

豊かな自然と伝統文化の郷 よねかわ

米川新聞 1



11月23日祝日を利用して米川公民館庭で米川キッズ教室・アウトドアクッキングを開催しました。講師先生は前に米川小学校に在籍していた宮城県東部教育事

アウトドアクッキング

一昨年来のコロナウィルスの猛威は、米川地域振興会事業においては地域一大イベントの市民運動会や手づくり文化祭の中止を余儀なくされ、また地域コミュニティの中心となる公民館

新年あけましておめでとうございます。



米川地域振興会
佐藤裕孝会長

新年の挨拶

もたびたび閉館に見舞われた年でありました。また「おかえりモネ」の放送、2020年オリンピック開催と様々な形で近年にない期待された年であった割には、地域においては、いかがだったでしょうか？

さて、旧鱒淵小学校が新たな学校に生まれ変わり、また少子高齢化・過疎化の地域にも、移住の兆しも芽生えており、コロナの終息とともにイベント再開による交流人口の増加等を考える

務所の渡邊宏紀先生です。バーベキューは串に刺して焼くのが本場で、普段家庭でやっているのは外焼肉だと教わりました。ダツチオードンを使ったスタツドチキンにも挑戦しました。完成品に舌鼓を打ちました。

焼肉のタレ作り教室

11月26日米川公民館で地元米川9区・小野寺久子さんと米川5区・佐藤あや子さんを講師に迎え焼肉のタレ作り教室を実施しました。作り方は醤油をベースにガラメを溶かし、りんご・人参・玉ねぎ・にんにく・生姜・レモンなどの野菜



をミキサーにかけて混ぜ、ごま・酢・赤味噌・みりん・ケチャップ・ソース・ラー油などお好みの量を入れて煮込みます。焦がさないよう常にかき混ぜるのがポイントです。完成後、試食

ると、この地域もまだまだ捨てたものではないと思います。令和四年、2000人の地区であります。少子高齢化・過疎化の地域課題を抱えながら、今後ともコロナ対策に付き合つての生活・事業展開になります。通して、生涯学習・地域振興を、生涯学習・地域振興を、通して、住民が住んで良かつたと思える地域づくりに努めて参りますので、よりい申し上げます。

Hospitality おもてなしの心 あふれる笑顔 and Smile 米川公民館



発行元 米川地域振興会
発行責任者 佐藤 裕孝
郵便番号 987-0901
住所 登米市東和町米川字四十田25番地1
Tel 0220-53-4155
Fax 0220-23-9030
E-mail yonekawa.kou@chime.ocn.ne.jp
URL http://miyagi-Yonekawa.com/

米川地域振興会(米川公民館内)
佐藤 裕孝
987-0901
登米市東和町米川字四十田25番地1
0220-53-4155
0220-23-9030
yonekawa.kou@chime.ocn.ne.jp
http://miyagi-Yonekawa.com/



長生大学出前講座開催



12月6日から7日にかけて米川若草会・鱒沢竹峯会・上沢交友会・綱木綱社を対象に4会場で長生大学第2回学習会、出前講座を開催しました。今回の学習会のテーマは「話題の腸活！腸は健康のかなめ」と題してトータルバランスセラピスト及川智恵美先生より講義を受けました。

腸活の意味は、腸内環境を整えることで、腸が元気に動く状態をつくり、体の中から健康を維持する活動のことです。腸は健康のかなめです。

働きには消化吸収がありますが、それ以外に体を守る免疫機能があります。

★腸は免疫の「7・8」割、幸せホルモンの「9」割を作っている。

★免疫力アップで大切なのは「**血流**」「**血質**」「**体温**」

★腸活の3つの柱「**栄養**」「**睡眠**」「**運動**」

★大切な栄養

ま	め	め	い	な	け
ご	ま	か	さ	か	い
わ	か	さ	か	い	も
や	さ	か	い	も	う
さ	し	い	も	う	そ
し	い	も	う	そ	
い	こ				
こ					

片足1分立ち、足踏み50歩、かかと落とし30回等に腸活効果があります。



1月の予定

1	土	元日、公民館休館日
2	日	公民館休館日
3	月	公民館休館日
4	火	東和中野球部少、レガッソ愛好会
5	水	心思踏西華会、東和中野球部少
6	木	あばせグランド・ゴルフ、東和中野球部少
7	金	
8	土	東和ミラクルキッズ
9	日	
10	月	成人の日
11	火	米川長生大学運営委員会、レガッソ愛好会、東和中野球部
12	水	東和中野球部少
13	木	あばせグランド・ゴルフ、東和中野球部少
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	レガッソ愛好会、東和中野球部少
19	水	心思踏西華会、東和中野球部少
20	木	あばせグランド・ゴルフ、柳絮句会、東和中野球部少
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	聖マリア保育園
25	火	レガッソ愛好会、東和中野球部少
26	水	東和中野球部少
27	木	あばせグランド・ゴルフ、東和中野球部少
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	

米川の世帯数と人口

令和3年11月末現在

行政区	世帯数	男	女	計(人)	前月比
1区	146	127	139	266	0
2区	100	119	114	233	△1
3区	104	142	143	285	1
4区	105	138	104	242	0
5区	74	98	104	202	0
6区	83	113	100	213	△1
7区	60	85	93	178	0
8区	117	115	129	244	△2
9区	59	57	85	142	0
10区	37	53	47	100	0
計	885	1,047	1,058	2,105	△3

米川公民館 俳句教室

選者：俳句教室講師 及川奈奈夫 氏

12月の兼題 シグレ トシヨウイ 時雨、年用意、雑詠

(掲載は作者の五十音順)

ミニパトのハザードランプ小夜時雨	選者の一句	戸口出て首すばめたる冬帽子	久々に母を見舞えば初時雨	保育所に冬たんぽぽの丸きこと	しぐるるや小僧峠の小笹原	水木山巡つてをりぬ年用意	青畳に和紙の白さや年用意	美容室の鏡に映る実南天
米川 千葉勝保		米川 須藤捷子	米川 首藤恭子	米川 小野寺好道	米川 小野寺和彦	錦織 大平清登	米川 及川豊子	

