

コミュニティだより 2022.11.15 第65号

明日の小山田を考える会の目的は、住んで良かった・ずっと住み続けたい・住み良い地域を創ることです。そのためには、地域の皆さんの積極的な関わりが必要です。

健康長寿の秘訣はよく食べ、良く動いて



8月23日から今年度の「にこにこサロン」を5回開催で予定していましたが、初回は花巻市内での新型コロナウイルス感染者が増加し、やむを得ず中止とし、4回の開催となりました。

佐々木整骨院の佐々木院長の健康教室や、今年度初めて湯本の富手京子さんのご指導による3B体操を取入れ、バンドを使

ったの軽体操やリクリエーションとして折紙を行いました。また、9月17日には来春で運行が最後となる「SL銀河」に乗車し遠野昔話の語り部を拝聴してきました。客車の中では昭和当時のSLの話で盛り上がっていました。なかなか外出する機会が少



なくなっている皆さんに五感（視覚・聴覚・味覚・臭覚・触覚）を感じていただきました。11月15日の最終日には小山田保育園児による神楽と地元の方々による舞踊で楽しんで



ただく予定です。長生きをするための健康の秘訣は、怠惰なく日常生活を送り、精神的にも肉体的にも自立し、充実した生活を送ることが大切なそうです。

急な入院にすぐ役立つ「お助け袋」



今年も生活環境福祉部では、10月から地域内の高齢者宅を対象に、急な入院時に役立てていただきたいと、洗面用具や日用品など入院時に必要と思われる物をひとつの袋に収めた「入院セット」を5世帯に配付しました。受け取られた方は「有り難く頂戴します。使うことなく元気に過ごしたいです」と話されていました。いつまでも住み慣れた我が家で、そして地域で過ごしていただくために、みんなで支え合って行きましょう。



長く走れるよう自分に合ったペースで

「まほろばの郷かけっこ教室」の短距離走が終了し9月3日・17日の2日間、長距離走を開催しました。初めて長距離を走る子どもはどんなペースで走ったらいいかわからず、すぐに疲れてしまうことがほとんどなそうです。短距離走は大きなフォームでしっかりパワーを出して、全力で走る必要が



ありますが、長距離走の場合はパワーをあまり使わず一定のペースで走り続けるといけません。長く走り続けるためには、走る方向を見て、背筋を伸ばすことを意識する、手は軽く指を曲げ、卵をもっている感じで、リラックスして腕を振り、後ろに肘を引くように振る、足の裏全体(フラット)で地面に着くように意識して走ることが大切なそうです。参加した子供たちは、コーチの指導を受け全員がそれぞれの距離を最後まで走り切りました。



人口減少と高齢化について市と懇談

10月18日に市が主催する小山田地区市政懇談会が、地域住民18名の出席をいただき当振興センターで開催されました。市からは市長をはじめ担当部長、総合支所長など10名の職員が出席されました。当地域から事前に提出していた、「人口減少と高齢化の対応策、若者の流出防止策と定住支援、転入者に対する移住支援について」をテーマとして意見交換をしました。冒頭、上田東一市長から、県内のコロナ感染者数について公表の方法が変わり花巻市の感染者数の把握が出来なくなったことやワクチン接種の拡充のお願いについて話されました。懇談テーマの「花巻市の人口減少」については出生や死亡による「自然減少」と転入及び転出による「社会減少」のふたつの要因が考えられるそうです。現在花巻市では「子育てのしやすい町づくり」



を施策のひとつとして掲げ取り組んでいるとの事です。

「花巻市活力あるまちづくり表彰2022」を受賞されました



明日の小山田を考える会前会長の菊池保守氏が「花巻市活力あるまちづくり表彰2022」地域振興部門で受賞されました。菊池保守氏は平成26年4月から令和4年4月までの間、明日の小山田を考える会会長として、地域に住む人々が安心と潤いのある生活ができる環境の向上を目指し、活力ある豊かな郷土づくりに取組まれました。この受賞は、地域住民との協働による地域の課題解決と特色あるまちづくりに尽力された方に贈られるものです。今年度は個人6名1団体が受賞し、表彰式は10月5日ホテルグランシェール花巻で行われました。

秋空のもと、ホールインワンが続出



10月22日、秋空のもと、旧小山田小学校グラウンドに小学生3名を含む23名が集い、今年度第2回グラウンドゴルフ大会が開催されました。8ホールのコースを3周し24ホールで競い合いました。1周目はなかなかコースになじめず皆さん苦戦していましたが、2周目からはコース状態を上手く利用したのか、ホールインワンが合計8ホール（6名）と続出しました。好プレー・珍プレーありで、グラウンドいっぱいには歓声と笑いが絶えませんでした。大会の成績は次の通りです。

グラウンドゴルフ大会成績表

優勝	菅原 テツ	(留ヶ森)
準優勝	鎌田 副	(前田)
第三位	田辺 静江	(駒形)
第四位	吉田 幸雄	(外谷地)
第五位	菊池 成俊	(中川目)



日本最大級のかやぶき屋根・正法寺

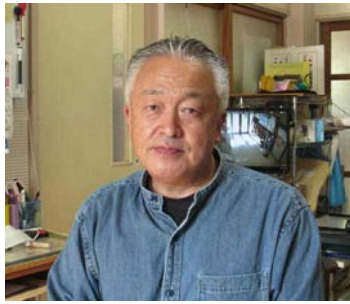


10月29日、「きぬかわカレッジ」移動学習を開催しました。今年度は日本最大級のかやぶき屋根を誇る水沢黒石町の「正法寺」と藤沢町の「館ヶ森アーク牧場」を視察しました。偶然にも正法寺では矢沢の「宝昌寺」の息子さんによる説明でした。今は修行

として当寺を訪れているとの事でした。アーク牧場は「日本の農業を若者にとって夢のある産業として、次世代に引き継いでいきたい」という、一人の男の熱い思いから始まったそうです。昔ながらのボンネットバスに揺られ、30分ほど牧場内を巡り、雄大な広さに皆さんビックリ！していました。



5月からお世話になっております



今年5月から、「明日の小山田を考える会」事務局長を務めている菊池徹哉（前田、60歳）です。浅沼正昭会長、事務局員の多田薫さん、菊池一男さんと併せてよろしくお願ひします。

「地域コミュニティ」とは、地域をより良くするために活動する住民同士のつながりや集まりのことを指します。「小山田に住んで良かった」、「この先も小山田に住み続けたい」と思えるような、そんな地域コミュニティ活動のお手伝いできれば良いなと考えています。いまだ新型コロナ禍ではありますが、少子高齢化、人口減少、労働力不足に伴う農地の荒廃などの様々な課題の解決に向けて、住民同士の話し合いを重ねながら、「地域づくり」、「地域磨き」に、みなさんと一緒に取り組んで行きましょう。

【除雪支援活動のお知らせ】



冬の訪れを告げる白鳥が飛来し、今年もいよいよ雪の季節。花巻市の軽度生活支援事業登録者以外で、おおむね65歳以上の一人暮らしの高齢者及び高齢者のみの世帯で、別居の家族、親族等からの除雪の支援を受けることの出来ない世帯を対象に、自力での除雪作業が困難な方々を支援します。

除雪作業でお困りの方は各行政区長・民生委員又は事務局へご連絡ください。

【除雪作業料金】 除雪作業費：1,400円/時間
除雪機運搬費、燃料代は当会より助成します。

令和4年10月末現在

(): 前月比

小山田の人口	世帯数/戸	男/人	女/人	計/人
第1行政区	58 (0)	86 (0)	71 (-1)	157 (-1)
第2行政区	146 (-1)	196 (-1)	188 (0)	384 (-1)
第3行政区	157 (0)	209 (0)	229 (-1)	438 (-1)
第4行政区	110 (0)	176 (0)	164 (-1)	340 (-1)
計	471 (-1)	667 (-1)	652 (-3)	1,319 (-4)

※花巻市住民登録人口集計表を基に作成しています



樹齢400年以上を越えると言われる北小山田「真行寺」境内にそびえ立つイチョウの巨木

～編集後記～

里山の木々も色づき紅葉の時季を迎えました。田んぼの稲刈り作業も一段落。今年は雨に見舞われ我家の田んぼの稲はもの見事に倒伏してしまい、刈取り作業は四苦八苦でした。今年は平年に比べ、初霜初氷も早く日に日に寒さが厳しくなっていますので体調管理には注意してください。(菊池)



発行：明日の小山田を考える会 電話：0198-42-2941
ホームページ：http://www.asuno-oyamada.jp
メールアドレス：asuno-oyamada@tuba.ocn.ne.jp