



出雲崎町



No.523

令和2年12月7日発行

編集：出雲崎町公民館

TEL 0258-78-2250

出雲崎町民体育館

TEL 0258-78-4700

公民館だより 12月号

お知らせ

フラワーアレンジメント教室のご案内

- 【日時】12月19日（土）午前10時～午前11時30分 【会場】出雲崎町中央公民館 視聴覚室
- 【内容】「お花のツリー」 生花をクリスマスツリー風にデコレーションします。
- 【定員】8名（先着順、お子様でも簡単にできますので、親子での参加大歓迎です）
- 【持ち物】はさみ、古新聞1日分、持ち帰り用の袋 ※マスク着用願います。
- 【講師】長岡市 明田川 綾子 様 【申込】12月14日（月）までにお申込みください。
- 【参加費】1,500円（当日徴収します）連絡がなく欠席した場合は、材料は買い取りしていただきます。



公民館レポート

未来の夢子ども体験講演会を開催しました！

11月30日（月）、町民体育館において「令和2年度 未来の夢子ども体験講演会」を開催しました。今年度は新潟を拠点にモデル・タレントとして活躍されている今井美穂さんが「夢の実現に向けて」という演題で、出雲崎小学校3年生～出雲崎高校3年生の子どもたちへお話しして下さいました。小学校時代の思い出や社会人経験を経てモデル業を始めたきっかけなどを語っていただきました。自信を身につけ、なりたい自分になるために、今日からできるポイントなど教えていただきました。



新連載 vol3 / 公民館や人権に関すること、ちょっとした事を不定期に紹介するコーナー 今月は、vol3です！

私たちの人権について考えてみませんか～12月4日～10日は人権週間～

人権とは・・・1人1人が人間らしく生きていくために、生まれながらにして持っている大切な権利であり、人が個人として尊重され安全で安心して生活を送るために欠くことのできないものです。

さまざまな人権問題・・・人権尊重の社会の実現には、わたしたち一人一人が人権を自分自身に関わる身近な問題として気づき、考え、行動することが大切です。しかし、現実には女性や子ども、高齢者、障がいのある人、同和問題、外国人などにかかわる問題やインターネットによる人権侵害など、様々な人権問題が存在しています、

人権尊重の社会の実現に向けて・・・本町では、「他者を分け隔てることなく互いの尊厳を認めあうまちづくり」を基本理念として、人権教育・啓発活動計画を策定し、町政のあらゆる分野において必要な施策を積極的に推進しています。

「人権週間」を1つの機会として改めて人権について考えてみましょう。



表彰者の募集及び年末年始の休館日について

◎町教育委員会及び町体育協会では令和2年度の各種表彰該当者を募集しています。以下に該当する方、または該当者を紹介いただける方は教育委員会（☎78-2250）までご連絡下さい。

- ★文化・スポーツ分野で県大会以上に出場し、優秀な成績をあげた個人、または団体。
- ★優れた指導・研究実績により、出雲崎町の文化・教育・体育の向上に功績をあげた方。
- ★このほか、表彰に値すると認められる方。 ※過去に表彰を受けた方は前回以上の成績が必要。

◎教育委員会所管の施設について、年末年始の休館日は下表の通りとなります。今年も多くの皆さまからご利用いただき、ありがとうございました。来年もよろしくお願い致します。

	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	備考
町民体育館、屋内 GB 場	○	○	×	×	×	○	9:00～17:00
多目的運動広場	×	×	×	×	×	×	2/19まで使用不可
北国街道妻入り会館	×	×	×	×	○	○	9:00～17:00
中央公民館、海岸公民館	×	×	×	×	×	×	
良寛記念館	×	×	×	×	×	×	

地域おこし協力隊 × 図書館



朝晩は吐く息も白くなり、いよいよ本格的な冬の訪れを感じています。

こんにちは。地域おこし協力隊の石坂です。

中央公民館 1 階の図書室前の本差し棚を、冬色に染めました。年明けまでは、クリスマスの本も多めに揃えておりますので、なかなか外出もしにくいご時世ですが、本で季節を感じてみてはいかがでしょうか。



図書館だより



屋根の上のおばあちゃん

/河出書房新社 藤田芳康 著

祖母・ゑいの様子を見るため、京都を訪れた哲郎。再会も束の間、病院に担ぎ込まれたゑいは夢うつつの中で、祖父・良一との出会いと別れ、そして、戦前から戦後にかけて激動の時代を生き抜いた自らの半生を語り出す

[京都文学賞一般部門優秀賞(第1回)]



自転しながら公転する/新潮社・山本文緒 著

東京で働いていた 32 歳の都は、親の看病のために実家に戻り、近所のモールで働き始めるが…。結婚、仕事、親の介護、ぐるぐる思いを感いながら幸せを求め姿を描く。「小説新潮」掲載に書き下ろしを加えて単行本化。



伊達女/PHP 研究所 佐藤巖太郎 著

男たちに示そう。たじろかない女の姿を。母・義姫、妻・愛姫、保姆・片倉喜多など、独眼竜政宗を照らし出す戦国の女たちの生き様を描いた連作短編集。「歴史街道」掲載に書き下ろしを加えて書籍化。



百年の轍/書肆侃侃房・織江耕太郎 著

高度成長期、矢島と岩城の育った日田の林業は最大の危機を迎える。そんな中、幼馴染で木材輸入自由化法案をめぐる暗躍していた鬼塚が失踪。時代は移り、彼らの子孫たちは期せずして日田に集まり…。書き下ろし社会派ミステリー。



～みなさんの身近な情報をお寄せください～



今月のコラム

目と目合わせて笑顔であいさつ

健康のためには集まって、動いて、

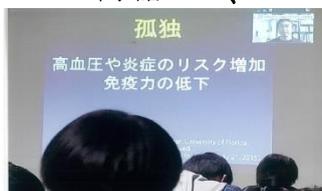
公民館長 佐藤 亨

「山眠る」、春夏冬と彩を見せた山々も冬眠に入るが如く、鎮まりかえる頃合いである。一年の移ろいは早い。1月に入った。今年一年は重く、新しい年となった。

コロナ、コロナでホトホト困り果てた人も多い。やはり、当たり前でいい、変わったことが無く、健康で穏やかな日々が一番いい。



先日、出雲崎高校生（1年生）が新潟大学村山敏夫准教授から「健康科学」をテーマに講義を受けた。（この講義は、新潟大学と出雲崎町、出雲崎高校が結んだ事業提携の一環である）講義の内容を一部紹介したい。



- ▼「健康のためには集まって、動いて、食べて、笑うこと」
確かに、人と触れ合って楽しく語り合い、快活に過ごすことは最高だろう。
- ▼「孤独は高血圧や炎症のリスクを増し、免疫力の低下を招きやすい」
- ▼「愛する人たちに囲まれて暮らすと、認知機能の低下が考えられる」

（勿論、愛する人たちに囲まれて暮らすのは最高である。その中で、程よく自身で取り組むもの・自主・自発の場面を必要とする、と言う事である）
急性心筋梗塞で入院した75歳以上・11名を、6ヶ月以内での死亡率の観点から調べた。倒れた時に傍にいてサポートしてくれる人数が、「0人の場合（6%）、1人（4%）、2人以上（26%）」の結果が出ています。



本年一年間、ご指導ご支援真に有難うございました。感謝申し上げます。
来る年も相変わりにませず宜しくお願い申し上げます。



▼「なぜ、山梨県は健康寿命が長寿県か？」
・郷土に根付いた伝統的な食文化や食材を大切にしていく（スローフード） 例 ほうとう？
・社会的ネットワーク（人や組織の繋がり）の参加
・生きがいを持っている ・心の健康が高い
（参考）2016年の健康寿命
山梨県（男性）1位（女性）3位
ちなみに、新潟県（男性）10位（女性）11位
平均余命（寿命）より健康寿命が大事と言われる）などなど。高校生も家族の一員である。村山准教授は、親へのPRも添えてオンラインで熱く高校生に語り掛けていた。
「健康寿命」は色々な面から研究されている。2年前前に、NHKスペシャルTV番組で取り上げられた際、様々な情報を組み合わせたAI（人工知能）が出した結果は、健康寿命には「読書」が有効とのことだった。

これから厳寒の時節を迎える。コロナ感染症対策はまだ続き、心身癒す行動等は鈍りがちになる。そのような中で、新たな自分なりの思考、発想で元気にいたいものである。各自が健やかに、暮れ・新年をお迎え頂きたいものである。

今月の一句

〈越後出雲崎 渚会〉

山茶花の薄紅色の雫かな

大門 栗本 君

風や海恋ふ心吹き捨てる

尼瀬 斎藤 凡太

〈西乃越句会〉

矢印の検診順路そぞろ寒

川西 仲野 隆之

朝寒やラジオ体操1, 2, 3

川西 遠藤 比呂女

〈出雲崎小学校児童の俳句〉

グラウンドにいつばいとぶよ赤とんぼ

4年生 小川愛優香

秋桜がいつばいあるよ楽しそう

4年生 竹内 蒼来

もみじの木雨にうたれてうつくしい

5年生 小林 柚大

風でとぶ紅葉の葉つばひらひらと

5年生 諸橋なのは

森の中指にとまった秋笛

6年生 岡田 陽

秋の夜小さな虫たち大合唱

6年生 篠崎 蓮



町体だより



お申し込み・お問い合わせ
TEL 78-4700

令和2年度中越地区社会体育総合研修会兼二市三刈羽ブロック 社会体育研修会開催いたしました！！



11月28日（土）中央公民館・町民体育館において、「令和2年度中越地区社会体育総合研修会兼二市三刈羽ブロック社会体育研修会」を開催いたしました。この研修会は、中越地区における生涯スポーツ活動のより一層の充実と推進を目指すとともに、スポーツ推進委員及び社会体育担当者の資質向上と相互の親睦を図ることが目的です。中越地区の市町村から、計71名の方が参加いたしました。

実技研修では、栃倉由紀様（フィットネスサークルユウキ所属）から「コンディショニングトレーニング」として普段の生活でうまく使えていない筋肉を動かしながら、運動能力を向上させ、体の歪みを整えるトレーニング方法をご指導いただきました。また、講演会では、佐藤和也先生（新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科 教授）から「指導のこころえ」として指導する上で心がけていること・大切なことをお話いただきました。大変実りある研修会となりました。

忘れ物はありませんか？

年末を迎えるため、町民体育館の忘れ物を整理いたします。玄関に放置されていたカサや靴も忘れ物として保管しております。以下の期間を過ぎた忘れ物はこちらで処分いたします。心当たりのある方は町民体育館までご連絡ください。（TEL：78-4700）

お帰りの際は身の回り品の確認を徹底して、忘れ物のないよう気を付けて利用しましょう。

保管期限：12月30日（水）まで

