



長門市中央公民館だより

そうぞうながと

2019年5月号
NO. 141

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



湯本温泉の魅力ある景観づくり整備



長門湯本みらいプロジェクト
～魅力ある温泉街をめざして～

長門湯本温泉では、地域の魅力を見つめ直し、古き良き伝統を受け継ぎながら、未来に向けたまちづくりが、官民共同で進んでいます。

スポーツを通じた 健康づくり地域づくり

4月12日(金)深川スポーツ振興会の総会が開催されました。今年度は役員改選の年にあたり、会長は伊藤明生、副会長は境田和男・重廣正美さんが総会で承認されました。スポーツを通じて健康づくりと地域の交流を深めるため、地域のみなさんのご協力をお願いします。



会長から東理事長に委嘱状

令和元年度 事業計画

- ★5/20～第41回壮年婦人ソフトボール大会
- ★6/23 第1回パター・de・ビンゴ大会
- ★7月中旬 第1回ボウリング大会
- ★8/4 第59地区対抗ソフトボール大会
- ★8/19 第28回グラウンド・ゴルフ大会
- ★10/20 第39回深川地区体育祭
- ★11/24 第14回健康ウォーキング
- ★12/15 第31回ふれあいスポーツ駅伝大会



音楽に合わせて 親子でリトミック募集

リトミックは音楽に合わせて体を動かして感情を表現することで素直に感動する豊かな心を養います。

國光先生のもとピアノなどの音楽に合わせて楽しく体を動かしています。

【開催日時】

毎週第1第3水曜日

毎週第2第4水曜日

午前10時の部 午前11時の部

(5月3週頃から開催予定)

※受講者数により第2第4水曜日は開催しない可能性があります。

【対象】

概ね1歳以上から4歳まで

【参加費】 1回あたり300円

※来られた際に窓口でお支払いください。



楽しく運動を♪ 3B体操受講生募集

3B体操は3つのB「ボール」「ベル」「バルター」という道具を運動の助けとしながら全ての動きを音楽に合わせて行う集団体操です。運動の苦手なお子様にも最適です。

日本3B体操協会の公認指導者である吉岡先生のもと体力測定や縄跳びなどいつも楽しく行っています。

【開催日時】

毎月第1第3土曜日

午前9時30分から11時まで

(5月第3週頃から開催予定です)

【対象】 年長から小学6年生まで

【参加費】 1回あたり500円

※道具が必要な場合は100円で借りられます。

※年度初めに保険料800円が別途必要です。



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。

今月のおすすめの野菜は「にら」です。



【特徴】 通年出回り、スタミナ野菜として夏のイメージがありますが、旬の時期は葉が柔らかく香りが強い春から初夏です。生産量全国1位は高知県。九州では宮崎・大分が多いです。

【栄養素】 香り成分の硫化アリル、βカロチン、ビタミンCなど疲労回復・動脈硬化・がん予防が期待されます。

【選び方】 葉が萎えていないもの。緑が濃いものが良い。野菜室で冷気が直接当たらないように保存しましょう。

【ワンポイント】 年に3回収穫でき、冬も越せるほど生命力の高い野菜です。卵や豚肉、レバーなど動物性の食品と相性がいいので、夏に向けて積極的に食べたいですね。

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

趣味の世界の食べ歩きを更新中



湯本温泉まつり開催

♪桜を満喫しながら♪

4月7日(日)「湯本温泉まつり」が音信川河川公園で開催。満開の桜に囲まれ、家族連れなど多くの人で賑わいました。湯本温泉は、約六百年前に住吉大明神のお告げにより発見され、山口県で最も古い歴史を持つ名湯です。

「長門湯本みらいプロジェクト」

観光まちづくり計画が大きく進んでいる湯本温泉。地元を中心に公民が連携し、古き伝統を守り、活かしながら新たなまちづくりが進められています。

「変わりゆく湯本を、みんなで応援」



鮮やかなステージ

食の楽しみ

魅了する作品展示

ワークショップ



協力団体 ステージ部門：22 団体・展示部門：23 団体、深川幼稚園、みのり保育園、深川・向陽小学校、深川中学校

祭

第41回中央公民館まつり

～出会い ふれあい 学び合い～

地域を支える中学生

深川中学校の生徒が、中央公民館の最大イベント「公民館まつり」を支えています。参加生徒は、地域貢献の中で郷土愛を育み、交流の中でコミュニケーション能力を鍛え、自己肯定感を養います。【♪地域総がかりで、地域と共に育つ、公民館をめざして♪】



ステージ司会で、出演団体を紹介。観客を大いに魅了



ステージスタッフ。出演者の楽器などを搬入、搬出



受付担当。来館者に、会場案内を分かり易く丁寧に!



野球部 17 名が、パネル搬送・組立てを支援

年齢を問わず、笑顔で仲間づくり



フォークダンスとは、民謡舞踊のこと。健康づくり仲間づくりで地域を元気に!

92歳の荒川さんは、通地区から練習に参加。会員からは「いつも元気で姿勢も良く、ダンスの覚えも早く、会員みんなの目標となっています。」

フォークダンスの楽しさ 魅力を更に広げて

「フォークダンスを楽しみたいという、同じ目標を持った仲間たちと、踊り練習やおしゃべりが出来て、練習日が待ち遠しい」と、笑顔があらわれる明るく元気な会員のみなさんです。曲によってダンスが違っているので、覚えることが脳トレにもなり、寝たきり、認知症の予防に最適となっています。

「フォークダンス同好会」

会の設立は平成18年。毎週水曜日に公民館ステージで練習に励んでいる団体です。

公民館活動団体紹介

伝えたい「ふるさと深川」シリーズ 90

真砂溜池（まさごためいけ）

―旧市内では一番多い貯水量―

長門市内では、ため池の数は一九九五個。旧市内では、一六〇個。深川地区は、一〇五個の溜池がある。江良地区にある真砂溜池は、旧市内では一番大きな貯水量を誇る。

溜池↓水路↓耕地水田と一体的なもので、先人達が土地に構造した文化遺産である。時代と共に溜池の在り様は変化しているが、基本は同じである。

過日長門市役所農林課耕作係末永さんに説明を受けて現地を案内していただいた。

崩の河内（つえのこうち）第1・2溜池・上川西地区、浴山第1・2溜池（開作地区）

今市第3溜池（小河内地区）の現地を見ることが出来、自分の無知に驚きの連続。溜池で大切な要素が2つあるという。

斜樋（しゃひ）―水を安全に抜く。余水吐（よすいはけ）―満水の水を安全に流す。具体的な掲載は、崩の河内第1溜池が

工事で水が抜かれていたので、次の機会に写真で説明する。

旧市内の一番大きな真砂溜池の貯水量は、一三〇〇〇〇m³。平成3年改修済。農業振興事業の溜池でないため、

国・県の補助対象外。平成25年12月真砂山観音を写真撮りの際に強大な真砂溜池に感動したので最初に記載することとした。末永さんのご協力に多謝

山口県史学理事 藤井文則



中央公民館5月行事予定

3日（金）	深川みなと元気まつり
8日（水）	わくわく土曜塾保護者会
11日（土）	わくわく土曜塾開講式 むかし遊び
15日（水）	親子でリトミック 青少年育成市民会議 深川支部 理事会・総会
18日（土）	キッズエクササイズ（3B 体操）
20日（月） ～ 24日（金）	壮年婦人ソフトボール大会
21日（火）	長門市中央公民館 運営協議会 理事会
26日（日）	わくわく土曜塾 ブルーエンジェルスと 国際交流
30日（木）	長門市中央公民館 運営協議会 総会

今月のうた

山茶花クラブ

つくしんぼスマホで送る里景色

朝もやの中へなかへと蛸舟

「ちっちゃいね」小声の孫の初蛸

長門短歌会

父母の好物を食ぶその時は
幼き頃の食卓浮かぶ

貧困と飢えの戦後を生き抜きて
花咲く春に令和の御世へ

絶好の花見日和を歌友と
集える幸を噛みしめて食ぶ



川村 雅春

中原 清

中村 瀧江



山下 映子

安藤 聴涛

窪田 佳子

編集後記

「平成」から「令和」へバトンタッチ
世界でも日本だけに残る元号「令和」が5月1日から施行されます。▼元号の出典は、これまですべて中国の古典が引用されていました。▼今回初めて、日本最古の歌集である、万葉集から引用されました。▼「人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ」と説明されました。▼新たな時代を迎えるにあたり、多くの人々になじみ、親しまれる元号「令和」であることを願います。

我が家の宝子



たけもりそう た
竹森壮汰くん（1歳）正明市2区
竹森伸也・江利子さんの長男として平成29年2月25日に誕生。
「いないいないばあ」やボールを穴に入れて遊ぶおもちゃなど、色々と興味を示すようになりました。マイペースにゆっくり成長してね。

深川地区の人口

世帯数	5,941戸	（前月比-19）
男	5,989人	（前月比-59）
女	6,811人	（前月比-74）
計	12,800人	（前月比-133）
（平成31年4月1日現在）		