

平成18年

三島公民館だより

7月

食で高める健康

老人クラブ料理教室

「健康は食から、まずは食べる事に関心をもとう」をテーマに老人クラブが六月二日、講師に松浦ムネコさん(延川)を迎え公民館調理室で料理教室を実施しました。会員相互の親睦をはじめ充実した取り組みとなったので紹介いたします。



講師の松浦ムネコさんと老人クラブの仲間達(男性15人・女性3人)。試食によべれた葛川館長も、うなる程の出来ばえでした。

メニューは「鶏肉のマスター焼き」「キヤベツと卵のワサビ和え」「さばの練り味噌かけ」「えんどう豆ご飯」の四品。大川支部長の挨拶の後、十八人の参加者による愉快な料理教室が始まりました。

食材の洗い方、味付け、切り方など、ムネコさんから作り方の説明を聞きながら、それぞれが役割分担し完成を目指します。先生が「さばを誰か三枚に下ろして下さい。」と声をかければ、腕に自信のある生徒が、積極的に手を上げ「わしがやります。」と立候補。思わず見とれてしまうような包丁さばきでした。

ムネコさんは、「まずは、食べる事に関心をもってもらいたい。辛いものは控え、なるべく野菜を食べるようにすれば、おのずと健康はついてくる。元気の基は食べる事、運動すること、寝ることです。」と話しておられました。また、始めは料理に参加しなかつた人も最後には、みんなと



見事な包丁さばきでサバを3枚におろす大川支部長

いっしょに料理を作っているのを見て、老人クラブには誰もがみんなの輪の中に入っていける、なごやかな雰囲気づくりができていけるなあと感心したそうです。

大川支部長の感想

以前公民館が実施していた「男の料理教室」に参加されていた方が、今回、包丁を握ったことのない人を上手く引っ張って、和気藹々と共に助け合って完成する事ができた。老人クラブの活動はそういった助け合いが基本。その点でも、今回の料理教室は身のあるものになり、またより一層のクラブ内のまとまりが出来たと思います。

今後も熟年パワーでクラブや地域の活動を頑張って頂きたいものです。

川上 あっぱれ 七連覇

一般レクバレー大会



7連覇を成し遂げた優勝：川上チームの皆さん。どのチームよりも多くの若手の参加がありました。
2位延川・久保、3位下大野、4位小松、5位広見

公民館と体協主催の三島地区一般レクバレー大会が六月四日、三島小体育館で開催されました。

前年度優勝川上チームの程内鉄平さんが力強く選手宣誓をした後、試合開始。各部落から選出された選手達が技とチームワークで対戦しました。

レクバレーの楽しさが様々な世代に浸透してきたのでしょうか、今大会はどの部落も若手の新顔が加わり、選手数が大幅に

アップ。こうした波が他の地域行事にも広がり、若い人がどんどん集うようになれば、三島はよりいっそう活性化していくはずだ、と活気溢れる試合を見ていて、頼もしく感じられた一日となりました。

閉会式では、団体の表彰のほか個人賞の発表もあり、各賞に選ばれた選手達に松原和雄会長から賞品が手渡されました。

来年の大会も今大会と同様に、一人でも多くの選手が出場し、大会がますます盛り上がる事を願っています。

個人賞

最優秀選手賞

杉本 洋一（川上）



最優秀選手賞を受賞し誇らしげな表情を見せる杉本洋一さん

好プレー賞

中村 ゆり（延川）

ハッスル賞

高田由美子（下大野）

思うようにいかなかったで賞

米本 明（小松）

ボールに弄ばれたで賞

清家 教伸（広見）

三島チーム 他を圧倒

町老連クローケー大会

六月七日、鬼北総合公園で開催された同大会には全五十五チームが参加。三島からは十チームが参加し、決勝トーナメントのベスト8に六チーム、ベスト4には三チームがコマを進めるなど大活躍を見せました。

優勝 小松B

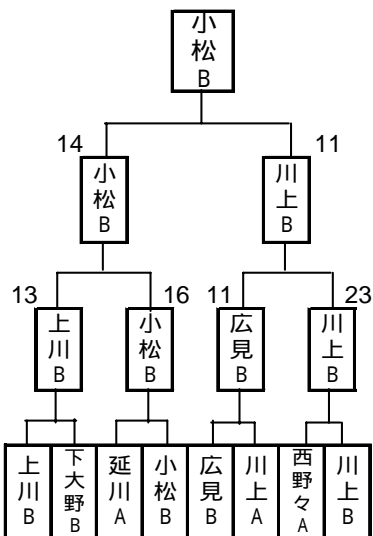
松浦 寛
善家 佳代子
松浦 孝子

準優勝 川上B

伊手 リツエ
中山 宮子
野地 鶴美

三位 広見B

渡辺 修
岡本 昇
本倉 重幸



作業道新設工事が開始

戸祇山下の延川内林班



戸祇山下の林道終点手前。町の重機が入り、まずは入口部分の工事が始まった。

六月初旬、間伐を実施しなければならぬ時期が来ていた町有林（二十六林班）の作業道新設工事が開始されました。

この工事は、本年度の三島町有林管理組合総代会で決定したもので、完成すれば、全長200m、幅員3mの道路となります。現在、延川共有林が間伐中であるため、早期にこの作業道が着けば、二六・二七林班が好条件で間伐ができることになり、工事費が製材業者からの間伐代で賄えることになる予定です。

出会い別れ感謝

兵頭真先生送別会

平成十六年六月一日から二年間、私達の健康を守って頂いた兵頭先生の転任に伴う送別会が五月二十七日、町と自治会の共催で行われました。

挨拶で先生は「三島でたくさんの思い出が出来た。中でも、特に印象に残っているのが広見川上り駅伝。走っている時はとても苦しく、何度も、もう止めようかと思っただけど、走り終えた後の充実感は最高でした。時間がとれたら三島に帰ってきて今年も挑戦したい」と話されました。

今後も健康に留意され、新任地（北九州市小倉記念病院）で益々ご活躍されることをお祈りしています。



参加者からの挨拶攻めに、少し頬を染められた兵頭先生

後任の谷平哲哉先生は愛南町出身の三十二歳。六月一日に着任以来、若さと熱意で地域医療にご尽力頂いています。

汗光らせて故郷の美化

町道清掃ボランティア

下大野全組からのボランティア皆さん（約七十人）が六月十一日、奥組から御開山までの道路の清掃を行いました。

この活動は、これまで御開山と奥組の住民だけで行なってきたものを、近年の戸数の減少・高齢化に伴い、今年から下大野地区全体の活動にしようと取り組まれたものです。

参加者らはチェーンソーやなたを使い約三時間、道路からはみ出した樹木の枝打ち、草刈り等を実施。作業が終わった道路は車の通行も妨げない、明るくすっきりとした道路へと変身しました。



御開山では家を出ている若者達が毎年応援に帰って共に作業をしています。また、この日終わらなかった枝や草の除去は、後日再び行われました。

行事予定

- 7月 -

- 2日(日) 広見川統一清掃日
- 9日(日) 職域レクバレー大会
8:30 開会式
三島小学校
- 10日(月) 戸祇の子学級
カヌー教室
- 13日(木) 館長杯クロッキー
- 20日(木) 三島地区町政座談会
午後7時開会

- 8月 -

- 6日(日) 広見川上り駅伝
8:30 開会式
主催: 広見川夢の会
- 15日(火) 三島夏祭り
三島グラウンド
午後7時開始

祝・祭日には国旗を立てましょう。

発行者

鬼北町小松 1523

三島公民館

電話: 48-0111

FAX: 48-0303

鬼北町ホームアドレス

<http://www.town.kihoku.ehime.jp/>

リレー
エッセイ

我が愛しの三島



自然と人情味溢れる
ふるさとを思う

宮内公廣さん(川上区長)

北宇和高校三島分校を昭和三十三年に卒業して、大阪で過ごすこと四十年、その後故郷の三島に帰って参りました。

中学校の遠足は、どっしりとした母親のやさしさを感じる「御在所」、荒々しさと凜々しさを感ぜさせる「戸祇山」、「この二つの山登りが定番であった様に思います。当地に帰ってからその戸祇山に登ったところ、きれいに手入れ

され、公園のようになっており大変感動しました。

また一つの発見もありました。頂上の北側野地の方角に地蔵があり、その右に宮内岩吉との刻字。何処かで聞いた名前だと思ったら、私から四代前の先祖の名前でした。父、幸男も森林の仕事で登っているのに全々気付かなかったのも驚きでした。その時代に災害が起つての祈願だったのでしょうか。今となっては推測の域を超える事ができません。御存知の方がおられたら、是非教えて戴きたくよくしくお願ひします。

御在所、戸祇山に囲まれた自然と人情味溢れる三島の地が、災害の無い安全な町であるよう、これからもあちこちの地蔵さんに静かに見守られながら、私達もまたそれを目指して努力していきたいと思ひます。

【上手にアルコールを飲むコツ】

適量の目安

ビール 5度(中瓶 1本 500ml)

清酒 15度(1合 180ml)

焼酎 35度(1/2合 90ml)

適正飲酒 7箇条

- 笑いながら共に、楽しく自分のペースでゆっくりと
- 自分適量にとどめよう
- 週に2日は休肝日を
- 薬と一緒に飲まない
- 遅くても夜12時までに
- 肝臓などの定期検査を

健康
コーナー

適量守って
楽しく飲もう



ビールの美味しい季節がやってきました。適度な飲酒は血行をよくしたり、ストレスを軽減する効果があります。お酒を上手に飲んで暑い夏を乗りきりましょう。