

赤崎地区公民館だより

5月号

公民館HP
QRコード

あかさき

題字 山基洞宗



歳時記



▶二十四節気：小満 しょうまん 5月21日～6月5日頃

小満とは、あらゆる生命が満ち満ちていく時期のこと。

5月20日～5月25日 蚕起食桑（かいこおきてくわをはむ）
「おかいこさま」が、桑の葉をたくさん食べて成長する頃。

5月26日～5月30日 紅花栄（べにばなさかう）
古くから染料として利用されていた紅花が咲く頃。

5月31日～6月4日 麦秋至（むぎのときいたる）
麦が熟し、たっぷりと金色の穂をつける頃。

▶二十四節気：芒種 ぼうしゅ 6月5日～6月20日頃

芒種とは、稲や麦など穂の出る植物の種を蒔く頃のこと。

6月5日～6月9日 蟻螂生（かまぎりしょうず）
秋に生みつけられた卵から、かまぎりが誕生する頃。

6月10日～6月15日頃 腐草為螢（くされたるくさほたるとなる）
螢は意外にも蒸れて腐りかけた草の下で、明かりを灯し始める。

6月16日～6月20日頃 梅子黄（うめのみきばむ）
「梅雨」は、梅の実が熟す頃の雨という意味なのです。



あなたの身近な出来事などの写真を募集しています。ちょっとメッセージを添えていただくと嬉しいです。携帯のスナップ写真大歓迎！受け取りにも伺います。連絡方法はこの下をご覧ください。

*暮らしに役立つ
暦生活のHP▶



伝統行事

▶ 5月8日(月) 花祭り：灌仏会：かんぶつえ

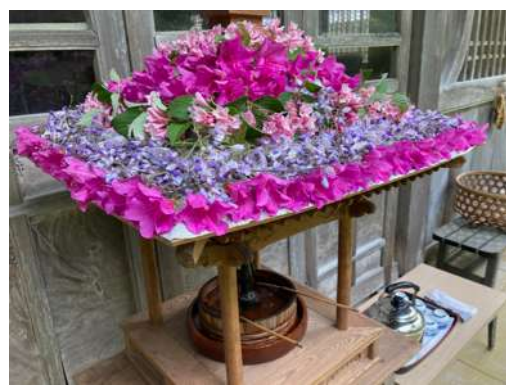
お釈迦様が誕生したとき、生まれてすぐに立ち上がって7歩歩き、右手で天を指し「天上天下唯我独尊（てんじょうてんがゆいがどくそん）」と言ったと伝えられています。「天上天下唯我独尊」とは「すべての人は平等で、尊い使命を持って生まれたきた」という意味です。

前日に摘み取ったお花で花御堂を飾り、お釈迦様が生まれたときの姿をかたどった「誕生仏」に、ひしゃくを使って甘茶を優しくかけ、拝みます。これは釈迦生誕時、産湯を使わせるために9つの竜が天から清浄の水を注いだとの伝説に由来するものです。

さてさて、いつもは寺周りに咲くツツジの花で花御堂の屋根を飾るのですが、暖かい日が続きすっかり咲き終わっていました。大雨の中、道端の藤の花を摘み、タニウツギを摘み、ずぶ濡れになり最後にひとさか公園に行くと、ツツジが満開でした😊。先に来ればよかった。。まっでも色々な花が集まったので、今年は特に華やかな花御堂になりました。

花祭りでは、伝統衣装を身につけた子供たちが列を作って行進する「稚児行列」で祝う花まつりもあります。私も西光寺さんで稚児行列の衣装で、母に手を引かれ一歩いた記憶があります。

もう半世紀も前。。(´▽`) えっ!。。半世紀。。半世紀。。。



ボランティア

▶ 5月20日(土) 各地で初夏の花の植え替え作業



花とみどりの里づくり

いいお天気の中での、赤崎の植え替え作業です。公民館の花も、一緒に植えていただいています。プランターを借りっぱなしだったのと、頻りに劣化して割れるので、まとめて使っていただけるようにしました。公民館テラスに置いてあるので、どんどん使ってくださいね。ほとんどのプランターはPP（ポリプロピレン）製で、これは耐光性がとても弱いそうです。何か別の素材や、プランター以外の方法はないのでしょうか？

ちょっといい話

お花や葉っぱで、こんなふう染められたりします。花や葉を、ハンマーで叩いたり、はさんでまらめて蒸したりします。ボタニカル染とか、フラワープリンとか言います。「花の命は短くて〜」ですけど。お家の花で試してみてくださいね。



地域の行事

▶ 5月21日(日) 指杭・田井合同 田井の浜のゴミ拾い

いいお天気で、たくさんの方が集まっていました。コロナも落ち着いて心置きなく集まることができます。相変わらず、風や波でたくさんのゴミが打ち上げられています。海洋プラゴミの多くは日本の漁業関係のものだと、研究機関の調査にあがっていたのが残念です。魚網が絡まったたくさんの動物が命を落としています。なんとかせねば。



田井の浜に咲く花たち

田井の浜クリーン大作戦



公民館行事

▶ 5月21日(日) 指杭フレイル対策勉強会

毎日食べたい10食品 7つ以上を目標に

さあにぎやか に いたたく

魚 油 肉 牛乳 野菜 海藻 いも 卵 大豆 果物

フレイル対策の栄養

たんぱく質はしっかり (約1g/体重kg/日)
体重50kgの人はタンパク質50g (以上) /日

食品名	たんぱく質	たんぱく質/100g
豆腐 (未練乳)	7.5g	5.2
卵 (1切れ)	8.0g	15.7
卵 (M1個)	5.0g	5.4
鶏肉 (もも)	6.0g	12.3
ゆめし (3枚)	3.60g	9.0
牛乳・乳製品	13.0g	4.9
野菜	3.15g	3.6
計	56.1	

指杭で行った勉強会の資料をいただきました。フレイル対策って食べ物も大事なのですね。頭の体操のクイズも載せておきます。挑戦してみてください。わかるかな？

なぜなぞに挑戦!

下のなぜなぞの答えは何でしょう

- ① 人の話をずっと聞いている花は何でしょう？
- ② 入口が一つ、出口が二つのもの何でしょう？
- ③ 履くと旅立ちたくなるものって何でしょう？
- ④ もちはもちでも食べられないもちって何でしょう？
- ⑤ 体の中にもあって火事するとき役立つものって何でしょう？



肥満 ↑ 低体重 ↓

共食 (野菜・果物 ↓) 孤食

う ↑ 欠食 ↓

一人暮らしであっても、週1回以上親戚や友人と食事をしている人は食事内容や食生活の満足度が高い

サロン活動はフレイル予防

栄養 (食事改善、お口のケア) フレイル予防

運動 (身体活動・運動) 社会参加 (趣味、ボランティア、祝日など)

本の紹介

▶ 木いちごの季節なので、読みたくなっただす。



お寺の木苺は、いつの間にか生えてきて、いつの間にか鹿の餌になりました。この季節になるといつもこの本を思い出します。それは物語のほんの一場面で、「森で歩き疲れて、お腹が空いて泣きそうな子供の手に、いい香りのパイが乗っていた。それはさっき命を助けた虫からのお礼。。」そのパイのバターの香りまで思い出せるほどです(食べ物ですかい!)。ほのぼのとした、優しい絵のいい絵本です。大人も時には絵本時間いいですよ。



周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう

受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時

通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です

高齢者 基礎疾患を有する方(慢性肝臓病、がん、心血管疾患など) 妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

▶ 令和5年3月13日以降のマスク着用について

個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねることになります。本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします。

新型コロナ関連情報

← 兵庫県内感染状況リンクQRコード

- ▶ 予防・検査・医療に関するご相談
- ▶ 新型コロナ健康相談 電話 078-362-9980
- ▶ 受付時間：24時間 (土曜・日曜・祝日含む)
- ▶ 発熱等受診・相談センター(豊岡健康福祉事務所)
- ▶ 平日9時~17時30分 電話：0796-26-3660
- ※ 夜間及び土日祝日 電話 078-362-9980

クラシックパーク vol.23
椿三奏団がお贈りする
ピアノ・バイオリンとチェロのコンサート

おしゃれなカフェ気分

6月3日(土)
開演/14時・開場/13時半

新温泉町文化体育館夢ホール
大人/1,000円
中学生・高校生/500円(当日/300円増)

新温泉町・新温泉町教育委員会 (一社) 協賛 (一社) 日本クラシック音楽協会

6月カレンダー

2023.春のプログラム
上山高原エコミュージアム
上山高原山開き・山焼き

2023年度のプログラムが『山開き・山焼き』から始まります！
一年間の上山での安全を願って山開き作業を行い、高層を維持するために山焼きを行います。

日 時：令和5年4月15日(土) ※雨天順延
集 合：ふるさと館 8:30受付
参加費：大人2000円 小学生1000円
行 程：山開き作業後、山焼き作業
簡単な昼食を用意いたします。
登城後、自然観察、山焼き、それぞれに分かれ行きます。
参加申し込み締切：4月7日(金)

麗ノ山残雪と新緑登山

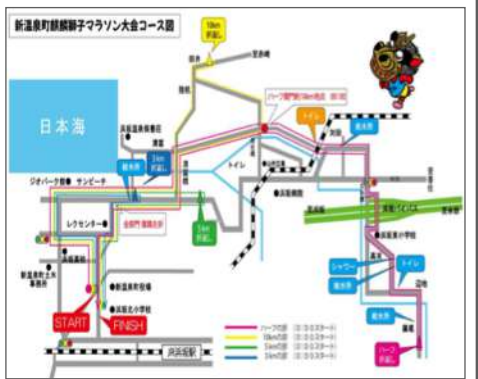
◆日 時 5月13日(土) ※申し込み締め5月6日(土)
◆集 合 ふるさと館 午前9時受付
◆定 員 50名
◆参加料 大人2500円 小学生以下1000円
◆持ち物 弁当、飲み物
◆内 容 小づつまでバスで移動し、自然観察をしながら麗ノ山山頂を目指します。山頂で観察とついでに高層へ下山します。

明治の水路散策
～イヌワシ飛ぶカハイキング～

◆日 時 5月28日(日)
※申し込み締め5月21日(土)
◆集 合 ふるさと館 午前9時受付
◆定 員 30名
◆参加料 大人2000円 小学生以下1000円
◆持ち物 弁当、飲み物
◆内 容 青下地区に各自で移動し霞ヶ浦溪谷入口より徒歩の水路を散策します。

霧ヶ滝トレッキング

◆日 時 6月3日(土) ※申し込み締め5月27日(土)
◆集 合 ふるさと館 午前9時受付
◆定 員 30名
◆参加料 大人2000円 小学生以下1000円
◆持ち物 弁当、飲み物
◆内 容 霧ヶ滝駐車場まで各自で移動し霧ヶ滝まで自然観察を行いながら滝を見学します。



日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	6月1日	2	3
ゴッホアライブ 兵庫県立美術館						
■明治の水路イヌワシハ	■浜坂中トライやるウィーク~6/2					■クラシックパークコン
■麒麟獅子マラソン大会	■町連合PTA総会	田井いきま百歳体操	■町ぐるみ健診(浜体)~6/6 (6/3除く)			
■青下天満宮まつり	先勝	友引	■浜坂高校体育祭	■浜坂東小修学旅行~6/2		■霧ヶ滝トレッキング(上
上弦			赤崎いきま百歳体操	仏滅	■浜坂北小修学旅行~6/3	
赤口			先負		大安	赤口
4	5	6	7	8	9	10
ゴッホアライブ 兵庫県	■久谷の菖蒲綱引き	田井いきま百歳体操	赤崎いきま百歳体操	■浜坂東小 参観日・引渡		■浜坂南小プール開き
■町ぐるみ健診(浜体)~6/6 (6/3除く)			仏滅	大安		赤口
■町混合バレーボール大:	■町グラウンドゴルフ大:	芒種				先勝
■湯村温泉祭り(湯村のみ)	友引	先負				
望(満月)						
先勝						
11	12	13	14	15	16	17
■シワガラの滝ハイキン:	先負	■浜坂中 参観日・部活考	赤崎いきま百歳体操	■浜坂北・東小プール開		先勝
下弦		田井いきま百歳体操	大安	■麗ノ山夏山登山(上山)		友引
入梅		仏滅		赤口		
友引						
18	19	20	21	22	23	24
■500歳ソフトボール大	■浜坂南小プール開き	■浜坂北小 参観日学級P1	赤崎いきま百歳体操	■宇都野学園大運動会(浜		■ウチョウラン展(牧公)・
■ソーセージ作り体験(牧	赤口	田井いきま百歳体操	夏至	■浜坂南小 救急法 講習会		大安
■消防団浜坂支団ポンプ:		先勝	友引	公民館だより発行		●09:00 藍の葉たたき染マ
朔(新月)				先負		
大安						
25	26	27	28	29	30	7月1日
■ウチョウラン展(牧公)・	■いい風呂の日(ゆ~らく	田井いきま百歳体操	赤崎いきま百歳体操	■浜坂・東・照来小地区		赤口
赤口	上弦	友引	■第1回人権講座(文化会	大安		
	先勝		先負			

▼移動図書館 第4水曜
和田 14:25-14:40 赤崎 14:50-15:05
田井 15:50-16:05 指杭 16:10-16:25

赤崎地区公民館HP <http://akasaki.strikingly.com/>
Akasaki Community Center
赤崎地区公民館へのお問い合わせ
☎669-6714 兵庫県美方郡新温泉町赤崎631番地
☎(0796)82-3678 公民館長 二階堂 寿江(にかいどうとしえ)



FAX (0796)82-5563
電話(携帯) 090 8233 0843
Mail toshienikaido@icloud.com
メールアドレスQRコード➡

