



## お正月の準備ができたよ 宮保育園で餅つき

12月10日、宮保育園で年末恒例の餅つきが行われました。年長のさくら組が法被にねじり鉢巻きで、年中から未満児が見守る中「よいしょ、よいしょ」の掛け声をかけてもらいながら代わる代わる餅つきをし、花餅やお鏡餅を作り、きな粉餅を作って食べました。

お米は園庭の田んぼで育てた餅米で4升もあり、3回に分けてつきました。昔ながらの杵と臼での餅つきで、家庭でもなかなかできない体験をしていました。

長寿会の4名が餅つきの準備をする間、園児たちは

「もちつきぺったん、ぺったん…」と歌って餅米が蒸し上がるのを待っていました。かわいい、一生懸命な姿でした。

また、玄関にはクリスマスツリーが飾られ年末にはクリスマス会も行われました。

保育園は、お正月を迎える雰囲気にあふれていました。

玄関前のクリスマスツリー



## TOPIC! みんなでうたいましょう開催♪いつでも誰でも参加できます!

12月10日、交流館研修室で「みんなでうたいましょう」と題し、歌を楽しむ会が開かれました。これは、10月に開催された「山腰恵子さんを偲ぶ企画展」の際の特別イベント「みんなでうたいましょう」のあと、多数のご要望により開かれる運びとなったものです。

この日は15名が参加。山腰恵子さんの演奏に合わせて「ふるさと」「翼をください」を順に歌うと緊張もほぐれ、リクエストで「赤鼻のトナカイ」「四季の歌」と続くころには、低音パートも混ざり美しいハーモニーに。予定されていた1時間があっという間に終了しました。

今後は「ウグイスハーモニーみんなのうた」として定期的開催することに。日程についてはまち協だより(P.4)でお知らせします。

いつでもどなたでも参加できます。にこやかに声を出してうたいましょう。





# 火気の取り扱いに注意

## 火の元点検を実施

12月1日午前8時30分から町内全域で、高山市消防団一之宮支団と一之宮地区町内会(自主防災組織・女性防火クラブ)とが合同で『火の元点検』を実施しました。この日は、消防団員と自主防災組織の隊長・副隊長や女性防火クラブの皆さんが、各家庭を回り、消火器の有効期限などの安全点検や住宅用火災警報器の設置状況などについて確認しました。

火の元点検の結果、1割強の消火器が有効期限を過ぎていたようです。有効期限切れの消火器は、薬剤の詰め替えや新しく購入するなどして万が一に備えておきましょう。

これから寒さが厳しくなり、火気(ストーブなどの暖房器具)の取り扱いが多くなる時期となりますので、各家庭で『我が家の火災予防 火の元点検チェック表』などを参考にして、自分の財産を守るために、今一度、火災予防に努めましょう。



消火器点検の様子

# ひと足早いクリスマス

## 図書館おはなし会スペシャル

12月7日、一之宮公民館和室で高山市図書館一之宮分館のおはなし会スペシャルが開催され、乳幼児から小学生までの子どもを含む家族連れなど50人ほどが、楽しいひとときを過ごしました。

お話玉手箱さんによる大型絵本『おしから・まんじゅう』『もりのおふる』『まどから★あくりもの』の読み聞かせのあと『ぐりとぐらのおきゃくさま』の人形劇を披露。劇のクライマックスでは、



ぐりとぐらを演じた子どもとサンタさん

ぐりとぐらの人形が年長さんのお友だちに変身! サンタクローズと対面しエンディングを迎えました。

最後にサンタさんからお家で作って遊



サンタさんと記念撮影

べる工作キットを手渡しされると嬉しそうに受け取っていた子供たち。おはなし会でひと足早いクリスマス気分を満喫しました。

# 日頃の利用に感謝

## 文化教養部清掃奉仕活動

12月14日、まち協文化教養部の一之宮公民館清掃奉仕活動がありました。これは、文化教養部が文化活動の拠点である公民館で日頃の感謝を込めて毎年7月と12月に行っているものです。

この日は所属団体のメンバーなど16

名が参加して、館内のガラス拭きなどを約1時間行いました。

香賀真由美文化教養部長は、「部内も高齢化で清掃活動も部員だけでは大変になってきている。今後は他の役員や利用者にも声かけをして続けていきたい。」と話していました。



清掃奉仕の様子

# 一之宮町のほけんし Vol.3

## 「たくさん食べて欲しいのは野菜です!」

一之宮のみなさんこんにちは!保健師の本田です。前回は血糖を下げるホルモンである「インスリン」のお話をしました。血液の中の糖が多いと、すい臓が頑張ってたくさんインスリンを出しますが、頑張りすぎるといつか力尽きてインスリンが出せなくなってしまいます。

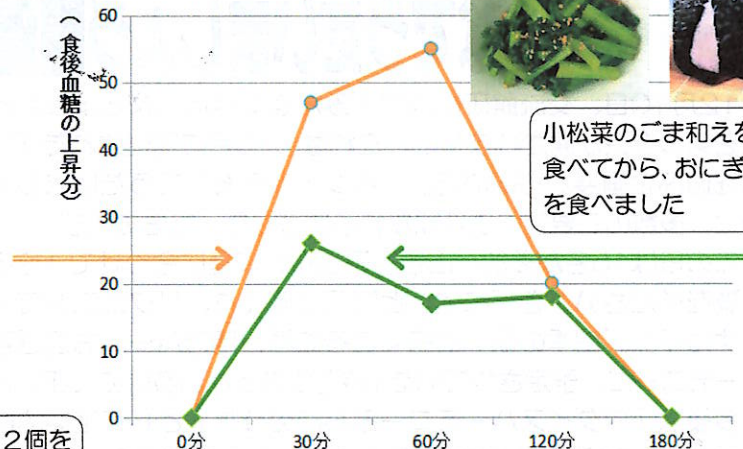
今回はインスリンの負担を減らせる食べ方のご紹介です。

「野菜を先に食べるといい」ということを聞いたことがありますか?

このグラフは①先におにぎりを食べた時と、②先に小松菜を食べてからおにぎりを食べた時の血糖値の変化の違いです。どちらがインスリンが少なく血糖値を下げられるでしょうか? ほかに野菜には、傷つき炎症をきた



(食後血糖の上昇分)



小松菜のごま和えを先に食べてから、おにぎり2個を食べました

① おにぎり2個を食べました

②

参考) 聖マリアンナ医科大学内科学 教授 田中逸 監修DVD



いいね!



一之宮

思わずいいね! したくなる出来事をご紹介します

## 『交通安全世代間交流会』開催

### 岐阜県警察音楽隊が一之宮町へ

12月16日、宮小学校体育館に岐阜県警察音楽隊がやってきました。これは高齢者交通安全大学校(清水敬学長)の一環として世代間交流会が開催され、それに合わせて来校したものです。

宮小の児童からは手づくりの反射鏡のプレゼントが、宮中の生徒からは「ふるさと」と「宮中学校校歌」の合唱が交通安全大学校の学生に贈られました。学長からは児童生徒に地域の交通危険マップが贈られ交流しました。

音楽隊は勇ましい「星条旗よ永遠なれ」をオープニングに、「マリオブラザーズ」、「ピリブ」の独唱、ダンスや「マツケンサンバ」「YMCA」など多彩な演奏で聴衆を引き寄せました。参加者の皆さんは楽しく聴いたり、口ずさんだり、踊ったりと楽しんでいました。児童生徒もよく聞いていて返事や反応していました。

高齢者交通安全大学校は65歳以上が対象で50名程度が参加、今年度8回開催予定のうち、今回が7回目。交通安全マップには「道が狭いので自転車や歩行者は気をつけよう」「一旦停止注意」など地域ごとに気を付けたい場所、注意事項が書かれていました。交通事故の犠牲者となりがちな子どもたち、高齢者対象に、お互い気を付け合いましょうという良い会でした。



県警音楽隊と一緒に楽しんだ参加者



児童生徒に贈られた「交通危険マップ」



素晴らしい演奏を披露した県警音楽隊

## 一緒にどやな? サークル活動紹介 手話サークル さるぼぼ

【活動日時】月2回(土曜日) 冬季は月1回  
午後7時30分~9時



【場所】一之宮公民館 和室

【内容】聞こえない方、聞こえにくい方と一緒に楽しく手話の学習や交流をしています。(子供達も手話で挨拶ができるようになりました)

会員は現在、子供を含めて30名ほど。他地域からの参加もあります。手話に興味のある方、手話を学びたい方、どなたでも大歓迎です。見学も可能です。



## 図書館だより

明けましておめでとうございます。今年も一之宮分館をよろしくお願ひします。新年は1月4日(土)より開館いたします。勉強や読書に静かで暖かい図書館をぜひご利用ください。



<今月の特集>

★「高山市図書館 ブックス・オブ・ザ・イヤー2024」

高山市図書館「煥章館」及び各分館スタッフが、2024年に読んだ資料を紹介します。本選びの参考にしてください。

★「暮らしを彩る365日」

年中行事や歳時記、いろいろなテーマで365日を楽しめるような本を紹介します。



●今月のおはなし会は1月18日(土)午前10時30分~です。

スタッフによる絵本や紙芝居の読み聞かせ・手遊びをおこないます。

## 「ぼくのなまえ・わたしのなまえ」随時募集しています!

一之宮町在住、おおむね1歳~3歳(未就園児)の子ども対象です。右のQRコードから簡単にメール送信できます!  
【問合せ先】まち協事務局(一之宮公民館内)Tel: 53-2424

※一之宮まち協だより「ふるさとの風」は、一之宮町内に配布されるほか、まち協HPにも掲載されますのでご了承ください。





# 1月のお知らせ・イベント情報

## 「宮笠保存会作品展」と「絵手紙さくらクラブ作品展」

一之宮公民館展示コーナーでは、12月より宮笠保存会の作品を展示しています。1月中旬からは絵手紙さくらクラブの作品を展示予定です。

皆さん、ぜひ足をお運びください。



## 「どんど焼き」のお知らせ

【期日】1月12日(日) 神事9時半～10時

【場所】飛騨一宮水無神社境内(絵馬殿前)

- 【注意事項】①プラスチック類等は取り外して下さい。  
②しめ縄をまとめて出す際の袋は紙袋をお願いします。  
③人形・ぬいぐるみ等、関係ない物は出さない下さい。  
④神社のお札、お守り等は納札箱に納めますので、分けてお出し下さい。

※各子ども会にてしめ縄等を集めさせていただきます。



## 「みんなの食堂 さくら」1月の予定

1月19日(日) (1月は1回です)

【場所】一之宮公民館 和室

【時間】AM10時30分～12時(弁当販売は11時30分～)

お弁当のメニューはみんなの食堂さくらの公式LINEで配信中!ぜひお友達登録してください!



【ID】@025bkvqx

## 1月の予定

- 2日 二十歳のつどい
- 5日 消防出初め式
- 12日 どんど焼き
- 20日 町内会長会



## ●公民館・交流館 1月の休館日●

年始の休業(両館とも)3日まで

《公民館》14日・27日

《交流館》6日・14日・20日・27日

## 一之宮町掲示板 能登半島地震義援金を送りました

9月より町内会長会で各班に呼びかけて行った能登半島地震への募金240,000円を、稲子盛雄代表が石川県(令和6年能登半島地震災害義援金)へ送りました。

ご協力ありがとうございました。

## 1月のネバーランド

15日(水) ひだ木遊館“ホッずテラス”へお出かけ

21日(火) 鬼のお面づくり

28日(火) 味噌づくり



【問合先】社会福祉協議会一之宮支部 (53-0294)

## 1月のコミュニケーション麻雀

6日・20日・27日 (全て月曜日)

【問合先】社会福祉協議会一之宮支部 (53-0294)

## ウグイスハーモニーみんなのうた

1月10日(金)午前10時～ (飛騨位山文化交流館にて)

【問合先】山腰 (090-5874-2912)

## 一之宮支所からのお知らせ

高山市一之宮支所 TEL53-2211

- 高山市消防出初式(一之宮地域)の開催について  
消防出初式(一之宮地域)を下記のとおり開催します。  
◇日時:令和6年1月5日(日)10:00～  
◇場所:宮中学校グラウンド及び一之宮公民館ホール
- 令和6年分の「所得税の確定申告」及び「市・県民税申告」の相談会場の開設(一之宮地域)について  
一之宮地域の「所得税の確定申告」及び「市・県民税申告」の相談会場を下記のとおり開設します。  
◇日時:令和7年2月17日(月)・18日(火)・19日(水)の3日間  
受付時間 8:30～16:00  
◇場所:一之宮支所 大会議室(2階)

## 一之宮の人口動態 (11月30日現在)

| 年齢     | 男性    | 女性    | 合計    | 前年増減 |
|--------|-------|-------|-------|------|
| 0～14歳  | 132   | 146   | 278   | -7   |
| 15～64歳 | 589   | 604   | 1,193 | -31  |
| 65歳以上  | 375   | 479   | 854   | +3   |
| 合計     | 1,096 | 1,229 | 2,325 | -35  |
| 世帯数    | 859戸  |       |       | +13  |



つげやき...  
明けましておめでとうございませう。何  
が起るかな新年の特別な日も、何  
の1日だと思われ知られた昨年でし  
た。文化祭の取り組みで、能登の展  
示やバザーが行われ、実行力に感嘆  
しました。残念ながら私はバザーに  
参加できず、能登産の物をお正月用  
にお取り寄せしました。  
冬は必ず春となる...祈る思い  
でお品を手にとり、手塩をかけた重  
みに、こちらが力を頂いた思いがし  
ます。  
平和な一年を。  
(ちよみん)