

西大田 自治センター だより

第179号

令和5年3月14日

西大田地区振興会連絡協議会
(西大田自治センター)

722-1625 広島県世羅郡世羅町大字重永62番地
TEL: 0847-27-0001 FAX: 0847-27-0200

ホームページアドレス: <http://www.nishioota-jc.org/>

メールアドレス: nishioota-jc@mail.mcat.ne.jp

西大田走ろう会 3年ぶり開催！ 世羅町スポーツ協会西大田地区

2月26日(日)に「第45回西大田走ろう会」が、西大田自治センター裏マラソンコースで3年ぶりに開催されました。700m・1400m・2100mの3部門に小学生・一般のべ39名の参加がありました。

小学校が統合されたのちも、スポーツ協会(旧体協)西大田地区と子ども会育成会を中心に、西大田独自の行事として続いてきた行事ですが、コロナ禍で中止となり、この度も直前まで実施の有無がわからない状況でした。感染対策を取りながら無事、開催することができ、ほっとしています。

これまでよりは規模の小さい大会になりましたが、参加した子どもたちは、元気いっぱい力走を披露してくれました。

一般の部に参加された「レモンの着ぐるみ」さんが走りだすと、子ども達は大喜びで声援を送っていました。

今回は会場での飲食を控えるため、恒例の西大田女性友の会による「うどん」の炊き出しは中止しましたが、来年度こそは、身も心も温まる

懐かしい味でおなかを満たせる大会ができるように願っています。

参加者の感想を一部ご紹介します。

◇子ども達の感想～

「楽しかったです！」

「途中で抜かれて悔しかったので、頑張って速く走ったら、たくさんの人を抜けたのでうれしかったです！」

「1人追い抜かしたけど追い抜かされて悔しかったです。でも、また来年も挑戦したいです！」
「今回は700mだったけど、日頃から走って次は1400mに挑戦したいです！」

◇大人の感想～

「沿道の応援が力になり、リタイアせずに終われました。疲れました。」

「久しぶりに運動するととてもよい機会になりました。来年もまた参加したいです。」

「子どもの頃、冬になるとこうしてみんなで走っていたのを思い出しました。ただ、子どもの頃とは違い、体も重くしんどかったですが、よい思い出になりました。」



ヒマラヤスギの樹齡がわかりました

2月中旬にしおた保育所の東にある(元西大田中学校の)ヒマラヤスギが伐採されました。以前、西大田自治センターだより第172号で『ヒマラヤスギの年輪当てクイズ』を出題したところ、44名の回答がありました。先日ヒマラヤスギの年輪を確認したところ、切断面における年輪の数は89でした。応募者の中にピッタリ当てられた方はありませんでしたが、年輪の数が1つだけ違う方が3名ありました。**元泉至道さん、森田勝美さんが年輪の数が88**と、**越本蒼斗さんが年輪の数が90**と応募されました。そこで今回は、3人の方に**おしかったで賞**を送りたいと思います。なお、賞品の発送をもって表彰とさせていただきます。応募ありがとうございました。



野菜栽培研修会を開催されました

四季園にしおたでは、2月11日(土)に野菜栽培研修会を開催されました。今回の研修会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、四季園に野菜を出荷している人を対象にされました。講師の池田正憲さんは、3月に播いて5月には出荷できる大根の品種の紹介や、早播きできる品種のミニレタス、小松菜、トウモロコシ、枝豆などの栽培ポイントを中心に説明されました。参加者による液肥の使用に関する質問に、植物の生育促進や活性化に速攻性のある液肥利用が有効とされ、「これからは液肥の時代です」と力説されました。肥料の高騰と、異常気象が常態化した今こそ、経済性と速攻性のある液肥の利用を検討してみましょう。池田さんありがとうございました。



笑顔あふれる西大田ふれあいサロン



手作り教室『フェルトバッグづくり』

2月13日(月)は、講師に田丸ひろみさんをお迎えして『フェルトバッグづくり』を開催しました。手作り教室は毎回、定員いっぱい予約をいただいています。田丸さんの楽しく分かりやすい説明を聞きながら、説明通りに切りこみを入れ、結んでいくとかわいい素敵なバッグが出来上がりました。参加された皆さんは、「1枚のフェルトからバッグって作れるの?って思ったけど、とってもいいのが出来たわ」、「みんな色も違うし、結び方が違うと雰囲気が違うね!」、「みんなで作ったバッグを持って出かけられる日が来るといいね」と会話が弾み、終始笑顔の絶えない1日でした。



『健康ほっと講座』

2月20日(月)は、講師に健康保健課の保健師さんを迎え、『健康ほっと講座』を開催しました。「冬の感染症対策」のお話では、新型コロナウイルス感染症以外にも、季節性インフルエンザや感染性胃腸炎が流行しやすいことから、**基本的な感染対策に加えて免疫力を高める方法**を学びました。「ヒートショック対策」については、高齢者が入浴中に亡くなるケースが増えており、前年度は交通事故で亡くなった方の2倍もいたということで、**ヒートショックの予防のポイント**を教えてくださいました。「冷え性対策」では、**冷えのメカニズムから予防・改善方法**を教わり、その後、ボール運動でしっかり動いたので、「来た時、寒かったのがウソみたいに温まった」と、喜んでおられました。



自治センター利用・行事 スポーツ広場・体育館利用予定

| 月 | 日 | 曜 | 時 間 | 行 事 名 | 場 所 | 月 | 日 | 曜 | 時 間 | 行 事 名 | 場 所 | | |
|---|--|-------|------------|-------------|----------------------------|--|--|---|-------------|------------|----------|------|-----|
| 3 | 14 | 火 | 13:30 | リップル ピラティス | 学校記念室 | 4 | 1 | 土 | 9:00 | 世友書道会 | 会議室 | | |
| | 15 | 水 | 14:00 | 3B体操 | 大集会室 | | | | 9:00 | (株)ミクロ | 研修室 | | |
| | | | | 13:30 | 面打ち | | 実習室 | | | 18:30 | カラオケ同好会 | 大集会室 | |
| | 16 | 木 | 13:30 | 筋トレ | 大集会室 | | 3(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 講演『元気な心の特効薬』・お楽しみサロン | | | | | | |
| | | | | 13:30 | リップル ピラティス | | 学校記念室 | 4 | 火 | 9:30 | 書道 | 会議室 | |
| | 17 | 金 | 13:30 | ラージボール卓球 | 大集会室 | | | | 13:30 | リップル ピラティス | 学校記念室 | | |
| | | | | 17:00 | 詩吟 | | 会議室 | 5 | 水 | 14:00 | 3B体操 | 大集会室 | |
| | 18 | 土 | 9:00 | 世友書道会 | 会議室 | | 6 | 木 | 13:30 | リップル ピラティス | 学校記念室 | | |
| | | | | 10:00 | 料理教室 | | 調理室 | 7 | 金 | 13:30 | ラージボール卓球 | 大集会室 | |
| | | | | | | | 会議室 | | | | 17:00 | 詩吟 | 会議室 |
| | | | | 13:00 | 四季園にしおた総会 | | 大集会室 | 8 | 土 | 9:00 | 世友書道会 | 会議室 | |
| | | | | 18:30 | カラオケ同好会 | | 大集会室 | 9(日)7:00～19:00広島県議会議員選挙 西大田自治センター 大集会室 | | | | | |
| | 19 | 日 | 13:30 | パン教室 | 調理室 | | 10(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン レクレーション(ゲームで遊ぼう)・茶話会 | | | | | | |
| | | | | | 会議室 | | 11 | 火 | 13:30 | リップル ピラティス | 学校記念室 | | |
| | 20(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 『ネイルケア』要予約・参加費300円 | | | | | | 13 | 木 | 13:30 | リップル ピラティス | 学校記念室 | | |
| | 22 | 水 | 13:30 | 文月短歌会 | 研修室 | | 14 | 金 | 13:30 | ラージボール卓球 | 大集会室 | | |
| | 22(水)19:30～新しい西大田を語る会 西大田自治センター 大集会室 | | | | | | | | | 17:00 | 詩吟 | 会議室 | |
| | 23 | 木 | 13:30 | リップル ピラティス | 学校記念室 | | 15 | 土 | 9:00 | 世友書道会 | 会議室 | | |
| | | | | 19:00 | 振興協議会役員会 | | 大集会室 | | | | 10:00 | 料理教室 | 調理室 |
| | 24(金)9:00～ふれあい訪問 西大田女性友の会 | | | | | | | | | | 会議室 | | |
| | 24 | 金 | 13:30 | ラージボール卓球 | 大集会室 | | | | | 18:30 | カラオケ同好会 | 大集会室 | |
| | | | 19:30 | スポーツ協会常任理事会 | 大集会室 | 16 | 日 | 13:30 | パン教室 | 調理室 | | | |
| 25 | 土 | 9:00 | 世友書道会 | 会議室 | | | | | 会議室 | | | | |
| | | | 18:30 | カラオケ同好会 | 大集会室 | 17(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 『オリジナルハンドクリームづくり』要予約・参加費500円 | | | | | | | |
| 26 | 日 | 10:00 | モルック | ふれあい広場 | 18 | 火 | 9:30 | 生花 | 大集会室 | | | | |
| 27(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン みんなで歌おう・食事会・茶話会 | | | | | | | | | 13:30 | リップル ピラティス | 学校記念室 | | |
| 28 | 火 | 9:30 | 生花 | 大集会室 | 19 | 水 | 14:00 | 3B体操 | 大集会室 | | | | |
| | | | 13:30 | リップル ピラティス | 学校記念室 | | | | 13:30 | 面打ち | 実習室 | | |
| 30 | 木 | 13:30 | リップル ピラティス | 学校記念室 | 20 | 木 | 13:30 | 筋トレ | 大集会室 | | | | |
| 31 | 金 | 13:30 | ラージボール卓球 | 大集会室 | | | | 13:30 | リップル ピラティス | 学校記念室 | | | |
| 利用 時 団 体 名 | | | | | | いつもきれいにご利用いただきありがとうございます | | | | | | | |
| 体 育 館 | 毎週(金) | | 19:00 | 世羅空手道 | ス ポ ー ツ 広 場 | 利 用 日 時 間 団 体 名 | | | | | | | |
| | 第1・3(火) | | 13:30 | バドミントン同好会 | | 第1・3(土) | | 19:00 | N40 | | | | |
| | 毎週(木) | | 20:00 | 西大田ビーチバレー | ふ れ あ い 広 場 | 利 用 日 時 間 団 体 名 | | | | | | | |
| | 第2・4(木) | | 13:30 | セラアニマル | | 毎週(土) | | 8:30 | グラウンドゴルフ同好会 | | | | |

健康ほっと情報

ぐっすり眠って心の健康を保ちましょう!

健康保険課

【質の良い睡眠をとるためのポイント】

- ★起床後は太陽光を浴びて体内時計をリセット
- ★昼寝は、午後3時までに20～30分以内
- ★就寝前は強い光を避けてリラックス
- ★お酒やカフェインの摂取を控える
- ★眠くなってから寝床につく



注意 スマホやパソコンが発するブルーライトは、寝つきにくくしたり、眠りを浅くしたりします。

注意 お酒は、眠りの質を低下させます。カフェインは脳を覚醒させます。

就寝3～4時間前からお酒とカフェインの摂取を控えましょう。

注意 無理に眠ろうとすると、かえってストレスになります。「眠れるまで待ってみよう」といった気持ちでリラックスしましょう。

コウノトリがやってきた！

青水の本松にコウノトリがやってきました。2月27日(月)28日(火)の両日、本松の池で、1羽のコウノトリが、水の中を歩き回って餌を食べている様子が観察されています。

去年は、賀茂西(城府)の田植えの終わった田んぼで、秋には中原・京丸の稲刈りの終わった田んぼで、餌を探しているコウノトリが観察されていました。文化財保護委員によると、今、世羅町にコウノトリが3羽飛来しているようです。観察される時は、150m以上離れて、驚かさないように観察してください。コウノトリが世羅町を選んでくれているので、自然豊かな世羅町の象徴としてコウノトリを大切にしていきたいものです。



第5回新しい西大田を語る会を開催しました

2月22日(水)に第5回「新しい西大田を語る会」を開催しました。フラフープを使ったアイスブレイクの後、「西大田地区民体育大会」について、スポーツ協会でどのように協議を進めているか、地区長から経過報告を受けました。次に3グループに分かれて、『ふれあい祭り』をテーマに、「こんな行事なら子ども達が楽しく参加できそう」「こんなふうにしたら世代間の交流もできる」「こんな工夫をすれば地域の負担が減らせる」など、自由な発想で話し合いました。各グループで出た案について、「どんな内容の行事にすると盛り上がりそうか」をテーマに更に企画を進め、語る会の皆さんの「こんな西大田だったらいいな」という夢がふくらむアイディアが出されました。



☆ショートメールによる詐欺に注意！

携帯電話に、NTT ファイナンスを騙り、「ご利用料金について確認事項がございます。本日中に下記電話番号までご連絡をお願い致します。カスタマーサポート」という内容のショートメールが届いています。指示された電話番号へ連絡すると、電話は繋がらず、別の電話番号から折り返しがあり、応答すると、「有料サイトの利用料金が29万5千円発生しています。債権をNTTファイナンスが引き継いだので、早急に支払って下さい。」と支払いを要求されています。

～被害に遭わないために～

●メールに記載された電話に連絡しない。メールに添付されたURLにアクセスしない。

●不審な電話やメールは、家族や警察に相談しましょう。



民俗資料館の展示品を紹介します その17

菓子木型

明治～昭和50年代頃には、祝い事や弔い事などの際に土産にされたお菓子や生菓子(引菓子)があります。祝い事の際には、鯛や鶴亀、松竹梅や四季の花や果実をモチーフとしたものが、弔い事の際には、蓮の花や葉、宗寺紋などをモチーフとした生菓子が作られました。写真のものは、結婚式の手土産としてよく作られていた大型の鯛の生菓子用の菓子木型です。木型は2枚一組になっていて、木材としては主に「桜材」が使われます。横の部分には2枚を合わせるときの目印が付けられ、生菓子が完成した時の図柄とは左右と凹凸が逆(裏返し)になるように彫ってあります。現在では生菓子の需要がほとんどなくなったこと

もあり、菓子木型の職人(彫師)は全国に数人しかいないと言われています。(文責: 世羅郷土民俗資料館長)

