

### 放課後子ども習字教室

12月27日(金)、草間公民館において、放課後子ども教室として冬休み書道教室を開催しました。今回も夏に引き続き、渡邊重彦先生に講師をお願いし、指導していただきました。草間台小学校の3年生から5年生の児童が、冬休みの宿題になっている「書き初め展」の課題に取り組みました。渡邊先生に手を添えてもらい、筆の使い方や力の入れ方、文字の形等を細かく指導してもらいました。子ども達は、少しでも良い字を書こうと、課題の字を何度も練習するなど、真剣に取り組んでいました。



児童の筆に手を添えて指導する渡邊先生

### おやこの食育教室

12月27日(金)、草間公民館において、新見市栄養委員会草間支部(渡邊孝子支部長)主催の「おやこの食育教室」が開催されました。当日は、11名が参加し、健康医療課の森栄養士と栄養委員さん達の指導の下、「お花のおにぎり」「ライスパー餃子」「ブロッコリーとエリンギのごま酢あえ」「コロコロさつまいも」を調理しました。ライスを丸め、ぬらしたライスパーで挟んで、次々と餃子を作っていました。フライパンで焼くと美味しく匂いが調理室に広がり、気分も上がる中、両面をこんがりとお手に焼き上げていました。



焼き加減バッチリ!



コロコロ 餃子のたね、丸めてます!

お花のおにぎりは、ラップに輪切りにした魚肉ソーセージ、その上にご飯を載せラップを絞って握り、お花のように仕上げました。できあがった料理はパックに詰め、お弁当を完成させました。子どもたちは料理の楽しさを体験し、食への関心をもつ、貴重な機会となったのではないのでしょうか。また、自分たちで作ったお弁当は一段と美味しく感じられたことと思います。



おいしそうにできあがったお弁当!

### サテライトデイ(土橋・草間)

1月20日(月)、土橋地区(参加者15名・土橋交流センター)と草間地区(参加者11名・草間公民館別館)でサテライト・デイが開催され、両地区とも、新見公立大学の木下香織教授他引率の先生2名、学生6名を講師に、健康づくり教室を行いました。

この日は、「脳卒中の予防」をテーマに、学生からの講話の後、クイズなどを交えて毎日の食生活について楽しく学ぶことができました。特に、原因となる塩分の取り過ぎに注意した食事や、予防となる運動を続けることの大切さを学びました。また、健康体操では「新見でくらくええ体操」に合わせて手足を動かす体操を行いました。後半は、学生を含めたチーム対抗クイズで熱く盛り上がりました。参加者は、学生たちとの会話で楽しくふれ合ったりして、終始笑顔で心の温まる時間を共有しました。



土橋地区 健康体操の様子



草間地区 食品の塩分クイズの様子

### 新シリーズ『草間台地の魅力』(第22回)

思い出に残る草間台  
嶋田壮伸(山口大学洞穴研究会)

草間台の皆様、私は山口大学洞穴研究会の嶋田壮伸と申します。私は普段山口県にある秋吉台というカルスト台地の洞窟で活動しています。秋吉台は阿哲台と同じ秋吉帯という地質帯に属しており、秋吉台と阿哲台は兄弟と言っても差し支えないかもしれません。しかし、実際に阿哲台で活動させていた中で、秋吉台とは景色や文化風習など、様々な要素が違って面白いなと思いました。

草間台の洞窟で印象的だったのは、井倉上(いくらかみ)の穴です。井倉上の穴は草間台上のドリーネの底に開口するとても大規模な吸い込み穴です。私が行った時も水が吸い込まれており、その横を約35m降りながら見る光景は、まさに異世界にいるような壮大さがありました。

井倉上の穴以外の、どの洞窟も素晴らしい、草間台での活動はとても充実した良い思い出となりました。これも我々の活動を受け入れてくださる草間台の皆様のおかげです。これからも草間台を訪れる洞窟愛好家をよろしくお願いいたします。

井倉上(いくらかみ)の穴 吸い込み穴が写っています



### 俳句

鯽雑煮自問自答のこの一つ

病む足をかばひて生きる年新た

### 川柳 題「会」「聞」

会長も議長も要らぬ友の会  
新聞の一面見たらテレビ番

雑談も華やいでくる新年会  
荷をひとつ預けて読経聞いている

耕せば応えてくれる土がある  
飯よりも新聞隅々好きになり

出合いとは見えない糸で結ばれて  
AIが前代未聞の世を開く

### 短歌

生かされてふたとせ迎ふ記念日よ  
今日とはとびきりご馳走つくる

窓越しに見える垣根のさざんかは  
風雪に堪え赤く膨らむ

散りつもるもの多しも遅秋の  
岩間の水の音のひそけし

「一等は117番」のアナウンス  
奇跡に頭が真っ白になる



橋本八重子



長田保子

小川久子

田井芳枝

笹田 彰

中村公人

西山富美子

長岡愛子

滑 都

杉 秀樹

### 草間公民館から 参加者募集のお知らせ

- ①男性の家庭料理教室  
日時:2月15日(土)  
9:00~12:00  
場所:公民館別館 調理室
- ②安心な老後を送るために  
~知っておきたい遺産相続講座~  
日時:3月4日(火)  
13:30~15:00  
場所:公民館別館 ホール

\*今月のセンターだよりにチラシを入れています。ご参加お待ちしております。