

ふるさと大内だより

# 鹿 狼

～歴史の里 大内～

令和6年 3月発行  
第168号(通算551号)  
編集発行  
大内地区協議会  
981-2501  
丸森町大内字横手82-1  
電話 79-2004  
大内の人口と世帯数(1月末現在)  
人口:2008人 世帯数:803戸

## 3月の行事予定

- 1日(金) 行政区長定例会
  - 9日(土) ふるさと大内寄席
  - 5日(火) 啓蟄(冬ごもりの虫も目覚める頃)
  - 11日(月) みやぎ鎮魂の日  
14時46分にサイレンを吹鳴します
  - 11日(月) 民生児童委員定例会
  - 14日(木) いきいき元気クラブ
  - 15日(金) 衛生組合移動研修
  - 20日(水) 春分(昼夜の長さが等しい)
  - 28日(木) いきいき元気クラブ
- ※新型コロナウイルス感染予防対策等のため変更になる場合があります。

2月16日(金)に大内ボランティアの会移動研修が行われ、道の駅さんさん南三陸を見学しました。

道の駅さんさん南三陸は、「南三陸さんさん商店街」に加え、震災伝承施設「南三陸311メモリアル」と観光交流施設「南三陸ポータルセンター」、交通拠点施設「JR志津川駅」が一体となった道の駅です。川を挟んだ隣には震災復興祈念公園もあり、防災庁舎もそのまま残っています。南三陸311メモリアルでは、当時の体験談と今後の防災対策をどのように考えていくかなどを映像でわかりやすく学びました。参加した皆さん、お疲れさまでした。

集落支援員活動報告

## ボランティアの会移動研修開催～南三陸311メモリアル見学～



南三陸311メモリアルで案内をして下さった高橋さんは、震災当時は総務課長として避難所運営にあっていたそうです。貴重な体験を聞くことができました。

町は高台に移転し、沿岸地域は10メートルかさ上げした場所に道の駅さんさん南三陸を建てたそうです。当時の場所に残された防災庁舎を見て実感しました。



3月11日はみやぎ鎮魂の日です。14時46分にサイレンを吹鳴しますので黙とうをお願いします。



## 地区振興部会 春野菜栽培講習会開催

2月7日(水)にいきいき交流センター大内との共催で、春野菜栽培講習会が行われました。株式会社渡辺採種場より洞口直哉さんをお迎えして、トマトやカボチャ、ナス、キャベツ、玉ねぎなど食卓でお馴染みの野菜の栽培のコツを教えてくださいました。高温対策の話にもなりましたが、長ネギの高温対策はないそうです。今年もたくさん野菜が採れるといいですね。



株式会社 渡辺採種場 洞口直哉氏



## 保健福祉部会 第4回大内健康運動教室 開催

2月27日(火)に今年度最終回となる第4回目の大内運動健康教室が開催されました。体組成計測定、尿中塩分測定、握力測定をして今までの運動の成果を確認しました。運動指導では講師に酒井真紀さんをお招きし、自宅でできる筋トレと有酸素運動をまなびました。適度な運動で皆さんいつまでも元気で過ごしましょう。



健康運動指導士  
酒井真紀氏

## 空久保お茶飲み会訪問しました



2月28日(水)に空久保お茶飲み会にお邪魔しました。今回はニュースポーツのスカイクロスを使ってリングをコーンに入れるゲームをしました。皆さんなかなかポールに入らず、うまく入ったときは歓声が上がりました。スカイクロスに限らず、ニュースポーツは色々な遊び方ができます。貸し出しもしていますので、大内まちづくりセンター(TEL:79-2004)までお問い合わせ下さい。





## 生涯学習推進協力員だより

大山 山本智子

甘いお菓子より塩辛いせんべいが大好き。食事には漬物がないと嫌。そんな生活を続けて来ました。十数年前の事です。息子を出産直後に体に異変が。足がむくみ、入院時にはいて来た靴が退院する日にはけず、スリッパで帰る事に。妊娠中、塩分の取り過ぎに気を付けていたものの、それまでの不摂生が祟ったのか塩分過多が与える影響を、身をもって知りました。塩分摂取量の目標値は男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。薄味になるように調理をしつつ、漬物も食べたい！ せんべいも食べたい！ 塩分を多く摂った際は、ほうれん草やバナナ、海藻類など塩分を体外へ排出しやすくしてくれる食物を多く摂る事を心掛けています。



### いきいき交流センター大内からのお知らせ



### 私の好きな大内フォトコンテスト 第5回わが大内自慢写真コンクール

- 応募締切 令和6年3月17日(日)午後4時必着(郵送可)  
〒981-2501 丸森町大内字町西7 いきいき交流センター大内観光部会宛て
- 提出先 一般社団法人 あずだす(いきいき交流センター大内)
- 出展制限 1人3点以内 A4 他のコンクール等で入賞作品は応募不可
- 応募資格 アマチュアの方(地区外大歓迎)
- 撮影機材 デジタルカメラ、一眼レフカメラ、携帯電話、スマートフォン内蔵カメラなど撮影機材は問いません。
- 写真使用権利等 入賞写真については無料提供が条件
- 撮影期間 過去10年以内の未発表作品
- 詳しくはいきいき交流センター大内(☎0224-79-3151)にお問い合わせ下さい。



### 交通安全母の会班長会～交通安全講話



1月28日(日)大内駐在所長による交通安全と特殊詐欺被害防止についての講話をいただきました。大内地区では大きな事故は発生していないが、店の駐車場や側溝への脱輪等は結構な頻度で起こっているとのことで、気の緩みが大事故へとつながるので、慎重な運転を心掛けるようにとの事でした。

講話を聴講したほか、瞬発力や判断力を測定する「クイックキャッチ」や認知機能検査の模擬テストなどを実施しました。



みんなの文芸 (投稿作品)

【川柳】

「春」岩城南平 矢吹楯雄さん

雪解けの小川のせせらぎ春を告げ

春めいて納屋の農器具唸り出す

鶯の初音に農夫目をさます

青葉のばあばさん

福寿草黄ばみ見えたか花咲きそう

シヨウヒタキ耳をすませば羽音だけ

スギ花粉風の吹くたび黄砂のよう

「わらべ唄 春の小川」

山屋敷 平田喜一郎さん

一 春の小川はわらわらいくよ

岸のすみれやれんげの花に

すがたやさしく色つつくく

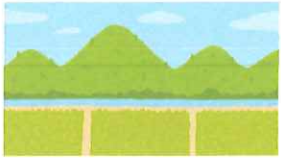
咲けよ咲けよとささやきながら

二 春の小川はわらわらいくよ

蝦やめだかや小鮒の群に

今日も一日ひなたで泳ぎ

遊べ遊べとささやきながら



保育所だより

〈 保育参観 〉

1月31日(水)に今年度最後の保育参観がありました。保護者の方には、保育講座で「絵本のあ  
る子育て」のお話を聞いたり、お子さんの様子を参観していただいたりしました。うさぎ組(0歳児)  
では、手作り玩具で遊んだり、簡単マッサージ(スキンシップ)やふれあい遊びをしたりしました。  
ぱんだ組(2・3歳児)は、運動遊びをしたり、制作「パクパクもりもり食べる子ちゃん作り」をし  
たりしました。ぞう組(4・5歳児)は、「早寝早起き朝ごはんすごろく」を作って、親子で遊びまし  
た。子ども達にとってお家の人と一緒に過ごす時間は、嬉しくて楽しい時間です。笑顔いっぱいの一  
日になりました。



=うさぎ組(0歳児)=  
一緒に遊んだよ



=ぱんだ組(2・3歳児)=  
パクパクもりもり  
食べる子ちゃん制作中



=ぞう組(4・5歳児)=  
早くゴールできるのは  
どっちな

作品等を投稿しませんか?

短歌・川柳・俳句など趣味の作品や活動団体の  
参加者募集など大内地区の皆さんにお知ら  
せしたいことをまちづくりセンターにお寄せ  
下さい。  
締切は毎月二十日頃まで。趣味の作品につい  
てはペンネーム投稿でも大丈夫です。お待ちし  
ています。



三月のゴミ収集日

資源ゴミ

- 燃やせるゴミ……火曜日・金曜日
- 燃やせないゴミ……六日(水)
- 容器包装プラスチック……木曜日
- びん類……四日(月)
- その他プラスチック……十一日(月)
- 缶類……十八日(月)
- ペットボトル……二十五日(月)
- 紙類・衣類……十三日(水)・二十七日(水)



※使用済み乾電池は、まちづくりセンター事務局  
にお声がけください。乾電池以外のものは回収  
できないので、分別方法を確認し指定された曜日  
に地区の収集所に出してください。