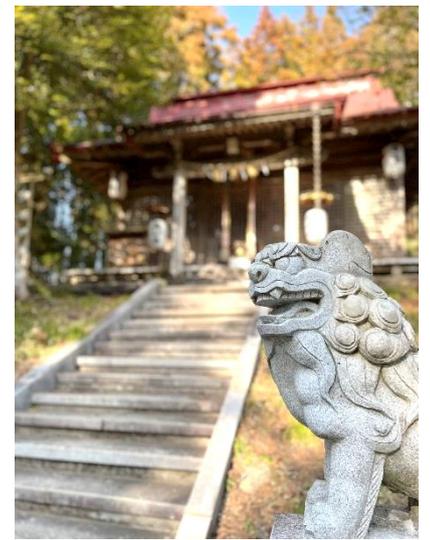


幸民館だより

第192号



3月8日(日)に鹿島神社にて開催される「第36回 奉射祭」において、小斎奉射祭保存会のみなさんによる準備や練習が日々行われています。

当日はみなさんお誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください！

(開催内容については、別紙チラシをご覧ください)

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

健康教室 (第4回)

1月27日(火)



前半は丸森町保健福祉課 保健師 小齋ひかるさん、栄養士 八巻美智子さんによる講話を聞きました。

「フレイル」は加齢などで体力や筋力、やる気が衰え、要介護になる手前の状態のことです。フレイル予防には運動や筋トレだけでなく、バランスの良い食事を摂ることや、口や歯のケアも不可欠です。



後半は丸森ロイヤルケアセンターの理学療法士 伊藤正樹さん、川島楓奈さんから、フレイル予防におすすめの筋トレを教わりました。

特に、元気に歩ける生活を送るためには太ももとお尻の筋肉を鍛えることが欠かせないそうです。今回教わった筋トレをコツコツ続けていきましょう！

まとめ

フレイル予防に欠かせないこと

- 定期的に歯医者さんに歯と口を診てもらいましょう。
- 食事は栄養バランスを考えたものを、よく噛んで食べましょう。
- おしゃべりすることも、口の運動になります。
- 筋肉の素になる、たんぱく質（肉や魚、乳製品、豆など）を摂りましょう。

※ 腎臓の疾患がある方は、お医者さんに相談してください。

- スクワットなどの筋トレで、太ももやお尻の筋肉を鍛えましょう。
- 準備運動も忘れずに。運動で痛みを感じたときは無理せず休みましょう。



健康教室 (第5回)

2月17日(火)



前半は「ベジミル」という機械で野菜摂取量を測定しました。成人の一日の野菜摂取量は350gとされています。みなさんはいかがでしょう。

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。できるだけいろいろな種類の野菜が食べられるよう工夫していきましょう。



後半は「そらの和」院長 目黒剛史さんを講師に迎え、テニスボールで体のゆがみを取る方法を詳しく教わりました。

テニスボールは高いマッサージ機器よりも手に入れやすく、気軽に体を整えることができるのでおすすめです。(少し痛くて気持ちがいい場所に当てるのがポイントです。)

まとめ

野菜を食べよう! & 体のゆがみを整えよう!

- 生野菜では多くて食べられないときは、加熱してかさを減らすと食べやすくなります。(ゆでる、炒めるなど)
- 野菜だけでなく、肉や魚などほかの栄養もバランスよく食べましょう。
- 足の裏でテニスボールをコロコロしましょう。足の裏が柔らかくなることでバランスがとりやすくなるほか、足の裏にあるツボに刺激を与えます。
- お風呂上がりに一日の体のかたよりをストレッチなどでほぐしましょう。

これからも小斎のみなさんの健康づくりを応援しています!

小斎自主防災組織

防災訓練を実施

2月18日(水)



今回は大雨によって阿武隈川が氾濫するおそれがある状況を想定した訓練でした。

区長さん、自主防災組織の代議員さん、民生委員さん、事務局職員による避難情報伝達訓練、安否確認訓練、避難訓練を実施しました。

避難訓練後、小斎まちづくりセンターを会場に、丸森町総務課 危機管理専門官 齋藤裕一さんを講師に、災害に対する備えについてお話いただきました。

また、会場では災害時に役立つ避難所用品や保存食を展示しました。



災害は、いつ起こるか分かりません。

みなさんのご家庭でも 日頃から備えておきましょう!

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!



日中は暖かい日差しが差し込む日も増え、やわらかな春の気配を感じています。花粉症の人にとっては辛く大変な季節でもありますね……。まだ寒暖差が大きい日もありますので、健康に気をつけてお過ごしください。

＊2月のお茶飲み会＊

2/4(水) はつらつ会(清水下地区)

におじゃましました！



2月のはつらつ会では、前半に脳トレや早口言葉、簡単な体操をした後に“かんたん押絵”の制作を行いました。

猫、犬、シマエナガから好きなものを選んでいただき、制作開始……。台紙にちりめん布を切ってくるんだパーツを貼っていきます。次々に可愛い作品ができてあがりました。

会員さんから「可愛い。」「大変だったけど楽しかった。」と感想をいただきました。

2/19(木) ふくちゃん(中原地区)

におじゃましました！



ふくちゃんでは、ニューススポーツの“ポケットボール”を体験しました。

写真の本田まつのさんは右手を上手に使いこなし、見事10点のポケットにゴール!! その他にも好プレーがでる度に拍手で盛り上がり、みんなで楽しく体を動かすことができました。

赤チーム対青チームの対抗戦では、青チームが3連勝という結果でした。

最後に「楽しかった～」という声が聞かれ、充実した時間が過ごせて良かったです。

☆その他できごと☆

2/14(土)

小斎まちサポ女性会打合せ

打合せには23名の方が出席してください、奉射祭のお振舞いの協力や今年の活動のふりかえりについて積極的な意見が交わされました。

打合せ後は、久しぶりに会った会員同士でゆっくり歓談を楽しみました。



2/16(月) スマホ教室

スマホを持っていても操作に不安のある方を対象に「スマホ教室」が開催されました。

今回は“メッセージアプリ(LINE)”と“丸森町公式LINE”の使い方について学びました。

当日は参加者4名に対し、2名の講師の方が丁寧に分かりやすく教えてくださいました。

参加者同士でLINEを交換し、実際にメッセージや写真などを送って練習しました。



巫女舞練習 頑張っています！

3月8日の奉射祭において、練習に励んでいます。先生から手の高さや足の運び方など細かい舞の所作を教えていただき、練習を重ねるごとに動きもスムーズになってきました。

当日は弓士のほかに巫女舞にもぜひ注目してみてくださいね☆☆



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♪

お知らせ

小斎すまいるカフェ

3月12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



小斎まちづくりセンター 施設利用停止について

第36回奉射祭の準備・片付け作業のため、下記の期間、小斎まちづくりセンター集会室（ホール）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。

期間：3月4日（水）午後1時から 3月9日（月）まで（終日）

● ぞみの分別 ワンポイント情報

ビンの分け方が変わりました！（再掲）

令和7年4月に全戸配付された仙南地域広域行政組合の広報紙「せんなんエリアマガジン」で掲載されましたとおり、ビンの分別方法（色ごとに分けて出す）が一部変わりました。

分け方を下にまとめましたので、もう一度ご確認ください。

ビンの色	これからの分け方
透 明	透 明
注ぎ口が透明で、本体に色がついている	そ の 他
色がついたビン（茶色以外）	
茶 色	茶 色



「注ぎ口が透明で、本体に色がついているビン」は、「その他のビン」に分けましょう！

＼ 小齋のみなさん、ご存知ですか？／

自転車の飲酒運転で、刑事罰や運転免許停止・取消も！

**2024年11月 道路交通法により
自転車による飲酒運転が厳罰化されました。**

「自転車だから大丈夫」「近所だから大丈夫」と誤解されがちですが、自転車の飲酒運転は重大な交通違反です。検出されたアルコール量により下記の刑事罰が科されます。



(例)

- ・ 酒気帯び運転・・・3年以下の懲役または50万円以下の罰金
- ・ 酒酔い運転・・・5年以下の懲役または100万円以下の罰金

また、下記に該当する方も道路交通法違反で厳しく処罰されます。
飲み会や会合ではくれぐれもご注意ください。

(例)

- ・ 自転車の飲酒運転する人に、お酒を提供した人
- ・ お酒を飲んだ人に、自転車を提供した人



厳しい行政処分も！

自転車の飲酒運転は、悪質な違反や、違反行為の繰り返しにより、上記の刑事罰とは別に「行政処分」として車の運転免許停止や、免許取消など厳しい処分を受ける場合もあります。

「お酒を飲んだら、車や自転車は運転しない！」

飲酒運転は、命や健康だけでなく、まわりの信頼や、財産・仕事などたくさんのものを失ってしまいます。絶対にやめましょう！

● 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16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)

● みんなのコーナー

漢字クイズ

読めるかな？

連翹

【ヒント】春に黄色い花をたくさん咲かせます。

(答えは11ページ)

着ぶくれて歩行リハビリ春寒し

立春や庭の片隅花ふぐり

春近し日溜りの庭福寿草

ありがとうございます！

源げんしゅんこ春娘さんからお寄せいただきました。

俳句

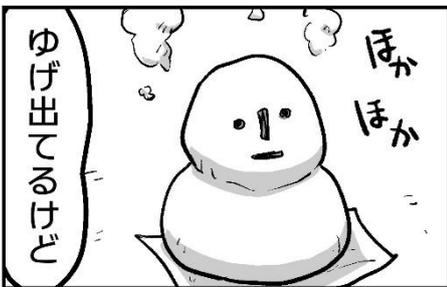


こさい



「ゆきだるま？」

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2月1日現在)

	男性	女性	合計	世帯数
山口	72 (-6)	49 (-7)	121 (-13)	49 (-3)
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 (-15)	379 (-16)	782 (-31)	314 (-4)
丸森町合計	5,677 (-149)	5,572 (-136)	11,249 (-285)	4,844 (-23)

(※ カッコは前年同月比)

令和8年3月の行事予定&ごみ収集日

日	曜日	行事名
1	日	かまど検査
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) 民児協定例会
6	金	燃やせるごみ 丸森中学校 卒業式
7	土	奉射祭 会場準備・前夜祭
8	日	第36回 奉射祭
9	月	資源ごみ(その他プラ) 奉射祭片付け作業
10	火	燃やせるごみ 申告相談
11	水	小斎地区 防火の日 
		資源ごみ(紙類・衣類)
12	木	資源ごみ(容器プラ) 小斎すまいるカフェ
13	金	燃やせるごみ
14	土	
15	日	小斎子ども会合同歓送迎会

日	曜日	行事名
16	月	資源ごみ(缶類) 認知症カフェ
17	火	燃やせるごみ
18	水	
19	木	資源ごみ(容器プラ) 丸森小学校 卒業式 小斎保全隊合同会議
20	金	春分の日 燃やせるごみ
21	土	
22	日	
23	月	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) 小斎振興協議会 第12回 運営委員会
27	金	燃やせるごみ
28	土	丸森町遺族会小斎支部 総会
29	日	
30	月	小斎保全隊運営委員会
31	火	

※ 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

れんぎょう

まだまだ
あります!

小齋の話題

みなさんからいただいた
写真・情報をご紹介します!

今年も小齋の里に

春の使者がやって来た

新たな始まり希望を思わせ、見る人に幸せを
もたらします。

皆さまも日常の中で「小さな春」を探してみ
てはいかがでしょうか。

✉中原 高瀬 勝也さんより



高瀬さん、素敵な写真をお送りいただきありがとうございました!

みなさんも「小さな春」を見つけたときは、小齋まちづくりセンターまでお気軽
にお寄せください! (✎小野)

● おしらせ

春の火災予防運動



期間：3月1日(日)～7日(土)

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。