

# 小須戸公民館報

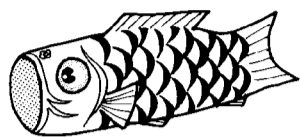
発行 小須戸町中央公民館  
〒956-0101  
新潟県中蒲原郡小須戸町  
大字小須戸117番地  
TEL (0250) 38-2234  
FAX (0250) 38-5210  
編集 公民館報編集委員会

## 運動をライフワークに！ はじめませんか ウォーキング



親水緑地公園(河川敷公園)

### 町の ウォーキング スポット



歩道



菩提寺山

今日、私たちは、交通機関やマスメディアの発達により、多くの恩恵を受けています。しかし、その反面、食生活、運動、休養などのバランスの乱れにより私たちの体が少しずつおかしくなっています。そうではないかと思いませんか。そうした現状の中で私たちはどのような点を改善していかなければならないのでしょうか。

#### 運動と健康

運動は体によいと言われてます。それは何故でしょうか。運動によって体内に多くの酸素を取り入れ、それを使う能力を高めることで、体力

をつける効果が期待できます。今回は、手軽な運動をどう日常生活の中に取り入れて体力をつけていくのかに焦点をあててみました。

#### 手軽にできる運動

今は、色々なスポーツが盛んに行われていますが、忙しさに追われている人は、「運動は健康によい」と言っても時間が気持ちに余裕がないというのが率直なところだと思います。

そこで、手軽に出来る運動の中で歩くこと「ウォーキング」を取りあげてみました。歩くことは誰もが、どこでもできる有酸素運動です。

#### ウォーキング効果

歩くことは、適度の運動を継続的に行うということが健康にとって大切であるという原理にたっています。そこで、ひとくちに歩くこと

の効果を云えば、足腰を強くし全身の筋肉を鍛え、内臓を丈夫にし、肥満を防止し、体力を向上させ、病気を防ぐことにつながるといえることになります。

#### 内臓が強くなる

歩くことで心臓は強い収縮力を持つようになり、多くの酸素を体に取り入れることができるようになります。また、肺の働きもよくなります。歩いているとき、呼吸が盛んになることで呼吸筋が発達します。

呼吸が楽に行えるようになります。それは肺活量が大きくなり、酸素を体に取り入れる

### ちょこっと一言 (146)

おはようございます。毎朝子ども達の元気一杯な挨拶から私の一日は始まります。私は今年の四月から小須戸幼稚園の教諭として働いています。みんなが、「幼稚園って楽しいなあ！早く幼稚園に行きたいなあ！」と思うように心がけていきたいと思っています。

花園町二

小宮 朋さん



子ども達は遊びが大好き。戸外では風を感じて走り回り、花を見つけて「この蜜、おいしんだよ！」と目を輝かせて教えてくれます。園の動物(ウサギ、よけ卵を産むチャボ、砂の布団から目覚めたカメ)を可愛がって世話をしています。このようなことをとおして子供の素直な思いや、一緒に感動できる気持ちを大切に、子ども達と毎日、元気に楽しく過ごしていきたいと思っています。

#### 生活習慣病に強くなる

歩くなど運動をして有酸素運動を行うことで心肺機能が高まり、血管は弾力を増し、脂肪を燃焼させるなど体にはよい方向への変化がみられます。これは高血圧や動脈硬化、心臓病など生活習慣病の予防へつながっていきます。又、スタイルもよくなります。

#### ウォーキングを始めるときの注意

血圧が高い、腰痛がある、関節痛がある、心臓疾患など心配なときは、ウォーキングを始める前にお医者さんに相談してください。

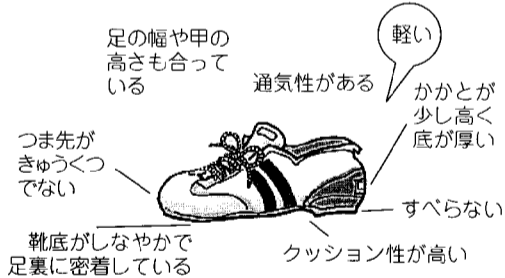
#### ウォーキング法

一日の目標歩数は一万歩と云われています。はじめは下の表をもとに自分の一日当りの歩数を把握してみてください。

#### 運動を続けるポイント

ウォーキングを生活の一部として顔を洗ったり食事をする感覚で無理をしない。歩数計などで目標を定める。季節の変化などを楽しむ。

#### 靴の選び方



#### 歩くときの良い姿勢



3,000歩以下の人

5,000~6,000歩以下の人

●目標は10,000歩

日常動作だけで歩数を増やすのではなく、「歩く時間」をもうけてみましょう。30分歩くと約3,000歩になります。

#### スポーツ大会結果

新潟県和道流空手選手権大会  
四月九日(日)に安田町町民体育館において開催されました。

#### 大会結果

- 【小学校一・二年男女形の部】  
第二位 加藤恵理佳
- 【小学校三・四年女子形の部】  
第三位 加藤美由記
- 【中学生女子組手の部】  
優勝 藤井 美緒

#### ルースント杯全国選抜小学生ソフトテニス大会

四月八日(土)・九日(日)に埼玉県秩父ミュージアムパークスポーツの森において開催されました。

今大会では、ソフトテニススポーツ少年団に加入している矢代田小学校六年保科友佳里さんと同じく六年の増井晴菜さんが女子個人では参加組数百七十五組の激戦の中ベスト16位に入る活躍をしました。県内参加者の中ではトップの成績でした。

#### 六月のおもしろ雑学講座

ひばりのデビューから死去までに歌った曲を聞きながらその一生をたどる、お話を誰でも気軽に聞いて下さい。

日時 六月九日(金)  
午後七時三十分~九時  
会場 中央公民館二階会議室  
テーマ 「女王・美空ひばり」  
講師 笠原 誠氏  
(歌謡曲研究家)

#### 図書だより

〈新刊案内〉

- 中央公民館  
だから、あなたも生きぬいて  
大平 光代
- 殉霊  
野 健二  
他七十六冊
- ふれあい会館  
つんく  
他二十六冊
- LOVE論  
つんく  
他二十六冊

### スポーツ少年団始動 決意新たに合同入団式



「地域の子どもは地域のみんで育てよう」を趣旨に結成されているスポーツ少年団。今年も四月二十四日夜に中央公民館で、平成十二年度小須戸町スポーツ少年団合同入団式が行われました。

小学一年生から中学三年生に至る百五十名の団員が参加しました。会場の子ども達からは、それぞれ好きなスポーツやレクリエーションで体を鍛えながら友達と楽しんでいこうという気持が伝わってきました。



入団式では、部長の教育長より「指導者の話を良く聞いて、一生懸命頑張ってください」と挨拶がありました。

その後で来賓の皆様から激励の言葉がありました。スポーツ少年団には剣道、柔道、サッカー、野球、バレーボール、バドミントン、空手があります。そして信頼の厚い指導者の方々が、夜間、休日を返上して、全てボランティアで指導に当たっているなど子ども達が身近にスポーツにふれあえる環境があると云えます。

入団式の後半では、各単位の代表の子ども達より「スポーツ少年団で友達と仲良く頑張りたい」と決意表明があり、閉会しました。

気持を新たに今年度のスポーツ少年団がスタートしました。

### 文化協会12年度の 事業計画決まる

五十一団体、六百六十一名で組織する小須戸町文化協会は、四月六日(木)に総会を開き平成十二年度の文化協会事業計画を決めました。

町の文化の振興と市民の融和を図ることを目的とする

同協会は、後継者育成事業に積極的に取り組んでいます。又、中央公民館ロビーを利用して美術文芸作品の年間展示を行い、来館する皆さんの目を楽しませています。

「今の会が更に発展充実することとはもとより、若い世代の方々にも積極的な参加を望みます」と高橋会長が語っていました。

平成十二年度事業計画は次のとおりです。

- ① 後継者育成事業(各種入門教室及び実技の公開)
- ② 初心者社交ダンス、拓本、民謡、実用書道、茶道、尺八、俳句
- ③ リーダー交流会(他町村と)
- ④ 文化祭事業
- ⑤ 文化協会だよりの発行
- ⑥ その他



### 掲示板

#### ★16ミリ映写機 操作認定講習会

視聴覚ライブラリーの16ミリフィルム(無料で貸出し)を上映するためには「16ミリ映写機操作認定書」が、必要です。

この機会に受講して16ミリ映画を有効に活用しませんか。

日時 六月十八日(日)

午前九時～午後四時

会場 中央公民館・視聴覚室

用意する物 筆記用具・印鑑

参加費 一人五百円(資料代) 申込み 六月九日(金)までに中央公民館へ

★第七回小須戸町  
ダブルステニス大会

日時 五月二十八日(日)

午前九時から

※雨天・六月四日に順延

会場 小須戸町スポーツ公園

テニスコート

種目 男・女ダブルス  
混合ダブルス

参加費 一種目 千円  
二種目 千五百円  
(各一名分)

参加資格 小須戸町在住者

★親子野鳥観察会

日時 六月十日(土)

午前五時四十分小須戸町役場前出発

場所 妙高池もり池周辺

対象 白根市・小須戸町の小学生とその保護者 三十名

定員 三十名

参加費 五〇〇円(保険料) 昼食は各自用意

申込み・問い合わせ先 五月二十二日～二十六日 白根市理科教育センター(☎025-372-2924)

★新潟大学で  
無料法律相談会

電話受付 六月四日(日)・五日(月) 午後一時～午後七時

内容 係争中の事件を除く民事事件(賃貸借・土地関係・離婚・相続など)

受付電話番号 ☎025-263-4760  
☎025-263-9943

○相談開催日 六月十八日(日)

日時 六月十八日(日) 午前十時～午後五時

場所 新潟大学五十嵐キャンパス 法文棟

問い合わせ先 新潟市五十嵐二の町八二七〇-13 小林俊造 ☎025-263-4760

### VOICE & VOICES 私は思う 私は考える

「どこがわからないのかわからない」  
このようなフレーズを繰り返すコマーシャルを耳にしたことがありますか。

一回目に見たときは、自分の中学時代を思い出して、少しばかり笑ってしまいました。

「分からないから、疑問にも思わない。質問なんて思いつかない。分かるように説明してくれ」とも考えたことを思い出したからです。少し自分にとって理解不能なことにぶつかる、歩み寄りよりも文句をつけながら逃げてしまいう性格である私は、未だに自分の分かる範囲でしか、物事を考えられないため苦労しています。

今、考えてみると「教えて教えて、分かるように。」という考え方は、教えてもらっても、頭に入りません。

「自分で悩んでから、やっと自分の頭に入ってくるものだ。」と今更ながら思います。そこに気づいたとき、もう一つのことにも気づきました。「悩まない疑問にも思わず、うのみにしてしまつたら。」と。人の云うこと、自分の見たことを信じるのも大切ですが理由のある信じ方をすべきだとも思いました。

もう少し頭をフル稼働させて生きていこうと思ふ今日このごろです。

社会人二年生  
――女性より――

### 文芸欄

自転車の子の釣竿に風光る 中野太浪  
よるこびにあふれては芽の信濃川 吉田素糸  
草の芽の土割ってまだ影もたず 坂井隆思  
春宵や夜目にも白き雲ながる 田中美根子  
初蝶のきて釣鐘をめぐりけり 丸山虚秋  
筍の煮方いろく 楽しみり 須藤恵美子  
この辺り昔蔵あと 露の臺 藤井れい  
春あらし音のぶつかる白障子 田沢 弘  
浅き春書棚の上の地輪の目 安達キヨノ  
親馬鹿を箱に詰めこむ宅急便 小林みのる  
札束は入れてもらえぬ玉手箱 長井武雄  
貰い物箱とり替えて贈り物 古川多主  
たつぷりと弁当箱に愛を乗せ 藤井春江

### シリーズ 「今、子どもたちは」(45)

春の遠足

四月二十一日、春の遠足に行ってきました。今回は三、四年生の遠足の様子についてお知らせします。

三年生と四年生は大河津分水・寺泊方面に出かけました。学年間の交流を深めるとともに四年生がリーダーとなるように学年を解体して男女混合のグループを作り行動しました。四年生はバスの中の催しや集団行動で持てる力を十分発揮することができました。また、今年はおやつをやめ、寺泊鮮魚センターでお昼のおかずの購入と家族へのお土産の買い物を計画しました。子どもたちはお店の人達とかわり合いながら買った浜焼きをおいしく食べたり、家族へ

#### 矢代田小学校



のお土産を探したりと大変さうでしたが、どの子どももいきいきと活動していました。昼食後の海辺での遊びは子どもたちにとって独壇場です。心も開放的になり、砂遊びや貝拾いなどして、あつという間に時間が経ちました。

#### 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。

◆六月の相談日  
二日(金)・九日(金)・十六日(金)・二十三日(金)・三十日(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、言わなくてもいい。  
◎秘密は、固く守ります。

#### 投稿記事募集要項

内容 学校や家庭、友達や人間関係などにおける悩み、感動したことなど。及び記事を読んだ人の感想や解決事例。

対象 中学生以上の一般市民 五百～五百二十文字

郵送を原則とし、一少年などの匿名で結構です。が記名も自由です。

〒956-0101 小須戸町中央公民館  
※なお、記事の選考は公民館編集委員会でおこないます。