

くちや

第534号
令和7年2月1日
発行 口屋跡記念公民館
電話 32-8430



宮西校区人口
令和6年12月末日現在
人口 男 2,161人
女 2,231人
計 4,392人
世帯数 2,533世帯

♪ 七草なずな、唐土のとりが日本の土地に渡らぬきに、七草そろえてトコントン

ご存知ですか? 『春の七草』

1月8日(水)、始業式の日宮西小4年生を対象として、みんなで『七草がゆ』を食べました。

『七草がゆ』とは今年一年を元気に過ごせるようにという願いを込めて1月7日に、かぜやせき、おなか痛い時の薬草として昔から使われてきた、春の七草を入れて作ったおかゆのことです。

当日は最初に七草の冊子を見ながら岡野公民館長から七草についての詳しい説明を聞いた後に、4年生の保護者が調理してくれた『七草がゆ』を全員いただきました。

先人の生活の知恵と日本の伝統行事を学ぶことができた良い機会となりました。



【せり】…独特の香りが特徴のセリ科の野菜。B カロテンを多く含み、体の成長を促進し、目の角膜や視力を保持する。体の中でビタミンAに変わり免疫力を高めるため、風邪やインフルエンザが気になる冬には是非摂取したい食材です。

【なずな】…ペンペン草という別名で知られるアブラナ科の野草。ビタミンやミネラルを多く含み、鉄分も豊富なため貧血に効能。

【ごぎょう】…別名ハハコグサ。白い綿毛がついた茎や葉が特徴。乾燥させた茎や葉は咳止めなどにも使われます。

【はこべら】…別名ハコベ、ヒヨコグサと呼ばれるナデシコ科の野草。昔は胃薬や歯磨き粉などにも使用されていました。

【ほとけのざ】…コオニタビラコと呼ばれるキク科の野草。解熱などに効能があるとされています。同じ名前のシソ科の野草は毒草なので注意が必要です。

【すずな】…カブの別名です。アミラーゼが豊富で整腸作用があります。また葉の部分には、カルシウムや体内の余分な塩分を排出してくれるカリウム、貧血予防にもなる葉酸などが含まれます。

【すずしろ】…大根の別名です。アミラーゼが豊富で皮や先端部分に特に多く含まれ、食物繊維やビタミンCも豊富です。葉も栄養価が高く、カルシウムや B カロテンなどが含まれています。

みんなの夢と希望を連凧に乗せて・・・

1月14日(火)、新居浜凧あげ大会(19日)に参加するため、宮西小運動場で凧あげの練習を行いました。今年も、宮西小6年生生徒が思い思いに描いた絵を連凧として作成しました。

当日は微風が吹く絶好の凧あげ日和となり、公文子ども応援部会長の指導の下、みごとに青空に空高く舞い上がった凧に生徒たちは歓声をあげながら、練習に励みました。

19日の凧あげ大会、力を合わせて頑張りましょう!!



1月19日(日)の新居浜凧あげ大会の結果・・・

宮西小学校の連凧が見事

市長賞に輝きました。

宮西小6年生の皆さん、おめでとうございました!!



令和7年度 新居浜生涯学習大学、高齢者生きがい創造学園の受講生の申し込みについて

令和7年度の受講生を次のとおり募集します。

講座申込書を、3月1日(土)から公民館に置いています。

公民館でも申し込みを受け付けしますので、たくさんの方のご応募をお待ちしております。

【新居浜生涯学習大学】応募期間:3月1日(土)~21日(金)

【生きがい創造学園】応募期間:3月3日(月)~21日(金)

《問合せ先》

◇ 生涯学習センター TEL 33-2991

◇ 高齢者生きがい創造学園 TEL 44-4826

子育てサロン『ひよっこ』にお越しく下さい

子育てサロン『ひよっこ』では、子育てをするうえでの困りごとや悩みを、同じ世代の子どもを持つお母さんや、校区の主任児童委員さんたちと一緒に解決する場として利用されています。

今年度も基本、毎月、子どもも楽しめる季節の行事を開催し、多くの地域の方に利用していただきました。

7年度もお母さんや子どものくつろぎの場として地域の方の多くの利用をお待ちしています。



♪公民館大掃除ありがとうございました♪

12月24日(火)、日頃公民館を利用いただいている団体、サークルの皆さんによる大掃除を行いました。

1年間で汚れた床や窓ガラスなどを掃除していただき、公民館が見違えるようにきれいになりました。

年末かつクリスマスイブという日にもかかわらず大勢の方に参加していただきました。参加していただきました皆様へこの場をお借りしましてお礼を申し上げます。



移動サロンを開催しました

★ 軽スポーツ (ポッチャ) 教室 ★

1月20日(月)、生涯学習講座の一環として、移動サロン『ポッチャ』教室を泉池自治会館で実施しました。

最初に、加藤生涯学習部会長が簡単なルールを説明した後、2チームに分かれて試合形式のゲームを行いました。当日は15名の参加があり、ポッチャを行ったことがある方は3名程度でしたが、皆さんすぐにルールを覚えてゲームを楽しまれました。

道具の貸し出しも可能ですので興味のある方は公民館までご連絡ください。



2月の行事予定

- 3日(月) 健康増進セミナー(腰痛ひざ痛予防体操と工夫)
- 7日(金) 「読み聞かせ」 8:00~8:10
- 11日(火) 建国記念の日(休館日)
- 12日(水) 支え合い部会 19:00~
- 17日(月) 民児協会 19:00~
- 20日(木) 趣味の講座(寄せ植え教室)
- 20日(木) 三校合同あいさつ運動
- 21日(金) ひよこっこ『ひなまつり遊び』 10:00~
- 23日(日) 天皇誕生日(休館日)
- 24日(月) 振替休日(休館日)
- 26日(水) 第3回口屋跡記念公民館運営審議会 19:00~
- 28日(金) 自治会長会 19:00~

※行事予定は変更の場合がありますのでご了承下さい

3/1(土) 第64回 新居浜市公民館研究大会 9:30~(文化センター中ホール)

※3月号の公民館報は3月3日(月)~7日(金)の間に、Hoo-JA!の中に折り込まれて配布されます。

編集後記

長年、昼休みに屋上の硬いコンクリートの上で行っていたバウンドテニスが原因かどうか分からないが膝の酷使のため、歩くのがつらくなるほど痛くなり、病院を受診したところ先生が「膝の軟骨が減ってきてますね」と言う。「治りますか?」と聞いてみると、「良くなったり悪くなったりを繰り返しながら、長い期間をかけて悪くなっていきます」とのこと。

「日常生活で気を付けることはありますか?」と聞くと「体重が重いと膝に負担がかかりますからまずは5kg体重を落としてみましょう」とのこと、前置きが長くなりましたが、新年からダイエットに挑戦中です。食事制限や運動で頑張っていますが、『三步進んで二歩下がる』状態で、なかなか思うようにはいきませんが、気長にあきらめず続けていきたいと思えます。(*^_^*)

良いダイエット方法があれば教えてください!! (K・K)

会釈して座る足湯や雪の花

堀本 芳子

雪しんしんジャズベースめく寝息かな

みうら 朱音

雨音のようにオリオン毀れおり

近藤 亜沙美

河豚の皮さくさく切つてどうしよう

薦田 のり子

現代俳句冬の灯を引き寄せて

岡田 三月

瓢箪し巳年正月三ヶ日

飯尾 東子

咳込んで枯葉降るよう涙せり

安藤 和子

体感は父親ゆずり狐嵐

松本 勇二

俳句

渚句会1月例会より

● 市営住宅入居者募集のご案内 ●

市営住宅への入居者を次のとおり募集します。

配布期間 令和7年2月3日(月)~2月25日(火)

申込期間 令和7年2月10日(月)~2月25日(火)

※申込は窓口のみになります(郵送、メール不可)

- 募集団地 ①南小松原 ②桜木 ③高津 ④城下 ⑤新田
⑥新田第二 ⑦北新町 ⑧西の土居 ⑨新須賀
⑩西原 ⑪治良丸南 ⑫治良丸 ⑬横山南 ⑭横山北
⑮松原 ⑯東田

※ 詳細は館内掲示物、新居浜市営住宅管理グループホームページ、市政だより、新居浜市営住宅管理グループで配布している市営住宅入居者募集要領をご確認ください。

申込条件 市営住宅入居者募集要領にてご確認ください。

問合せ・申込先 新居浜市営住宅管理グループ

〒792-0025 新居浜市一宮町一丁目6番37号

横山ビル1階 ☎47-5218

趣味の講座『寄せ植え教室』のご案内

昨年度も好評でした『寄せ植え教室』を今年度も実施します。

人気のある講座ですので、お申込みはお早目に・・・。

日時 令和7年2月20日(木) 10時~12時

場所 口屋跡記念公民館 多目的ホール

講師 内田 真弓 先生(little flower 滝の宮町2-22)

材料費 1,500円(当日徴収します。おつりのないようご協力ください)

準備物 スコップ、ビニール手袋(あればご持参ください) 持ち帰り袋

問合せ先 口屋跡記念公民館(☎32-8430)

宮西小児童への『読み聞かせ』を行っています

公民館では原則、月に一回、宮西小1~6年生の児童を対象に朝の8時から約15分間、『読み聞かせ』を実施しています。

7年度も『読み聞かせ』を実施しますので、児童たちに読み聞かせを行っていただける方を募集いたします。

興味のある方は公民館(☎32-8430)までご連絡ください。

