やまね べっぴん日和
山根市民センターだより
No.165
令和８年 11 月 15 日



太平洋の絶景を満喫 ～蕪島ウォーキング～

10 月 15 日、市民センター事業「蕪島ウォーキング」を開催。参加者 17 人が葦毛崎展望台から蕪島神社まで約５km のウォーキングを楽しみました。

葦毛崎展望台を出発し、目の前に広がるダイナミックな太平洋の景色や、爽やかな潮風を感じながらウォーキング。途中立ち寄った白亜の美しい鮫角灯台では、普段は入ることができない灯台の中へ入り、展示室を見学するという貴重な体験をしました。

灯台の歴史に触れた後は「小舟渡」でランチタイム。客席から窓いっぱいに広がる海の景色を眺めながら美味しい海の幸を堪能し、参加者の皆さんからは「オーシャンビューの中で食べるご飯は最高だね」と満面の笑みがこぼれていました。

その後はゴールの蕪島神社を目指してラストスパート。全員無事に完歩しました。

帰りは、鮫駅から久慈駅までＪＲ八戸線に乗車。車窓からの景色を楽しみました。

参加者の皆さんからは 景色も最高だったし、ランチも美味しかった」「みんなと一緒だから楽しく歩けた」など、うれしいお声をいただきました。







参加者の声



目標だった１万歩を達成することができました。天気も良く、きれいな海岸の景色を眺めながらのウォーキングは楽しかったし、ランチに食べた浜定食もとても美味しかったです。

実施報告

錦秋の景色を堪能　～川又川紅葉狩りウォーキング～

10 月 29 日、やまね未来づくり会との共催事業「川又川紅葉狩りウォーキング」を開催。参加者 15 人が「山根名水四十八泉『川又鉱泉』」看板付近から、「深田公民館」付近までの約 2.5 キロのウォーキングを楽しみました。

やまね未来づくり会つどい委員会が作成したコースマップを手に、色づいた紅葉の中、川のせせらぎに耳を傾け、川に佇む岩を眺めながらゆっくりと散策。昨年の鮮やかな紅葉に比べると色づきに少しばらつきが見られましたが、川面を覗くとたくさんの魚が泳いでいる姿に出会うことができ、参加者の皆さんを楽しませてくれました。

ウォーキングの後はお弁当タイム。「soramame（そらまめ）」さんのお弁当を美味しくいただきながら、和気あいあいとルートを振り返りました。











華やかな藤の花

～藤の花づくり教室～

10 月６日、13 日の２日間、市民センター事業「藤の花づくり教室」を参加者８人で開催しました。

参加者の皆さんは、思い思いの生地を使い、講師のアドバイスを受けながら、丁寧に一つ一つの花びらを制作し、美しい藤の花を完成させていました。「おしゃべりしながら楽しく作れた」「もっとたくさん作りたい」と笑顔で話してくれました。



ナイスショット！

～パークゴルフ教室～



10 月 27 日、市民センター事業「パークゴルフ教室」を大野パークゴルフ場で開催。参加者 13 人が４コースで順位を競いながら、珍プレーや、ナイスショットが飛び出したりと大いに盛り上がりました。

「とても楽しかった」「また開催してほしい」といった声をたくさんいただきました。優勝者には水上所長からカップが贈られ、温かい拍手と歓声に包まれました。

「もしも」の時に備える　～ぼうさい研修会～

　10 月 22 日、やまね未来づくり会ぼうさい委員会主催の「ぼうさい研修会」が開催され、７人が災害への備えについて学びました。
　市防災危機管理課の職員から、ハザードマップで地域の危険箇所や、災害時の避難について説明を聞き、研修会の締めくくりには、非常食の混ぜご飯や羊羹の試食をしました。
　災害はいつどこで起こるか分かりません。日頃の備えと地域のつながりの大切さを改めて実感する研修会となりました。



ご案内

今年もお届け！　～薪プレゼント事業～

　やまね未来づくり会くらし委員会は、いつまでも安心して暮らせる山根を目指してボランティア活動などを行っています。
　今年度も下記対象世帯に薪を無料でお届けします。希望する世帯は、山根市民センターまでお申込みください。
　なお、数量が限られているため、お配りできない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

●対 象 者：薪の確保に困っている 75 歳以上の世帯
●料　　金：無料
●申し込み：12 月９日（水）までに山根市民センター（☎57-2055）へ
●お届け日：12 月 14 日（日）







べっぴんカフェ yamane　11 月の市

日時：11 月 22 日（日）10 時～13 時
場所：山根市民センター敷地内
内容：軍配もち
　　とうふ田楽
　　ファーマーズマーケット　ほか





お知らせ　窓口受付時間が変わります

R9.1.19から短縮

市民センター窓口の受付時間

9:00～16:00

※マイナンバーカードを利用して、コンビニ交付サービスにより、コンビニエンスストアで戸籍や住民票の写しなどの発行手続きができます

市では、限られた職員数で行政サービスを維持・向上させることを目的に、市役所の窓口時間を短縮します。

これに伴い、山根市民センターの窓口も**令和９年１月 19 日（火）から受付時間が９時から 16 時になります。**

皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

なお、執務時間はこれまで通り（８時 30 分～17 時 15 分）です。

キラキラ やまねびと

山根町出身者や山根に縁のある人、話題のやまね人を紹介するコーナーです

中村　羊蔵　さん



今年で 95 歳になりました。普段は新聞を読んだり、テレビを観たりして過ごしています。食事は時間を決めて取り、食べたあとはひと眠りします。

電動バイクで山根町をドライブすることが楽しみの一つです。自宅にお客さまが来て、声をかけてもらえるとうれしいですし、おしゃべりする時間もとても幸せな時間です。

元気の秘訣は自分のペースで動くこと、そしてしっかり食べること。特にご飯が大好きで、毎日卵かけご飯を食べています。

山根の人はみんな温かい人ばかりで、それが山根の一番好きなところです。山根にたくさん生徒がいた頃は、度々学校を訪れ、子どもたちと触れ合いました。とても良い思い出です。

■Profile　　なかむら ようぞう

・山根町馬越地区在住
・好きな食べ物：もち、団子、ご飯
・好きな飲み物：砂糖たっぷりのコーヒー
・苦手な食べ物：茶碗蒸し、カレーライス、炒め物

SNSで情報発信中。見てね！

山根市民センターでは、YouTube やX（旧 Twitter）でセンター事業や地域のイベント、地域づくり活動などの情報を発信しています。

右の二次元コードからぜひご覧ください。

YouTube　　X（旧Twitter）

編集後記　やまねべっぴん日和

今月号はウォーキングやパークゴルフなど、秋のアクティブなイベントを掲載しました。秋といえばきのこ。きのこには免疫力を高める成分がたっぷり入っているそうです。きのこをたくさん食べて、これからやってくる冬に備えたいですね。

編集・発行：山根市民センター　／　TEL0194-57-2055