



水彩クラブ 「静物」 砂井 政子

### 分館だより

◆横水分館  
○分館婦人学級閉級式  
二月二十五日(火)午後七時  
二十分より横川浜集落センター  
映画上映、反省と次年度計画  
○水田老人クラブ  
(総会)二月十九日(水)午前  
九時、水田集落センターにて  
(健康教室)二月二十六日(水)  
午後一時三十分、水田集落セン  
ターにて、講師役場上田保健婦  
○横川浜寿会交通安全教室  
(第一クラブ)二月十五日(土)  
午前十時、横川集落センター  
(第二クラブ)二月十六日(日)  
午前十時、文京町集会場

◆小須戸分館  
○分館講演会の開催のお知らせ  
次により、中学校PTAと共に  
催で講演会を開催いたしますの  
で、ご来場ください。



日時 二月二十日午後七時より  
会場 中央公民館三階ホール  
講師 花積正夫先生  
◆新保婦人会で軽体操教室  
去る一月二十六日(日)午後  
一時三十分より新保地域研修セ  
ンターにおいて、新保婦人会に  
よる軽体操教室が開催されまし  
た。講師には新保分館長の犬貫  
泰弘さんより、朝、床の中で出  
来る体操や部屋の中で出来る体  
操など手軽なものを教えてもら  
いました。

### ハワイから 公民館へ エアメール

雪の降る先月の下旬にハワイから一通の手紙が届きました。手紙を読んだら、今から八年位前まで小須戸町の町三丁目に住んでおられた杉本ムツ(旧姓川田)さんからでした。内容は小須戸の町をなつかしみ、また三年続きの大雪を心配されています。そして自分の住んでいる常夏の島ハワイの気候風土、日常生活などを紹介されています。なお、その手紙は公民館の玄関内の掲示板に掲示しておきましたので、ご覧ください。

### 健康づくりのための食生活指針

1. 多様な食品で栄養バランスを
  - ・一日30食品を目標に
  - ・主食、主菜、副菜をそろえて
2. 日常の生活活動に見合ったエネルギーを
  - ・食べすぎに気をつけて、肥満を予防
  - ・よくからだを動かし、食事内容にゆとりを
3. 脂肪は量と質を考えて
  - ・脂肪はとりすぎないように
  - ・動物性の脂肪より植物性の油を多めに
4. 食塩をとりすぎないように
  - ・食塩は一日10グラム以下を目標に
  - ・調理の工夫で、むりなく減塩
5. こころのふれあう楽しい食生活を
  - ・食卓を家族ふれあいの場に
  - ・家庭の味、手づくりのこころを大切に

生活改善のめやすを示した「健康づくりのための食生活指針」が出されました。地域で、健康食生活の問題を、地域のすみずみまで正しい健康情報の伝達に「食生活改善推進委員」が活躍しております。

東海道五十三次の宿駅間の距離を概算しても、当時の日本人にも積極的に機会を作つて、適度なスポーツを楽しみましょう。

## 適度なスポーツと バランスのとれた栄養を

町では町民が、健康で明るく豊かな生活を形成するため、体力づくりと健康増進に町民総参加のスポーツ活動の普及振興と食生活の改善に取り組んで

### 「健康」体力づくりの推進

町では町民が、健康で明るく豊かな生活を形成するため、体力づくりと健康増進に町民総参加のスポーツ活動の普及振興と食生活の改善に取り組んで



「家族みんなで汗運動」

### スポーツ活動の普及

スポーツを初めた動機や継続している理由に「運動不足やストレスの解消のため」が一番多いことがわかりました。

週末や休日になるとコートに歩いて、公園でキャッチボールやゲートボールに興じるグループも多見受けられるようになり、町でも各種スポーツ行事を行

# 小須戸公民館報

訂館信日  
戸民常15  
須公月  
小中成每  
発行人 毎  
発行日 毎  
印刷所 毎

運動が行なわれるようになり、各分野(文部省・厚生省等)で「健康づくり」「体力づくり」のための諸施策が取り組まれ、「運動不足が健康障害をもたらす」ということは、社会的な認識として定着してまいりました。

町でも体育スポーツ振興計画により幼児から高齢者、各層に定着した体力づくりと、日常生活に定着した体力づくりとしてその普及につとめてまいりました。

日本人のからだは恵まれ過ぎた環境や食生活により体力、健康は益々退化、弱体化して、恐れがあり、これ等は運動不足を解消することによって他の因子も消滅させる面が極めて多いと考えられています。

このように私達の身体にとって運動は欠かすことのできないものであるが、生活の中で労働による身体運動が激減している現在では、各個人が意図的に生活の中に運動を取り入れられない限り、身体運動は望めない状態になつてきました。



### 栄養改善料理講習会のご案内

食生活改善推進委員会による栄養改善料理講習会が下記により開かれます。多数参加ください。場内申し込み。日時=2月18日午前10時から 場所=矢代田公会堂 内容=「カルシウムをとりましよう」

去る二月二日(日)、午前九時より約七十名の参加を得て町民体育館及び小学校体育館で開催されました。大会の中、男子Aクラスで二位になりました新津南高の関根・関川組の健闘が目立ちました。大会結果は次のとおりでした。

男子Aクラス  
一位 佐藤・伊藤組(協会)二位  
関根・関川組(新津南)三位  
久保田・東條組(協会)三位  
吉沢・本望組(協会)

男子Bクラス(中学生)  
一位 河内・星田組二位  
関根・保科組三位  
新井田・斎藤組三位  
小林・川瀬組

女子Bクラス(中学生)  
一位 内山・藤田組三位  
相田・穴沢組三位  
大場・佐藤組三位  
名古屋・加藤組

### 町民インドア テニス大会 結果

3月9日(日)、午前10時より正午まで、矢代田竹井機器工業体育館にて、募集人員30名、小学校5~6年生のみ(父兄同伴)、詳しくは中央公民館へどうぞ。

「親子でうまくなつた」  
小須戸町 柔剣道振興会

部門	小学生	中学生	一般高校
柔道	2名	14名	2名
剣道	74名	21名	16名

豪雪、寒さをもとめせず寒稽古は剣道小中学生一〇二名、高校一般三十五名、計一三七名、柔道小中学生十七名、高校一般約十名、計二十七名の参加を得て、十日間熱気あふれる稽古の連続で盛会のうちに終了いたしました。期間中会員及び父母の会の皆様から御協力いただき厚く御礼申し上げます。

「小須局分館よりお知らせ」 トランポリンを親しむ集いを開催します。

# 六十一年度へ向け講座・教室 新規生徒募集 新たに青年講座開催

お気軽にご参加ください

中央公民館では、新たに青年講座を加えて、より一層の講座・教室の充実を目指します。次に示します具体的な計画により新規の生徒を募集いたします。ご希望の方はお申し込みください。また各クラブの新員募集につきましても同様にご希望の方はお申し込みください。

中央公民館では、新たに青年講座を加えて、より一層の講座・教室の充実を目指します。次に示します具体的な計画により新規の生徒を募集いたします。ご希望の方はお申し込みください。また各クラブの新員募集につきましても同様にご希望の方はお申し込みください。

## 〈青年講座〉

公民館を拠点に活動し、明るく楽しい仲間づくりをするため、また青年どうしお互いに協力し積極的にチャレンジする。そういうことに興味のある青年、活動的なあなたをお待ちします。ご希望の方は友達を誘って申し込みください。

## 〈古典講座〉

中央公民館で開設しております成人大学講座の中の古典文学の講座ですが、好評により昭和六十一年度も開催いたしますので、お申し込みください。

中央公民館で開設しております成人大学講座の中の古典文学の講座ですが、好評により昭和六十一年度も開催いたしますので、お申し込みください。

## 催しもの ご案内

初心者スキー教室・雪上レクリエーションの集い  
今回は、初心者基礎スキー（ゲレンデにて）や雪上レクリエーション等を行います。冬の楽しい思い出に参加しませんか。  
日時：二月二十三日（日）・二十四日（月）の一泊二日。出発

## 高年齢者お楽しみ大会

小須戸町老人クラブ連合会  
日時：二月二十三日（日）午前  
十時～午後三時三十分  
会場：中央公民館三階講堂

## 川柳教室

開催して一年が経過しております川柳教室ですが、好評により昭和六十一年度も開催いたします。興味のある方はぜひこの機会にご参加ください。  
期日：四月より毎月第一・第三  
金曜日午後七時三十分より九時  
期間：四月より一年間  
会場：中央公民館二階学習室  
参加費：一、〇〇〇円  
募集人員：数名

## 新会員 募集

### 小須戸写真クラブ

写真技術の向上（表現力）を目指し会員の和をひろげ、より楽しく活動しています。年三、四回プロの写真家による指導と撮影会もあります。幅広く写真を楽しみたい方、歓迎します。  
日時：毎月第一火曜日午後七時～  
会場：中央公民館  
会費：月額五〇〇円

### コールあじさい

歌を歌うことは、明るく日常を過ごすことはもちろん、感性豊かなものを自分の中に見出すことができます。あなたもコールあじさい（女声合唱）の会員になりましょう。  
日時：毎週水曜日午後七時半～  
会場：中央公民館三階ホール  
会費：月額五〇〇円

### 小須戸カラオケクラブ

小須戸カラオケクラブでは、次により新会員を募集します。  
日時：毎週日曜日午後七時より  
会場：中央公民館  
主な活動：チャリティーショー！  
町民カラオケ大会・定期練習

### 婦人研修会開催

今回は、小須戸町の冠婚葬祭の話題をとりあげ日常生活の中での見直しを考える研修会を計画しております。多数ご参加ください。ご案内します。  
日時：三月二日（日）午後一時  
より四時までの三時間  
会場：中央公民館三階ホール  
参加者：婦人団体婦人グループ  
内容：冠婚葬祭等の見直しについて地域での実践発表と討議。  
※参加申し込みは二月二十五日まで中央公民館へどうぞ。  
主催：中央公民館



### 手編みクラブ

編物好きの人達が集ってお互いに勉強しながら手造りを楽しんでおられます。  
初めての方、編みながら疑問点をお持ちの方と一緒に勉強をいたします。  
日時：毎月第二・第四金曜日午後七時三十分～九時三十分  
会場：中央公民館  
会費：無し。材料費は実費。

### ヨガ愛好会

身体の症状に合わせた対象ヨガ、動きの速いエアロビクスダンスを取り入れた若者向けのヨガ、健康管理に、若さと美容にヨガを習いませんか、お待ちしております。  
日時：三月より毎週第二・第四火曜日午後七時半～九時半まで  
会場：中央公民館  
会費：月額五〇〇円

### 健康さわやかクラブ

健康体操やレクリエーション、ダンス・野外活動にと楽しく輪を広げています。運動不足のあなた、日曜日のひとときをレコードに合せ、リズムダンスに体を動かしてさわやかな汗を流してみませんか。  
日時：毎週日曜日午後七時半～  
会場：中央公民館三階ホール  
会費：月額一、〇〇〇円

### ゲートボール協会

ゲートボールは高齢者の方を中心に健康・体力の維持のみならず、社会参加や三世代間交流

老人センターカラオケ訪問・他  
会費：月額三、〇〇〇円  
※現在会員は三十名です。

### 園芸クラブ

趣味の園芸を通して、会員相互の連携により、各自の教養を高め、生活を豊かにする目的で毎年種々の行事を行っております。主な活動は盆栽・山野草・朝顔展・菊化等の講習会、観察研修会・交流会の開催です。興味のある方、男女問わず参加をお待ちいたしております。  
会費：月額一、〇〇〇円  
女性：一、〇〇〇円

### サークルあおぞら

毎週金曜日、公民館サークル室にて午後七時半から九時半まではわらわらしています。  
サークルあおぞらは、遊びを追求しながらも忘れられている遊びを無形文化財にしたいと思いがんばっています。そろそろサークル通信（新聞）を発行予定です。皆さんぜひ一度サークル室をのぞきにきてください。



### 書だより

- ◇魚河岸ものがたり 森田誠吾
- ◇聖歌配列(上下) 松本清張
- ◇武蔵坊弁慶(二) 富田常雄
- ◇女の四季 平岩弓枝
- ◇老死死なす 佐藤愛子
- ◇ザ・グリーンベレー 植木久慶
- ◇盗まれたウェディングベル 村松友規
- ◇知らない劇場 阿刀田高

## 川柳教室作品

題「年賀状」

女文字賀状いちいち妻が聞き  
賀状から旅の内緒が妻にばれ  
初孫の笑顔を送る年賀状  
生きている事だけ知らず年賀状  
傑作を盗用して出す年賀状  
お年玉期待して見る年賀状  
役職を退いた分だけ賀状減る  
捨て難い賀状はそつと又仕舞い  
孫の虎ニヤオーと鳴くよ年賀状  
昨年の賀状見て書く懐かしき  
御無沙汰はお互い様の年賀状  
元旦に逢う人に出す年賀状  
ポケットのマッチと同じ名の賀状  
売名のための賀状も真面目つら

- 風間 厚子
- 石倉さおり
- 井本久美子
- 川瀬 理恵
- 上田あゆみ
- 古沢 友美
- 古川久美子
- 野崎 佳恵
- 藤井 理子
- 白井 美和
- 加藤 桂子
- 内山 香
- 筑木加代子
- 高山ルミ子
- 川瀬 直美

## 中学生文芸

―俳句クラブ作品―

福袋思わず選ぶ重い物  
福引を引きにぎわう長い列  
成人になった娘の晴れ姿  
鏡餅白く大きくどっしり  
二年参り押され押しされての番  
鏡餅みかんをのせてすしりと  
初詣混雑して進めない  
午前二時弥生神社に初詣  
降り続く白い世界の雪正月  
年賀状人それぞれ言葉あり  
除夜の鐘今年一年無事終わり  
境内に二年参りの傘の列  
お雑煮の中でお餅がとろけそう  
初詣おみくじ引いて本に結ぶ  
年賀状久しぶりの顔浮かぶ

- 松山 紀男
- 越 素子
- 久 素子
- 富沙子
- 秀 穂
- 露 穂
- 太 穂
- 可津 穂
- 良 穂
- 香 穂
- 月 穂
- 美根子
- 野 穂
- 虚 穂

## 一月例会作品

小須戸町俳句同好会

年新たにまた会うハレ待つとせん  
乾きゆく軍手の除々に白めける  
屋根雪に冬至を過ぎてよりの雨  
数え日の明暗雲の脚速し  
重きほどかきかきし美南天  
計測のはじまるまでの懐手  
捨てたが風に押されて冬田来る  
風邪押しして診療の医師語尾こもる  
睡伸せば洗大根山なせり  
雨霏の笛がゆつくり焼芋屋  
雪の夜のしんと匂を憶うかな  
白菜の皮をのこして市果てぬ  
男靴はいた靴子や年の市  
普請場に仕事納めの茶焼く  
寅の字がはみ出すほどの賀状書く  
懐手して小心をかばいおり

- 加藤 茂
- 伊藤 照溪
- 我妻 清作
- 伊藤 照溪
- 加藤 茂

## 短歌

炒り立ての温き追憶の豆を孫と  
声細く撒く凍てたる庭に  
相川の蒼き海原見下つ八十路の義母は  
燃え給うたり  
雛の間の窓を開ければ遠き山  
今朝の新雪にかがよひて見ゆ

- 加藤 茂
- 伊藤 照溪
- 我妻 清作
- 伊藤 照溪
- 加藤 茂