

# 別子山公民館 令和8年7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「そば打ち」体験

令和8年6月23日（火）地域文化の伝承事業として「そば打ち」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来ましたが、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ご指導いただきました。

地域独自のやり方で、つなぎを使わない10割そばに挑戦し、手順を記録いたしました。

まず、そば粉を500gずつ3つの鉢に分け「水回し作業」から行いました。鉢に水を注ぎ周りから粉を被せ指で崩してゆきます。その動作を何度も繰り返すことで、徐々に粒が大きく固まり始めたら「練り作業」に移ります。練る時も力を入れすぎず、もみ込んで中心に集めていきます。固まりが、つるりと滑らかになってくると「鉢作業」は終わり、「延し作業」に移ります。今度はのし棒を使い、巻いたり延したりの繰り返しで、薄く平らに延していきます。最後は「切り作業」です。のし棒から巻き付いた麺を外し、麺切りカッターの出番です。カッターに麺生地をのせ細く裁断していきます。後は、鍋に入れ湯がきそばの出来上がりです。

そばの由来を調べてみますと、古くから大晦日にはよく食べられている「年越そば」主に「長寿祈願」と「厄落とし」の意味が込められていますが、一般的に今では日ごろからよく食卓に並ぶ食材となっており、よくそばの専門店や飲食店で食べられていると思います。

さらに、そばの代表的な効能について調べてみますと、血管の強化と血圧の安定が挙げられます。そば特有の成分である「ルチン」はポリフェノール的一种で、毛細血管を強くし、血流をスムーズにする働きがあります。高血圧や動脈硬化などの生活習慣病予防に効果を発揮し、疲労回復と代謝アップ（ビタミンB群）米や小麦の2～3倍とも言われるビタミンB1・B2を含み、糖質のエネルギー代謝を促し、疲労回復や皮膚・粘膜の健康維持に役立ちます。また、食後の血糖値の上昇もおさえ、脂肪の蓄積や食後の眠気を防ぎ、腸内環境の改善と便通を促し、腸内の善玉菌をサポートしてくれるそうです。

今回の10割そばですが、独特の強い風味が食欲をそそる贅沢な仕上がりとなりましたので、非常においしくいただくことが出来ました。

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います。

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。



## ふるさと別子 夏まつり

今シーズンも、生徒さんたちの地域愛がふんだんに盛り込まれたお祭りが盛大に開催されます。《別子中学校生徒主催》

### ミニゲーム

- ・射的
- ・モグラ叩き
- ・ヨーヨー釣り

予定内容は、交流用のブースが設けられます。新ブースも組み込まれ、・コリントゲーム・のど自慢、地域のブースでは“ジェラテリア ジーロ”さんの本格ジェラートが頂けます。さらに、産直市場ツガザクラさんにもご協力をいただきます。新企画が詰まったお祭りとなっておりますので、地域の皆さんや卒業生の皆さんも積極的にご参加ご協力いただきますようお願いいたします。今年の夏も暑くなりそうです。

※真夏の暑さの中にも、さわやかな思い出を・・・

### 新ブース

- ・コリントゲーム
- ・のど自慢
- ・地域のブース
- ジェラテリア Ghira
- 産直市場ツガザクラ



・期日：令和8年7月16日（木） 時間：17:00～19:00 ・会場：別子小中学校体育館

## ・別子山市民プール一般開放のお知らせ・

暑い夏がやってまいりました。

今年も7月から学校児童生徒の皆さんの水泳授業でプールの使用が始まる予定です。

また、一般の皆様の使用につきましては、次の通り開放いたしますので、利用者の皆様におかれましては、安全第一で身体と相談しながら、ご利用いただきますよう宜しくお願いいたします。

・・・開放期間・・・

期間：令和8年7月17日（金）～

令和8年8月31日（月）

時間：9：00 ～ 18：00



## 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」が今月も、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。

7月は、16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。



新居浜市立図書館  
Tel 0897-32-1911

## 風水害への備え

「備えあれば憂いなし！」備えとは一体どんなこと？

### 家族会議を開こう

家族そろって災害について話し合い、防災意識を高めましょう。

話し合っておきたいこと

- I、家の周辺の危険個所を全員で確認  
(実際に歩いてみる)
- II、避難場所はどこか、どのルートで避難するのか  
(より安全に避難場所まで辿り着くルートを確認する)
- III、どうやって連絡を取り合うか、家族がどこに集合するのか
- IV、災害時の役割分担  
(非常持出品、子供・高齢者の誘導等)



### 非常持出品を準備しよう

非常食、衣料品、貴重品、救急用品、衛生用品、照明、携帯ラジオ、その他必要なものを袋に入れて持ち出しやすい場所に準備しよう。

### 情報を集めよう

台風や豪雨などは、規模や襲来の時期をある程度予想できます。

#### 【テレビやラジオインターネットから】

天気予報など気象に関する情報をチェックしましょう。

#### 【自治体や防災関係機関から】

市役所(消防)・警察署から身近な情報を得ることができます。災害時に避難などの指示が出されたときは、すみやかに従いましょう。



## 魚つかみ大会実施予定



～銅山川でアメゴやニジマスの

つかみ取り大会を実施します。～

今年度も恒例の「魚つかみ大会」を実施予定しております。

在学中の子供たちを対象にした大会です。

笑顔いっぱいの楽しい大会に出来るよう、皆様ご支援ご協力をお願いいたします。

日時：令和8年7月26日（日）

場所：別子山第地（新田神社下）



○漁網・立網等設置作業

7月24日（金）13：30 体育館倉庫～第地

○前日準備：7月25日（土）14時～

河原の清掃作業や漁網の整備・機材の運搬作業等、準備を行いますので、地域の皆様もご協力を頂きますようお願いいたします。

## 納期限のお知らせ

# 7月31日（金）

### 固定資産税・都市計画税 【第2期】

期限内に納付をお願いいたします

## ・・・秋季大運動会開催予定のお知らせ・・・

今年度も、地域挙げての秋季大運動会を予定しております。予定日程等お知らせしておきますので、ご予定の程、よろしくをお願いいたします。

日時：令和8年9月13日（日）午前9時～

場所：別子小中学校グラウンド

※なお、雨天時は体育館での実施となると思われます。

### なかよしのねごと



暑い夏が迫ってまいりました。

皆様いかがお過ごしでしょうか！?

今気温はさほど高くありませんが、梅雨末期のような毎日雨ばかりで、このじめじめ蒸し蒸し感は、身体だけでなく気持ちも沈んでしまいます。ですが、しばらくは水不足の解消に貢献していると思われるので、安心感があります。

さて、季節も夏本番をそろそろ迎えますが、様々な地域内行事・活動が活発化してまいりました。

別子中学校生徒さんが復活させた“夏まつり”が7月16日に予定されており、7月後半には“魚つかみ大会”を開催予定しております。夏の暑いさなかのイベント活動で皆様にはご無理をおかけいたしますが、何卒ご支援ご協力をお願い申し上げます。

私自身、健康のありがたみを人一倍感じており、大事にしています。万事において全ての皆さんが笑顔で終われることが何より大事なことです。これからご無理申し上げますが、私自身すべてに笑顔で取り組みたいと思います。

梅雨明け間近で、徐々に暑さも増してまいります。無理をせず身体には十分注意をしてお過ごしください。