北地区コミュニティセンターだより

自治協だより(34 号)

9月 25 日発行

10 月号

きたコムちゃん

いきなりクイズです！（答えはどこかに）

秋は紅葉がきれいな季節です。どうして葉っぱの色が変わるのでしょうか？

① きれいに見せて目立つため
② 葉っぱの中の色素が変化するため
③ 赤や黄色の新しい葉っぱが生える

【北地区の町別世帯数と人口　R5.9.1 現在】

町 名	世帯数	人 口	男 性	女 性
横尾町	1,089	2,316	1,058	1,258
春日町	666	1,374	639	735
桜木町	830	1,669	761	908
赤木町	31	124	67	57
計	2, 616	5, 483	2, 525	2, 958

募集中　ふれあい講座のご案内

『ボッチャ体験教室』

ボッチャは、ヨーロッパで生まれた重度脳性まひ者、もしくは同程度の四肢重度機能障害者のために考案された競技で、パラリンピックの正式種目です。ジャックボールと呼ばれる白い的玉に、赤と青それぞれ６球ずつボールを投げたり転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競うゲーム。多様性の時代に、誰もが楽しめるスポーツで、老若男女、子ども、高齢者、障害の有無を問わずみんなで一緒に楽しめます！　チャレンジしてみましょう！

- 10/25（水）10：30～12：00
- 北地区コミセン 2F 講堂
- 定員 30 名
- 参加費 無料
- 講師 長崎県ボッチャ協会 会長　奥野比呂志さん

協力：第一生命保険（株）佐世保営業支社の方々

＊運動しやすい服と靴で、水筒・タオルをご持参ください。

お申し込みは、北地区コミセン ☎25-6552まで

開催報告

サマースクール 2023　7/25　8/8『こども陶芸教室』

北地区陶芸教室・春陶会の皆様を講師としてお迎えし４～６年生の子どもたちに指導していただきました。教室開催は２日間でしたが、柔らかい粘土が陶器になるまでには、粘土をこねる、作陶、乾燥、素焼き、色付け、釉薬かけ、本焼きとほぼ１か月かかります。（子どもたちは、作陶と色付け、釉薬かけを体験）優しく細やかな指導を受けて、子どもたちの力は最大限に発揮され、完成に至るまでの作業や管理を春陶会の皆様が丁寧にしてくださり、それぞれとても立派な「世界にひとつだけの作品」となりました。

春陶会の皆様、参加者の皆さん、どうもありがとうございました。

北地区自治協議会より　おしらせ

～北地区レクレーション大会～

日時：１０/１４（土）10:00～12:00　雨天決行　　場所：北地区ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ内
内容：どなたでも楽しめるゲーム（ﾗﾀﾞｰｹﾞｯﾀｰ、わなげ、ｽｶｯﾄﾎﾞｰﾙ、ﾋﾟｯﾁﾝｸﾞﾎﾞｰﾄﾞ、等）
対象：ご家族みなさま♡どなたでも　☆参加賞があります！たくさんの皆様のご参加をお待ちしています♪
☆参加希望の方は、北地区コミセン内（自治協事務局）0956-55-7006

～第33回北地区まつり&第5回北地区マルシェ～

日時：１１/３（金・祝）10:00～15:00（マルシェ開店 11:00～）
場所：北地区コミュニティセンター・春日児童センター遊戯室
内容：サークル団体の演技・展示発表　地域の小学生、園児の展示発表
北地区婦人部による食バザー　協力団体による出店　北地区マルシェ

～町民視察研修旅行～長崎再発見！自然と芸術に浸る旅～

日時：１１/１６（木）８：３０～１７：３０（北地区コミセン発・着）
行先：稲佐山スロープカー、水辺の森公園、長崎県立美術館、おおむら夢ファームシュシュ
参加費：４，５００円　定員：３５名　受付：１０月１０日（火）１０時～　定員になり次第、〆切。
☆北地区コミセン内（自治協事務局）にて受付けます。★電話では申し込めません。

【季節の豆知識～ぶどう～】

〈栄養成分と効用〉

- ブドウ糖による疲労回復効果がある。
- ブドウ糖や果糖などの糖質は直接脳の栄養源となり、脳の働きを活発にし、集中力を高める効果がある。
- 特に皮や種の部分に多いポリフェノールには、ガンや動脈硬化の予防に効果があり、ポリフェノールの一種であるレスベラトロールには食物アレルギーの発症を抑える効果がある。
- 色素成分で、赤ブドウにたくさん含まれているアントシアニンには目の疲れや糖尿病による目の病気など、視力回復につながる役割を果たす成分として注目されている。

〈美味しいブドウを選ぶポイント〉

- 色が濃く、表面に張りがありブルームと呼ばれる白く粉をふいたような物がしっかりと付いているもの。　・枝の色が緑で、切り口が新しいもの。
- 枝を手に持って少しゆすってもしっかりと実が付いているもの。
- 実がびっしりと隙間なく付いているもの。

〈保存方法〉

- 房のまま→なるべく実に負担がかからないよう一房ずつ乾燥しないよう袋などに入れ、野菜庫に入れる。洗うのは食べる直前に。
- 冷凍保存→実を房から切り離して密封袋に入れたまま冷凍する。食べる分だけ取り出し、さっと水洗いすると表面だけが溶けて皮が剝きやすくなり、シャーベットのように食べることができる。（フーズリンクより）

【いきなりクイズの答え】　②葉っぱの中の色素が変化するため～葉っぱにはもともと「ｸﾛﾛﾌｨﾙ」という緑色の色素がたくさん入っている。しかし、日が短くなってくるとこのｸﾛﾛﾌｨﾙが減っていく。葉っぱには黄色い色素の「ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ」、赤い色素の「ｱﾝﾄｼｱﾆﾝ」も入っており、ｸﾛﾛﾌｨﾙがいなくなることでこの黄色や赤の色素が目立つようになり、葉っぱの色が変化するのです。