



長門市中央公民館だより

# そうぞうながと

2019年9月号  
NO. 145

発行 長門市中央公民館運営協議会

広報担当 Tel 23-1181 Fax 22-3648

E-mail : [chuo.kominkan@city.nagato.lg.jp](mailto:chuo.kominkan@city.nagato.lg.jp)

## シーカヤックで油谷湾に出航



### たんけん隊、親子で出航

～シーカヤックとスイカ割で夏を満喫～

わくわく土曜塾が、野外体験活動を実施。油谷青少年自然の家において、シーカヤックを親子で楽しみました。海上からは、油谷湾の景色を満喫しました。

## 夏休みおたすけ講座

### 体験活動から学びを

毎年、夏休みに小学生の課題補助を目的とした「夏休みおたすけ講座」を開催しています。地域の方々が指導者となつて、様々な子ども教室を開催することで、学びや育ちにつなげていきます。

子どもたちの体験や学習が豊富な子どもほど、大人になつてからのやる気や生きがいにつながります。



知つちよる縄文・弥生講座



感想文講座



絵画講座



料理講座



木彫り講座

## 明日の長門を考える会「長明塾」

開催日: 9月24日(火)  
時間: 18時30分から  
場所: 長門市物産観光センター  
学習会: 【演題】深川ルンルン食堂

～子どもたちを育てるために～

講師: 浄土寺住職 荻 隆宣 氏  
申込み: どなたでも気軽に参加できますので、中央公民館(23-1181)に申し込みください。会費は、無料です。

## 2019きらめきステージ 9月29日(日)

プログラム 13:00開演

- ①13:00 琴凌流大正琴 愛春会
- ②13:15 フォークダンス同好会
- ③13:30 カラオケ《1》
- ④13:50 銭太鼓 長門サクラ会
- ⑤14:00 キッズダンス「3B体操」
- ⑥14:15 カラオケ《2》
- ⑦14:35 パインサークル
- ⑧14:50 楽々団
- ⑨15:05 カラオケ《3》
- ⑩15:25 正洲会
- ⑪15:40 759軽音部
- ⑫15:55 カラオケ《4》

《カラオケグループ》  
明友会  
あすなる会  
長門カラオケくらぶ  
歌謡会

公民館で活動する生涯学習グループの発表です♪

【入場無料】  
発表終了後、「お楽しみ抽選会」開催!



投げて、打って、守って、走って、お疲れさまでした



### 大会結果

- ★ [1部] Aブロック  
【優勝】藤中  
【準優勝】河原
- ★ [1部] Bブロック  
【優勝】大畑 A  
【準優勝】田屋 A
- ★ [2部] Cブロック  
【優勝】下郷  
【準優勝】板持2区
- ★ [2部] Dブロック  
【優勝】湊1・2・3区  
【準優勝】湯本

第59回深川地区対抗ソフトボール大会が開催されました。小河内公園・深川中学校・長門高校・大津緑洋高校グラウンドの4会場で26チームが熱戦を繰り広げました。猛暑でしたが、対戦相手との親睦も深める、交流大会となりました。

## スポーツを通じて

### 健康づくり地域づくり

## 野菜ソムリエ

### 旬の食材豆知識

こんにちは、野菜ソムリエの佐藤です。毎月、季節の旬の食材の食べ方や栄養のお話をお知らせしていきます。

#### 今月のおすすめの果物は

「IngaSenju」です。



【特徴】8月末から収穫が始まり、りんごの生産量は「ふじ」に次ぐ2位の品種です。果肉は柔らかく程よい酸味がある食べやすいりんごです。

【栄養素】整腸作用のペクチン、腰痛を和らげるクエン酸などの有機酸、高血圧予防のカリウムなど。抗酸化作用のポリフェノールは皮に多いです。

【選び方】おしりの部分まで色がついてるものが樹上完熟で甘いです。大玉より中玉が味が濃く、ずっしり重いものが新鮮で果汁が多いです。

【ポイント】1日1個で医者いらずと言われるほど健康によいとされるりんご。残暑厳しく、昼夜の温度差で体調が崩れやすい今の時期におすすめです。

私が目利きした野菜・果物が盛りだくさんのお店ができました。「Lalaフラン」フジ長門店の1階にあります。どうぞご来店下さいね。

#### 【佐藤 顕吾】

ジュニア野菜

ソムリエ

趣味の世界の食へ歩きを更新中





午後6時はおつとめの時間



江良「光浄寺」開催



みんなと一緒に楽しく食事



毎回数十名が手伝い

深川ルンルン食堂には、子どもの居場所づくりや、多世代交流の場づくりといった目的もあり、重要な役割を担っています。

江良「光浄寺」において、毎月第4土曜日の午後4時半から7時まで、「深川ルンルン食堂」が開催されています。平成29年に立上げ、住職や趣旨に賛同する地域の方々がスタッフとして、積極的に関わっています。毎回80人程度の参加があり、住職さんの「仏様にご挨拶して、ごゆっくり食べてください」との案内で、来られた方から自由に食事を楽しまします。食材については、市内企業からの提供や近くの門徒の方が「使ってください」と持参されるそうです。



### 将棋大会結果

A級の部		
優勝	坂倉	煌
準優勝	白木	洵成
B級の部		
優勝	西村	正矢
準優勝	山田	貫太
	西村	七美



8月3日(土)中央公民館ロビーで「夏休み子ども将棋大会」が開催されました。わくわく子どもクラブで活動している小学生棋士8名が参加して、部門別に激戦を繰り広げました。地域の指導者の指導を受けながら、メキメキ腕をあげます。



待たなしの真剣勝負



### 夏休み子ども将棋大会 公民館ロビーで熱戦

## 海と日本プロジェクト「Sea級グルメスタジアム」開催

次世代を担う子ども達を中心に、「海の日」の意義について認識を深める事業



### かけがえのない、大切な海をみんなで守ろう

#### ↓「まなび 高校生が小学生にプレゼン」

①海が汚れている原因は?②地球温暖化は何故起こる?③食卓や給食に並ぶ魚はどのように届けられる?などについて、各班で話し合い結果を発表。

#### ↓「体験学習」

ふくの養殖場・センザキッチンでの視察・海水の透明度検査を体験

#### ↓「まなびを活かした商品開発」

午前中の学びと体験を生かし、地元が開発した商品に小学生と高校生がネーミングを考案。



# 伝えたい「ふるさと深川」シリーズ 94

## 琵琶の木溜池

— 国道の上に水路 —

長門市内では、溜池の数は一九九五個、旧市内では、一六〇個。深川地域は一〇五個である。深川地域では、昔は農業が主流であった事が理解出来る。

十楽地域にある「琵琶の木溜池」(びわのきのためいけ)は、主として境川の新開台地に水路で送られている。水の特徴を生かして、山から大地、更にその勢いで丘に送り国道一九一号線をまたいで新開台地の耕地まで送られている。

琵琶の木溜池は、貯水量は四八〇〇〇m<sup>3</sup>、受益面積一・三ha、受益戸数は28戸である。平成21年改修済みである。記念石碑が建立されている。

境川地域は、大きな工事等には必ず石碑が建立されていて貴重な文化の伝承の役目を果たしている。

琵琶の木溜池は、三度足を運んだ。溜池には、2つの大切な要素があることを学んだ。その1つは、斜樋(しゃし)水を安全に抜く。2つ目は余水吐(よすい)はけ満水の水を安全に流す。溜池には、溜池↓水路↓耕地水田と一体的なもので先人達が土地に構築した文化遺産である。

山口県史学会理事 藤井文則



(琵琶の木溜池)



(完成石碑)



(国道191号線上の水路)

### 中央公民館9月行事予定

4日(水)	親子でリトミック
7日(土)	キッズエクササイズ(3B体操) わくわく子どもクラブ
11日(水)	親子でリトミック
13日(金)	深川友愛学級
14日(土)	わくわく土曜塾 サイエンスフェスティバル準備 工作
18日(水)	親子でリトミック
21日(土)	キッズエクササイズ(3B体操)
24日(火)	第2回長明塾
25日(水)	親子でリトミック
28日(土)	わくわく土曜塾 サイエンスフェスティバルに参加しよう
29日(日)	2019 きらめきステージ 第5回仙崎かまぼこ板っ球大会 in 長門湯本温泉

## 今月のうた

### 山茶花クラブ



闇夜より梅雨の匂ひの迫りくる

地図片手行きつ戻りつ半夏生

風にのり十葉匂ふいつもの地

### 長門短歌会

わだかまりいさかきも又年重ね  
いつしか心かるくならゆへく

本心を言えばやっぱり淋しいと  
息子に言おう今日こそ言おう

ビール箱逆さに座して涼みおり  
一人と一匹上げる夜空

山下 映子

岡田フジエ

原田 満江



山下 映子

窪田 佳子

佐貴 勝代

## 編集後記

全英オープンゴルフで、渋谷日向子選手が優勝しました。▼男女を通じて42年ぶりの快挙を達成。▼彼女の魅力の世界が絶賛したのは、プーもさることながら、観客を大切にしている姿勢と屈託のない笑顔でした。▼「笑う門には福来る」と諺にもあるように、笑うことは心と身体も大きな効果をもたらすパワーが潜んでいます。▼笑顔で相手との有効な関係を築くことで、自分自身も満たされる部分もあります。▼「笑顔は、相手と自分を幸せにするツール」

## 我が家の宝子



いいだ ちさと  
飯田 千智さん(2歳) 田屋区  
飯田慎治・志津子さんの二女として平成29年8月8日に誕生。  
アンパンマンとしまじろうが大好き。「トマト」と「もずく」も大好き。  
お姉ちゃん・お兄ちゃんと仲良く、元気いっぱい育ててね。

### 深川地区の人口

世帯数	5,932戸	(前月比-9)
男	5,946人	(前月比-15)
女	6,785人	(前月比-12)
計	12,731人	(前月比-27)

(令和元年8月1日現在)