

## ■ ますの話題

### おいしくできたかな? 一 大東こども園餅つき会

昨年12月7日、保護者や地域の皆さんも参加し、大東こども園で餅つき会が行われました。

子どもたちは、かまどでふかしたもち米を「よいしょ、よいしょ」と声を掛けながら、千本杵でつきました。

できたてのお餅は、きな粉餅やお雑煮などにしておいしく食べました。



千本杵での餅つきを体験する子どもたち

### ありがとう中央公民館 一 閉館イベント



中央公民館への思いを込めて演奏する皆さん

昨年12月8日、中央公民館の閉館イベントが行われ、利用団体のステージ発表や作品展示などで大いににぎわいました。

46年間、延べ約200万人以上の皆さんに利用されてきた中央公民館は、12月28日をもって閉館しました。1月14日(月)からは、市民交流センター tetteをご利用ください。

### 言葉を育てることは心を育てる 一 夏井さん文化講演会



俳句への思いを語る夏井さん

昨年12月12日、夏井いづきさんが「100年俳句計画」をテーマに講演を行い、約1,100人の皆さんが聴講しました。

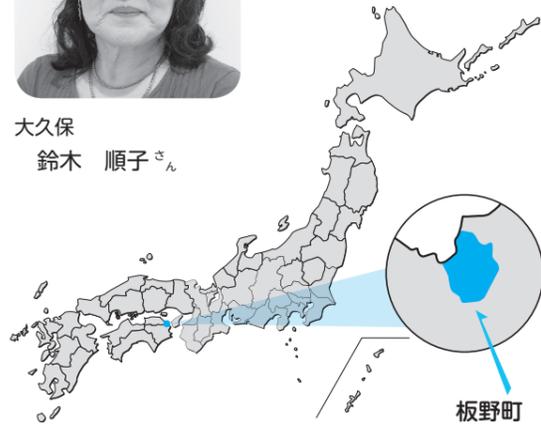
TBS番組「プレバト!!!」俳句コーナーの裏話や、「言葉を育てることは心を育てる」ことを信念に、「100年後、子どもたちの心がさらに豊かになっている未来を思い、俳句の種をまき続けていく」と語りました。

## 私のふるさと



大久保 鈴木 順子 さん

徳島県板野町



私の故郷は、四国、徳島県板野町です。

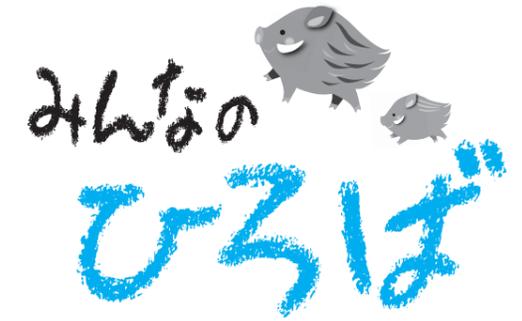
徳島と言えば、「阿波踊り」。400有余年の歴史を持ち、世界的にも知られています。「踊る阿呆にみる阿呆、同じ阿呆なら踊らにゃソンソソ♪」のおはやしが響き、踊り子や見物客の身も心も弾みます。

そして鳴門のうず潮、直径最大20メートルにも及ぶものもあり、轟音を伴い流れていくうず潮の様は、壮観。ぜひ一度は見ていただきたいです。現在「鳴門海峡のうず潮を世界遺産へ」と、様々な団体が活動しているようです。

夏になると、私の胃袋は「すだち」が恋しくなります。独特の香気と爽快な酸味が徳島の味覚の代表です。果汁、食用酢、スライス、そしてすりおろして薬味にも利用します。我が家の庭にも毎年白い花を咲かせ、かなり大きな実を付けてくれます。

結婚を機に須賀川の住民になり33年、もうこちらの方が長くなり、須賀川の自然を楽しんでおります。そして歴史にも裏打ちされている「松明あかし」は須賀川の誇りと思います。また幸いなことに、私はここ須賀川で多くの友に恵まれ、それが心の支えになっています。

周りの方々に、感謝の日々です。



文化財保護法では「学術上貴重で我が国の自然を記念するもの」を「天然記念物」とし、動物・植物・鉱物とその分布地などを指定して保護しています。県指定天然記念物としては、現在61件が指定され、4件が須賀川市内にあります。

ふるさとの遺産<sup>(293)</sup>  
県指定天然記念物

永泉寺の  
コウヨウザン その1  
(長沼寺前)



永泉寺のコウヨウザン

永泉寺のコウヨウザンは、樹高31メートル、目通り(胸の高さで測った幹周りの長さ)3.77メートルあります。コウヨウザンは温暖な地域で生育するため、本県は生育の北限に近いにも関わらず、関東以北では珍しい巨木として県の指定を受けています。ヒノキ科の常緑針葉樹であるコウヨウザンは、中国が主

な原産地で、長江より南の地域に広く分布します。中国中部における重要な造林樹種で、建築材料としても用いられています。日本には江戸時代に渡来したとされ、関東や近畿・北陸地方を中心に生育しています。やや柔らかいため、材木としてはあまり利用されませんでした。

一方、神社や仏閣の林(社林)に単独で植えられたものも多くあり、永泉寺の個性のように、巨樹巨木としての登録や天然記念物としての指定をされているものもいくつかあります。(次号に続く)  
博物館 ☎(75)3239

### サークルとわたし 須賀川スクエアダンスクラブすまいる

代表者 菊地 淳子  
会員 19人  
発足年月 平成23年12月  
連絡先 ☎080(1805)5033  
活動日 毎週金曜日 午前9時30分~11時30分  
活動場所 市民交流センターtette

大震災の年の12月に発足しました。「スクエアダンスってどんなダンスなのかしら?」と関心を持って集まってくださった方々と踊り続けて7年になります。週1回、例会があり10~70歳代の会員が共に手を取り汗を流して踊っています。

スクエアダンスは、福島県のダンサー人口が少なくほとんど知られていないのが現状です。「音楽に乗って指示された動作を8人で動いていくゲームのようなダンスで、脳トレと運動が一緒にできます」とご紹介しますが、なかなかイメージがわかり難いですね。

毎年、3月から体験会を行い、4月から1年間かけてプログラムを学んでいきます。また、3月下旬にパーティーを開催し、各県から集まった愛好者と交流を深めながら楽しい1日を過ごします。

関心のある方は、是非、体験会にご参加ください。お待ちしております。

①週に2日の休肝日を設ける。  
②お酒と同量の水を飲む。  
③飲む前に少し食べる。  
飲み方の工夫や、適度な飲酒量を知ることが大切です。  
アルコールに関する正しい知識を持ち、上手に付き合っていきましょう。  
健康づくり課 ☎(88)8123

飲み過ぎは生活習慣病などに  
多量にアルコールを摂取すると、高血圧や肝機能障害などの生活習慣病のリスクが高まります。  
また、多量飲酒が長期に渡ると、心身の不調を招くだけでなく、アルコール依存症や睡眠障害などの原因になることがあります。

アルコールと上手に付き合うために

### ●適度な飲酒量の目安/1日

ビール	中ビン 1本	500ml
日本酒	1合	180ml
ワイン	グラス 2杯	240ml
焼酎	0.5合弱	80ml
ウイスキー	ダブル 1杯	60ml

1日平均、純アルコールで約20グラム程度が適量です。各種アルコール飲料に換算すると、左の表のとおりです。女性や65歳以上の高齢者の場合はこれより少ない量が目安となります。



適度な飲酒量は純アルコールで約20グラム

お酒は「百薬の長」と言われ様々な効用がありますが、適量があることを知っていますか?  
昨年度、市健康増進計画の中間評価で行った市民アンケートによると、1日の適度な飲酒量を知る人の割合は、全年代で30~50パーセントと低い状況でした。

