

松井田・新堀地区

生涯学習マスコット マナビィ

発行

生涯学習だより

Lifelong Learning News

令和7年12月12日 第399号
松井田・新堀地区生涯学習運営委員会
松井田・新堀地区生涯学習センター
TEL 393-4401 (申込先兼)



コンビニのおでんが恋しい季節となりましたね。松井田・新堀地区の皆さま、
お変わりなくお過ごしでしょうか。人が集まる“年末年始”に鍋物の代表『すき焼き』にしてみませんか。

健康と美容のコラム ～ 今が旬の野菜「春菊」～

抗うつに効果がある栄養素に、ビタミン（葉酸など）、ミネラル、必須アミノ酸などがあります。すき焼きに使う食材には、これらの栄養素が多く含まれています。春菊に含まれる「葉酸」はビタミンB群の一種で、すき焼きなどに使うと、独特の味が肉の臭みを消すと共に、栄養素を効果的に摂ることができます。また、独特の香りはα-ピネンやベンズアルデヒドなどの精油成分によるもので、自律神経に作用しイライラを抑えたり、胃腸の働きを高めたり、のどの炎症を抑える効果が期待できると言われ、牛肉にはミネラルである亜鉛、豆腐にはアミノ酸が多く含まれています。



また、すき焼きに欠かせない卵には必須アミノ酸のうちの8種類が含まれています。特にメチオニンは抗うつに効果があります。テンションが上がらない日は、夕食をすき焼きにしてみてもいいかもしれません。

令和7年度 スプリングフェスティバル 2026年2月1日(日)

わくわく体験 内容	開催場所	定員	実施回数	料金
習字～好きな言葉を書いて書くことを楽しもう～	市民ギャラリー	随時受付	随時開催	無料
レジンでアクセサリ作り	和室（1階）	先着30名	15名×2回	500円

◆ 国際薬膳食育師監修「郷土料理の薬膳仕立てスープ」の無料（100食）提供 ◆

～ミニステージ発表～ 会場：ロビー

出演	出演予定時間
ウクレレ（パイン・レレ）	10:30～
朗読（朗読の会 言の葉）	11:00～

八城人形浄瑠璃「城若座」 定期公演

つばさかんののれいげんき さわいうち やま だん
演目：壺坂観音霊験記『沢市内から山の段』

開場 12:30 開演 13:00

会場 大ホール 全席自由 無料

作品展示：小ホール 午前9時～午後3時

展示作品	団体名
パッチワーク	メイプルリーフ
PCでの作品	PC-さくら
写仏	紅の会
俳句	俳句の会・さざんか
習字	楽しい手習い
絵てがみ	絵てがみ教室
きり絵	松井田きり絵の会
公民館講座作品	松井田公民館
ふるさと塾作品	松井田・新堀生涯学習センター

《俳句の会「さざんか」12月作品》

島津 伸子 枯木立満天の星弾き出す
中嶋 孝子 どの道をゆくも師走の風の中
塩谷多鶴子 豪商の残れる蔵や冬桜
中島 圭子 黄楊の櫛買ふて小春の小間物屋
飯沼 郁子 白髭のサックス奏者聖菓受く
山本 静枝 冬晴や神すむ岳の彫り深き
後藤はるか 鶏小屋は開放されて冬日和

◎各地区生涯学習センターの趣向を凝らしたブースもございます。ぜひ、お足をお運びください。

武井由美子 慎く引退へ添う冬薔薇
原田 公子 しのはるる人の暮しやつるし柿
武井三枝子 熊鈴のランナー彼方小春空
大野 陽子 句の神の降りぬ日らしい時雨の忌
秋元 さよ 里山は柚子の大樹の標かな
佐藤 治雄 冬ざれや声の大きな立話



5分間にどれだけ長い距離を走ることができるか測定する「ランランマラソン」と、その「ランランマラソン」に向けて体力を高める「マラソンタイム」を実施しています。

「マラソンタイム」は、20分休みに校庭を5分間走る活動で、

子供たちは、「少しでも長く走ろう」「ランランマラソンに向けて体力を高めよう」

「1回も歩かないで走り切ろう」など、それぞれに目標をもち一生懸命取り組んでいました。一人で5分間走りぬくのは大変かもしれませんが、全校児童で取り組み、友達と励まし合って走る子供たちは、みんな爽やかですがすがしい表情をしていました。

「ランランマラソン」は各学年の体育の時間に実施されました。今までの練習の成果を発揮しようと、全力で取り組む子供たちは、紛れもなく全員が主人公で、一人一人が輝いて見えました。



《 マラソンタイム 》



《 ランランマラソン 》



ANNAKA HELMET PROJECT として、安中ヘルメットプロジェクトのみなさんが来校し、3年生にヘルメットを寄贈してくださいました。

子どもたちの防災意識を高め、命を守るためのプロジェクトです。

中学校への配付も3年目になりました。

「ANNAKA CITY T シャツ」の販売利益が子どもたちの

『防災ヘルメット』に形を変えて、安中市の子どもたちに還元される事業です。たくさんの防災ヘルメットをありがとうございました。

いざというときには、命を守れるように活用させていただきます。

1年生の総合的な学習の「ふるさと安中みらい学」の一環として・・・

☆ 北野牧岩塊掘削工事見学 ☆

11月20日(水)

上信越自動車道北野牧の工事現場の見学に行ってきました。

この工事は、北野牧トンネルの坑口斜面の大きな岩の塊を除去し、落石の危険を回避するためのものです。

生徒たちは、ヘルメットプロジェクトでいただいた防災ヘルメットをかぶり、大きなインクラインというエレベーター状の移動機で工事現場に上り、工事のようすを上から見学しました。

「もとの岩塊が70mもの高さがあったことに驚いた」「ダイナマイトを使わずに環境に配慮した工事をしていることにびっくりした」「重機が岩を小さく砕くところを初めて見た」「12年もかかる工事と聞いて、驚いた」などの感想を寄せていました。

工事の大切さはもちろん、世の中にはインフラ整備のための土木工事という仕事があることにも気づき、大変ためになる学習になりました。



冬休みに入ります



12月24日(水)～1月6日(火)まで冬休みになります。

生徒は、各家庭や地域で過ごす時間が長くなります。

安全・安心な冬休みを過ごせるよう

地域の皆様に見守っていただくようお願いいたします。

