

# いづみ

## 公民館の果たす役割について

### 泉公民館長 二宮 昌俊

泉公民館では、多くの事業を通して活動をしています。

様々な事業が行われていますが、その事業のひとつひとつが地域の活性化・住民の豊かさに繋がっていて、長い年月の流れがよみがえってきます。

特に、公民館の役割として、地域・小学校との連携を強めていく事が要諦であると考えています。

泉公民館は、自治会や主たる団体との連携がしっかりと根付いていて、長年にわたり改善が繰り返され、発展している事が分かります。特に役員になられた方々の献身的な協力・支援は、それぞれの行事の成功の基盤となっています。

まず遺跡まつりでは、多くの方

発行者  
泉公民館  
鬼北町大字岩谷275  
編集 藤原 裕二  
TEL47-0353

々のボランティアによって成り立っており、活動的に発展をしています。何日も前からの諸準備・作品作り・実行委員会での建設的な意見交換等を通しての企画・運営など充実した取り組みが功を奏しています。住民総参加の地域行事として発展してほしいと願っています。

次に、小学校との共同事業として「農園事業」があります。古代米作りと称してもち米を作っています。指導や支援を農業公社、老人クラブ、有志の方々の手によって進めています。

田起しから周辺の草刈、籾の塩水撰、箱苗作り、苗代作り、田植え、草取り、稲刈り、稲木作り、稲木かけ、脱穀、籾摺り、

精米の手順を踏んで、もち米の誕生となっています。この過程は、手抜き出来ない緊張の連続です。このもち米が遺跡まつりでの餅まきや、小学校の児童と老人クラブが共同で行う餅つき行事を通して、多くの人たちに配られています。もち米作りでは、特に水田の水の調整、周辺の草刈り、小学校との行事の調整など連携が大切になっています。

田起しから始まって米の収穫まで、ほとんどの事が、機械で処理されている現在、昔の農家の人たちの労働の大変さなど、小学生にとって学ぶところが多く、素晴らしい貴重な経験・体験学習となっています。今後とも続けていきたいと思えます。

又、公民館裏の畑でのさつまいも作りを小学校3年、4年生を対象に行っています。いもの苗は老人クラブ・有志の方々による寄付で賄われています。改めて住民の方の温かい心遣いに感謝をしています。3年・4年生による草取り収穫の折の微笑みは、たのしさそ

のものです。この「農園事業」は、小学校と連携のもと進めているところに価値がある行事と言えるでしょう。

その他、泉公民館の行う主要行事は多くありますが、全て泉地区住民の代表の方々の企画によって推進されています。公民館は地区住民の集う場です。公民館に来ていただく方は、全て「お客さま」と受け止めています。



今年もよろしくお願ひします

# 遺跡まつり開催!

今年も12月最初の日曜日に、泉小学校と合同で「泉小学校学芸会・遺跡まつり」が行われました。暖冬のせい  
か、去年より暖かい気候の中での開催となりました。  
午前中は、小学校の学芸会（劇・合奏・俳句発表）が  
あり、日頃の練習の成果を充分発揮しました。

地域の部においては、朝8時より岩谷遺跡公園にて神  
事を執り行い、その後は玄関前ロビーで、フリーマーケ  
ットやバザー（おにぎり・豚汁）・お茶会を行い、午後  
1時30分からは芸能発表となりました。

芸能発表後は、恒例のお楽しみ抽選と餅まき。今年の  
抽選は、運動会の景品が残っていた為、それを今回に：  
今ままで一番豪華な景品だったのではないでしょうか。  
当選された皆さん、おめでとうございます。そして、  
いよいよ餅まき。数分だったとはいえ、会場のボルテー  
ジは最高になりました。

今年最後の地区のイベントも盛況で、無事終えること  
が出来ました。

最後になりますが、このイベントを実行するにあたり、  
前日、当日と準備・運営をして頂いた自治会の皆様、  
芸能発表に参加・出展していただいた皆様、本当にあり  
がとうございました。

今回は当日の写真を沢山掲載させて頂きました。

## 当日の会場の様子



大変盛り上がりしました

# 餅つき・しめ飾り教室と



23年の年末も、泉小学校の児童の皆さんは行事が沢山あり、忙しかったのではないのでしょうか。

まず、12月14日には老人クラブとの交流事業として「餅つき」を行いました。大人顔負けのつき方をする児童もいてビックリしました。ついた餅はすぐに白餅・あんこ餅に丸めました。持ち帰った餅は家族で食べられた事でしょう。

22日の終了式の後は、新年を迎える準備としてしめ飾り教室を行いました。ここでも老人クラブ・有志の方々による指導のもと、それぞれが一生懸命作業しました。

活動に参加していただいた皆様、ありがとうございました。

# クリスマス会



12月10日、ふれあい学級と放課後児童クラブの希望者を対象に、クリスマス会を行いました。今年も40人以上が集まり、楽しい企画になりました。

クリスマスソングから始まり、イス取りゲーム、お友達の名前を書いたのビンゴゲームをして楽しみました。

その後はおやつ時間。今年はパウンドケーキに生クリームをつけておいたものを用意し、自分達が好きなようにデコレーションをして食べました。中には生クリームがダメな子もいましたが、最後は恒例？(今回で2回目ですが)のサンタさんが登場。皆にお菓子を配って貰いました。

今回も沢山の参加があったため、皆楽しく、仲良く過ごせたのではないのでしょうか。

次回も是非参加して、楽しい会にしましょう♪



全員で記念撮影  
楽しく過ごせましたね

# 老人クラブ 健康料理教室

毎年12月上旬に老人クラブの忘年会を兼ねた「健康料理教室」を行っています。

講師に小西多恵子さんをお招きし、体に優しい料理を作ってお食べています。

今回は、「ご飯」「味噌汁」「小松菜のごま和え」「牛肉の和風マリネ」「ドーナツ」「果物」でした。

各班に分かれて作業しましたが、男性陣はやはりかなり苦労

しているように感じました。出来上がった後は、会食。1年間の労をねぎらいながら楽しいお昼を過ごせたのではないのでしょうか。

皆さん、お疲れ様でした。



# 門松装飾



準備・作製にと  
ありがとうございます

今年も竹葉修さん（興野々）に、公民館玄関前に門松を作っていたいただきました。

当日は、梅崎義昭さん（出目）にも手伝っていただき、新年を迎える準備をしました。

本当に、ありがとうございます。

## 図書室より



新たに3冊の本を購入しました。是非、借りに来て下さい。

**謎解きはディナーのあとで2**  
**東川 篤哉**  
**マスカレード・ホテル**  
**東野 圭吾**  
**名探偵コナン 理科ファイル**  
**人のからだの秘密**

## ひまわり保健師ふし講座



泉地区の皆さん、新年明けまし

ておめでとうございます。

寒さが厳しいこの時期は、冷え性の人にとっては憂うつですね。体質だからし  
 ようがないと思いがちですが、防寒対策  
 や食事、運動などによってかなり改善で  
 きます。

### 【食事】

体を内側から温めてくれるものを食  
 べるとよい（にんじん、かぼちゃ、  
 にんにく、しょうが等）  
 ダイエット等で極端に偏った食事を  
 している人は、体を冷やしてしまう  
 ので注意

生野菜は一般的に体によいと言われ  
 ています。体を冷やすので冷え性  
 の症状悪化につながります ↓温野  
 菜を十分に摂りましょう  
 鶏肉やレバーなどの良質なたんぱく  
 質を摂ると、熱に変わり体温を上げ  
 てくれます

### 【運動】

次の三つの効果により、「温まりやすい  
 からだ」になることができます。  
 ・血行がよくなり、新陳代謝が向上  
 ・筋肉をつくることで自分自身を温め  
 る力が増します  
 ・自律神経の働きが改善されます

### 【入浴】

胸から下の下半身だけお湯につかる  
 「半身浴」が効果的で、冷えやすい  
 足もよく温まります

冬場は38℃～40℃ぐらいのぬるめのお湯に20～30分が目安、このとき手  
 はお湯に入れないことがポイント  
 ・お風呂用のイスに腰かけたり、お風  
 呂のふたを閉めて蒸気をためたりす  
 るなどの工夫をする人もいます  
 ・血行を良くしてくれる足湯もオスス  
 メ、リラックス効果やむくみ解消の  
 効果も期待できます

入浴後は温めた体を冷やさないう  
 に靴下をはくなど、下半身の体温を  
 確保する。就寝までに時間が空いて  
 しまうときは、室内用の上着等を着  
 て、背中も十分に温めてください。  
 わたしも含め、冷え性に悩んでいる方  
 は一つでも試してみ、冬を乗り切りま  
 しょう！

**【連絡先】** 保健福祉課保健係  
**保健師 山下**  
 TEL 45-1111  
 (内線3113)

## ☆今後の予定☆

### 〈2月〉

- 2日 連絡協議会
- 6日 運営審議会
- 18日 ふれあい学級  
奉仕活動
- 25日 男の料理教室
- 26日 花いっぱい運動

### 〈3月〉

- 3日 たかのす学級  
閉講式
- 5日 連絡協議会
- 9日 運営審議会

## 編集後記

公民館に来て、早くも2年目が終わろうとしています。本当に早いものですね。今年の目標もまだ決まらずま  
 ま日々過しています。皆様は何か抱  
 負は立てられましたか？でも、やはり  
**健康第1ですよ！**

