

幸民館だより

第191号



再会を喜び、飛躍を誓う

1月11日(日)「令和8年 丸森町二十歳を祝う会」が丸森まちづくりセンターで開催されました。

今年の対象者は平成17年4月2日から平成18年4月1日にお生まれになった方で、町全体では107名、小斎地区では5名(男性2名、女性3名)の方でした。

みなさまのますますのご活躍をお祈りいたします。

※ 写真は、丸森・金山・小斎地区の出席者のみなさんによる集合写真です。

(提供：丸森町総務課)

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

健康教室 (第2回)

12月23日(火)

楽しい毎日を送るには、**質の良い睡眠**が不可欠!



前半は丸森町保健福祉課 保健師 小齋ひかるさんによる、睡眠に関する講話を聞きました。

布団に入ってもなかなか寝付けない、眠っても時間が足りなく感じる、何回も目が覚めてしまうなどは「質の良い睡眠」とは言えず、生活や健康に影響が出ます。



後半は「そらの和」目黒千草先生に「睡眠の質を上げるヨガ」を教えていただきました。

「腹式呼吸」を意識して行うことで、自律神経が整いリラックスできるそうです。腹式呼吸は吐くほうを長めにしましょう。

また、リラックス効果のあるハーブティーを飲むのもよいそうです。

まとめ

質の良い睡眠をとるためには?

- 朝起きたらカーテンを開けて、日光を浴びましょう。
- 適度な運動を行いましょう。
- カフェインの摂りすぎに注意しましょう。
- 寝酒は眠りが浅くなるので控えましょう。
- 入浴は就寝する1時間前にしましょう。
(体の深部体温が高いままだと寝付きにくいため。)
- 寝る1～2時間前にはスマホを見るのはやめましょう。



健康教室 (第3回)

1月13日(火)

血糖値の上昇を抑え、病気のリスクを下げましょう!



前半は丸森町の保健師 小齋ひかるさんと栄養士 八巻美智子さんより講話いただきました。

食べ方や食べる習慣を見直すことで血糖値の上昇を抑えることができます。

まずは早食いや暴飲暴食をせず、ゆっくりよく噛んで食事することから始めましょう!



後半は健康運動指導士 酒井真紀先生による「血糖値を上げにくくする運動」を教えていただきました。

寒くてなかなか運動できないという方もいると思いますが、運動の習慣にするコツとして酒井先生は「やらない理由を探さず、1日1回でもいいから毎日運動してみましよう」と話されていました。

まとめ

血糖値の上昇を抑えるには?

- ゆっくりよく噛んで食べましょう。(食べ過ぎを抑え、消化にもよい。)
- ベジファーストを心がけ、食べる順番を考えましょう。
(例えば・・・野菜→汁物→肉・魚類→ごはん)
- 果物にも「果糖」が含まれているので、食べ過ぎに注意しましょう。
- 食事のあとはすぐ昼寝せず、後片付けなどをして体を動かすようにしましょう。
- 自分の好きな曲をかけて楽しく運動しましょう。(1曲で約4分運動できます。)

● 1月の小斎地区



小斎地区新年祝賀会

1月10日(土)



当日は「あぶくま荘」を会場に、27名のみなさまにご出席いただきました。
新年の展望を語り合いながら、個人戦の「〇×クイズ」や、チーム対抗の「フラフープリレー」(=写真右)などのレクリエーションをして交流を深めました。

丸森町生涯学習推進町民のつどい

1月18日(日)



今年の文化講演会では、三重大学大学院生物資源学研究科 修士 天野未空さん(中原出身)が「酷暑が“当たり前”になった理由 ~高温化する海と新型高気圧~」と題して講演が行われました。

天野さんが気象や気候の研究をするきっかけのひとつとして、小斎小学校の学習活動でお米の食べ比べを行ったことだと振り返りました。

また、天野さんの研究によると、2010年以降、気候が急激に変わり、日本付近では毎年のように「南北傾斜高気圧」という高気圧が発生し、「やませ」がブロックされることで猛暑が頻発し、冷夏が起こりにくくなっているのだそうです。

この気候が続く限り、日本に冷夏がやってくる可能性は低いとのことでした。

奉射祭にむけて・・・

巫女舞の練習スタート!

1月18日(日)



奉射祭で奉納する「巫女舞」の練習が始まっています。

昨年参加された天野蒼唯さん(清水上)、今野春花さん(清水上)、戸村紗奈さん(山口)の中学生トリオに今年も参加いただいています!

また、今年は高校生の菅野舞さん(北新)も参加しています。菅野さんは小学生の時に奉射祭で巫女舞を舞ったことがあり、当時を思い出しながら練習に励んでいます。

奉射祭当日は小斎の巫女さんたちによる舞をぜひご覧ください!

安全に走ろう! 小斎の道路

昨年、交通安全協会小斎支部の事業として株式会社オグラサクセス様前の交差点西側の草刈りが行われ、見通しが良くなりました。

なお、これまでたびたび交通事故が発生している箇所ですので、引き続き十分に注意して通行してください。



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!



小斎自主防災組織より

防災訓練を実施します

日時：2月18日（水）午前9時30分

会場：小斎まちづくりセンター

【小斎のみなさまへ】

- 今回の訓練は、小斎自主防災組織の役員・代議員を対象に実施します。地区の方全員を対象にした訓練はありません。
- 当日は午前9時30分に、防災無線を使用した訓練放送を行います。地区のみなさんは避難する必要はありません。

詳しくは、別紙チラシをご覧ください！

小斎まちづくりセンター 施設利用停止について

「第51回衆議院議員選挙」の投票所準備・開設と、「申告相談」の準備・開催のため、下記の期間、小斎まちづくりセンターの施設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いたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

施設利用停止期間

- ① 2月6日（金）午後3時から 2月8日（日）午後7時まで
- ② 2月9日（月）午後3時30分から 2月12日（木）午後4時まで

日中暖かい日もありますが、まだまだ冷えこむ2月。空気の乾燥も気になる時期です。風邪やインフルエンザの予防に配慮しながら、健康に気をつけて過ごしましょう。

＊12、1月のできごと＊

12/21(日) 懐メロを楽しむ会

12月のひまわり会(源太郎地区)では、懐メロボランティアの引地 朋彦さん(金山地区出身)をお迎えしました。

地域の多くの方に歌を聴いていただきたいという思いから、今回は小斎まちづくりセンターで開催しました。(会員以外でも参加可能でした!)

当日は25名が集まり、あたたかいお茶と引地さんの美声で、ほっこり和やかな時間を過ごしました。



残念ながら都合が合わずお休みした方もいたようですが、参加者にはひとあし早いクリスマスプレゼントになったようです(^-^)

12/21(日) しめ縄作り



鹿島神社で地区の子供達(親子)を対象にしめ縄作りが行われました。

今回は鹿島神社の総代さんも参加され、一緒に縄を^な織りました。はじめは大変そうでしたが、稲わらが縄になっていく様子が見事で、手作りの楽しさを味わうことができました。

日本の伝統文化に親しみ、新年を迎える準備ができたようです。

こさい集落支援員だより

1/17(土) あじさいの会(弓目木地区)

におじゃましました！

久しぶりに参加させていただき、前半は脳トレと“はっきり読みエクササイズ”を会員さんと一緒に3回読みました。自宅でも簡単に取り組めますので、ぜひ挑戦してくださいね。

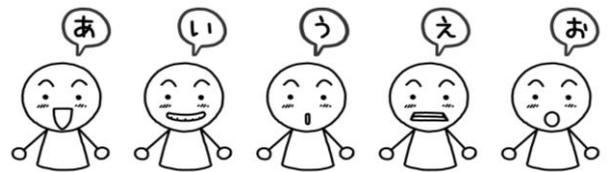
後半は赤チームと青チームに分かれて“ポッチャ”をしました。畳の上でも楽しめます！試合を続けるうちに、最後は相手チームの球やジャックボールを狙って投げられるほどの上達ぶりでした☆☆

お口の筋肉を鍛えよう！！

はっきり読みエクササイズ

ありさんあつまれアエイウエオア
かにさんかさこそカケキクケコカ
さかだちさかさまサセシスセソサ
たのしいたこあげタテチツテトタ
ならんでなわとびナネニヌネノナ
はなたばはなびらハヒフヘホハ
まえよりまじめにマメミムメモマ
やっぱりやさしいヤエイユエヨヤ
らくだいライオンラレリルレロラ

大きな声で、口を思いっきり大きく動かし、ゆっくりはっきり読みましょう。毎日3回くりかえし読みます。



がまんだがんばれガゲギグゲゴガ
ざわざわざぶざぶザゼジズゼゾザ
ダンスでだんだんダデチツデトダ
ばんごうばらばらバベビブベボバ
パラソルぱらぱらパペピプペポパ

地区にお住まいの女性の方ならどなたでも！気軽にご参加ください♪

おしらせ

小斎すまいるカフェ

2月5日(木) 9:30~11:30

小斎まちづくりセンター 集会室

お茶飲み&若返りエクササイズ

(講師：酒井 眞紀先生)

持ち物：運動靴、タオル

会費：300円



良い年になることを願って

小斎まちセン集会室に展示中！

中原の星 紀代子さんから、今年の干支にちなんで縁起が良いとされる「左馬」の書と、メッセージをいただきました！ ありがとうございます！

「左馬」は、利き手ではない左手で書いたそうです。素晴らしい筆遣いですね！



新年 おめでとー
 今年も干支なまは左馬の子
 書いて目ええものにやせ左馬は
 縁起がいいよか？
 馬に乗る時は左側から乗ると
 例えは左馬もそうよ。だから人は
 つまみかんなようにのおまじりよ
 今年八年なええんが
 皆さんの頭張りましよう
 よろしく
 お願ひします

漢字クイズ

読めるかな？

① 嚏

【ヒント】そろそろスギの花粉が
飛ぶ季節です。

② 蛭

【ヒント】お吸い物にすると
とても美味しいですね！

(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！

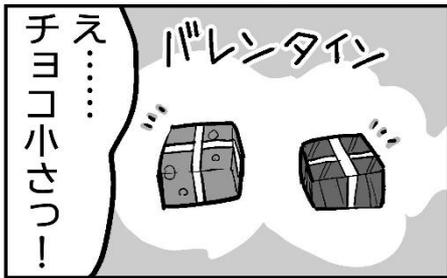
初詣神木様に身を寄せて樹齢何年幹を見上げる

午年を七回迎え此の命八の午年夢追い生きん



こさいさん

「ちよこれいと」 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!



編集の都合により毎月20日を〆切とさせていただきます。過ぎてしまった場合は、掲載月が遅くなってしまうことがあります。ご了承ください!

(編集担当より)

【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二次元コードを読み取り、「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8年1月1日現在)

	男性	女性	合計	世帯数
山口	72 (-4)	49 (-5)	121 (-9)	49 (-2)
中原	45 (-1)	42 (-4)	87 (-5)	32 (-2)
迫	30 (+2)	21 (+1)	51 (+3)	25 (+2)
源太郎	62 (-1)	57 (-1)	119 (-2)	43 (-1)
麓	58 (-2)	59 (-1)	117 (-3)	45 (+2)
清水上	40 (-2)	41 (-2)	81 (-4)	36 (-2)
清水下	34 (-1)	41 (±0)	75 (-1)	31 (±0)
弓目木	17 (-1)	25 (+1)	42 (±0)	19 (±0)
北新	45 (-3)	44 (-3)	89 (-6)	34 (±0)
合計	403 (-13)	379 (-14)	782 (-27)	314 (-3)
丸森町合計	5,689 (-156)	5,585 (-141)	11,274 (-297)	4,846 (-32)

(※ カッコは前年同月比)

令和8年2月の行事予定&ごみ収集日

日	曜日	行事名
1	日	
2	月	資源ごみ(びん類) 行政区長定例会
3	火	燃やせるごみ
4	水	燃やせないごみ
5	木	資源ごみ(容器プラ) 小齋すまいるカフェ
6	金	燃やせるごみ 民児協定例会
7	土	
8	日	衆議院議員選挙 投票日
9	月	資源ごみ(その他プラ)
10	火	燃やせるごみ 申告相談
11	水	建国記念の日 小齋地区 防火の日  資源ごみ(紙類・衣類)
12	木	資源ごみ(容器プラ) 申告相談
13	金	燃やせるごみ

日	曜日	行事名
14	土	まちづくりサポート女性会打ち合わせ
15	日	
16	月	資源ごみ(缶類) スマホ教室
17	火	燃やせるごみ 健康教室⑤ 奉射祭イベント実行委員会
18	水	小齋自主防災組織 防災訓練
19	木	資源ごみ(容器プラ)
20	金	燃やせるごみ
21	土	
22	日	
23	月	天皇誕生日 資源ごみ(ペットボトル)
24	火	燃やせるごみ
25	水	資源ごみ(紙類・衣類)
26	木	資源ごみ(容器プラ) 小齋振興協議会 第11回 運営委員会
27	金	燃やせるごみ
28	土	

※ 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。

カメラで右の二次元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 くしゃみ

② しじみ

まだまだ
あります!

小斎の話題

みなさんからいただいた
写真・情報をご紹介します!



バースデーケーキで お化粧しちゃった!



中原の星 京子さんから、ひ孫さんの1歳の誕生日をみなさんでお祝いしたときの写真をお送りいただきました!

特製のケーキを元気に食べるひ孫の紬葵(つむぎ)さん。

お顔や頭にたくさんクリームをつけながら食べる様子を見て、ご家族のみなさんも思わず大笑いしたそうです。

お誕生日おめでとうございます!



冬の北新に やさしく灯るイルミネーション



北新の太田健一さん・順子さん宅のお庭でイルミネーションが点灯しているところから情報をいただき、見学・撮影させていただきました!

順子さんは「冬は日没が早く、暗くて寂しいので、みなさんに少しでも明るい気持ちになってもらえれば」と、話されていました。

健一さんが取付作業を行っているそうで、お庭に灯るあかりは、学校から帰ってくる児童・生徒のみなさんやご近所のみなさんに親しまれています。