

交流センター 1月使用予定(12月19日現在)

行事等	開催日	時間	場所
ヨーガ教室	8日(木)・15日(木)・22日(木)	19:00	和室
いきいき100歳体操	8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)	10:00	ホール
口内鬼剣舞	13日(火)・14日(水)・20日(火)・21日(水) 27日(火)・28日(水)	19:00	ホール
寺っこ屋	5日(月)・6日(火)・7日(水)・8日(木) 9日(金)・13日(火)・14日(水)・15日(木) 16日(金)・19日(月)	9:00	和室
	20日(火)	13:00	和室
スポーツ振興部室内モルック	10日(土)	10:00	ホール
17(いちなな)会	17日(土)	14:00	会議室
十文字米生産組合	20日(火)	13:00	会議室
スマホ教室	23日(金)	10:00	会議室
趣味フェス	24日(土)・25日(日)	9:00	全館
自治協全体反省会	30日(金)	19:00	ホール
行山流口内鹿踊	31日(土)	19:00	ホール

水道凍結防止の為、センター使用後は水道の元栓を閉めて頂きますよう
ご協力をお願いします。家庭でも気をつけましょう！
夜間・休日はトイレ等水抜きをしています。使用される方は留意ください

ふれあいデイサービス 1月の予定(12月19日現在)

	ふれデイ名	開催日	開催時間	血压	内容
1区	あたご会	13日(火)	9:30~		《DVD鑑賞》瀬戸内寂聴
6区	浅間会	8日(木)	13:30~	○	《法話》講師：藤村浩禪
7区	ひばり会	16日(金)	9:00~		《唄・踊り》講師：にわとり姉妹
9区	福寿会	7日(水)	9:30~		《茶話会》次年度の計画

※ 2区 明神会 / 3区 はやま会 / 4区 阿古耶会 / 5区 コスモス / 8区 小池会 はおやすみ

適度な運動がもちろん大切ですが、冬は特に「**かくれ脱水**」や
入浴時の「**ヒートショック**」にご注意を！！

おにまる号 11月の利用者数

口内 → まちなか **「平日毎日」運行**
215人(前年181人) **みんなも乗ろう!**
まちなか → 口内
187人(前年167人)



口内の人口(11月末現在)

	世帯	人口	男	女
2025年	513	1,195	602	593
2020年	563	1,419	701	717

飲酒運転根絶ダルマ運動

11月の検挙者数は **0**人です

※0人だからと安心しないでください。これは検挙者の数です。
捕まらないから！近くだから大丈夫！と飲んで飲酒運転している人はいませんか！？

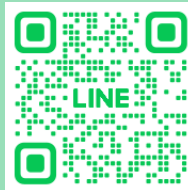
飲酒運転ゼロ
みんなで目指そう！



口内地区交流センターLINE@への再登録をお願いします！

システム上の不具合によりLINE@を新たに開設しました。
今まで登録した方はお手数お掛けしますが、右記のQRコードまたは
ID検索による登録をお願いします。登録後氏名等入力して返信
をお願いします。

ID: @680gipjb



浮牛城

—口内地区交流センターだより—

ホームページ <http://www.kuchinai.org/>
E-mail kuchinai-kc@bz01.plala.or.jp



No.7-9

令和7年12月19日

口内町自治協議会
北上市口内町新町67
TEL/FAX 69-2001

口内町自治公民館連絡協議会 研修 開催

12月5日(金)自治公民館長を対象にした研修を行い、林野火災と東
日本大震災の被害を受けた赤崎町にある「大船渡市防災学習館」と遠野市
小友町の視察見学を行いました。

大船渡防災学習館では、同市役所職員の佐藤さんから林野火災当時のお
話を伺い、その後館内にある避難所道具展示の見学をさせていただきました。
火災時避難する際に地域の方の助けがあったからこそ被害が少なく済んだ
ということで、地域で日頃から支え合う力がどれほどにも大きいかを学ぶ
事が出来ました。

昼食後、遠野市小友町の視察見学では、地区センターにお邪魔し、所長
の藤澤さん、市議会議員の菊池さんから小友町の活動についてのお話を伺
いました。小友町では若い方達が事業を率先して計画、実施などを行って
いるそうですが、10年後、20年後先を考えるとどのぐらい地元に若い人
がいるかと人口減少という大きな課題に共感する事が出来ました。視察見
学を通して「この事業面白そうだな」「参加してみたいな」と参加者は
話しており、このご縁を今後も大切にしていきたいと感じました。

最近大きな地震が多いですが、すぐ避難出来る準備していますか？

災害はいつどこで起きるかわからないからこそ備えが大事ですよ！

男だけの！男の為の！男限定事業 ~男の蔵友ツアー~

12月7日 男対象事業「男の蔵友ツアー」を開催し、町民14
名が参加。今回の事業は「お酒」に因んで県立博物館で行われて
いる特別企画展「いわて酒造り」、あさ開の酒蔵見学、酒造が行
われていた建物を改修し地域文化等の情報発信の場として利用さ
れている施設「もりおか町家物語館」、「盛岡八幡宮」を巡る内容
で行いました。

博物館では、県内各地の酒蔵の紹介、酒造りの歴史や工程など
の動画や道具など分かりやすいパネルが展示されており参加者は
見入っていました。あさ開では酒蔵の酒造り工程を解説して頂
き、1つの製造タンクから一升瓶3万本分、1合ずつ毎日飲むと
825年かかるとの事。その後の試飲では参加者同士が「このお
酒飲みやすい!」「美味しい!」という会話が広がり、とても楽
しそうな笑みも。ただお酒を知るだけではなく岩手の風土や人々
の暮らしに触れる、温かい学びの時間となりました。

バスの移動中など次回開催に向けたご意見を頂き、センターで
の数回飲み会や他の酒蔵巡りもいいな〜と。利き酒持参のメンズ
居酒屋(仮称)の開催もあり?と感じました。女性の方から女対
象でお酒事業はないのかとご意見も。家庭内を守る女こそ「嫁
会」と題して一息つく時間ほしいものですよ。

「男はつらいよ」なのか「女もつらいよ」なのか・・・



冬こそ身体を動かそう！「ボッチャ」開催

12月6日（土）町民、保健推進員など16名で“ボッチャ”で身体を動かしました。馴染みのあるペタンクに似ているところがあり、とても親しみやすいスポーツ。ただボールを投げるだけではなく、頭脳戦…参加者はとても真剣！チームに分かれて対戦となりましたが、ナイスプレイには拍手や声援を送るなど、いい交流となりました。冬場の運動にとっても最適なので、興味がある方はお気軽にお問い合わせください。認知症予防にも効果があるそうなので、ふれデイなどでも取り入れたいと思います。

Q：ボッチャの由来は投げると「ボッチャ」って音がする…。さて正解は？



社協口内支部研修開催

1月28日（金）、社協支部研修として社協口内支部の幹事、民生委員・児童委員、福祉協力員の16名が「遠野地域福祉事業所の里」を訪問。この施設は、古民家を改修した就労継続支援B型事業所で、障がいによって一般企業への就労が現時点で困難な方へのサポートを行い、働くために必要な技能を身につけるための訓練をします。そのための作業所とカフェを運営。また、地域と連携して地元の生産組合の収穫・加工作業、マルシェの開催など交流もしています。この日は、利用者が細かい部品を取扱う作業を見学。時には「少し静に」と注意することもあるそうですが、集中して作業をしていました（緊張していたかも…。）施設の方は、利用者の個性や得意分野を引き出していきたい。そして、輝ける生き方をさせていただきたいと話していました。

今回の研修で、障がいのある方の生活の一部、それを支援する人たちの苦労や思いを知ることができました。私たちは多くの人と関わって生きています。時にはあの人のために、みんなのために何か出来ることがあるのではないのでしょうか。



小屋を改修した作業所前で



カフェからの眺め



ランチはカフェで



私達を見捨てないで・・・

交流センターにある忘れ物の傘達です！



もしかして？など見覚えのある方は交流センターへ！年内を持って処分させていただきます。

今年も開催 趣味フェス！

今年で趣味フェス開催2年目！
今回は1/24・1/25の2日間行います！！

今年はここが違う！！！！

①土曜日開催！和室にて映画を見よう！

午前：ミニオンズ 10：00～
午後：大人向け 12：30～

（午後はなにを見るかみんなでご選びましょう★）

②メインの日曜日はこれが違う！

- ・ドローンになにか変化が？ドローンと消える！？
- ・カードゲーム盛り沢山！頭の体操にもなる！？
幼児～高齢者まで楽しめるカードを準備しています。
- ・囲碁・将棋・麻雀だって初心者でも楽しめる♪
山くずしや五目並べをしましょ！



自治協事業 参加者募集

●華道教室 ※申込締切 12月22日（月）まで

12月26日（金）13：30～ 会議室

参加費：1,000円 講師：後藤ゆりさん

●スマホ教室 ※申込締切 1月19日（月）まで

1月23日（金）10：00～ 会議室

内容：【入門編】カメラを使おう【応用編】知っておきたいカメラ活用

講師：ドコモショップ北上店

●料理部より

一緒にもち料理を作ってくれる方募集！

1月15日（木）9：00～ 調理室

※申込締切 1月7日（水）まで

講師：昆野広子さん 内容：もち料理（いか・わさび・くるみ）

持ち物：エプロン・三角巾

寺っこ屋の子供達と一緒に作り、百歳体操に参加している方達と一緒に頂きます！



今回はお正月用の生け花です！

●発酵研究所より●

昨年引き続き

味噌作りを行います！

1/28・1/30～

2/1の4日間

※その他詳細は全戸配布のチラシをご覧ください☆

スポーツ振興部から昨年に引き続き2回目の開催！

●室内モルックをやってみませんか？

1月10日（土）10：00～ ホール

申込締切：1月6日（火）まで

モルックとは？…フィンランド発祥の「モルック」という木の棒を投げて、数字が書かれた12本の「スキットル」というピンを倒し得点を競う、老若男女問わず気軽に楽しめるニュースポーツです！初心者でも簡単に参加できますし、誰でも参加が可能です！



●次回予告● ものづくり（アート体験）を開催します！

2月4日（水）10：00～

詳細は次回号でお知らせします！

正解のないたった一つのアートを作ってみませんか？



☆寺っこ屋情報☆ 12月25日～1月19日（平日）9：00～16：00まで和室を開放！

※天気等で開放時間が変更になる場合があります

●主なイベント

12月25日（木）午前 ≫ 町内プレゼント配布

12月26日（金）午後 ≫ 交流センター施設掃除

1月15日（木）午前 ≫ 世代間交流（百歳体操の方々と）

※もち料理作り（いか・わさび・くるみ）

→ お楽しみ企画 → みんなでもち料理を頂きます☆

1月19日（月）午前 ≫ 見守り・読ボラ 交流会

※夏休みには引き続き、カレンダー作り（絵描き）や

世代間交流に向けての準備を行います☆



※昨年の様子



※夏休みの様子