

かのこみ

みんなで創る
情報誌

特集

- ★不法投棄パトロール
 - ★こども園芝桜植栽
 - ★冬花火『銀嶺の舞』
 - ★鹿野文化祭
 - ★第4回フォトコン開催
- ・コラム「楽しく学ぶには」
・健康通信
・ほっと NEWS

冬来たりなば 春遠からじ



明けの満月
(大町)



ロウバイ
(渋川)



冬景色 (大潮)



どんど焼き (大地庵)

日の出 (今井)

日々美しい鹿野の光景。地元の写真愛好家も多いですね。これからは春を迎え、ササユリ、桜、カタクリなど美しい花々が楽しめる季節です。かのこみの公式サイトでは、地域のイベントや皆さんの活動の様子を写真で紹介しています。ぜひご覧ください。

KanoComi 公式サイト <https://kanocomi.com>



けんこう通信

おうち時間で始めるコロナ下での「新・健康生活」のススメ

コロナ禍での新しい生活様式により、日常生活が大きく変わった今こそ、健康づくりのチャンスです。3つの密（密閉・密集・密接）の回避やテレワークの推進等、**外出機会の減少によって、身体活動量が低下**します。

「おうち時間」を「健康づくり」のきっかけに、**適切な食生活と適度な運動**で、健康長寿を目指し、健康な生活習慣を身に付けましょう。鹿野地区 24 名の皆さんの取り組みも健康習慣のヒントにし、できることから始めてみましょう。

バランスの良い食事

主食（ご飯やパン、麺等）・主菜（魚や肉、卵、大豆）・副菜（野菜や芋、海藻等）を組み合わせて、食事をおいしく、バランス良く摂って、体の調子を整えましょう

長生きのために

転ばぬよう
あせらず
一日を楽しく
ぼちぼち生活
【85歳：女性】

……【鹿野地区の皆さんの取り組み】……

- 油物のとり過ぎに注意
- 認知症予防や健康を考えた食事

毎日プラス 10 分の身体活動

移動時の早歩き、料理や掃除、庭いじり等、日常生活での体の動きを増やしましょう

座っていても、できれば 30 分ごとに 3 分程度、少なくとも 1 時間に 5 分程度、立ち上がって体を動かしましょう

……【鹿野地区の皆さんの取り組み】……

- 散歩・草取り・農業等
- ラジオ体操やダンベル体操等健康体操(週 1~2 回)
- いきいき百歳体操(鹿野地区 6 か所にて週 1 回)
- ウォーキング ■スクワット

【問合せ】

周南市健康づくり推進課 コアプラザかの 保健師
電話 0834-68-2302

編集後記

鹿野を切り撮れ！フォトコンテスト受賞作品を掲載した「2022 かのこみ カレンダー」いかがでしたか？

鹿野を代表する自然の景観、文化財、そして人の営みと素敵な作品だと感じました。

フォトコンテストはもちろんですが、それをカレンダーにするという発想も素晴らしいなと思いました。

なお、応募いただいた皆さんの作品をコアプラザかのにて文化祭の期間中に展示させていただきました。

そして、このカレンダーを買っていただいた皆さん、本当にありがとうございます。心よりお礼申し上げます。

家で使って頂いたり、親戚・友達の皆さんや、遠くで暮らしておられる鹿野出身の皆さんの心に少しでも届いたらうれしいな・・・と思います。まだ在庫もありますので下記「コアプラザかの」へお問い合わせ下さい。

【情報提供先】明るく元気な鹿野をつくる会事務局

(コアプラザかの)： 0834-68-2094
鹿野総合支所地域政策課：0834-68-2331

コラム 楽しく学ぶには

第 21 回 教科書を取っておこう

そろそろ進級・卒業の時期ですね。去年の教科書は要らないからと捨ててしまう人もいるかもしれませんが、もう高校に合格したから中学校の教科書は要らないかな…と思うかもしれませんが、教科書には大切なことがたくさん詰まっています。社会では一般常識とされていることや、仕事にも役立つ計算や知識がたくさん載せられています。税金やクレジットカードの知識、文法や漢字の知識、利息計算の方法などもあります。五教科に加えて技術家庭科の教科書を取っておくと、ボタンの付け方、基礎的な料理や洗濯の仕方、また家電の仕組みなどが分かって社会人になってからも役立ちますよ。また、教科書の内容は数年ごとに大きく更新されます。保護者の方は、子ども達の教科書を一度じっくり読んでみてください。自分が学生の時に習った内容とずいぶん違うことがあります。そんな時、自分の使っていた教科書があれば比べてみて、どこがアップデートされたのか探すこともできて楽しいですよ。



文責：
藤井塾主宰 藤井 圭介

輪転機と拡大印刷機を 購入しました

令和 3 年度コミュニティ助成事業(宝くじ助成)で助成を受けて輪転機と拡大印刷機を購入いたしました。ぜひご活用下さい。



自治会へ加入しましょう!

自治会へ加入し、みんなが快適に安心して暮らせる住みよい地域をつくり「共に」支えていきましょう。



鹿野環境衛生推進協議会からの情報発信

鹿野環境衛生推進協議会（会長 上田 豊）は、自治会及び老人クラブ連合会鹿野支部、子ども会育成連絡協議会鹿野支部、連合婦人会鹿野婦人会の各代表者又は推薦者（役員・会員計 16 名）で構成されています。本会では住みよい地域生活環境づくりを目指し、毎年11月には鹿野地区内の不法投棄パトロールを実施（写真参照 R3.11.16 実施）し、ポイ捨てごみ等の回収や啓発看板の設置・清掃をあわせて行い、清掃美化活動等に取り組んでいます。

しかしながら「ごみの不法投棄やポイ捨て」は中々後を絶ちません。こうした行為を減らすには、住み慣れた地域で、草刈りや定期的な環境美化活動など、ごみを捨てさせない環境づくりを地域単位で取り組むことが非常に大切ではないかと考えます。

今後は、こうした地域単位での活動をお願いするとともに、「ごみのない美しい地域生活環境整備」に努めたいと考えておりますので、本会活動に更なるご理解、ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

ごみを減らす身近な取組み「3R」とは

- ① **リデュース** 無駄なごみの量を出来るだけ少なくすること
- ② **リユース** 一度使ったものをゴミにしないで何度も使うこと
- ③ **リサイクル** 使い終わったものをもう一度資源に戻し製品を作ること

皆様も「3R」の更なる実践をお願いします。



啓発看板の清掃



不法投棄パトロールを行いました
(11月16日)

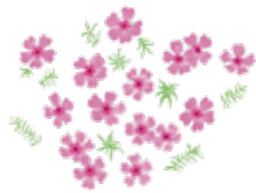
学校周辺に芝桜植栽プロジェクト第2段



昨年は、小・中学校周辺に芝桜を植え、今回はこども園周辺へ芝桜を植えました。

冷たい雨の降る中、多くの方が参加してくださり、土手の整備をし後日小学生が苗の植栽に参加。その後、輝きクラブ周南鹿野支部の応援もいただきました。

地域の皆様のご協力があってこそ出来る取り組みです。この先も、子供たちのためにも学校周辺をキレイにする活動を継続して行きますので、ぜひご協力のほどお願いいたします。



冬花火、【銀嶺の舞】開催



昨年に引き続き、ドライブインシアターと花火の二本立てとなりました。冬空のもと心も身体も温まるイベントです。運営スタッフ・来場者へ食事等の提供する地域団体やグループのみなさんが居らしてこそです。

YouTube【かのコミチャンネル】でも当時の様子を見ることが出来ますよ。

まるごとかの～チャンネル！



絶賛配信中！



QRコードを読み込んでネ



鹿野文化祭開催

10月30日(土)から11月30日(火)の間を文化祭月間とし、多くの団体のご協力をいただき、コアラザかのにて鹿野文化祭を開催しました。

オープニングセレモニーでは鹿野中学校吹奏楽部と周南フィルハーモニー管弦楽団のコラボ演奏が行われました。今年度で廃部となる部員3名にとってはアンコールでの鹿野中学校校歌が本当に最後の演奏となり、来場者の中には涙を流される方もおられました。

また、稲見苑水さんの絵画展も大変好評で、期間中は海軍さんのコーヒーも無料で振る舞われ、中西正さんのレコードコンサートの際は、コーヒーを飲みながらのゆったりした時間を楽しまれました。

今後も多くの方に足を運んでいただけるよう、さらに内容に工夫をこらすとともに1日も早くコロナが収束することを願うばかりです。



参加団体

【発表の部】

鹿野中学校吹奏楽部
周南フィルハーモニー管弦楽団
鹿野健康体操
鹿野アート実行委員会
フォトコンテスト表彰式
中西正さんレコードコンサート
鹿野の風プロジェクト
中村美江さん鹿野の魅力再発見
坂本良夫さん爆笑オンステージ
鹿野小中学校文化祭DVD上映
鹿野小音楽祭 DVD 上映
海軍さんの珈琲店

【展示の部】

鹿野こども園
鹿野小学校
鹿野中学校
徳山高校鹿野分校
鹿野子育て支援センター
鹿野図書館絵画サークル
鹿野パソコン教室
中西喜熊 木彫展
行政相談活動展示
稲見苑水 絵画展
(旧姓倉増栄 雅号苑水)

第4回 鹿野を切り撮れ! フォトコンテスト

鹿野の美しい自然や、鹿野で暮らす人々の日常を写真に収めてフォトコンテストに応募してみませんか。入選された方は、11月に開催予定の鹿野文化祭にて表彰式を行います。

撮影期間：令和3年4月～令和4年3月

応募締切 **令和4年4月29日(金)** 作品必着

詳細はコアラザかのに配置の募集要項をご覧ください

※応募用紙は以下のWEBサイトからもダウンロードできます。

<https://photocon.kanocomi.com/>

