

豊かな自然と伝統文化の郷 よねかわ

米川新聞 1

発行元: 米川地域振興会(米川公民館内)
発行日: 2025年1月1日 第165号
住所: 登米市東和町米川字四十田25-1
電話: 0220-53-4155
FAX: 0220-23-9030
E-mail: yonekawa.kou@chime.ocn.ne.jp



新年のご挨拶



米川地域振興会
千葉幸弘会長

新年あけましておめでとう
ございます。地域の皆様には、
ご家族お揃いで希望に満ちた
新春を迎えられたこととお慶
び申し上げます。

さて、昨年は、第4次米川
地域づくり計画「みんなで繋
げる町 米川」の初年度の年
でしたが、策定委員会で提起
された地域課題の解決に向け
環境部、文化部など4つの部
会と1(ワン)チームが、環
境美化に向けた「ミニ鳥居設
置事業」や世代間交流事業「
餅つきわっしょい」など新事
業に取り組み、第4次の地域
づくり計画のスタートを切る
ことができました。

地域のハード面では、上沢
地区の集会所としても利用し
てきた東和国際交流センター
が令和6年3月末で廃止とな
りました。

また、令和7年3月末で米
川小学校が閉校となり、町内
3小学校が東和中学校の校舎
の一部を使用し、東和小学校
となります。

小学校がなくなることで、
寂寥の思いですか、小学生の
皆様には恵まれた教育環境の
元、多くの友達と仲良く小学
校生活を楽しんでほしいと思
います。

なお、閉校後の校舎の利活
用や市民運動会の持ち方につ
いて、今後、執行部会などで
協議・検討していく予定です。
また、高齢者など交通弱者
の足の確保のためのデマンド
型乗合タクシーについては、
人口の減少や高齢化などで登
録者数が年々減少しています
が、今後も継続運行に努めて
まいりますので是非ご利用願
います。

米川地域振興会では、今後
も米川公民館の指定管理者と
して、公民館を拠点に社会教
育事業と地域づくり事業を積
極的に展開し、「地域の活性
化と生涯学習の充実」に向け
役職員一丸となり取り組んで
まいります。

結びに、地域の皆様の一層
のご理解とご支援をお願い申
し上げますとともに、皆様の
ご健勝とご多幸をご祈念申し
上げ新年の挨拶とさせていただきます。

長生大学出前講座を3カ所で開催

12月3日・4日にかけて米
川長生大学出前講座を、米川
公民館と鱒淵生活改善センタ
ーと綱木親和会館の3カ所で
開催しました。今回の講座の
テーマは「いつまでも生き生
きと生活するために」と題し
フレイル予防について宮城県
栄養士会須藤庸子氏から講義
を受けました。

フレイルってなんだ?

フレイルは、健康な状態から要介護状態へ
移行する中間の段階に位置づけられています。
このような状態をそのままにしていると、
要介護状態になる可能性が高くなります。
早めに気づき、適切に対処しましょう!

フレイルとは加齢に伴い身
体の予備能力が低下し、健康
障害を起こしやすくなった状
態をいいます。原因は身体的
な低下のみならず、精神・心
理的低下などが関連していま
す。一旦フレイルになると健
康状態に戻るのには難しくな

のでフレイルにならないこと
が肝心です。

予防できるのかしら?

フレイルは、生活習慣と大きく結び
ついています。栄養、運動、社会参加
など見直すことが予防につながります。

- 栄養** バランスの良い食事
たんぱく質をしっかりと摂る など
- 運動** ウォーキング
筋トレ など
- 社会参加** 趣味
ボランティア活動 など

その中でも、筋力の低下を防ぐための
食事の改善が重要となります。

フレイルは予防することが
できます。フレイルは生活習
慣と大きく結びついているの
で、栄養・運動・社会参加が
大事な要素となります。特に
栄養は大事なので、まず良質
なたんぱく質をとりましょう。
たんぱく質は筋肉や内臓など
をつくる栄養素です。良質な
たんぱく質は特に肉・魚・卵
・大豆製品・乳製品に多く含
まれてるので、日々の食事で
摂取することが大切です。
その他に骨をつくるカルシウ
ムやビタミンDもしっかりと
りましょう。小魚・小松菜・
乳製品・干しいたけなどに
多く含まれます。バランス良
く食べるのが大切です。



もちつきWasshoiで世代間交流

12月9日・13日の2日間、気仙沼さくらボウルで恒例の健康ボウリング



健康ボウリング教室開催

教室を開催しました。1日目は練習を兼ねてハンデを決め、2日目は本番の大会となりました。

健康ボウリング教室結果
2ゲーム合計 (敬称省略)

| 順位 | 氏名 | TOTAL | HDCP | 合計 |
|----|-------|-------|------|-----|
| 1 | 工藤 晃良 | 274 | 20 | 294 |
| 2 | 佐藤 栄子 | 239 | 52 | 291 |
| 3 | 佐藤 勝衛 | 235 | 32 | 267 |
| 4 | 佐藤 重徳 | 205 | 60 | 265 |
| 5 | 佐藤とみ子 | 177 | 82 | 259 |
| 6 | 岩淵 正勝 | 203 | 52 | 255 |
| 7 | 佐藤 勇喜 | 176 | 68 | 244 |

11月24日(日)米川公民館で「もちつきWasshoi」という企画を開催しました。この催しは第4次地域づくり計画の中の世代間交流事業として開催されました。もちつきは初めて体験する子どもたちが多く、恐る恐る杵を振っていました。昔遊びはあやとりなどをあばあさんたちから学び、縁日は子どもたちからお年寄りまで楽しそうに参加していました。

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 年の暮、冬の鴉(もず)、雑詠

| | | | | | | | |
|-------------|----------------|---------------|-------------|-------------------|--------------|-------------|---------------|
| 寒月や風車の丘の天中に | 飾電を垣根に架けてアドベント | メモ帳にあれこれ拾ふ年の暮 | 年の暮家族総出の魚売り | 神酒啜り注連緋(な)ふ漢の茶髪かな | ともかくも棚丈夫に冬菜畑 | 満点の星覆ひたる里神楽 | 冬の鴉鬼門の枝に止まりたる |
| 錦織 | 米川 | 米川 | 米川 | 米川 | 米川 | 米川 | 錦織 |
| 大平清登 | 須藤捷子 | 富山孝子 | 及川豊子 | 千葉勝保 | 小野寺好道 | 首藤恭子 | 及川ななを |



1月の兼題 福寿草、初東風、雑詠
皆様からの投句をお待ちしています。

1月の予定

| | | |
|----|---|--------------|
| 1 | 水 | 元日、公民館休館日 |
| 2 | 木 | 公民館休館日 |
| 3 | 金 | 公民館休館日 |
| 4 | 土 | |
| 5 | 日 | 東和ミカキズ |
| 6 | 月 | |
| 7 | 火 | ワグソ愛好会 |
| 8 | 水 | |
| 9 | 木 | 長生大学運営委員会 |
| 10 | 金 | 東和町バレーボール協会 |
| 11 | 土 | 夜功教室、仲上沢振興会 |
| 12 | 日 | |
| 13 | 月 | 成人の日 |
| 14 | 火 | 米川若草会 |
| 15 | 水 | 心思踊西華会 |
| 16 | 木 | 柳絮句会 |
| 17 | 金 | |
| 18 | 土 | |
| 19 | 日 | 新春懇談会 |
| 20 | 月 | 夜功教室 |
| 21 | 火 | ワグソ愛好会 |
| 22 | 水 | |
| 23 | 木 | |
| 24 | 金 | 東和町バレーボール協会 |
| 25 | 土 | つまみ細工教室 |
| 26 | 日 | 仲上沢振興会 |
| 27 | 月 | |
| 28 | 火 | ワグソ愛好会、米川若草会 |
| 29 | 水 | |
| 30 | 木 | |
| 31 | 金 | 東和町バレーボール協会 |

米川の世帯数と人口

令和6年11月末現在

| 行政区 | 世帯数 | 男 | 女 | 計(人) | 前月比 |
|-----|-----|-----|-----|-------|-----|
| 1区 | 141 | 122 | 129 | 251 | 0 |
| 2区 | 96 | 108 | 98 | 206 | △1 |
| 3区 | 104 | 139 | 133 | 272 | 1 |
| 4区 | 101 | 132 | 92 | 224 | △1 |
| 5区 | 75 | 91 | 90 | 181 | 0 |
| 6区 | 77 | 96 | 92 | 188 | △2 |
| 7区 | 56 | 79 | 79 | 158 | △1 |
| 8区 | 111 | 106 | 130 | 236 | 1 |
| 9区 | 58 | 53 | 84 | 137 | △1 |
| 10区 | 36 | 49 | 40 | 89 | △2 |
| 計 | 855 | 975 | 967 | 1,942 | △6 |