

# 根知地区こうみんかん

令和元年10月25日

第338号

TEL558-2002

館長 佐藤 求

〒949-0534 糸魚川市和泉355-3 メール nechiko@bz04.plala.or.jp



## 11月の地区の行事予定

6日(水) 夜のねちカフェ  
9日(土) 姫川流域親善輪投げ大会  
16日(土) 文化講演会(おててご会館)  
24日(日) 青少年部スケート体験



## 令和元年度根知地区公民館大会

◆とき 12月1日(日) 13:30~16:00

◆ところ 根知地区公民館2階和室

※詳しい内容は後日お知らせします。

## わたしの自慢展作品募集!

今年も、公民館大会と同時開催です。皆様からの作品を募集いたします。書道、絵画、写真、陶芸、手芸、お宝コレクション等何でも自慢してください。

作品を出してくださる方は公民館まで連絡ください。

◆とき 12月1日(日) 10:00~15:00

◆ところ 根知地区公民館多目的室



## 新しいトロフィーをいただきました

今年の根知地区大運動会は台風19号で中止とさせていただきますが、根知郵便局長より古くなっていた郵便局長杯のトロフィーを新調して頂きました。

今年はお披露目出来ず残念でしたが、来年以降使わせていただきます。ありがとうございました。

人口及び世帯数元年9月末現在( )内は前月

糸魚川市 男 20,671(20,705) 女 21,691(21,710) 合計 42,362(42,415) 世帯数 17,411(17,414)

根知 男 454(460) 女 472(476) 合計 926(936) 世帯数 404(408)

おしらせ

## 施設めぐり・世界遺産五箇山を訪ねて



10月17日（木）、毎年恒例の公民館主催の施設めぐりですが、今年は富山の世界遺産・五箇山集落へ行きました。お天気も良く、行楽日和となりました。相倉集落では、たまたま現地ガイドさんが居合わせて、世界遺産になって良かったことと良くなかったことをお聞きすることが出来ました。

糸魚川でも世界ジオパークがありますが、やはり地元の盛り上がりが大変重要な事と感じました。

## 今年は歩きました！

ゼンマイ地蔵見えたかな？



長くて暗〜いトンネルを歩きました！

## ジオパーク学習会

9月28日（土）、ジオパーク学習会を実施しました。午前には三峽パークから海谷溪谷を歩き、午後は親不知の旧親不知トンネルの中を歩きました。旧親不知トンネルは、トンネルまでの高低差がありなかなかハードなコースでしたが、こんな機会でもない限り真っ暗なトンネルを歩くことなどなく、良い体験が出来ました。

## 青少年部スケート体験

- ◆とき 11月24日（日）
- ◆ところ 上越市リージョンプラザ

※詳しくはこども回覧板でお知らせします。

## お正月講習会のおしらせ

お正月講習会の日程が決まりました！

- ◆とき 12月7日（土）
- ◆内容 午前の部  
フラワーアレンジメント講習  
午後の部  
お正月料理

詳しくは11月25日号をご覧ください。

根知谷

秋の味覚、柿についての話。昔から「柿が赤くなると医者青くなる」と言われてきた。医者も商売あがったりという柿の効用について。柿の栄養成分の特長は、ビタミンCが豊富に含まれていることで、柿の果実にはレモンに匹敵するほどのビタミンCが含まれている。柿と言えば渋みがあるのも特徴だが、渋みはタニシンと呼ばれる成分が原因で、熟したり、干し柿にすると渋みがとれる。この柿渋タンニンは血圧を下げる効果など様々な健康機能を持っていることが解明されつつある。

又、柿の実は、昔から二日酔い防止に良いと言われてきた。それは、悪酔い物質アセトアルデヒドに対するタンニンの解毒効果と、豊富なビタミンCによる肝臓の解毒機能促進効果によるものと考えられている。

例年よりも時期が早い、にわかインフルエンザの流行がはじまってきているようだ。一日の寒暖の差があると、どうしても体調を崩しやすいこともあるし、体力の低下した時こそ罹患のリスクが高まる。負けない身体で備える為にビタミンCを摂取、例えば柿を食べてもいいだろう。ただし、柿を採りに行く際は一人ではなく二人以上で行って欲しい。クマの出没も例年よりあまりに多く、もし万が一ということの無いよう、十分に注意を。

最後になったが、最も簡単な予防。

「うがい、手洗いを忘れずに」

秋の味覚を万全の体調で堪能しよう。