

ひよし

大人への第一歩

—日吉地区成人式—



おめでとう

20

八月十四日、住民センターで日吉小学校・中学校を卒業した本年度中に成人する十八人のうち十六人が出席し「日吉地区成人式」を開催しました。

町長から「故郷鬼北町に一層の愛着と誇りを持って、燃えるような情熱、若々しいアイデア、逞しい行動力で住みよい社会づくり、地域づくりに貢献していただきたい。」と式辞があり、日吉地区限定商品券と写真集の記念品を新成人一人一人に手渡しました。新成人を代表して伊野美里さん(兵庫県)から「大人としての自覚をもち、自分の行動に責任を持つよう精進して、若さを糧に何事にも挑戦し未来を切り開いていきます。」と誓いの言葉がありました。

その後、小中学校時代の先生方からのお祝いビデオレターや写真に「懐かしいー、かわいいー」と歓声を上げ、久しぶりの再会を楽しんでいました。

↑写真は新成人と来賓の先生方

「○○さんへ 私からの嘆願書五カ条」

武左衛門ふる里まつりで、武左衛門一揆十一カ条の嘆願にちなんで募集した「願い書五カ条」に二十八作品の応募がありました。八月十四日に実行委員会の審査で次の方々を受賞されました。作品は住民センターに展示しています。ご応募ありがとうございました。

【一揆賞】

久万高原町久万

正岡千代子さん（自営業）

《国会議員の皆さんへ》

【ほのぼの賞】

鬼北町父野川下

日吉小二年 中川朝陽さん

《大すきなおとうさんへ》

【会いたいで賞】

鬼北町父野川下

宮森幾代子さん（主婦）

《天国にいる両親へ》

【団体賞】

栃木県佐野市栃本町

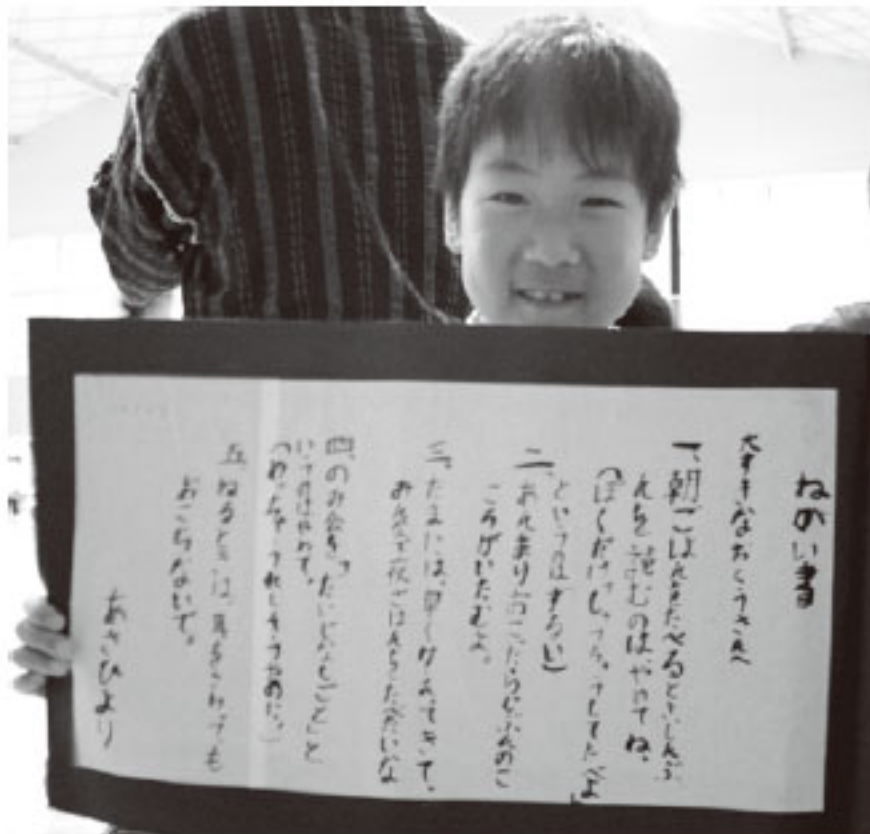
佐野市立田沼東中学校

バレー部の皆さん

代表 林 和伸さん

（教員 四十七歳） 他13人

《旧日吉村の皆さんへ》



熱気ムンムン「ふる里まつり」

「第二十八回武左衛門ふる里まつり」は、八月十四日雨のため、農林業者トレーニングセンターで開催されました。日吉小の武左衛門太鼓、盆踊

り、バンド演奏、のど自慢と、訪れた皆さんは、それぞれに参加したり、見入ったりと夏の一夜を楽しまれました。

読んでみよう!

公民館図書室にある本を紹介します。



心を整える

長谷部 誠

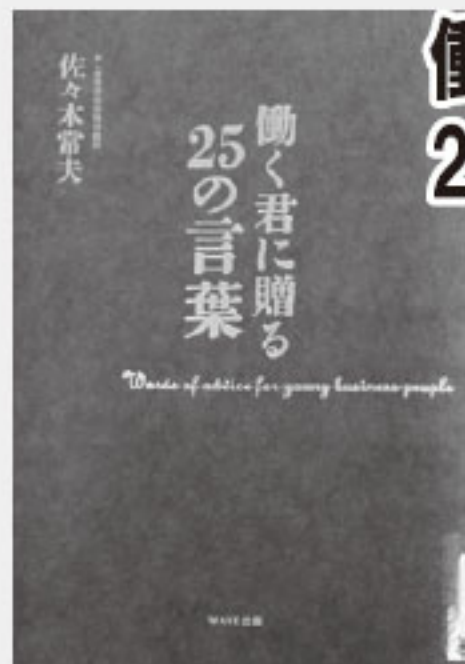
心は鍛えるものではなく、整えるもの。プロサッカー選手の勝利をたぐり寄せる56の習慣。



下町ロケット

池井戸 潤

航平は実家の製作所を継いだ。突然に大企業に翻弄され、倒産の危機に。



働く君に贈る25の言葉

佐々木 常夫

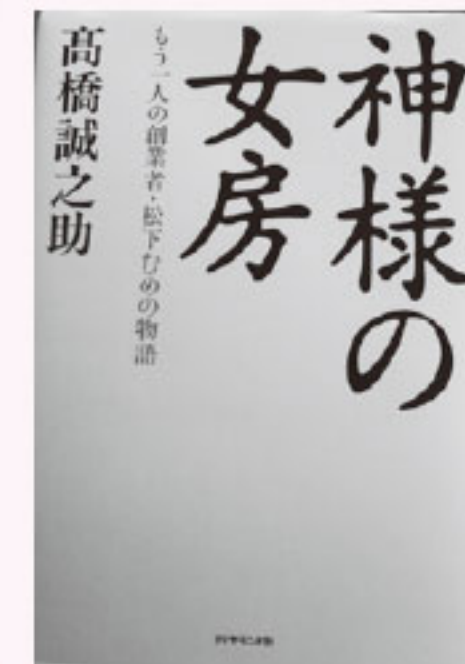
何があっても強く生き抜く「仕事力」と「人間力」。心に深くしみこむ25のエッセイ。



大人の流儀

伊集院 静

こんなとき、大人ならどう考え、どう振る舞うのだろう。「本物の大人」になりたいあなたに捧げる一冊。



神様の女房

高橋 誠之助

幾度も襲った逆境を陰となり日向となり支え、壮大なスケールの夢を二人三脚で追いかけた妻の感動の物語。



困ってるひと

大野 更紗

ビルマ難民を研究していた大学院生女子が、ある日突然原因不明の難病を発症。知性とユーモアがほとばしる、命がけエッセイ!



謎解きはディナーのあとで

東川 篤哉

令嬢刑事と毒舌執事が事件を解決。ユーモアいっぱいの本格ミステリー。



夏のバスプール

畑野 智美

夏休みまであと5日! 仙台から来たあのコが気になる 高校一年、どうするどうなる!

保健師の行く道

「食事や運動のワンポイント」



健康に食事や運動が大事だということのみなさんご存知ですね。では、こんなことは知っていますか？（今回は、コレステロールや糖尿病に関してのワンポイントです）

Q一 コレステロールの高い人は、食物繊維をとるといって本当？

A 食物繊維は腸からのコレステロールの吸収を阻害し、体外に排泄する役割があるのでコレステロールが高くなるのを防ぎます。野菜や果物に含まれるビタミンやβカロテンはLDLコレステロールの酸化を防ぎます。

Q二 食事をするとき、野菜・海藻から食べ始めるのがいいって本当？

A 食物繊維は、糖の吸収を穏やかにして、血糖値の上昇を抑えます。満腹感も得られ、食べ過ぎも防げるので、食事のときは、野菜や海藻などから食べ始めましょう。食べて甘く感じるものは、血糖値を急に上昇させ臓器に負担をかけます。



Q三 一日三食きちんと食べる方がなぜいいの？

A 血糖を下げるインスリンの分泌は一日三回食事をすることで、無理なく行えます。欠食やまとめ食いは一度にインスリン

を大量に分泌するため、臓器が疲れてしだいに働きの悪いインスリンしか分泌できなくなりま

す。

Q四 糖尿病の人は、食後に歩くといいの？

A、血糖値が高くなる食後に少しでも歩くと、糖がエネルギー源となり、食後の血糖値が改善されます。また、運動は、インスリンの働きをよくしたり、糖の処理を活発にしたりします。



Q五 寝る前に食べると太るって本当？

A 夜になると副交感神経が優位になって体は休息モードになるため、摂取したエネルギーを

ためやすくします。夕食は寝る前の二〜三時間までに済ませる習慣をつけましょう。

Q六 よくかんで食べるとどうしていいの？

A たくさんかんで食べると、満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。まずは食べ始めに三十回かむことを一日二回やってみる頃から始めましょう。

ちよつとした工夫が健康に役立つので、やってみませんか？



●「日吉歩こう会」のお知らせ

十月十六日(火)

姫鶴平 天狗高原

問い合わせ、申込み先

日吉公民館

熱いぜ!! 日吉中の夏

県総体出場



6位入賞の市山真衣さん

七月二十三日・二十四日、第64回愛媛県中学校総合体育大会が開催されました。日吉中学校からも、ソフトテニスと陸上競技の部にそれぞれ出場し、晴れの舞台上、最後まであきらめない“日吉魂”を発揮してくれました。なお、日吉中の大会結果は次のとおりです。

○ソフトテニス

団体戦 3-0 三島東中
1-2 桜井中
(ベスト8)

個人戦

武内・林ペア ベスト16
上口・若山ペア 二回戦敗退

○陸上競技 走り高跳び

市山 真衣 1m45cm
(6位入賞)

○陸上競技 走り幅跳び

長田あいり 4m23cm

◎市山真衣さん(一年)の話

市郡総体以降、県総体に向けての練習時間が余りない上に、練習では目標の一四五センチを一度もクリアすることなく県総体を迎え、本当に大丈夫かなと思うこともありました。大会当日は、参加人数も多く、暑い中での跳躍でしたが、結果は6位。しかも、目標としていた一四五センチを跳ぶことができませんでした。来年はリベンジして、さらに記録を伸ばしたいです。

◎長田あいりさん(三年)の話

県総体が終わり、ホッとしているというのが今の正直な気持ちです。当日は緊張もあり、自己ベストは出せませんでした。最後まで頑張ることができました。県総体に出場して、大き

く変わったと思うことは、精神面が今まで以上に強くなったということだと思います。また、支えてくれた家族、友達、先生方に感謝することを忘れず、これからも過ごしていきたいです。

◎林 将大君(三年)の話

個人戦の第三試合は、四国大会をかけた大事な試合でした。かなり集中して試合ができたとは思いますが、大事なところでポイントが取れず、あと一步のところまで負けてしまいました。目標は、団体、個人ともに四国大会出場でしたが、その目標を達成することはできませんでした。中学校生活最後の大会で、四国大会に行きたかったけれど、最後の試合を楽しむことができたことに感謝したいと思います。

◎武内 正勝君(三年)の話

団体戦、個人戦、どの試合も緊張の中での試合でしたが、十分に力を出し切れたと思います。四国大会を決める大事な試

合はファイナルまでいく接戦でしたが、惜しくも負けてしまいました。でも、悔いの残らない最高の試合ができたと思います。

今まで支えてくださった先生方、家族、地域の皆様、本当にありがとうございました。



江戸時代、藩政の改革を訴えるため我が身を犠牲にして、多くの農民を救おうと立ち上がった義民たちがいた……

今、蘇る…… 武左衛門 一揆の道

あれから約200年……かつて、一揆の指導者・武左衛門とその同志達約9,600人が、農民の救済を訴えるべく集結した、宇和島「八幡河原」を目指し、鬼北路をゆく……。一揆の辿った道のりを一步一步踏みしめながら、「義民達」の熱い想いを感じてみませんか？

- 開催日**
平成24年
10月7日(日)
(悪天候等により中止する場合があります)
- 募集人数** 100人予定(先着) ※参加資格は小学3年生以上
- 応募締切** 9月20日 ※ただし、定員になり次第締め切ります
- 参加料** 大人1,000円 小人(中学生以下)500円 昼食代込み
- コース** 日吉～宇和島(約40キロの道のり)
7:00 武左衛門広場集合(鬼北町下鍵山)
7:30 " 出発(近永～吉波～三間経由)
17:00 八幡河原到着(宇和島市伊吹町) ※ゴール後バスで日吉へ移動
- 主催** 日吉一希を起こす会
- 共催** 日吉公民館
- 後援** 鬼北町、鬼北町社会福祉協議会、鬼北町教育委員会、鬼北町商工会、愛媛新聞社、南海放送、あいテレビ、愛媛朝日テレビ、テレビ愛媛、宇和島ケーブルテレビ、近永カメラ、鬼北町各地域づくり団体ほか
- 申込先** 鬼北町教育委員会または日吉公民館へお申し込みください。
鬼北町教育委員会 TEL(0895-45-1111)
日吉公民館 TEL(0895-44-2211)



寄付金のお礼

◎香典返しにかえて、
日吉夢基金へ寄付
父野川 中山シズエさん
(亡母立山ツルエさん)

行事予定

- 九月十二日(水)
日吉地区敬老行事
- 九月十六日(日)
日吉っ子合同運動会
- 九月三十日(日)
日吉大運動会

編集後記

成人式でビデオレターを作りました。懐かしい方々からお祝いメッセージが届き、新成人も喜んでいました。参加の先生方ありがとうございました。

発行者 日吉公民館 発行日 平成24年8月25日 住所 鬼北町大字下鍵山四六三 電話 0895-44-2211 fax 0895-44-2870