

幸民館だより

第168号



2月11日(日)午前、小斎奉射祭保存会のみなさんにより、「大的づくり」が行われました。

大的は神官が1年間の天気を占う「御神的神事」や、10名の弓士が射る「大的射礼」において使用され、直径が約1.6mあります。

編集・発行 小斎振興協議会

〒981-2401 宮城県伊具郡丸森町小斎字山崎63-1
小斎まちづくりセンター内

電話0224(78)1111 FAX 0224(73)7007

健康教室 (第4回)

1月29日(月)

■ 小斎は「石なし、下戸なし、百姓なし」！ お酒との付き合い方を考えよう！

前半は丸森町保健福祉課の栄養士 大谷 葵さんに、お酒との上手な付き合い方について教わりました。

お酒は食欲増進の効果があるため、ついつい「おつまみ」などを食べすぎてしまいます。

おつまみは高カロリーのものをできるだけ避け、食物繊維やたんぱく質が豊富なもの（枝豆や豆腐など）にしましょう。



また、今回はアルコールパッチを腕に貼り、お酒が飲めない体質かどうかを調べる検査をしました。

(まったく飲めない方は、パッチを貼ったところが赤くなります。)

赤くならなかった方やお酒の強さに自信がある方も無理な飲み方をせず、「適量」を心がけましょう！

■ 腰痛・ひざ痛を和らげるストレッチを学ぼう！

後半は「そらの和」院長 目黒剛史さんから、ストレッチポールを使って自分の体の状態をチェックし、体をゆるめる方法を教わりました。

股関節が硬くなると、腰痛やひざ痛、便秘など様々な影響が出てくる恐れがあります。

ストレッチは体が温まっているお風呂上がりにやると効果的だそうですので、湯冷めに注意しながら取り組んでみてください！



(ストレッチポールがない方は、バスタオルを巻いたもので代用できます。)

小斎長寿会 教養講座

2月7日(水)

丸森町保健福祉課 栄養士 大谷
葵さんを講師に迎え、「高齢者の食事」
をテーマにお話いただきました。

バランスの良い食事や、気軽に取り
組める運動を生活に取り入れ、骨粗し
ょう症や筋力低下を予防して元気で
楽しい毎日を送りましょう！



第34回 奉射祭 開催にむけて



2月11日(日)午後、鹿島神社境内におい
て、奉射祭の射場整備(的場づくり)が行われ、
弓士のみなさんによる練習が始まりました。

弓士のみなさんは平日の夜などに集まり、
練習を重ねています。

当日はぜひご来場いただき、弓士の雄姿を
ご覧ください。

2月15日(木)には、「奉射祭イベント
実行委員会」が開催され、奉射祭の開催内容
や、スタッフの役割分担などについて協議・
確認を行いました。

今年は豚汁・おにぎりのお振る舞いや、
キッチンカーによる販売もあります。

どうぞお楽しみに！



第34回奉射祭の詳細については、別紙全戸配付チラシをご覧ください！



特別授業 開催！

このごろ猛暑が頻発し、冷夏が発生しないのは、なぜ？

気象・気候のしくみを学ぼう！

天野 未空さん（三重大学大学院生物資源学研究科 博士前期課程 2 年、
中原出身）による特別授業が開催されます。

ご近所ご友人お誘いあわせのうえ、みなさんぜひご参加ください！

日 時 3月7日（木）午前10時～

場 所 旧小斎小学校 体育館

対 象 丸森小学校5年生、小斎地区民のみなさん



■ お問い合わせ：小斎まちづくりセンター（☎78-1111）

🔍 屋号を調べています！

歴史の保存のため、ご協力をお願いいたします！

今はそれぞれのお家に住所が割り振られていますが、
昔は屋号で家の場所や家主を判別していました。

その屋号をご存知の方がだんだん少なくなってきており、
失われつつあります。現在、地域のことに詳しい方を訪ね、
聞き取り調査を行っております。



『うちは昔「〇〇〇」と呼ばれていて、由来は・・・だった。』

『由来は分からないけれど、うちは「△△△」って呼ばれていた』

・・・など、分かる範囲で構いませんので、情報をお待ちしております！



■■■■ ご連絡は、小斎まちづくりセンターまで！（☎78-1111）■■■■

❗ ごみの出し方について

電池類のテープ貼りが 不要になりました。

これからはテープを貼らずに回収容器に入れてください。

収集業者が変わり、処理方法の簡素化がなされたことから、テープを両方の端子に貼って絶縁する作業が不要となりました。

長い間ご協力いただき、誠にありがとうございました。



【これまでと変わらない点】

- 回収容器は、小斎まちづくりセンター集会室の裏側に設置しております。
- 容器には電池類のみ入れてください。他のごみは入れないでください。
(電池を入れてきた袋は、お持ち帰りください。)
- 車や工具等のバッテリーの処分は、販売店にご相談ください。

■ お問い合わせ：丸森町 町民税務課 町民生活班 (☎72-3012)

俳句

源春娘げんしゅんこさんからお寄せいただきました。
ありがとうございます！



○ 雪解ゆきどけの 日溜ひだまりの庭 福寿草

○ 障子戸を 開ければ外は 銀世界

○ 竹やぶや 雪跳ね返す 日差ひざしかな

【お詫び】

幸民館だより令和6年2月号において、源春娘さんのペンネームを誤った内容で掲載いたしました。心よりお詫び申し上げます。



小斎まちづくりセンター 図書案内



＃9 推理小説で謎解きに挑戦

世界初の推理小説は、1841年にアメリカの作家エドガー・アラン・ポーが発表した「モルグ街の殺人」であると言われています。

推理小説といっても、名探偵もの、法廷もの、怪盗を主人公とするもの、警察もの、おばあちゃんや女子大生などが事件を解決するものなど、様々なスタイルがあります。

私の読書は、日本人作家のものがほとんどなのですが、推理小説だけはアーサー・コナン・ドイルやアガサ・クリスティーといった外国人作家のものもたくさん読んでいます。特にアガサ・クリスティーが大好きで、エルキュール・ポアロとミス・マーブルを主人公とするものの多くを読んでいます。

日本にも、松本清張さん、横溝正史さんをはじめ、最近では東野圭吾さんや中山七里さんなどたくさんの推理小説家があります。ジャンル別だと推理小説家が一番多いのではないのでしょうか。推理小説はたくさん映画やテレビドラマになっていることから、本を読んでいなくても、みなさんも多くの作品をご存じではないのでしょうか。

推理小説には様々なスタイルがあるので、色々な作品を読んで、謎解きを楽しみながら自分にとって「推し」の作家を見つけてください。

私の推しは・・・、たくさんすぎて書ききれません。

(☞窪田高広)



図書室の ご利用について

● 時間：平日午前9時～午後5時

● 貸出：ひとり2冊まで。1週間以内に返却。

お問合せ：小斎まちづくりセンター（☎78-1111）

次のページもぜひご覧ください！



小斎まちづくりセンターの図書室に

新しい本が入りました！

第2弾



『仙台育英 日本一からの招待』

須江 航 (カンゼン)

「青春は密」「人生は敗者復活戦」
仙台育英を夏の甲子園優勝に
導いた須江監督の著書です！



大ピンチずかん2

鈴木のりたけ (小学館)

誰もが経験したことのある「ピンチ」が
大集合！ 大人も子どもも楽しめます！

＼リクエストいただきました／



動物たちのささやき

作：堀米 薫、絵：三上 唯 (国土社)

動物がテーマの児童文学短編集。

小学校中学年以上の方にオススメ！

ぜひ手に取ってご覧ください！



ほかにも、話題の本をそろえました！

- 『星を編む』 凧良ゆう (講談社)
- 『小島よしおの ボクといっしょに考えよう』 小島よしお (朝日新聞出版)
- 『きみの心を強くする50のことば』 工藤勇一 (かんき出版)
- 『メメンとモリ』 ヨシタケシンスケ (KADOKAWA)
- 『パンどろぼうとほっかほっカー』 柴田ケイコ (KADOKAWA)

まだ冬の寒い日が続いていますが、少しずつ春の気配も感じられるようになりました。今月は小斎の伝統行事「奉射祭」が行われます。今回は、御神的神事に加え5年ぶりに豚汁やおにぎりの振る舞いもありますので、みなさんぜひご観覧ください。

2/12(月) 小斎のリアル猫神様の活躍…



地区内にいるリアル猫神様が（ネズミから）小斎米を守っています☆★

地域おこし協力隊の^{おおoura}大浦 ^{ゆうこ}友子さんと一緒に森 正之さんの自宅（迫地区）と森ガーデン ライスセンター（中原地区）を見学させていただきました。

森さんのお話によると、米農家にとってネズミは出荷前の大切な米袋を破られたり、機械の電気配線をかじられるなどの被害があり、大変頭を悩ませていました。

そこでネズミ駆除対策として、自宅やライスセンターに天敵のネコがいる環境をつくり、またはネコの排泄物を利用することでネズミによる被害が今では全くないそうです。

2/14(水) 第2回 そば打ち教室



「そば打ち愛好者の会」のみなさんを講師にお迎えし、第2回そば打ち体験をしました。前回に引き続き参加の方、今回初めて参加される方も全員（9名）がみごとなそばに仕上がりました。



《 感想 》

- 楽しく学ぶことができました。
- 先生がたくさんいて、ていねいに教えて頂きました。
- 自分で打ったそばはとてもおいしかったです!!

ご参加ありがとうございました!

令和6年3月の行事予定&ごみ収集日

| 日 | 曜日 | 行事名 |
|----|----|---|
| 1 | 金 | 燃やせるごみ |
| | | まるもり地域づくりシンポジウム |
| 2 | 土 | |
| 3 | 日 | 奉射祭 着付教室② |
| 4 | 月 | 資源ごみ(びん類) |
| | | 行政区長定例会 |
| 5 | 火 | 燃やせるごみ |
| 6 | 水 | 燃やせないごみ |
| 7 | 木 | 資源ごみ(容器プラ) |
| | | 民児協定例会 |
| 8 | 金 | 燃やせるごみ |
| 9 | 土 | 奉射祭 会場準備 |
| | | 奉射祭 前夜祭(水垢離・駆け足など) |
| 10 | 日 | 奉射祭 本祭 |
| 11 | 月 | 資源ごみ(その他プラ) |
| 11 | 月 | 小斎地区 防火の日  |
| 12 | 火 | 燃やせるごみ |
| 13 | 水 | 資源ごみ(紙類・衣類) |
| 14 | 木 | 資源ごみ(容器プラ) |

| 日 | 曜日 | 行事名 |
|----|----|--------------------|
| 15 | 金 | 燃やせるごみ |
| 16 | 土 | |
| 17 | 日 | |
| 18 | 月 | 資源ごみ(缶類) |
| 19 | 火 | 燃やせるごみ |
| 20 | 水 | 春分の日 |
| 21 | 木 | 資源ごみ(容器プラ) |
| 22 | 金 | 燃やせるごみ |
| 23 | 土 | |
| 24 | 日 | |
| 25 | 月 | 資源ごみ(ペットボトル) |
| 26 | 火 | 燃やせるごみ |
| 27 | 水 | 資源ごみ(紙類・衣類) |
| 28 | 木 | 資源ごみ(容器プラ) |
| 28 | 木 | 小斎振興協議会 第12回 運営委員会 |
| 29 | 金 | 燃やせるごみ |
| 30 | 土 | 丸森町遺族会小斎支部 総会 |
| 31 | 日 | |

※ 行事予定は変更になる場合があります。主催団体にご確認ください。

※ ごみは指定された日の朝8時30分までに集積所に出しましょう。

ごみの分け方・出し方

スマートフォン等からご覧いただけます。

カメラで右のQRコードを読み取ってください。

(丸森町役場のホームページに移動します。)



【小斎まちづくりセンター 集会室の利用停止について】

3月6日(水)～11日(月)、奉射祭の準備・片付けのため、集会室のご利用を停止させていただきます。みなさまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解くださいますようお願い申し上げます。