



### 3/4 泉公民館にて 修了証を手に最後の記念撮影

当日は全員そろわなかった為、2日後に改めて集まり、みんなで写真撮影。  
12人のたかのす学級生の皆さん、お疲れ様でした。又、中学校でも頑張ってください。

5月から始まった24年度たかのす学級も3月2日を持って閉講しました。  
最後の行事は、今まで体験した時に撮った写真の中から、自分のお気に入りの写真を40枚程選び、ファイルに綴る「思い出アルバムづくり」、20歳の成人式の後に開

ける「タイムカプセル」を作り、写真を見ながらその時の事を思い出し、楽しく作成しました。又、タイムカプセルには「20歳の自分へ」と題した作文と、思い出の品を入れました。  
その後、閉講式を行い、1人1人に修了証を公民館長より渡しました。たかのすでの感想発表では、「キャンプが楽しかった」が多かったです。

# たかのす学級閉講



発 行 者  
泉 公 民 館  
鬼北町大字岩谷275  
編 集 藤原 裕二  
TEL47-0353



# 活動写真



# ふれあい体験学級

## ◆奉仕活動◆

2月16日に、公民館周辺のゴミ拾いを目的とした「奉仕活動」を行いました。

始まる前まで少し雨が降っていたので心配しましたが、始まるころにはすっかり止み、午前9時に公民館を出発しました。

岩谷橋からは旧国道へ上川方面、芳組方面の2班に分かれ、約1時間ほど歩きながらゴミを拾いました。

終わった後は、焼きあがったお餅を砂糖醤油、きな粉、ぜんざいと好きな食べ方でたくさん食べました。

寒い中、みなさんお疲れ様でした。



さっ、ゴミ拾いに出発!



お餅は美味しかったかな?

# ふれあい農園事業

## ■収穫行事■



### 1年間の体験発表をしました

方々を招き、6年生がお米を使った料理を一緒に食べる行事です。

朝9時から料理に取り掛かりました。感謝の気持ちを忘れず、一生懸命作りました。昼食前にお米作りの体験・感想発表を行い、終了後に全員で食べました。

最後のお礼の時には、お米の状態からお米を作るといふ貴重な体験が出来た事がとてもよかったとのことでした。  
ご指導・ご協力して頂き、ありがとうございました。

### 6年生が心を込めて作りました



# 第4回男の料理教室

2月23日に、今年度最後となる「男の料理教室」を行いました。

今回のメニューは「揚げ大根と牛バラ肉の煮込み」「白菜団子の味噌汁」「ネギ餅」「大根の梅昆布あえ」の4種類を作りました。

受講者は、それぞれ分担されたメニューを手際よく作り、時には笑い声も出たりと楽しく調理しました。

出来上がった後は、料理を食べながら談笑しながら美味しく食べました。

ここ数年行っています、少しメンバーが固定化されています。新しい方の受講、お待ちしております。

分量を間違えないように お味はどうでしたか?



# 公民館図書室より

## ☆沢山の本を入荷しました。是非、借りに来てください☆



### 日本の七十二候を楽しむ

日本には、春夏秋冬の四季だけでなく、二十四の気という季節、七十二もの候という季節があり、人はそうした季節の移ろいを感じ過ごしています。



### 僕ら地域おこし協力隊

ドラマ「遅咲きのヒマワリ」で話題となりま都を離れて田舎で働く地域で活躍するサポーターたちの素顔を伝えます。



### きみはいい子

【中脇 初枝】  
誰かの子どもだった、  
全ての人に：  
さしのべられる手を、  
みんな持つている。  
心揺さぶられる感動  
作です。



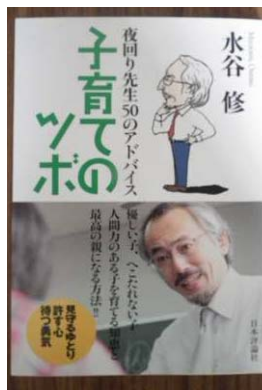
### 55歳からのハローライフ

【村上 龍】  
多くの人が、将来への不安を抱えている。でも不安から目をそむけず道を探る人もいる。様々な彩りに満ちた再出発の物語。



### はなちゃんのみそ汁

33歳で亡くなった母の闘病生活と、幼い娘への遺言、そして日々の食事や食育について考えさせられる書籍です。  
「あさイチ」で大反響



### 子育てのツボ

【水谷 修】  
子どもたちの非行防止や薬物汚染拡大防止の為に「夜回り」と呼ばれる深夜パトロールを行っている先生50のアドバイス

この他にも沢山の本が皆様をお待ちしています。

# 泉地区花いっぱい運動

2月最後の日曜日は、恒例となっている「花いっぱい運動」が泉地区の各部落で行われました。

天候はよかったものの、やはりこの時期の朝の気温は低く、又、風も吹いたいたので、参加者には少し辛かったかもしれない…

今回は色とりどりのパンジーが植えられ、とても華やかになりました。

今年度の美化活動は終わりますが、来年度5月には直ぐに第1回目があります。地域の皆様のご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



《出目1区 線路付近》  
まずは花が植えられるように土をおこす事から



《小倉 国道320号沿い》  
老若男女、色々な方々が植えていました

## ひよこ保健師フ子講座



みなさんこんにちは。日中はぼかぼかと暖かくなり、気持ちのよい季節となりましたがいかがお過ごしですか。

3月は自殺予防月間です。そこで、今回は自殺の原因でもあるうつ病と大きく関係する『睡眠』についてのお話です。みなさんは「なかなか寝つけない、夜中に何度も目が覚めて眠った気がしない、日中眠たい、寝たのに疲れが残っている」といったことはありませんか。

快眠ポイントを5つ挙げてみた

ので、ぜひお試しください。

- 目が覚めたらお日様の光を浴びて体内時計を整える
- 日中は散歩などで適度に体を動かす
- 寝る前は読書や音楽を聞いてリラックスする
- 胃腸が動いているとよく眠れないので、夕食は就寝2時間以上前までに済ませる
- 寝る直前にお酒、コーヒー、タバコなどの刺激物を控える

また、昼間に強い眠気を感じたときは短い昼寝も効果的です。昼寝をするときは午後3時までに分程度の時間にとどめてお休みしてください。

不眠は心のSOSです。2週間以上続く場合は、我慢せずに医療機関を受診しましょう。

【連絡先】 保健福祉課保健係  
保健師 岡崎  
TEL 45-111111  
(内線3115)

## ☆今後の予定☆

### 〈4月〉

- 4日(木)会計監査(自治会)
- 5日(金)区長会
- 10日(水)老人クラブ支部総会
- 12日(金)自治会連絡協議会
- 下旬 泉自治会総代会

### 〈5月〉

- 上旬 老人クラブ理事会  
運営審議会
- 下旬 クロッケー大会  
(公民館長杯)

## 編集後記

早いもので、泉公民館に来てから丸3年がたちました。館報においては今回で18部目。初期の頃と比べてみると随分変わったな…と感じています。これからも色々記事が書けたらいいなと思っています… (Y)