



お正月も終わり、食べ過ぎてしまったそのお腹！！どうしましょう？
お正月に食べ過ぎて正月太りをどのように解消しようか？と無理な食事制限をされている方もいるのではないしょうか？そこで今回は、正月太りの解消法を教えましょう。ポイント①は 糖質である炭水化物が脂肪に変化する前に水分をしっかりと摂り、体の中に蓄積された糖質を使いきること。②たんぱく質・ビタミン・ミネラルを多く摂ること。③食事は腹七分目程度にゆっくりとよく噛んで食べることです。わかっていてもなかなか出来ないのが悩みですね。しかし今年は健康維持の為にがんばってみましょう！！（食育アドバイザー・栄養士の北川みゆき先生のコメントです）

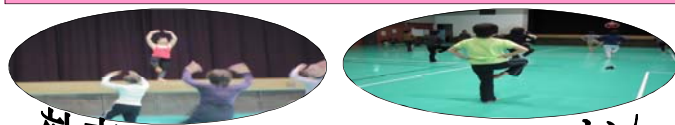
中央公民館学習発表会開催のお知らせ

とき ●作品展示の部
平成26年 3月8日(土)9:00～17:00
3月9日(日)9:00～16:00

●舞台発表の部
平成26年3月9日(日)9:30～
(素敵な発表が楽しみです。)

ところ ●三原市中央公民館
三原リージョンプラザ展示ホール

平成26年度5月より2つのエクササイズが、主催講座になります。自分にあった講座で健康な体づくりをしましょう！ハッスル！！ハッスル！！詳しくは広報みはら



効率のよいエクササイズ バレトン



体幹鍛えて元気な体づくり

体験講座紹介

新しい風・生涯学習

親子科学工作 (リモコンロボット カミコ1号)

日程 2月11日(火)
場所 第2・3講座室(2階)
時間 13:30～15:30
定員 25組
対象 小学生とその保護者
参加費 200円

ハート型テーブルリース

日程 2月20日(木)
場所 資料室(2F)
時間 10:00～12:00
定員 20人
対象 大人
参加費 1,500円

今日から始める 減塩食料理

日程 2月28日(金)
場所 調理室(3F)
時間 10:00～13:00
定員 24人
対象 大人
参加費 600円

家族と食べる ひな祭り寿司を作ろう

日程 3月3日(月)
場所 調理室(3階)
時間 10:00～13:00
定員 30人
対象 大人
参加費 1,300円

マイビデオ発表と DVDの作り方を学ぶ

日程 3月8日(土)
場所 資料室と視聴覚ライブラリー(2F)
時間 10:00～15:00
定員 20人
対象 大人
参加費 100円

来月は楽しいおひな祭りがありますね。
ガラスアートグループの作品です。



平成26年3月の体験講座紹介



- ①家族で食べるひな祭り寿司
- ②マイビデオ発表とDVDの作り方を学ぶ
- ③五感ヒーリング講座(音・色・香・味・触をリフレッシュ)
- ④歌声の集い(歌って笑ってリフレッシュ)

三原市中央公民館
三原市円一町2丁目3番1号



講座の申込先 中央公民館生涯学習課
TEL 0848-64-2137



連載企画

「海・山・空」夢ひろくまち

久井を訪ねて Ⅱ

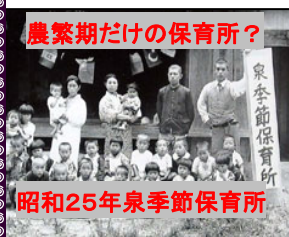
近代の久井町！

安芸の国と備後の国が存在

明治二十二年（1889）の久井町には、二つの国がありました。安芸国豊田郡（土取村・小林村・山中野村、後に高坂村となり土取・小林・山中野は小字となる）備後国御調郡（坂井原村引き続き坂井原村、下津村・江木村・吉田村・助原村、後に久井村となり各村は小字となる）の二つの国です。その他、備後国御調郡には、羽倉村・黒郷村・和草村・泉村（後に羽和泉村となり羽倉・和草・泉の小字となる）もありました。昭和二十六年（1951）豊田郡高坂村から小林・山中野・土取が坂井原に編入。昭和二十九年（1954）には、久井村・坂井原村・羽和泉村が合併し御調郡久井町となりました。そして、平成十七年（2005）に三原市久井町となりました。



第一回うっしし祭



農繁期だけの保育所？

昭和25年泉季節保育所

県内唯一のはだか祭り

「くいはだか祭り」は一年で一番寒い時期の二月の第三土曜日に久井稻生神社で開催されます。夜八時頃から御調川で身を清め九時より「わっしょい！わっしょい！」のかけ声で裸の男たちが陰（赤）と陽（白）の二本の御福木を奪い合います。途中では水をかけられますが、湯けむりとして立ち上がりります。寒い寒いと言っている時ばかりは見ている人も熱くなります。今年は二月十五日に開催されますので、手袋・カイロ・マフラー・帽子等で防寒対策を十分にして今年はおかけられ肌で感じてみては！



今年は2月15日



久井町の文化財百選

温故知新

久井町の文化財百選を写真で説明した冊子（一集・二集の二冊）があります。名称・所在地・周辺の状況・名称に関する由来・備考で構成されて、古き歴史を知る中で、新しい発見、町づくりができると思います。



久井の文化財がいっぱい



昭和38年盛大だった町民運動会

久井町に伝わる方言？！

久井地方を中心に伝わる方言（久井町誌より）
1 いぬる 2 いなす 3 みてる 4 いなげな
5 なば 6 べち 7 でちめん 8 おせ
9 あべんどう 10 てい 11 ゆーたん
12 でい 13 ねと 14 にいな 15 せつい
16 じむしん 17 たいがたあ 18 あがく
19 うずく 20 あんばい 21 わし
22 どべ 23 おとちい 24 じねんと
25 おうように 26 もてん 27 へんか
28 だましがけ 29 だいしょう
30 だや・・・標準語は、かわら版の中にあります。
聞くとわかるが、文字だと難しい？

郷土民俗・民具

木製品・竹製品を見直そう



竹製品

歴史民俗資料館より

木製品

資料館には、たくさんの民具があります。

現代の生活用具はプラスチック・ナイロン・ステンレス製品が多く、木製品や竹製品・縄製品は、民具としてではなく装飾品として扱われているケースが多くみられます。民具とは、民衆（庶民）が日常生活の中で使用した生活用具で、生活の知恵によって生み出され、使用されてきた伝統ある生活用具と考えることができます。また地域性のあるのも特

徴であります。木の民具を考える場合、五つの手法からみると、第一の型は木や幹・枝をそのまま使ったもの。（背負梯子・くわ・すき・杖など）第二型はくり物で木の内側を掘りくぼめたもの（木鉢・木皿・盆など）第三型はろくろカンナでひいて造った器具・細工物（わん・小皿・丸盆・茶筒など）第四の型は曲げ物でヒノキ・杉などの板を円形等に曲げて底板をつけたもの（桶・勺・弁当箱など）第五の型は指し物で各種の箱類（タンス・机など）で板を組み立て接合したもの。このように木を生活用具に利用されてきました。竹の民具も多く見られます。茎を利用した（水筒・花立・小物入れ・水鉄砲など）また、竹細工（かご・ざる・竹とんぼ・熊手・傘・茶笥・孫の手など）で素材の特徴を生かした物づくりがなされてきました。周りにある素材を有効資材として作ってみられては。

広島民俗学会理事 榎 博 自先生の「みはらみてある記」ーと三原歴史民俗資料館の資料・久井町誌等を参考文献に掲載しています。

「帰る」帰すは少なくなるゝ悪いゝ草の子牛「押し切り」大人の水泳「手伝い」風呂敷「奥の間」根元「新品」苦しい「お願い」有難い「暴れる」痛む「健康状態」調子「私」一番後「昨日」段々と「だいたい」我慢できない「口答え」急に「少し」牛馬舎「いつわかりましたか？」