



館 報 第 3 5 1 号 令和2年 3 月 1 日



# 沢口公民館だより

電話・FAX0186-62-4829

## 葛黒火祭りかまくら開催

令和2年1月14日に市指定文化財に追加指定された、約250年の歴史を持つ火祭りが雨の中2月16日(日)に、「葛黒火祭りかまくら」(保存会会長 佐藤一博)が行われ風雨にも関わらず大勢の参加者で盛大に行われました。

今冬は雪が少なく従来行われていた集落近くの田んぼではなく、800m位離れている足場の良い場所で開催。

例年は地域・小学校・中学校・見学者の参加で「ご神木」を立てていたが、設置場所が限られているため機械で作業を行い、点火は小中学生や地元の人などで行われ火柱が高くなるにつれて、《かまくらの権五郎》の叫ぶ声も大きくなり最高潮に達しました。

六郷の竹打ち会場で使用した「竹灯篭」が花を添えた

五穀豊穣と無病息災を祈 願した神木が燃え盛る









## 「冬の健康相談会」開催

2月7日(金) に小森自治会(会長 佐藤邦久) と小森大清水会(会長 神成君子)の主催で小森自治会館で行われました。

佐藤会長から「味噌汁の塩分濃度は7.5%~8%が良いとされているが、後ほど試食する料理の濃度を自分の舌で確認してください。」とあいさつしました。

続いて保健センターの保健師から、「現在問題になっている〔コロナウイルス〕の予防について、インフルエンザと同じで、手洗い・うがいを行い、外に出かけるときはマスクを着用するのが必要で使用後は捨てること。くしゃみや咳のときはハンカチではなくテッシュを使用し、これもすぐに捨てることが必要である。」と対策について指導していました。

塩分については、以前は1日の摂取量は20g位であったが、現在は10g位に下がっているが理想は7g位である。

また、食育改善推進協議会会員からは『旨味成分』を使って塩分を抑えるメニューで「自分の健康にために」を心がけて料理を作るようにすることが必要であると話されました。

食育改善指導員の指導で調理した昼食《鮭チーズごはん》《かぶのコンソメとろみスープ》《ひじきの香ばしミルク煮》《大豆と枝豆とトマトのサラダ》を食べながら塩分濃度を確認していました。1人分の塩分は2.4gでした。

食塩を摂り過ぎると動脈硬化になり、心筋梗塞・脳梗塞・腎機能低下の原因になります。 《塩分少なめを心がけて調理しましょう》







保健センター職員による塩分表等の説明



各家庭の塩分濃度の確認

#### 中央小「ふるさと学習」開催

2月18日(火)鷹巣中央小学校(校長 藤嶋勇人)で全校生徒を対象にふるさと学習「自 分の心の中にふるさとをつくろう」を学習課題として行われました。

藤島校長は地域の成り立ち(歴史・文化など)の学習が少なかったのではないかと思う。 皆さんはたくさんいいところがあるすばらしい地域に住んでいます。遺跡や米代川にそ そぐ小猿部川などで、現在は大館能代空港、全国的に有名なケアタウン等で講師は佐藤三 七先生です。地域のことを学んでください。

#### 佐藤三七先生の講義

ふるさとを出て行った人たちは故郷をどのようにおもっているか?石川啄木の詩から

- ふるさとの山に向ひて 言うことなし ふるさとの山はありがたきかな
- ふるさとのなまりなつかし停車場の ひとごみの中にそを聴きに行く
- かにかくに渋民村は恋いしかり おもいでの山 おもいでの川

以上の詩から始まり大館から能代までの鳥観図で沢口・七日市の川や盆地・平野・山などについて説明、七座狭領により鷹巣湖が出来、土砂等が堆積し決壊により長い年月かけて現在の地形になったといわれている。小猿部はアイヌ語で「サルペッは葦原・葭原の川と言われている」と説明。約1時間の講義が終了した。佐藤三七先生お疲れさまでした。



庄司教頭の趣旨説明





佐藤三七先生の講義



最後まで熱心に聞く児童

### 沢口公民館 『運営委員会』第1回会合 開催

設置目的 沢口地域の特色を生かした活動の活性化及び地域住民の意見を大切にし た運営を進めるため設置する。

所握事項 ・公民館の運営及び活動 ・公民館活動による人づくり

・その他 公民館活動の活性化に資する事項

委 員 ・公民館活動及び運営について見識のある者

・地域の学習、文化、芸術、スポーツ等の実績のある者

・各種地域活動等の実績のある者以上の観点から佐藤邦久、小塚巌、中島洋子、佐藤文信、宇佐美慧、 近藤文廣、中林典久、松橋泰三、中嶋信咲、畠山秀光、近藤航(追加)

#### 公民館での各教室・講座の予定表

社交ダンス教室	毎週水曜日	13:00~16:00	
カラオケ教室	21日	13:00~16:00	
パソコン教室	13日	13:30~15:30	
卓球教室	毎週月曜日	19:00~21:00	
いのちの健康体操教室	毎週水曜日	19:00~21:00	
日本舞踊 鶴の会	第1~第3水曜日	10:00~12:00	冬期はコムコム
健康マージャン教室	第4木曜日	17:00~21:00	26日
社交ダンスコスモス	第1~第4月曜日	13:00~15:00	
民 謡 教 室	第2、4水曜日	19:00~21:00	
日本舞踊 千川貴陽教室	第1~第3月曜日	10:00~12:00	
グラウンドゴルフ教室	毎週水・土曜日	9:30~12:00	
健康寿命日本一を目指して健康体操教室	最終木曜日	10:00~11:30	26日

\* 上記日程は予定ですので見学等の場合は確認をお願いします。

#### 今月の行事日程について

3月	8日	鷹巣南中学校卒業証書授与式	9:30	~	11:00	体育館
3月	14日	鷹巣中央小学校卒業証書授与式	9:50	~	11:00	体育館
3月	19日	鷹巣南中学校閉校式	11:00	~	11:50	体育館
3月	21日	南鷹巣保育園卒園式				
3月	29 FI	沢口婦人会涌常総会				