

2020 May
Vo1. 178



みすみ公民館こうほう

Misumi community center relations

5月号

入学・入園おめでとうございます！



4月8日（水）三隅中学校入学式



4月8日（水）浅田小学校入学式



4月8日（水）明倫小学校入学式



4月9日（木）宗頭幼稚園入園式



4月6日（月）三隅保育園入園式

新年度が始まり、三隅地区の学校や幼稚園・保育園で入学式・入園式が行われました。真新しい制服に身を包み、新たな園生活・学校生活をスタートさせました。多くの友達を作り、たくさんの方にチャレンジして、立派に成長されることを期待しています。

令和2年度寿大学 年間日程表

令和2年度の寿大学の年間日程を右記表のとおりとします。

例年であれば、5月に入学式として第1回目の開催を行うところですが、新型コロナウイルス感染予防のため、5月開催を見送りました。6月を第1回目の開催としておりますのでご注意ください。

なお、新型コロナウイルスの感染状況次第では、中止等の日程変更が生じる可能性がありますので、ご了承ください。

寿大学 令和2年度 日程表 (案)	
6月12日 (金)	開講行事 (入学式)・教養講座①
7月10日 (金)	健康講座①
8月 7日 (金)	教養講座②
9月11日 (金)	1日研修旅行
10月9日 (金)	健康講座②
11月13日 (金)	スポーツ教室 (グラウンド・ゴルフ)
12月11日 (金)	教養講座③
2月12日 (金)	教養講座④
3月12日 (金)	閉講行事 (落第式)・健康講座③

三隅自治会連絡協議会・みすみ市民協働推進協議会 総会

4月20日 (月)、三隅自治会連絡協議会並びにみすみ市民協働推進協議会総会を予定していましたが、新型コロナウイルス感染予防のため、中止としました。議事は、書面議決により採決することとなります。(採決：5月1日 (金) 予定)

三隅自治会連絡協議会は、先進地視察等の研修を中心に活動に取り組んでいくことが事業計画として提案されています。

また、みすみ市民協働推進協議会では、生活環境点検票に基づく要望や夢プランの策定などを中心に活動していくことが提案されています。



夢プラン策定委員会の様子 (R1.12.9 開催)

令和2年度 三隅スポーツ振興会

4月23日 (木)、令和2年度三隅スポーツ振興会総会を予定していましたが、新型コロナウイルス感染予防のため、中止としました。議事は、書面議決により採決することとなります。(採決：4月30日 (木) 予定)

令和元年度の事業報告及び決算報告を提案した外、右記のとおり各専門部を中心とした事業計画 (案) が提案されています。

依然、猛威をふるう新型コロナウイルスの影響下、開催の可否については適宜判断し、広報等でお知らせしていきます。

三隅スポーツ振興会 令和2年度 事業計画 (案)	
ブロック対抗ソフトボール大会	5月17日 (日) (7月26日 (日))
三隅地区体育祭	6月21日 (日)
自治会対抗グラウンド・ゴルフ大会	6月27日 (土)
三隅地区ふれあいソフトバレーボール大会	7月 4日 (土)
三隅バドミントン大会①	8月27日 (木)
会長杯軟式野球大会	11月15日 (日)
第14回三隅駅伝・ロードレース祭	12月13日 (日)
三隅グラウンド・ゴルフ大会	2月27日 (土)
三隅バドミントン大会②	3月11日 (木)

家で出来る！ 楽しく出来る！

新型コロナウイルスの感染拡大防止の影響により緊急事態宣言がなされる中、外出の機会が減り、体を動かすことが少なくなっていますか？

外出したり、体を動かす機会が少なくなると、身体機能が低下するだけでなく、知らないうちにストレスもため込んでしまいます。以下に掲載している運動は、日本レクリエーション協会が推奨しているスポレクワークです。ご自宅ですぐにでも簡単に出来る2つの効果的な運動を掲載していますので、チャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

体を動かして、新型コロナウイルスも運動不足も吹き飛ばしましょう！！

～ ボトルつかみ ～

【進め方】

- ①立った状態で行います。
- ②水を三分の一程度入れたペットボトルのキャップ部分を持ち、顔の高さまで持ち上げます。
- ③ペットボトルを落とし、ペットボトルをキャッチできるかに挑戦します。

【ステップ・アップ】

・家族と暮らしている方は、自分で放すのではなく、家族の人に放す合図などなしでペットボトルを落してもらいましょう。一層、素早い判断と俊敏な働きが必要となります。



(出典)「ソフトスポーツ・ワークブック」日本レクリエーション協会

～ 連続グー・パー ～

【進め方】

- ①まず、右手をパーにして前に出し、左手はグーにして胸に引き寄せます。次に、左手をパーにして前に出し、右手をグーにして胸に引き寄せます。これを8呼吸間、何回か練習します。
- ②①の動作に慣れてきたら、右手をグーにして前に出し、左手はパーにして胸に引き寄せます。①と同様に8呼吸間で、何回か練習します。さらに①②をテンポよく、8呼吸間ずつのカウントに合わせて繰り返し練習します。
- ③いよいよ本番です。最初の4カウントは①の動作を行い、5カウント目に前に出す手をパーからグーに変更します。
- ④前に出す手をグー、5カウント目でパーに変えてもいいでしょう。

【ステップ・アップ】

・運動量を増やすために、右手を前に出したときは右足を、左手の時は左足を、同時に横に出すステップを追加して行います。

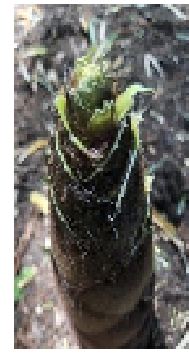


(出典)「楽しくてためになるスポーツ・レクリエーション・ワークブック」日本レクリエーション協会

地域おこし協力隊（三隅地区）コラム

先月に引き続き竹林関係なのですが、通常筍農家では4月の上旬から中旬にかけて筍の収穫と同時進行で来年以降のための親竹の仕立て（親竹残し）を行います。ですが、ここで大きな問題が発生してしまいました。

このところ続いた強風・大雨の影響で竹が倒れてしまい電柵にかかった事と、鹿避け用の忌避剤が雨の影響で効果が弱まってしまったことにより、鹿・猪の食害が発生してしまいました。現在の所、親竹は変わらず大きくなっているのですが経過観察が必要です。その後の様子は来月以降ご報告しようと思います。



鹿による食害跡とその後も成長する親竹

新刊図書のご案内

- 1970年体制「縮み志向」が日本経済を停滞させた / 田村賢司
- ケーキの切れない非行少年たち / 宮口幸治
- ぼくはイエローでホワイトでちょっとブルー / プレディみかこ
- まあまあふうふう。 / 八千草薫
- むかしむかしあるところに、死体がありました / 青柳碧人
- なまえのないねこ / 竹下文子
- ころべばいいのに / ヨシタケシンスケ
- みずとはなんじゃ? / かこさとし
- たべものやさん しりとりたかい かいさいます / シゲタサヤカ
- こども六法 / 山崎聡一郎



～お立ち寄りください～

【募集】三隅赤十字奉仕団県下一斉ボランティア清掃

三隅赤十字奉仕団（三隅女性クラブ）ではボランティア清掃へ参加していただける方を募集しています。

○日 時 5月10日（日）7：00～1時間半程度
※雨天中止

○内 容 国道191号線沿いの草取り
（三隅保健センター入口付近）。

○主 催 三隅赤十字奉仕団（三隅女性クラブ）

○持参物 軍手・鎌等の草取り道具

○可能限りマスクの着用をお願いします。

○ながとし健康づくりポイント事業の対象です。

※その他詳細は、下記までお問い合わせ下さい。

三隅支所地域窓口班 TEL：43-0221

文芸コーナー

卒業の孫の眩しき笑顔かな
板垣 玉恵
朝堀りの筍に食進みけり
江本 康江
永き日や上衣手に持ち散歩する
大草 寿美江
一つずつ予定の消える日永かな
大谷 フジ枝
石組は旧家の証し花明り
青海 賀代子
春風や転がる球を猫の追ふ
岡田 英男
夕映えに舞へる御幣や暮の春
高崎 哲郎
ひとり身を炬燵に過ごす日永かな
平山 美代子
亡き人の思ひ出さるる彼岸かな
松浦 嘉子

三隅清風句会

【お詫び】 広報4月号の文芸コーナーにおいて、三隅短歌会員さんの氏名を誤記載していました。訂正してお詫びいたします。

（正） 河野 真理子
（誤） 河野 真里子

5月の三隅地区主要行事

10 日 三隅赤十字奉仕団県下一斉ボランティア清掃（7：00～）

中止とした主な行事

- ・5月 9日（土） タグラグビー教室
- ・5月 9日（土） 子ども陶芸教室
- ・5月10日（日） 農トレボランティア清掃

三隅地区の世帯数と人口【R2.3.31現在】

世帯数 2, 354世帯（+5世帯）

人口 男性2, 371人（-12人） 女性2, 762人（-5人）

合計5, 133人（-17人）

【編集協力】

三隅公民館企画運営委員会広報部

<https://www.city.nagato.yamaguchi.jp/soshiki/42/>

↑公民館情報をホームページに載せています

三隅公民館広報 ～第178号～ 令和2年5月1日（金）発行
 <<発行元>>〒759-3803 山口県長門市三隅下518番地
 長門市三隅公民館 TEL：0837（43）0811 FAX：0837（43）2443

【地域の情報をお寄せください】

地域での出来事やサークル活動など、広報で紹介したい情報等がありましたら公民館までお知らせください。