

# 治平館だより

Email: otsu-cen@ms5.omn.ne.jp

ホームページ: <http://jiheikan.com>

(ホームページの調整が終了し、公開を再開しました)



Gekkan ARIA No.212

発行日：令和8年1月15日

発行：大塚地区交流センター

T E L : 0238-42-4701

F A X : 0238-42-4702

## 令和8年新年のあいさつ

### 新年あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願ひ申し上げます

大塚地区の皆さんには穏やかな新年を迎えたことと思います。

昨年を振り返りますと、県内外でクマ騒動に明け暮れた一年でした。川西町内や大塚地区内でも目撃情報があり、不安な日々を過ごされたことだと思います。なお、スクールガードの皆さんには登下校のコースを巡回していただくなど、ご協力をいただきました。以前と違って、人家に近いからと言って安心できる状況になくなっています。今年も同じ状況が続くと思われますので、お互いに協力し合って身を守るよう心がけたいものと思います。

そのような中、メディカルタウンに大塚地区で30番目の横道自治会が誕生したことが明るい話題でした。ご存じの通り、メディカルタウンは川西町のリーディングプロジェクトです。着実に発展していることは喜ばしいことだと思いますが、まだ道半ばであり、計画に沿った確実な実施を望みたいと思います。

さて、本年ですが、3月をもって第3期まちづくり計画が終了し、4月からは第4期まちづくり計画が始まります。大塚地区がより明るい展望と期待をもてる次の5年になるよう、昨年実施しましたワークショップやアンケートを踏まえて計画を立てたいと思います。

さいごに、今年も川西町や大塚地区で地震、水害、火災、猛暑などの自然災害がおこらないよう願っております。大塚地区の皆様のご多幸をお祈り申し上げます。

令和8年丙午元旦

大塚地区社会を明るくする協議会 会長 加藤秀樹

大塚地区自治会長会 会長 飯澤芳久

## 男の料理教室を開催しました

12月4日(木)、大塚地区交流センターの調理室にて、大塚地区食生活改善推進協議会の方を講師に、男の料理教室が行われました。参加された8名が二班に分かれ、分担を決めて食改の方のアドバイスを受けながら調理をしました。今回は、ミラノ風カツレツとポテトサラダ、きのこたっぷりおろしスープ、おかかふりかけを作りました。調理終了後、出来立ての料理を全員で会食し、感想を発表し合いました。



## みそ作り教室を行いました

12月10日(水)、大塚地区交流センター大研修室にて、12名が参加して「手造りみそ作り教室」が開催されました。昨年同様、材料は米、豆、麹とすべて地元産のものを使いました。前日から煮てミンチ状にした豆と塩切り塩麹を混ぜてみそ玉を作り、空気が入らないように味噌樽に投げ入れました。ベテランの方から初心者の方まで、和気あいあいとみそ作りを行ってきました。



## チョウセンアカシジミ観察発表会

12月17日(水)、大塚小学校においてチョウセンアカシジミ観察発表会が行われました。3年生が春からの観察を通して分かったことを「たまごグループ」「幼虫グループ」「成虫グループ」「生体グループ」の4班に分かれ、2年生に向けて発表しました(写真左)。どの班も観察したことを丁寧にまとめ、クイズなどを交えながら分かりやすく上手に発表していました。最後に、講師の相馬孝一郎さん(写真右)が感想を述べられ、発表会は終了しました。発表会に参加した2年生は、4月になったら3年生から教えてもらったことを参考にしながら、ワクワクした気持ちで観察をすることでしょう。



# 川西町からのお知らせ

「第3次川西町健康増進・食育推進計画」より

## ちょっとした習慣で健康生活！

### 飲酒のポイント

- ▶ 節度ある飲酒量を知り、飲みすぎに注意しましょう。
- ▶ 過度の飲酒が及ぼす健康への影響について理解を深めましょう。
- ▶ 週2日休肝日を設けましょう。

＜町の課題＞ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人が増加傾向にあります。

### 適切なお酒のたしなみ方を覚えよう！

◆厚生労働省が定める「節度ある適度な飲酒」は1日平均、純アルコールで

**男性は20g、女性・高齢者は10g**

パッケージに純アルコール量を表記している物もあります。自分の適正量を把握してみましょう。

◆厚生労働省では、依存症の理解を深めるための普及啓発事業にて、純アルコール量とアルコール分解時間を持つための Web ツールをリリースしています。

※詳しくは「厚生労働省 アルコールウォッチ」で検索

URL:<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>

## 募 集

以下について随時受付けております。興味のある方は大塚地区交流センターまで電話、メール等でお問い合わせ、ならびに、お申込みください。

1. 生涯学習推進員：主にスポーツ大会運営にご協力いただきます。
2. インスタグラムやフェイスブック等の作成および入力
3. 治平館だより等の編集委員ならびに読者モニター
4. チョウセンアカシジミ観察会の世話係（観察会、発表会、観察園の管理等）
5. 人材バンク登録（専門的な技術や知識、特技等をお持ちの方は是非登録して下さい。）
6. 趣味の講座のテーマ提案、講座のお世話係（準備や後片付け等）

備考：1 および 2 については些少ですが報酬があります。その他はボランティアで、無報酬です。

**編集後記** あけましておめでとうございます。皆さんは、年末年始をどのように過ごされたでしょうか。思ったほど雪が降らなかつたので、ゆっくりとお正月を過ごしました。皆さんは、初詣に出かけられたでしょうか？私は数年前から、仙台で通っていた大学近くにある大崎八幡宮に行くようになりました。峠を越えるので天気状況を見て、今年もお参りに行ってきました。今年1年、皆さんにとって良い年になりますように。

サトウ

**編集委員会** ◎小林朋子、梅津智恵子、加藤秀樹（3名、◎：委員長）

◇編集者：佐藤晃一、小関太郎、皆川景子、委員（編集者を兼務）

**発行責任者** 加藤秀樹

令和8年（2026年）【2月】大塚地区＆川西町等カレンダー

		センター	川西町等			センター	川西町等
1	日			15	日		
2	月	10:00 百歳体操		16	月	10:00 百歳体操 (森のマルシェ移動販売)	
3	火			17	火		
4	水	10:00 とつとり体操・ リバイバル体操		18	水		
5	木			19	木		
6	金		大塚小スキー教室 (七ヶ宿)	20	金	スマホ教室(随時)	
7	土	9:00 高齢者宅訪問 除雪ボランティア	内山沢スノーシューハイク初級コース	21	土		内山沢スノーシューハイク中級コース
8	日			22	日	8:30 資源ごみ(びん、 缶)の回収	
9	月			23	月	祝日：天皇誕生日	
10	火			24	火		
11	水	祝日：建国記念の日	第71回川西町民 スキー大会 (小松スキー場)	25	水		
12	木	9:00 映画/歌声喫茶	きららクラブ川西 女性会員の集い (生きがい交流館)	26	木		
13	金			27	金	スマホ教室(随時)	
14	土	10:00 ミニ雪まつり		28	土		

◇センターで行われる事業の詳細

- 百歳体操 : 午前 10 時～11 時半頃、参加費 100 円
- とつとり体操・リバイバル体操 : 午前 10 時～11 時頃、参加費無料
- 映画鑑賞・うたごえ喫茶 : 午前 9 時～11 時半、参加費無料
- スマホ教室 : 午前 10 時～、スマホやパソコンの使い方を教えます。無料
- 森のマルシェの移動販売 : 午前 11 時半～12 時頃、森のマルシェさんが出店します。