

# 寺田こみせん便り

発行・編集：寺田コミュニティセンター 〒028-7401 八幡平市西根寺田15-127 TEL (0195) 77-2024

11月20日(木)に実施した幼児映画会  
は子供たちもよく知っている「忍たま乱太郎」でした。人にやさしくすると  
いいことがあるよ!というお話でした。

## 11月の 寺田保育所の元気な子どもたち

11月21日(金)に子どもたちが勤労  
感謝の日になんて「コミセンのみなさ  
んいつもありがとう!」という感謝のお  
手紙を作って、サプライズで持ってきて  
くれました♪とっても嬉しかったです!



▲良いことをすると、良いことが続くんだね♪

▲かわいい似顔絵と、うれしいメッセージがぎっしり書いてある作品!コミセンに掲示しています!

寺田地域振興協議会からのお知らせ

## 寺田地域 新年交賀会 2026

どなたでも参加いただけます。  
唄って笑って  
地域での交流を楽しみましょう。  
ご近所お誘いあわせのうえ  
たくさんのお申込み  
お待ちしております。

開催日 令和8年1月11日(日)  
時間 午後1時～午後4時  
場所 寺田コミュニティセンター大会議室  
参加費 男性2,500円 女性1,500円

## ～新年交賀会開催のお知らせ～

寺田地域振興協議会では、地域の皆さんが気軽に  
集い交流できる「寺田地域新年交賀会」を開催しま  
す。外れ無しのピンゴゲームや、おしゃべりを楽しみ  
ながら、温かな交流のひとつを過ごしましょう。多くのご  
参加をお待ちしています。

開催日：令和8年1月11日(日)

時間：午後1時～午後4時

場所：寺田コミュニティセンター

大会議室

参加費：男性2,500円 女性1,500円

**申込締切延長のご案内**  
配布したチラシに、締切り12月19日(金)と記載しま  
したが【**締切12月26日(金)**】に、延長いたしました。



▲ご自身の経験談を話す講師の三浦日 outgoing さん

11月14日(金)、七時雨大学の第5  
回講座「戦争～私の家族の話」を開  
催しました。当日は、七時雨大学生37  
名とゲスト5名の計42名が参加しま  
した。講師には、岩手県遺児の会会  
員の三浦日 outgoing さんをお迎えし、戦争を知ら  
ない世代が増える中で、平和の尊  
さを改めて考える時間となりました。ま  
た、七時雨大学の生徒さんの中で戦争  
遺児である4名と、ゲスト1名にも登壇  
いただき、それぞれのご家族が経験  
した戦争の記憶を語っていただきました。  
ひとつひとつの言葉には重みがあり、  
会場は静まり返り耳を傾け、深い感  
動

が広がりました。さらに、館沢地区の山  
本雅彦さんが記したご家族の戦争体験  
記の代読や、関連図書・写真の展示も  
行いました。顔見知りの方々のリアルな  
体験に触れ、「涙なくしては聞けなかつ  
た」「子どもたちにも伝えたい」という  
声が多く寄せられました。今回の講座は、  
参加者一人ひとりが自分や家族、そし  
て地域の歴史を見つめ直す貴重な機会  
となりました。「戦争を知らない世代へ  
どのように語り継ぐか」という課題に向  
き合い、七時雨大学生自身が思いを共  
有できたことは、大きな成果といえま  
す。



▲ゲスト参加もあり、総勢42名の参加でした



▲戦争遺児としての経験と未来への思いを語る



▲経験者の実話に静かに耳を傾ける参加者

令和8年1月の予定

1月	10日(土)	スポーツ柔道鏡開き大会
	11日(日)	新年交賀会
	15日(木)	幼児映画会
	23日(金)	七時雨大学◎ 歴史民俗資料館・文化財防災訓練
	28日(水)	みんなの茶の間④ ※都合により、日程等変更になる場合があります。

休館日 1月1日(木)～4日(日)  
11日(日) 12日(月・祝)  
25日(日)

## ななしぐれ俳句会 11月定例会

実りなく山から街へ熊の道の	栗あげて栗飯もらふ夕餉時	秋暑しまだ色付かぬ楓かな	荒れくるふ雨音強く神の旅	俯瞰する白川郷の冬近し	父母祖父母カメラ連れ七五三	城跡の高き礎薦紅葉
あっこ	えっこ	ともあき	きみゑ	ひろし	一夫	白雲

## 絵手紙年賀状づくり・グラウンドゴルフ

午後は、寺田婦人会さん特製のカレーライスで温まったあと、参加者は「絵手紙年賀状づくり」または「グラウンドゴルフ」に分かれて活動しました。絵手紙づくりでは、講師の田中館隆雄先生にアドバイスをいただきながら、クリスマスカードと年賀状の二種類を制作。思い切りの良い色づかいて、味わい深いのがが完成していました。一方、松尾グラウンドゴルフ場では、冷たい風にも負けず元気にプレーが行われました。男子1位は畠山城司さん、女子1位は遠藤よし子さん!おめでとうございます!



▲講師からのアドバイスであり使わないような鮮やか色遣いにも挑戦しました!!

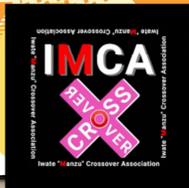


寺田コミセンの事業内容や活動の様子はFacebookでご覧いただけます! ★Instagramも始めました!

# モルック体験&交流会

11月16日(日)に開催しました。この日は日本モルック協会の指導員が在籍し、岩手町で活動しているチーム

「IMCA」の皆さんにお越しいただき、モルックの魅力や楽しみ方を教えていただきました。地域から20名が参加し、4チームに分かれてトーナメント戦を実施。簡単なルールながら作戦性も高く、各試合で歓声があがるなど大いに盛り上がりました。



寺田コミセンにはモルックが3セット常備されています。事前にご相談いただければ職員がルールをご説明いたします。



椅子に座ったままでもできるスポーツですので、ぜひ気軽にお楽しみください!

チーム 帷子

チーム 新田

チーム 上関

# 郷土料理教室



11月21日(金)、女性講座「郷土料理教室」を開催しました。講師は安比高原にあるペンション「スターダスト」のオーナー近藤祐子さんです。きのご飯・しゃべこと汁・ずばぬき・こあえ・くるみだんごの5品を、3班に分かれて調理しました。初めて挑戦する郷土料理も多く、特にしゃべこと汁が大好評。講師の丁寧な指導のもと、参加者は楽しみながら取り組んでいました。身近な食材で作れるメニューばかりで、日々の健康づくりにも活かせる内容でした。班で協力して作業したことで、参加者同士の交流も深まりました。



きのご飯  
きのご・油揚げ・三つ葉が入ってます



ずばぬき  
里芋と大根とお醤油で美味!



しゃべこと汁  
おしゃべりするようにことごと煮込みます



こあえ  
たらこを和えて食感も楽しい!



くるみだんご  
優しい甘さで何個でもたべちゃう

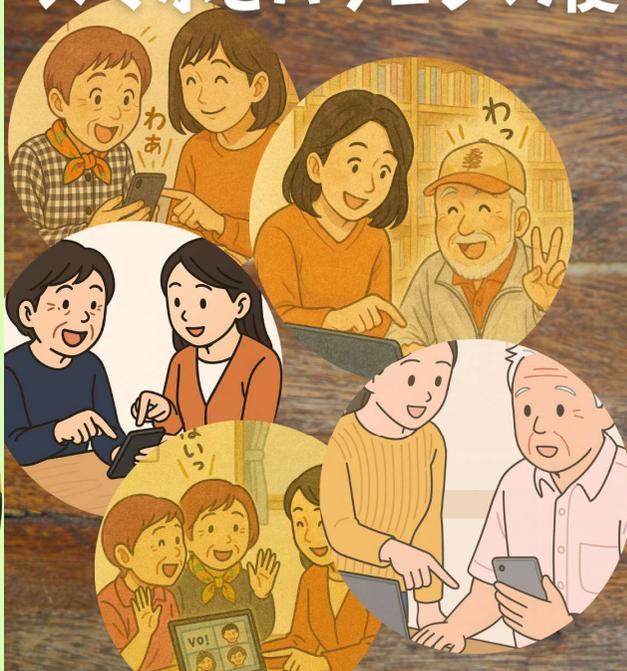
# みんなの茶の間

## 3B体操&お茶っこタイム

11月26日(水)に開催しました。今回は少人数での実施となり、日本3B体操協会の宮腰先生から、参加者一人ひとりの体の動かし方に合わせた丁寧なアドバイスを受けることができました。無理なく楽しく体を動かし、笑顔の多い時間となりました。おちゃっこタイムでは、ホットレモンティーに生レモンの輪切りを添えて提供し、秋らしいメニューを記したランチョンマットでテーブルを彩りました。季節を感じながら、ゆったりと交流を深めるひとときとなりました。



# スマホとパソコンの使い方相談



コミセン便り10月号でお知らせした「LINEやスマホ、パソコンの相談」に来館される方が増えています!基本的な操作であれば、コミセン職員の田村希がサポートしています。

- ▶これまでの相談内容
- LINEの使い方相談(多数)
  - スマホの写真をLINEで送る方法
  - 友達追加のやり方、グループ作成
  - 各種アプリのアップデートの対応
  - 中古販売アプリ「メルカリ」の使い方
  - 携帯メールの確認方法
  - パソコンで書類を作る方法
  - スマホの写真をパソコンに送る方法
  - Wi-Fiの仕組み
  - 突然アプリが消えた際の対処

ご相談の際は、事前にお電話いただくとスムーズです。内容によってはお答えできないものもありますが、使い方がわかると生活がぐっと楽になります。  
▶相談時間めやす: 30分程度