



# 別子山公民館 令和8年3月号

## 別子校区まちづくり推進委員会 地域文化の伝承事業「こんにゃく・恵方巻」作り

2月2日（月）節分の日を前に、別子山地域で古くから作られて来た「こんにゃく・恵方巻き作り」を行いました。これまで地域文化の伝承活動として、とすれば消えてしまう食文化に焦点を当て、品目ごとに再現して冊子化しても今の時代様々な面で次世代へ継承する事の難しさはございます。

やはり、何度も繰り返し行う事で引き継がれていくものと思い行動しております。

今回もご協力いただいたのは、地域の食文化を愛し日頃から作りこまれている皆様にお集まりいただきました。

以前にも、こんにゃくの効能効果をご紹介いたしましたが、一昔前から「お腹のお掃除役」として便通や身体の掃除「砂払い」役と言われ、こんにゃくの力を普段の食事の中から体感として知っていたようでございます。

また、今回は実施日が節分の直前と言う事で、節分に合わせ恵方巻きにも挑戦させていただきました。

「恵方巻」とは節分の日食べる巻き寿司のことですが、七福神にあやかって七種類の具材を巻き込むのが一般的です。今回の具材は、「ごぼう」「人参」「きゅうり」さらに「干しシイタケ」と「かんぴょう」の甘辛煮、ふわふわの「厚焼き玉子」と「油揚げ」をそろえ、酢飯に巻き込みました。もともと恵方とは、その年の金運や幸福をつかさどる神様がいる方向の事で、その方向を向いて色々行う事で、万事うまくいきやすいという言い伝えがございます。

昔から節分には厄を払い新年の幸せを願うものとされており、で「こんにゃく」で身体を整え、「恵方巻」で金運と幸福がもたらされ、一年通して万事うまくいくものと願いたいと思います。

これからも伝統文化の継承として次世代に受け継ぎ残す活動を地道に展開して行きたいと思っております。

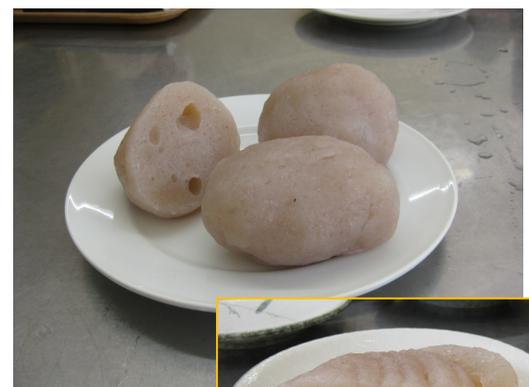
ご協力頂きました皆さん本当にありがとうございました。



芋の角切りをすり潰す。



すり潰した芋を丸めて大鍋へ！



煮込み完了  
出来上がり

(こんにゃく) 完成！



恵方巻き具材7品目



酢めしと具材を巻いていく



恵方巻き完成

### .....こんにゃく健康効果.....

#### ・生活習慣病の予防

食後の血糖値の上昇を抑えるほか、コレステロール値の抑制や血圧低下に役立つ成分が含まれています。

#### ・便秘の解消と腸内環境の改善

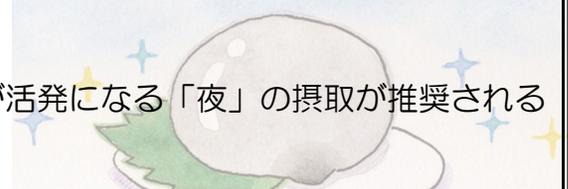
食物繊維が腸を刺激してぜん動運動を活発にして、お通じをスムーズにします。また、善玉菌のエサとなり腸内フローラを整える効果も期待できます。

#### ・ダイエットサポート

低カロリーで満腹感も得やすく、食べ過ぎ防止に最適です。特に脂肪合成が活発になる「夜」の摂取が推奨されることもあります。

#### ・美肌・アンチエイジング

肌の保湿に欠かせない「セラミド」の原料となる成分が含まれており、美容面でのメリットも注目されています。



# 別子山人権教育講座実施予定

日時：令和8年3月12日（木）  
18:00~19:00

場所：別子山公民館大ホール

講師 新居浜市人権教育課啓発指導員  
小笠原 忠彦 氏

- 演題 高齢者と人権
- 内容 高齢者に対する介護施設や家庭等における身体的・心理的虐待、高齢者の家族等による無断の財産処分（経済的虐待）などの人権問題が発生しています。高齢者が安心して生き生きと暮らせる社会にするため、認知症への理解も含めて、この問題についての関心と理解を深めていくことが必要です。

※社会には、様々な人権課題が依然として存在しています。これらは決して、自分以外の「誰かのこと」、「自分には関係のないこと」ではありません。誰もが人権問題を自分や自分の身近な人の問題として捉え、互いに人権を尊重し、他人の人権にも配慮した行動をとることの大切さを意識するよう心がけましょう。

何卒ご聴講いただきます様、お願い申し上げます。

# 令和8年「春季全国火災予防運動」実施

令和8年3月1日（日）から3月7日（土）までの7日間、春季全国火災予防運動を実施します。火災予防を常に意識し、火災による被害を防ぎましょう。

1 防火標語  
『急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし』

2 火災予防推進事項  
（重点項目）

- ①地震火災対策の推進
  - ②住宅防火対策の推進
  - ③林野火災予防対策の推進
- 3 推進項目
- ①防火対象物等における防火安全対策の徹底
  - ②製品火災の発生防止に向けた取組みの推進
  - ③多数の者が集合する催しに対する火災予防指導等の徹底
  - ④乾燥時及び強風時の火災に対する警戒の強化
  - ⑤放火火災防止対策の推進



## 第59回にはま春の市民文化祭《美術の部》作品募集

新居浜市内の学生さん、社会人のみなさん、趣味のクリエイターの方どなたでも「ハガキ1枚」から気軽に出品できます。

あなたの自慢の作品をお待ちしています！！

1. 作品受付 4月2日（木）9時45分~16時  
作品と申込書をあかがねミュージアム2階にお持ちください。
2. 募集部門 書道・日本画・洋画・工芸（陶芸・美術工芸・彫塑立体）・写真・デザイン・版画・絵手紙・文芸（短歌・俳句・川柳）
3. 展示 日時：4月10日（金）~4月19日（日）  
※4月13日（月）は休館日

※華道は、前期16日（木）17日（金）、後期18日（土）19日（日）

時間：9時30分~17時

場所：あかがねミュージアム

## 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した。

みなさん是非ご利用ください。

3月は、12日（木）に巡回します。

別子小中学校 13:00~14:00

※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

### 主事補のひとりごと

皆さん、こんにちは、別子山公民館の小山でございます。去年の今頃は、二日に一回は雪が降っていましたが、今年は公民館の周りが白くなるほどの降雪はまだありません。雪掻きがないのはいいのですが、このように雪が少ないと水不足が心配になってきます。そういえば、先週訪れた那智の滝も驚くほど水量が少なく迫りに欠けていたことを思いだし、水不足は愛媛だけではないのかなと思う今日この頃ですが皆様は如何お過ごしでしょうか。私は、昨年夏の夏に耕作放棄されていた蜜柑山を、もう一度再生したいと思い立ち、数量を覚えていないのですが伊予柑の苗を二十本か三十本注文しました。その時は、まだ先の話ですし、ぼちぼち頑張っていこうと軽く考えていたのですが、苗の納品を来月に控え現実に向き合わなければならなくなりました。耕作放棄状態の山は草が生い茂り、人が入るのも一苦労する状態なため、気合を入れて草刈りをしなければなりません。

それと軽トラを持っていないので、自分が普段使っている自動車にルーフキャリアを取り付け、草刈り機を積めるように下準備だけはしました。来月の苗の到着に向けて、寒さに負けず、無理せず怪我無く楽しんでいこうと思います。（おわり）。

### なかよしのねこと



徐々に春の足音が聞こえ始めてきました。皆さんいかがお過ごしでしょうか!?

別子山では朝晩は真冬、昼間は春の陽気一日の寒暖差は非常に激しく、身体がついていけません。

2月にも寒波の影響で若干ではございますが、雪が積もりました。北陸東北地方では近年にない積雪量と言う事で自衛隊に災害派遣を要請するなど、強烈な寒波の影響が長く続きました。今年は近年にない寒さでと毎年言っているような気がいたしますが、毎年寒さのレベルが一段上がっているように感じております。私自身寒さのせいか背中が丸くなって背筋が伸びません。もともと猫背なので余計に。

寒さに弱い私は、本当に春が待ち遠しいです。



ところで早や3月ですネ。卒業や移動のシーズンを迎えます。暖かい爽やかな気候で、新しい希望の将来に向けて後押ししてくれるといいのになぁと思っております。

桜の開花も間近かです。これから入学や就職を控え、満開の桜が彩ってくれることを願うばかりです。

日毎に暖かくなり草木も芽吹き始めますが、油断は禁物です。急な冷え込みも考えられますので、体調管理には万全を期してお過ごし下さい。