

幸民館だより

第179号

奉射祭にむけて ー巫女舞の練習スタート！ー



3月9日(日)に開催される「奉射祭」で奉納される「巫女舞」の練習が1月から始まりました。
コロナ禍以降、巫女舞の奉納はお休みしておりましたが、今年ついに復活です。
現在、小斎地区の中学生4名が本番にむけて一生懸命練習しています。
奉射祭当日、鹿島神社で舞う姿をみなさんぜひご覧ください！

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11日(土)



あぶくま荘を会場に開催しました。今年は33名の方にご参加いただき、新年の展望などを楽しく語り合い、親睦交流を深めました。

また、チーム対抗によるゲーム「紙コップタワー」や「スリッパリレー」のほか、「ビンゴ大会」をして大いに盛り上がりました。

紙コップタワー



▲ 制限時間内に誰よりも高く積もう！

スリッパリレー



▲ 椿チームが12秒代で優勝！

ビンゴ大会



▲ 同時にビンゴの方が多数でジャンケンに…

今年もよろしく
お願いいたします！



第2回 健康教室

12月24日(火)

■ 塩分の摂りすぎに気をつけよう！

今回は塩分の摂り方について学びました。

普通の味噌で作った味噌汁と、減塩味噌で作った味噌汁を飲み比べました。

みなさんは通常の味噌汁の方が美味しく感じたそうですが、減塩味噌汁もそれほど悪くはないという声もいただきました。

塩分に気をつけたい方は減塩味噌の使用をご検討ください！



■ 腕を振って歩くとき、どこを意識する？



後半は「そらの和」院長 目黒剛史さんをお迎えし、「上手な体の使い方」について教えていただきました。

歩くときに腕を振りますが、腕とつながっている「鎖骨」に意識を向けてみましょう。

意識を向けたい箇所をたたいてあげると、脳がそこに意識を向けやすくなるそうです。

このほか、テニスボールを使った肩甲骨を回す運動や足の裏のマッサージを教わりました。

ポイント

塩分は体に必要ですが、摂り過ぎると高血圧や脳卒中などの病気の原因になります。

塩分高めの方は、だしや香味野菜などを活用し、塩分の摂取量を減らせるよう工夫しましょう。

第3回 健康教室

1月14日(火)

■ おやつを健康的に楽しむコツとは？



前半はおやつ(間食)の上手な摂り方について学習しました。

おやつは1日1回、午後3時に食べるのが理想だそうです。

これは、脂肪をためこむタンパク質が最も少ない時間が午後3時ごろとされているからです。

夜は体が脂肪をためこみやすいので、おやつは控えましょう！

■ ストレッチで体を動かそう！

後半は「げんき鍼灸整骨院」院長 阿部 元気さんをお迎えし、自宅でできる簡単エクササイズを教えてくださいました。

ストレッチは体を柔軟にするだけでなく、どれだけ動けるか自分の体に教え込む運動でもあります。

また、落ちてしまった筋肉は、運動やストレッチで改善することができますので、あきらめず無理のない範囲で続けていきましょう！



ポイント

- お菓子などを食べる前に、包装の裏面にある栄養成分表示でカロリーなどを確認し、食べすぎを防ぎましょう。
- デスクワークが多い方、運動不足の方はストレッチなどをしてなるべく体を動かしましょう。



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 程：① 2月12日（水）

対象：山口・中原・迫・源太郎

② 2月13日（木）

対象：麓・清水上・清水下・弓目木・北新

※ 時間にご注意ください！

- ・ 受付時間：8：30～14：30（時間前には入れません）
- ・ 相談開始：午前の部…9：00、午後の部…13：00

■ 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）



ごみの分別 ワンポイントクイズ

問題：空き缶やペットボトルをゴミに出すとき、つぶして出しても良い。

○か？ ×か？

答え：×（つぶさずに出しましょう!）

つぶしてゴミ出しすると、リサイクルの工程で支障が出るそうです。

また、中を洗い、ペットボトルはキャップ・ラベルを分別してゴミ出ししてください。



混ぜればただのごみ、分ければ大切な資源！

防犯情報

不審な電話にご注意ください！

昨年12月下旬、小斎地区のお宅の固定電話に「東北電力」を名乗る不審な電話がありました。

「農業をされている方を対象に、電気料金がお得になるので、書類を記入してください」

電話を受けた方が「あやしいな」と思い、東北電力に問い合わせたところ、「そのような案内はしていません」と言われたそうです。



- 電気代や電話代など「今より安くなります」「お得です」などという話には、十分にご注意ください。
- 不審な電話がかかってきたら、まずは落ち着いてご家族や警察に相談しましょう。

角田警察署 ☎63-2211

丸森交番 ☎72-2211

小斎まちセン 図書室をご活用ください！

- 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）



みなさんが読んだ本の感想や、おすすめの本など
ぜひお聞かせください！ お待ちしております！

団体の打ち合わせやサークル活動に！

小斎まちづくりセンターを どうぞご利用ください！



- 利用時間 午前9時～午後10時
- 休館日 なし（夜間や土日祝日は、カギを貸し出します。）
- 利用料金 社会教育団体や、町及び町教育委員会が指導・育成をしている団体などは無料です。

※ 個人での利用や、営利目的の利用は有料です。
その他、詳しくは職員にお問合せください。



集会室



研修室



調理室



図書室



- このほかに和室があります。
- 図書室の貸出は行っておりません。図書の閲覧にご利用ください。
- 感染症対策にご協力ください。

- ご利用の際は、事前に予約状況をご確認のうえ、施設利用申請書のご提出をお願いいたします。

お問合せ・申し込み：小斎まちづくりセンター（☎ 78-1111）

● おしらせ

毎月**11日**は

小斎地区防火の日です！

火の用心の小旗を掲げ、みんなで防火・防災意識を高めましょう！



■ 空気がとても乾燥しています。火の取り扱いにご注意ください！

ストーブやヒーターのまわりに燃えやすいものは置かないようにしましょう。

● みんなのコーナー

漢字クイズ

読めるかな？

① 芹

ヒント：根っこともおいしく食べられます！

② 糺

ヒント：雪が積もったらこれで遊びましょう。

(答えは11ページ)

短歌

源春娘さんからお寄せいただきました。
ありがとうございます！

初日の出神の森から昇り見ゆ木漏れ日光り平和を願う

おみくじを引けば吉出る病気はと医師の良き指示回復す

子供等に寸志渡せばバラの絵の感謝と記してのし袋成り



年が明けたと思えば、あっという間に1か月が過ぎました。

2月も風邪やインフルエンザ、花粉症が発症しやすくなります。引き続きうがい・手洗い・規則正しい生活を心がけたいですね。

＊12、1月のできごと＊

12/22(日) しめ縄作り



しめ縄は、年神さま（お正月の神様）を迎える神聖な場所であることを表しています。

1/18(土) あじさいの会(弓目木)



鹿島神社で小・中学生を対象にしめ縄作りを行いました。

角田市の熱日高彦神社から3名の講師の方を迎え、“縄をなう”（稲わらをねじって縄を作る）体験をしました。友達や親子で協力しながら立派なしめ縄が完成!!

更に加藤宮司からは、お正月にしめ縄を飾る意味を教えてくださいました。

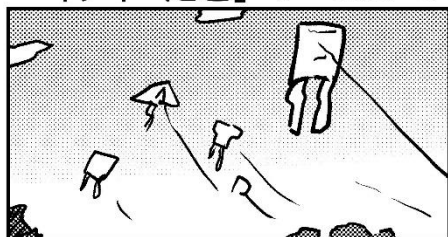
しばらくぶりで弓目木地区のお茶飲み会にお邪魔しました。

参加者同士で近況報告など会話を楽しんだ後は、水族館の“シール貼り絵”とパズルを行いました。

作業後には、手作りのおいしい栗ご飯やおでん、漬物をいただい心もおなかも満たされました。



こさい 「アド・たこ」 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7年1月1日現在)

	男 性	女 性	合 計	世 帯 数
山 口	76 (-5)	54 (-6)	130 (-11)	51 (-3)
中 原	46 (-1)	46 (+1)	92 (±0)	34 (±0)
迫	28 (±0)	20 (-1)	48 (-1)	23 (-2)
源 太 郎	63 (±0)	58 (-3)	121 (-3)	44 (±0)
麓	60 (-3)	60 (-1)	120 (-4)	43 (-1)
清 水 上	42 (+1)	43 (-2)	85 (-1)	38 (+1)
清 水 下	35 (-1)	41 (-2)	76 (-3)	31 (±0)
弓 目 木	18 (-1)	24 (+1)	42 (±0)	19 (±0)
北 新	48 (-2)	47 (±0)	95 (-2)	34 (-1)
合 計	416 (-12)	393 (-13)	809 (-25)	317 (-6)
丸森町合計	5,845 (-168)	5,726 (-172)	11,571 (-340)	4,878 (-54)

(※ カッコは前年同月比)

令和7年2月の行事予定&ごみ収集日

日	曜日	行事名
1	土	
2	日	
3	月	資源ごみ(びん類) 行政区長定例会
4	火	燃やせるごみ
5	水	燃やせないごみ
6	木	資源ごみ(容器プラ)
7	金	燃やせるごみ 民児協定例会
8	土	
9	日	奉射祭保存会「大的づくり」「的場づくり」
10	月	資源ごみ(その他プラ) スマートフォン教室①
11	火	建国記念の日 燃やせるごみ 小斎地区 防火の日 
12	水	資源ごみ(紙類・衣類) 申告相談(山口・中原・迫・源太郎)
13	木	資源ごみ(容器プラ) 申告相談(麓・清水上・清水下・弓目木・北新)

日	曜日	行事名
14	金	燃やせるごみ 奉射祭イベント実行委員会
15	土	
16	日	
17	月	資源ごみ(缶類) スマートフォン教室②
18	火	燃やせるごみ 健康教室⑤
19	水	
20	木	資源ごみ(容器プラ)
21	金	燃やせるごみ
22	土	
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日 資源ごみ(ペットボトル)
25	火	燃やせるごみ
26	水	資源ごみ(紙類・衣類)
27	木	資源ごみ(容器プラ) 小斎振興協議会 第11回 運営委員会
28	金	燃やせるごみ

※ 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。)



漢字クイズの答え

- ① せり
- ② そり

【路面の凍結にご注意ください！】

一見するとただ濡れているように見えますが、実際は凍っているときがあります。
夜間や早朝、日が当たりにくい場所は特にご注意ください！



みんなのとおき 写真館

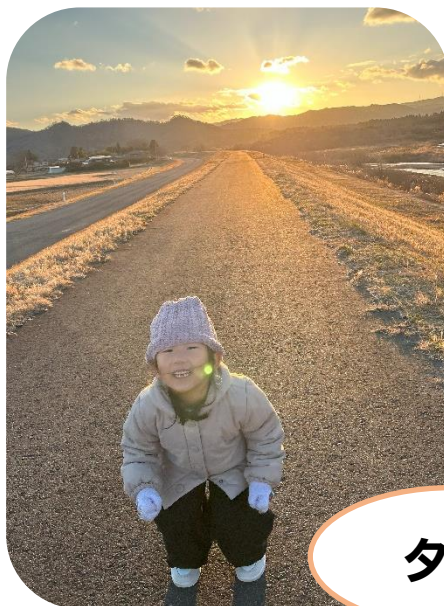


「2025年の初日の出と、元日の夕日です。

今年の年末年始も孫と一緒に過ごすことができました」

✉ 菊池文彦さん（山口）

初日の出



昨年に引き続き、お正月の楽しい思い出をお送りいただきました。

ふたりのお孫さんと一緒に中原の堤防まで見に来られたそうです。

とても仲良しですね！

夕日



第35回 奉射祭

3月8日（土）前夜祭
9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！

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）