

すくすく☆いきいき☆ゆうゆう

自律神経：2分で測定完了



血糖：指先から採血します



体組成：機器に乗り測定

10月29日(火)館矢間まちづくりセンターで『血糖・体組成・自律神経測定会』を開催しました。
 血糖値や体脂肪量、筋肉量、ストレス測定を行い自分の身体の状態を目で見られるいい機会だったのでないでしょうか

令和6年11月の主な行事予定

日・曜日	行 事	時 間	場 所
11月1日(金)	行政区長定例会	9:30~	館矢間まちづくりセンター
9日(土)	趣味の作品展 / 文芸の散歩道	9:00~15:00	館矢間まちづくりセンター
10日(日)	趣味の作品展 / 文芸の散歩道	9:00~14:00	館矢間まちづくりセンター
10日(日)	たてやまいち秋の収穫祭	9:00~14:00	館矢間まちづくりセンター
11日(月)	民生児童委員定例会	9:30~	館矢間まちづくりセンター
17日(日)	南木沼自主防災部訓練	10:00~	館矢間まちづくりセンター
17日(日)	木沼自主防災訓練	9:00~11:00	木沼集会所
19日(火)	館矢間地区公衆衛生組合施設見学会	9:00~	大衡村方面
22日(金)	マイ・トレーナー~大人の健康クラブ~	13:30~15:30	館矢間まちづくりセンター
23日(土)	山田自主防災訓練	9:30~12:00	山田林業研修センター
24日(日)	二区中自主防災訓練	9:30~13:00	二区中集会所
28日(木)	いきいき倶楽部	9:30~12:30	館矢間まちづくりセンター
29日(金)	行政区長定例会	9:30~	館矢間まちづくりセンター

会長あいさつ

館矢間地区協議会長 川村賢司

10月は秋雨前線の影響で前半は雨降りの日が続き、稲刈りができなくて困っているという話をよく耳にしました。中旬からは秋晴れの日もみられるようになってほっとした方々も多かったようです。気温は全体的には高かったようで半そでシャツで十分の日もありました。ここにきてすっかり秋めいてきましたが、地域の皆様方にはお元気にお過ごしのこととご推察申し上げます。

さて、皆さんの中には菊づくりをなさっている方も多いと思います。昭和50年代の初め、私の初任地である牡鹿半島の寄磯中学校（現在は再編統合して牡鹿中学校）が体験学習の一環で「菊の三本仕立て」を全校で行っていました。生徒は一人で二鉢を自宅用と高齢者のお宅へ届けるために作っていました。前年の晩秋に広葉樹の落ち葉拾いから始まり、校庭の隅で腐葉土づくり、最終的には大鉢に3本に仕立てた大菊の花を咲かせるという体験でした。自分としては生徒に教えるために必死で先輩教員から指導を受けた記憶があります。今思うと作物を育てることのすばらしさ（たいへんだったことも含めて）を、この貴重な体験を通して味わうことができたと思っています。

船岡城址公園の菊まつり、少し足を延ばして二本松の菊人形など、いろいろな育て方で大輪の花を咲かせた菊の鑑賞もこれからの時期かと思います。

紅葉も少しずつ里に下りてきて、行楽日和になってくると思われます。気軽に足を運んでみたいと思っている昨今です。



館小だより

10月26日（土）に学習発表会が行われました。劇や歌、ダンスなど、先月から練習に取り組んできました。22日の児童公開の際に見られた課題を短期間で修正し、26日の当日には、どの学年も工夫を凝らした演技を披露することができました。また、保護者様をはじめ、多数のご来賓の方々にも演技をご覧いただき、「演技素晴らしかったですね」「どの学年も立派でした」等のお褒めの言葉をいただきました。



5年表現「館矢間すずめっ子踊り2024」



2年劇「オオカミ少年」

11月の主な予定

- 1日（金） 水と緑の音楽祭（4年生出場）
- 6日（水） 学校農園収穫
- 11日（月） 防災の日 委員会◎
- 14日（木） 避難訓練（火災想定）
- 27日（水） 校内持久走記録会 1学年P親子行事



館矢間各種婦人会奉仕活動

まちづくりセンターを
きれいにさせていただきました♪

9月30日(月)に館矢間各種婦人会の皆さんに館矢間まちづくりセンターの清掃や除草をしていただきました。普段は職員や施設利用者が使用後に清掃をしていますが、広い施設なので見落としところも多くあります。

今回、婦人会のご厚意により見落としがちなところを重点に清掃していただききれいになりました。どうもありがとうございました。



たてやま歩け歩け会 ～奥松島のオルレコースを体験してみよう!～



10月11日(金)にたてやま歩け歩け会を開催しました。今年は東松島市宮戸島にある奥松島オルレコース半分をなぞる約5kmのコースです。当日は前日までの肌寒い雨空から一変、晴天の絶好のウォーキング日和となりました。

宮戸島のあおみなという施設からスタートし松島湾を眺めながら南の方へ歩き、里浜貝塚、波津々浦、陸の松島を巡り月浜海水浴場まで歩きました。月浜海水浴場では海を眺めながら持参のお弁当を食べゆったりとした時間を過ごしました。静かな松島と歴史を感じる歩け歩け会でした。



久しぶりの

健康教室

10月22日に二区東・二区中地区、10月30日に二区西地区の健康教室を館矢間まちづくりセンターで開催しました。館矢間地区の健康教室は平成30年以来6年ぶりとなります。今回のテーマは「フレイル」についてです。フレイルとは加齢とともに運動や認知機能が下がることで要介護の前の状態にあたります。正しい運動や食事、社会参加などで健康な状態を維持できると言われています。地区担当の保健師さんや保健推進員、館矢間食改、行政運営推進員の皆さんの協力により開催しています。今後も各地区の集会所等で開催しますので、皆さんも参加してみてください。



▲二区東・二区中地区の様子



▲二区西地区の様子

～ お知らせ掲示板 ～

◎館矢間各種婦人会からのお知らせ

〈11月の主な行事〉

- 11月10日(日) たてやまいち「断捨離バザー」
 - ※ バザー品を提供頂ける方は11月8日(金)9時～12時まで館矢間まちづくりセンターに届けて下さい。皆様のバザーへのお越しをお待ちしています。
 - ※ 趣味の作品展も開催されます。クラフト教室に参加された方はぜひ出展して下さい。
- 11月22日(金) 丸婦連一日研修 二区西当番 15名参加

◎館矢間食生活改善推進員(食改)からのお知らせ

減塩は時間をかけて少しずつ慣らすようにしましょう。食卓にいつも醤油・塩が置いてありませんか? かけ過ぎになってしまいますよ。
野菜や果物に含まれるカリウムが余分な塩分を外に排出してくれます。但し腎疾患のある方は主治医に相談し摂取するようにして下さい。

秋のイベント開催のお知らせ

◆趣味の作品展/文芸の散歩道

開催日時：令和6年11月9日(土)・10日(日)
【土曜】午前9時～午後3時・【日曜】午前9時～午後2時
会 場：館矢間まちづくりセンター大集会室

◆たてやまいち秋の収穫祭

開催日時：令和6年11月10日(日)午前9時～午後2時
会 場：館矢間まちづくりセンター駐車場



◎車でお越しの方は、まちセン 及び ひまわりこども園 の駐車場をご利用ください。

人口と世帯数(令和6年9月末現在)

行政区	一区東	一区西	二区東	二区中	二区西	山 田	南木沼	木 沼	松 掛	合 計
世帯数	73	129	221	85	193	167	145	112	150	1275
前月比	0	-1	3	-1	0	-1	-1	1	0	0
男	95	157	276	112	249	214	185	160	105	1553
女	92	156	298	105	238	184	169	147	134	1523
計	187	313	574	217	487	398	354	307	239	3076
前月比	-1	-2	3	-1	-1	-5	-2	3	-1	-7