



〒696-0222 島根県邑智郡邑南町下田所282-1
TEL・FAX (0855) 83-0518
IP電話 050-5207-4400 E-mail:tadokoro-k@town-ohnan.jp

(令和7年2月17日発行)

地域学校ハンザケで「餅つき大会」を開催しました

地域学校ハンザケでは「地域の子どもは地域で育てる」という目的で、子ども向けの各種活動を行っております。

2月2日(日)に田所公民館大ホールで恒例の餅つき大会を開催しました。瑞穂小学校と東光保育園の児童と園児に声かけをしたところ21人、保護者やスタッフを含めると総勢50人の参加がありました。

今回の餅つき大会も食育の一環で「子ども達に全部体験してもらおう」をテーマにして、地域学校ハンザケの先生と、ひょう助一座の皆さんにご協力をいただき挑戦しました。また、町内産の餅米18キロを田所地区社会福祉協議会からご提供いただきました。

4班に分かれて、2升餅を搗きました。餅米を運び、蒸し器で蒸し、餅米をつぶして餅をつき、最後にちぎった餅を思い思いに丸めました。途中には保護者のお父さん方には餅つきを、お母さん方には餅を丸めるのを手伝っていただき、滑らかな美味しいお餅が次々と完成しました。

最後にヨモギ餅を皆で作り、きれいな緑色をしたヨモギ餅が完成しました。おかげさまで無事に餅つき大会を終えることができました。ありがとうございました。来年も計画したいと思いますので、ぜひ参加してくださいね。



力強く餅をつくことが出来ました



熱々のもち米を白に入れます



最後は餅を分けて持って帰ります



つき終わると皆で餅を丸めました



最後に全員で記念撮影をしました

町民大学第1講を開催しました

1月26日(日)に田所公民館で邑南町教育委員会主催による、令和6年度町民大学第1講

『より良い眠りで脳・身体・こころを健康に！いい眠りには福来る』と題して、広島大学の田村典久先生にご講演をいただきました。

睡眠は 1 学習能力・記憶力

2 認知・実行機能

3 動機づけ・情緒反応

4 人の心を推し量り、良好関係を築く力

に影響があるそうです。

最初に睡眠時間は個人差があり、身体が必要な睡眠時間は異なることに触られました。

子どもにとって睡眠不足による脳の発達の悪影響は15歳くらいまであるそうです。睡眠時間が短いほど海馬(記憶や空間学習能力に関わる器官)の容積が小さくなってしまったため、小学生は9時間、高校生でも8時間の睡眠時間が必要です。

また、大人にとっても睡眠不足はイライラ・疲れ・ミスを引き起こし、脳に老廃物が蓄積するため認知症のリスクが上がります。

大谷翔平選手も睡眠を大事にしており毎日10時間眠るそうです。睡眠は記憶力を高める働きがあり、スポーツはしっかり練習してしっかり寝ることが大事で、勉強も同じことが言えます。

質の良い睡眠を得るポイントとして、起きてなるべく早い時間に日の光を浴びて朝食を食べて体を動かすこと。日の光を浴びることで体内時計がリセットされ、15時間後に睡眠ホルモンの分泌が始まります。そうすることで赤ちゃんは夜泣きが減るそうです。

そして、寝る2時間前にお風呂(38℃~42℃)に入って温まること。最後に20時にはスマホなどを触るのをやめ、本を読んだりしてから寝ること。そうすることで質の良い睡眠が得られるそうです。

また、眠れない時には遅寝早起きをすること。生活のリズムを整えることが大切だそうです。



わかりやすい講演でした



第12講 モルックをしよう!

令和6年度女性セミナー第12講「モルックをしよう!」を下記のとおり開催します。室内用のモルックを用意してお待ちしています。

※モルック修了後、来年度の各月の当番を決めさせていただきますので、よろしくお願ひします。

- 日 時 3月13日(木) 13:30~15:00
- 集合場所 田所公民館 大ホール
- 内 容 エーロさんに教えていただきます
- 参加費 無料
- 準備物 飲み物、動きやすい服装
- 募集人数 20名程度
- 締 切 り 3月7日(金)

※詳細は、公民館へお問合せください。

引き続き、このようなスマホ教室を開催したり、田所公民館でも出来る範囲でスマホやパソコンなどの困りごと相談を受け付けていますので、お気軽にお越しください。



スマホ教室の様子

☆女性セミナー☆ スマホ教室を開催しました!

講師には広島島から株式会社ホームランの川崎社長にお越しいただきお話しを伺いました。今回はテーマが3つありました。

- ① オンライン診療について
- ② 詐欺や偽情報に気を付けよう
- ③ 救急受診アプリQ助について

それぞれ難しいテーマでしたが、病院のない離島や山間部ではオンライン診療が始まっていることや、インターネットで手に入る情報は真偽を確かめること、救急車を呼ぶかどうか判断するためのアプリについて教えていただきました。また、後半にはスマホに関する困りごと相談の時間もあり、普段使っていて疑問に思っていることを次々に解決していただきました。

☆どがあずしよん会☆



2月の上旬は思いがけず大雪になりましたね。毎日雪かきでくたびれました。

さて、1月以降の活動についてご報告します。元旦は二ツ山で初日の出イベント開催、2日は公民館の新年互礼会の集合写真を撮って印刷したり、3日には二ツ山の雪隠の段から馬野原へ下ってみました。

思いがけず道が残っており、笹などの藪がある場所もありましたが、馬野原側へ無事に到着することができました。

また、町道二ツ山線では倒木があり、道路を塞いでいたため撤去しようかと準備をしかけたら、役場の道路維持作業班が撤去をしてくださりました。とはいえ、今は積雪のため二ツ山に近づくことができません。

1月19日(日)には田所公民館前のイルミネーションの片付けを行いました。

そして、田所公民館前に設置している自動販売機ですが、電気代が高騰しているため赤字が拡大しております。ダイドーさんと協議をして撤退の話も出たのですが、最新式のエコタイプの自動販売機を再設置していただきましたので継続することになりました。

こちらでジュースやコーヒーをご購入いただく、売り上げの一部を今までどおり赤い羽根共同募金に寄付いたします。

また、コーヒーなどの一部商品は百円でご購入いただくことができますので、公民館をご利用の際にはぜひお買い求めください。



枯松が道路を塞いでいました



新型の自動販売機になりました

☆新しい世界へ羽ばたくために…☆

はばたき講座開催!

1月29日(水)に、町内の高校3年生(矢上高校・石見養護学校)を対象とした「はばたき講座」を矢上高校で行い、約90名が参加しました。

これは、この春に卒業し進学や就職などで新しく社会に巣立っていく生徒に、町内で働く方々の多様な人生観に触れることで自らの進路や将来に対する視野を広げてもらおうことを目的として、邑南町公民館連絡協議会が毎年行っているものです。

今回も町内の様々な業種にお勤めの8名にお越しいただき、仕事の面白さや今まで経験したこと、それぞれの人生観についてお話しをいただきました。

世界の手仕事屋HINUITOの中村諒さんは、世界70カ国を旅しておられ、日本は日本語だけで仕事ができ、生活ができることはすごいことだと言われました。外国では母国語の他に仕事を得るために英語を身に付けなければいけないことを教えていただきました。また、

次に生かせることを力強く語っておられました。



カタリバの様子

講師紹介

- 和田 康司さん
- 和田 建築
- おおなん木の学校…鈴木 千尋さん
- おばた助産院…小畑 道子さん
- 吉本興業…奥村 隼也さん
- 世界の手仕事屋…中村 諒さん
- 役場保健課…岩本 千尋さん
- あぐサボおーなん…山根みゆきさん
- 寺本果樹園…寺本 直人さん

(順不同)

— 主な行事予定 —

- 3月 -
- 6日(木) いちもくクラブ 15:00~
- 8日(土) 瑞穂中学校卒業式
- 11日(火) 囲碁会 13:30~
- 13日(木) 女性セミナー 13:30~
- 13日(木) にもくクラブ 19:00~
- 18日(火) 瑞穂小学校卒業式
- 22日(土) 東光保育園卒園式
- 24日(月) 瑞穂小・中学校修了式
- 30日(日) 邑智駅伝



主事のひとごと…「昼寝」



睡眠の講座を受講しました。夏の午前中に草刈りなどをして体が疲れていると昼寝を1時間以上してしまうことがあります。昼寝は12時から15時の間で、小中高生7~10分、55歳未満10~15分、55歳以上は30分未満がいいそうです。

田所地区の人口 (1月末)	
男性	751人
女性	862人
合計	1613人
高齢化率 43.89%	