



KITASKA

キタスカだより

第13号 平成30年3月発行

北部地域住民自治協議会
北部市民サービスセンター内事務局
Tel 018 (846) 1133

= 人間の意（こころ） 煩惱 =

北部地域住民自治協議会
副会長 渡 邊 清 明

平成30年「戊戌」歳を迎え2ヶ月が過ぎました。十二支の〔戌〕は、動物の犬を表し犬は人に従順で賢く出産も軽く、昔から子孫繁栄の象徴として親しまれている。一般にその歳の干支の置物や小判、破魔矢等を飾ると無病息災・家内安全・商売繁盛の幸運を招くとされている。

さて、私の自防（お寺）善道寺には、亡者を裁判する【閻魔大王】（えんまだいおう）を安置しています。これは亡者が生前に罪を犯した度合いを裁判する王様で、一般的に死後35日目に現れるとされています。

佛教の言葉に《十悪》と言う言葉があります。これは十種類の悪業のことを言い、十悪業道とも言われています。

十悪とは、殺生・偷盗（ちゅうとう）・邪淫（じゃいん）この三つは、身体で悪いことをする。妄語（もうご）・両舌（りょうぜつ）・悪口（あつく）・綺語（きご）この四つは、口で悪いことを言う。貪欲・瞋恚（しんに）・邪見の三つは、意で悪いことをする。これらを合わせて十悪とよんでいる。

人間が亡くなれば初七日毎にこの十悪を充て裁判されると言われている。

近年社会を震撼させる凶悪な事件が多々あるのも人間の持っている煩惱が左右されているからだと思う。生前に悪いことをしないように心懸けたいものです。



閻魔大王座像

サークル紹介

☆花 架 拳☆

連絡者 川村 照子

平成23年春、旧公民館から新しいキタスカへ移った時、素晴らしい所で練習出来ることに感謝と感動を覚えたことを思い出します。

サークルでは、「ストレッチ、練功体操、花架拳、扇」を練習しています。

目的は無理なく身体を動かして健康維持。地域老人施設慰問。キタスカまつり参加などです。

いつも和気あいあいと、楽しいひと時を過ごしています。

体験はいつでも大歓迎です。



例会日

第2・4土曜日
13:00~16:00

☆健康吹き矢 秋田港支部☆

代 表 児玉 一男

吹き矢は、6~10m離れた円形の的に腹式呼吸で矢を放ち得点を競う競技です。

健康に良いとされている腹式呼吸が自然と身につく、適度な体力作りにもなり老若男女誰でも気軽に楽しめます。

また、礼に始まる一連の基本動作があり、美しい姿勢と集中力を養い、的に当たる快感、ストレスが発散できます。

また、仲間との交流も深めています。

例会日

第1・3木曜日
13:00~15:00



(2月節分鬼の的)

昭和のうたコンサート

期 日：平成30年2月10日(土)

時 間：13:30～15:30

出 演：北海道歌旅座



北海道歌旅座による「昭和のうたコンサート」は、申込み前から反響があり、すぐに満席になる人気ぶりでした。

メインボーカルのジュンコさんとヴァイオリンのナリコさんを中心にザ・サーモンズのコーラス隊が懐かしい昭和の流行歌を歌いあげました。

ステージ後半は、かつての歌声喫茶を再現したメドレー形式での歌を披露しながら、会場の皆さんと一緒にコーラスをしました。

ステージにはスクリーンが準備され、歌詞が映し出され、観て、歌って楽しめたコンサートでした。

歌旅座からは、「秋田市は初めてのステージでしたが、お客様の反応がとても素晴らしく、心地よい印象が残る秋田市公演でした」と連絡がありました。

また、参加者からは、「懐かしい歌に当時のことが思い出され涙目になりました。」「本当に素晴らしいステージをありがとうございました」とご意見をいただきました。



平成 30 年度自主または共催事業紹介

- 講演会・・・平成30年6月23日(土) 午後1時30分～3時
演題：「ボケないための生活習慣」 講師：塚本 浩氏（東京医大茨城医療センター）
- 公演会・・・平成30年11月3日(土) 午後1時30分～2時30分
（仮題）「津軽三味線と歌謡ショー」 出演：三浦 龍氏（津軽三味線渋谷流師範）
- 公演会・・・平成30年12月9日(日) 午後1時30分～3時
（仮題）「奈良陽平リサイタルと朗読」 出演：奈良陽平氏（バリトン歌手）・グループ風
- キタスカまつり・・・平成30年9月29日(土)～30日(日)
- （共催）キタスカ地域住民講座・・・秋田厚生医療センター
「元気に過ごすためのヒント」 期日は未定

※詳細につきましては、広報あきた等をご覧ください。



知らないでは損まされない ～薬とサプリメントの功罪～

期 日：平成29年6月25日(日)

時 間：13:30～15:00

講 師：風本真吾 氏

(四谷メディカルクリニック院長)



「寿命管理、体調管理、容姿管理をして90歳過ぎても100歳過ぎても、見た目50歳を目指しましょう」から始まった講演会では160名あまりの方々が聴講されました。

講演では、脳機能を高めるために、緑黄色野菜を摂って頭脳明晰でいることが認知症予防につながる。また疲れた時は筋肉を摂ることで筋肉が回復する。

サプリメントを上手に服用することも大切だが、日常生活での食事を重視して健康に気を付けていきたいと思いますと話されました。

参加者からは、「大変勉強になりました。」「なかなか聞くことができない内容を教えていただきました。」「また、「栄養学を専攻しているが自分が知らないことが多く大変勉強になりました。」などのご意見がありました。



キタスカ地域住民講座 ～元気に過ごすためのヒント～

【共催事業】

- ・JA秋田厚生連
秋田厚生医療センター
- ・北部地域住民自治協議会

第1回「消化器がんについて」

期 日：平成29年11月4日(土)

時 間：13:30～15:30

講 師：渡部博之氏「胃がんについて」

星野孝男氏「肝臓がんについて」

津田栄彦氏「膵臓がんについて」



秋田厚生医療センターとの初めての共催事業として「キタスカ地域住民講座」を開催いたしました。第1回目の今年度は、消化器がんに対する一般的なことや最新の情報を地域住民の方々に提供することで、がんの早期発見や秋田県内のがん死亡率低下につなげていきたいと病院側の意向で実現しました。

胃・肝臓・膵臓がんの最新の治療方法などを医師から説明があり、参加者からはそれぞれに質問が出され、丁寧な回答に参加者は納得した様子でした。

次年度も共催事業を開催しますので是非ご参加ください。

地域の おすすめスポット

第4回 将軍野地区



リニューアルした将軍野コミセン

古代文化の威信 ～秋田城跡水洗厠舎～

将軍野遊園地北町内会
会長 牛嶋道夫

我がまち将軍野は、昭和16年4月、秋田市に編入しそれまでは旧寺内町の行政区でした。面積は4キロ四方と言われています。日本広しといえども将軍野と呼ばれる地名はありませんでした。

その昔、田村麻呂征夷大將軍が蝦夷征伐の途中この地で休息したことが、将軍野と呼ばれたと伝説があります。

昭和27年3月、将軍野一番地に警察予備隊秋田駐屯部が創設されました。（今の陸上自衛隊秋田駐屯地）です。

昭和42年には、市電（土崎～将軍野～秋田）が廃止となり、昭和30年代初め新国道が開通しました。交通便利、広大な適地に恵まれ発展し今日に至っております。

戦前には、大規模な遊園地が将軍野に造成され、その名残か遊園地が付く東、南、北の3町内会が誕生しました。

古代秋田城跡史跡公園の清水丘は、将軍野から徒歩20分にあります。

奈良時代後半の遺跡として発見された水洗厠舎は、東門をくぐり鵜ノ木地区にあり、寺院兼宮殿（迎賓館）に付属する施設でありました。

厠舎建物の中には3基の便槽が並び、それぞれが埋め込まれた木樋が北側の沼辺に延びています。

さらに木樋の先端部には沈殿槽が掘り込まれた遺構です。

沈殿樋からは大陸（渤海国）からの来訪者が使用した可能性を示す寄生虫卵が見つかりました。



雪の古代水洗厠舎

渤海国は、698年建国、8世紀には日本に13回来航し、うち6回が出羽国に来着の記録があります。

卵の分析結果、豚肉を習慣とする人間に寄生する有鉤条虫卵であることが判りました。

秋田城跡が渤海国との外交窓口として注目されているところです。

ぜひ古代水洗厠舎を散策してみてください。



鵜ノ木地区からの東門