

いずみ



〔平成21年6・7月号〕



今回の表紙

『暑い&熱い 泉地区部落対抗球技大会』

今年度初めの主要行事となる球技大会が開催されました。例年この時期は天候に悩まされることが多いのですが、そんな心配はどこへやら当日は快晴となり、絶好の大会日和になりました。(少々日焼けもしましたが・・・)さて、大会はというと練習の成果(!?)もあって白熱した試合展開となりましたが、男性は小西野々チームが攻守に冴えをみせ快勝、女性は上川チームが地力を発揮し混戦を制しました。本大会は体力づくりを目的としていますが、皆さんの体力アップにつながったでしょうか?乞うご期待

泉地区部落対抗球技大会

6月7日(日)

泉小学校運動場と屋内運動場において男性がソフトボール、女性がレクリエーションバレーボールを行いました。今年度は年齢制限の除外や部落出身者の出場可能等の措置がとられました。

また、新たな競技の模索として、キックベースボールを試練的に実施しました。今回は子どもと大人に分かれての対戦を行いました。今後注目したいところです。

さて、競技のほうはというと、男性ソフトボールでは予選をともに2勝0敗で勝ち上がった出目1区と小西野々が決勝で顔を合わせ、11-5で小西野々が逃げ切りました。女性レクバレーでは5勝1敗で上川が優勝、出目1区と岩谷がともに4勝2敗で並びましたが、得失点差で岩谷が上回り準優勝になりました。

各チームとも礼儀正しく正々堂々とした戦いが展開されていたようです。

なお、当日の結果は次のとおりです。

おめでとうございます。

男性ソフトボール

優勝：小西野々

準優勝：出目1区

女性レクバレー

優勝：上川

準優勝：岩谷

優秀選手賞

高田光一、芝 夏紀(出目1区)

二宮賢三、二宮千里(出目2区)

稲垣知宏、行定美智代(興野々)

伊勢本公司、谷口克代(岩谷)

伊勢田泰広、清水葉月(上川)

兵頭由羅、小川美由紀(小西野々)

岡 則正、蒲生和子(小倉)

敢闘賞

高田義行、中山美知(出目1区)

松本正孝、芝ちとせ(出目2区)

中本 誉、渡辺千鳥(興野々)

松田浩志、山本 唯(岩谷)

近江聖也、芝 孝子(上川)

小川 剛、古賀みち子(小西野々)

増田正孝、山本美紀(小倉)

第1回泉地区統一環境美化デー

6月14日(日)

快晴となったこの日、各部落において早朝より子どもからお年寄りまで大勢の方々に参加してもらって、花苗(マリーゴールド)の植栽や緑地帯の清掃など泉地区をきれいにさせていただきました。

大きく育った雑草やどこからともなくやってきたゴミを片付けることはなかなか簡単ではありませんが、皆さん地域を良くしようとする精神で作業を進められていました。本当にお疲れ様でした。



老人クラブ泉支部

クロッカー大会結果

泉公民館長杯【5/20(木)】

優勝：出目1B

準優勝：小倉B

第3位：上川A

敢闘賞：小倉A

泉郵便局長杯【6/5(金)】

優勝：上川A

準優勝：上川B

第3位：出目1A

敢闘賞：岩谷



たかのす学級

開講式・太鼓教室、カヌー教室

今年も泉小学校6年生児童（12名：男子5名、女子7名）でたかのす学級が始まりました。5/9（土）に泉公民館で開講式を行い、引き続き場所を鬼北町和太鼓練習場に移して太鼓教室を実施しました。太鼓集団「魁」の高田義勝さん、松本誠之さんの指導により、太鼓の種類を学んだり、太鼓を打つ姿勢や方法を教わったりしながらリズムに合わせて強弱をつけながら演奏することができていたようです。最後には高田さんに実際に大太鼓を演奏していただき皆一様に感動していました。



そして6/20（土）にはB&G海洋センターと市越池でカヌー教室をしました。水不足の影響で開催が危ぶまれましたが、何とか実施することが出来、海洋センター職員の松浦貴浩さん、武田英喜さんと泉青年学級生の協力で楽しく体験することが出来ました。プールで基本的な実技を習い、池で実際に漕いでみましたが、皆の笑顔が絶えなかったことがとても印象的でした。



ふれあい農園事業

塩水選、播種・箱苗づくり、トンネルづくり、田植え

泉公民館と泉小学校が共同して行っている古代米（黒米、赤米）づくりが今年も始まりました。南予地方局から講師として川中 聡さん、越智修次さんにお越しいただき、5/19（火）に塩水選、5/22（金）に播種・箱苗づくり、5/26（火）にトンネルづくりを泉小学校6年生の授業に取り入れて実施して、苗を立てました。

その後、泉小学校のほうで苗の管理をしていただき、6/18（木）に田植えをすることになりました。

当日は、非常に暑い日になりましたが、老人クラブをはじめ多くの方々の指導により泉小学校児童と小倉保育所園児が力を合わせて頑張り、約1時間で無事に全てを植えることが出来ました。これからはすくすくと育ててもらって、秋の収穫には豊作となることを願っています。ご協力をいただいた関係者の皆さん本当にありがとうございました。



みんなで楽しく植えました

ふれあい体験学級

軽スポーツ教室

5/23（土）鬼北総合公園グラウンドゴルフ場にて泉小学校1～3年生児童希望者（15名）でグラウンドゴルフを体験しました。ゴルフを知っている子どもが結構いたので、スムーズに競技することができていたようです。

これを機に目指せプロゴルファー!!

お知らせコーナー

泉公民館図書購入

男道（清原和博著）
告白（湊かなえ著）
余命1ヶ月の花嫁
（TBS「イブニング・ファイブ」編）
読めそうで読めない間違いやすい漢字
（出口宗和著）

ひよこ保健師のプチ講座

血管は年齢とともに着実に老化していきます。しかし同じ年齢でも血管年齢は人によってかなり差があり、年齢よりも生活習慣による影響が大きいと考えられています。つまり老化のスピードを決めるのは「生活習慣の積み重ね」。5年後、10年後を見据えて血管若返りに励みましょう

今日からすぐにできる血管若返り法
「オサカナスキヤネ」食生活で血液をサラサラに

お茶、魚、海藻、納豆、酢、きのこ、野菜、ネギ類の頭文字です。これを実行すると自然に栄養バランスのとれた食事になり、肥満の予防・改善にもつながります。

高血圧の予防

だし、薬味、酸味（酢や柑橘類）で上手に減塩

禁煙

喫煙は血管を収縮させて血圧をあげ、血栓を作りやすくなるなど動脈硬化への近道です。

運動不足

筋力の低下はそのまま血管の老化に直結します。一日10分、1000歩多めに歩くことを心がけましょう。

ストレス

「まあまあ」「ほどほど」の気持ちをもちましょう。

【連絡先】芝保健師（泉地区担当）
鬼北町役場保健福祉課保健係
45 - 1111 内線614

今後の予定

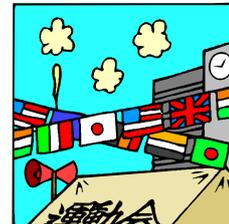
<平成21年8月>

- 3日 泉大運動会実行委員会
- 4日 クロッケー城戸杯
- 5日 老人クラブ理事会
- 7日 納涼盆踊り大会短冊づくり
- 14日 泉地区納涼盆踊り大会
- 19日 泉自治会連絡協議会
- 21日 納涼盆踊り大会反省会
- 24日 遺跡まつり実行委員会
- 29日 たかのす・ふれあい学級釣り大会
- 31日 泉大運動会実行委員会
- 下旬 泉地区町政座談会



<平成21年9月>

- 4日 高齢者学級
老人クラブ理事会
- 7日 泉大運動会競技役員会
- 6日 泉自治会婦人部会
- 14日 泉地区敬老行事
- 20日 泉大運動会
- 21日 敬老の日
- 22日 国民の休日
- 23日 秋分の日
- 25日 クロッケー泉公民館長杯
- 28日 遺跡まつり実行委員会



発行者

泉公民館

鬼北町大字岩谷275番地

TEL・FAX (0895) 47-0353