

木もれ陽

第 269 号

2025.3.1

泉公民館

〒329-2504 矢板市泉 526

TEL：0287-43-0402

🔍 新 春 講 演 会

1月8日(水) 新春講演会を開催しました。

尺八 石田 雄士 さん

琵琶 石田 さえ さん

による、日本古来の楽器である尺八と琵琶の演奏を披露していただきました。



お二方の演奏は正に圧巻で、伝統的な日本の楽器による美しい音色に包まれた演奏会場にお越しいただいた皆様には、新春の良きひとときを楽しんでいただけたと思います。



🔍 元 氣 塾

■1月14日(火)の元気塾は、スポーツ吹き矢体験でした。

スポーツ吹き矢には、

- 呼吸機能の向上
- 姿勢の改善
- ストレス解消
- 口腔ケア
- 全身の健康維持

等の効果があると言われています。

皆さんわきあいあいと楽しく取り組んでいました。

スポーツ吹き矢は、年齢や体力に関係なく楽しめるスポーツですので、ぜひ試してみてください！



■2月4日(火)は、消火器体験・救命講習でした。

参加者の皆さんは、水消火器を使って緊急時の対応方法を学びました。

また、救命講習では、心肺蘇生の方法やAEDの使い方を学び、いざという時に備えることができました。

講習後は「実際に体験することで自信がついた」「とても有意義な時間だった」といった感想が参加者から寄せられました。



🔍 親子で niko チャレ！！

1月25日(土)の親子でnikoチャレは、思い出フォトスクラップ作りでした。

昨年の思い出を振り返りながら、写真を切り貼りして、思いの作品を作りました。写真を見ながら親子で笑い合ったり、思い出話に花を咲かせたりする時間は、とても貴重で幸せなひとときでした。

これからも親子でnikoチャレ！！を通じて、親子同士の触れ合う場を提供していきたいと思っています。



🌸 せかいに一つだけのマイエコバック

2月22日(土)に、矢板公民館・泉公民館・片岡公民館の3館合同企画でマイエコバック作りを開催しました。

参加してくれた皆さんからは、

- 最初はちょっと難しそうだなと思ったけど、先生が優しく教えてくれたので、すぐに楽しくなりました。
- 布に専用の絵の具で絵を描いたり、友達と一緒に笑いながら作業して、とても楽しかったです。
- 世界に一つだけのエコバックができて、とても嬉しかったです。
- このエコバックは、これからお買い物に行くときに使いたいと思います。

等の感想をもらいました。



●資源ごみの分別回収のご協力お願い！！

ペットボトル・空き缶・新聞紙・雑誌・段ボール、食品トレイ・牛乳パックは、**それぞれ分別**して指定の場所に置いてください。
可燃ごみの持ち込みはしないでください。



発泡スチロールは回収不可です。

ビンは一升瓶に限ります。

分別のご理解・ご協力お願いします。

🌸 自主講座：詩吟「竜真流矢板教室」のご紹介

竜真流の生い立ちは、昭和32年に遡ります。

矢板市文化協会副会長も務めた大豆生田和正が、勤務先の上司である小山警察署長の勧めにより、一誠流宗家、伊藤長四郎の門をたたいた事に始まります。

伊藤長四郎は、NHKラジオで長年に亘り元旦吟詠を行い、また皇室への詩吟の御進講を行い、吟詠会の重鎮であった人物です。

昭和38年には一誠流一真会会長となり、喜連川町、矢板市、大田原市に教場を開場、昭和61年に一誠流より独立、竜真吟道会を創設しました。

平成5年、公益財団法人日本吟剣詩舞振興会公認の栃木県吟剣詩舞道総連盟より許され、「詩歌吟詠竜真流」宗家を襲名しました。

平成13年に初代宗家が逝去した後、田中竜真が二代目宗家を襲名、大田原本部をはじめ、矢板市泉公民館、宇都宮市西生涯学習センター、喜連川社会復帰促進センターなどで詩吟を指導しております。

矢板市泉公民館では、現在5名の会員が和気あいあいと詩吟を楽しんでいます。

詩吟には以下のような効用があります。

1. 知識が豊かになる(漢詩やその背景を勉強する)
2. 心肺機能を高める(腹式呼吸、胸式呼吸)
3. ストレスの発散(大きな声を出す)
4. 誤嚥性肺炎の防止(声帯を鍛える)
5. 免疫効果が上がる(内臓血流の増加)
6. 認知症予防に良い(詩文や節調の暗記、適度な緊張感、人との付き合い)

あなたも詩吟を楽しんではみませんか？

二代目宗家：田中竜真(和夫)



●編集後記

令和6年度も間もなく終わりになります。

今年度も皆様には大変お世話になりました。ありがとうございます。これからもこの木もれ陽が、皆様との架け橋となりますよう願っています。どうぞ、よろしく願いいたします。

※下記QRコードから、木もれ陽をご覧いただけます。



泉公民館

〒329-2504 矢板市泉 526

TEL 0287-43-0402

矢板警察署
43-0110
泉駐在所
43-2144

泉駐在所だより

タイヤの盗難被害に注意!

2月上旬、矢板市上伊佐野地内の一般住宅において、車庫内に保管していたアルミホイール付ノーマルタイヤが盗まれる窃盗事件がありました。

【盗難被害にあわないために】

- 玄関先、軒下など、道路から見える人目に付く目立つ場所に置かない。
- 物置内に保管したり、タイヤショップなどに預かってもらうことも検討する。
- タイヤはチェーン等でフェンスの支柱などにしっかり固定する。

栃木県警察防犯アプリ とちぎボリス R7 2/1+開始!!

あなたや家族を守る情報や機能がいっぱい! 犯罪発生等のマップ機能! 防犯ブザー機能! 防犯パトロール機能!

栃木県警察本部 028-621-0110 (生活安全企画課)

路面凍結によるスリップ事故に注意!

1月中、矢板警察署管内では、路面凍結により、スリップ事故が多発しました。今後も降雪が予想されることから、十分注意してください。

- ① スピードダウンと車間距離の保持
- ② 早めのブレーキ
- ③ 「急」の付く運転はしない
急発進、急ハンドル、急ブレーキはスリップ事故につながりますので、絶対にやめましょう。