

金山自治会だより



3月号(弥生) -第179号-

R7. 3. 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

ゴミの分別講習会

2月15日(土)に公衆衛生組合との共催で、ゴミの分別講習会を開催しました。ゴミの減量等についてと、ペットのフン害等のお話しをしていただき、当日は参加者から沢山質問が出されました。今後とも地区の衛生環境の向上にご協力をお願いいたします。



「紙」と表示がある物でも、銀色の防水加工がされていたり、ファストフード店の紙コップはリサイクルの紙には入れず燃えるゴミで良いそうです。例：豆乳の紙パック等裏が銀色の物は燃えるゴミ！（※牛乳パックは洗い開いて乾かし→紙ごみでOK）



講師：町民税務課町民生活班長
穴戸 善喜 様



❀参加された皆さんには「もやせるゴミ袋」と、宮城県環境事業公社様から協賛品の「2WAYラージバッグ」がプレゼントされました。ご活用ください。

今月の主な内容

- ・ ゴミの分別講習会 …P 1
- ・ 集落支援通信 …P 2～3
- ・ 会長のマガジントーク …P 4
- ・ 金山図書館より …P 5
- ・ 郵便局より …P 6
- ・ 皆さんの作品コーナー …P 7
- ・ 教養講座のお知らせ …P 8



第4回 かねやま結び塾

～村田町に行ってきました～

2月14日（金）、第4回かねやま結び塾を開催しました。今回は、役場のバスを借りて村田の「村田町歴史みらい館」に行くミニ遠足です。

企画展「桃の節句ひなまつり」では、かつて紅花の商人達で栄えた村田の豪華な雛人形の展示を職員の方に解説していただきながら見る事が出来ました。昼食後は併設の「道の駅村田」に寄ってお土産を買いました。

今年度の結び塾はこれで終了となります。来年度もまた、沢山のご参加をお待ちしております。



「蔵の町むらたつし飾りの会」さんの展示。名産のそら豆や様々な種類の縁起の良い飾り物があり、とても華やかでした。着物のリメイク作品も素敵ですね。



↓ご参加の方より作文の投稿いただきました！❀

「かねやま結び塾に参加して」

金山自治会、生涯学習事業として2月14日（金）村田町歴史みらい館見物を開催しました。午前9時までに集合、参加者21名事務局より池田さん・斎藤さんに引率して頂き23名がバスに乗り、自治会長さんの挨拶がありました。

歴史みらい館に入りますと色々な雛様が飾られてありました。館長さんの説明では男びな女びなの飾りは地方によって右と左が違いますと話してました。村田町の歴史の幕開けとなった旧石器時代から村田商人の暮らし、郷土芸能、紅花で栄えたと言っていました。また村田町出身の三宅 義信さんの重量挙げで世界記録を出しオリンピックに出場、金銀メダルを獲得して胸像も建てられていますとの事でした。映像室に入り、村田オリジナルの映像を見せて頂きまた各展示室を見ながら説明をして頂きました。

みらい館を後にして、蔵の町レストラン「城山」で昼食、そら豆麺を美味しく頂きました。昼食を終り道の駅村田「たまご舎」で買い物後帰路につきました。

皆さん今日は天気に恵まれ、楽しい一日になったと話していました。私も皆さんから優しく声を掛けて頂き面倒を見て頂いた事に感謝申し上げます。主催者の皆さんお世話様でした。

丸森町民俗芸能鑑賞のつどい

2月9日（日）、丸森まちづくりセンター大集会室にて丸森町民俗芸能鑑賞の集いが開催されました。金山からは田林神楽保存会さんが参加し、三本剣の舞を披露しました。

～演目～

- ①幣束舞…上滝十二神楽保存会
- ②恵比寿舞…松掛山伏神楽保存会
- ③祇園ばやし・京の四季・矢車…角田祭ばやし保存会
- ④鎮座の由来 小野篁卿大猪退治…堂山神楽保存会
- ⑤三本剣の舞…田林神楽保存会
- ⑥通りかぐら・祇園ばやし・おかぐら…丸森ばやし保存会
- ⑦開山の舞・平安の舞・かさこわし…大内山伏神楽保存会



スマホ教室

2月18日（火）、ドコモ角田店の方を講師に迎えて、メッセージアプリ(LINE)の使い方、マイナポータルの活用法等をそれぞれのスマホを使って教えていただきました。



住民自治組織 職員研修会

2月10日（月）、丸森まちづくりセンターで職員研修会に参加してきました。指定管理制度・個人情報保護についての研修と、角田消防署の方指導で救命講習を受けました。





「歩くことは病気を予防する」

3月に入り厳しかった冬の寒さも遠退き、待ち望んだ暖かい春の到来です。外に出るの散歩やウォーキング、ジョギング等もしやすい時季になりました。私は毎朝悪天候ではない限り、朝食後ウォーキングを行っています。時間は約30分～40分、5000歩程度が大体の目安となっています。朝ウォーキングをされる地元の方々も結構いらして、チョットした情報交換の場でもあり楽しみです。これからは暖かさも増してきて散歩される方も多くなってくると思われます。

以前から「歩くことは健康に良い」と言われてきましたが、具体的にどのような健康効果があるのでしょうか？ たとえ万歩計を毎日持ち歩いたとしても、一体どのくらいの歩数や距離を歩けば効果が上がるのかよくわかりません。

そこで現在、注目されているのが「中之条研究」です。これは、東京都健康長寿医療センター研究所が群馬県中之条町に住む65歳以上の全住民を対象に、20年にわたり日頃の運動の頻度や生活習慣、睡眠時間、食生活等健康に関する詳細な調査を行い、どのような運動をどのくらい行えば健康維持や増進に役立つかを、歩数と早歩き時間の組み合わせにより具体的に示したものです。

1日2000歩(早歩き時間0分)の歩行量を維持するだけでも、筋肉の衰えを防ぐことが出来、結果として寝たきりになるリスクを軽減できるようです。1日4000歩(早歩き時間5分)では、血流促進のほか、うつ病予防の効果、認知機能が向上すると言われています。1日5000歩(早歩き時間7.5分)では、要支援・要介護予防、一人で行う生活機能の全般の維持などが保たれます。1日7000歩(早歩き時間15分)では、血管が鍛えられガンや動脈硬化に対する予防効果も増し、骨も丈夫になることから、骨粗しょう症や骨折を防ぐことに繋がります。一番効果があると言われているのが1日8000歩(早歩き時間20分)です。高血圧症や糖尿病、脂質異常症の予防にまで効果があり、健康を維持するだけでなく増進にも役立つことから理想的な歩数との結果が出ております。最初から8000歩を目指すのではなく、自分自身の体調や健康状態、ライフスタイルとの調整を図りながら、自分自身にあった歩数から始めることが必要と思われます。

歩くことは単なる移動手段ではなく、心身共に健やかに生きることの基本です。天気の良い日を選んで、散歩に出かけることを心がけ、自分自身の体調に合わせてより効果的なウォーキングを始めてみたら如何ですか。

金山自治会 会長 板橋 茂

* 3月の主な行事・会議予定 *

- 1日(土)～7日(金) 春季全国火災予防運動
- 6日(木) 丸森中学校卒業式
金山図書館運営委員会
- 7日(金) 第2回女性講座「簡単リラックスヨガ&アロマ～」
- 15日(土) 教養講座「金山城(要害)の足跡を辿る」講演会
- 18日(火) 自治会三役会
- 19日(水) 丸森小学校卒業式

※都合により変更もありますことをご了承ください。





金山図書館 よりお知らせ

Kaneyama library



❀地区の方から雛人形の寄贈をいただきました。3月3日まで展示しております。季節や行事の本もありますのでぜひご覧ください～！🍵

新刊情報

【定期購読本】 ※各3月号

- ・きょうの料理/きょうの料理ビギナーズ ・趣味の園芸 ・すてきにハンドメイド(以上・NHK出版)
- ・レタスクラブ(KADOKAWA)

【寄贈本】

- ・皇室105号令和7年冬 ・高血圧がみるみる改善する！牛乳たすだけ減塩レシピ
- ・私の大好きな野菜料理①～②(栗原 はるみ) ・かんたん！おいしい！低カロリー！手作りふりかけ
- ・常備菜(主婦と生活社) ・知っておきたい野菜の基本(えい出版社)

～金山の菅野さんより寄贈～

- ・動物になって動いてみよう ・くらしの中でどう動いてる？ ・からだであそぼう ・たのしいバス100点
- ・雑木林であう虫たち ・玉の図鑑

【購入本】

- ・絶滅動物最強王図鑑 ・動物最強王図鑑 ・昆虫最強王図鑑 ・恐竜タッグ最強王図鑑
- ・地方消滅2(中央公論新社:安倍 順一) ・魚/乗りもの/動物、各DVD付き(KADOKAWA)
- ・四つ子ぐらし①～⑤(KADOKAWA)

❀2区(鬼形)央戸隆明さんより図書カード(3千円)を寄付して頂きました。ありがとうございました。図書館の蔵書購入に役立たせていただきます。

【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「マスクの着用」「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。

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。

❀本のリクエストを受け付けています！

こんな本を金山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を受け付けています！「本のタイトル」「作者の名前」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います。

金山図書館に無い本で、読みたい本がありましたら『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。ご要望の本が必ずあ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、お気軽にお申し出ください。

金山まちづくりセンター:【☎78-1121】



金山本郷郵便局からのお知らせ

仙南のラーメン有名店をご紹介！！

郵便局では、仙南地域の特産や有名店をご紹介します。
パンチのきいた辛味噌が入った船岡・みそ〇麺次郎さんの味噌ラーメンや、
あっさりとしたとんこつ醤油味の組み合わせに、ネギニラキムチを添えた
名取・ニラしゅうさんのニラなんばんラーメンなど、
様々な商品をご案内しております。
再現したお店の味をぜひご家庭で食べ比べながらご賞味ください。

●商品代金

1,800円から(消費税・送料込)

2～6 人前のセットをご用意しております。

※商品はお申込み後

1週間から10日程度でお届けします。



【金山地区の人口と世帯数】

(R7.1月末現在)

行政区	男	女	計	前月比	世帯数	前月比
1 区	19	16	35	0	15	0
2 区	25	28	53	0	24	0
3 区	29	34	63	- 2	26	- 1
4 区	31	40	71	0	32	0
5 区	76	55	131	0	62	0
6 区	117	125	242	- 2	112	- 1
7 区	59	59	118	0	63	0
8 区	65	69	134	0	53	- 1
合計	421	426	847	- 4	387	- 3

この情報については、
ご当家の了解を得て掲載
しています。
(一月二十四日～二月二
十日までにお亡くなり
になった方。)



二月十日 逝去
享年八十歳
(二区)

佐藤 フミ子 殿

謹んで
お悔やみ
申し上げます。

❀ 金山のペット自慢！

お名前: ゆい子さんの孝ちゃん
犬種: ミニチュアダックスフンド
特技: 2足歩行

孝(こう)ちゃん
1歳5ヶ月❀



お風呂とシャンプーが大好き！という孝ちゃん。
2階まで階段を登れるけど、降りるのは自分では無理だそうです。抱っこが大好き！🐾

川柳

節分は 皆んなの好きな 恵方巻

スギ花粉 嫌われものか 居久根切る

炭焼きの 煙たなびく 通勤路

伊呂波

【居久根…いぐね】…宮城県では、屋敷の周囲を取り囲むように植えられた樹木（屋敷林）を「居久根」と呼んでいます。

「ゆい工房」さんの取材に行ってきました！

2月18日（火）、ゆい工房さんに雑誌社のインタビューが来るという事で、その様子取材してきました。今回は和紙特集でゆい工房さんの丸森和紙やシルク和紙、柿渋を使った作品が取り上げられるそうです。発売前の雑誌なので詳細は掲載出来ませんが、とても詳しくインタビューをしていて、記者さん達は興味深くお話を聞いていたようです。ゆい工房さん、お邪魔させていただきありがとうございました！



～貴重な「丸森和紙」を使用した作品や、原料・製造法の説明中～

❀ 皆さんの作品、声を募集しています！

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。）

募集中



「金山城(要害)の足跡を辿る」

3月15日(土)に金山まちづくりセンターホールにて、教養講座を開催します。講師に坂町の榎並 利夫氏を迎え「金山城(要害)の足跡を辿る」講演を行って頂きます。金山の歴史と一緒に学びましょう!

また、金山保勝会の変遷と課題について、新町の須郷 勝郎氏からお話いただきます。瑞雲寺副住職による「法螺貝」の実演もありますので、皆様お誘い合わせの上お越しください。来場者には粗品を進呈させていただきます。

開催日：R7.3月15日(土)

時 間：10時～11時半頃終了予定

場 所：金山まちづくりセンターホール

申 込：事前申し込み不要

参加費：無料…参加の方に粗品進呈あり



石垣崩落前、春の金山城址石垣