

みなみのひろば

<発行>

南地区コミュニティ・南公民館

連絡先 36-7341

R3.12.20 第456号

令和3年度 南地区お楽しみ輪投げ大会 優勝は手塚美枝子さん（一区町）！

11月21日（日）、恒例の「南地区お楽しみ輪投げ大会」が、精鋭21人の参加で盛大に開催されました。66歳から85歳までの新人からベテランまでが、楽しみながらも真剣に5m先のボードに向かって輪を投げるのですが、集中しながら体全身を使って投げるため、なかなか難しいようです。中でも、経験者の方は日頃の練習の成果を十分に発揮し、また、初心者の方も一生懸命にプレーをしました。何より、皆さんが和やかに、楽しい時間を過ごしていただいたことが一番の成果だったと思います。

南コミ体育文化部主催



▲左から、3位 宮下さん、優勝 手塚さん、準優勝 西牆さん

大会の結果は、手塚美枝子さん（一区町）が2位に30ポイント差をつける完勝で平成29年度以来、4年ぶりの頂点に振り返りました。準優勝は西牆四四男さん（二つ室）、3位は宮下喜代司さん（二区町）でした。なお、上位入賞者は次のとおりです。

- 優勝 手塚美枝子 さん（一区町）246点
 - 準優勝 西牆四四男 さん（二つ室）216点
 - 第3位 宮下喜代司 さん（二区町）214点
 - 第4位 薬師寺幸枝 さん（二つ室）199点
 - 第5位 青木 隆志 さん（二区町）194点
- また、表彰式では、参加者全員に賞品が授与されました。皆さん大変お疲れさまでした！

「初めてのドローン教室」 参加者募集

ドローン初心者向けの教室を開催します。これからドローンをやってみたい人、ドローンをどこで飛ばしたらいいかわからない人など、初心者を対象に座学メインの教室です。基本的なルールやこれからの制度改正について解説します。

- ◇ 期 日 令和4年1月23日（日）午後1時30分～3時頃まで
- ◇ 場 所 南公民館 大広間
- ◇ 内 容 ドローンの飛行ルールや規制など、初心者向けの座学がメインです
- ◇ 定 員 先着10名（参加費無料）
- ◇ 募集期間 令和3年12月21日（火）～令和4年1月14日まで（金）
- ◇ 申 込 先 南公民館 ☎36-7341



高齢者セミナー「すずらん学級」を開催しました



11月18日（木）に21人の参加のもと、すずらん学級を開催しました。今回は、下野新聞社の池澤一浩那須塩原支局長を講師に招き、しもつけ新聞塾「新聞を楽しく学ぼう」と題して新聞制作の裏話などを聞かせていただきました。特に、運動部に配属されていた平成28年（2016年）には、作新学院が第98回夏の全国高等学校野球選手権大会で優勝し、それを甲子園で取材していて目の前で見ることができたのは、感動という言葉では言い尽くせない別次元のものを感じたという話が印象に残りました。

少年教室「つばめのこ」を開催しました

12月4日(土)に日本マクドナルド(株)の協力により、「ちゃんと食べるがわかる 食育の時間+(プラス)」を実施しました。君島みゆき社会教育指導員が講師となり、「食にまつわる基本」をアニメーションや動画で楽しみながら、食に関する正しい知識と生活習慣を学びました。正しい手の洗い方では、実際に手洗いチェッカーを使ってチャレンジしてみましたが、まだまだ洗い残しがあることをみんなで確認しながら楽しく学びました。



令和3年も残すところわずかとなりました

早いものでもうすぐお正月。皆様にとって今年はどうな年だったでしょうか。世の中はコロナの影響で何においても制限され、自由に旅行もできずストレスが溜まる生活を余儀なくされてきたことと思います。そのような中、最近はコロナ感染者も大幅に減ってきています。もう少しの辛抱と思いたいところですが、まだまだ新型のウイルスもでてきており油断はできません。それでも少しずつ活気のある生活に戻ることを期待しましょう。

さて、12月22日(水)は冬至です。冬至とは24節気の一つで、1年で夜が最も長く昼が短い日です。太陽の黄経が270度に達する日で、太陽が一番南にある状態です。

「冬至」とは何か?と聞かれれば、多くの方が「夜が長くて昼が最も短い日」と答えられるかと思いますが、「夜が長くて昼が最も短い日」=(イコール)「日の出が最も遅くて、日の入りが最も早い」ということではありません。昔から日が暮れるのが一番早いのは「冬至10日前」と言われてきました。右の表で見ると宇都宮では日の入りが最も早いのは11月29日~12月13日までで、12月14日から1分遅くなることから、おおよそ「冬至10日前」を過ぎると少しずつ日が長くなっていくことがわかります。昔の人はこんなデータがなくても普通の生活の中で身をもって感じ取っていたのでしょう。

冬至は太陽の力が一番弱まる日であり、この日を境に再び力が甦ってくることから、太陽が生まれ変わる日ととらえ「一陽来復(いちようらいふく)」の日といい、この日を境に運が上昇するとされています。

運を更に上昇させるための様々な食習慣やしきたりがありました。日本ではかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣がありますが、なぜ、かぼちゃが食べられるようになったかということ、昔は冬に緑黄色野菜が収穫できなかったため、夏や秋に採れた緑黄色野菜で漬物などを作り保存していました。かぼちゃは長期保存ができるため、栄養が不足しがちな冬に貴重な野菜として食べられてきました。かぼちゃにはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、抵抗力を強めて皮膚や粘膜を丈夫にしたり、免疫力を正常に保つ働きがあることから、風邪や中風(脳血管疾患)予防に効果的です。冬至にかぼちゃを食べる習慣を身につけ、まずは厳しい冬を元気に乗り切ろうという先人の知恵でもあります。また、ゆず湯に入るようになったのは、ゆずの強い香りは邪気を祓うという考えから「一陽来復」の運を呼び込む前に体を清め、厄払いするための冬至の日に行う禊(みそぎ)の風習だと考えられています。その他、「ゆずの大馬鹿18年」というように、実るまでに時間がかかるため、長年の苦勞が実りますようにとの願いも込められているようです。かぼちゃを食べてゆず湯に入って、新しい年が皆様にとりまして素晴らしいものとなりますようお祈り申し上げますとともに、今年1年間の南地区コミュニティ及び南公民館への御協力に対しまして、改めて感謝を申し上げます。



令和3年(2021)年 宇都宮					
11月			12月		
日	日の出	日の入り	日	日の出	日の入り
11月25日	6:28	16:27	12月20日	6:48	16:28
11月26日	6:29	16:26	12月21日	6:48	16:28
11月27日	6:30	16:26	12月22日(冬至)	6:49	16:29
11月28日	6:31	16:26	12月23日	6:49	16:29
11月29日	6:32	16:25	12月24日	6:50	16:30
11月30日	6:33	16:25	12月25日	6:50	16:31
12月1日	6:34	16:25	12月26日	6:51	16:31
12月2日	6:34	16:25	12月27日	6:51	16:32
12月3日	6:35	16:25	12月28日	6:51	16:32
12月4日	6:36	16:25	12月29日	6:52	16:33
12月5日	6:37	16:25	12月30日	6:52	16:34
12月6日	6:38	16:25	12月31日	6:52	16:35
12月7日	6:39	16:25	1月1日	6:52	16:35
12月8日	6:40	16:25	1月2日	6:53	16:36
12月9日	6:40	16:25	1月3日	6:53	16:37
12月10日	6:41	16:25	1月4日	6:53	16:38
12月11日	6:42	16:25	1月5日	6:53	16:39
12月12日	6:43	16:25	1月6日	6:53	16:40
12月13日	6:44	16:25	1月7日	6:53	16:40
12月14日	6:44	16:26	1月8日	6:53	16:41
12月15日	6:45	16:26	1月9日	6:53	16:42
12月16日	6:46	16:26	1月10日	6:53	16:43
12月17日	6:46	16:27	1月11日	6:53	16:44
12月18日	6:47	16:27	1月12日	6:52	16:45
12月19日	6:47	16:27	1月13日	6:52	16:46



◆12月24日(金)は大掃除のため、公民館は利用できませんのでご協力をお願いいたします。

◆南公民館年末年始休館のお知らせ

12月29日(水)から翌年1月3日(月)まで、公民館は休館となります。

◆南公民館グラウンド夜間貸出中止のお知らせ

12月24日(金)から翌年2月28日(月)まで、凍結等によるコンディション悪化防止のため、夜間のグラウンド貸出しを中止とさせていただきます(日中は通常どおりお使いいただけます)。