

秋をもっと楽しもう!

秋が深まり、過ごしやすい季節になってきました。秋と言えば、食欲の秋・読書の秋・芸術の秋・運動の秋など様々な「秋」がありますが、今号は私たちがオススメする秋の過ごし方をご紹介します。

10月11日：史都多賀城 万葉まつり



今回、史都多賀城万葉まつり実行委員会の方取材し、このおまつりには、どんな見どころがあるか、お聞きしてきました!

●由来

このおまつりは、多賀城にゆかりのある大伴家持をしのび、まつりを通して多賀城市の歴史に触れることを目的としたものです。そのため、開催日も大伴家持の命日に近い日付で行なわれ、歴史を感じさせる衣装行列やステージの出し物が行われています。

●基本情報

- ・開催日/平成27年10月11日(日)
- ・時間/10:30~16:00
- ・場所/東北歴史博物館ほか
- ・交通/JR東北本線・国府多賀城駅より徒歩10分。JR仙石線・多賀城駅より徒歩30分。
- ・お問い合わせ/史都多賀城万葉まつり実行委員会事務局 (多賀城市教育委員会生涯学習課内)TEL:022-368-1141

●見どころ

やっぱり一番の見どころは、万葉衣装行列! 近年は万葉衣装以外にも、市内で活動している団体等がそれぞれの衣装を着て行列に参加するなど、ますます活気盛んになっています。さらに、今年は青森県五所川原市からねぶたをお借りし、今年初となるねぶたの披露もあります! 年々進化し続けているこの行列は見ごたえたっぷりです!

また、東北歴史博物館内の水上ステージでは、万葉コンテストや踊り・演奏の披露、そして射礼という奈良、平安時代から祭祀式典などの場で奉納の形として行なわれた弓道の披露もあります。その他、勾玉づくりなどの体験コーナーやミニゲーム、売店等、小さな子どもから高齢の方まで楽しめるスペースがたくさんあります。

さらに、17:30からは多賀城政庁跡付近で「アラハバキの灯」が開催され、行灯が多賀城政庁跡を照らす幻想的な風景が楽しめます。ぜひ、一日多賀城で遊んで地元を感じ、より多賀城を好きになってみませんか?

今月の市内イベント情報

体の体操「ラジオ体操」

夏の風物詩であるラジオ体操ですが、実はわずか3分間の中の13の運動で全身の筋肉をまんべんなく使うことができる、健康の維持に非常に効果的な体操なんです!

ラジオ体操の効果

- ・全身の血液の流れが良くなる
⇒冷え性、肩こり、腰痛、むくみ、便秘に◎
- ・姿勢が良くなる
⇒猫背、体の歪みに◎
- ・ダイエット効果
⇒脚や二の腕の引き締め、ぽっこりお腹に◎

ラジオ体操はどんな人でも無理なくできることを目標に作られた体操です。

過ごしやすくなったこの季節にラジオ体操を習慣付けてみてはいかがでしょうか。

今後の予定

○ホッとサロン

地元の福祉関係の皆さんが集会所でお茶飲み会を開きます。時間は14時から16時です。

10月13日(火): 野球場 / 10月27日(火): 城南

○団だより11月号配布 11月7日(土)or8日(日)予定

頭の体操「文字さがし」

下の箱から単語を選び、上の中から探しましょう。残った文字から答えができます。答えは表面の下。

コ	ウ	ヨ	ウ	ム	レ	ブ	ン	エ
ア	イ	タ	シ	ン	コ	ク	リ	ツ
ン	マ	エ	イ	カ	ー	マ	キ	カ
ポ	ン	ク	イ	カ	イ	ネ	エ	
バ	ヨ	マ	レ	イ	ク	ギ	ツ	デ
コ	ウ	ン	ー	ロ	ド	ッ	ハ	ケ
シ	マ	イ	カ	ン	ナ	ツ	キ	タ
デ	ツ	ナ	メ	コ	カ	バ	ナ	ツ
ナ	リ	ク	コ	カ	ボ	ス	ヒ	マ

イクエイ クリ カキ ハギ マレ イネ シンコクリツ
カボス アンポ カエデ ナメコ カカシ エンブレム
ヒバナ コウヨウ カンナツキ ナデシコ マツタケ
ドローン タイイク ココナツツ マンヨウマツリ