

コミュニティ松崎

編集・発行
 ◇松崎町未来づくり協議会
 ◇松崎地区センター
 松崎町白岩字葉研淵一番地三
 電話 62-2885



未来づくり協議会 令和3年度事業決まる

三月二一日(日)、令和二度合同代議員会では、松崎町五団体の令和二年度事業報告および収支決算と、令和三年度事業計画および収支予算について承認され、原案のとおり可決されました。各団体の主な事業計画、収支予算については、左記のとおりです。これまで、各団体ごとに会計をしていましたが、令和三年度から社協を除く団体の会計を一括管理することになりました。会議費事務費は共通予算となります。

また、令和三年度より地区センター業務が遠野市から松崎町未来づくり協議会に委託され、契約を交わしています。地区センター職員は松崎町未来づくり協議会の事務局となります。町民の皆様には、更なるご協力をお願いいたします。

	主な事業	今年度予算	
松崎町未来づくり協議会	道路清掃・河川清掃	2,010,000	円
	花いっぱい運動		
	各種団体支援		
	まちづくり計画の実践		
	健康事業		
	松崎町新年会		
体育協会	ソフトボール大会	830,000	円
	グランドゴルフ大会		
	ジュニスポ教室		
	各種大会参加・派遣費		
防犯協会	毎月防犯パトロール	135,000	円
	夏季防犯パトロール		
	110番の家		
	北小新入学児防犯用品贈呈		
交通安全協会	各季交通安全運動	313,000	円
	交通安全呼びかけ運動		
	標語他コンクール		
	新入学児童黄色い帽子贈呈		
社会福祉協議会	各種募金	1,872,000	円
	敬老会		
	一人暮らし交流会		
	小正月		
地域教育協議会	交流事業等	50,000	円

生涯学習講座

令和2年度の生涯学習講座は、新型コロナウイルス感染予防を講じて開催されました。

- ★郷土歴史講座「松崎ふしぎ再発見～遠野物語と松崎～」
- ★つるしびな教室 ★ジュニスポ教室 ★3B体操教室
- ★桃の節句フラワーアレンジメント教室



令和3年度も受講して良かった、楽しかったと感じる講座を目指して開催していきます。町民の皆さん、どうぞご参加よろしく願いいたします。

松崎公民館 生涯学習講座

道路清掃

おつかれさまでした!

四月四日(日)早朝より町内一斉道路清掃が行われました。冬の間の土砂などが取りのぞかれ、とてもきれいになりました。新入学と共に春の訪れを感じる季節、気持ちよく迎えることができました。ご参加いただいた皆さんありがとうございました。



町民のみなさん

児童生徒の見守りをお願いします

令和3年度遠野北小学校新入学児童へ防犯協会から防犯文房具、交通安全協会からは黄色い帽子を贈呈しました。



入学式後の4月12日～13日、さわやかガード隊と共に防犯協会の見守りと交通安全協会の街頭指導が行われました。地域の人が見守っていることの可視化が犯罪の抑制となります。町民のみなさんのご協力を今後もお願いします。

未来協事務局紹介

4月1日付で松崎町未来づくり協議会の事務局として働くことになりました。

◎松崎町未来づくり協議会事務局長

松崎地区センター所長

松崎公民館長

きくち ひでひさ
菊池 秀尚

◎松崎町未来づくり協議会事務局員

はまだ としこ
濱田 登志子
しづや いちろう
澁谷 一郎

所長の菊池は遠野市任用職員から、事務局員の濱田は遠野市会計年度職員から引き続き勤務することになりました。さらに新採用の事務局員澁谷と3人体制で勤務してまいります。これからもよろしくお願いたします。

地区センター主任でした箱山は「市民センター地域づくり応援室」に異動になりました。地区センターの新しいかたちを手助けしてくれる部署です。これからも頼りにしていきます。

みつけたよ 安心キラリ 反射材

(令和2年度標語の部銀賞 2区 北小 山口 亜佳里さん)

ウォーキングのすすめ ～ 健康のために目的を持って歩こう ～

ウォーキングの効果

ウォーキングとは、『「健康のため」という目的を持って歩く』ことをいいます。ただただ歩くよりも、効果を得るために、「体力アップしたい」「いつまでも自分の脚で歩きたい」「ダイエットしたい」など、目的をもって行うことをお勧めします。

習慣的なウォーキングには、次のような効果があります。

習慣的なウォーキングの効果

①高血圧の改善

ウォーキングにより、血液中の血圧を下げる物質が増加します。

②心肺機能の向上

持久力がアップし、疲れにくくなります。

③骨粗しょう症の予防

着地時の骨への刺激でカルシウムの吸収が高まります。また、日光を浴びると、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で造られます。

④肥満の解消

ウォーキングなどの有酸素運動は内臓脂肪や体脂肪を減少させる効果があります。

⑤脂質異常症・動脈硬化の改善

善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らします。

⑥糖尿病の改善

ウォーキングには、インスリンの働きを良くし、血糖値を下げる効果があります。

正しいフォームを意識して歩こう

ウォーキングの効果を高めるためには、正しいフォームを意識しながら歩くことが大切です。

視線は自然に前を向く

背筋を伸ばす

肘を軽く曲げて腕を振る

腰の回転を意識して歩幅をやや広めに歩く

かかとからの着地を意識する

親指の付け根で地面を蹴る

体力やその日の体調に合わせて歩くこと、また、こまめな水分補給も大切です。

長続きのコツは、「歩数計」や「活動量計」を上手に活用し、記録することです。

春の陽気に合わせて、健康ウォーキング、はじめてみませんか。

【担当】市健康長寿課健康推進係 保健師 佐々木あゆ美