

# 沢谷公民館だより

第237号  
2024(令和6)年  
7月19日発行



## Enjoy! 七夕 (たなばた)



蒸し暑いながらも晴れ間が広がった7月6日(土)、沢谷の子ども達を対象とした『Enjoy! 七夕』が連合自治会主催により開催され、集まつた10人の子ども達はボランティアの協力により“まき”を作り、DVD鑑賞、そしてお菓子を目指した水鉄砲的あてゲームで、1日早い七夕を楽しみました。

“まき”は、沢谷では古くからこの時期に各家庭で作られた郷土料理ですが、近年では作る家庭も少なくなっていますから、子ども達への伝承として七夕に作っています。まず、まきの葉(正式名称はサルトリイバラ)には、体内の不要な重金属を髪の毛を通して排出する作用があることなどのお話を聞きました。その後、練った餅粉にあんこを包んでいきます。毎年の行事で慣れているのか、手早くきれいに出来ていきました。しかし、中には白い餅粉とあんこが混ざり合つて一ブル模様になつた餅もありました。(それはそれで美味しそう!)

緑色の葉に包まれた“まき”を蒸している間にDVD上映タイムです。今年のタイトルは「シユレック」。恐ろしい怪物という伝説とは裏腹に、心優しいシユレックが囚われた姫を救出する話で、約1時間半の作品でしたが、子供たちは夢中になって観していました。



最後は、納涼を兼ねて恒例の水鉄砲で菓子ゲットゲーム

を打ち落とす「お菓子ゲットゲーム」で盛り上がり、蒸し上がつた“まき”とお菓子をお土産に各お迎えの車に乗りました。

# 災害からいのちを守る

## 防災セミナー

梅雨末期の豪雨災害が発生しやすい時期を前に、沢谷地域の自治会長、防災委員、民生児童委員、消防団役員を対象にした「防災セミナー」を6月30日(日)に開催しました。

講師は、日本赤十字社島根県支部の防災指導員で、過去の災害の事例や、自然災害から自分や家族の命を守るためにすべきことなどの話を聞きました。

全国各地で起ころる災害報道を見ると、自然の前では人間は無力であるとつくづく感じます。同時に無力であるからこそ『平常時から準備しておく!』『気象情報や前兆現象などの情報に敏感になる!』『早めの避難行動をとる!』などが大切です。

「今まで大丈夫だったから大丈夫!」は通用しない災害が多く発しています。ひとりひとりの心掛け、地域の声掛けが大切だと感じたセミナーでした。



# 発酵調味料で健康料理

## 健康料理教室

発酵調味料を使った飲食店「HACCO」(大田市)の河上さんを講師に招き、連合自治会主催の健康料理教室を17日(木)の夜に開催しました。

今回は『糀(こうじ)の力』を使った料理です。12人の参加者が2つのグループに分かれ、5品の料理を砂糖や塩などは使わず糀のみを調味料に作っていただきました。

糀は、みそやしょうゆ、日本酒など日本の伝統的な発酵食品に必要不可欠なもので、種類もいろいろあるようですが、今回はよく知られた塩糀のほかに甘糀、にんにく糀、しょうゆ糀、たまねぎ糀の5種類を使用し、季節の野菜と合わせ、やさしい味で体に良い料理が出来ました。

大葉とチーズを塩糀で挟んだミルフィーユカツは簡単で見栄えのするメニューで、トマトとオクラの和風マリネは夏に相応しいあつさり味で食欲が深まりました。



## しつとりとお肌のリフレッシュ

ひなびた温泉ランキングで全国1位に輝いた千原温泉で7月14日(日)、千原温泉と地域おこし協力隊チーム「シンマイ」との共催により『美肌温泉祭り』が開催されました。

入浴以外にもからだの調律サロン(がじゅまる)、蜜蠍クリーム作り体験と美肌ドリンク&スープ(地域おこし協力隊)などの美肌コンテンツが来訪者の満足度を上昇させていました。

その他、地元自治会による巻きずしなどの販売、外ではメダカすくいや販売も行なわれ、秘境の温泉が活気にあふれていました。



読んでみよう！

## 『日本国憲法』

### 第十章 最高法規

**第九十七条** この憲法が日本国民に保障する基本的人権は、人類の多年にわたる自由獲得の努力の成果であつて、これらの権利は、過去幾多の試練に堪へ、現在及び将来の国民に対し、侵すことのできない永久の権利として信託されたものである。

**第九十八条** この憲法は、国の最高法規であつて、その条規に反する法律、命令、詔勅及び国務に関するその他の行為の全部又は一部は、その効力を有しない。

**第二** 日本国が締結した条約及び確立された国際法規は、これを誠実に遵守することを必要とする。

**第九十九条** 天皇又は摂政及び国務大臣、国会議員、裁判官その他の公務員は、この憲法を尊重し擁護する義務を負ふ(う)。

## バランス食で元気はつらつ！

6月の高齢者の集い『ほのぼのサロン』は、27日(木)に沢谷地域のお二人の食生活改善推進員さんの指導により、旬の食材を使ったバランス食を参加者で作りました。

まず調理に入る前に、今後のお茶の時間に各自で使うカップに楽焼マーカーで絵付けをしました。じっくり考えて書く人、イラストブックを参考に書く人、さらさらと自己流イラストを書く人とまちまちでしたが、それぞれ個性的なマイカップが出来ました。

調理では、皆さん手際よく分担して、あつとう間に美味しいそうな主菜、副菜が出来上がりました。「美味しいね～」「ちょうど玉ねぎができたから家で作ってみよう」と大好評でした。



みどりの風 詩のコーナー

あじさい

校門のそばの

朝のあじさい

あの子は きょうも  
おやすみですか

雨にむれて しんぱいそうに  
あおざめて

ポストのよこの まひるの あじさい

ちいさい女の子が セのびして  
おてがみを入れるのを  
ほほえんで見てています

児童公園の タガたの あじさい  
きれいなお姉さんが  
近道をして 通りぬけて行きました  
むらさき色の ぼうしをかぶつて  
すこうし うつむいて

『詩を読もう！ いつも どこかで』

著者 新川和江

発行者 波田野 健

発行所 大日本図書株式会社

## お知らせコーナー（公民館・交流センター・連合自治会 等から）

### ◆『沢谷交流センター周辺環境美化活動』の実施について（連合自治会から）

年3回、交代で実施いただいている交流センター周辺（統合前小学校跡地）の環境美化活動（第2回目）を次の日程で行います。

日時は、7月28日（日）午前7時から

担当は、千原・大野猿丸湯谷・石原・熊見の自治会の皆さんです。

暑い時期ですが、よろしくお願ひいたします。

### ◆『沢谷小学校閉校記念カプセル開披式』の開催について（連合自治会から）

2004(平成16)年の沢谷小学校閉講式の際に、当時の在校生により埋設されたタイムカプセルは、20年後に掘り出して開けることが約束されていました。今年がその年にあたるため次の日程で開披式を行います。

日時は、8月12日（月・祝）午前9時から 場所は、沢谷交流センター  
※当時の在校生と一部の教職員には、案内状を送っています。

### ◆『集まれ！沢谷っ子 夏を楽しもう！』の開催について（公民館から）

集まれ！沢谷っ子を開催します。詳しくは、対象家庭宛のチラシをご覧ください。

7月24日(水) 午前10時30分 主会場は沢谷交流センター ※いずれも

7月31日(水) 午前10時30分 主会場は潮親水公園 申込が必要

### ★行事予定（7／21～8／31）

行 事	日 時	会 場
スポーツ吹矢教室（公民館定期講座）	7／23(火) 9：30～	多目的室
集まれ！沢谷っ子 夏を楽しもう！	24(水) 10：30～	全館
ほのぼのサロン	25(木) 9：30～	多目的室
ニコニコ健康教室	26(金) 9：30～	和室
シャワークライミング（沢登り）	27(土) 9：30～	全館・体育館
交流センター環境美化（5・6区）	28(日) 7：00～	広場集合
集まれ！沢谷っ子 夏を楽しもう！	31(水) 10：30～	潮親水公園 他
自治会輸送バス	8／ 1(木) 8：40～	(沢谷～飯南町)
青パト一斉行動	1(木) 18：30～	広場集合
ニコニコ健康教室	2、30(金) 9：30～	和室
検診結果報告会	2(金) 13：30～	多目的室
シャワークライミング（沢登り）	4(日)、10(土) 9：30～	全館・体育館
チャレンジ教室（公民館定期講座）	5(月) 10：00～	中山間地域研究センター
閉校記念カプセル開披式	12(月) 9：00～	広場、多目的室
美郷己斐子ども交流	20(火) 11：00～	全館・体育館
ほのぼのサロン	22(木) 9：30～	多目的室
胃がん検診、前立腺・ペプシノゲン検査	30(金) 正午頃～	多目的室

沢谷地域の人口と世帯数（6月30日時点の住民基本台帳数値） ※（ ）内は前月比増減

人口454 (+3) [男性225人(+2)・女性229人(+1)] 世帯211世帯(+1)