



居組 I G U M I

No . 3 9 7
R 2 . 1 2 . 2 4
居組地区公民館

歳晚

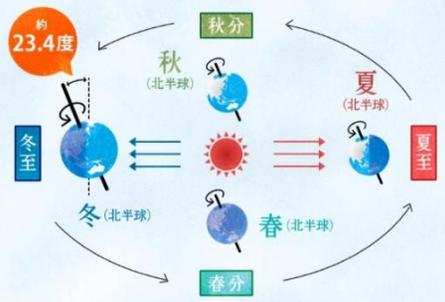
本格的な寒さがやってきます

新型コロナウイルスに明け暮れた令和2年もあと1週間程度となりました。過去2シーズン、ほとんど積雪がありませんでしたが、寒波の襲来により今冬はさっそく積雪がありました。長期予報では例年どおりの冬となるような予報ではありましたが、大当たりとなりました。今後、災害となるよ



うな豪雪とならないことを願っています。

先日、12月21日は冬至でした。冬至は皆様のご存じのとおり、北半球において日の出から日の入りまでの時間が最も短い日のことです。毎年、12月21日か22日となります。南半球では、同じ日が最も昼の時間が長い日になります。これは、地球の回転軸が傾いているからです。地球の回転(自転)軸を「地軸」といいますが、地軸は、1年かけて太陽の周りを回る「公転軸」に対して、約23.4度の角度を持っています。



この傾きが太陽の方を向いている時期は、暑く、昼が長くなります。反対に、太陽とは逆の方に向いている時期は、寒く、昼が短くなります。冬至の日前後は、北極圏では24時間太陽が顔を出すことはありません。これを極夜といい、白夜の反対です。

冬至の風習では、「柚子湯」があります。この習慣は江戸時代からあったようで、江戸の年中行事を紹介する「東都歳時記」によると、「冬至 今日銭湯風呂屋にて柚湯を焚く」と記述があります。「冬至」を「湯治」にかけ、「柚子」を「融通が利く」にかけて、お風呂屋さんが始めたとされているようです。柚子は、11～12月が収穫期で、柚子の果皮には風邪予防や保湿にいいとされるビタミンCや血行改善を促すといわれるヘスペリジンなどが豊富に含まれています。昔の人は旬の柚子が健康にいいことを知っていたのでしょうか。

先日、一年の世相を表す「今年の漢字」が発表されました。やはり、新型コロナウイルスに関連した『密』でした。上位は、新型コロナウイルス関連が多かったようです。



これからは、少しずつ日が長くなっていきます。とはいっても、寒さはこれからが本番です。寒さに負けないでこの冬を乗り切りましょう。

新型コロナが感染拡大

新型コロナウイルスの感染拡大が止まりません。新規感染者数が更新を繰り返し、重症患者も増加しています。医療崩壊に近づいています。但馬でも感染者が徐々に出ており、新温泉町でも感染者が確認されました。どこで感染するかわからない昨今、旅行や外出を控える方が多くなっています。しかし、若者の感染者は、無症状であったり、軽症であったりと感染に対する意識が希薄のように感じられます。最近では、家庭内での感染が増えているようです。感染しないよう、できる限り手洗い・マスク着用に心がけましょう。

専門家が発信された「感染リスクが高まる5つの場面」は、①飲食を伴う懇親会等、②大人数や長時間に及ぶ飲食、③マスクなしでの会話、④狭い空間での共同生活、⑤居場所の切り替わり、といわれています。これらに注意して、生活様式を守っていきましょう。



早くワクチンの接種ができるよう願うところではありますが、先日、日本でもコロナワクチンの承認申請が出され、少しずつ前へ進んでいます。ワクチンを接種したからといってかからないわけではありませんが、重症化は少なくなると思います。どちらにしても、これから年末年始にかけて感染拡大地域から帰省されるかもわかりませんが、感染予防を意識した行動をするように努めましょう。

作品を展示しています

手芸や切り絵の作品を玄関下駄箱の上に展示しています。それぞれ素晴らしい作品ができあがっています。ぜひ、一度気軽にご覧ください。



寄せ植えを実施しました

盆栽クラブでは12月19日(土)に『寄せ植え』を実施しました。以前は、多くの会員が参加していたようですが、今年は3名の参加でした。普段育てている松・竹・梅などの盆栽を利用し、寄せ植えを行うものです。めでたい正月にふさわしい寄せ植えができあがりました。



浜坂西小児童が頑張っています

今年、新型コロナウイルスの感染拡大で、学校行事や子ども会行事が次々に中止となったり縮小されたりとなる中、浜坂西小学校の児童は、運動会や発表会等頑張ってきたようです。

また、絵画や習字では、先生方の指導もあり頑張って作品を制作し、数々のコンクールで特選・入選しています。これまでの分について紹介をします。

◎但馬幼小造形教育展特選

2年 石塚唯翔さん

4年 吉澤美玖さん

◎兵庫県幼小中造形教育展

3年 田邊瑞悠さん

4年 岡島佑華さん

5年 中村悠空さん

◎秋の書写コンクール（但馬入選）

3年 田邊瑞悠さん

◎秋の書写コンクール（但馬佳作）

5年 中村悠空さん、6年 松岡大瑤さん

◎豊岡市美術展

1年 加藤優亜さん、3年 田邊瑞悠さん



加藤優亜さん



石塚唯翔さん

冬場の健康管理のポイント

新温泉町の居組地区担当の俵山(たわらやま)保健師から、冬の体調管理で気を付けるポイントをまとめていただきました。冬は、寒さから体調を崩しやすい季節です。体調管理に気を付けて寒い冬を乗り切りましょう。健康相談は保健師まで(99-2940)

①体を冷やさないようにする

体温が下がると、免疫力が落ち、病気にかかりやすくなります。また、血行が悪くなります。栄養や酸素が十分運ばれず、肩や首、背中筋肉に老廃物が溜まり、痛みや凝りの症状が現れます。

②急激な温度変化を避ける

体は急激な温度変化に弱く、血圧の急激な上昇は狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こします。特に、冬場の入浴は注意しましょう。

③感染症を予防しましょう

空気の乾燥は、感染症をかかりやすくします。感染症予防には、空気の乾燥を防ぎ、うがい・手洗いが重要です。加湿器の使用、うがい、手洗いを徹底し、外出時はマスクの着用をしましょう。

④冬季うつにご注意を！

冬季うつは季節性うつ病で、冬季のみに症状が出る病です。一般的なうつ病の

ほか、過眠や過食なども症状です。日照時間が短くなり、脳の活動が低下し、体内時計が狂い、起こります。生活リズムを正したり、日光に当たる生活に心がけましょう。また、バランスの取れた食生活もしましょう。



蔵書が増えました

新しく単行本等図書の寄贈があり、蔵書が約千冊となりました。来館される方が少ないですが、少しずつ充実しています。夜長の冬に読書してはいかがでしょうか。ぜひ、一度ご来館ください。

新春書初め教室開催

小中学生を対象に、今回も新年1月5日(火)の朝9時30分より『新春書初め教室』を開催します。小中学生の皆さんは、多数ご参加ください。半紙と墨汁は用意しますが、その他の道具は普段使っているものをご持参ください。お待ちしております。



新年に各町内の初会があります

新年1月3日(日)午前10時から各町内ごとに初会が開催されます。皆さん出席しましょう。今年は、コロナ関係で懇親会はしないようです。

各会場は、以下のとおりです。

○向町・中島町・川町・浜町……公民館

○寺町・往還町……婦人の家

○本町・仲町……西岡康則宅・田中賢一宅

1月の主な行事予定

◎3日(日)10:00～ 各町内指定場所

町内初会

◎5日(火)9:30～ 公民館

新春書初め教室

◎6日(水)14:55～15:10 亀谷宅横

移動図書館車来所

◎16日(土)8:30～ 公民館

浜坂西子ども教室

◎18日(月)13:00～ 公民館

手芸教室

◎13・20日(水)10:00～ 公民館

きつずらんど(子育て支援)

◎毎週金曜日(元日は休み) 公民館

いきいき百歳体操

◎切り絵教室は、しばらくの間毎月第3

土曜日に公民館での自主活動とします

居組の人口と世帯数

	前月比	1月1日比
男	225名(0名)	(0名)
女	278名(△2名)	(△2名)
合計	503名(△2名)	(△2名)
世帯数	239世帯(0世帯)	(△1世帯)

※ △は減

【令和2年12月1日現在】