

# 一関市民センター 滝沢分館だより No17

平成 28 年 6 月 24 日発行  
一関市民センター滝沢分館  
一関市滝沢字寺下52-2  
電話・FAX 23-8844

## クマが出没

クマの出没やクマによる被害が連日のようにテレビ、ラジオ、新聞等で報じられています。一関市でも注意喚起を呼びかけています。次の「クマに注意」をご覧ください、十分に注意してください。

# クマに注意!

私たちが気をつけることで多くの事故を防ぐことができます。

### クマを呼び寄せないために

- やぶや茂みを減らし、見通しをよくする。
- 家の周りに生ゴミ等のエサとなる物を捨てたり、ゴミを放置しない。

### クマと出会わないために

- 笛、鈴、ラジオなど音の出るものを携帯する。
- 早朝や夕方の行動はなるべく避ける。
- 1人では行動しない。

### もし出会ってしまったら

- クマに背を向けず、ゆっくり立ち去る。
- 子グマには絶対に近づかない。付近に親グマがいてとても危険です。



## 一 関 市

## 滝沢お宝マップ「道士塚」(真滝 11 区二又沢地内)～地域再発見⑫～



※「金沢村穴の沢」  
→道士塚より南方  
数百メートルにある地  
区。※現在の祠(ホ  
コラ)は平成 12 年 1  
月に道士塚保存会  
によって建立され  
ました。

芭蕉が行脚した道  
ということと昭和  
六一年「道の日」  
制定の際に建設省  
より日本の道百選  
に選ばれた。  
一関市教育委員会

この道は金沢街道または石巻街道と称されてい  
た。元禄二年五月十二日(一六八九年六月二  
六日)の夕方、俳人松尾芭蕉と曾良は激しい雨  
の中を馬に乗り一関を目指していた。  
——「曾良旅日記」略——

### ◎奥の細道

は多くの参拝者があつたと語り継がれている。

◎道士塚の由来  
昔、至心道士という者がここに来て、断食をし  
て死を迎えようと穀食を絶ち瞑目読経の修行を  
していた。通行人の施す柿を食へ命をつないでいた  
が死期を悟り、近くの金沢村穴の沢の洞窟に入っ  
て往生した。塚はこの道士を埋葬した所で、その  
跡に杉を植えたと伝えられており、大正初期に

◎奥の細道

現地案内板「より」

## 地域振興協議会 2専門部会が定期情報を発信

4月15日に生活福祉部会から“滝ちゃんのかわら版”が発行され、今月で第4号を数えます。また、7月1日より教育文化部会から“滝沢行事ごよみ”が発行されました。地域の方々に寄り添った情報を発信していこうと2部会とも頑張っております。生活に役立つ内容が満載で大変読みやすいです。どうぞ、ご活用ください。

情報	発行	内容	発行日
滝ちゃんのかわら版	生活福祉部会	(1面)民生委員情報 (2面)各行政区など地域の情報	毎月15日 (全戸配布)
滝沢行事ごよみ	教育文化部会	・3ヶ月分の地域のカレンダー 地域の行事や動きが分かります。 ・行政機関、幼・小・中学校、各民区、各種団体の行事やイベントの情報	3ヶ月に1回 今年度は7月・10月・1月の1日に発行 (全戸配布)

### ～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、体も心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、心の健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠けで困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を。

6月15日、平成28年度滝沢女性教室がスタートしました。開講式に続き、保健福祉部の佐藤保健士さんから「健康講話・生活と快眠」について講話いただきました。「睡眠12箇条」は講話の中で取り上げられたものです。此处にはありませんが、よく笑うことも良い睡眠につながるそうです…よ。

### 7月行事予定

\*\*\*\*\*

- 2日(土) 滝沢探検隊 「ねんど工作をしよう」  
20日(水) 滝沢女性教室 「移動研修」登米市東和町、気仙沼方面

## 滝沢の世帯と人口(H28.5.31 現在)

	世帯(件)	男(人)	女(人)	計(人)
H28.5.31	1,031	1,351	1,430	2,781
H28.4.30	1,031	1,357	1,432	2,789
増減	0	-6	-2	-8



## 施設利用件数・人数(H28.5)

集会室A		集会室B		研修室		調理実習室		農産加工室		5月合計	
件	人	件	人	件	人	件	人	件	人	件数	人数
17	200	9	68	28	338	1	5	2	10	57	621

