

小須戸公民館報

発行 小須戸町中央公民館
〒956-0101
新潟県中蒲原郡小須戸町
大字小須戸117番地
TEL (0250) 38-2234
FAX (0250) 38-3041
編集 公民館報編集委員会

歩いて さわやか 「歩きま専科」を実施して



歩くことは誰でもできる「有酸素運動」です。そして楽しさも、充実感も……

今回は、健康づくりの一環として五月八日から始まった公民館主催の「歩きま専科」について、その活動状況と取り組みを紹介します。

●「歩きま専科」を開設

その目的は、いつでもどこでも自分のペースでできる、最も身近な運動であるウォーキングを通じて、運動に親しむことのきっかけにしたいと思っています。

主な活動プログラムは、全六回コースの内、第一回目に講師から正しい歩き方の基本を教わり、二回目からは町内の散歩コースを無理なくみんなど歩いていくのがねらいです。歩くことで今まで車や自転車に乗っていただけは、わからなかった季節の変化を感じたり、気分転換になることでしょう。

●活動状況の紹介

第一回目の活動では、あいの雨のため、公民館の三階ホールを会場として行いました。

参加者の年齢層は、五十代、六十代の女性を中心で、お話を聞きますと教室に参加される前から、もうすでに自分たちよとずつウォーキングを続けている方も多数いられた驚きました。

公民館長あいさつの後、最初に講師の荒木和行先生から「ウォーキングの効果」というテーマで講話を受けました。

荒木先生は歩き方のコツとして「美しく歩く」と言うのは別に踊りのようにシナをつけて歩くのではなく、誰が見ても健康的な歩き方が大事です。」と、話されました。

講話の後、ウォーキングの実技を習いました。荒木先生を先頭にして、先生の歩き方を見ながら三階ホールを大きな8の字にみんな歩きまわりました。参加者は気持ちよく汗を流しました。

その後、参加者全員が三人ずつの班に分かれ、各班が一歩ずつ交代に、三階ホールを8の字に二周し、残った二人が「美しく健康的に歩いているか」お互いにチェック表に評価を出し合いました。

ちょこっと一言 (159)

「一歩一歩……」
春から小須戸小学校に配属され、小須戸町学校給食共同調理場に栄養士として勤務しています。三月までは学生だったのも何もかもが初めてで、毎日の仕事にまだまだ戸惑っている状態です。
私は、中魚沼郡津南町の出身で、通っていた小学校は全校児童三十人程度の小さな学校でした。そんな私が全校児童四百



新津市
板場 明子 さん

人以上の学校に配属され、共同調理場では千五百食程度の給食を任せました(と言っても、調理しているわけではないです)。
今は仕事を時間内にこなさず、足りない分は給食を配達している園・各校の様子をきちんと見ることはできていませんが、この先時間を見つけて様子を見に行きたいと思っています。
未熟な私もみなさんに助けて頂きながら、安心しておいしく食べられる給食の献立を作っていきたく思います。

去る四月二十九日、県民会館で新潟県おかささん音楽会が開催されました。
私たちコールあじさいは、今までになく、東ヨーロッパの曲「ヘンルダの花が咲いたら」をアカペラ(無伴奏)で挑戦し、「チューリップ賞」を頂く事ができました。
来る七月八日新潟市芸術文化会館「りゅうとびあ」で行なわれる関東大会に出場が決まりました。
少ない団員ですが歌の大好きなおかささん、おばあちゃんたちです。関東大会も団員みんなが心を一つにし「同じ歌の世界」を共有し、歌って来たいと思っております。

やったね!!

コールあじさいが
関東大会へ出場

マスオさん来町!!

第十八回文化講演会
テーマ
「サザエさん一家は幸福みつけの達人ぞろい!」



増岡 弘氏

講師 増岡 弘氏
「サザエさん」のマスオさん役でお馴染みの人気声優。
日時 六月二十四日(日)
午後一時三十分～三時
会場 中央公民館三階ホール
主催 中央公民館
後援 文化協会

第五十六回 県展入選 おめでと〜うございます

- 今回の県展で、我が町から書道部門で四名、写真部門で九名の方々が入選されました。
- 【書道】
竹石千鶴子(中央町一)
風間 文(若葉町一)
菊地 伸一(新町四)
本多 和宏(矢代田二)
- 【写真】
近藤十三男(新町一)
斎藤 登市(本町四)
- 徳永 繁(新町一)
渡辺 吉夫(本町一)
風間 正樹(新町二)
風間 忠雄(花園町二)
高山信市郎(新保三)
大塚 耕栄(鎌倉)
野崎 義和(横川浜)
- 【敬称略】
なお作品の紹介は七月号から十二月号にかけて行います。

心あたたまる 地域の伝統行事を紹介

「今日、一日ありがたかったいね」

茂林寺の地藏大祭から

五月八日、本町の茂林寺で、毎年恒例の「子育て延命地藏尊のご開帳・花祭り」が、大勢の参拝者を集め盛大に行われました。

花祭りはお釈迦様の生誕を祝う仏教行事で、本来はお釈迦様が生まれた四月八日に行いますが、茂林寺ではお地藏様が国宝に指定された五月と、お釈迦様が生まれた八日の日を合わせて五月八日にお祭りを行っています。

七日の宵宮と本祭りの八日に地藏尊のご開帳が行われ、お地藏様をひと目見ようと連日、長蛇の列ができました。本堂には赤ちゃんを抱っこした若いお父さん、お母さんが所々で見受けられ、子育ての名にふさわしい、ほのぼのとした雰囲気を感じました。

お参りが終わった、三人のおばあさんに聞いてみると、



すくすくと育ちますように...

ありがとうございました

草取り作業奉仕に感激・感謝

館周辺を長時間に渡って、手際よい作業で、見違えるほどサッパリとしたきれいな庭にして下さいました。余談ですが、この奉仕活動は、終戦後以来ずっと続いているらしいそうです。



暑い日にご苦労様でした。

分館催し物ご案内

◎横水分館運動会

日時 七月十五日(日) 午前九時開会
会場 旧横水保育園グラウンド
※雨天の場合は町民体育館にて行います。

五月十三日(日)、今年もまた、天理教(ゆのもと会)小須戸地区の皆さん三十八名から、草取りの勤労奉仕をしていただきました。

当日は暑い中、役場と公民

大会の結果

第八回 小須戸町 ダブルステニス大会

去る五月二十七日(日)に町スポーツ公園テニスコートにおいて開催されました。(敬称略)

- 〔男子ダブルス〕
優勝 田村幸夫 今村孝雄組
二位 井浦国重 小林貞一組
三位 中野潤一 本間利幸組
〔女子ダブルス〕
優勝 田中正子 林 住代組
二位 鍋谷悦子 渡辺栄子組
三位 阿達貴子 佐藤陽子組
〔混合ダブルス〕
優勝 鍋谷悦子 渡辺安規組
二位 林 住代 杉山忠孝組
三位 阿達貴子 今村孝雄組

かんぽ親善 ゲートボール大会

去る五月三十日に信濃川親水緑地公園にて全十二チーム、百名余りの参加者を集め開催されました。結果は次の通り。
一位 天ヶ沢チーム
二位 水田チーム
三位 横川浜チーム
四位 小須戸チーム

会員を募集します

◎手話に興味のある方、大集合

〔昼の部〕七月二十六日(月)四時～七時 午後一時半より
会場 中央公民館
〔夜の部〕七月二十六日(月)九時～十一時 午後七時半より
会場 ふれあい会館
申込先 社会福祉協議会又は中央公民館まで

参加者募集

◎町民初心者 テニス教室

日時 七月(月)から八月二十七日(月)までの毎週月曜日 午後七時半～九時半
会場 町スポーツ公園テニスコート
対象 硬式テニスの初心者
会費 千円(当日持参)
申込 六月十九日～七月二日まで
に公民館又はスポーツ公園管理事務所又は直接会場へ
主催 小須戸町テニス協会
共催 小須戸町教育委員会

日時 七月二十二日(日)
町民登山
集合 中央公民館
参加費 四千元
申込締切 七月十五日
募集人数 二十五名
申込 中央公民館 ☎38-2234
風間電気商会 ☎38-2207
木村茶店 ☎38-2045
主催 山岳キャンプ協会

日時 七月二十二日(日)
安達太良山 町民登山
集合 中央公民館
参加費 四千元
申込締切 七月十五日
募集人数 二十五名
申込 中央公民館 ☎38-2234
風間電気商会 ☎38-2207
木村茶店 ☎38-2045
主催 山岳キャンプ協会

催し物のご案内

文化庁芸術祭優秀賞を受賞された、ひとり芝居俳優、愚安亭遊佐さんの心のこもった講演を、聞いてみませんか。

◎おもしろ博士講座

今回、お願いする、愚安亭遊佐さん。本名松橋勇蔵、青森県むつ市出身。は、芝居を始めて三十年、ひとり芝居は二十年演じている俳優です。母の死をきっかけに自作のひとり芝居「人生一発勝負」を作り全国芝居行脚の旅に出られます。(上演千回以上)この機会を、お見逃しなく。

おはなしのせかいへ (絵本の読み聞かせ)

テレビとは、一味ちがった楽しさを味わってみませんか。
日時 六月二十三日(土) 午後二時～二時三十分
会場 中央公民館二階学習室
対象者 幼児から小学生まで
読み手 絵本講座会員有志
問合せ先 中央公民館

◎「ペットボトルロケット作り教室」

八月十九日(日)「川」イベント「川の陣IN信濃川」の大会にペットボトルロケット大会が開催されます。大会に先立ち「ペットボトルロケット作り教室」を行います。

「川の陣IN信濃川」のペットボトルロケット大会に参加していただく条件です。子どもから大人まで、どなたでも参加できます。

日時 七月十四日(土)午前九時～午後九時
会場 白根学習館創作活動室
持ち物 ペットボトル1.5リットルを二個、タオル
※ペットボトルは必ず炭酸飲料の入っていたもの
定員 三十名程度
参加費 無料
申込み 七月七日(火)までに、白根地区理科教育センターへ ☎025-372-2924

ふれあい電話相談

教育相談をはじめ、いろいろな電話相談に応じます。

◆七月の相談日 六日(金)・十三日(金)・二十七日(金)
◆受付時間 午後一時～五時
◆電話番号 三八一三三〇〇



◎お名前、住所、電話番号、秘密は、厳しく守ります。

文芸欄

庭よりの声の應へし春障子 間野良遊
春愁のいつしかわれに惚と恍 内山越楼
鍋かけてより筍を掘りにゆく 坂井隆思
雪嶺に泛ぶ人型田水張る 馬場綾子
田植機の真直ぐに農継ぐと言ふ 丸山虚秋
鎌鍛冶の散らす火花や山笑ふ 藤井 春
五月晴髪ととのえて母の旅 藤井ハルエ
転勤の挨拶廻り沈丁花 藤井れい
老えてなほ遊びごころやすひかづら 長井武雄

葉草湯あると聞かされ杖が向く 保科志枝
温泉で心も身体も癒される 保科一路
混浴にやり場に困る男の目 長井武雄
降り積もる世間の憂さを湯で飛ばす 能登としお

シリーズ 「今、子どもたちは」 (58)

おにぎりづくん

小須戸幼稚園

五月晴れの好天に恵まれた過日の春遠足は楽しい一日でした。秋葉山公園の散策は、ゆるい上り坂や下り坂があり、幼児にとっては手ごころな散歩コースでした。泳ぎまわる池の魚の数を数えるのに苦労したり、えさをやろうとして鹿の鼻が濡れていたとあって驚いたり、くじやくの羽の美しさに見とれたりしながらのんびりと広場に向かいました。

途中、一人がささ笛を鳴らすと、われもわれもとささ笛の合奏になりました。ようやくきれいに整備された芝の上で昼食です。普段、給食でいただく量の倍もある



遠足と汗とおにぎり...