます。
皆様お誘いあわせの上、多数のご参加をお待ちしております。

日時：**4月18日（土）**　■定時総会：16：00～
■親睦会（総会終了後）：17：00頃～　■会費：男性3,000円・女性2,000円
■場所：東コミュニティセンター　1階ホール
お申込みはお電話で　東コミュニティセンター　✆ 24－9000（担当：北上）