

小須戸公民館報

町館 戸 須 小 須 戸
発行所 中 央 公 民 館
発行人 岡 謙 吾
発行日 毎 月 15 日

鍛えて健やかな心と身体を

(町民憲章より)

～健康づくりを高めるには～



さあ、皆さん!! 健康づくり、仲間づくりのため、気軽にスポーツをやってみませんか!

町民憲章で定められているように、町民が健康で明るく豊かな生活を形成するためには、町民総参加のスポーツ活動の普及や体力づくりを通じた生涯にわたる健康づくりが重要です。今回は、生涯スポーツについて考えてみましょう。

スポーツ少年団員二八〇名

スポーツ少年団には、小学生(対象：小学3年生以上)の約三千五百パーセントが参加しております。

「地域の子供たちは地域のみんなを育てよう」を主旨に、スポーツを中心に活動をする団体です。

指導者の方々は、全くのボランティアで指導にあたり、スポーツを通して心身ともに健やかで、はつらつとした子どもたちに育つよう活動しています。

増える体力づくりグループ
最近体力づくり、レクリエーションを目的とした仲間づくり

生涯スポーツを推進する為に

「生涯スポーツ」は町民一人ひとりが生涯の各時期にわたって、いつでも、どこでも身近にスポーツ活動に親しむことであり、町民の高齢化・都市化の進行、自由時間の増大が予想される二十一世紀を前に控えた生涯スポーツ社会実現のための条件整備が大変重要になっています。

町民の皆さんの運動やスポーツに関する意識調査では、七十二パーセントの人が運動不足を感じ、運動やスポーツをした人は、八十一パーセントと高率でありました。その理由を聞いたところ「楽しみ、気晴らしとして」をあげた人が三十一パーセントで最も多く、以下「運動不足を感じるから」の二十四パーセント、「友人、仲間との交流として」の十六パーセントなどの順になっており、三人に一人

ちよこつと一言 (99)

喜びの日々

新保第一 山崎しず枝さん
さわやかな快い季節、町、ばいの花と緑に開かれ幸せも、ばいです。昔話になりますが、少しの空地でもイモやカボチャなどを作った戦争中の食料難の時代がありました。でも、その当時は何よりも、か国全体がそうであり、「みんな



でなければ何とかが、一別に抵抗もなく生きてこれたのではないのでしょうか。また、そんな経験があればこそ今の恵まれた幸せにつくづく感謝できると思っています。この間も孫の中学生は東京へ、一年生は秋葉山へと修学旅行に出かける嬉しそうなお姿を見て、よい時代であることに感謝し、喜びの日々を過ごしています。



グランドゴルフ大会より

は気分転換としての運動やスポーツを楽しんでいるものと考えられる。

町の体育施設は、逐次整いつつありますが、これからは健康増進のための体力づくりもメインとして考えなければならぬ時代になりました。

意識調査では、運動やスポーツのためにつくってほしい公共施設は……

・総合体育館 ・温水プール
・サイクリングコース ・キャンプ場 ・ジョギングコースが上位に上げられております。

又、トレーニングコースやトレーニング施設の充実を図り、好きな時間に身体を動かす、無理なく時間を過ごすことが求められているのではないのでしょうか。

誰にも束縛されることなく、自分で考えられたら休み、又運動する。この繰返して健康づくりに努める。要は「時間」を自由に持つことである。要は「時間」を自由に持つことである。要は「時間」を自由に持つことである。

自分でも考えられたら休み、又運動する。この繰返して健康づくりに努める。要は「時間」を自由に持つことである。要は「時間」を自由に持つことである。

自分でも考えられたら休み、又運動する。この繰返して健康づくりに努める。要は「時間」を自由に持つことである。要は「時間」を自由に持つことである。

自分でも考えられたら休み、又運動する。この繰返して健康づくりに努める。要は「時間」を自由に持つことである。要は「時間」を自由に持つことである。

自分でも考えられたら休み、又運動する。この繰返して健康づくりに努める。要は「時間」を自由に持つことである。要は「時間」を自由に持つことである。

町外では、ほとんどこういった内容の施設が増えているのも現状です。

一方、町の体育指導委員の方も色々な事業の面でご尽力をいただいております。

スポーツ普及のために指導会や研修会に積極的に参加され技術の習得に努めています。

が、現在十名の体制でしかも仕事をしながらでの活動のため指導まで手が回らないのも現状です。

小さい子供から高齢者までの幅広い層に対応した指導やニュースポーツの普及にと活動内容はたくさんありますが、指導する側の体制はまだ不十分だと考えられます。

体育指導委員の増員並びに誰でも気軽に参加できるスポーツイベントの開催を恒例化することを願っています。

一人ひとりが生涯スポーツをめぐして

競技のスポーツにこだわらず健康づくりのため「私はこれをしたい」と思うことが大事ではないでしょうか。

散歩する、車を使わず自転車に乗るとか、とにかく自分でやろうとする気持ちを持つことが健康につながる第一歩なのです。

現在整備されている河川敷公園をはじめ、いろいろな面で町独自の構想が考えられています。

生涯スポーツは健康の維持増進と体力の向上につながります。

菩提寺山・花とみどり館・大沢公園や身近にある公園や施

設をめぐって

をめぐって

をめぐって

をめぐって

をめぐって

をめぐって

をめぐって

をめぐって

をめぐって

第五十二回 県展入選 おめでとうござります

書道部門で四名、写真部門で三名の方が入選されました。(書道)

五十田順子さん(若葉町二)

菊地伸一さん(新町四)

竹石千鶴子さん(中央町二)

間野えり子さん(新保三)

(写真)

風間ヤヨエさん(若葉町三)

高山信市郎さん(新保三)

渡辺吉夫さん(本町二)

以上の方々です。

尚、作品紹介は六月号、七月号、八月号でおこないます。

読んでつくする豆知識

★ヤカンの湯アカは塩水で取る★
ヤカンの内側にベトリとついた湯アカをとるには、濃い塩水を一杯に入れ、酢を少ししたらそのままだま一晩置き、翌日水ですすげばきれいになります。

第三回小須戸町ダブルステニス大会結果

男子ダブルスの部 (敬称略)

一位 吉田正信・小林俊明組

二位 和泉田輝義・田村幸夫組

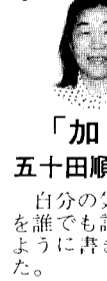
三位 渡辺安規・渡辺航介組

混合ダブルスの部

一位 渡辺安規・田才美香組

二位 渡辺航介・渡辺栄子組

三位 小林俊明・小林素子組



「加齢」
五十田順子さん
白分でも書きた



吟詠詩五首

間野えり子さん
大好きな詩吟の詩を書きました。

「祭りの子供達」
風間ヤヨエさん
前々から行きたかった青海町の祭りでの一枚です。



七月から 「ふれあい電話相談」 窓口を開設します

毎週金曜日(祝日を除く)
午後二〇〇～四〇〇
電話番号(38)三三〇〇

いじめにあつて、こまづいてる子はいませんか。
学校にいきたくても、いけな
い子はいませんか。
だれにもいえないことで、ひ
とりでやんでいる子はいま
せんか。
こまづいてる人を、みている
人はいませんか。

どんなに小さなことでも、ひ
とりでやんでいないで、いっ
しょにかんがえてみましょう。
きつと、なにかいい方法やか
いけつの糸口が見つかるかもし
れません。
どうぞ、勇気をだして、電話
でそうだんしてみましよう。
なまえば言わなくてもいいで



「ふれあい」電話?

分館催し物(案内)

「小須戸分館」

小須戸分館ソフトボール大会
日時 七月七日(日)

開会式 八時四十五分
試合開始 九時

会場 小須戸中学校グラウンド
参加資格 中学生以上で女性2
名以上含む。

(雨天の場合 十四日(日)に延期)

「横水分館」

横水分館運動会
期日 七月二十一日(日)

会場 横水児童公園
(雨天の場合は町民体育館)

「催し物」案内

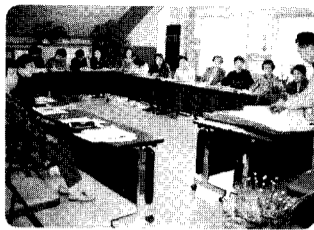
16ミリ映写機操作認定講習会
地域の行事や職場で映写会を
開く際、16ミリ映写機の認定が
必要です。

ぜひ、今回の講習を受講して
多くの皆さんからご利用いた
だきたいと考えています。
日時 七月七日(日)

午前九時から午後四時半
会場 中央公民館・階視聴覚室
受講料 一人四五〇円(資料代)
持参するもの
筆記用具・昼食・印鑑
申込先 中央公民館
(三三二八)三三二四
申込〆切 六月二十七日(木)



5月の ナイス ショット



11日 花いっぱい教室
「シンビジウム」の植え換え
についてを学びました。



13日 折り紙教室
「花」を折っているところです。
完成まで、もう少しです。



25日 親子チャレンジ教室
「暑さの中フラフラになつての畑
つくり、みんながんばったネー」

「くらしと計量」
日時 七月十一日(金)
午後七時三十分から九時
会場 中央公民館・階学習室
お話 池津 吉蔵さん
(松ヶ丘)

「ふれあい民謡のつどい」
「津軽・味線・民謡」
日時 七月二十一日(日)

午後一時三十分開演
会場 ふれあい会館
一人場無料

矢代田分館「スポーツイベント」
天才卓球少女「福原愛ちゃん」
がやってきました!!
がやってきました!!

去る六月二十日、矢代田ふ
れあい会館で卓球のイベントが
行われました。
「愛ちゃん」を一目見ようと
約三百五十名の観衆がドットと
押し寄せ、一台の卓球台を幾重に
もとり囲み、人気のすごさを実
感しました。

現在、小学二年生。にもかか
わらず大観衆の前でも堂々と物
おじしない姿に肝っ玉の大き
さを感じました。

花束の贈呈を行った時は、大
きな花束に愛ちゃんがかくれて
しまう程でした。



国際交流大成功!!

モンスターズご存知ですか?
「親子で野球を楽しみ、酒
を飲みながら」がモットーの本町五
を拠点とする野球チームです。
一方、ジョーカーズはカナダ
と米国からやって来て、新潟で
英語の先生をしている仲間たち
です。その一人マックスは小須
戸公民館の英会話の先生で、四
月末に突然「一緒に野球をした
い」と言ってきたのです。

Let's enjoy baseball!!
さて、その親善試合は、初回
にジョーカーズが四点先取、大
いに湧きました。両チーム応援
団はお祭り騒ぎ。結果は「今
度は勝つぞ」とジョーカーズ。
試合後の交流会は信濃川の川

原でバーベキュー。五十人を超
える大宴を賑わい。ビール片手
に話をすれば言葉の壁もまるで
なし。一緒に相撲もとりました。
彼らは口々に「今日は日本に
来て一番楽しい日だった」と、
九月にまた試合をすることを約
束して帰って行きました。モン
スターズのみんなも大満足。
最後にもう一度、モンスタ
ーズ事務局と英会話グループの皆
さん、Thank you very much!



リストアップ

私たちカラオケクラブは発足
以来約二十年がたちました。
最近では、カラオケも少しブ
ームが去って少し物足りない様
ですが、現在会員は十三名で頑
張っています。

昨年は阪神大震災があつて私
共クラブで何かやろうと話がま
とまり、チャリティーショーを
やりました。当日は、町内外の
ファンが二百名ぐらいい集まっ
て四三、四八七の金額が集まり
ました。

佐藤町長にその場で日録を渡
し喝采をあげました。そして、
社会福祉協議会に寄贈しました。
私たちが会員は、歌はまだま
だですが仲良く仲間づくりと、
どから大きな声を出し健康で
いるクラブになりたいと頑張っ
ております。

町内で歌の好きな方は仲間
に入って歌を歌って楽しませ
んか。若者男女は問いません。



カラオケクラブ

「お年寄りの介護者の つどい」のお知らせ

「お年寄りの介護者の
つどい」のお知らせ
の家族
の介護者
の介護者
の介護者

「思春期保健セミナー」
のお知らせ
の思春期
の思春期
の思春期

「花と緑の小須戸町」に相
応しい緑化の推進と環境の整備保
全を願って、この度、小須戸町
園緑化組合(代表 長沢信善)が
左記により花木、庭木の剪定の
コツを実施指導して下さいませ
ん。自分の家から奇麗にし
て、そして隣へと広げてみま
せんか。多数の参加をお待ちし
ております。

「花と緑の小須戸町」に相
応しい緑化の推進と環境の整備保
全を願って、この度、小須戸町
園緑化組合(代表 長沢信善)が
左記により花木、庭木の剪定の
コツを実施指導して下さいませ
ん。自分の家から奇麗にし
て、そして隣へと広げてみま
せんか。多数の参加をお待ちし
ております。

「花と緑の小須戸町」に相
応しい緑化の推進と環境の整備保
全を願って、この度、小須戸町
園緑化組合(代表 長沢信善)が
左記により花木、庭木の剪定の
コツを実施指導して下さいませ
ん。自分の家から奇麗にし
て、そして隣へと広げてみま
せんか。多数の参加をお待ちし
ております。

「花と緑の小須戸町」に相
応しい緑化の推進と環境の整備保
全を願って、この度、小須戸町
園緑化組合(代表 長沢信善)が
左記により花木、庭木の剪定の
コツを実施指導して下さいませ
ん。自分の家から奇麗にし
て、そして隣へと広げてみま
せんか。多数の参加をお待ちし
ております。

「花と緑の小須戸町」に相
応しい緑化の推進と環境の整備保
全を願って、この度、小須戸町
園緑化組合(代表 長沢信善)が
左記により花木、庭木の剪定の
コツを実施指導して下さいませ
ん。自分の家から奇麗にし
て、そして隣へと広げてみま
せんか。多数の参加をお待ちし
ております。

「花と緑の小須戸町」に相
応しい緑化の推進と環境の整備保
全を願って、この度、小須戸町
園緑化組合(代表 長沢信善)が
左記により花木、庭木の剪定の
コツを実施指導して下さいませ
ん。自分の家から奇麗にし
て、そして隣へと広げてみま
せんか。多数の参加をお待ちし
ております。

「花と緑の小須戸町」に相
応しい緑化の推進と環境の整備保
全を願って、この度、小須戸町
園緑化組合(代表 長沢信善)が
左記により花木、庭木の剪定の
コツを実施指導して下さいませ
ん。自分の家から奇麗にし
て、そして隣へと広げてみま
せんか。多数の参加をお待ちし
ております。

「これは言いたい」の原稿を募
集しています。住所・氏名・電
話番号を記入のうえ、中央公民
館「館報事務局」へ郵送、もし
くは持参して下さい。
匿名希望は、その旨お書き添
え下さい。

「これは言いたい」の原稿を募
集しています。住所・氏名・電
話番号を記入のうえ、中央公民
館「館報事務局」へ郵送、もし
くは持参して下さい。
匿名希望は、その旨お書き添
え下さい。

「これは言いたい」の原稿を募
集しています。住所・氏名・電
話番号を記入のうえ、中央公民
館「館報事務局」へ郵送、もし
くは持参して下さい。
匿名希望は、その旨お書き添
え下さい。

「これは言いたい」の原稿を募
集しています。住所・氏名・電
話番号を記入のうえ、中央公民
館「館報事務局」へ郵送、もし
くは持参して下さい。
匿名希望は、その旨お書き添
え下さい。

「これは言いたい」の原稿を募
集しています。住所・氏名・電
話番号を記入のうえ、中央公民
館「館報事務局」へ郵送、もし
くは持参して下さい。
匿名希望は、その旨お書き添
え下さい。

「これは言いたい」の原稿を募
集しています。住所・氏名・電
話番号を記入のうえ、中央公民
館「館報事務局」へ郵送、もし
くは持参して下さい。
匿名希望は、その旨お書き添
え下さい。

文芸欄

柳 策略に度々はまるお人好し 高橋ただし
度々の禁煙誓う不甲斐なき 渡辺信子
たびたびの言、訳理由に苦勞する 小林みのる
たびたびの御前様にも夢一つ 我妻清作

夕日と子旗の白銀天をつきわれら登りし鳥海山
望む 吉田久次
雷の響みのなかの若葉前雨したたかに降れど
明るき 村山 睦
施肥をしてナイロンかけし苗床に温室育ちの
南瓜おろしぬ 村木リツ
白玉の瀬音近しき童群に逢摘みつつ子の帰り
待つ 村山文子

目薬を差せば椿の落つる音 牧野信雄
囁りや十戸に満たぬ母の里 山崎しず枝
日曜の畑仕事や雄子が鳴く 吉田美樹子
缶拾ひすみて花訪ふ回り道 荒木愛子
風薫る沖にはすでにヨットの帆 森田櫻男
耕して風に放り舟方節 中野太浪
千代紙を千切りてをりしあたかし 吉田素糸
何歳と問わるるわれに山笑う 佐久間久子

目薬を差せば椿の落つる音 牧野信雄
囁りや十戸に満たぬ母の里 山崎しず枝
日曜の畑仕事や雄子が鳴く 吉田美樹子
缶拾ひすみて花訪ふ回り道 荒木愛子
風薫る沖にはすでにヨットの帆 森田櫻男
耕して風に放り舟方節 中野太浪
千代紙を千切りてをりしあたかし 吉田素糸
何歳と問わるるわれに山笑う 佐久間久子