



大虫の情報源は「[おおむし.com](http://omushi.com)」へ
<http://omushi.com>

おにがだけ

編集発行：おおむし地区振興会・大虫公民館
丹生郷町 13-20-1 Tel 23-3508 Fax 24-1733
公民館 E-mail omushi_ko@city.echizen.lg.jp
振興会 E-mail o-mushi@ur.ttn.ne.jp

保健体育部

健康講座

腸活のススメ！～腸内環境を整えよう～



講師「元氣えがお教室」
鰐淵 操 先生

11月30日(土)健康講座を開催しました。激しい雨の降る中たくさんの方が参加してくださいました。

講師の鰐淵 操先生は、準備されたフリップを使って小腸、大腸の働きや自律神経の交感神経と副交感神経などいろいろなことが腸内環境に影響され、免疫力につながることを話されました。内容はとても分かりやすく、楽しく聞くことができました。

最後に免疫力を上げる運動やツボを教えてくださいました。これから寒くなるにつれ、インフルエンザ・コロナウイルス・マイコプラズマ肺炎などますます流行していきます。免疫力をアップして寒い冬を乗り切りましょう！

〈次回健康講座の予告〉

【お口の健康講座】

日時 令和7年2月2日(日)

10時00分～11時00分

歯周病・むし歯菌・オーラルフレイルなどでお口の環境が悪化すると全身の健康にも影響を及ぼします。あなたの口は大丈夫？

詳しくは、1月に配布するチラシをご覧ください。

大虫地区食生活 改善推進員会

えちぜん健康ランチ塾を開催しました

11月10日(日)大虫公民館2階講堂において、えちぜん健康ランチ塾(食と健康の学び)を開催しました。参加者は、申込者27名と、食生活改善推進員の大虫13名白山5名の、45名でした。「食事バランスの良い食事って？」省塩(減塩)でもおいしく食べるコツをテーマに講義を受け、食生活改善推進員が省塩で調理した弁当持ち帰りでした。

献立は、うちまめ入り炊き込みご飯、長芋と舞茸の豚巻きなど、5品でした。食事バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜を3食そろえること。また、省塩についても、今後の食生活の中で考えましょう！



大虫地区スポーツ協会

地区バドミントン大会優勝高森町D

11月24日(日)大虫地区体育館において、第50回バドミントン大会が開催されました。大虫町1チーム、大虫本町1チーム、高森町4チーム、上太田町1チーム、協会事務局の8チームが参加、予選リーグは4チーム総当たり、決勝トーナメントは予選リーグ2位以上の4チームで試合を行いました。試合中は、皆さん笑顔でバドミントンを楽しんでおられ、ファインプレーが出るたびに歓声や拍手が起こっていました。

結果は、高森町Dが優勝、2位上太田町、3位高森町A、高森町Bでした。



文化まな部・ いきいきシニアクラブ

長寿の寺子屋

体をきちんと鍛えましょう

11月22日(金)前回に引き続きラジオ体操1級指導士の水野浄子先生のご指導をいただき各種運動をしました。ちょっと肌寒い室温12度の体育館でしたが、先生の次々に繰り出される運動に意識が集中し、寒さを感じなくなりました。初めて体験するラダー(梯子の意味)を利用した運動では、初め足が言うことを聞かず戸惑いました。先生が繰り出す各種コグニサイズの運動にも、頭と体が別物との感覚でこれまた戸惑い唖然としました。ラジオ体操第2は何十年ぶりに区切りごとにポイントを教えていただきました。最後には公民館提供の暖かい健康茶をいただき心身共に癒されるとともに、体を鍛えなくてはとつくづく思いました。



第3回 おおむしフォトコンテスト 作品募集中



広報部では“おおむしフォトコンテスト”開催中です。

締め切りは 2025 年1月 10 日(金)までです。奮ってご参加ください。

テーマ おおむしで見つけた命(作品に生き物[人物、動物、植物]が含まれ、それが主題になっているもの)

応募資格 大虫地区住民

応募方法 QRコードをスマートフォンで読み取り、おおむし地区振興会のLINEにトモダチ登録をお願いします(すでに登録されている方は不要です)。LINEのトークにて、写真1点と「作品タイトル」「町内名」「氏名」「ふりがな」「コメント・説明(最大50文字程度)」を送信してください。

応募上の注意事項 ・募集作品は2023年10月以降に撮影したものでお願いします。

・おひとりにつき2点までに限定させていただきます。

・応募した写真は、著作権・肖像権を侵害しないよう責任をもって応募してください。

また、写真の内容確認や写っている方への承認は、応募される方が行ってください。

広瀬駐在所通信 冬の安全対策、お願いします!



冬の気配が強まってまいりましたので、降雪前の安全対策として

・熊対策のため、柿等の果樹の取入れ、不要分の廃棄

・冬タイヤの装備、点検(溝の深さ、ゴムの劣化具合、空気圧を確認して下さい)

以上2点を早急に行っていただきたいと思います。

また、日暮れも早くなってきたので、外出時はまだ明るくても反射材の付いた着衣や靴を利用し、運転者はライトを早めにつけ極力ハイビーム走行を行うようにしてください。

越前市教育委員会“令和6年度 二十歳の式典”のご案内

令和6年度越前市二十歳の式典は、今年度二十歳を迎える人を対象に開催します。

日時 令和7年1月12日(日)午後1時30分～2時45分(受付 午後0時30分～)

会場 越前市文化センター 大ホール

開催の判断

自然災害等により、開催が著しく困難な場合は、令和7年3月9日(日)に延期します。(時間・会場は変更ありません。)この場合は、直前の判断となることもあります。

その際は、出欠回答時に入力していただいたアドレス宛にメール連絡をします。

※参加できない方のため、当日の式典の様子をライブ配信します。

※会場への入場は、二十歳を迎える人のみとします。

※式典後、各地区公民館等で市主催の「地区のつどい」を開催します。

※周辺道路は混雑が予想されます。車での来場はなるべく控えてください。

※市に住民票のある人には、11月中旬に案内を送付しています。

市外から参加希望の人は、右の二次元コードから申し込むか、問い合わせてください。

【市外転出者申込二次元コード】

【問合せ】 越前市教育委員会 生涯学習・芸術文化課 担当:竹内

TEL:0778-22-7459 FAX:0778-22-7497 E-mail:gakusyuu@city.echizen.lg.jp



●雪の季節です。公民館・地区体育館等の駐車場の除雪は、市道除雪後になります。降雪により、講座時間の変更や休講をお願いする場合があります。各講座・団体・体育館使用団体におかれましても、ご協力をお願いいたします。

成人学級「マイライフ専科」
女性学級「OJ課」

ミニ門松作り

手作り門松で新年を迎えてみませんか

日時: 12月21日(土) 19:00~21:00

講師: 水の里しらやま

参加費: 2,000円(当日) 対象: 大人

持参: 花切鋏・段ボール(持ち帰り用)

定員: 16名(先着順)



放課後子ども教室

ミニリース作り

かわいいミニリースを作ります

日時: 1月18日(土) 13:30~14:30

講師: 山本美穂氏(クラフト愛好家)

対象: こども(小2年生以下は親子同伴)

定員: 12名(先着順)



●申込: 大虫公民館(☎23-3508) 休館日除く

放課後子ども教室「保護者と一緒に花植え体験」 11/16(土)

家族みんなで楽しみます(^-^)/



感想より→「親子で寄せ植えする機会がなかったので貴重な体験ができてよかったです。お花に詳しくないのですが、お花の名前も知る事ができました。長く咲いてくれるよう、お世話しながら家族みんなで楽しみたいと思います。」

身近な体育館(大虫地区体育館)

体育館の屋根を修繕!



雨漏りで体育館屋根の修繕を10月から開始しています。来年は雨の心配をしなくてすみそうです。

大虫公民館「冬季大掃除」

11/23(土)

公民館も体育館もピカピカに!



大虫公民館の冬季大掃除に40名、12/1の身近な体育館の清掃に22名の方々がピカピカにして下さいました。外国籍にルーツのある方や児童の参加もあり、図らずも世代間交流の場になっていました。
●置き忘れの傘は12月20日迄に取りに来て下さい

大虫児童館 るんるんクラブ(10:30~11:30)

親子教室(第2・4木曜)

お正月遊び

◆日時 1月9日(木)

赤ちゃん教室(第3木曜)

プラバンキーホルダー作り

◆日時 1月16日(木)

申込: 大虫児童館(☎25-0770) ※事前申込をお願いします

12月・1月 行事予定

12/21(土) はつらつ体操・門松作り

12/22(日) 壮友会

1/12(日) 市二十歳の式典
地区のつどい

1/23(木) あったか夢カフェ

【休館日】 ●月曜日 ●第3日曜日(家庭の日) ●年末年始12/28~1/4
1/14(火) 成人の日の振替休館

すゑひろ句会

(原句)

柿無残突つかれ食はれ落ちにけり

「食われ」るより「かぢられ」る方が柿の無残さが、より強く表現されないか。

柿無残突つかれかぢられ落ちにけり

また少し表現の仕方を変えてこのようにもできる。

むざんやな突つかれかぢられ柿の落つ

(指導 野村香代子)