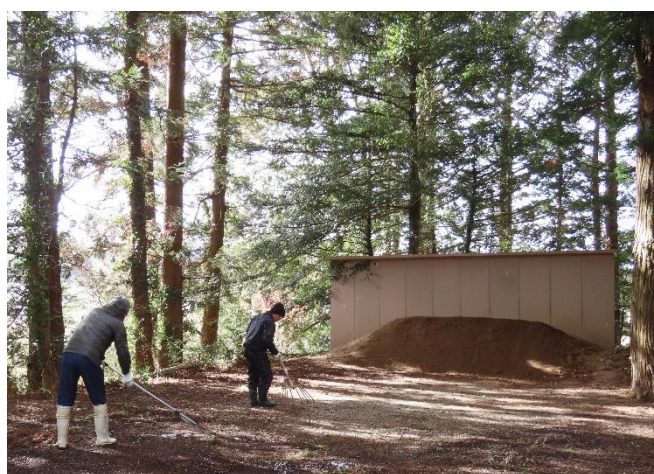


幸民館だより

第180号

準備着々、いよいよ本番へ！ 第35回 奉射祭



2月9日(日)小斎奉射祭保存会のみなさんにより、奉射祭で使われる「大的」を作る作業が行われました。また、会場となる鹿島神社境内の清掃・整備が行われ、作業が終わると弓士のみなさんによる練習が始まりました。3月9日(日)の本番に向けて日々鍛錬に励んでいます。

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

第4回 健康教室

1月28日(火)

■ 血糖値を上げないための、食事の工夫とは？

データによると、小斎地区は丸森町内でも血糖値が高めの方が多く、早食いの傾向があります。

血糖値が上がりやすい炭水化物(米やパンなど)を食べる前に、血糖値が上がりにくい野菜類を食べるよう心がけましょう。

また、早食いも血糖値を上げる原因とされていますので、よく噛んで食事をしっかり味わいましょう！



■ これからも自分の体を大切にしましょう！



後半は健康運動指導士 酒井真紀さんを講師にお迎えし、「室内で行える筋トレとストレッチ」を教えてくださいました。

なかでも「かかと落とし」は、つま先立ちをして、勢いよくかかとをトン!と床に落とす運動で、スペースも取らず気軽に取り組むことができます。

この運動の刺激が骨を丈夫にし、血糖値も下げってくれるそうです！



○ 20分もかからずに食事が終わってしまう方は、早食いの傾向あるかもしれません。忙しくてもよく噛んで食べましょう！

○ 病気以外では、転倒による大腿骨骨折などが寝たきりの原因のひとつになります。運動習慣をつくり、転倒予防に取り組みましょう！

第5回 健康教室

2月18日(火)

■ 野菜をしっかり食べましょう！



前半は「ベジミル」という機械で直近2週間の野菜摂取量を測定しました。ご自分の野菜摂取量が少なくてびっくりした方が多く見られました。

野菜には体の調子を整え、免疫力を高めるだけではなく、便秘の改善、コレステロール値や血糖値上昇を抑えるなど、様々な効果があります。

生で食べるのが大変なときは過熱して柔らかくしてお召し上がりください！ スープなどがおすすめです。

■ 簡単ヨガで呼吸と体、そして心を整えよう！

後半は「そらの和」目黒 千草さんをお迎えし、「誰にでもできる簡単ヨガ」を教えてくださいました。呼吸を整えると自律神経が整い、それによって心も整うそうです。

腹式呼吸をしながら体を伸ばし、心の中に浮かんでくるモヤモヤを吐き出します。

終わるころには体も動きやすくなり、頭も気持ちもスッキリ！



■ ご参加ありがとうございました！



今回で令和6年度の健康教室は終了です。

皆勤賞のみなさんに記念品を贈呈しました。おめでとうございます！ 来年度もぜひご参加ください！

小斎振興協議会では、これからも小斎のみなさんの健康づくりを応援してまいります！

● 1月～2月の小斎地区

「なんだかよぐわがんねえ」→「便利な道具」に！

スマートフォン教室

① 2月10日(月)

② 2月17日(月)



ドコモショップの店員さんを講師にお迎えし、スマートフォン初心者の方を対象に、使い方を体験する教室を2回シリーズで開催しました。

教室では「LINE」(ライン)などメッセージアプリの使い方を学んだほか、地域の災害リスクや避難場所を確認できる「ハザードマップ」をスマートフォンを使って閲覧する方法などを教わりました。

● おしらせ

＼ 認知症について、気軽に学べて相談できるカフェ！ ／

らくらくカフェおらんち ～せっかくどうもなあいん～

● 日時: 3月17日(月)

午前9時30分から受付 (午前10時開会)

● 会場: 小斎まちづくりセンター

● 内容: ミニ講話「認知症予防の体操」のほか、
認知症・介護に関する相談やお話会を行います。



認知症の方や介護をしている方、物忘れが気になる方、認知症に関心のある方など、町内の方ならどなたでもご参加いただけます！ どうぞご参加ください！

■ お問い合わせ: 丸森町地域包括支援センター ☎ 72-3023 (丸森町保健福祉課内)

小斎まちづくりセンター
図書室 最新情報

新しい図書が入りました!

婚活マエストロ (著: 宮島未奈) 文藝春秋社

40歳のライターが引き受けた仕事は、婚活事業の紹介記事。

婚活イベントで司会を務めるのは、業界では名を知られた婚活マエストロだった!

スピノザの診察室 (著: 夏川草介) 水鈴社

医師として20年間命と向き合い続けた著者が描く、祈りと希望にあふれた感動の物語。

パンどろぼうとりんごかめん (作: 柴田ケイコ) KADOKAWA

人気絵本シリーズの第6弾! くだもの農園を荒らす犯人を捕まえに現れたのは、
ニューヒロイン りんごかめん!

トドにおとどけ (作: 大塚健太 絵: かのうりん) パイ インターナショナル

トドに似た海の生き物がいっぱい! 海の生き物の違いが分かるユーモア絵本。

ちょっぴりながもちするそうです (作: ヨシタケシンスケ) 白泉社

作者流のおまじない絵本。多忙な大人が気分を変えたいときにもおすすめの1冊!

北畠顕家 (著: 大島延次郎) 戎光祥出版

南北朝時代の動乱期に鎮守府将軍として多賀国府で奥州を治めた。

足利尊氏を自害寸前まで追い詰めた公卿であり武将。21歳で亡くなった波乱の生涯。

一般図書から児童図書まで! お気軽にご利用ください!

- 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)



防犯情報

もしも、迷惑メールが届いたら…

小斎にお住まいの方のスマートフォンに「電気料金が未納のため、送電を停止します」という、不審なショートメールが届いたとの情報をお寄せいただきました。

このような不審なメールが届いたら・・・

- メールを開かずに削除する。
- 送信元の電話番号を「受信拒否」に設定する。



もし、開けてしまっても・・・

- 相手と連絡を取らない。（電話番号が書いてあっても、電話をかけない。）
- メールに書いてあるURL（ホームページ）を開かない。

不審な電話やメール、ハガキなどがきたら、まずは落ち着いてご家族に相談しましょう。
緊急時には警察署・交番へ連絡！

角田警察署 ☎63-2211

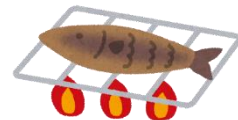
丸森交番 ☎72-2211



淡水魚などの生食にご注意ください！



～しっかり火を通してから食べましょう～



一昨年、小斎・金山地区で捕獲されたイノシシに、これまで見ることがなかった寄生虫が胃の中にいる個体が確認されています。寄生虫の体長は1～2cmほどです。

県の調査によると、「顎口虫」（がっこうちゅう）という寄生虫の一種だそうです。

主に、淡水魚や両生類、鳥類、爬虫類に寄生しており、それを生で食べたことでイノシシが感染したと考えられます。

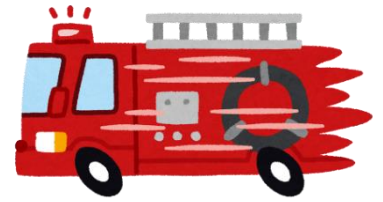
もし、この寄生虫が人体に入った場合、体内から移動して皮膚がはれたり、まれに目に移動して失明することもあるそうです。

このことから、淡水魚などを食べる際は、中心部までしっかりと火をとおしてからお召し上がりください。（-20℃で3～5日間冷凍することでも、寄生虫が死滅します。）

情報提供：齋藤謙一さん（弓目木） ありがとうございます！

春の火災予防運動

期 間: 3月1日(土)～7日(金)



空気がとても乾燥しています！

火災を予防し、大切な命・財産を守りましょう！

- ・ 火を使用しているときは、目を離さないようにしましょう。
- ・ お出かけ前は暖房器具等の消し忘れがないか、もう一度確認しましょう。
- ・ たばこのポイ捨ては、山火事の主な原因のひとつです。やめましょう。

● みんなのコーナー

漢字クイズ

読めるかな？

① 落の臺

ヒント: このあたりでは「ばっけ
みそ」が作られます

② 雪洞

ヒント: 明かりをつけましょ
〇〇〇〇に♪



(答えは11ページ)

短歌

おちば
落葉分け春を呼んでる福寿草

庭木の根本黄色に染め

ガラケーをスマートフォンに買い換えて

娘のレクチャーで老いデビューする

数日の息子不在に老い一人

案じた娘等が姿を見せる

げんしゅんこ
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！



まだまだ寒い日が続きますが、前よりは寒さも和らいできたように感じます。
春の訪れまであと少し、待ち遠しいですね。

＊2月のできごと＊



2/4(火) なの花会(北新地区)

に おじゃましました！



手芸好きな方の多いなの花会さんは、今回はじめて「かんたん押絵」に挑戦しました。シマエナガとモクレンのどちらかを選んで作りますが、シマエナガが人気でした。

材料が細かく、シマエナガの目やくちばしがあちらこちらで紛失したりとハプニングもありましたが、最後はとってもかわいらしい作品に仕上がりました！！

2/14(金) 小斎まちサポ女性会打合せ



打合せには、平日にも関わらず24名の皆さんが出席してくださいました。いよいよ3月9日にせまった奉射祭のお振舞いについて、また来年度の活動などが話し合われました。

今年の奉射祭のお振舞いは、小斎まちサポ女性会のほか各行政区からもご協力をいただく予定です。

また、女性会として来年度新しい企画も考えていますので、今後おたより等でお知らせしていきたいと思えます！

こさい集落支援員だより

巫女舞練習 頑張っています！



今年の奉射祭では6年ぶりとなる巫女舞の復活です。休日や放課後に集まって練習に励んでいます。

みんなでタイミングを合わせて、あさなぎ朝凧（朝の海の波）を表現できるよう頑張ります！！（巫女舞のみなさんより）

以前の巫女舞は、主に小学生（高学年）が中心だったと思います。今年は、初めて舞う皆さんですが、今までたくさん練習を頑張ってくれました。中学生らしい優雅な舞をどうぞご覧ください。



巫女舞指導 安藤先生

2/20(木) ふくちゃん（中原地区）

におじゃましました！

2月のお茶飲み会は毎年お休みのふくちゃんですが、会員さんから「やりたい!」という声が多く聞かれ、開催となりました。ニュースポーツの“スカットボール”を体験しました。やってみるとゲートボールに似ているね、という感想が聞かれました。

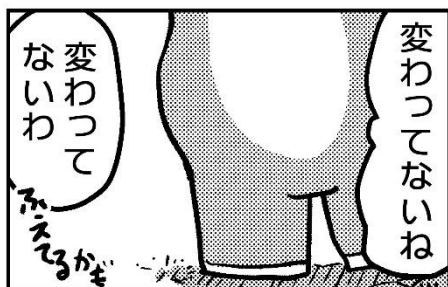
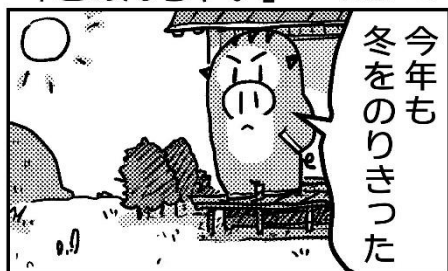
慣れてくると、コツをつかんだ会員さんがホールイン!!一斉に拍手がわき起こりました。



中原のみなさん、スカットしましたか？



こさいさん 「ごめんちやい」 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2月1日現在)

	男 性	女 性	合 計	世 帯 数
山 口	78 (-3)	56 (-4)	134 (-7)	52 (-2)
中 原	46 (±0)	46 (+1)	92 (+1)	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 (±0)	120 (-3)	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 (-2)	24 (±0)	42 (-2)	19 (±0)
北 新	48 (-2)	47 (±0)	95 (-2)	34 (-1)
合 計	418 (-10)	395 (-11)	813 (-21)	318 (-5)
丸森町合計	5,826 (-167)	5,708 (-188)	11,534 (-355)	4,867 (-59)

(※ カッコは前年同月比)

令和7年3月の行事予定&ごみ収集日

日	曜日	行事名
1	土	
2	日	奉射祭保存会 着付教室
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	奉射祭 準備作業、前夜祭
9	日	第35回奉射祭
10	月	資源ごみ(その他プラ)
11	火	燃やせるごみ 小斎地区 防火の日 
12	水	資源ごみ(紙類・衣類)
13	木	資源ごみ(容器プラ)
14	金	燃やせるごみ
15	土	
16	日	小斎子ども会 歓送迎会

日	曜日	行事名
17	月	資源ごみ(缶類) 認知症カフェ「らくらくカフェおらんち」
18	火	燃やせるごみ
19	水	
20	木	春分の日 資源ごみ(容器プラ)
21	金	燃やせるごみ
22	土	
23	日	
24	月	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12回 運営委員会
28	金	燃やせるごみ
29	土	丸森町遺族会小斎支部 総会
30	日	
31	月	

※ 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。

(他の行政区ではなく、お住いの行政区の集積所をご利用ください。)



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 ふきのとう

② ぼんぼり

第35回奉射祭の準備・片付け作業のため、3月7日(木)から10日(月)まで、小斎まちづくりセンター ホール(集会室)のご利用を停止させていただきます。

みなさまにはご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

祝

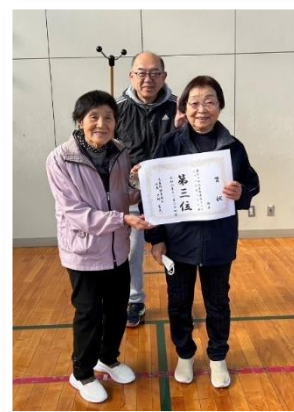
小斎地区が総合優勝！

令和6年度の「丸森町健康まつり」において、小斎地区が総合優勝を果たしました！（丸森地区との同率優勝）

野球で優勝を飾ったほか、ボッチャでは小斎長寿会のみなさんが準優勝。フラバールバレーやシャフルボードでもそれぞれ3位に入賞するなど、各種目で素晴らしい成績を収めました。



選手のみなさん、
おめでとうございます！



絶景！ 陣場山の桜

平成27年3月に小斎のみなさんにご協力いただき、植樹した陣場山の桜が元気に成長し、春には見事な花を咲かせるようになりました。

今年の春はみなさんもぜひご覧ください！

（去年は4月8日ごろに満開を迎えました。）

