



# はまゆう つうしん 11月号

～日置農村環境改善センター発 地域情報紙 第210号～

令和4年（2022年）11月1日発行

## ～鯨づくしのお弁当づくり～



料理教室に参加された みのり・むつみ学級生

- おしながき
- ・鯨カツ
- ・南蛮煮
- ・皮鯨のチシヤなます
- ・鯨のオーロラソース
- ・和え
- ・鯨汁
- ・御飯
- ・梨
- ・ミニトマト
- ・たくあん

10月12日（水）改善センターにて、「長門大津くじら食文化を継承する会」の方を講師に迎え、くじら料理教室を行いました。メニューは、赤身を使った鯨カツや南蛮煮など5品。学級生は煮たり揚げたりと手際よく料理し、約2時間かけてお弁当を完成させました。昔懐かしい鯨肉を使った料理を作ることができて大満足の学級生たち。家に持ち帰って食べるのが楽しみと話していました。

## ～みんなで楽しむ海体験 in 海響館～

10月8日(土) 子ども会日置・油谷支部交流バス遠足で「しものせき水族館海響館」へ。イルカとアシカのダイナミックなパフォーマンスショーや、空を飛ぶように泳ぐペンギンたちの姿、海の中を散歩しているかのような海中トンネルなど、子どもたちは大迫力の海の世界を満喫していました。



## ～ボードゲームで脳トシを～ めぐみ学級

10月11日(火) 漁村センターにて、「カタミノ」や「マンカラ」など10種類のボードゲームをして親睦を深めました。ボードゲームは、考える・判断する・順序立てるといったことが常に求められるので、前頭葉の活性化に効果があり、子どもから高齢者まで楽しむことができます。学級生たちは、時間が経つのを忘れて、ゲームに没頭して楽しんでいました。



素早くお題と同じようにカードを並べるゲーム『ナインテイル』

隙間なくブロックを埋めるパズルゲーム『カタミノ』

100種類以上の遊び方がある伝統的な対戦頭脳ゲーム『マンカラ』

## ～秋晴れのもと日置小学校で稲刈り体験～

10月13日(木) 日置小学校学習田にて、4・5年生が地域の方々の指導のもと保護者と一緒に稲刈りの体験をしました。黄金色に実った稲を慣れない鎌で慎重に刈り取って束にし、コンバインで脱穀したワラ束をはぜに掛けました。干されたワラは、12月のしめ縄づくりに使われる予定です。終わりの会で、児童たちは「みんなで協力して全部刈り取れてよかった。お米が何キロあるか楽しみ。」などの感想を話していました。



一株ごと丁寧に刈り取り進める児童たち

## 【お知らせ】

## 第43回日置地区あたたかいふるさとづくり研修大会

日 時：12月4日（日） 9：30～12：00

場 所：日置農村環境改善センター 多目的ホール

内 容： 9：30～ 日置女声合唱団「白い風車」  
 9：45～ 絵手紙表彰（長門市青少年育成市民会議日置支部）  
 9：55～ 児童・生徒の意見発表  
 10：20～ 講 演 会

講 師：梅光学院大学 学院長・学長 樋口 紀子 様

演 題：「留学生の目から見た山口 ～ここが困った、ここが好き～」

職場・学校・地域など、様々な場所で外国人の方を見かけたり、接したりする機会が増えています。外国人の方の思いを知ることを通して、互いに尊重し合うことのできるあたたかい心のつながりについて学びます。



参加費：無 料

※山口県漁協黄波戸支店から無料送迎をします。【要予約】 申込締切11月22日（火）

※託児ルームを設置します。【要予約】 申込締切11月22日（火）

申込み・問合せ先：改善センター（Tel:37-2340）

長門市教育委員会生涯学習・文化財課（Tel:22-3526）

当日、各小中学校・保育園の子どもたちが描いた“絵手紙”の展示を行います。1枚のハガキに込めた子どもたちの様々な想いを、是非会場でご覧ください。また、大会終了後には改善センター玄関ホールにて絵手紙の展示を予定しています。

展示期間：12月5日（月）～12月20日（火）

## 《恵子のつばやき ～福祉エリア支援員 永富恵子～》



## 『11月の食養生』

11月は、二十四節気では「立冬・小雪」という時期です。今後予想される冬の新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行の予防のためにも、乾燥や昼夜の温度差に気をつけて、免疫力を低下させないようにしたいものです。

そのための食養生のポイントは、「肺と腎臓の機能」を補うようにすることです。

「肺」は、呼吸機能や水分代謝の調節、体温調整、免疫機能などの役割をしています。肺に潤いを与えて乾燥を防ぐ食材を取るようにしましょう。

「腎」の機能が低下すると、更年期障害や免疫力の低下、老化の促進などさまざまな不調が起こりやすくなります。腎臓は寒さに弱いので、体を温める食材がおすすです。

特に、“大根”と“れんこん”は、肺を潤し、咳やたんなどの症状を軽くする働きがあります。また、大根のアミラーゼやれんこんのタンニンが、胃腸の働きを助けることから、体を温めてくれます。

畑で採れた大根やれんこんを食し、肺や腎臓の機能を高め、穏やかに体を温め、胃腸をいたわり、自分の身体の免疫力を高めましょう。



# 11月の行事予定



日・曜日	行事予定	場所	時間
2(水)	健康相談	保健センター	13:00~
5(土)	子ども会日置支部行事 「ドキドキわくわく!体験教室」	長門市内	9:00~
7(月)	第7回星空教室 「皆既月食をどう楽しむか」	日置小学校 天体ドーム	19:00~
9(水)	みのり・むつみ学級 「絵手紙教室」	改善センター	9:30~
10(木)	女性リフレッシュ講座 「須佐の街並みを歩こう」	萩市須佐	8:30~
11(金)	育児相談	保健センター	10:00~
12(土)	感動!発見!ふれあい!教室!! 「バドミントン教室」	B&G体育館	9:30~
14(月)	めぐみ学級 「ニュースポーツ教室」	漁村センター	9:30~
17(木)	行政相談	保健センター	10:00~
	ミセス・スクール 「シフォンケーキにチャレンジ」	改善センター	10:00~
26(土)	感動!発見!ふれあい!教室!! 「ニュースポーツ教室」	B&G体育館	9:30~
27(日)	第16回日置地区 秋季グラウンド・ゴルフ大会	総合運動公園	9:00~
29(火)	基礎から学ぼう 第3回スマートフォン教室	改善センター	14:00~

※11月の行事予定は、**10月20日(木)現在**における予定です。今後の新型コロナウイルスの感染状況により変更になる場合がございますのでご了承ください。

## 読書のひろば 新刊案内

### 【一般図書】

- ・方舟 夕木 春央
- ・終活中毒 秋吉理香子
- ・老害の人 内館 牧子
- ・その本は 又吉直樹、ヨシタケシンスケ



### 【児童書】

- ・大ピンチずかん 鈴木のりたけ
- ・ピカチュウとはじめてのともだち まつおりかこ

### ◆図書室開室時間 (改善センター開館時間)

8:30~17:15

火曜日、第2・4金曜日・・・8:30~22:00

土・日曜日、祝祭日・・・8:30~17:00

## 日置スポーツ振興会だより

10月7日(金) B&G体育館にて、第32回日置地区ソフトバレーボール大会が開催されました。4チーム30名の参加があり、熱戦が繰り広げられました。

大会結果は、以下のとおりです。

**優勝：わかばクラブ**  
**準優勝：みっちゃんず**



わかばクラブのメンバー

## 徒然雑記

冬支度のために物置からストーブを出した。我が家のストーブは「石油ファンヒーター」と「昔ながらの石油ストーブ」。後者は震災時「石油ストーブが本当に役に立った」と言うニュースを見て購入。このストーブはお湯も沸かせ、煮込み料理もでき、また加湿器にもなる。一石三鳥の優れたもの。その優れたものが、点火すると臭くなり、火が付くのに時間がかかるようになった。10年も経つので諦めていたが、ストーブの芯を替えると直ると聞き、やってみることにした。交換方法をネットで調べるとかなり複雑と思ったが、ホームセンターでストーブの芯を買い、ユーチューブを見ながら芯を交換することが出来て嬉しかった。これぞSDGsと自画自賛。(石本)

### 日置の人口

(令和4年9月30日現在)

人口	3,495人	(- 2)
男	1,675人	(+ 5)
女	1,820人	(- 7)
世帯数	1,652世帯	(+ 2)

( )内は前月比

編集・発行：日置農村環境改善センター

長門市日置上5880番地1 TEL37-2340

E-mail: h.kaizen@city.nagato.lg.jp

HP: <http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/soshiki/43/>