

塩川

運営委員会研修旅行あと書き

主事 伊藤 守夫



「称念寺」を巡りました。正受庵は臨濟宗の禅堂で名僧正受老人（道鏡慧端禅師）は松代藩主真田信之が76歳の時の子で、臨濟宗中興の祖といわれる白隠禅師もここで修業されたとのこと。忠恩寺は飯山城主本多豊後守の菩提寺で本堂の天井に描かれた「雲龍」は

去る6月25日(日)恒例の運営委員会研修会を開催しました。大勢の運営委員の皆様のご参加を期待し、昨年と同様に参加費を抑え、比較的近い研修先として、今年文豪・島崎藤村が「雪国の小京都」と称する程寺社が多い飯山での寺巡りを主な研修先としたところ31名の皆様のご参加をいただきました。



当日は、いいやま観光局の観光ガイド「飯山ふるさと案内人」の二人をお願いし、1番飯山駅観光案内所から24番飯笠山神社の中から、「正受庵」「忠恩寺」



「朧月夜」「紅葉」「春が来た」「春の小川」等々を詠じた「高野辰之記念館」を訪れた後バスの中は最高潮に達し、全員で故郷を大合唱し研修会を終えました。運営委員の皆様と分館役員とのより一層の懇親を深めることがで



「称念寺」を巡りました。正受庵は臨濟宗の禅堂で名僧正受老人（道鏡慧端禅師）は松代藩主真田信之が76歳の時の子で、臨濟宗中興の祖といわれる白隠禅師もここで修業されたとのこと。忠恩寺は飯山城主本多豊後守の菩提寺で本堂の天井に描かれた「雲龍」は

勧めスポットです。途中「高橋まゆみ人形館」の前を通ると「見たい」との声も上がりましたが、時間の都合で別の機会にゆっくり見学していただくようお願いし昼食会場の斑尾高原ホテルへと向いました。雨のため山菜取りはできませんでしたが、皇室の秋篠宮家も利用されるホテルで温泉に入ったり、懇親会では美味しいお膳料理をいただきながら楽しい時間を過ごしました。



きた一日でした。

編集兼発行所 須坂市公民館 塩川町分館
発行責任者 草間 秋 男
印刷所 佐藤印刷(株)

町 勢
世帯数 1,058戸
人口男 1,339名
女 1,362名
計 2,701名
8月1日現在

健康講座

「高血圧の予防と減塩の工夫」

保健指導員 坂口 道子

五月十三日、分館との共催で健康講座を開催いたしました。今年も保健師・六川(旧姓市村)美里さんにお話しいただきました。須坂市は、健康寿命の長さ、要介護率の低さとともに県内でも最も優れた地域であることは、皆様もご存知かと思えます。

食は健康の根幹です。塩分を多く摂取すると高血圧になり生活習慣病のリスクが高まります。肥満、塩分、タバコ、アルコールが入り口となり、女性の場合は過剰な塩分摂取により寝たきりにつながる骨粗鬆症のリスクが高まります。一日の塩分摂取量(男性8g、女性7g)、薄口醤油は

濃口醤油より塩分が多いなど。減塩で生活習慣病を防ごう。六川さんのお話で改めて日頃の生活の大切さを痛感いたしました。又、ご参加いただいた皆様も健康でいきいきとした生活を送りたいとの思いは同じで真剣に耳を傾けておられました。



ゲートボールフェスティバル

公民館体育部 木村 益実

去る五月二十一日(日)須坂市北部グラウンドにおいて「ゲートボールフェスティバル」が盛大に開催されました。この日は天候にも恵まれ、各地区の選手が多数参加し、熱戦が繰

り広げられました。塩川町は【塩川A】・【塩川B】・【塩川C】の3チームが参戦しました。結果、【塩川A】チームの初戦は【米持B】と対戦し、19対7と勝利し、2回戦は【上八町A】と対戦し、8対5と勝利し見事優勝を果たしました。



【塩川C】チームの初戦は【福島2】と対戦し、10対8と勝利し、2回戦は【亀倉A】と対戦し、15対7と勝利し、見事優勝を果たしました。大会当日は強い日差しの中、誰一人として体調を崩す方もお



た。



塩川盆踊り・こども大会開催

毎年恒例の塩川盆踊り・こども大会が八月十四日に、今年も熊野神社境内に於いて開催されました。午前中は区長さんをはじめ、区役員の皆さんにもお手伝いをいただき、会場準備が順調に進みました。スタート前になると前日の暑さを忘れてしまうような涼風が吹き、空は厚い雲に覆われ、天候の心配もありましたが予定通り開催する事が出来ました。六時三十分頃から家族連れの方々ははじめ、大勢の区民の皆さんに

事業部長 坂井美穂

集まっていたいただき大変な賑わいとなりました。須坂小唄など、昨年同様の踊曲でいよいよ盆踊りが始まりました。踊りのお手本となっていたいただきました花房会の皆さん、笑顔いっぱい体操の会の皆さんを中心に、踊曲と太鼓の軽快な音に合わせ、櫓の周りに大輪の花が咲いたかのような、きれいな踊りの輪が出来ていました。

今年も惜しまれながら大盛況のうちを終了となりました。ご参加いただきました区民の皆さん、盆踊り・こども大会運営に携わり、ご協力をいただきましたすべての方々に感謝いたします。誠にありがとうございました。そして来年もまた、一人でも多くの方にご参加いただけますようお願い申し上げます。



行いました。肌寒かった影響もあり、涼を求めて並ぶ各コーナーの列が、今年は途絶えてしまう時もありましたが、大行列だったのが、育成会の皆さんにご協力をいただいた、花火抽選会・スーパードルすくい・ボンボン釣りです。目をキラキラ輝かせた子どもたちの、楽しい夏の思い出として記憶に残ってもらえたらと思います。



交通安全講座報告

交通安全講座は、4月1日(土)午後7時から約60名が参加しました。講師に須坂警察署の交通課長を招いて、お話を聞きました。内容は、安全運転の重要性、高齢者に対する配慮、歩行者の安全対策など、日常生活で役立つ情報が多く、大変有意義な講座でした。

第8ブロック(7町合同開催)人権問題学習会報告

人権問題学習会は、7月7日(土)午後7時から野田公民館で開催されました。講師に須坂市の人権教育推進員を招いて、お話を聞きました。内容は、人権の重要性、差別の現状、人権を尊重する方法など、非常に興味深い内容でした。参加者からは、大変勉強になりました、貴重な機会です、など、好評の声をいただきました。



交通安全講座は、高齢者や歩行者の安全を確保するための大切な機会です。今後もこのような講座を開催し、地域全体の安全意識を高めていきたいと思います。

人権問題学習会では、参加者同士が意見交換を行い、互に学び合うことができました。今後も定期的に開催し、地域の人権意識を高めていきたいと思います。

【お詫びと訂正】

前号(第154号:4月15日発行)の裏面「平成29年度塩川地区サークル紹介」の記事に誤りがありました。次のとおり訂正いたします。
■笑顔いっぱい体操の会の活動日時
誤) 毎週水曜日 14時～15時
正) 毎週火曜日 14時～15時
関係者の皆様ならびに区民の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。
塩川町公民分館長

交通安全を考えたとき、一番大事なのは、自分自身を守ることです。自分自身を守ることも、大切なことです。また、周りの方の安全も守る責任があります。

社会部長 山田和宏

