

別子山公民館 令和3年1月号

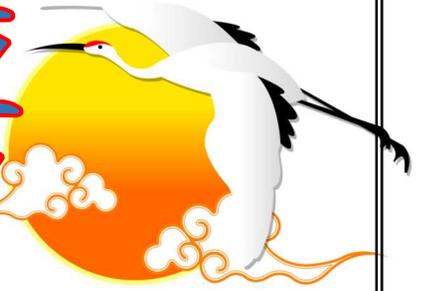


別子山公民館職員一同

本年も公民館を宜しく
お願いいたします

皆様方にとって
幸多き年となりますよう
お祈り申し上げます

謹賀新年



朝鮮人参植替え作業実施 別子山未来プロジェクト事業

大野地区で育苗しております、オタネニンジン（朝鮮人参）の植替え作業を行いました。

丁度、平成30年に育苗舎が完成し、新しく育苗ポット栽培に切り替えて以来、3回目の植替え作業を行うことが出来ました。

植え替えは、ポットでの栽培のため必要不可欠な作業で、植え替えによって土を新しく入れ替えることで栄養素の一つミネラルを補給し、ポットを根が成長する場所の確保のため人参の成長に合わせ、老廃物や有害な微生物を捨て去り、同時に根の健康チェックを行います。こうする事で、土の劣化や根の障害を取り除きます。

この一連の手入れが植え替えです。

植物の地上部に手入れが必要のように、普段は見えない部分ですから特に手入れが必要なのです。

特に朝鮮人参は、3年目から成長期に入ると言う事で、この頃からサポニン含有量や栄養価が高まってきて、特に3年根以上から朝鮮人参としての有用性が期待でき、もっとも成熟期を迎えるのは6年経過した『6年根』で、有用成分である人参サポニンなどの栄養素が一番多く含まれます。お手伝いをいただきました皆さん、お疲れさまでした。



～～～～～ サポニンの効果 ～～～～～

- 1 抗酸化作用：サポニンには抗酸化作用があるため、活性酸素を除去し、脂肪の酸化を防いでくれます。LDL コレステロールの蓄積を抑えることにもつながるので、動脈硬化を予防し心筋梗塞や脳梗塞などの予防にも役立ちます。
- 2 免疫力向上：サポニンは免疫力をアップする働きがあるので、インフルエンザや風邪等ひきにくくなります。
- 3 肥満予防：余分な脂肪の蓄積が予防できるので肥満予防になります。動脈硬化や糖尿病を予防する働きもあります。
- 4 血流改善：人参に含まれるサポニンには、血栓が血液中にできにくくします。また毛細血管の血流を改善する働きもあり、血流が良くなると冷え症対策にもなります。また脂肪の燃焼を促進する働きもあります。
- 5 肝機能の向上：サポニンには過酸化脂質を抑制する働きがあり、（過酸化脂質は中性脂肪やコレステロールなどが活性酸素によって酸化されたもの）肝機能低下を抑制する。
- 6 咳や痰を抑える：サポニンには咳を抑え、痰を除去する働きがあります。

・・・第6回 地域おこし協力隊通信・・・

☆曾我部です。現在の取組みは、媛っこ地鶏の鶏糞の堆肥化ですが、一部は土に還元しても良い状態までになりました。地域の皆さんの取組みを参考にさせていただき、残りの鶏糞も落ち葉や米ぬかを混ぜ合わせた後、状態を見ています。

何とか堆肥化できれば地域のみなさんにも少しでもお譲りできればと考えております。

今年は厳しい寒さに加え、コロナの感染拡大も危惧されています。

皆さんも体調等崩されないよう気をつけてください。

☆鴻上です。今年の冬は厳しい寒さになりそうですが、みなさま風邪などひかれていませんか？

私は12月に、わな猟の免許を取りました。大切に育てた畑の野菜が害獣の被害にあう事を少しでも減らせられればと思っています。寒くなりましたので、皆さんも体調管理に気を付けて下さい。

☆山下です。12月は主に土づくりを中心に動いています。落ち葉や萱を集めて混ぜると良いと聞いたので早速実践しています。お試して定植したキャベツなどの葉物野菜は動物に食べられてしまったので、対策に困りを張ろうかと思案中です。

初めての作業が続くと毎日どこかが筋肉痛の状態ですが、ここでの暮らしはとても楽しくて日々充実しています。今年もいろいろなことにチャレンジして楽しく活動していきます。よろしくお願いします！



別子保育園：交通安全教室実施

別子山保育園で交通安全教室が実施されました。

11月26日（木）宇摩交通安全協会のご協力のもと交通安全教室が実施されました。

園児たちは協会員の説明を一生懸命聞き、横断歩道では手を挙げて渡る練習や、踏切の渡り方の練習などを真剣に行っていました。

みなさんも、交通弱者「交通事故の被害に遭いやすい人」（子供、高齢者など）には特に気を付け、今年も無事故で過ごしましょう！



移動図書館『青い鳥号』運行のお知らせ

移動図書館「青い鳥号」が、別子山地区にやってきます。みなさん是非ご利用ください。

1月は、21日（木）に巡回します。

①別子小中学校 13:00～13:40

②別子山支所 13:50～14:30

※本を借りる場合は、「図書館カード」が必要です。

※1人10冊まで借りる事ができます。

その他分からないことは、図書館員におたずねください。

新居浜市立別子銅山記念図書館

Tel 0897-32-1911



※令和2年12月号にて、巡回日に誤りがありご迷惑をおかけいたしました。心から、お詫びして訂正いたします。申し訳ございませんでした。

なかよしのねこと  新年明けましておめでとうございます。

本年も昨年同様によりしくお願いいたします。

さて、令和2年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大で、公民館活動をはじめ様々な活動が、中止や延期となり皆様方にはご迷惑やご心配をおかけいたしました。

まだまだ感染拡大が止まらず予断を許さない状況が続いております。自分の身体は自分が守る様、十分な注意が必要です。

こんな言葉がございます。「雲の上は何時も晴れ」この短い言葉の中に、曇り空の上には、いつも青空が広がっていることから、青空をいつも心に描いていれば、心明るくなって、希望も湧いてくるという意味が込められています。コロナ禍ではございますが、年も変わり徐々にその青空が望める様になってくるものと思いますので、皆さんも青空を期待し、明るい新年を迎えていただきたいと思います。

寒さもこれからが本番でございます。

皆さんも、無理をせずお身体を大切にしてお過ごしください。“迎えた新しい年が、皆様方にとって最良の年となりますことをお祈り申し上げます。”

主事補のひとりごと 新年明けましておめでとうございます。皆様も良いお年を迎えていると思います。

新年を迎え今年も目標をたてました。

毎年目標はたてるのですが、いつも三日坊主になってしまいます。でも懲りずに今年の目標は

- ・ 昨年は新型コロナウイルスの為に出来なかったいろいろな行事を制限なく楽しみたいと思います。
- ・ 実りある人生を送る為に、何をすることも後悔しない選択を行っていきたくと思います。
- ・ 最後に健康の為に、心身共に鍛えていきたく思います。

今年は、三日坊主にならないように、毎月1日は目標を振り返る日にしながら是非実現していきたくです。

今年は特別にお願い事として誰もが願っている、一刻も早く新型コロナウイルスと共存できる世の中になって欲しいです。その為には、現在では当たり前になった3蜜回避や、リスクが高い5つの場所の回避を行っていきましょう。

冬の寒さはこれからが本番。寒さは苦手ですが、冬景色を楽しむように心がけていきます。

皆様もお体に気を付けてお過ごし下さい。



開催日程延期のお知らせ

全国的な新型コロナウイルスの感染拡大に伴う各種行事の延期についてお知らせいたします。

申し訳ありませんが、ご理解をお願いいたします。

※令和3年1月10日（日）に開催を予定

「令和3年成人式」延期日程は感染状況を見て改めて判断いたします。

※令和3年1月17日（日）に開催を予定

「第36回新居浜風あげ大会」開催を約1年間延期いたします。

