

幸民館だより

第167号

飛躍を誓う



(写真提供：丸森町総務課)

1月7日(日)「丸森町二十歳を祝う会」が丸森まちづくりセンターにて開催されました。今年の対象者は平成15年4月2日から平成16年4月1日までにお生まれの方で、小斎地区は男性5名・女性5名・計10名でした。

式典では二十歳の方々を代表し、小斎の佐山椋太さん、菅野唯さんが誓いの言葉を述べました。また、八巻義伸さんが代表として保科町長から記念品を授与されました。

みなさんのますますのご活躍をお祈りいたします！

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

小斎地区新年祝賀会

1月6日(土)

あぶくま荘にて開催！ 良い年になりますように！



当日は39名の方にご出席いただき、今年の展望を語り合い、ゲームやカラオケなどを楽しみ親睦を深めました。



笑う門には福来る！ ゲームも大盛り上がり！



▲ ピンポン玉を箸で相手の皿へ！
スピードと正確性が命！



▲ 思ったより難しい！？ ききビール大会



今年もよろしく
お願いいたします！

健康教室 (第3回)

1月15日(月)

■ みんな大好き! 「おやつ・間食」の上手な摂り方とは?

前半は丸森町保健福祉課の栄養士 大谷葵さんに、おやつ・間食の摂り方についてお話いただきました。

おやつ・間食は気分転換や頑張ったご褒美など「心の栄養」になりますが、食べすぎは禁物。1日200キロカロリーまでにしましょう。食べる時間は、脂肪がつきにくい午後3時ころがおすすめです!



■ 「栄養・運動・休養・姿勢」を整えて、健康寿命をのばそう!



後半は健康運動指導士 酒井眞紀さんから、「おやつを食べすぎちゃった!」というときにおすすめの軽い有酸素運動やストレッチのほか、姿勢を整える大切さなどを教えていただきました。

まずは1日3分、好きな音楽を聴きながら気軽に体を動かしましょう!



そば打ち教室 【第1回】

1月18日(木)



「そば打ち愛好者の会」のみなさんを講師に迎え、そば打ちを体験しました。(参加者9名)

そば粉は中原自然保全隊が休耕地を活用して栽培し収穫したものを使用しました。

打ったそばは、各ご家庭にお持ち帰りいただきました。お味はいかがでしたか?

次回は2月14日(水)に開催予定です。

ゴミ分別講習会

(主催：小齋地区公衆衛生組合)

丸森町町民税務課 町民生活班長 宍戸善喜さんを講師にお迎えし、ゴミの分別方法や出し方について詳しく学ぶことができました。(参加者 18名)

【ワンポイント】

- ・ ジュースやビール等の空き缶は、リサイクルの都合上、洗ってから つぶさずに 袋に入れて出してください。
- ・ 各種ゴミ袋は、持ち手とベロを十字にしばって出してください。

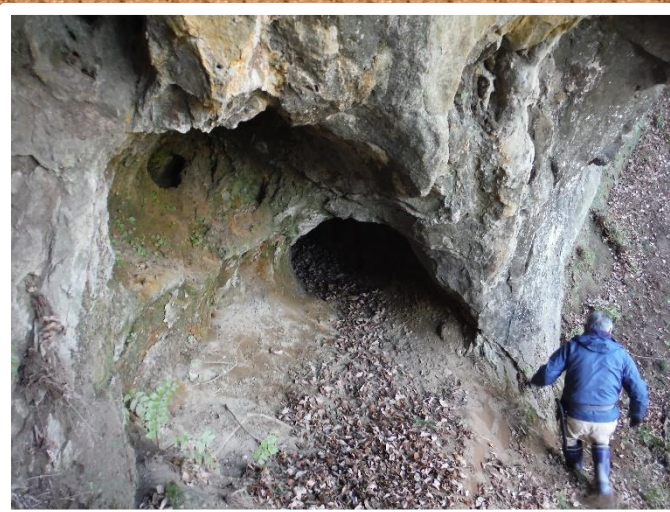


1月24日(水)

小齋のいいね！スポット

おおかみ あな

狼 穴 (源太郎)



源太郎の奥にある狼穴は、『伊具郡誌』にも小齋の名所・旧跡として記されています。

先月、佐々木孝行さん(源太郎)にご案内いただき、窪田事務局長が現地調査を行いました。

狼穴は2メートルほどの奥行があるほら穴です。昔、小学校の遠足や、友達と探検ごっこに出かけて狼穴を見たことがあるという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

■ 大正15年(1926)刊行『伊具郡誌』より「狼の穴」の記述(意識)

「小齋村は石がないことで有名ですが、狼穴は村一番の岩石が高くそびえる山にある、奇妙な岩のほら穴です。

言い伝えによると、大昔、このほら穴には狼がたくさん生息していて、穴から出てきては人や動物を襲ったので、恐れてこのように命名されたとのこと。」

小齋のオススメの場所や史跡などを随時ご紹介します。情報をお待ちしています！

確定申告・申告相談

小斎地区では下記の日程で開催されます。
ご来場の際は必要書類をお忘れなく！



■ 日時：① 2月19日(月) 8:30~15:00

対象：山口・中原・迫・源太郎

② 2月20日(火) 8:30~15:00

対象：麓・清水上・清水下・弓目木・北新

■ 会場：小斎まちづくりセンター

お問い合わせ：丸森町 町民税務課 課税班 (☎72-2116)



第34回 奉射祭

3月9日(土) 前夜祭

10日(日) 本祭



詳しい開催内容は来月お知らせいたします！

弓士募集中！

弓道未経験でもOK！ 20~40代が活躍しています。
ぜひ参加してみたいという方は下記までご連絡ください。
(小斎まちづくりセンター ☎78-1111)

ヒートショックを予防しよう！

急な温度の変化によって血圧が激しく上下することで、
気を失ったり、心疾患や脳疾患を発症する恐れがあります。

特に、冬の入浴時に起こりやすいといわれていますので、
みなさんご注意ください！



入浴時のヒートショック予防 5つのポイント

- (1) 入浴前に、脱衣所や浴室を暖めましょう。
- (2) 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- (3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- (4) 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。
- (5) 入浴する前に同居者に一声かけて、意識してもらいましょう。

参考：消費者庁ホームページ

短歌

「源春姫」さま（仮名）からお寄せいただきました。
ありがとうございました。

・ 小斎の地 空気の中に 六十年
ろくと
産声の宿 遥霞る
かすむ

・ 正二日 まばゆい日の出 谷間から
神社の森に 木漏れ日光る

毎月11日は「小斎防火の日」！

- 火の用心小旗を掲げ、防災意識を高めましょう。
- 災害への備えをもう一度確認しましょう。



小斎まちづくりセンター 図書案内



＃8 経済小説を楽しく読む

小説のジャンルのひとつとして、経済小説があります。

経済小説の開拓者といわれるのが城山三郎さんで、『落日燃ゆ』『官僚たちの夏』『雄気堂々』などがあります。雄気堂々は、今年7月発行予定の新一万円札、大河ドラマの主人公にもなった渋沢栄一の半生を描いた小説です。

他には、『金融腐敗列島』『不撓不屈』などの高杉良さん、企業買収の『ハゲタカ』シリーズで有名な真山仁さん、『下町ロケット』『半沢直樹シリーズ』で人気作家となった池井戸潤さんなどがいます。ハゲタカシリーズや下町ロケット・半沢直樹シリーズはテレビドラマにもなったので、みなさんもお存じではないでしょうか。

私のお薦めは幸田真音さんです。米国系銀行や証券会社での債権ディーラーなどを経て小説家になりました。自身の経験を活かした『日本国債』『代行返上』などがあります。また、幸田さんはNHK経営委員のほか、日本たばこ産業や三菱自動車工業の社外取締役なども務めています。

経済小説は専門用語であったり、法律であったり、難しいから嫌だと思ってしまう人もいらっしゃるようですが、創意工夫により会社や事業を発展させていく様子や、企業の中の不正を正していく様子などが描かれることが多く、私は自分を主人公になぞらえて気持ち良く読んでいます。

現在、小斎まちづくりセンター図書室には、城山三郎さんの本が数冊あるだけですが、ほかにも読んでみたいという作品がございましたら、ぜひリクエストをお寄せください。(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)

いよいよ冬本番のはずの2月ですが、今年は暖冬で例年より暖かい日が続いています。春の訪れを待ちながら、感染症に気をつけて健康的に過ごしたいですね。

12/21(木) お麓会 (麓地区)

におじゃましました!



昨年12月の麓地区のお茶飲み会は“クリスマス会&忘年会”でした。

脳トレで記憶力チェックをした後はビンゴゲームで盛り上がりました。おいしいお昼を食べながら、月に一度の会話を楽しむ姿も見られました。



最後は替え歌で、“減塩の花嫁(瀬戸の花嫁)”や水戸黄門のテーマなどをみんなで歌いました。たくさん歌って、笑ってとても楽しい時間を過ごしました♪

1/25(木) あじさいの会(迫地区)

🌸🌸🍰🌸🌸🍰🌸🌸
におじゃましました!

1月の迫地区あじさいの会では、いつもより難しい脳トレに挑戦しました。

「全然解けない～」と苦戦していましたが、ヒントを伝えると「分かった!!」とひらめく方も…。普段使わない漢字や熟語を書く良い機会になりました。



脳トレの後は、ピンポン玉を使ったゲームを楽しみました。はしを使って運搬したり、得点がついた紙コップに入れようと頑張りました。手を動かして集中力もアップしましたね!





～ ようこそ小齋へ ～

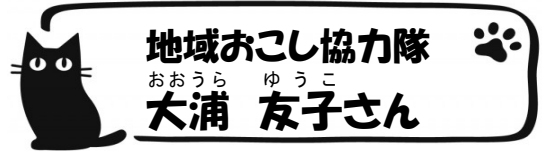
昨年11月に新しく丸森町の地域おこし協力隊員になりました大浦 友子さん(麓地区)に取材させていただきました。



◆ ご出身は？ 塩竈市です。

◆ 家族構成は？

現在は保護猫6匹と住んでいます。
実家に両親と高校2年生の息子がいます。



◆ 「地域おこし協力隊」になろうと思ったきっかけは？

保護猫に関わる仕事をしたいと思っていたところ、丸森町の「地域おこし協力隊」の募集を知りました。丸森町は猫神様が有名で、昔から猫を大事にしてきた地域で起業したいと考えました。

◆ 小齋に移住してみてもの第一印象は？

引っ越してきた時からご近所の方が気遣ってくださり、人があったかい地域だと感じています。

◆ 今後の活動内容や目標は？

保護猫を守る活動をしていきたいです。ネコ好きの方が集う「猫カフェ」や保護猫と生活を共にして里親へつなげる「シェアハウス」などを企画運営していきます。

◆ 最後に小齋地区のみなさんに一言お願いします！

これからどうぞよろしく願いいたします。保護猫ボランティアに興味のある方は気軽にご連絡ください。

ありがとうございました。
これからのご活躍が楽しみです
ですね！



大浦友子さんへのお問い合わせは
小齋まちづくりセンターまで
0224-78-1111

～ やってみよう 脳トレ ～

合体漢字

例 女 女 市 未

ヒント：我が家は三人〇〇です。→ 姉妹

答えは前ページの下にあります。

漢字を組み合わせて熟語をつくりましょう。

① 十 十 月 日 日

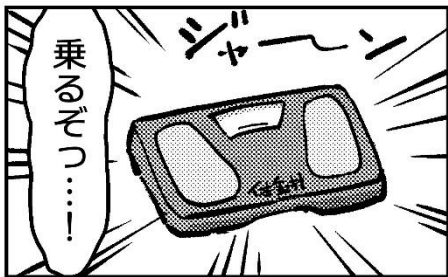
ヒント：1日の始まりです。

② 口 水 糸 白 口

ヒント：電話やインターネットが関係します。

こさいさん

「きろく初め」 日原・S



写真・おたより・作品など お気軽にお寄せください!

小斎の風景や行事、珍しい現象(天気)、季節の草花、ペットなど、みなさんがカメラや携帯電話で撮影した写真を募集しています。

また、小斎の思い出や日常のできごと、本などを読んで思ったことなどのおたより、俳句や短歌などの作品もお待ちしております!



【小斎まちづくりセンター】

メール：kosai-kou@town.marumori.miyagi.jp

電話：78-1111

スマホのカメラで右のQRコードを読み取り、「メール作成画面はこちら」をタッチしてください。
小斎まちセン宛てのメール作成画面が開きます!



小斎地区の人口・世帯数(令和6年1月1日現在)

	男性	女性	合計	世帯数
山口	81 (-4)	60 (-3)	141 (-7)	54 (±0)
中原	47 (-1)	45 (±0)	92 (-1)	34 (-1)
迫	28 (-2)	21 (-2)	49 (-4)	25 (±0)
源太郎	63 (+1)	61 (+2)	124 (+3)	44 (+1)
麓	63 (±0)	61 (+1)	124 (+1)	44 (+2)
清水上	41 (-2)	45 (-1)	86 (-3)	37 (-1)
清水下	36 (-2)	43 (-1)	79 (-3)	31 (-1)
弓目木	19 (-1)	23 (±0)	42 (-1)	19 (±0)
北新	50 (-5)	47 (-4)	97 (-9)	35 (-2)
合計	428 (-16)	406 (-8)	834 (-24)	323 (-2)
丸森町合計	6,013 (-127)	5,898 (-154)	11,911 (-281)	4,932 (+9)

(※ カッコは前年同月比)

令和6年2月の行事予定&ごみ収集日

日	曜日	行事名
1	木	資源ごみ(容器プラ)
2	金	燃やせるごみ
		行政区長定例会
3	土	
4	日	
5	月	資源ごみ(びん類)
6	火	燃やせるごみ
7	水	燃やせないごみ
		民児協定例会
		小斎長寿会 教養講座
8	木	資源ごみ(容器プラ)
9	金	燃やせるごみ
		小斎まちづくりサポート女性会 打ち合わせ
10	土	
11	日	建国記念の日
		小斎地区 防火の日
		奉射祭保存会 的場づくり
12	月	振替休日
		資源ごみ(その他プラ)
13	火	燃やせるごみ
14	水	資源ごみ(紙類・衣類)
		そば打ち教室②

日	曜日	行事名
15	木	資源ごみ(容器プラ)
		奉射祭実行委員会 会議
16	金	燃やせるごみ
17	土	
18	日	
19	月	資源ごみ(缶類)
		申告相談(山口・中原・迫・源太郎)
20	火	燃やせるごみ
		申告相談(麓・清水上・清水下・弓目木・北新)
21	水	保全隊・農援隊 刈払機取扱講習会
22	木	資源ごみ(容器プラ)
23	金	天皇誕生日
		燃やせるごみ
24	土	
25	日	
26	月	資源ごみ(ペットボトル)
27	火	燃やせるごみ
28	水	資源ごみ(紙類・衣類)
29	木	資源ごみ(容器プラ)
		健康教室⑤
		小斎振興協議会 第11回 運営委員会

※ 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。)



【交通安全情報】 道路の凍結にご注意ください！

心と時間に余裕をもって出かけましょう。

＼まだまだあります！／ 小齋の話題

除夜の鐘と物見櫓イルミネーションの共演

12月31日夜、鶴棲山遊仙寺にて除夜の鐘が鳴らされました。

煩惱と邪気を払い、新年を迎えようとたくさんの方が訪れました。

写真は月と鐘楼、そして物見櫓のイルミネーションを収めたものです。(撮影：角田市 南部 昌秀さん)



物見櫓の冬季イルミネーションは、1月8日(月)をもって終了いたしました。
ご協力いただいたみなさま、ご覧いただいたみなさまにお礼申し上げます！



みんなの **とっておき** 写真館

「横浜から来た孫(朝陽)と御来光」 ☒ 菊池文彦さん(山口)より

健康第一！

新しい一年が始まったなあ
今年も頑張ろう！



お孫さんの朝陽さんと一緒に、中原の堤防へ「初日の出」を見に行ったときの写真だそうです。

文彦さん、朝陽さん、写真とコメントをお寄せいただき、ありがとうございました！

素敵な一年になりますように！