

# いずみ

発行所  
鬼北町立泉公民館  
鬼北町岩谷 275  
発行人 二宮恵一  
電話 47-0353

## 過去最大級?の 盛り上がり!

泉公民館最大のイベントである「遺跡まつり」が泉小学校の学芸会と合同で11月25日に行われました。午前8時に岩谷遺跡公園で神事を行い、今年も豊作であったことに感謝の意を捧げました。

午前9時から泉小全校児童による学芸会が始まり、劇にダンスに合奏と、どの演目も練習の成果が発揮されました。中でも、5・6年生による演劇「遺跡物語」では児童の熱い演技に、会場にいる方々も見入っていました。

校舎内では地元有志の皆さんによるフリーマーケットがあり、大勢の方が手作りのお菓子や採れたての野菜の品定めをしていました。また、泉小茶道クラブによるお茶会も行われ、お茶や和菓子のおもてなしを受けました。

お昼前には、多目的室でバザーがあり、児童たちが育てた古代米で作ったおにぎりや具材がたくさん入った豚汁に来場者も舌鼓を打っていました。体育館では、地元有志の皆さんによる牛鬼や絵画、俳句等の作品展示があり、来場者の関心を誘っていました。

午後から行われた芸能発表では、教育課学芸員の講話や保育所園児たちの可愛い踊り、泉婦人会による舞踊や来場者と一体になった合唱・3B体操など、多種多様な演技が披露されました。芸能発表最後に登場した太鼓集団魁の演奏では、迫力ある太鼓の響きに会場の熱気も最高潮に達しました。遺跡まつりのフィナーレを飾るもちまきでは、たくさんのお菓子和一俵のもちが盛大にまかれ、熱狂に包まれたまま幕を閉じました。



神事



フリーマーケット



バザー会場



作品展示



お茶会



小倉保育所



ハートフル・アラ還



太鼓集団 魁



もちまき





12月25日、たかのす学級・ふれあい体験学級「しめ飾りづくり教室」が泉公民館で行われ、泉小学校児童32人が参加しました。始めに、青芝清さん(出目)と渡邊公夫さん(興野々)からしめ飾りの作り方の説明を受け、早速作業開始!!児童たちは老人クラブ泉支部の皆さんに丁寧に教えてもらいながら、藁を竹に巻きつけたり、藁の長さが同じになるように切ったりしていました。

1・2年生は初めての体験で最初は四苦八苦していましたが、慣れてくると次第に藁を巧みに操り、最後には立派なしめ飾りが完成しました。高学年はさすがに慣れた手つきで、あっという間に作り上げ、中には指導者の方も驚くような大人顔負けのしめ飾りを作った児童もいました。



★元気いっぱい!和気あいあい!泉っ子たちの活動日記!★

12月13日、ふれあい体験学級「クリスマス会」が泉公民館で行われ、泉小学校児童36人が参加しました。

クリスマスの歌の合唱では公民館の外にも響くほど元気な歌声で会場の熱気も一気に高まりました。

その後、班に分かれ泉地区民生児童委員協議会の皆さんや地域の皆さんと一緒にペットボトルボーリングや椅子取りゲーム、ビンゴ大会を行い熱いバトルを繰り広げながらも楽しく交流を深めました。すると突然現れた白い髭を蓄え、赤い服を着た大きな謎の男。サンタクロースの登場に子どもたちも思わずびっくり!!しかし、サンタさんからプレゼントを貰ってとても喜んでいました。

最後は泉婦人会の皆さんに用意していただいた、いろいろな種類のケーキのバイキング!!子どもたちはどのケーキにしようかと迷っていましたが、最後はみんな分けて合いながらおいしくいただきました。





### お見事！力強い杵搥き！

～世代を超えた交流事業～

12月6日、老人クラブと児童の交流事業(餅つき)が泉公民館で行われ、泉小学校1・2・6年生と老人クラブ泉支部の会員が参加し、一緒に餅つきや餅を丸め交流を深めました。

当日は朝から小雨がぱらつく天気となりましたが、前日に老人クラブ及び地域の皆さんが公民館横に立派な雨除けを設置していただいたこともあり、雨を気にすることなく餅をつくことができました。「ヨイショ!!」と威勢の良い掛け声が響く中、6年生は大人顔負けの力強さで、1・2年生も6年生に負けじとみんな力を併せて杵を振りました。

公民館の中では、外でついた餅にあんこを入れて丸める作業を行いました。子どもたちも老人クラブの皆さんと時々手を休め、おしゃべりをしながら和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。出来上がった餅はその後学校や保育所、地域の皆さんに振る舞われました。



### 長寿の秘訣は食にあり！

～バランスのとれた食生活～

11月29日、健康料理教室が泉公民館で行われ、老人クラブ泉支部の会員20人が参加しました。

本教室は毎年健康づくり事業の一環として行われており、鬼北町保健介護課の小西栄養士と西森栄養士を講師に招き「肉団子とカラフル野菜の甘酢あん」や「チンゲン菜のピリ辛お浸し」等、健康を考えた4品を調理しました。



参加者たちは講師から調理方法の説明を受け、その後4班に分かれ早速それぞれの品の調理に移りました。参加者はさすがに慣れたもので、予定していた時間よりも早く調理を終えることとなりました。

完成後は、参加者全員で会食し出来上がった料理に舌鼓を打ち、

和気あいあいと親睦を深めました。なお、健康料理教室は例年2回実施しており、次回は2月7日に行う予定となっております。



- 【今回のメニュー】
- ①肉団子とカラフル野菜の甘酢あん
  - ②チンゲン菜のピリ辛お浸し
  - ③かにたまスープ
  - ④抹茶のクイックケーキ

### 年始を迎えるにあたって

新年を迎えるにあたり、12月末日に公民館に門松が設置されました。今回も平丸弘さんと高田孝さんのご協力により立派な門松が出来上がりました。おかげをもちまして公民館も気持ちよく新年を迎えることができました。この場をお借りして改めてお礼申し上げます。平丸さん、高田さんありがとうございました。



なるみ栄養士考案!  
季節の健康メニュー!  
- Part2 -



あっさり「豚肉と白ネギのホイル焼き」

泉公民館報8・9月号で掲載し好評をいただきました「季節の健康メニュー」の第二弾を再び鬼北町保健介護課の西森愛海栄養士に考案していただきました。お手軽にでき、栄養バランスのとれた料理です。ご家庭でぜひとも味わってください。

◇材料(1人分)

- 白ネギ 10cm ●好みのきのこ(まいたけ 1/4株) ●葉ネギ適量 ●豚薄切り肉 60g
- 塩コショウ少々 【A:酒小さじ1、しょうがすりおろし小さじ1 ポン酢小さじ2】

☆作り方☆

《下準備》

- ◎ 白ネギは斜め薄切り。まいたけは石づきを除き、適当にほぐしておく。葉ネギは小口切りにする。Aをあわせておく。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ① アルミホイルを敷き、豚肉を重ならないように並べ、塩コショウをふる。豚肉の上に白ネギ・まいたけをのせAをふり入れる。
- ② ①を包みようにアルミホイルを折る。
- ③ フライパンに②を入れ、ふたをして弱火で7分間蒸し焼きにする。
- ④ 皿に移し、アルミホイルを開けて彩りに葉ネギをのせる。



☆1人分の栄養量☆

- ◎エネルギー: 182kcal
- ◎たんぱく質: 12.0g
- ◎脂質: 11.8g
- ◎炭水化物: 6.2g
- ◎食塩相当量: 1.4g

♪なるみMEMO♪

- ★ 冬の食材である白ネギを使用しました。
- ★ 豚肉には糖の代謝を円滑にするビタミンB1が含まれています。ネギにはビタミンB1の吸収を助ける働きがあり、疲労回復に効果が期待できます!
- ★ 蒸し焼きにすることで、ネギの甘みがより引き立ち、同時に食材の旨みも閉じ込めます。

あつという間に駆け抜けた平成30年。歳を取るのも早いものだとしみじみと感じてしまいましたが、今年は一秒一秒大切に過ごしていかなば。(恵)

編集後記



2月・3月の行事予定



2月		3月	
7日	老人クラブ健康料理教室	2日	たかのす学級思い出アルバムづくり・閉講式
9日	たかのす学級泉貨紙教室		
15日	公民館運営審議会	6日	老人クラブ理事会
	老人クラブ絵手紙教室	14日	自主防災組織連絡協議会
16日	ふれあい体験学級奉仕活動	22日	泉小学校卒業式
22日	泉自治会連絡協議会	26日	交通安全協会泉支部総会

※あくまで予定ですので、急遽日程が変わる場合があります。