金山自治会だより

６月号(水無月)-第170号-

R6.6.1発行

編集・発行
金 山 自 治 会
(金山まちづくりセンター内)
〒981-2402
金山字下前川原１７
☎７８－１１２１

～今年度の事業の実施に関して～

地区民の皆様には常日頃から、自治会事業にご支援ご協力をいただき誠にありがとうございます。昨年に引き続き事業の開催に関しては、今後各関係機関と協議を行い、地区の方々には改めて「参加者募集」や「延期」「中止」等のお知らせをさせていただきます。

地区民の安全を最優先に、最新の情報を受けて検討して参ります。今年度も沢山の方々の参加をお願いいたします。

《事業の実施予定》※5月25日現在

✿金山地区民大運動会【6月2日(日)】
✿園芸教室:全2回【6月14日(金)、10月予定】
✿希望した地区への花苗配付:【①6月14日(金)／②10月予定】
✿陶芸教室:全1回【7月19日(金)予定】
✿ふるさと夏祭り･花火大会
【8月13日(火)予定～詳細未定～】
✿敬 老 会:【9月14日(土)予定】
✿かねやま結び塾:【全4回シリーズ】
【①5月22日(水)／②7月予定／ ③9月予定／④来年3月予定】
✿遠　　足:全1回【10月以降に予定】
✿スポーツによる健康増進全1回
【9月予定】
✿女性講座:全2回【10月、12月予定】
✿ミニ文化祭:【11月予定】
✿豊 穣 祭:【11月9日(土)予定】
✿子ども会育成会事業:【11月予定】
✿公衆衛生講習会【来年2月予定】
✿教養講座【来年3月予定】

今月の主な内容

- 事業の実施に関して …P 1
- 事業の様子 …P 2
- 会長のマガジントーク …P 3
- 郵便局よりお知らせ …P 4
- 金山図書館よりお知らせ外 …P 5
- 皆さんの作品コーナー …P 6
- 集落支援活動のつぶやき …P 7
- 金山の話題･お知らせ …P 8

第１回　かねやま結び塾

～笑うトレをやってみよう～

５月２２日（水）、第１回かねやま結び塾を開催しました。笑いヨガ健康運動指導士の酒井 眞紀さんを講師に招き、「笑うトレ」を教えていただきました。

講師：健康運動指導士
酒井 眞紀さん

「笑うトレ」は笑いとストレッチ等のトレーニングを組み合わせた健康法。動作に合わせて笑い声を出していると、楽しくなってくるから不思議です。「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいのだ」はアメリカの心理学者の言葉だそうです。

～笑いの健康効果～

・腹式呼吸で横隔膜を動かして内臓のマッサージ効果
　血流促進効果を得られる（便秘解消、美肌効果）
・リラクゼーション効果が期待される
・ナチュラルキラー細胞が活性化して免疫力が高まる
・幸福ホルモンと呼ばれるエンドルフィン、ドーパミン、セロトニン等の脳内ホルモンが放出される
・ネガティブな思考、心配事を考えてしまう時間を減らす事が出来る
・安眠効果が期待出来る…etc

✿現代人は座っている時間が多くなりがち。日々の生活に「鎌田式かかと落とし」を取り入れてみましょう。イスなどに掴まり、つま先立ちの姿勢から、踵をストンと落とすだけの簡単な運動です。一日１０回を目標に行ってみてください。

かかとを落とした時の振動が、骨密度を改善する効果が期待出来るとの事です。「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎの筋肉を動かして、血流を改善します。これに「は、は、は！」と笑いを合わせて、簡単笑いトレは如何でしょうか？

会長のマガジントーク

「円高・円安の意味」

今月号では、最近新聞紙上をはじめ頻繁にマスコミを賑わしている「円安・円高」について取り上げてみました。

今から50年以上前の1973年までは固定相場制という形式で、1ドル360円と決められており、円高や円安という概念は存在しませんでした。1973年4月から変動相場制に移行したことで、日本を含めた各国の通貨価値が経済の成長や情勢に合わせて変動するようになり、円高と円安という言葉が誕生しました。比較される代表的な例としてドル・円レートであり、1ドル100円が標準として考えられています。円高とは、日本の円が他国の通貨に対して円の価値が上がることで、1ドル＝100円だったのが90円になることです。逆に円安とは円の価値が下がることで1ドル＝110円となります。円が低いのに「円高」ってちょっと覚えにくいかもしれませんが、判断のポイントは円の「価値」について考えると良いかもしれません。一般的には「円高・ドル安」「円安・ドル高」といった呼び方をするので、合わせて覚えておくと良いでしょう。

最近は円安傾向が顕著なので、円安のメリット、デメリットについて紹介します。円安の特徴としては、輸出企業にとって利益を増やす大きなチャンスになります。輸出企業が稼いだ金額を円換算にした際に、もらえる日本円が多くなるため売上高が向上することに繋がります。輸出を得意とする日本にとっては、業績を伸ばすチャンスが多くなって、日本の経済にも良い影響を与えることになります。デメリットとしては、海外の商品やサービス値上がりしてしまうので、消費者にとっては良い傾向ではありません。サービスが高くなってしまうと、海外旅行も通貨換金の際に損をしてしまうため、円安時の海外旅行はお勧めできません。私生活の面でも自動車や電化製品の燃料などの価格も上がります。企業でも海外への事業拡大なども難しくなるでしょう。円高の特徴としては、当然のことながら逆の現象が発生します。円高と円安を間違いなく覚えておくことで、生活面でちょっとお得になったり、日本経済の現状を知っておくことも大事なことかも知れません。

さて6月2日は恒例の金山地区民大運動会です。健康増進は勿論ですが青空の下、地区住民が一堂に会し、老若男女が世代を超えて親睦と交流を図ることが大きな趣旨でもありますので、隣近所お誘い合わせの上ご参加下さいますようお願い申し上げます。

金山自治会　会長　板橋　茂

＊6月の主な行事・会議予定＊

2日（日）　金山地区民大運動会　※雨天等の場合翌週に延期
9日（日）　金山地区民大運動会（予備日）
14日（金）　第1回 園芸教室
　　希望した地区への花苗配付
15日（土）　西新田花壇花苗配布
21日（金）　三役会

※都合により変更もありますことをご了承ください。

金山本郷郵便局からのお知らせ

～ 今 年 も お 中 元 の 時 期 に な り ま し た ～

ただいまカタログをご準備してお中元の申し込みを受け付けております！
有名百貨店をはじめ旬の果物など様々な商品を取り揃えております。
お得な早割対応もしておりますので、お気軽に金山本郷郵便局窓口に
お問い合わせください。

◎早期早割：7月8日(月)まで　　**◎お申込期間：8月13日(火)まで**

早期お申込みキャンペーン実施中！！
7月8日までにお申し込みのお客様に
抽選で200名様
新つぶらなオールスターズ24本
プレゼント！

【金山地区の人口と世帯数】 (R6.4月末現在)

行政区	男	女	計	前月比	世帯数	前月比
1　区	20	17	37	＋1	17	＋1
2　区	25	28	53	－1	25	0
3　区	31	34	65	0	26	0
4　区	31	42	73	＋1	33	＋1
5　区	77	59	136	0	63	0
6　区	124	126	250	0	116	1
7　区	58	60	118	－1	61	－1
8　区	71	73	144	＋1	58	＋1
合計	437	439	876	＋1	399	＋2

～地区内一斉清掃実施のお願い～

地区内一斉清掃は、例年6月の第2日曜日となっております。**ボランティア袋が必要な地区は、まちづくりセンターに取りに来てください。**

収集したゴミは、指定された収集日に各集積所に搬入して下さい。地区住民の方々のご協力をお願いします。

金山図書館よりお知らせ

★「夏の推薦図書」と「りんごの棚」が設置されました！

スウェーデンの図書館から始まった「りんごの棚」は、だれもが 読書を 楽しめるように作られたコーナーです。今回は点字の絵本を購入し設置しました。ぜひ手に取ってみてください。

新刊情報

【定期購読本】 ※各今月号

・きょうの料理/きょうの料理ビギナーズ　・きょうの健康　・趣味の園芸　・すてきにハンドメイド　・レタスクラブ

【寄贈本】

・羽黒前遺跡　・寺前遺跡　柴田町文化財調査報告書5集
・入間野平城館跡　柴田町文化財調査報告書6集　・東洞明田遺跡　柴田町文化財報告書7集
・柴田町の遺跡　柴田町文化財報告書8集　・上野山古墳群　柴田町文化財報告書9集
・DVDふるさとに生きる第12巻　・歌集 銀のちろり（角川書店：遠山 勝雄）
・皇室令和6年春102号（公益財団法人　日本文化興隆財団）
・月刊公民館　・宮城の港湾統計　・彦左エ門橋窯跡 吹付窯跡 吹付C窯跡（宮城県教育委員会）
・小田切A遺跡　・大吉山瓦窯跡Ⅲ　・多賀城跡（多賀城跡調査研究所）
・写真集　いとしい狛犬めぐり（一粒書房：庄司 多賀雄）

【購入本】

・眠れぬ夜はケーキを焼いて①～③（KADOKAWA：午後）
・描いてはいけない日本経済墜落の真相（三五館シンシャ：森永 卓郎）
・江戸時代　人づくり風土記④宮城（財団法人農村漁村文化協会）
・坂上に咲く（幻冬舎：原田マハ）
・1日1分おんどくブック4～8才向け（Gakken）
・さわってたのしむ 点字つきえほん かず（ポプラ社）
・音にさわる はるなつあきふゆをたのしむ「手」（偕成社）
・さわってたのしむどうぶつずかん（BL出版）

～夏の推薦図書～

・まじょのむすめワンナ・ビー（偕成社）　・へんてこはやくちことば（小峰書店）
・紫禁城の秘密のともだち①（偕成社）　・ぼくが選ぶぼくのいる場所（金の星社）
・捨て犬・未来、しあわせの足あと（岩崎書店）

【開館時間】

月～金曜日（土日・祝日・年末年始は休館）　午前9時00分～午後5時まで

※図書館利用の際は「入館時の手指の消毒」「名簿への記入」等、感染症対策にご協力ください。

マスクは個人の判断が基本となりますが、着用をお願いする場合もあります。発熱、風邪の諸症状のある方はご利用いただけませんのでご了承ください。

✿金山図書館では、本のリクエストを受け付けております！

こんな本を図書館に置いて欲しい、あの作者の新刊が読みたい…皆さんのリクエスト受け付けてます！「書名」・「著作名」をお知らせ下さい。出来る限り対応させていただきます。

✿宮城県図書館から図書の借り受けを行っております。

読みたい本や金山図書館に無い本などがありましたら『書名』・『著者名』を金山まちづくりセンターまでお知らせ下さい。ご要望の本が必ず借り受け出来るとは限りませんが、出来る限り対応させていただきます。どうぞ、お気軽にご利用ください。　金山まちづくりセンター：【☎78－1121】

皆さんの作品コーナー

短歌

富士の山　誰れ植えたりし御神木
　塔そびえたる　富士となりにけり

帰省する喜び合える　祖母の教えに
　墓参り　後世と願い

四区　大石　和子

俳句

透通る　若葉のレース　羽織たかや

撫子に　足の痛みも　緩和され

四区　大石　和子

川柳

不登校　解る気がする　今の俺

落ち込んで　逃げたい気持ち　励まされ

成るように　成るしかないと　強がりを

伊呂波

大の里　髷の根性　親孝行

四区　大石　和子

皆さんの作品、声を募集しています！　募集中

川柳・俳句・短歌、お孫さんの作品、〇〇を載せて欲しい！など、お気軽にお寄せください。ペット自慢も募集しております！（※毎月15日ごろの締切とさせていただきます。）

【引き続き、猫用品募集中です！】

✿おうちに余っている物ありませんか？ぜひご協力お願いします！

- **以前飼っていた猫のケージ、キャリーケース**（破損していない物）
- **キャットフード、ちゅ～る等の猫用おやつ**（消費期限が切れていない物）
- **ペットシート　・猫用トイレ砂**
- **余っている毛布、タオル・バスタオル類**（使い古しでもOKですが、汚くない物）

※柔軟剤や香料付の洗剤を使用している物は、香料で体調を崩す場合があるようです。使用しないで洗濯した物をお願いします。

ご協力いただける場合は、金山まちづくりセンターまでお持ちください。大量の場合や運搬が難しい場合は、引き取りにお伺いしますのでお声掛けください。まとめて大浦さんの保護猫シェルターに寄贈させていただきます。（寄贈品は他の保護猫活動の場で使用する場合もあります）

✿金山まちづくりセンター：☎0224-78-1121
※破損・汚れのひどい物はお引き受け出来ません。ご了承ください。

大浦さんの保護猫シェルターに寄贈されたケージを届けてきました！ご協力ありがとうございます。
✿寄贈：4区　森　勝昭さん

～集落支援活動のつぶやき～

４月は決算業務、監査、役員会、総会と事務局も忙しく過ごしました。５月に入って事業もスタート！今年度もよろしくお願いいたします。

声を掛けていただき５月２１日（火）の７区ふれあい会さんに参加させてもらいました。ニュースポーツのボッチャを行い、社協の方からビンゴ、間違い探し等の脳トレを指導して貰いました。ボールを投げて、転がして、アドバイスしたりと賑やかでした。ボッチャ等、ニュースポーツの道具は各種自治会にありますのでご利用の際は気軽にお声掛けください。

２２日（水）の結び塾、今年度もスタートしました。全４回のシリーズです。第１回は「笑いトレ」！道具が必要無いのが良いですね。体のコリがほぐれたように感じました。

６月２日（日）の運動会の準備も進めています。いきいき交流センター大内のMARUMORI CAFEさんと、甘味処・角ちんさんの「大判焼き」のキッチンカーをお願いしたので、ご来場の際はご利用いただければと思います。
皆さんお誘い合わせの上ご参加ください！

ボッチャ:この白いボールに近い方のグループが勝ち！

脳トレも、皆でやると教え合えるのが良いですね！

5月16日（木）集落支援員の研修が筆甫まちセンで行われました。

金山の話題＆お知らせ

✿道端花壇用花苗配付について✿

今年も、地区別計画事業「花木による環境美化活動」の一環として、道端花壇用の花苗の配付を行います。

運営委員さんを通じて希望がありました地区に、**花苗を6月14日（金）に配付**いたします。地区の花壇やプランターにご利用ください。

丸森町議会懇談会が開催されました

去る5月27日(月)にまちづくりセンターに於いて、議会懇談会が開催されました。最初に議会側から、前回懇談会(令和5年5月)における代表的な意見・要望への対応状況についての報告があり、続いて令和6年度予算の概要と予算に関しての議会からの町への要望事項の説明がありました。

その後質疑応答に入り、出席者からは「人口減少に伴う議員定数の適正化」「空き家対策や移住定住への取り組み」「オンデマンドタクシーの利用状況と課題」「不登校児童の状況と対策」等についての意見交換がなされました。また前回懇談会の質疑に対する回答は、要約版だけでなく当該地区で出た項目についても加えてもらいたい旨の要請がありました。

金山城伊達・相馬鉄砲館 ～「皐月を見る会」のご案内～

6月9日に金山城伊達・相馬鉄砲館で「皐月を見る会」が催されます。当日は入館料無料で女性鉄砲隊からの挨拶、詩吟、横笛演奏や飲食品の販売が行われるとの事です。

✿開催日時：令和6年6月9日（日）10時から15時

～アトラクション～
10：10　仙台藩丸森鉄砲隊の挨拶
10：20　詩吟　横笛演奏等
10：30　飲食品販売開始
「クラムクエスト」ケーキ等の移動販売
「〇〇とコーヒー」のキッチンカー
和菓子セット（柏餅と煎茶）400円

問い合わせ先：金山城伊達・鉄砲館　☎090-2362-4735