

ふるさと大内だより

鹿狼

～歴史の里 大内～

令和7年 9月発行
 第186号(通算568号)
 編集発行
 大内地区協議会
 981-2501
 丸森町大内字横手 82-1
 電話 79-2004
 大内の人口と世帯数(7月末現在)
 人口:1911人 世帯数:804戸

9月の行事予定

- 1日(月) 行政区長定例会
- 7日(日) 白露(野の草に露が宿り始める頃)
- 8日(月) 民生児童委員定例会
- 10日(水) いきいき元気クラブ
- 10日(水) 各種健診(12日まで)
- 14日(日) 敬老記念品配付日
- 19日(金) 新相馬節全国大会出場申込締切
- 23日(火) 秋分(昼夜の長さが等しい)
- 24日(水) いきいき元気クラブ

8月11日から14日にかけて各地区で盆踊りが開催されました。どこもたくさんの人出があり、地元の方々もお盆休みにふるさと大内に帰省した方々も一緒になって大きな輪を作り年に一度の夏まつりを楽しんでいました。

露店も大賑い!



ふるさと大内 夏の風物詩

各地区で盆踊りが大賑い!



8月11日(月)3区



8月14日(木)5区



8月13日(水)佐野地区



8月14日(木)青葉地区



集落支援員活動報告

ボランティアの会ウォーキング開催

7月28日(月)にボランティアの会ウォーキングが開催されました。最高気温35℃の予報が出ていたこともあり、参加者は少なめでした。暑いので無理はしないで日影の多い道を選んで近場の横手地区を散策しました。気温は高いですが湿度は低めだったので日影はとても涼しく風も冷たく感じました。帰着後は多目的ホールで軽くストレッチなどをしました。残暑が続きますが、無理をせず適度に運動をして健康に過ごしましょう！



令和7年度 第2回 クラフトバンド講習会 参加者募集

前回好評を頂いたクラフトバンド講習会。第2回目が下記により開催されます。今回は文化祭も間近ということで出展作品をみんなで作りましょう！参加をお待ちしています。詳しくは9月1日付の回覧チラシをご覧ください。

日 時 10月23日(木) 午後1時30分～

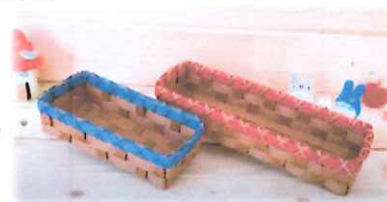
場 所 大内まちづくりセンター研修室

講 師 耕野振興会 谷津寿美子さん・谷津恵美さん

募集人数 大内地区の方 10名

参 加 費 500円(材料代など。当日集めます)

申込方法 大内まちづくりセンター(☎79-2004)へ電話で申し込み下さい。定員になり次第終了になります。申し込み締め切りは9月16日(火)になります。



令和7年秋の全国交通安全運動が実施されます

9月21日(日)から9月30日(火)の10日間は秋の全国交通安全運動期間です。夕暮れ時に出かける際は反射材や目立つ色の服を着用する、ながらスマホや飲酒運転はしない、自転車などに乗るときはヘルメット着用するなど、人も車も自転車も交通ルール遵守に一層務めましょう。日々の生活で当たり前に行っていることばかりですが今一度確認してみてもいいかもしれません。

9月30日(火)交通事故死ゼロを目指す日です！



生涯学習推進協力員だより

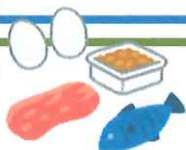
山屋敷 三浦昌志

最近の夏は暑い日ばかりで、雨も降らない猛暑日が何日も続いていますね。普段は直売所の事務員として、エアコンの効いた店内で働いています。

そのため、休みの日に草刈りをしようとしたところ、自分の体力のなさに驚きました。普段から屋外での活動や運動をしていないのと、エアコンがなければ生活できない体になってしまいました。

普段から畑や田んぼをしている人や、屋外で働く人には尊敬しかありません。

「基礎体力をつけるためにも、少しは歩いたり運動したりしないと！」って毎回思うけど……。 (笑)



食改だよりを寄稿頂きました！



大内食生活改善推進員（食改）は年に4回、町の栄養士さん、保健師さんの指導で食生活に関する勉強会を現在会員13名で行っています。第1回目は7月18日(金)に開催され、フレイル予防について勉強しました。皆さんフレイルをご存じですか？健康な状態から要介護状態に至る前段階の事を意味します。

～フレイル予防の3つのポイント～

- ① バランスの取れた食事を3食しっかりと取りましょう。
- ② ウォーキング・ストレッチなど今より10分多く体を動かしましょう。
- ③ 社会参加、趣味など自分に合った活動を見つけましょう。日々の習慣を見直す事で活力に満ちた日々を送りましょう。



みんなで楽しく元気に運動！健康運動教室開催します

今年度も健康運動教室が開催されます。ためになるお話やみんなで楽しくニュースポーツをして元気に体を動かしましょう。ひとりでは続けられない運動もみんなでやれば大丈夫、かも。日程は下記の通りです。詳しくは9月1日付の配付チラシをご覧ください。皆さんの参加をお待ちしています。

【全5回予定です。講師、内容は変更になる場合があります】

- ① 10月 8日(水) 13:00～ そらの和・目黒剛史さん
- ② 10月 22日(水) 13:30～ 丸森ロイヤルケアセンター
- ③ 11月 12日(水) 13:30～ ニュースポーツ体験
- ④ 12月 12日(金) 13:30～ 酒井眞紀さん
- ⑤ 1月 14日(水) 13:00～ ニュースポーツ体験

○募集人数：大内地区の方20名（定員になり次第終了になります）

○申込方法：大内まちづくりセンター（☎79-2004）まで電話で申し込み下さい。締め切りは9月30日(火)までです。



みんなの文芸（投稿作品）

【川柳】

「パピプペポ川柳」

岩城南平 矢吹楯雄さん

人生百年サブリメントがパピプペポ
人類は愚かさ重ねパピプペポ
元気かと新米持つてパピプペポ
苦も楽くもふわりと抱いてパピプペポ
九万人越えて百歳パピプペポ
来年も生きよと届くパピプペポ

ボランティアの会 ウォーキングのお知らせ

皆さんも一緒に歩いてみませんか？

9月は下記の通りです。

- ・9月 8日(月)午前9時30分
- ・9月22日(月)午前9時30分

両日とも大内まちづくりセンター集合です。

※気温や湿度、熱中症対策等のため中止になる場合がありますのでご了承下さい。



保育所だより

《夏野菜カレー・おいしかったよ》

保育所のわくわく畑に植えた野菜が大きくなり、その野菜を使って、4・5歳児が8月1日（金）に夏野菜クッキングをしました。メニューは、夏野菜カレー！4・5歳児の保護者や地域の方々などにお手伝いをいただきながら、野菜の皮をむいて切ったり、人参の型抜きをしたりして、カレーを作りました。夏野菜がたっぷり入ったカレーは、切るのが大変だったけど、とてもおいしく出来ました。その他にも、げんき号（三色食品群）の話を聞いたり、ゲーム「げんき号・色鬼」をしたりして、保護者や地域の方々と楽しく過ごしました。



会食



クッキング



げんき推進委員の方の
げんき号の話



ゲーム「げんき号・色鬼」

作品等を投稿しませんか？

短歌・川柳・俳句尚趣味の作品や活動
団体の参加者募集など大内地区の皆さん
にお知らせしたいことをまちづくりセン
ターにお寄せ下さい。
締め切りは毎月十五日頃まで。趣味の
作品についてはペンネーム投稿でも大丈
夫です。お待ちしております。



資源 ゴミ

燃やせるゴミ……火曜日・金曜日
燃やせないゴミ……三日(水)
包装容器プラスチック……木曜日
びん類……一日(月)
その他プラスチック……八日(月)
缶 類……十五日(月)
ペットボトル……二十二日(月)
紙類・衣類……十日(水)・二十四日(水)

※使用済み乾電池は、まちづくりセンター事務局に
お声がけ下さい。回収できる乾電池は、アルカリ、
マンガン、充電式、コイン型、ボタン型、電子タバコ
類、電化製品類バッテリーとなります。
なお、乾電池以外のものは、分別方法を確認し指定
された曜日に地区の収集所に出して下さい。

九月のゴミ収集日

