

9/7

第43回十文字猩々まつり



十文字の恒例イベント「猩々まつり」が、今年も十文字地区交流センター（十文字庁舎）駐車場で開催されました。

十文字小学校スクールバンド部の演奏を皮切りに、十文字小学校バトン部・地域内保育園児・猩々桜恋歌のステージ披露、麺&お菓子まきなど盛りだくさんの内容で行われました。メインイベントの猩々踊りでは、しらとり踊り会の皆さんをお手本に、猩々様や地元の子どもたちも参加し、大きな踊りの輪ができました。

屋台コーナーでは、地酒の試飲や新規就農者が栽培したきゅうりと枝豆が提供されたほか、十文字地域の飲食店も大集合し、約3,500人の来場者がまつりを満喫しました。



猩々踊り



大人気！屋台コーナー



十文字名物「麺まき」

10/1

三重地区交流センター 開館

10月1日(火)に三重地区交流センターが開館しました。旧十文字第二小学校を改修した建物で、健康の駅よこて南部トレーニングセンターのほか、よこて市商工会や秋田県商工会連合会南部拠点、十文字町建設連合組合も入っています。

皆様のご利用をお待ちしています。詳しいお問い合わせは、三重地区交流センター（23-6777）までお願いします。

1階 事務室



1階 交流室



1階 十文字町建設連合組合



2階 健康の駅



2階 よこて市商工会



3階 卓球室



各地区交流センターの **ほっとする** な活動の様子

十文字

地区交流センター

「スマイルボウリング」が熱い!

幅広い年齢層の方々が無理のない運動で一人からでも気軽に参加できるニュースポーツ「スマイルボウリング」に十文字地区交流センターでも取り組んでいます。

今年度は、これまで交流会を2回開催し、小学生から90歳代までの46名が参加しました。様々な年齢層が、男女混合の5人ずつに分かれゲームを楽しみました。

これからの開催予定

12月8日(日) 交流会
2月9日(日) 大会

★たくさんの参加をお待ちしています★



三重

地区交流センター

三重地区交流センター開館記念 センターまつり開催

猩々桜恋歌さんの
よさこい演舞



▲お楽しみコーナー



▲物販・展示コーナー



▲田中心々音さんの民謡

三重地区交流センターの開館を祝い、10月26日(土)に、初めてのセンターまつりを開催しました。

三重保育所園児をはじめ、多彩なステージ発表やメダカすくいなど、老若男女が楽しめる内容で、地区内外から多くの方が訪れ、賑わいのあるまつりとなりました。

十文字西

地区交流センター

温故知新

「ふるさと歴史探訪
～植田地区の神社を訪ねて～」

7月10日(水)に文化教養班の企画が開催されました。古四王神社 大石宮司によるガイドで、植田地区の7つの神社(羽場・八幡神社、沼尻・薬師神社、木下・日光神社、鹿島神社、越前・神明社、植田・古四王神社、熊野神社)を、参加者17名で巡りました。

地元の神社に祀られている神様や500年前の足跡に触れ、歴史の重みを感じる良い機会となり、他の神社も巡ってみたいとの感想も多数いただきました。

次年度の企画もどうぞ楽しみに。



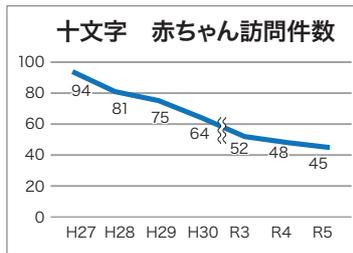


赤ちゃん訪問におじゃましています

赤ちゃんが生まれ、出生届が提出されると保健師が必ず赤ちゃん訪問に伺います。

令和5年度に十文字地域で45件の赤ちゃん訪問を実施しました。

市全体の訪問件数(出生数)は減少していますが、十文字地域は、8地域の中で2番目に多い件数となっています。



こんなことお話しています

- 体重測定
- ママの健康
- パパの健康
- 役割分担
- 発育発達
- 健診
- スキンケア
- 沐浴
- 予防接種
- 母乳
- ミルク



気になること
なんでも
聞いてね!

健康、子育て、介護等に関するお悩み、一人で抱えずぜひお話しください。「こんなことしゃべってもいいか」と思うことも大丈夫。十文字保健師3人、今年もダッシュでかけつけます!

健康相談・健康講話

ご依頼ください。お待ちしております。

令和5年度 特定健診結果からわかる 十文字地域の生活習慣

やっぱりしょっぱ口!?

おしっこ検査で1日の塩分摂取量を調べています。平均10.4g(最低5.1g 最高20.3g)

理想の塩分は男性7.5g・女性6.5g未未満

まずは1g! できることからやってみましょう。

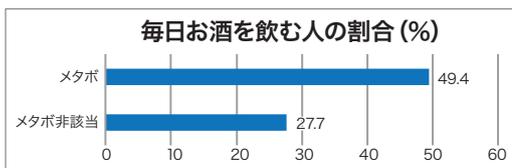
- 麺類の汁を残す
- 醤油を少しの酢で割る
- 醤油はかけずにつける
- 外食で迷ったら単品より定食を選ぶ
- まずは何もつげずに食べてみる

減塩♪



お酒は「百薬の長」美味しく楽しく飲みましょう。

メタボの原因は毎日のお酒!?



- 週1回の休肝日から始めてみましょう。
- 適量はこちら!



ほっと一息ついてみよう

ストレスって良くないの?

ストレスは「よくないもの」と思われがちですが、適度なストレスは、やる気や集中力を高めてくれるという良い面もあります。

毎年3月1日
秋田県いのち日



眠れていますか?

ストレスの感じ方は人それぞれで違うため、ストレスが大き過ぎたり、長く続いたりすると耐えきれなくなって心や体に影響が出ることもあります。

- 疲れているのに眠れない
- 食欲がなくて体重が減っている
- だるくて食欲がわからない

こんな症状が2週間以上続いていませんか。



ひとりで抱え込まないで...

小学6年生への「SOSの出し方講座」や市民向けの「メンタルヘルスサポーター養成講座」など心の健康に関する様々な取り組みを行っています。

自分の思いを言葉にしてみると自分自身の気持ちに気付いたり思っていることが整理されて、心の苦しさが軽くなります。

ひとりで抱え込まないで誰かに話してみませんか。



▲メンタルヘルスサポーター養成講座

身近な認知症を考えよう

5人に1人が認知症に?

令和7年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると見込まれています。現在の十文字の人口に当てはめると約890人が認知症ということになります。認知症は、誰もがなりうるもので他人事ではないという時代に突入してきました。



▲タッチパネルで認知機能チェック

わくわく・ドキドキで認知症予防

わくわく・ドキドキという刺激が脳にとっても良い影響を与えます。昨年度の「脳はつらつ講座」の参加者からは、知らない方とも会えて楽しかったなどの声も聞かれています。

また、地域に向いての「徘徊見守り講座」も行っており、昨年度は自治会や民生児童委員にご協力いただき中ノ村自治会で行いました。



こんな症状ありませんか?

- 身だしなみを気にしなくなった
 - 新しいことが覚えられなくなった
 - 話がかどく、同じことを繰り返し話す
 - 会話中の「あれ」「それ」が多くなった
- ここ半年くらいの間でこんな症状が目立つようになったら「軽度認知障害(MCI)」に要注意!!

十文字の小学生・中学生たちの活躍

概ね市内の大会は各競技 3 位まで、全県以上の大会は 6 位までの入賞者をお知らせします

第22回秋田県小学生秋季大会 (兼) 東北学年別ソフトテニス大会秋田県予選会

男子5年生の部 第2位(東北大会出場)
佐藤璃空・杉山陽登ペア
(十文字キッズ)(横手スポ少)

女子6年生の部 ベスト12(東北大会出場)
大日向唯愛・細谷琴音ペア
(十文字キッズ)(平鹿ジュニア)

女子5年生の部 ベスト12(東北大会出場)
赤川智咲・伊藤紗菜ペア
(十文字キッズ)(南外神岡ジュニア)

全国小学生ソフトテニス秋田県予選会

男子5年生の部 第2位(全国大会出場)
佐藤璃空・杉山陽登ペア
(十文字キッズ)(横手スポ少)

第65回全県席書大会

硬筆 特選 黒澤佐予
硬筆 特選 小川千尋

第13回秋田県バス絵画コンクール

秋田県バス協会会長賞 佐々木楓士

横手市児童生徒理科作品展

採集標本 優秀賞 佐藤総太

第46回秋田県マーチングフェスティバル美郷大会

優秀賞 十文字小Vトーン部

横手市児童生徒理科研究発表会

最優秀賞 廣田藍士
優秀賞 小西愛結
優秀賞 小西実結登

第76回横手市中学校英語暗唱弁論大会

弁論の部 最優秀賞 高橋真斗(県大会出場)
暗唱の部 優良賞 深澤小晴
暗唱の部 優良賞 押切爽羽

令和6年度横手市児童生徒理科研究発表会

優秀賞 嵯峨美空
優秀賞 細川真琴
優良賞 小野寺悠太

秋田県秋季中学校陸上競技大会

・女子1年4×100mR 第3位
高山陽菜子・沓澤 苺佳
高橋 優月・高橋茉帆伽

・男子OP3000m 第1位 山本陽心

秋田県中学校総合体育大会 駅伝男子

第2区 区間賞 山本陽心

令和6年度秋田県中学校秋季卓球大会

男子個人 第3位 高橋協助

第60回秋田県中学校秋韻バレーボール大会

男子 第3位 十文字中学校

ピブリオバトル2024 in AKITA 横手中学生大会

チャンプ本 佐藤快

令和6年度横手市民スポーツフェスティバル

卓球中学2・3年女子 第3位 押切爽羽

横手市中学校秋季卓球大会

男子団体 第1位 十文字中学校
男子個人 第1位 高橋協助
女子団体 第3位 十文字中学校
女子個人 第1位 押切爽羽

横手市中学校秋季バスケットボール大会

男子 第2位 十文字中学校
女子 第3位 十文字中学校

横手市中学校秋季バレーボール大会

男子 第2位 十文字中学校(県大会出場)

横手市中学校秋季ソフトテニス大会

男子団体 第2位 十文字中学校
男子個人 第3位 鈴木悠空・千田真裕

令和6年度横手市中学校1年生ソフトテニス大会

男子個人 第1位 片倉琉偉・千田真裕ペア
第3位 柿崎遥斗・蒔野夏絆ペア
第3位 山田岳・松川優斗ペア

第46回少年の主張全国大会秋田県大会

優良賞 田中心々音

第40回秋田県中学校秋季水泳競技大会

男子400m個人メドレー 第3位 柿崎礼人
女子200m個人メドレー 第5位 東谷空蘭

第9回よこてシティハーフマラソン

2kmペア・トリオ 第2位 福原颯太・下山雄生

第2回能代よさこい総おどり

グランプリ 猩々桜恋歌

そろそろ冬に向けて

* 危険な空き家を発見したら *

冬季間、適切に雪処理されていない空き家には落雪や倒壊の危険があります。空き家の管理は所有者の責任ですが、連絡先等が分からない場合は**下記担当までお知らせください。**



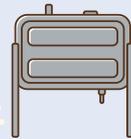
その際は

- ①空き家の所在地
- ②空き家の現状
- ③周辺にどのような悪影響を及ぼしているか
- ④所有者に関する情報(わかる場合)

担当 十文字市民サービス課 保健福祉係 TEL42-5114

* 油流出事故を防ぐための心掛け *

- ホームタンクなどから灯油を小分けする時は絶対に離れないようにしましょう。
- 元栓がしっかり閉められているか確認しましょう。
- 冬季間は屋根からの落雪による配管の破損・脱落やホームタンクの転倒に注意しましょう。
- ホームタンクなどの点検をしましょう。
 - ・配管などの腐食、亀裂がないか。
 - ・油のにおいがしないか。
- ホームタンクへの防油堤の設置をお勧めします。



まめまめ カフェ

毎月第4月曜日
に開催中

日時 毎月第4月曜日 午後1時30分から3時

場所 十文字地区交流センター

内容 認知症に関心のある方、認知症のご本人やご家族の方、誰もが集い交流する場です。東北初の「あきたオレンジ大使」や専門スタッフもいるので、認知症について気軽に相談できます。ぜひ、一度お立ち寄りください。

担当 横手市まるごと福祉課 包括ケア推進係 33-9620

