

出雲崎町 No.537

公民館だより **2**月号

令和4年2月7日発行

出雲崎町公民館

TEL 0258-78-2250

出雲崎町民体育館

TEL 0258-78-4700

新型コロナウイルス感染症の収束が見通しにくい状況ですが、公民館活動では、感染予防対策を講じながら、地域の皆様がいきいきと笑顔で交流できる場の提供に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

◇3月開催予定の教室を紹介します◇

※感染症の拡大状況により、日程・内容の変更および開催の延期・中止となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

「フラワーアレンジメント教室」 参加者募集のご案内

【日時】令和4年3月5日（土）、19日（土）10時～11時30分

【会場】5日 多世代交流館きらり相談ルームにし、19日 出雲崎町中央公民館 視聴覚室

【内容】5日「フラワーアレンジメント」 春の香りの良い花を取り入れたアレンジメント

19日「春色アレンジメント」 淡いピンク色のお花を使ったうらかな春風アレンジメント

【定員】8名（先着順、男性も大歓迎です） 【持ち物】はさみ、古新聞1日分、持ち帰り用の袋

【講師】長岡市 明田川 綾子 様 【申込】2月24日（木）までにお申込みください。

【参加費】1,500円（当日払い）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。

お知らせ

◎佐渡金銀山の巡回展示を実施しています。（出雲崎町：2/7～2/16）

世界文化遺産に推薦された佐渡金銀山の価値や魅力を紹介するため、佐渡金銀山のパネル展を開催します。

【場所】出雲崎町中央公民館 1階ロビー

【期間】令和4年2月7日（月）～2/16（水）午前8時30分～午後9時30分まで

※日・祝日は午後4時30分までとなります。

◎良寛記念館応援倶楽部てまりの会特典「特別商品券」のご利用はお済ですか？

会員の皆様にお配りした「良寛記念館応援倶楽部てまりの会特典特別商品券」の使用期限が迫っています。

【使用期限】令和4年2月28日（月）まで

【問い合わせ先】良寛記念館内

良寛記念館応援倶楽部てまりの会事務局 電話78-2370

◎新潟県立図書館から、図書を借していただきました！

現在、新型コロナウイルス感染症拡大による外出自粛が求められるなか、本に親しみ充実した時間を過ごしていただくため、新潟県立図書館から、『体と心の健康』、『インドア』をテーマとした図書をお借りし、中央公民館、海岸公民館に配列しましたので、お知らせします。

【中央公民館】『体と心の健康』 ※2月末まで配列いたします。

【海岸公民館】『インドア』 3月以降は、別テーマをお借りする予定です。

良寛記念館だより



良寛記念館『常設展』 併設特別展『近代の書家展』を開催中です。

良寛記念館展示館は、出雲崎町文化財指定の良寛遺墨を中心とした基本展示『常設展』となります。展示館一部では、併設特別展『近代の書家展』を開催しています。

また、昨年末に寄贈を受けました亀田鵬斎書大扁額『李徳裕 平泉山居戒子孫記』を初展示しています。この機会に是非、ご観覧ください。

『常設展』、併設特別展『近代の書家展』は、3月28日(月)までとなります。ご来館をお待ちしています。

つるし雛かざりを開催します。

昨年に引き続き、つるし雛かざりを開催いたします。

今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、皆様からの作品募集は行いませんので、ご了承ください。

展示場所：良寛記念館 ロビー

開催期間：2月15日(火)～3月28日(月)

休館日：水曜日(祝日の場合は、翌木曜日)



図書館だより

【中央公民館】



【海岸公民館】



北斗の邦へ翔べ/角川春樹事務所…谷津矢車 著

松前家中の少年、春山伸輔は家名を復権させるべく、新政府の遊軍隊と合流。一方、新撰組の土方歳三は、かつて夢見た国盗りを箱館政府によって実現させようとしていた…。相反する2人の運命の出会いを描いた歴史小説。

新しい星/文藝春秋…彩瀬まる 著

「普通」の人生を謳歌していたはずの4人に訪れる、思いがけない転機。コロナ時代の「普通」に揺れる、ある4人の男女のリアル。愛するものの喪失と再生を描く8つの物語。

birth/筑摩書房…山家望 著

幼い頃に母に棄てられ、施設で育ったひかる。手元に残された母子手帳が唯一の母とのつながりだった。ある日、公園のベンチで自分と同じ名前、生年月日の母親が落とした母子手帳を拾い…。

らんたん/小学館…柚木 麻子 著

大正最後の年。一色馬児は、渡辺ゆりにプロポーズした。彼女からの承諾の条件は、シスターフッドの契りを結ぶ河井道と3人で暮らすというもので…。

今月の一句

〈越後出雲崎 渚会〉

小豆粥多めに盛られ父の膳

大門 栗本 君

雪道をゆく獅子舞の足袋清し

井 鼻 細木 郵子

〈西乃越句会〉

一面に白く昨晚雪女

川 西 小股 正美知

狗犬にまづは挨拶初詣

川 西 遠藤 比呂女

〈出雲崎小学校児童の俳句〉

雪だるまみんなで作ったお友達

4年生 田中 結斗

さあやろう真けんしようぶだ

雪がつせん

4年生 茂木 健

栗あつたはつばの下に落ちていた

5年生 田口 花菜

栗ごはんあまく黄色くいいにおい

5年生 南波 未来

きらきらと夜空を流れる天の川

6年生 松永 太陽

秋桜多くの色で咲きはこる

6年生 太古 稟星

「まちづくりは人づくり」 ～ときめいている人を紹介します～

コロナ禍で、生活スタイルを維持したり、体のバランスを整えたりすることが難しくなっています。こういう状況の中でも、感染症対策をしながら、町民体育館で、日々運動に励んでいる方々がいらっしゃいます。その中のお一人である矢川久さんに、運動を続ける秘訣をお聞きしました。



運動をすると体が楽になる

Q： 矢川さんは、朝9時に町民体育館が開くと同時に入館され、ほぼ毎日、ランニングコースを利用して歩いたり、トレーニングルームで機器を使って運動をされたりしています。運動を続けられるようになった経緯をお聞かせください。

A： 平成22年、町民体育館に現在の運動機器が設置され、トレーニングルームが整備されました。その時、トレーニング講習会に参加し、インストラクターから運動機器の扱い方などの指導を受けました。「ウエイトトレーニングは体づくりに重要で、体にとってもいいもの。」と教えてもらい、始めたことがきっかけです。

運動をすると、体が楽になる、体の動きがよくなることを実感しています。運動を続けていると、くわを使って畑仕事をした後も、疲れが残らないと感じています。

「運動することは、一日の始まりに欠かせないもの。」と思うようになりました。

腰を伸ばして、ゆっくり歩く

Q： 気が向いた時、たまに運動をすることはあっても、日々運動を根気強く続けることは難しいことです。運動を続けることができるようになる秘訣を教えてください。

A： 運動をする場合は、自分のペースを守って無理をせず、正しいやり方でやることを心掛けています。そうすると、けがをしません。

運動機器を使って筋肉を刺激する時は、鼻から息を吸いながら徐々に力を入れ、力を入れたまま2・3秒動きを止めます。そして、力を緩める時は、口から息を吐きながらゆっくり戻していきます。早く動かすのではなく、ゆっくり動かすことが、筋肉を無理することなく適度に刺激するポイントです。

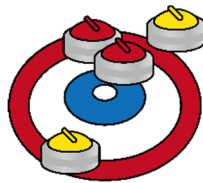
また、腰がこれ以上曲がらないようにする歩き方を医者（孫）から教えてもらったので、実践しています。早く歩こうとすると姿勢が前かがみになり、腰を伸ばして歩きづらくなります。歩く時はまず腰を伸ばし、小股でいいのでゆっくり歩くようにしています。そうすると、前かがみにならずに、気持ちよく歩くことができます。

体が動かなくなって寝たきりになると、自分は切ないし、家族にも迷惑をかけるので、できるうちは運動を続けていきたいと思っています。

運動をしているおかげだと思っているのですが、ここ30年くらい風邪をひいて、熱を出したことがありません。

Q： 本日はお時間を作っていただき、ありがとうございました。

町体だより



お申し込み・お問い合わせ
出雲崎町民体育館
TEL 0258-78-4700

2月各種行事の中止について（お知らせ）

公民館だより 1月号でお知らせいたしました「ファミリースキー&スノーボード」と「第43回町民バレーボール大会」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止と参加者の安全面を考慮し、中止となりました。楽しみにされていた皆様には、ご迷惑をおかけいたします。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

※日頃から新型コロナウイルス感染症対策にご協力いただき、感謝申し上げます。県内でも新型コロナウイルス感染者が増えてきております。施設を利用される場合には、引き続き感染症対策（検温、マスク着用、手指の消毒等）にご協力をお願いいたします。

第41回町民バドミントン大会 参加者募集

日時：令和4年3月13日（日）8時30分 受付開始
会場：町民体育館

対象：1チーム6～10人 ダブルス3組
による団体戦

申込：令和4年3月7日（月）締切
参加を希望される方は、町民体育館窓口まで
おいでください。

※新型コロナウイルス感染症状況によっては、中止
になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

第6回町民卓球大会 参加者募集

日時：令和4年3月27日（日）9時00分 受付開始
会場：町民体育館

対象：1チーム3～8人 ダブルス3組による団体戦
選手の同一試合出場は2ゲームまでOK
女性、小学生、70歳以上の男性いずれか1人以上

申込：令和4年3月18日（金）締切
参加を希望される方は、町民体育館窓口まで
おいでください。

※新型コロナウイルス感染症状況によっては、中止にな
る場合がございます。あらかじめご了承ください。

気軽に体操教室 参加者募集

日時：2月22日～毎週火・木曜
13時30分～14時30分
詳しい日程は、初日にお配りします。

定員：10名（先着順）

講師：坂井葉月 様（フィットネスクラブ所属）

会場：中央公民館 大広間

内容：日常の生活の中でも、取り入れられる
ストレッチや体操を行います。

その他：動きやすい服装、バスタオル、タオル、
飲み物

申込：2月15日（火）までに町民体育館へ

教育委員会表彰への情報提供のお願い

町教育委員会及び町体育協会では、令和3年度の各種
表彰該当者を選定します。次の要件に当てはまる方は、
下記担当までご連絡ください。

文化功労表彰⇒教育委員会（☎0258-78-2250）

体育功労表彰⇒体育協会（☎0258-78-4700）

○文化・スポーツ分野で県大会以上に出場し、優秀な成
績を挙げた個人、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挙げた方

※過去に表彰された方は、前回は上回る成績が必要にな
ります。

【情報提供期限：2月21日（月）】