



KITASKA

キタスカだより

第15号 平成31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



## — 新しい時代の幕開け

北部地域住民自治協議会

## — 心新たに未来に向かって — 会長 林 明 夫

今年、「己(つちのと)の亥(い)」の年にあたります。

己(つちのと)の年は、『完成した自己や成熟した組織が、足元を固めて、次の段階を目指す年』です。また、亥(い)は発芽に備えてエネルギーを蓄える時期です。

2019年の十二支「亥(い)」は、十二支の最後です。植物の成長としては葉っぱも花も散ってしまい、種に生命を引き継いだ状態が「亥」です。十二支には、それぞれに季節が割り当てられていますが、「亥」の季節は冬です。春の芽吹きまでじっと固い種の中でエネルギーを内にこめている。まさにそういったイメージが亥年の持つ意味です。

亥に木編を補うと「核」となり、内側の芯を意味するというものも象徴的です。亥の年は、『翌年から始まる次の成長に備えて、個人は知識を増やす、精神を育てる。組織は人材の育成や設備投資、財政基盤を固めるなど、内部の充実を心がけると良い年』とのことでした。

平成の終わりを控えた今、AIの台頭やITの進展、寿命伸長など、シニア世代を取り巻く社会は確実に変化しています。「定年＝隠居」の時代はもう終わりました。還暦は通過点であり、それ以降は本番ともいえる“後半人生”です。孤独で虚しい日々を過ごすか、それともキラキラと前に進むイケネン(いけてる年長者)となるか。

来年には東京オリンピックが開催され、さらにその5年後には大阪で万国博覧会が開催される予定です。新しい時代に向かって夢を羽ばたかせていきたいものです。

## 北部サークル連絡協議会活動紹介

北部サークル連絡協議会

会長 伊藤 允之

当協議会には現在62サークル、およそ1000名近い方々が登録され、活動しております。

こうしたサークル間の会員の連携、情報交換や学習意欲の向上、会員相互の親睦等を目的に色々と活動を行っておりますが、そのいくつかを紹介したいと思います。

### 1. 『レクの集い』

この集いは、参加者全員で歌って、踊って、ゲーム等を行って過ごします。特にゲームは男女・年齢、上手・下手など関係なく皆さんで楽しむことができます。

### 2. 『視察研修会』

この研修会は、普段私達が行くことができない場所や、見学できないところなどを協議会の役員が調査し、選んで場所を決め貸し切りバスを用いて見学に行きます。去年は、TDKミュージアム他仁賀保方面へ行きました。

そして大きなイベントとして『キタスカまつり』への参加があります。これには、「芸能発表」や「作品展示」、「食堂」、「お茶席」等があり見学者に大いに楽しんでもらっています。

その他奉仕活動の一環として、春・秋の年2回キタスカ周辺の清掃などがあります。

今年も、当協議会が発足して40年目をむかえ、記念事業を開催いたしたく役員一同準備に取りかかっています。

これからも当協議会の活動のためにご理解とご協力をたまわりますようよろしくお願い致します。



《新屋ガラス工房に於いて》

# 平成30年度 北部地域住民自治協議会 自主事業紹介

## ボケないための生活習慣

期 日：平成30年6月23日（土）  
 時 間：13：30～15：00  
 講 師：塚本 浩氏  
 （東京医大茨城医療センター 脳神経内科）



誰もが避けては通れない「認知症」について、分かりやすくご説明いただきました。「食生活の欧米化により油の使用頻度が増え、アルツハイマーが増加した」「アルツハイマーの初期・中期・後期の症状の表れる方の違い」など私たちには身近な事例を紹介してくれました。

最後に「運動や生活習慣病・食事等に気を付け元気に過ごしてほしい。」と締めくくりました。

他人ごとではない自分自身に直接関係あることに、聴講された方々は熱心聞き入っていました。

## 津軽の音と歌謡ショー

期 日：平成30年11月3日（土）  
 時 間：13：30～14：30  
 出 演：三浦 龍氏  
 （津軽三味線 渋谷流師範）



津軽三味線奏者の三浦 龍氏を講師に迎えた『津軽の音と歌謡ショー』は、本場の津軽三味線の演奏にたくさんの申込みをいただき、満席の中開催されました。

三浦 龍氏は、プロの津軽三味線演奏者である渋谷和生氏に内弟子として師事を受け、2016年に潟上市で「津軽三味線教室 弦龍会」を開き指導者としても活動中です。

第1部の津軽三味線演奏では、「津軽よされ節」、「津軽あいや節」、「津軽小原節」、「津軽じょんから節」を演奏し、力強くも繊細な音色に会場のみなさんは聴き入っておりました。

第2部の歌謡ショーでは衣装を着替え、アンコールを含め全5曲を熱唱していただき、その素敵な歌声に会場は大いに盛り上がりました。



# 冬のぬくもりコンサート ～心あたたまる語りと 歌をあなたに～



期 日：平成30年12月9日（日）  
時 間：13：30～15：30  
出 演：谷 京子 氏 ほか（グループかぜ）  
奈良陽平 氏（バリトン歌手）  
佐藤 滋 氏（ピアノ奏者） ほか

30年度最後の事業となった冬のぬくもりコンサートは、2部編成で行われました。

第1部の「語り」では山本周五郎 作【菊屋敷】を谷 京子氏と『グループかぜ』のみなさんによる朗読が披露されました。会場のみなさんは、物語の世界に引き込まれておりました。

第2部の「奈良陽平バリトンの調べ」では、『東海林太郎 生誕120年』、『坂本九 没後33年』を記念し、2人の往年の名曲である「赤城の子守唄」や「上を向いて歩こう」等、全10曲が披露されました。ピアノの音色とバリトンのダイナミックな歌声に会場からは1曲ごとに惜しめない拍手が送られておりました。



## サークル紹介

### ☆ 吟心サークル ☆

代表 佐々木 文子

吟心サークルは、昭和52年設立された詩吟サークルです。

漢詩や短歌、俳句、近代詩などを腹式呼吸で大きな声を出してお稽古をしていますので、肺活量と腹筋が鍛えられ、健康的なことで喜んでいきます。

是非一度見学にいらして下さい。会員一同お待ちしております。



例会日  
第1・3木曜日 10：00～12：00

### ☆ 錦声会 ☆

代表 山内 幸一

錦声会の発足は、昭和48年土崎公民館に市民教室「民謡コース」として開設され、講師は進藤勝太郎氏でした。

翌49年4月には「錦声会」として発足し現在に至っております。今は尺八、三味線、太鼓、掛声と秋田民謡を主に少しでも並より上手くなるよう練習し、腹式呼吸で歌詞を忘れずボケ防止となるよう努めております。

最近では年に数回は施設から声を掛けていただき慰問に出かけております。

やっぱり秋田は民謡だ！



例会日  
第1・3木曜日 18：00～21：00

# 地域の おすすめスポット

第6回 上新城地区



《「勝地臨毫」秋田郡四から(菅江真澄、写)》

## — 大滝山自然公園 —

上新城地区振興会  
会長 永田 賢之助

「新奥の細道」で『久保田の奥座敷』と収録された大滝山自然公園を紹介させていただく。ところは秋田市の中心市街地から約8キロで、秋田市上新城道川にある。ブナ、コナラなどの広葉樹林が囲む面積109haの湖と、落差10mの大滝からなっている。春は新緑と山桜、秋はカエデ、カツラの紅葉が彩る、湖岸を散策するコースだ。

デマンドバスの終点「愛染」を過ぎて、200mほど坂道を上ると、公園の管理事務所がある。マイカーならさしあたりここに車を置き、徒歩でダム湖を一回りする。だが道は未舗装ながら、この先もう少し行ける。積雪期は除雪していない。

管理事務所から道は緩やかに下って沢に着く。渡る溪流の奥に見えるのが落差10mの道川大滝で、のっけから公園のハイライトに出食わす。滝の傍らに立つ大杉は樹齢300年超とも言われ、堂々たる風格だ。

滝を後に右の道を進むと一帯は広葉樹林で、炊事棟や水場、トイレ等が設けられ、本格的なキャンプ場になっている。近くの芝生の広場までで車道は終わる。

降りたら左に聳える大滝山の山頂を目指すが良い。上るルートはキャンプ場であって棒杭で固めた階段をなしている。大滝山の標高は206mだが、この登山口でもう100m上っているから、あとは10分位で登頂できるのだ。

頂上に到着すると、一気に視界が開ける。遠望する眼下は輝く日本海で、その右端には男鹿三山が霞んでいる。目を南に転じれば秋田市街と高尾山丘陵地帯から抜けて立つ、大鳥海の秀峰一望の大パノラマが展開する。

また、背後には、連なる大蛇嶺と主峰、太平山が目当たり一展望する。



《雪の道川大滝(撮影 佐藤正博)》