

新運営組織

「松崎町未来づくり協議会」決まる

コミュニティ松崎



地区センター 菊池秀尚所長



地連協 米田幸生会長



編集・発行
 ◇松崎町地域づくり連絡協議会
 ◇松崎地区センター
 松崎町白岩字薬研淵一番地三
 電話 62-2885

- 《議案第1号》運営組織名称(案)について
⇒原案のとおり可決
- 《議案第2号》運営組織体制(案)について
⇒原案のとおり可決
- 《議案第3号》運営組織規約(案)について
⇒原案のとおり可決
- 《議案第4号》運営組織役員(案)について
⇒原案のとおり可決
- 《議案第5号》令和2年度松崎町5団体共通監事の選出について
⇒原案のとおり可決

12月13日(日)に臨時代議員会が開催され、町民54名が出席しました。

議事は、来年4月から始まる新運営組織と5団体共通監事の選出について審議されました。議事の内容は左記のとおりです。

議案は全て、原案のとおり可決され、来年度からは「松崎町未来づくり協議会(通称・未来協)」が地区センターの管理と運営をしていくこととなります。これに伴い、「松崎町地域づくり連絡協議会」は令和3年3月31日をもって解散となります。

業務委託移行までのスケジュール

- 11月以降 業務委託申請計画審査
- 1月中旬 契約予定者選定委員会
- 2月上旬 契約締結、職員採用
- 3月議会 予算議決
- 3月下旬 協定締結
- 4月1日 業務委託スタート

現在、地区センターは所長、主事、地域活動専門員の3名ですが、主事が引上げになるため、未来協で新たに職員を採用し、来年度も3名体制でのスタートになります。

業務委託の内容は、【地区センター業務】、【地区公民館業務】、【自主事業】と従来の業務と大きく変わりますが、行政主導ではなく、地域住民が主体となって地域づくりの活動を実践していくことが求められます。

今後とも、町民皆さまのご協力をお願いいたします。



つるしびな教室を開催しました

今年も生涯学習講座「つるしびな教室」を開催し、参加者14名が受講しました。

来年の干支「うし」を作り、可愛らしい作品の出来上がりに、参加者も嬉しそうでした。



今後とも講座を企画していきますので、どうぞお楽しみに☆



交通安全協会 令和3年度

春の交通安全功労者等の表彰について

次のとおり募集します。詳しい選考基準は希望者にお伝えします。

【優良運転者の無事故無違反歴】

県表彰 10年以上(締切1月14日)
 市表彰 7年以上(締切2月9日)

【交通安全功労者】

県・市共 5年程

※応募に当たっての注意事項

①安全協会の会員であること

②運転経験年数は、令和3年3月31日現在の通算年数

【問い合わせ】松崎地区センター

小正月伝承行事

毎年恒例の「小正月伝承行事」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、社会福祉協議会松崎支部理事と老人クラブ連合会が小正月飾りと神事等を行ない、一人暮らし高齢者と児童・園児との交流は行わないことになりました。社協松崎支部では小正月も含め、これからの事業展開を考えていきたいと思っています。

松崎町まちづくりプロジェクト



11月29日(日)遠野の伝統野菜「琴畑かぶ」と「早池峰菜」を収穫し試食を行いました。

9月20日の種蒔きから2カ月早池峰菜は食べごろの大きさもありましたが、琴畑かぶは小さめでした。

メニュー

- 早池峰菜⇒ おひたし 蕎麦の薬味(根のおろし) 炒め物 だし醤油漬け巻きおにぎり
- 琴畑かぶ⇒ 網焼きの生ハム巻き 蕎麦の薬味(おろし) 網焼きオリーブオイルと塩で

感動の発見はかぶの網焼き。かぶは甘味が増して生ハムとの相性抜群！早池峰菜の根のおろしの薬味は辛み大根に似た風味がありました。



試験栽培の中から種を採り来年も栽培を続け、畑では栽培品目を増やす計画です。種が沢山採れましたら町民のみなさんにお分けしたいと考えています。遠野の伝統野菜を育ててみましょう！

※この他の遠野の伝統野菜を知っている方はいませんか？

「知ってる」方はおしえてくださ〜い m()m

令和2年度交通安全標語コンクール

松崎町の北小児童参加のコンクールは十月末に審査していただき左記のとおり結果となりましたので、お知らせいたします。

金賞

5区 北小1年 桜井 巧翔さん
てをあげる おうだんぼどうの ぼくをみて

銀賞

2区 北小5年 山口亜佳里さん
みつけたよ 安心キラリ 反射材

銅賞

7区 北小3年 古川凌生さん
あおり あおられ 見る地獄

銅賞

8区 北小3年 小笠原 愛希さん
おだすなよ ほらほらきたよ くるまがね

免疫力アップでウイルスに負けない身体をつくりましょう

新型コロナウイルス感染症が世界的に大流行していますが、これからの季節はインフルエンザなどの感染症も心配です。手洗い・マスクの着用・3つの密を避けるなど、基本的な感染症予防対策に加えて、自分自身の免疫力を下げない工夫を取り入れ、ウイルスに負けない身体をつくりましょう。

身体を温める

「体温が1度下がると免疫力は30%落ちる」といわれています。これからの寒い季節、身体を冷やさずに温める生活で、免疫力を活性化させましょう。

- 衣類や掛け物の工夫により身体を温める
首や手首、足元、お腹や腰回りを衣類や腹巻、カイロなどでしっかりと保温しましょう。
- 冷たい飲み物や食べ物に注意する
寝起きや食後に白湯を飲むこともおすすめです。
- 入浴は38~40度のぬるめのお湯にゆっくりと浸かる
- 体を温める食材を選ぶ
しょうが、ねぎ、にんにく、大根、ごぼう、人参など



適度な運動

不活動は身体を冷やし、免疫力低下をもたらします。ウォーキングなどの有酸素運動で身体を温め、免疫が働きやすい環境をつくりましょう。体温のうち約40%が筋肉から作られると言われていいますので、スクワットなどの筋力トレーニングも効果的です。

バランスのよい食事

免疫力を上げるにはバランスよく食べることが大切です。

- 良質のたんぱく質(免疫細胞や物質の主成分)
肉・魚、卵、大豆製品、乳製品
- ビタミンA・C・E
・ビタミンA(皮膚や粘膜を丈夫に) : レバー、うなぎ、緑黄色野菜など
・ビタミンC(白血球の働きを強化) : 緑黄色野菜、果物、芋類
・ビタミンE(抗酸化作用) : 魚介類、ナッツ類など
- 発酵食品や食物繊維(免疫細胞の6~7割が集まる腸内の環境を整える) : 納豆、みそ、ヨーグルト、ごぼうなど

睡眠時間の確保と質のよい睡眠

細菌やウイルスに対する抵抗力(免疫力)は、睡眠中に維持・強化されています。免疫力を保つには、睡眠時間の確保と睡眠の質の向上が大切です。

朝は決まった時間に起きて太陽の光を浴び、朝食を食べ、夜寝る前にはスマートフォンやテレビの光を浴びないようにしましょう。

ストレスを溜めない・よく笑う

精神的なストレスも免疫力を落とす要因となりますので、前向きな気持ちで過ごすこと、無理をせず休むことが大切です。

また、笑いは免疫力を上げると言われています。作り笑いでも効果がありますので、意識して口角を上げ、笑顔で過ごしましょう。

【担当】市健康長寿課健康推進係 保健師 佐々木あゆ美