



## 7/5 健康を楽しもう♪ 夏のエンジョイウォーク

生活の中に『運動』を取り入れるため、手軽に始められ、健康効果の高いウォーキングを体験する『夏のとわだエンジョイウォーク』が開催されました。  
陸上競技場に集合した参加者 281 人は、準備運動とウォーキングに関するレクチャーを受けた後、官庁街コース (2.9 km)、商店街コース (5.8 km)、ノルディックウォーク体験 (陸上競技場から官庁街) の希望のコースに分かれて出発し、心地よい汗をかきました。



運動は継続が大切。家族や友人、地域のかたがたと声を掛け合って、運動の習慣をつけましょう

## 6/27 武士道精神に学ぼう 平成 27 年度『寺子屋稲生塾』開講

南公民館で、次代を担う人づくりを目的に、講話・体験・交流を通して道徳心などを育む『寺子屋稲生塾』(小山田久塾長) の開講式が行われました。  
第 1 回目の講座では『こども武士道』の著者で児童書作家の高橋和の助さんによる『武士道白熱教室』が行われ、『戦争と平和』について塾生に身近なけんかを例に挙げ、けんかに巻き込まれたときの対応をどうするべきかなど、積極的な意見が交わされました。



高橋さんからの問い掛けにしっかりと自分の意見を述べました



おからドーナツやヨーグルトが無料で振る舞われると、長い列ができました

## 7/4・5 道の駅「奥入瀬」は開設20周年! 奥入瀬ろまんパークフェスティバル

道の駅『奥入瀬』奥入瀬ろまんパークで『奥入瀬ろまんパークフェスティバル』が開催されました。  
5 日に行われた『第 13 回県南郷土芸能フェスティバル』では県南地方の 6 団体が出演。熱心な演舞に多くの観客からたくさんの拍手が送られました。  
物産館周辺では屋台が軒を並べたほか、チェンソーアートの実演やハーレーダビットソンの試乗会など、緑広がる敷地のあちらこちらでにぎわいを見せました。

## 6/30 東小学校「美しいあいさつ日本一」を進める仲間 『オアシスマン』誕生!

市立東小学校(鈴木仁校長)で、同校が取り組む『美しいあいさつ日本一』を目指した教育活動を応援するシンボルキャラクター『オアシスマン』のお披露目式が行われました。全校児童からデザイン画を募集した中から選ばれた井上千綾さん(4年)は、「名前はいさつの頭文字をとったオアシス運動から名付け、デザインは、砂漠の中のオアシス、東小カラーの青などきれいな明るい色で元気いっぱい表現しました」と話しました。



『美しいあいさつ日本一』を目指す東っ子に新しい仲間ができました。オアシスマンをよろしくお願ひします

## 6/23 「徒然草」に学ぶ人生の知恵 古典文学の魅力に触れる読書講演会

市民図書館で、市読書団体連絡協議会(乙供亮子代表)が、古典文学が専門で八戸学院短期大学客員教授でもある三村三千代さんを講師に迎え、読書講演会を開催し、約 30 人が聴講しました。三村さんは、『古典文学の魅力』と題して講演し、「古典文学には現代にも通じる人生の知恵がある」と『徒然草』の随所を解説しました。景色や登場人物の思いまでが有りありと浮かぶような講演に参加者は引き込まれていきました。



三村さんは「読書は多くの友に会えるもの。このすがすがしい図書館で多くの体験をしてください」と呼び掛けました



できたー! 70メートルの長〜いのり巻き完成!

## 6/28 長〜いのり巻き作りに挑戦! とわだストリートフェスタ 2015

旧国道 4 号八丁目街区で、七・八丁目商店街振興組合(吉田和雄理事長)が『とわだストリートフェスタ 2015』を開催しました。雨のため、フェスタ恒例の『のり巻き作り』はアーケードで行われましたが、約 150 人の市民が 70 メートルの『のり巻き作り』に挑戦。できたてを参加者全員で食べました。お母さんと祖父母と参加した十文字透真くん(4歳)は「のり巻き大好きです。かんぴょうがおいしいです」と頬をいっぱい膨らませて話しました。



市の特産の長イモを使ったカルシウムたっぷりの「長イモ牛乳かんてん」などが振る舞われました

## 6/21 市食生活改善推進委員会発足30周年! 食生活改善推進委員会まつり

市民交流プラザで、市食生活改善推進委員会(小林博子会長)が発足 30 周年の記念事業として食生活改善推進委員会まつりを開催し、約 450 人が参加しました。  
食育コーナーでは、昆布やにぼしを 24 時間水につけるだけでできる『だし』を使ったみそ汁などの試食が行われました。参加者は減塩やバランスの良い食事をとることや、生活の中で運動を取り入れることなど、健康への意識を高めました。