

# 上芳養公民館報

☆ 発 行：上芳養公民館

☆ 館 長：井 本 和 男 ☆ 主 事：廣 田 智 哉

☆ 電 話：37-0001 FAX：37-0943

令和2年10月

未来へつながる道  
田辺市

## 体育行事（卓球、ファミリーバドミントン大会）を開催します

朝晩は涼しくなり秋らしくなってきました。上芳養公民館では、秋の体育行事の開催を予定しています。年明けには、ソフトバレーボール大会も予定しています。今後の状況により開催が中止となる場合もありますのであらかじめご了承ください。

### ◎卓球大会

日 時 10月22日（木）午後7時～

場 所 上芳養小学校 体育館

チーム編成 地区別・団体別2人で1チーム ※男女、大人・子どもの区別はなし。

参加資格 小学校5年生以上で、上芳養地域在住、もしくは在勤の方

練習日 10月20日（火）午後7時～ @上芳養小学校 体育館

### ◎ファミリーバドミントン大会

日 時 11月12日（木）午後7時～

場 所 上芳養中学校 体育館

チーム編成 地区別・団体別編成3人で1チーム（控えは1名まで）

※男女、大人・子どもの区別はなし。

参加資格 小学校5年生以上で、上芳養地域在住、もしくは在勤の方

練習日 11月10日（火）午後7時～ @上芳養中学校 体育館

### ◆各大会の申込み方法（①、②、③のいずれか）

①公民館窓口で記入、もしくは持参。 ②申込書の裏面をFAX

③メール送信（kamihaya.ko@city.tanabe.lg.jp）（FAX番号：0739-37-0943）

地区・団体名／チーム名／選手氏名／代表者氏名／代表者連絡先を明記のこと

※卓球大会申込期間：10月1日（木）～10月15日（木）

※ファミバド大会申込期間：10月1日（木）～11月5日（木）

○体育委員会より新型コロナウイルス感染症対策の実施について（練習日も同じ）

- ・来場までに各自検温をお願いします。会場入口に消毒液を設置します。
- ・試合出場者以外の方は、マスクの着用をお願いすることがありますので、必ずマスクを持参ください。
- ・会場内の換気を行います。（試合の支障をきたさないように）
- ・各試合コートに消毒液を設置します。試合交代時及び道具の交換時は消毒をお願いします。
- ・大声での歓声や声援は極力控えていただくようお願いします。

## ショートテニス（室内）、卓球の実施について

例年10、11月頃に上芳養農村センターで行っていたショートテニス、卓球については、卓球大会・ファミリーバドミントン大会の練習日（10月20日、11月10日）と同日、同会場にて実施します。午後7時から行っていますので、お気軽にお越しください。ショートテニスのボールはスポンジ状のもので、危険性も少なく、どなたでも簡単に始めることができます。

## 《お知らせ》 乗馬体験教室

上芳養公民館では、乗馬体験教室の開催を予定しています。インストラクターの方がつきますので安全に参加できます。馬にまたがってみるだけでもOK！いつものとは違う景色を楽しむことができます。

日程は、11月半ば以降の日曜日を予定しています。詳細が確定後、小学校で案内チラシをお配りしていただきますので、ご覧ください。

問合せ：上芳養公民館 TEL：37-0001

## 日向保育所よりお知らせ

### ◎10月の行事予定

|        |                                             |
|--------|---------------------------------------------|
| 6日（火）  | ちゅうりっぷ組（2歳児）・もも組（3歳児）<br>運動参観9：30～ 予備日7日（水） |
| 7日（水）  | 避難訓練（火災）                                    |
| 8日（木）  | ひまわり組（4歳児）・すみれ組（5歳児）<br>運動参観9：30～ 予備日9日（金）  |
| 22日（木） | 避難訓練（水害）                                    |
| 23日（金） | 秋の遠足 PM：内科検診                                |

今年度は、コロナ感染予防のため、例年の運動会という形から運動参観という形で行います。

## アボカドの経過観察始めました ～ 成木までの道のり ～

これぞ本来の梅雨というように今年の梅雨は雨続きでした。日光に当たる時間が少なかったですが、少しずつ大きくなりがっちりした風格が出てきました。葉の数も最初と比べれば一目瞭然という感じでかなり増えてきました。

植え替え場所を検討中とのことでしたが、農村センターの耐震工事も本格化し、市道崩土の復旧工事も控えていることから、植え替えは一時中断です。アボカドは、現在別の場所に移動させており、もうしばらく様子を見たいと思います。

R2/6/19

R2/8/21



上芳養公民館LINE公式アカウント  
・友だち追加ID：754khza  
・QRコード

## 久しぶりに作ってみました

数年ぶりに、南高梅の取り残った実を集めて、果実酒と果実の酒用ブランデーを作ってみました。それぞれのアルコール濃度は35%と37%で作り方は次のとおりです。

①なるべく粒のそろった新鮮な青い梅を用意。（完熟した梅で漬け込む方法もあります。）

②水洗いをしてひと粒ずつ水分をとり、広口瓶（約4ℓ容器）に梅と氷砂糖を入れる。

③その後、それぞれの容器に焼酎とブランデーを静かに注ぐ。

④フタをして密閉したら、涼しい場所に置く。

⑤ふたを開けないで2～3ヶ月以上過ぎると完成！1年程度おくといっそうおいしくなります。

甘さが気になる方は、砂糖の量を調整してみてください。

梅以外にも、リンゴ・イチゴ・キンカン・レモンなどでも果実酒はできます。注意することは、果実酒はもちろんですが、果実も濃いアルコールが含まれていますので、20歳以上の方は口にすることができますが、それ以外の方が食べると大変なことになります。また、妊娠中や授乳期には、胎児及び乳児の発育に悪影響を与えますのでストップしてください。

地域在住の方

## じゃがいもの品種を紹介します

じゃがいもは、家庭菜園で人気の野菜であり、初心者の方にもおすすめです。栽培が比較的簡単で調理もしやすく、一株で少くない量を収穫できるため狭い場所でも栽培を楽しめます。ぜひ一度チャレンジしてみてください。

品種紹介『シャドークイーン』（地域の方オススメの品種）

シャドークイーンというじゃがいもは、アントシアニンが多く含まれ、皮も外身も青みがあります。特に中身は濃い紫色になっています。芽が浅いので皮がむきやすいです。煮物にするとやや煮崩れをおこすことがあるので、揚げ物にむいています。カリウムも含まれ、新しいものはミカンと同じくらいのビタミンCも含まれています。200g食べれば大人の1日の必要量を摂取できます。なおかつ、このじゃがいものビタミンCは、熱を加えてもでんぷんに守られ破壊されない特徴があり、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>、ナイアシンなど、その他のビタミン類も豊富に含み、フランスでは「大地のリンゴ」とも言われているそうです。

ー農経新聞 野菜と果物の品目ガイドー

来月の明るい笑顔街いっぱい運動

11月2日（月）

子どもたちへの声かけをお願いします。

上芳養の人口（R2.8月末現在）

|    |        |        |
|----|--------|--------|
| 男性 | 794人   | 世帯数    |
| 女性 | 800人   | （628戸） |
| 合計 | 1,594人 |        |

## そのメール、詐欺かも？！ 迷惑メールを撃退しよう

国内のインターネットサービスプロバイダーの取り扱うメール全体の約50%が迷惑メールで占められているというデータがあります。

（総務省「電気通信事業者10社の全受信メール数と迷惑メール数の割合」2020年3月時点）

迷惑メールにもさまざまな種類や手口が存在します。早合点して信用することのないよう気をつけましょう。

迷惑メールにだまされた！ ※きらきら星のメロディーで歌ってみよう

作詞：巢鴨2丁目地藏合唱団

作曲：フランス民謡

1. 迷惑メールに だまされた！ クリックしたら だまされた！  
サイトを見たら 登録料 解約したら 延滞金  
見なきゃよかった だまされた！ 迷惑メールに だまされた！
3. 迷惑メールにだまされた！ 返事をしたら だまされた！  
当選通知に よろこんで 1億円に とびついちゃった  
無視すりゃよかった だまされた！ 迷惑メールに だまされた！
4. 迷惑メールに だまされた！ 銀行の名前で だまされた！  
IDパスワード 盗まれた 勝手に振込み されちゃった  
信じちゃいけない だまされた！ 迷惑メールに だまされた！
- 2, 5 （割愛）

## 住宅用火災警報器の設置は済んでいますか

平成23年6月1日から、すべての住宅に住宅用火災警報器（住警器）の設置が義務付けられています。まだ設置していない世帯については、住宅用火災警報器（住警器）を設置しましょう。

◎設置効果は？

住警器を設置すれば、火災発生時の死亡リスクが大幅に減少します。

39%減

お気軽にご相談ください。

田辺市  
消防本部 予防課  
TEL：26-9954

◎家のどこに取り付ければいいのか？

住警器の基本的な取り付け場所は寝室です。また、寝室が2階の場合には、階段の上端（天井部分）にも設置が必要とされています。

◎お宅の住警器、そろそろ交換時期ではありませんか？

住警器は古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなるおそれがあります。10年を目安に交換しましょう。

◎住警器設置支援について

自ら設置することが困難な世帯を対象に、消防職員による設置支援を行っています。なお、住警器については、ご自身で購入していただく必要があります。