

# 1月の行事予定

- ★1月 1日(月) 0時～ 初詣 (久泉天満宮)
- ★1月 7日(日)8時～資源物分別収集 21組
- ★1月 7日(日) 13時～イルミネーション撤去
- ★1月13日(土) 13時～ 久泉を美しくする会 環境保全活動「親水公園」
- ★1月14日(日) 8時～ 公民館掃除 12組
- ★1月15日(月) 9時30分～ 元気アップ道場
- ★1月18日(木) 19時～ 防犯講習会
- ★1月18日(木) 20時～ 定例会
- ★1月20日(土) 9時～ ふれあいの広場
- ★1月21日(日)8時～資源物分別収集22・23組
- ★1月22日(月) 11時～ いきいきサロン
- ★1月27日(土) 13時～ 久泉を美しくする会 環境保全活動「親水公園」
- ★1月27日(土) 19時～ 集金日
- ★1月27日(土) 20時～ 公民館運営委員会
- ★1月28日(日) 8時～ 公民館掃除 13組
- ★1月29日(月)13時30分～スマホ教室(公民館)

## ※1月2日(火)のごみ収集は休みです。

12月29日(金)回収最終日、1月5日(金)回収日

※1月29日スマホ教室の申込みは1月17日までに隣組長まで提出をお願いします。(対象60歳以上) スマホの基礎から学べます。この機会をお見逃しなく、スマホを安心して使えるよう参加してみてください。



# 久泉公民館 Facebook

12月3日(日) イルミネーション 飲酒運転撲滅キャンペーン 防犯パトロールを行いました。イルミネーションは1月6日まで点灯(18時～22時)していますのでお楽しみください。



12月3日(日) 久泉天満宮で、新春を迎えるしめ縄作り。午後から中学3年生の高校受験合格祈願祭も行われました。頑張って、全員志望校に合格して下さい。

12月17日(日) 餅つき大会を行いました。時折小雪がちらつく中、集まった子供たちは餅つきを楽しみ、その後、きな粉餅、いも餅を美味しくいただきました。



# 泉の声

発行 久泉公民館 文化部 発行責任者 宮園隆典

## 一戸一美

令和六年(二〇二四年)の新年を迎えました。改めまして、明けましておめでとうございます。 年には、暦年(一月から十二月)と、年度(日本では四月から翌年三月)があります。

フリー百科事典「ウィキペディア」によると、「年度とは、暦年とは別に、特定の目的のために規定された一年間の区切り方」とあります。会計年度、学校年度、砂糖の収穫の統計に関わる砂糖年度など、政府機関や業界団体などにより決定されています。年度の中には欧米での行政の会計年度などのように通常の暦年と開始点・終了点が一致するものもあります。 我国の年度の概念が導入されたのは明治時代以降のことで、初めて会計年度が定められた一八六九年(明治二年)がその始まりで、年度の開始点は、数回変更になり、四月始まりの年度になったのは一八八六年(明治十九年)のことです。 それ以降は固定化されました。 何はともあれ、年が改まり令和六年がスタートしました。今年も争いもなく世界中が平和な年で、また、久泉区が「安全・安心みんな元気で活き活き久泉」になることを祈念して



## 折々のガーデニング (吉田和三)

### 福寿草(ふくじゅそう)

学名: Adonis amurensis  
キンポウゲ科フクジュソウ属

Adonis(アドニス)は、ギリシャ神話に登場する、イノシシの牙に突かれて死んでしまった美少年の名前に由来。血のように赤い花に例えた。日本産のフクジュソウは黄色だが、ヨーロッパ産のフクジュソウは赤い花(ナツザキフクジュソウ)があり、日本産のフクジュソウにも「秩父紅」と言う紅花がある。

屋外でふつうに咲きだすのは2月上旬から。太陽の光に敏感で、昼間でも陽がさえぎられるとすぐに花がしぼみ、再び陽が指すといつの間にか開く。寒い時期に咲くので、花びらを開閉することで花の中の温度を保っているそう。根と茎は有毒で誤食しないように。埼玉県で桑畑の桑の下に植えられて、お正月前に園芸店などに出荷される。九州でも熊本、宮崎地方に自生地がある。

参照「季節の花300」

「朝日さす  
老師が家や  
福寿草」 与謝蕪村



## 久泉人財インタビュー

3隣組 樫川龍也(はぜかわたつや)さん  
(昭和39年8月生 59歳)

奥様と愛犬(陸、ちょこ、あお)の家族構成で、『以前は立花町に住んでいましたが、久泉はとても立地が良く便利なところと思い引っ越しして来ました。』



すごく世帯数が多いのにびっくりしています。今後は色々な行事に参加して、久泉のことを教えてもらいたいと思っています。わからない事ばかりなので、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いします。』とのことでした。

特に自慢できることはないとのことでしたが、旅行、ゴルフ、グルメと二人仲良く楽しまれている素敵なお夫婦でした。

## 衛生班長からのお願い

\*衛生班長の電話番号が変わりました。

電話、メール等でのお金の話は全て詐欺です。詐欺の手口は巧妙です。詐欺とは感じさせない手口で、振り込め詐欺ではなく、お金を送るから住所、氏名、電話番号等の個人情報聞き出し、手数料を振り込ませる詐欺もあります。また、その個人情報は他の詐欺団に利用されていく可能性があります。直接の被害はありませんでしたが、上記事由により、衛生班長の電話番号が変更になりましたので、ゴミ収集問題等で連絡が必要な方は新しい番号へ連絡をお願いします。

(新)070-4359-6282 衛生班長 馬場逸雄

騙されないと思っけていても騙されているのが詐欺です。お金の振込みや個人情報を出す場合は、ご注意の上、一度家族や友人に相談して下さい。

## ふれあいコラム (一成)

### 体内活性酸素はヒーローか悪役か？

皆さん活性酸素という言葉を目にすると思いますが活性酸素とは何者でしょう？

私達は呼吸によって酸素を取り込み、食事をして燃焼させてエネルギーを作りますが、この過程で酸素の一部が活性酸素に変化します。

活性酸素は体に侵入した細菌やウイルスから体を守る大切な役割があります。が、過剰に多くなると正常細胞まで攻撃するようになり、老化の促進、免疫力の低下、癌や生活習慣病(心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧など)の原因になる事があります。

過剰に増加する原因はタバコ、飲酒、ストレス、紫外線、食べ過ぎ、激しい運動などです。

体内には過剰な活性酸素を抑える抗酸化物質が働きますが年齢と共に減少していく為、食事やサプリメントで抗酸化物質を補給することをお勧めします。ポリフェノール、リコピン、コエンザイムQ10、ビタミン類です。特にビタミンA、C、Eで抗酸化力をアップしましょう。

- \*ビタミンA(人参、南瓜、ほうれん草、レバーなど)
- \*ビタミンC(キウイ、ピーマン、レモン、イチゴなど)
- \*ビタミンE(ナッツ、うなぎ、大豆、アボカドなど)