

# かぶとくん



# 館報 ふなま 6月

## 船木校区の人口

平成27年3月末日現在  
人口 7,364人(-29)  
男 3,480人(-3)  
女 3,884人(-26)  
世帯数 3,344世帯(+53)  
(H26.3と比較)

上のイラストは、郷土出身(八尾市在住)の漫画家 篠原とおる先生の寄稿作品です。

先月のマンガの《かくし絵》の中にかくれていた6匹の動物を見つけることができましたか? 答えは公民館にあります(^^) /

## 6月の行事予定

3日(水)	楽SPO運営委員会
4日(木)	連合長寿会 定例会
7日(日)	船木の自然を守る会活動日 池田池菖蒲まつり
9日(火)	自治会女性部 定例会 少年補導委員会 定例会
11日(木)	社会福祉協議会 役員会
12日(金)	民生児童委員会 定例会
13日(土)	交通安全協会 定例会
12日・13日	軽スポーツ健康教室
14日(日)	軽スポーツ大会 パート1
17日(水)	特別会員加入促進説明会
18日(木)	まちづくり実行委員会
20日(土)	青少年健全育成会 定例会
21日(日)	軽スポーツ大会 パート2
24日(水)	社会福祉協議会事業部会
25日(木)	連合自治会長会
7月5日	船木の自然を守る会 活動日

## 移動図書館青い鳥号巡回予定

七宝台自治会館	9(火)・23(火) 14:00~14:40
豊園荘	10(水)・24(水) 9:20~10:00
船木小学校	10(水)・24(水) 10:20~11:00

## 児童・生徒を守る日の情報

日程 6月 3日(水) 14:55~  
10日(水) 12:40~  
17日(水) 14:55~  
24日(木) 14:55~

船木かぶとっ子見守り隊  
船木校区連合自治会

## 第43回船木校区住民大運動会開催される

さわやかな初夏の中、5月17日船木小学校グラウンドで開催されました。



元船木の体育部長 井出恭輔さん親子お二人による力強い選手宣誓で幕を開けました。



次世代を担う子どもたちのスポーツ少年団の紹介です。各スポーツ団の練習風景を元気よく披露してくれました。

《なでしこ綱引き》地域あげでの応援にも熱が入ります。「おかあさん、がんばれ!!」

**優勝 国領 51点**  
**準優勝 桧の端 45点**  
**3位 七宝台 44点**



百足競争

国領優勝おめでとう!!



優勝した国領のみなさんは、大喜びです。みんなで優勝旗を受け取りに駆け付けました。

住民大運動会の前日の準備や当日の運営等のお手伝いくださった方々に、紙面をお借りしてお礼申し上げます。



## 第16回 池田池菖蒲まつり

日時 6月7日(日) 10時~14時(雨天決行)  
場所 池田池菖蒲園駐車場  
連絡先 池田池まちづくり実行委員会  
(船木公民館内 TEL 41-6003)



※当日は、バザーやフリーマーケットが開催され、大久保子ども太鼓台も出場します。みなさん、是非いらしてください。

### 公民館講座のお知らせ

#### ふるさと探訪講座

今年度のテーマは、**別子銅山**です。日本の近代化産業を支えた、また新居浜市の発展の礎となった別子銅山。

**その歴史とロマンを垣間見る歴史ある探索に出かけてみませんか!**

**第5回** 瑞応寺 (2~3時間)

駐車場~東墓地~瑞応寺~西墓地~駐車場

日時 6月9日(火) 9:00 ~12:00  
場所 瑞応寺駐車場 集合  
締切 6月4日 (参加希望者は公民館まで連絡ください)

#### メンズキッチン教室

**包丁を握った事が無い「初心者でも安心」  
必ず家で実践できる「男性用の特製レシピ」  
サークル感覚で気軽に楽しめる**



キッチンで男性が料理づくりを楽しむと、家族が友人が集まり、会話や笑顔が増え、「料理」を通してお互いの理解と感謝の気持ちがきっと生まれてきます!!

男子料理には、《**人を笑顔と笑顔で結ぶ**》魅力があります。是非、参加して楽しんでみませんか! 4回シリーズで開催します。

日時 6月17日(水) 9:30 ~13:00  
場所 公民館 調理室・和室  
講師 伊藤 桂子 先生 (七宝台)  
準備物 エプロン・三角巾・米1合  
参加費 800円 締切 先着12人

**メニュー** きのご飯・あじのムニエル・たけのこ汁・冷たいトマト・常備菜(お楽しみ)

#### エコクラフト教室

環境にやさしい紙バンドで、おしゃれな、お出かけバックを作りましょう! 見本を公民館に展示しています。予約すると、ご希望の色が選べます。

日時 6月22日、29日(月)  
9:30~12:00

講師 越智真由美 先生  
費用 実費 1,000円  
持参 洗濯バサミ、ポンド  
締切 6月3日 (公民館まで先着 12名)



### 交通安全協会船木支部からのお知らせ

第13回高齢者自転車競技大会(新居浜交通安全協会主催)が5月12日に中央自動車学校において開催されました。優秀な成績を収められたみなさま、おめでとうございます。

個人の部 第3位 岡田照郎(元船木団地)  
団体の部 第3位【安全協会船木支部】  
高嶋正博(客谷)・岡田照郎(元船木団地)  
川上竹男(坂ノ下)・佐々木つや子(大久保)



### 池田池をわたる風とマンドリン

7月18日(土) 18時~21時 池田池広場

### 盆踊りの練習予定

7月15、22、29日(水) 19:30~21:00 小学校体育館

### 池田池ラジオ体操とお池をかこむ会

今年もやります!! 8月2日(日) 8時~10時 小雨決行

### 8020(はちまるにいます)運動をもう一度見直しましょう 歯を守る食事を考えよう

(医) 浅井歯科医院 院長 浅井 仁

8020運動については、ほとんどの方がご存知だと思います。今回は違った観点から見直してみよう。

健康日本21で提唱されている健康づくりの6つの柱

食習慣 運動習慣 休養 喫煙 飲酒 歯の健康のうち、歯の健康と食習慣は互いに影響し合っています。適切な食習慣によって、歯の健康は支えられ、健康な歯によって適切な食習慣が維持できるという関係です。

年をとると確かに色々なところが衰えてきます。歯もそういう部分もありますが、年をとるから(何でも噛んで食べる)事が出来なくなるのではありません。40歳代でも歯の数が20本未満になると「何でも噛んで食べることができる」人の割合が減少します。

これに対して、70歳以上でも歯が20本以上あると「何でも噛んで食べることができる」のです。食べ物を噛めるかどうかは、年齢ではなく現在ある歯の数で決まってくるのです。

若い時から歯を守る食事をとって、今ある歯が減らないよう心がけましょう。

「歯を守る食事」とは、何でしょう?



#### ①お茶

歯を守るためには、フッ素を利用するとよいことがわかっています。食事の中で、一番手軽にフッ素を利用する方法はお茶を飲むことです。緑茶でも紅茶でも構いません。お茶の効果は、フッ素だけでは、ありません。お茶には様々なポリフェノールが含まれており、むし菌や歯周病菌の産生を阻害します。

#### ②牛乳・乳製品

牛乳・乳製品からのカルシウム摂取は、歯の喪失を予防します。一方乳製品以外のカルシウム摂取は、歯の喪失とは関係が見られません。また高齢者の牛乳・乳製品の摂取が根面カリエス(露出した根の部分がむし歯になること)の予防に効果があります。

#### ③抗酸化物質

抗酸化物質(ビタミンC ビタミンE α-カロテン β-カロテン)を含む食品の摂取は、歯周病を予防し、歯周病になった人も進行を遅らせることができます。

果物・野菜・全粒穀物(スイートコーン等)ピーナッツ・アーモンド等に多く含まれています。

#### ④砂糖

砂糖はむし歯になる最大の危険因子であることは、お分かりであると思います。

歯を守る食事をとって、1日できれば3回以上の歯磨き、6か月に一度かかりつけの歯科医院で歯のクリーニングを受け20本以上の歯をいつまでも保ちましょう。

これが8020(はちまるにいます)運動です。

### 楽SPO船木

♪♪スポーツ健康教室♪♪ 校区の皆さん「いい汗、いい顔、いい仲間」を合言葉に軽スポーツを楽しみませんか。健康づくりにもいいですよ。皆さんの参加を待っています!

**6月12日(金)13(土)19:30~21:00 船木小学校体育館**  
スマイルボウリング・シャフルボード・カローリング

#### フック対抗軽スポーツ大会 パート1

6月14日(日) 8:30~ 船木小体育館  
(スマイルボウリング・シャフルボード) 学童部門あり

#### フック対抗軽スポーツ大会 パート2

6月21日(日) 8:30~ 池田池広場  
(グラウンドゴルフ 予備日6月28日)

☆楽SPO船木 (船木小体育館 19:00~21:30)

カローリング 5日・11日・19日・25日  
バドミントン 26日 **お気軽にご参加ください!**