

鹿野コミュニティだより

平成25年12月発行（年3回発行：第十八号）
 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 鹿野公民館（コアプラザかの）

うらも見てね！

愛 LOVE・鹿野

中丸家・大家族日記



きりり！とした冬の空気に背筋が伸びたり、縮んだり。

「けんこう通信」

ノロウイルス食中毒に注意を！

毎年、冬期にはノロウイルスの感染を原因とする感染性胃腸炎が流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して人に感染し、子どもやお年寄りが感染した場合、重症化することがあります。ノロウイルス予防の基本は、①食べ物はしっかり中まで火を通す。②調理器具等を消毒する。③もっとも重要で効果的な予防方法は「流水・石けんによる手洗い」です。基本を守って食中毒を予防しましょう。

潮音洞のうた

文化祭での発表



潮音洞のうた

- 1 鹿野は 台地で 水不足
井戸を掘っても すぐかれる
川まで水を 汲みに行く
みんな毎日困った ああ 困った
- 2 そこで 岩崎左衛門
山の向こうの 渋川の
水をひこうと 考えた
天神山を掘り抜いて ああ 掘り抜いて
- 3 機械はないよ 江戸時代
ノミと槌と提灯で
九十メートル 掘り抜いた
こつこつ 掘って四年間 ああ 四年間
- 4 おかげで 水が 行き渡り
緑があふれ 豊作だ
市場は活気にあふれる
潮音洞よ ありがとう ああ ありがとう

鹿野小学校では、伝統的に「潮音洞のうた」が歌い継がれています。
 平成21年度、4年担任の和田祥子教諭が、4年児童（現在の鹿野中2年生）と一緒に歌詞を作り、曲にして、鹿野文化祭で歌ったのが始まりです。総合的な学習で、鹿野地域について学び調べ、その成果を「潮音洞物語」にしたのです。翌年、市の音楽祭でも歌うようになりました。
 潮音洞は鹿野の誇りです。本校の4年生は社会科だけでなく、総合的な学習の時間を使って、潮音洞を学んでいます。実際に見学し、地域の方よりお話を聞いています。
 子どもたちが、鹿野地区の先人の方々の考えや、その当時の様子を知り、理解を深めることで地域の誇り・愛情が育まれています。
 「岩崎さんが潮音洞を掘ったおかげで、今の鹿野がある。すごいと思います。」と子ども達が語っています。



受賞おめでとうございます

鹿野公民館講座「星空観望会」の講師として、長年にわたり活動を継続してこられた原田明先生が、『星空観察会等を通じた環境保全啓発活動』についての優れた功績が認められたものです。このたび『星空の街・あおぞらの街全国協議会表彰 環境大臣賞』と『山口きらめき財団理事長表彰 県民活動きらめき賞』の両賞を受賞されました！
 星空観望会は、毎年4月～10月までの間（梅雨時期はお休み）、月1回程度、コアプラザかの駐車場を会場として実施しています。空気の澄んだ鹿野の夜空を、ぜひ一緒に観察しましょう！

行事紹介 12月22日（日）13:30～ チャレンジコンサート
 （鹿野中学校・徳山高校鹿野分校吹奏楽部）

図書館情報

鹿野図書館貸出ベスト3（平成25年4月～10月）

【一般図書】

- 第1位 十津川警部日本縦断長編ベスト選集24（西村 京太郎 著）
- 第2位 マーガレット・ホテル（東野 圭吾 著）
- 第3位 銀行支店長、走る（西村 京太郎 著）

【児童図書】

- 第1位 女の子のまちがいさがしわくわく160問！ （キラ★カワQ 編）
- 第2位 しずくちゃん17（ぎぼりつこ 作・絵）
- 第3位 一期一会一生の友だち （栗生 こそえ 文）

【館長おすすめの新刊紹介】

- ◎ 祈りの幕が下りる時（東野 圭吾 著）
 - ◎ 村上海賊の娘 上・下巻（和田 竜 著）
 - ◎ ビューティフル・マインド、関ヶ原（DVD）
- ※児童、若者向けのCD・DVDもたくさん入りました。ぜひご利用ください。

公民館のまどから

公民館講座のグループ紹介

きんじょう 錦城流鹿野支部（詩吟）



錦城流は全国に仲間がいます。鹿野支部は、現在会員が3名と少ないですが、楽しく練習しています。歌うことが好きな方、旅行や歴史が好きな方、詩吟を始めてみませんか。大きな声を出すのでストレス解消にも、もってこいです。
 練習方法 個人指導
 練習日 第2、3火曜日 19時～コアプラザかの
 参加費 1,000円程度

【鹿野人口データ】 11月1日現在
 【人口】 3,585人（男1,650人 女1,935人）
 【世帯】 1,741世帯

【編集後記】 編集会員募集中！！コミュニティだよりと一緒に下さる方を募集します。ご協力いただける方は、下記までご一報ください。
 【連絡先】 鹿野コミュニティ広報部会事務局 電話 68-2094（コアプラザかの内）

かのスポ・レクだより

ウラも見てね!

平成 25 年度 第 34 号
 (平成 25 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
 問合せ先 鹿野公民館
 TEL68-2094 FAX68-3896

●平成 25 年度 鹿野スポーツ振興会会費納入の御礼●

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、誠にありがとうございました。会費徴収にご協力いただきました自治会班長の皆様におかれましては、お忙しい中、本当にお世話になりました。深く感謝申し上げます。この貴重な浄財は有効に使わせていただき、地域の皆様方の健康づくりや体力づくりに役立てて参ります。

●熱戦! 鹿野地区スポーツ交流大会!

平成 25 年 10 月～11 月、鹿野地区スポーツ交流大会(後期大会)を、鹿野総合体育館で実施しました。

バレーボール・ソフトバレーボール・卓球の3種目を実施した今大会に、のべ 106 名の皆様にご参加いただきました。

どの競技も、実力伯仲、日頃の練習の成果を出し切った熱戦が繰り広げられました!



◆来年度も多くのご参加を心よりお待ちしております!◆

●寒空の下、元気に開催中です～ジュニアスポーツ教室～

ジュニアスポーツ教室では、10 月からサッカー教室を実施しています。開催当初は、夏の名残の暑さのなかで、汗をかきながら実施していましたが、11 月に入ってからは一気に寒くなり、

かじかむような寒さのなか開催しています。それでも、練習が始まると、子どもたちは息を弾ませながらボールを追いかけて、練習に取り組んでいます!

来年 1 月からは、バスケットボール教室を開催する予定です。たくさんのご参加、お待ちしております!



●プラス思考で笑いの毎日!～生きがい!健康スポーツ教室～

今年 7 月～10 月までの間、全 7 回シリーズで実施した「生きがい!健康スポーツ教室」。10 月 22 日(火)に、参加者同士で教室の『振り返り』を行いました。

体操やウォーキング、マシントレーニングなどを行った参加者からは『今回の教室を通じて健康づくりへの意識が高まった』『習い覚えたことを自宅



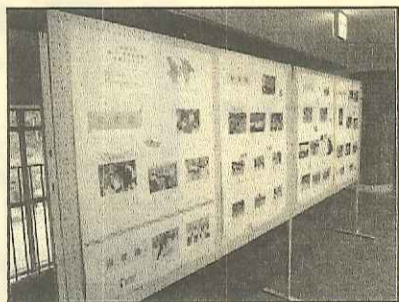
でも実践してみた』などの感想をいただきました。最後にまとめとして、『健康づくりの秘訣は、一に食事、二に運動。プラス思考で笑いの毎日』を合言葉に、これからも健康スポーツを実践していくことを確認しました。

●スポレク情報BOX●

●運動会写真コンテスト出品作品、コアプラザかので展示中!

鹿野小・中コミュニティ・スクールの主催により、今年度実施された「鹿野地区 園・小・中写真コンテスト」。その出品作品を、現在、コアプラザかので展示しています。

子どもたちの一瞬の表情を捉えた力作ばかり! 皆様お立ち寄りのうえ、ぜひご覧ください!



▲コアプラザかでの 2 階に展示しています!

●鹿野地区ゴルフ大会 大会結果表

去る 10 月 14 日(月・祝)、鹿野地区ゴルフ大会実行委員会の主催により、周防カントリークラブで「第 19 回鹿野地区ゴルフ大会」が開催されました。大会結果の一部を、右記のとおりご紹介します!

鹿野地区ゴルフ大会結果 (H25.10.14)

優勝	白井 幹彦
準優勝	西村 玲子
3 位	森弘 茂生
ベストスコア賞	(男性) 林 重男 (女性) 藤本 律子

(敬称略)

◆平成 25 年度 鹿野地区スポーツ交流大会(後期大会)結果表

<バレーボール>10月22日(火) <ソフトバレーボール>11月5日(火)

1 位	チーム Y
2 位	せせらぎ
3 位	おねえちゃんず

<卓球> 11月12日(火)

1 位	Wasabi
2 位	卓球同好会 B
3 位	卓球同好会 A

優勝	おねえちゃんず A
準優勝	ホワイト-BLANKEY
3 位	Wasabi A
4 位	おねえちゃんず B
中位トナリ優勝	チーム Y
下位トナリ優勝	Wasabi C

●かのふるさとまつりの様子です。

10 月 20 日(日)に開催された「かのふるさとまつり」で、「キッズピクス教室」の受講生 18 名で構成された「明るく元気な KANO っ子隊」が、オープニングダンスを披露しました!



また、当日は、お祭りの会場内に「ニュースポーツ体験コーナー」を設けました。今年は「フライングディスク」を行い、子ども連れをはじめ、多くの来場者に、ニュースポーツに親しんでいただきました。



●山代街道に思いを馳せて～鹿野市わらじウォーク～

11 月 2 日(土)に、「いっておかえり。鹿野市」の関連イベントとして、『鹿野市わらじウォーク』を実施しました。参加者全員で、昔なつかしい「わらじ」を履いて、清流通りや昔の町筋を巡りました。参加された方々は、山代街道を歩いた昔の人々に思いを馳せながら、秋の鹿野を満喫された様子でした。



コラム 健康・スポーツ豆知識

～「飲み込む力」を維持しよう!～

食事のとき、むせたり、飲み込みにくさを感じたことはありませんか? 食べ物を飲み込むことを「嚥下(えんげ)」と言い、この機能が弱まると、誤って食べ物を気管に詰まらせるようになります。さらに、これが重度化すると、肺炎を引き起こす場合もあります。今回は、この「嚥下」トラブルを予防するための体操をご紹介します!



◆ウォーミングアップ

首周辺の筋をのばすために、左右どちらからでもいいので、気持ちの良い方から、ゆっくり回しましょう。ポイントは 2 点。「必ず目を開けたまま行う」ことと、「口は閉じたまま行う」ことです。

◆口の体操

- ① 頬を膨らませる ⇒ 頬をしぼめる ⇒ 頬を膨らませる
- ② 口を開けて舌を出し、左右に振る
- ③ 口を閉じて、口の中で、舌で前歯を舐めるようにしてぐるぐる回す

◆顔の体操

- ① 眉を上げ下げする ⇒ 眉間に両眉をよせる
- ② 口を縦に開く ⇒ 上唇で鼻を塞ぐようにする
- ③ 最後に顔全体のパーツを真ん中に集めるような気持ちで顔を動かす

食事の前にこれらの体操を行うと、飲む込みがスムーズに行えます。また、顔の筋肉を動かすことによって、表情も豊かになります。ぜひ実践してみてください!