

## 雄勝地区

10月15日(金)、11月26日(金)の2日間、雄勝公民館で、雄勝地区の男性を対象にした料理教室が行われました。  
これは、男性が自らの健康に気を配り、元気に暮らしていくことができるよう、自立支援と生活習慣病の予防が目的で、食生活改善推進員の皆さんを講師に迎えました。  
第2回目は、男性陣の希望で「鶏肉のクリームシチュー」を作りました。普段、料理する機会の少ない男性が、米のとき方や野菜の切り方などの基本から始まり、とてもおいしそうなしチューが完成しました。  
参加した皆さんは「料理することが楽しみにになりました。」と大喜びでした。



## 「がんばってウツキングお父さん！」

## 河北地区



## 出会いを大切に！今年のテーマは「二期一会」

11月28日(日)、河北総合センターで石巻地区青年文化祭「石巻祭」が開催されました。毎年、東松島市・女川町と合同で企画され、今年度は石巻市が会場となり行われました。  
ステージ発表では、バンド演奏や法印神楽などのほか、地元からは飯野川第一小学校の葛西ばやし、大谷地小学校の銭太鼓、KIKS BREAKによるブレイクダンスの披露がありました。また、写真や書道などの作品が数多く展示され、日ごろの活動の成果を発表しました。さらに正面入り口での屋台やライブペイントも注目を集めました。

## 桃生地区

12月6日(月)、桃生保健センターで、テーマごとに4回に分けて行われる、ヘルシー栄養セミナー(第2回目)が開催されました。  
この日は「燃やせば体脂肪！」効果的な運動法で代謝アップを目指す」が行われ、効率よく脂肪を燃焼させる方法などのお話の後、ウォーキングやストレッチなどを実践しました。  
また受講生は、意欲的に運動を取り組もうとしているという質問をしました。



## 無理せず楽しく運動を

## 河南地区



## ピリツとした気持ちで安全運転を

12月7日(火)、前谷地の国道108号線沿いで、河南地区交通事故防止運動「からしまき作戦」が行われました。  
石巻市交通安全協会河南支部の会員ら約30人が、ドライバーに河南地区の特産品である深谷からし巻と啓発チラシを配布し、交通事故防止「冬道の1・2・3運動」の周知活動を行いました。  
「冬道の1・2・3運動」とは、1割のスピードダウン、2倍の車間距離、3分早めの出発を呼び掛けているものです。通りがかった車のドライバーは、冬道でのゆとり運転の大切さについて、改めて確認していました。



このコーナーでは、催し物やまちのできごと、地域の情報などを紹介します。

## 牡鹿地区

12月2日(木)、給分地区カキ共同処理場で大原小学校6年生9人がカキの殻むきを体験しました。  
 児童は、カキ養殖業の方からむき方を教わり、大人でも難しいカキむき作業に取り組みました。初めは、カキ殻をつまぐ外せず悪戦苦闘していた児童たちも「簡単に外せるようになったよ。身を壊さないようにむくのがちよっと難しいけど」と楽しそつに話していました。



## カキ 牡蠣むきに挑戦！うまくできるかな。

## 石巻地区

11月20日(土)から12月31日(金)まで、宮城県慶長使節船ミュージアムで、「サン・ファン・イルミネーションツリー」が開催されました。  
 このイベントは、サン・ファン・パウティスタ(船)およびサン・ファンパークを約2万5千個の電飾で飾りつけ、幻想的な光の世界を演出するものです。



## 「幻想的な光の世界へさあ行こう！」

## 北上地区



12月4日(土)・5日(日)、北上地区で「第13回太平洋写真学校―北上教室―」(2つこり写真セミナー実行委員会主催)が行われました。  
 このセミナーは、石巻市(北上川河口)が誇る自然景観を、写真を通して広く県内外にPRする事などを目的として毎年実施しており、今年もたくさんの方々が参加しました。  
 プロの写真家による撮影指導が2日間行われ、ヨシ原や野山、追波湾の風景など、北上地区に広がる、素晴らしい自然を撮影しました。  
 夜には参加者と関係者らによる交流パーティーがあり、親睦を深めました。

## しづき 追い波の飛沫に惹かれて

## 祝 入館者200万人達成



11月23日(火、祝)、石ノ森萬画館で、入館者が200万人に達成し、記念セレモニーが行われました。  
 200万人目となったのは、登米市迫町から訪れた富士原晴乃さん(登米市立北方小学校6年生)で、萬画館から来館証明書と記念品が贈られました。  
 富士原さんは「お父さんとお母さんの3人で初めて萬画館に来ました。まさか200万人目になるなんてびっくりしただけで、とてもうれしいです。家族での良い思い出ができました」と話していました。  
 萬画館は、平成13年7月に開館以来、県内外から多くの方が訪れ、平成23年7月には、開館10周年を迎えます。