

## 第12回「魅力アップセミナー」 70人が心地よい汗



第12回「魅力アップセミナー」が2月6日、なんぴあ別館で行われました。若狭正彦氏(秋田大学大学院理学療法学講座教授)が「コロナや認知症に負けない身体づくり」と題して講演。健康を保ち、いつまでも自分の足で歩き続けられるようにと、膝・股関節周り・腰・腹筋などの重要な箇所のストレッチや筋トレを、ユーモアを交えながら丁寧に指導してくれました。集まった70人はゆっくり身体を伸ばしながら、心地よい汗を流しました。会場の多目的ホールでは参加者の距離を2メートル間隔とし、小刻みに換気をするなどコロナ対策をしての開催でした。



## ♥ サークル ハーモニー ♥

なんぴあ本館

### サークル紹介

昨年12月17日、コロナ対策を徹底しながら「なんぴあ地域文化ホール」でサークルの15周年記念祝賀会と第3期学習発表会を開催しました。

サークルは御所野交流センター主催の市民講座「楽しいカラオケ講座」を終了した仲間が平成17年4月に結成。その後、南部公民館での活動を経て27年4月からは南部市民サービスセンター(なんぴあ)にサークル登録、現在に至っています。

活動日は講師の指導を受け、発声練習と会員のリクエスト曲などを中心に練習。3カ月に1回の学習発表会では練習の成果、歌唱力の向上などを確認しながら親睦交流を図っています。

発声は大きくまっすぐ、ぶれないように出すのがポイント。へその下の丹田と言われる部分に意識を集中させる丹田呼吸法を練習し、さらに口やあご、頬周りの筋肉の動きや声帯周りの筋肉を鍛えています。また、講師のピアノに合わせて歌い、自分の声に合うキーを見出し、曲を二人ずつで歌っています。認知症予防や健康維持にも役立っており、地域のみなさまにもご参加いただければ幸いです。

活動日 第1・3・5 日 13:00-16:00

## ◆ みなみかぜ ◆

なんぴあ別館

### サークル紹介

オカリナサークルである「みなみかぜ」は南部公民館時代に開催された「オカリナ体験教室」に参加した有志10人ほどで発足、今年で6年目に入ります。会員は40代から70代までで全員が初心者からのスタート。練習日は毎月第2・第4金曜日(いずれも午前中)です。

サークル名は南部公民館の「南」から、そして「南風」のように暖かくほのぼのとしたサークルであるように、との思いから名付けました。「オカリナ」はイタリア語で「oca(ガチョウ)」+「rina(小さな)」という意味で、もともとは鳥をモチーフに作られた楽器と言われています。オカリナの本体は土でできていて、お皿や鉢と同じ焼き物=陶器や磁気でできています。奏でられる音は本当に素朴で、優しく癒やされます。

オカリナ演奏に年齢は関係ありませんが、たまに音を出すための指の動きがままならないことがあります。それでも会員たちは一生懸命に音符を追っていい演奏ができるよう頑張っています。これからも会員相互の親睦と友好を図りつつ、そして年1回の発表会での演奏を目指して練習に励み、楽しいサークル活動を続けていきます。



活動日 第2・4 日 9:00-12:00

◆ 3月6日 第13回「魅力アップセミナー」開催します ◆  
第13回「魅力アップセミナー」を3月6日(土)午後2時から南部市民サービスセンター本館(御所野)で開催します。日本赤十字秋田看護大学看護学部講師の萩原智代さんが「正しく認知症を知り、健やかな心身を保とう」と題して講演します。定員60人。無料。申し込み必要。南部地域づくり協議会(電話018-1838-1121)に申し込んで下さい。

## 編集後記

なんぴあだより13号発行にあたり、ご寄稿いただいた関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルスの発生によって地域や各種団体の活動が制限され、中止を余儀なくされるケースが少なくなかったと思います。しかし、ソーシャルディスタンスをとり、工夫しながらの活動も多々あったように思います。英知を結集し、3年度も各地域、各サークルのみなさまが健康で元気に活動されることをお祈り申し上げます。

(広報委員長 鈴木 久美)

# なんぴあだより

第13号

発行: 令和3年2月20日 南部地域づくり協議会

## 「なんぴあ」の活動について

南部地域づくり協議会  
会長 佐藤 義明



南部地域にお住まいの皆様におかれましてはコロナ禍の中、さまざまな制約があり、不自由な生活を余儀なくされておられることとご推察申し上げます。「南部地域づくり協議会」も年度当初計画された事業の大半が、残念なことではありますが未消化のまま終わろうとしております。来年度に向けては我が協議会の「コロナに負けるな」の合い言葉のもと、健康で元気な生活を取り戻すべく、いろいろな企画事業に取り組んで参りたいと考えております。

「まちづくりの活動に参加してみたい」「興味のあることをまちづくりに活かしてみたい」「自分の地域を明るく元気にしたい」「人と人とのつながりを大切にしたい」など、皆様のお考えを事業化し、お力を借りながら実践して参る所存でございますので広くご意見をお聞かせいただければ幸いです。共に頑張りましょう。

## 先人からのバトン、次世代に

南部市民サービスセンター  
所長 三浦 勉



日頃皆様にはなんぴあ本館・別館をご利用いただき、また度重なるサークル利用の自粛や避難所の開設にもご協力をいただき、紙面をお借りして厚くお礼申し上げます。

一向に収束の気配が見えないコロナですが、感染しない・させない強い意志を持ち、多少我慢の伴う「新たな生活様式」も受け入れ、日々前向きに暮らしていきたいものです。

さて、近年の地球温暖化の主な原因が人間活動である可能性が極めて高いと、研究者は結論付けています。温暖化により海水が暖められ、空気中の水蒸気が増えたところに寒波が来て、この冬の豪雪になったと言われています。沖縄野菜のイメージが強かったゴーヤも、今では緑のカーテン用に市内のホームセンターで苗が出回っています。

私たちに、先人から受け継いだバトンを次の世代に渡す大事な役目があります。将来も快適に暮らし続けるために温暖化に関心を持ち、エコな暮らしや環境に優しいエネルギーを選択するなど、今できることから始めましょう。

## 牛島地区

## 各地区の取組・活動報告

牛島学区安全パトロール推進協議会  
会長 千田 典夫

### 赤の“パトロール”が見守っています

牛島小や城南中に通う児童、生徒の登下校の安全を毎日あちこちで見守っているのをご存知ですか。黄色の帽子、ジャンパー、ベストを着用し、黄色の旗を振って、朝夕指導・誘導している通称“パトロール”です。

写真のように、今年の冬から赤いベンチコートを着ているパトロールがおります。このコートは、牛島小のPTAがベルマークを集めて購入し、寄贈してくれたものです。ボアが入っていて防寒に最高です。色の“赤”も目立って、好評です。今年は20着の寄贈だったので、役員等に配りましたが、来年もPTAにお願いして、パトロールみんなに漸次、着てもらおうつもりです。PTAに感謝です。

牛島学区安全パトロール推進協議会は平成17年に発足しました(初代会長・桃井二三雄さん)。パトロールは雨の日も、風の日も、吹雪の日も、朝の7時過ぎから8時前まで立って、「おはよう!」と声をかけています。全くのボランティアです。現在96人と漸減しており、牛島学区の新しい方は大歓迎です。ベルマークの収集も大歓迎です。



## 上北手地区

上北手地区振興会  
副会長 工藤 等

### 微力ながら地域要望にお応えします

今シーズンは何年ぶりかの大雪。通勤、通学などで利用する人の多い横山金足線の山手台バス停周辺でも積雪が多く、利用者の利便性の向上を図ろうとボランティアで除雪しました。また、日赤病院近くの横山金足線の歩道は夜間真っ暗で足元が見えない状況でした。秋田市に防犯灯の設置を申請、1月からバス停までの歩道が明るくなりました。安心安全につながればと思います。

城南中学校の通学路である牛島跨線橋の歩道は幅98センチ。そこを自転車で通るとい状況です。秋田市に改善の要望書を提出。調査のための予算を計上するとの回答を得ました。地域住民の要望に応えるのは役員の責務と考えています。



山手台のバス停

## 大住地区

牛島西四丁目町内会  
会長 高橋 重道

### 住民意識の高揚目指し、高齢者宅を除排雪

平成26年11月、NPO法人「あきたパートナーシップ」のアドバイスを受け、「牛島西四丁目共助の会」を設立しました。冬期間、町内の高齢者世帯の玄関から公道までの除雪を行う会で、会員は町内役員経験者、民生児童委員、自衛警防団員（町内自主組織、昭和55年6月結成）など17人。あらかじめ要望のあった世帯の積雪状況を、近くの会員が確認して除排雪作業を行っています。

会員の皆さんには、いずれは自分たちも高齢になるのだから、「困った時はお互い様」の精神でとご協力いただいております。



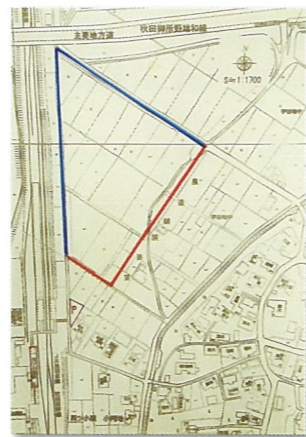
## 四ツ小屋地区

四ツ小屋地区振興会  
副会長 新田 宏光

### 四ツ小屋駅東口からの農道整備計画について

JR四ツ小屋駅東口は、平日は御所野への通学者や御所野方面からの通勤・通学者、休日はイオンへの買い物客等で多くの若者が利用しています。現在の通り道は右図青線部分ですが、遠回り幅が狭く、特に冬場は安全面でも心配されています。現在行われている四ツ小屋北地区のほ場整備事業関連で農道が整備された後、現在の半分近い距離となる右図赤線部分を新しいルートとして舗装してくれるよう秋田市へ強く要望したところであります。

令和2年10月になんぴあで開催された「市長ふれあいトーク」ではこの件について、「ほ場整備のめどが立った時点で県から引き渡しを受け、市の単独事業である農道舗装事業として取り組みたい。また、冬期の除雪についても着手したい」との回答を得ています。完成後にはぜひマナーを守って利用してもらいたいと願っているところです。



【南部地域づくり協議会なんぴあ本館】  
〒010-1424 秋田市御野場一丁目5番1号  
電話 018-838-1211  
FAX 018-829-5311



【南部地域づくり協議会なんぴあ別館】  
〒010-0062 秋田市牛島東六丁目4番5号  
電話 018-853-5727  
FAX 018-853-5728

## 仁井田地区

仁井田地区振興会事務局

### 「コロナ禍」での伝統行事について

コロナ禍における伝統行事の在り方について、県内各地で開催の是非に関して判断が分かれました。当地域の伝統行事「火振りかまくら」はどうするのか。随分悩みましたが、結論から言えば伝統の灯を消さないため「コロナ禍でもできる規模」での開催となりました。

「火振りかまくら」は今から300年以上前の江戸後期、西暦1700年ごろから行われています。記録によれば昭和25年ごろまで旧仁井田地域の全13集落で子どもたち（小学校高等科）が1月15日に実施していました。祭りの準備は1月10日ごろから始めるのが通例でしたが、戦後の新しい教育方針で小・中学生が大人に混じって夜遅くまで騒ぐこと、「かやぶき屋根」の住宅が多く火災につながる可能性があるとの理由で一時的に中止されていました。復活したのは秋田市制100周年記念事業が行われた平成2年です。

今年の第32回「火振りかまくら」については昨年10月に、振興会の常任理事会で協議しました。例年通りは難しいとの意見が多く、先輩の顧問の方から「コロナ禍でも実施できる規模での開催」と提案されました。地域住民のお祭り参加を自粛していただき振興会役員で実施する。来賓の招待と御神酒・祝いミカン等の配布を中止しての開催—という内容です。多くの役員の賛成を得て開催を決めました。

火振りかまくらは「五穀豊穡」「商売繁盛」「家内安全」「地域の受験生の合格」を願う神事と、地域住民の正月しめ飾り、昨年のお札等をお祈りしていただき焼却する「どんと焼き」を兼ねています。中止によってしめ飾り等の行き場がなくなることは振興会としても避けたいと考えていました。

祭り当日は幸い、会場の雪・天候にも恵まれ、役員みなさんの協力あって無事に開催できました。コロナ禍でも実施できる規模、方法はあるのだということ振興会として経験しました。地域住民の方々からは、伝統行事を継続したことへの感謝と労いの言葉をたくさんいただきました。振興会ではこの経験を糧に、今後もさまざまな事業を展開することを約束して報告とします。



## 御野場地区

御野場連合町内会  
会長 大縄 聖

### 今年は「おのば夏祭り」開催を

御野場連合町内会は毎年8月、御野場南部街区公園を会場に「おのば夏祭り」を開催しています。32回を数え、恒例イベントとして定着していますが、昨年はコロナウイルスの影響で中止となりました。今年の開催に向けて準備を進めるつもりです。雰囲気味わっていただくため、少しだけ内容を紹介しましょう。

夏祭りの特徴はメニューが豊富なこと。正午から夜9時まで開催時間が長く、都合のいい時間にご参加いただけます。時間を追って紹介すると、夏祭りは親子連れに人気の流しソーメンでスタート。南消防署の協力による防火訓練では消火、煙中歩行、救助方法等の体験学習もあります。また、会場の一面では秋田建築労働組合の協力による木工教室を開催。プランターや多目的ラック等を製作するため、幅広い年代の方たちに人気です。



各町内会が趣向を凝らした出店を行うのは午後3時から。グラウンドゴルフ大会も盛り上がり。日没後はかがり火が焚かれ、雰囲気は最高潮に。そしてカラオケ大会、ヤートセ踊り、竿燈妙技披露など、息をつく暇がないほど多彩なプログラムが続きます。クライマックスは盆踊り。老若男女による大きな輪が今夏も広がるよう、2年分の思いを込め、準備を進めたいと思います。