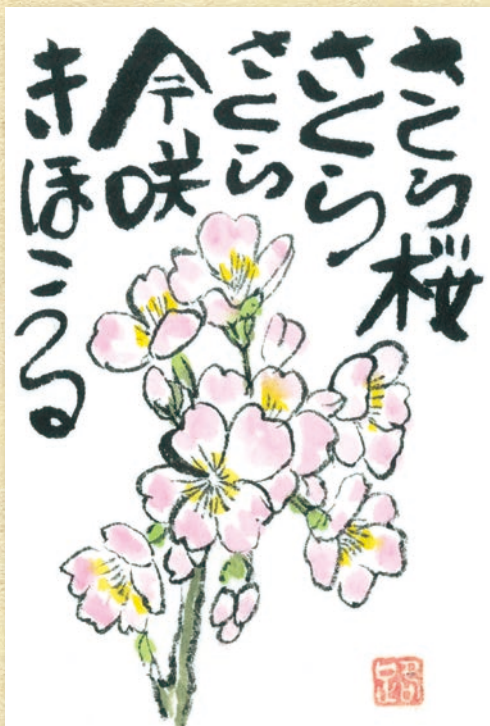
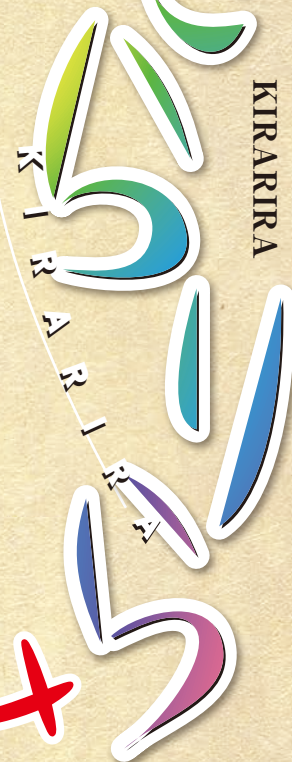




KIRARIRA



● 絵手紙愛好家の作品

NPO 通信

きらめきひな祭りと
地域力

300体を超す伝統の三次人形を軸にアレンジした「第4回きらめきひな祭り」は、2,500人を超す人々が訪れ好評のうちに終了しました。

来訪者からは、年々バージョンアップしている・手作りと工夫に感心・哲西らしい特徴と雰囲気定着など多くの評価を受けました。

また、人形の年代が判れば表示を、国道に幟や看板を、準備の様子をビデオで紹介・入場料があつてもいいのではといった提言も寄せられました。

実行委員会の皆さんの熱心かつ周到な準備と運営、ひな人形等の出品・飾りつけ材料の提供など実に多くの市民の熱意と尽力が結集した成果であったといえます。

「こんなひな人形がある」と電話する人、「三次人形が見つかった」と持ち込む人など協力者が相次ぎ、中には、たまたま他の用件できらめき広場に来て準備作業に遭遇、そのまま夕方まで作業に加わり「来年も手伝うよ」と言う人々も現れ、機会があれば自分も加わりたいと思っている皆さんも多いのではないかと感じられました。

来訪者の感想に、地区の方々の結束力が現れているとありましたが、自分に出ることを自分に出る範囲で進んで加わり協力する姿勢がまさに地域の力につながるといえます。

地域力は、地域を支える原動力です。



ひな祭り



2/24
~3/3



見たい・知りたい・伝えたい!

みんなの広場

Kirarira
News





哲西きらめき

県内外から約2,500人が訪れにぎわいました。



お礼

哲西きらめき雛祭りには、地域の皆様方のご協力のお陰で
大成功のうちに終わりました。

県内外から約2,500人の来場者があり、「これだけのお雛様を歩かないで見れて良かった」「会場全体の飾り方が
いいね」「竹や墨も良いね」「餅花がいっぱいステキ！」

「哲西はすごいね」など、絶賛の声が多く届きました。

この成功の陰には、大切なお雛様の貸出しにご協力くださった皆様をはじめ、柳と竹の切り出しや運搬、会場作りの準備など、沢山の地域の方々のご協力がありました。心より厚くお礼を申し上げます。

お雛様には、「嫁いだ娘が恥ずかしいもの」とか、「かわいい孫のために出来る限りのものを」「娘が幸せになりますように」など、子や孫を想う親の気持ちがいっぱい詰まっています。「お雛様を飾れば、親子や家族の絆が強まる」、その様に感じられた催しになりました。ご来場、ご協力してくださりました全ての皆様のご多幸をお祈りしつつ、お礼申し上げます。本当にありがとうございました。

第4回 哲西きらめきひな祭り 実行委員長 沖田 恵子



大田ふれあい教室紹介 (哲多町)

3月10日、大田地区ふるさと振興協議会（会長 名越正明）は、大田ふれあいセンターでボランティア反省会を開きました。

演劇事業部の芝居「水戸黄門漫遊記・哲多の宿」は、参加者の涙と笑いをさそい感動の渦を沸き起こしました。

3月13日、平成24年度大田ふれあい教室の修了式が行われました。

渡された終了証には楽しく参加している個々の写真が印刷されていて、受け取る参加者の笑顔を誘っていました。



哲西栗講習会

2月20日、哲西栗生産組合（組合長村上耕二）はきらめき広場・哲西で、哲西栗の生産強化と産地の維持を図るため生産者を対象に講習会を開催しました。

この日は、岡山県農林水産総合センター森林研究所専門研究員 西山嘉寛氏を講師に迎え、適地の選定や植栽、整枝せん定や土壌管理、病害虫駆除などについての指導を受けました。

「哲西栗」は、中国栗品種の「傍士360号」で、大粒で渋皮がむけやすく甘みが強いのが特徴の栗です。昨年10月には、テレビ朝日の「朝だ！生です旅サラダ」で全国に紹介され注目を集めました。今後も品質・価格とも安定し、生産者が特産品「哲西栗」として、意欲的に取り組むことが期待されます。



子育てをしておられる方、どなたでも参加できますのでお子様と一緒に遊びにみてください。みんなであそびながら子育てをしましょう。

子育て中の方なら、どなたでも参加できます

哲西子育て広場

担当
荒木

市の委託を受けNPOきらめき広場が運営

毎週月、水、金曜日 10:00～15:00
月1回土曜日 10:00～12:00



2/13●カワイイ
ひな飾りを作ったよ!



2/9●プラバン工作をしました。



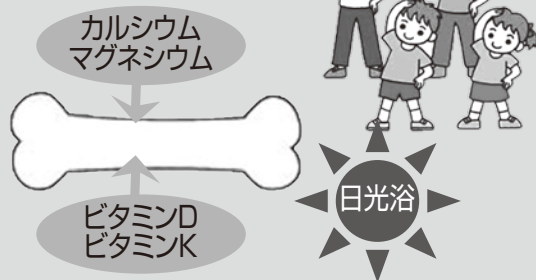
4月の
予定

- 15日(月) 絵本であそぼう
- 20日(土) 10:00～12:00 粘土あそび・シールあそび
- 24日(水) 10:00～ ちよこつとクラフト 内容「ブックカバー掛け」
※自宅にあるカバーを掛けたい本を2冊持って来てください。

行事に参加しなくても自由に遊べます。

前回の骨粗鬆症の続きです。

骨を強くするには？



カルシウム・マグネシウム・ビタミンD・ビタミンK等の栄養素、適度な運動、日光浴が効果あります。

どんな食事がいいの？

カルシウムの多い食品



牛乳・乳製品



大豆・豆製品



小魚・海藻



野菜

マグネシウムを多く含む食事 ● 豆類、藻類など
ビタミンDを多く含む食事 ● 魚類、卵、きのこ類など
ビタミンKを含む食事 ● 緑黄色野菜、納豆など

4月の担当医表

(岡山光生病院から)

2日(火)	高畑(内科)	呼吸器・循環器
9日(火)	土持(外科)	腹部外科・血管外科
16日(火)	藤原(内科)	消化器(内視鏡)
23日(火)	土持(外科)	腹部外科・血管外科
30日(火)	高畑(内科)	呼吸器・循環器

*理学療法士によるリハビリは毎週火曜日です。

*受診希望の方は、あらかじめご連絡ください。

内科

鈴木医師のお話

一日必要なカルシウム量

- 700～800mg/日を目標に!!
- 毎日コップ1杯の牛乳(カルシウム200mg) 1日2回をすすめます!!
- バランスの良い食事を心がけて!!
- 中学生男子 1,000mg/日
中学生女子 800mg/日が必要です。

食生活で気をつけて欲しいこと

清涼飲料水・スナック菓子・カップラーメンの摂りすぎは要注意です!!



リンを摂りすぎるとカルシウムの吸収が悪くなり骨がもろくなります。糖分、塩分摂り過ぎにも注意が必要です。

納豆の消費量と大腿骨頸部骨折の関係

納豆の消費量と大腿骨頸部骨折の分布を照らし合わせてみると、骨折する女性は東日本より西日本に多い傾向にあるそうです。

納豆の消費量が多いところほど骨粗鬆症での骨折が少なく、納豆の消費量が少ないところほど骨折が多いようです。

運動の目安

- ウォーキングは1日20～30分程度。
- 水泳は膝関節に負担が少ないです。

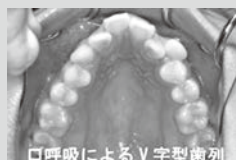
日常生活の改善

- 過度の飲酒、喫煙は骨粗鬆症の要因です。

これを機会に日常生活の見直しをしては如何でしょうか？



内藤医師のお話
「口呼吸」について



ほとんどの人が「私は鼻で呼吸している」と思っているのではないだろうか。
ところが、無意識のうちに口で呼吸をしているという人がかなり多く、日本人の半数以上が口呼吸をし、小学生以下に至っては、8割が口呼吸をしているともいわれている。
ではなぜ口呼吸がいけないのでしょうか？ 空気中には埃や細菌、ウイルス、花粉、排気ガス、さらには最近問題のPM2.5など体に有害なものが含まれています。鼻呼吸では、そのような悪い空気を良い空気にして体に取り入れます。しかし、口呼吸では悪い空気が口から入ります。肺に入ってしまう。この時、のどにあるリンパ組織「扁桃腺」が直接ダメージを受けます。扁桃腺は細菌から体を防衛する役割をもっていますが、限度を超えると慢性的な細菌感染状態となり体全体の免疫機能が低下し、風邪をひきやすくなったり、喘息、アレルギー、アトピーなどが起こる引き金になることもあるといわれています。肺炎や腎臓も引き起こしやすくなり、さらに糖尿病や高血圧症、白血球、悪性リンパ腫、潰瘍性大腸炎などの原因にもなるとされています。また、口呼吸をしていると、片方だけで物を噛むくせや横向き寝を促し、姿勢や骨格のゆがみを引き起こしたり、舌の位置がのどの方に下がるためにいびきをかきやすくなります。(睡眠時無呼吸症候群)
口の中への影響をみると、口呼吸だと唾液が分泌されてすぐに乾いてしまうため細菌の活動などが抑制されず、歯の再石灰化もできなくなり虫歯、歯周病を進行させてしまいます。また、口が開いていると下あごが下がることにより舌の位置も下がり、上あごの成長を阻害します。さらに頬の圧が強くなり、上あごの歯列の幅が狭くなり、噛み合わせが悪くなったり、出っ歯気味になったりします。写真のようなV字型歯列のような歯並びになるのです。
以上のように、無意識のうちに起っている呼吸によって、全身に多くの悪影響が及んでいることがわかります。次回は、なぜ口呼吸になるのか？ その予防法についてお話ししていきます。



もうすぐ一年生になるよ

きいん組



こども園 楽しかったね

認定
こども
園

昨年度から、1年生「いいこといっぱい1年生」2年生「楽しかったこと」がんばったこと「できるようになったこと」3年生「詩」4年生「未来のぼく・わたし」5年生「短歌」6年生「好きな言葉」というように、学年毎にテーマを決めた作品を掲載しています。

保護者の方にとっては、我が子の成長の節を感じ、親子の絆を深める一助になればと思います。また、子どもたちにとっては、10年後、20年後に、この文集が懐かしい思い出の宝物になってくれることを期待しています。



全校文集 やがみっこ

矢神
小学校

矢神小学校では、毎年、年度末に全校児童で「やがみっこ」という文集を作っています。24年度で、42号となりました。実に42年前に第1号が発刊されたという伝統ある文集作りが続いています。本校を卒業された保護者の皆さんの中には、自分も書いたという方が多いのではないかと思います。

野馳
小学校

6年生を送る会

先日、6年生を送る会を行いました。「6年生との最後の思い出作りをしよう」を合い言葉に、1～5年生が仕事を分担して準備し、6年生に喜んでもらおうとがんばりました。

会場(体育館)には、6年生一人ひとりの似顔絵が貼られ、輪飾りできれいに飾られていました。また「卒業、おめでとう」と書かれた横長の大きな看板も飾ってあり、しっかりと雰囲気が出されていました。

恥ずかしそうに入場した6年生ですが、すぐに緊張もほぐれ、全校でわいわいと楽しくゲームや出し物を楽しみました。

今年の6年生は、「明るく」「真面目」で「素直」な子ども達ばかりでした。それだけに、会も楽しく和やかに進み、いい思い出作りができました。

さあ、4月からはいよいよ中学生です。楽しみにしている部活動。そして、矢神小学校から来る友達との交流等々。新しいステージを、思う存分楽しんでほしいと思います。もちろん、勉強も。がんばれ、卒業生。



総合学習 発表会

哲西
中学校

2月14日(木)に「総合的な学習の時間」の集大成として、毎年恒例の発表会を行いました。内容は次のとおりです。ご協力いただきましたきました保護者や地域の皆様に心からお礼申し上げます。

◇1年生

「鯉が窪湿原環境学習」

●鯉が窪湿原について

●湿原の成り立ち

●鯉が窪湿原に咲く花

●鯉が窪湿原に生息する生き物

◇2年生

「エコツアー学習」

●循環型社会を考えよう

(岡山市の紙リサイクル会社を訪問して)

「職場体験学習」

●働くことの意義を考えよう

(市内事業所での体験)

◇3年生

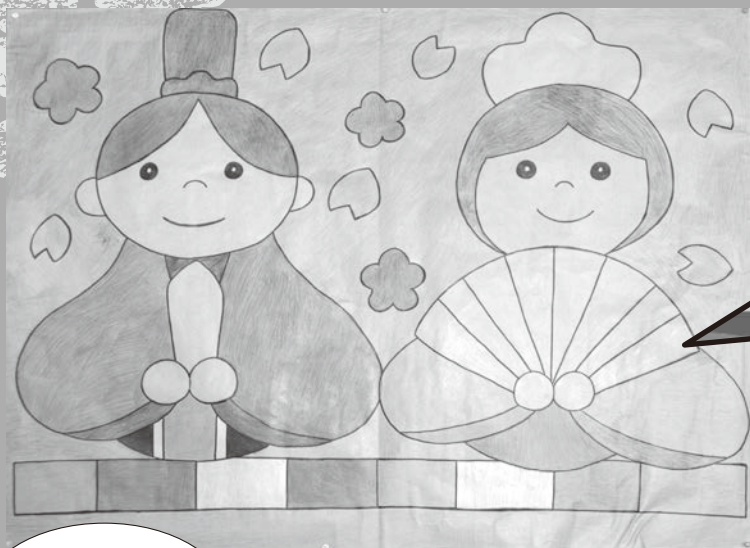
「タウンリサーチ」

●地域活性化に向けてアクションを起こそう

※米粉と哲西栗の探求

※オリジナルキャラクターの開発





哲西荘 の展示

哲西荘のみなさんが、掲示してくださいました。いつもありがとうございます。

子ども映画会

日時 4月13日(土) 14:00～
場所 きらめき広場・哲西
哲西図書館
ブラウジングコーナー
内容 DVD
「きょうのわんこ
～ゆかいなわんこ・笑撃編～」

今月の展示本

◎展示コーナー〈春の楽しみ〉

お花見や山菜料理
や園芸など、春を
楽しむための本を
展示しています。



◎児童コーナー〈ともだち〉

楽しい友達を
テーマに描か
れた絵本を集
めてみました。



新見市立哲西図書館
TEL94-2110 FAX94-2100

休館日のお知らせ
・ 年中無休です
[年末年始、蔵書点検日を除く]

哲西図書館利用者の ための乳幼児一時預かり

毎月第1・第3月曜日 10:00～12:00
きらめき広場・哲西プレイルーム

こどもの読書週間

4月23日(火)～5月12日(日)

2013年・第55回「こどもの読書週間」 標語「たくさん読んで 大きくなあれ」

※日時は図書館受付の
チラシをご覧ください。

大切な本にブックコートフィルムを掛けませんか

このブックカバーは、ポリプロピレン製の粘着性フィルムのことで、表紙や補強箇所に貼り付けることで本を保護したりするものです。最近では紫外線除去剤とかを配合してありますので色落ちにも強くなりました。あと燃やしても塩素ガスを発生しないなど環境への配慮もしてあります。このブックカバーを掛けることによって下記のような利が得られます。

- ①摩擦等で表紙が傷まない。
- ②水滴等にも強くなる。
- ③紫外線防止効果があるので表紙が変色しにくくなる。
- ④表紙が補強されるので折れにくくなる。

- 各日時とも親子先着10組、期間中お1組2冊まで受け付けます。
- ご自分で掛けるのもOKです。
- ご希望の方は、図書館員がお掛けします。

お子様のお気に入りの絵本や図鑑、大切な思い出の小説、いつも使う料理本など…本棚に大切にしまっておきたい本や、何度も読み返したり使ったりして傷みやすい本に最適です。ぜひ、この機会にご活用ください。



幼少の時から書物に親しみ、読書の喜びや楽しみを知り、物ごとを正しく判断する力をつけておくことが、子どもたちにとってどんなに大切なことが……。子どもに読書を勧めるだけでなく、大人にとっても子どもの読書の大切さを考えるとき、それが「こどもの読書週間」です。



●ご寄付ありがとうございました

(敬称略)

■香典返し

- 田中 久人(亡妻敏恵) 矢田
矢田西集会所へ金一封
- 田中 美香(亡母敏恵) 矢田
矢神スポーツ少年団へ金一封
- 矢吹 令子(亡夫増美) 上神代
老人クラブ三光会へ金一封
赤谷集会所へ金一封

■哲西図書館へ本を寄贈してくださった方々

- 坂藤 恵敏 上神代

●哲西荘へご寄付ありがとうございました

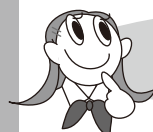
(敬称略)

■香典返し

- 矢吹 令子(亡夫増美) 上神代
金一封
- 好井 桂二(亡母智子) 大竹
金一封
- 芳賀 貴重(亡祖母蕙恵) 矢田
金一封
- 友定恵美子(亡夫見木夫) 坂本
金一封

■一般寄付

- 田口石油興業(株) 山陽新聞
- 松陽産業(株) 備北民報
- 妹尾観光バス・妹尾タクシー 備北民報
- いくま石油(株) 山陽新聞



平成25年度 財団法人田辺育英会 奨学生募集



- 対象者…経済的理由により修学の目的を達することができない高等学校・工業高等専門学校・短大・大学・大学院・専修学校専門課程等に進学、在学する学生。
- 応募資格…岡山県内に本籍を有する学生又は10年以上県内に居住する世帯の学生で、品行方正・思想穏健・学業成績優秀・身体精神健全であって成業の見込みがある者。
ただし、他の奨学金を受けていないことが条件。

●奨学金貸与月額

高等学校…14,000円

短大・工業高等専門学校・専修学校専門課程
……………25,000円

大 学…33,000円／大学院…35,000円

・無利子で貸与

・卒業1年後から10年均等償還

●貸与期間 正規の最短修学年限

●応募手続…田辺育英会事務局(新見市哲西町矢田 NPOきらめき広場内)で、応募書類を受け取り、同事務局へ提出してください。

●応募締切 平成25年4月20日(土)

●決定…5月上旬に奨学生選考委員会において選考のうえ決定し、本人あてに通知します。

詳しくはNPOきらめき
広場事務局まで



社会福祉法人 哲西福祉会 介護職員・栄養士を 募集しています

哲西荘では職員を募集しています。
介護に興味のある方、やる気のある方、私達と一緒に働いてみませんか?明るく楽しい雰囲気働きやすい環境です。

【お問い合わせ】

特別養護老人ホーム
哲西荘 ☎94-3533



チラシ紹介

哲西図書館入口には、市内外の様々な催しのチラシを置いてあります。ご自由にお取りください。

問合せ先

NPOきらめき広場 事務局 〒719-3701岡山県新見市哲西町矢田3604
TEL(0867)94-2143 or 090-8994-7068 FAX(0867)94-2100
HP:<http://www.npo-kirameki.jp/> E-mail:post@npo-kirameki.jp