

楽しい情報
満載!

KanoGomi
明るく元気な鹿野をつくる情報誌

みんなで創る
情報誌

vol.27

かのこみ



10月28日(土)
・29日(日)
今年も秋の「かの市」が
開催されました!

小雨の中、多くの
お客様がジャズライブや
お買い物を楽しんで
いました!



名前は「はっち」
通称はっちゃんです!



いしがめ「かめきち」です。
数が減っている日本固有種。



メタボリックシンドローム

✓の数の合計は? _____ 個

危険度チェック ~食生活編~

◆あなたの「食生活」をチェックしてみましょう。
※当てはまる□の中に✓を入れてください。

- 朝食を抜くことが多い。
- 早食い、ドカ食い、ながら食が多い。
- 夜食や間食をとることが多い。
- つい満腹になるまで食べてしまう。
- 味の濃いものや脂っこいものが好きだ。
- 野菜は嫌いでありあまり食べない。
- 外食や出来あいの惣菜ですませることが多い。
- 夕食を午後9時以降にとることが多い。
- お菓子や甘い飲み物は、毎日欠かせない。

・✓が、6個以上 **要注意!!**

たいへん内臓脂肪がたまりやすい食習慣です。
早期に食生活の見直しと改善をはじめましょう。

・✓が、2~5個 **注意!!**

ちょっと油断すると、知らないうちに内臓脂肪をためてしまいそうな黄色信号が点滅中です。
✓のついた項目について、自分の食生活を見直されることをお勧めします。

・✓が、1個以下 **観察**

合格ラインです。これで、笑顔と会話のある食卓なら満点です。これからも、食べることを楽しみながら、一層、健康生活を維持・増進していきましょう。
(『メタボリックシンドローム撃退マニュアル』より)

公民館の窓から

詩吟同好会

毎週金曜日、午後1~4時までコアプラザかので活動。遠方から指導にきてくださる先生に感謝しながら、3名で頑張っています。普段は、普通の詩吟を練習しますが文化祭の時だけは吟詠詩吟といって、詩吟と歌とで交互に表現する吟じ方で皆さんに聞いていただいています。詩吟の発声方法を活用したら、歌謡曲も上手に歌えるようになりますよ。
興味のある方、一緒に吟じてみませんか。



氷見神社秋祭り

2017年11月23日

氷見神社は県内の神社の中でも歴史が古く、神格の高い神様が鎮座されていることをご存知ですか。「三代実録」(平安前期千百年前)には氷見神社が記載されています。



近くに県内の神官の「みそぎ」の行場として、大正時代より県内の神官が集まり、厳しい修行に励んだといわれる「雄走りの滝」があり、青年神職会によって修行が復活され今日も続けられています。

また、周辺は神の杜として県内で他に例がないといわれる原生林に囲まれ、特にミヤマトベラという植物は県内では他に二カ所のみという稀少なものです。

平成30年 山口ゆめ花博開幕

去る10月15日(日)に開催された鹿野文化祭で、『山口ゆめ花博』のPRに山口ゆめ花博推進室の職員(あれ?知らない人じゃないね...)と、ちよるるがやってきました。

山口ゆめ花博は、平成30年9月14日から11月4日までの52日間、阿知須の山口きらら博記念公園で開催します。

素敵な花や緑はもちろん、家族みんなで楽しめる催しを企画していますので、ぜひ、皆さんで遊びに来て下さいね。



かの冬花火

『銀嶺の舞』

今年も開催!

2017年12月9日
鹿野総合体育館周辺

問合せ先: 冬花火実行委員会
(鹿野総合支所産業土木課内)
TEL: 0834-68-2335



2016年写真コンテスト
最優秀賞作品▶

一押しメニューは、
れんこん饅頭



デザート付

◆営業時間

ランチタイムのみの営業 11:30 ~ 14:00
(事前予約で夜もOK) ←3000円以上で2~3時間
団体等、貸し切りの場合は、お休みです
(お互いに気を使わないようにという配慮から)

◆定休日

毎週日曜日・ただし、予約に限り営業します

◆お奨めメニュー

一休膳 1500円
一押しメニューは、れんこん饅頭
・その他、ステーキ丼・ソースかつ丼定食・美人膳など

◆心に残るできごと

お客様が、笑顔でありがとうと言って帰られることが多い事

◆お店のPR

お店でくつろいで、ゆっくりお食事をさせていただきたいと思っています。

ご予約・お問い合わせはこちらまで
☎ 0834-68-4121

今回の、わが町の美味しい情報、は、鹿野インターそばにある「まこ」です。
名前の由来は、「料理は心」という信念からきているそうで、その名のとおり、ひとつひとつの料理に、温かいおもてなしの心が伝わってくるようです。

まこ

温かいおもてなしの心



コラム
楽しく学ぶには

第6回 毎日コツコツが大切

こんな実験があります。同じペースで走りながら、好きな時に好きなだけ水を飲むグループと、15分おきに決まった分量だけ水を必ず飲むグループに分けます。どちらが長く走ることができたでしょうか？定期的に水を飲んだグループの方が、長く走り続けることができました。勉強にも同じことが言えます。テスト週間にだけ猛勉強するよりも、毎日30分でいいので勉強した方がよいでしょう。とはいっても、毎日勉強するのは難しいですね。心理学的には、「毎日必ずやること」にくっつけて勉強するとよいそうです。例えば、晩ご飯は必ず食べるので、晩ご飯の後必ず30分勉強するとか、よくゲームをするとしても、ゲームをする前に必ず30分勉強するとかです。慣れてくると、ご飯を食べた後自然に体が机に向かうようになります。習慣にはすごい力があります。ぜひ、味方につけて毎日勉強できるようになりましょう。



文責：
藤井塾主宰 藤井 隼介

山野草の峇

エキ

「たった一人で作り始めた、妖精たちが息づく森」

「山野草のエキ」は、伊藤芳高さんが七十五歳の時から、九十二歳までの十七年間独りでこつこつ作り出した山野草園です。ここには約三百五十種類もの山野草が根付き、訪れる人びとに感動を与えています。いつでも「立ち入り自由」「観賞無料」の山野草のエキ。伊藤さんの夢と共にひっそりとたたずむ妖精たちに、そっと会いに来てください。
現在「山野草のエキ」は、伊藤さんの意志を受け継ぐ人たちの手で大切に守られています。案内板や歩道の整備など少しづつ、一歩づつ未来へ向けて前進しています。



案内パンフレット
(コアプラザかにもあります)

ホームページ
<http://sanyasounoeki.com/>



「山野草のエキ」保存会の皆様の作業様子