

# 領内出張所 だより

第 67 号

平成27年12月15日発行

TEL 77-2001

E-mail [ryonai@odaitown.jp](mailto:ryonai@odaitown.jp)

**（仮称）新八知山トンネルの  
見学会が行われました。**

平成27年11月24日に一般、小学生、行政関係者の方々に見学会が開かれました。



3回に分けて行われた見学会には、10時に小学3年生20名、11時から是一般の方26名、小学5年生17名でした。



見学者の方は、作業の流れ、ダイナマイトを入れる穴を掘り、人が一つ一つダイナマイトを装薬する手順などの説明を受けました。



地層は、堆積岩から出来ています。それをダイナマイトで爆破して掘り進んで行きます。

「発破」は1日4回で、1回で進むことが出来るのが1mから1.2mです。

ダイナマイトを差し込む穴は100個です。トンネルの長さ317mのうち、現在約250mまで掘り進んでいます。

開通すれば、車道6.0m、トンネルの幅8.6m、高さ5.6mになります。



今しばらく、町民の皆さま、町外からのお客様には、不便をおかけします。

平成28年度の開通を目指し、工事が進んでいます。

## 大雪・冬至の頃

二十四節気と七十二候|暦生活・コトバンク辞典 等より

早くも12月を向かえ、新しい年の準備を始める  
「正月事始め」もこの時期です。

楽しい年末年始と忙しい月です。

### ■大雪の頃

12月7日(平成27年)大雪(たいせつ)の日。

本格的に冬が到来するころで山々は雪に覆われ  
平野にも雪が降り積ります。

新しい年を迎える時期がきました。

おでんや粕汁など、冬の食卓には欠かせない、大根・白菜が美味しくなるころ。  
クリスマス・お正月がもうそこまで来ています。



### ■冬至の頃

12月22日(平成27年)冬至を迎えます。

冬至、1年でもっとも昼が短く、夜が長いとされています。

カボチャを食べてゆず湯に浸かり、無病息災を願います。

### ■乃東生(なつかれくさしょうず) 初候

韮草(うつぼぐさ)は夏になると枯れてしまい、冬至のころに芽を出します。

この草以外の草木が枯れていきます。

### ■麋角解(さわしかつのおつる) 次候

大鹿が角を落とすころ。枝分かれした大きな角が抜け落ち、春にはまた新しい角が生え  
始めます。

### ■雪下出麦(ゆきくだりてむぎのびる) 末候

雪の下で、麦が芽を出し始める頃です。

重い雪の下で、暖かい春をじっと待っている、そんな情景思わせる言葉です。

### ■旬のもの

年末が近づき、新しい年の準備をはじめます。

子供たちにとって楽しみの多い時期、大人には一番気忙しい時期を迎えます。

「クリスマス」「師走」「大晦日」「新年」など・・・

自然から季節を感じ、言葉からも季節が廻っていきます。

暮しの中の行事・食材などでも季節を感じられます。

大晦日から元旦にかけて108回鐘をつきます。除夜の鐘です。

108回の数字は、「月の数」「二十四節気」「七十二候」を足した数という一説があります。  
日本の季節が移り代わって行きます。

## ノルディックウォーキングを体験しました。

領内地域総合センター利活用事業「脳トレ・筋トレ」で、活動しているグループ(代表 森 悦子さん)が、大台町役場健康ほけん課理学療法士、水野千先生による「ノルディックウォーキング」の体験をしました。

参加者の皆さんは、週1回、介護予防のための「基本体操」やパソコンで「文章作成(ワード)」など室内での活動をしています。

この日は、外に出て40分間のウォーキングをしました。

このウォーキングは、雪の中で競技するノルディックスキー選手が、夏の間の強化トレーニングとして山野を歩き回ったことが始まりの様です。

暖かな日差しの中を2本のポールを使い、楽に歩くことができることを感じながら、ウォーキングを楽しみました。



## 冬の風邪対策

・・・知っているようで知らない風邪の正体・・・

じつは、「風邪」という病気はありません。省略して呼んでいるのです。

正しくは、「風邪症候群」といいます。上気道(鼻・喉などの通り道)の粘膜の急性の炎症をまとめて「風邪」と呼びます。

- ☆ 軽い病状、くしゃみや鼻水、のどの痛みなどを普通感冒。
- ☆ 重い病状、頭痛、悪寒、高熱、関節痛など全身症状をインフルエンザ。
- ☆ 咽頭粘膜腫れ、発赤などに熱や頭痛がともなう咽頭炎。
- ☆ 喉の痛み・咳・痰に、高熱や呼吸困難などの症状がでるものを気管支炎。

その原因の大半が「ウイルス」の感染です。種類が200以上もあるといわれるウイルスが、鼻の粘膜で感染すると「鼻風邪」、くしゃみ、鼻水、鼻づまりであれば「喉風邪」と、ウイルスの種類、感染した場所によって症状が違います。

そんな風邪症候群より強力で乾燥した冬に猛威をふるうのがインフルエンザです。

3、4日の潜伏期間を経てゾクゾクするような悪寒、38℃以上の高熱、腰や手足の関節痛など全身症状が現れ、下痢・喉の痛み、食欲不振、肺炎などの合併症を引き起こす危険もあるので要注意です。

引き始めの風邪には、十分な栄養と睡眠、乾燥して水分不足にならないよう水分をこまめに取りましょう。

ビタミンの摂取を心がけて下さい。かかったかなと感じたら、ビタミン豊富な野菜果物を普段より多く取り、かかり始めの「風邪」をやっつけましょう!!!

**12月1日、講師中村芳男先生による「絵手紙教室」を開催しました。**

もらって嬉しい、心温まる思いが届く「ハガキ」の中に思わず微笑んでしまう。

初めて参加の方もあり、筆の持ち方、線の書き方や色取りなど、表現の仕方を紹介して頂きました。

長く続けて見える方もありますが、初心に帰って熱心に聞かれています。



今年も領内秋まつりで、絵手紙のコーナーに活動発表の場として出展して頂きました。

手紙のなかに季節を切り取り、彩を添えた「絵」があったら素敵ですよね。

それがしてみたいと今回参加された方もありました。

**「絵手紙教室へのおさそい」**

お友達や、家族への手紙に絵という思いを添えて届けてみませんか。

毎月1回絵手紙愛好家が集り、教室を開催します。初めての方もぜひご参加下さい。道具がない方は、お貸しできます。

領内地域の方に「誕生日カード」としてお届けしています。

日時 1月12日(火)  
午後1時30分～3時まで

場所 領内地域総合センター

電話 77-2001

12月の作品です



来年もよろしく  
お願いします  
(木下)



次第に日脚が長くなり、新しい年がそこまで来ています。冬を境に、年末忙しくなります。

暦の紹介では、季節を感じて、昔からの言い伝えを知ったり、知恵であたりしみます。日本の良さを教えてくれるものが多いです。

素晴らしい事だと思えます。子供のことって、夜更し出来ましたよ。そして待ちに待ったお正月、ワクワクしました。

大晦日やお正月までの忙しさ、年賀状、大掃除、おせち、お年玉、しめ縄... 日本だけではありませんが、習慣や行事が、引き継がれて行く事は、素晴らしい事だと思えます。

29日はどう読むの？  
九日晦日「くにちみそか」と読みます。  
大晦日やお正月までの忙しさ、年賀状、大掃除、おせち、お年玉、しめ縄... 日本だけではありませんが、習慣や行事が、引き継がれて行く事は、素晴らしい事だと思えます。

あとがき 「朝日」と「晦日」  
：毎月の始まりは朝日、月の終わりは晦日です。  
12月は「大晦日」です。三十日「みそか」と読み、一年の最後で大切な特別な末日のため、「大」を付けて大晦日と言うのです。