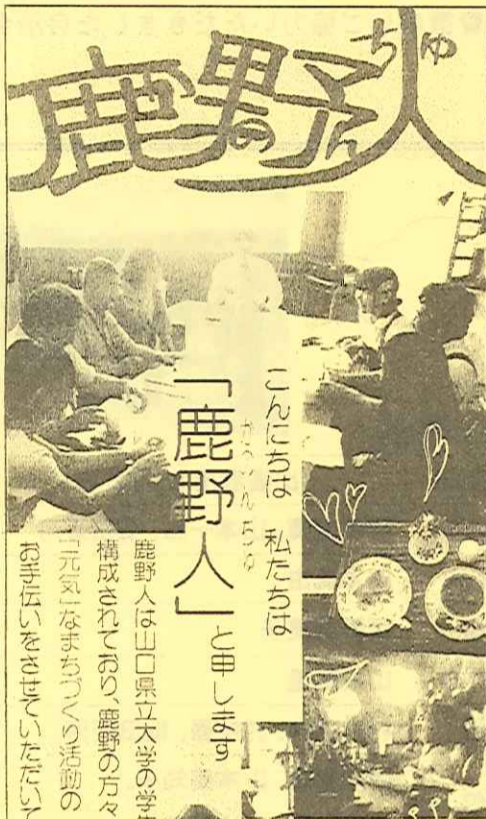


鹿野コミュニティだより

平成23年12月発行（年3回発行：第十二号）
 発行元 **明るく元気な鹿野をつくる会**
 鹿野地域コミュニティ組織（H18.3.30創立）
 発行責任者 一原 英樹・鹿野公民館
 問合せ先 周南市立鹿野公民館（コアプラザかの内）
 電話：68-2094 FAX:68-3896

裏面もみてね！



鹿野人は山口県立大学の学生で構成されており、鹿野の方々の「元気なまちづくり活動」の一手伝いをサポートしていきたいです！

鹿野人は「鹿野人」と申し合います。

こんにちは 私たちは

メンバーが直接地域を取材し、鹿野の魅力を発見したり、その魅力を国内外に向けて発信する活動を行っています。

みんなが知っている鹿野の魅力や情報を、ぜひ私たちに教えてください！！

アドレスは kano_nchu@yahoo.co.jp です
 よろしくお願ひしませう！！

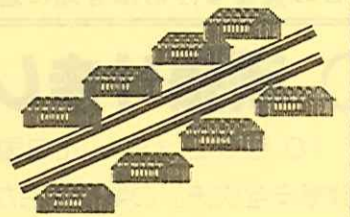
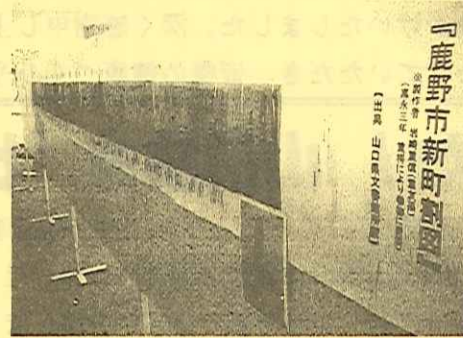
FC2ブログ「かのんちゆ」
<http://kanonchu.blog.fc2.com/>
 mixi、Facebookでも活動しています。

シリーズ 歴史探訪講座



11月23日（祝）周南市コアプラザかのにおいて、芸術工学博士で九州造形短期大学非常勤講師の麻生由季先生に「鹿野市（かのいち）の生い立ち～潮音洞がもたらした鹿野市の形成と発展について～」というテーマで鹿野のまちのものがどのようにしてできていったのかご講演いただきました。当日は、鹿野市の原型となった「町割図」「防長鹿野市図」の写真複製の展示も行なわれました。この展示は引き続きコアプラザ2階交流スペースに展示しますのでご覧下さい。次回の講座は、12月18日（日）13:30～大研修室にて行いますので、ぜひご参加下さい。

ふるさとの再発見



鹿野学園祭 2011



鹿野学園産の新鮮な野菜職員の方、利用者の方の力作です！

職員の皆さんによるビンゴ大会も開かれました。豪華商品めざして・・・ビンゴー！！

11月6日（日）鹿野学園祭が行われました。当日はあいにくの雨になりましたが、さまざまな催しに熱気あふれる文化祭となりました。

鹿野に元気をいただきました



11月19日（土）コアプラザかのにおいて、教育文化部主催の鹿野道徳文化推進大会が行なわれました。今年度は、周南市の小さな親切運動推進大会の鹿野地区代表鹿野中学校1年長嶺由杏さんの「ありがとう」という題の作文朗読が行なわれました。その後の講演では、元鹿野中学校校長臼杵裕世先生による「創造の喜びと鹿野の元気」というテーマで、ご講演をいただきました。

鹿野図書館貸出ベスト5

（平成23年4月～11月）

【一般図書】

- 第1位 県庁おもてなし課（有川 浩）
- 第2位 鼠、影を断つ（赤川 次郎）
- 第3位 ももこのまんねん 日記2011（さくら ももこ）
- 第4位 偉大なる、しゅららん（万城目 学）
- 第5位 真夏の方程式（東野 圭吾）



【児童書】

- 第1位 がたんごとんがたんごとん（安西 水丸）
- 第2位 キラキラヘアのつくりかた（学研パブリッシング）
- 第3位 あわてんぼうなお姫さま（日本児童文芸家協会）
- 第4位 黒魔女さんが通る!!PART13（石崎 洋司）
- 第5位 はなかつぱ（あかやま ただし）

公民館のまどから

公民館講座のグループ紹介



鹿野婦人会 手作りの会

やっぱり手作りが一番よね～お人柄もあたたかい♡♡♡手作りの教室の皆さんです

鹿野小学校3・4年生 鹿野文化祭で合唱披露

10月16日（日）今年も、鹿野小学校3・4年生の元気な歌声がコアプラザかのに響けました。前日の練習の後で校長先生が話されたアドバイスが活かされ堂々とした態度でした。「潮音洞物語」「今日どこかで」の2曲の合唱が終わると地域の方からも惜しみない拍手が沸き起こりました。明るく元気な子どもたちに、力をもらった方も多かったのではないでしょうか。



【鹿野人口データ】 12月1日現在
 【人口】 3,749人（男1,733人 女2,016人）
 【世帯】 1,767世帯



【編集後記】 コミュニティだよりにふさわしい記事や写真などがありましたら、情報の提供をお願いします。発行時期や紙面の都合上、意にそえない場合はご容赦ください。
 【情報提供はこちらまで】
 鹿野コミュニティ広報部事務局（電話）68-2094（コアプラザ内）
 ご協力よろしくお願いします。

毎月第3木曜日は、鹿野コミュニティの日

かのスポ・レクだより

ウラも見てね!

平成 23 年第 26 号
 (平成 23 年 12 月 15 日発行)
 発行元 周南市鹿野総合出張所
 監修 鹿野スポーツ振興会
 問合先 鹿野公民館
 TEL68-2094 FAX68-3896

● 平成 23 年度 鹿野スポーツ振興会会費納入のお礼 ●

鹿野スポーツ振興会の会費につきまして、今年度も皆様より多大なるご賛同をいただき、ありがとうございます。会費徴収にご協力いただきました自治会班長の皆様には、大変ご苦勞をおかけいたしました。深く感謝申し上げます。

この貴重な浄財は有効に遣わせていただき、皆様の健康づくりや体力づくりに役立てていきます。

○ 頑張りました! 山口国体「ヒューストン」!

10月9日(日)、山口国体デモンストレーション・スポーツ行事として、「ヒューストン健康安全吹矢」の競技大会が、徳山小学校体育館で開催されました。

鹿野地区からは、一般の部で10名、少年の部で9名が出場しました。

出場者は、大会の1か月前から毎週水曜日の夜にコアプラザの2階に集まり、優勝を目指し練習を重ねました。少年男子、少年女子、成年男子、成年女子の部に分かれ、それぞれ大会ルールで決められた距離の標的に向かって、矢を思い切り吹き放ちました。



競技大会は総参加者150名で実施され、鹿野からの出場者は、少年男子団体の部で優勝、成年女子団体の部で2位入賞、成年女子個人の部で3位入賞という素晴らしい成績を残すことができ、とても思い出深い大会になりました。

出場者の皆さん、本当にお疲れ様でした!



練習、
頑張りました!



■ 大会結果一覧(鹿野地区出場者)

種別	クラス	大会成績	出場者氏名(敬称略)
個人	少年男子	ベスト8	村木龍真、山本一輝、梅田蒼河
	少年女子	ベスト8	山本真由
	成年女子	3位	福田恵美子
団体	少年男子	ベスト8	山本真澄
	成年女子	1位	村木龍真、村木豪、梅田蒼河
	成年女子	2位	数井由紀、山本美知子、村木妙子、山本真澄

○ サッカー教室の様子です。

9月~11月にかけて、鹿野スポーツ振興会の主催で、ジュニアスポーツ「サッカー教室」を実施しました。

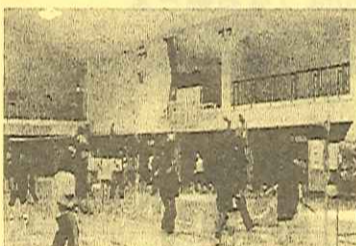
毎週土曜日に、小学校グラウンドやふれあい広場に集合した小学校児童の皆さんは、講師の先生の指導・監督のもと、リフティングやパス回しなどの基礎練習や紅白戦を行い、サッカー技術を学びました。

写真は紅白戦の様子です。

こぼれ球を取るの誰でしょうか!?



○ 感動をありがとう! 鹿野地区スポーツ交流大会



11月4日(金)、10日(木)、24日(木)に、恒例の鹿野地区スポーツ交流大会(後期大会)を開催しました。

今回は卓球・ソフトバレー・バレーの3種目で、のべ117名の皆様にご参加いただき、

各種目で熱戦が繰り広げられました。

チームメイトと息を合わせ、リーグ戦・トーナメント戦を戦い抜いた皆さんの活躍は、記録にも記憶にも残る、とても素晴らしいものでした。

ご参加いただいた皆さん、感動をありがとうございました!

■ 大会結果一覧

	1位	2位	3位
卓球	Wasabi	卓球同好会C	卓球同好会A
ソフトバレー	おねえちゃんずA	おねえちゃんずB	ホワイトエンジェル
バレー	やまなみ	おねえちゃんず	ホワイトエンジェル

○ あいにくの雨模様でしたが...

11月5日(土)に下関市豊田町で開催された「ホテルの里湯遊ウォーク」へ、鹿野地域から25名が参加しました。

当日はあいにくの雨模様となりましたが、参加者は雨合羽や傘を身につけて、豊田町農業公園周辺の6km~10kmの道のりを歩きました。

吹き付ける風の冷たさのなかで、見事コースを完歩した参加者の皆さんは、豊田町の皆さんが準備して下さったしし汁を食べ、冷えた体を暖めました。

帰り道では一ノ俣温泉の日帰り入浴施設に立ち寄り、温泉に浸かって、出湯の里のウォーキングを締めくくりました。

皆さん、本当にお疲れ様でした!



● スポレク情報BOX ●

○ ふるさとまつりのひとコマ

10月16日(日)に開催されたかのふるさとまつりで、振興会主催「キッズピクス教室」の受講生10名の児童の皆さんが、青空のもと華麗なダンスを披露しました!

また当日は、ニュースポーツ紹介「ダーツ教室」も開催し、たくさんの皆さんにスポーツに親しんでいただくことができました。



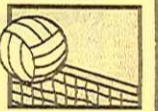
I Wish,
For You!

○ 応援してます!

12月25日から大阪市で開催される「第25回JOC全国都道府県対抗中学バレーボール大会」に、鹿野中学校2年の竹本末夢さんが、山口県代表選手として出場します!

竹本さんから「お世話になっている方々への感謝の気持ちを忘れずに、自分の持っている全ての力を出して大会に挑みたいと思います。応援宜しくお願いします。」とのコメントをいただきました!

竹本さん、頑張って下さいね!



コラム 健康・スポーツ豆知識

~ 介護予防体操のすすめ (第4回) ~

● 肩の痛みを予防しよう!

肩関節は、体の中でもっとも大きく動く関節です。

肩の動きは腕を使う動作と連動していますので、肩に痛みが生じた時は、腕の動きも制限されてしまいます。(例えば、洋服を着る・物を持ち上げる・高いところから物を下ろす・といった動作がスムーズにいかなくなります。)

「たかが肩こり」と侮らず、日頃から肩を動かして、関節を柔軟にしておきましょう

● チャレンジ! 肩こり予防体操

- ① 椅子に浅く腰かけ、息を吸いながら、胸を少し後ろにそらすようにして、肩を上げます。息を思いっきり吸いこんだら、肩をあげた状態から、さらに胸を後ろにそらしましょう。
- ② 息を一気に吐きながら、反らした胸をすぼめるようにして、肩をストンと下ろしましょう。



胸をそらして、肩を上げ下げする運動です。僧帽筋(後頭部から鎖骨・背中にかけての筋肉)の動きをひろげて、筋肉をリラックスさせます。

ポイントは「腹式呼吸」を意識すること。肩周辺の筋肉がリラックスして、肩こりもやわらぎます。

介護予防体操指導者 石光 美代子

◎注意 肩こりにはさまざまな病気が隠れている可能性があります、痛みが強い場合は決して無理をせず、医師の診断をあおいだ上で慎重に行いましょう。