

第91号

# えびがさく

《発行》海老が作公民館  
船橋市大穴南 3-19-1  
TEL 047-464-8232  
FAX 047-464-8233  
k-ebiga@city.funabashi.lg.jp  
《編集》館報編集委員会

管区のデータ (H30.9.1 現在) 人口 13,966 人 男 6,851 人 女 7,115 人 世帯 6,199

## 第40回海老が作公民館まつり

10月20日(土) **発表** 10月21日(日)

### 講堂

- 10:15~ 太極拳クラブ
- 11:00~ ラージボールクラブ
- 13:00~ ウクレレ ホヌ
- 13:30~ ハーモニカ・チェリーズ

### 和室

- 10:00~ ヨーガ・サークル
- 11:00~ 人形劇団あまぐり
- 13:00~ 着付けサークル

時間は目安です。変更になる場合があります。

### 講堂

- 10:00~ 太極拳ニイハオ
- 10:30~ よさこいソーラン健舞人の会
- 11:00~ ストレッチ&ダンス
- リズム体操クラブ 合同発表
- 11:30~ F.D.G キャロット
- 12:00~ 空手道同好会
- 12:40~ ふたば会
- 13:10~ 大正琴梨花の会
- 13:40~ 歌おうリフレッシュ
- 14:10~ ダンスサークル
- 14:30~ 大穴カラオケクラブ
- 12:00~ 若葉碁友会

### 和室



(20日) 各種バザー  
生鮮野菜

## 模擬店

(21日) 絵皿の樂焼  
手打ちそば実演・販売  
(両日) 赤飯・炊き込みご飯  
豚汁・焼き餅・おでん  
コーヒー・菓子パン

### ロビー

写真クラブ・PC友々クラブ  
第1・2集会室  
陶芸サークル・川柳会・手編みサークル  
色鉛筆アート彩・英会話サークルシュリンプス  
廊下壁面  
子ども書道サークル

## 展示



## 唾液で全身の健康を保つ

唾液中の水分をとりましょう。

1日に出る唾液は約1〜1.5リットルです。唾液は、口の中を潤して口腔内や全身の健康を守ります。唾液の成分である抗菌物質が細菌やウイルスの侵入を防いだり、食道や胃の粘膜を保護します。食べる時には食べ物をまとめて飲み込みやすくし、消化の手助けをすることや、舌に味を伝えるのも唾液の役割です。

唾液は加齢やストレス、口呼吸、お薬の副作用などの様々な要因で減少していきます。

唾液の分泌を促す方法をご紹介します。

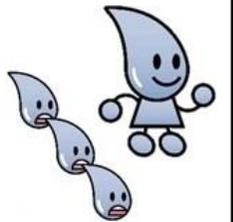
- ①舌をお口の中でぐるぐる動かしたり、よく噛んで食べたりすることで唾液腺を刺激して唾液の分泌を促進させましょう。
- ②唾液の成分の多くは水分なので、体内の水分が少ないと唾液の分泌も減ってしまいます。しっかりと水分をとりましょう。
- ③ストレスで唾液が減ってしまうことから、リラックスできる時間をつくりましょう。

また、お口の中を清潔にしておくことも大切です。歯ブラシ以外に歯間部清掃用具(デンタルフロス、糸つきようじ、歯間ブラシ等)を使用してお口のケアや定期的な歯科受診をお勧めします。

以上の方法を試しても改善が見られない場合は、唾液の分泌が不足しているドライマウス(口腔乾燥症)の可能性もありますので、歯科医院等に相談をしましょう。



北部保健センター 四四九 ― 七六〇〇



## 和紙を使った折り紙づくり 楽しく作る季節の折り紙3

日時 11月28日・12月5日・12日・19日(すべて水・全4回)午後1時~午後3時  
講師 渡部 浩美 先生(お茶の水おりがみ会館 講師)  
定員 65歳以上の方 15名  
内容 干支(亥)を含む、季節の折り紙指導・認知症予防講話と体操指導(初回のみ)  
参加費 500円(予定)  
持ち物 使い慣れたはさみ、動きやすい服装(初回のみ)  
申込 11月1日(水)午前9時より受付開始  
電話・公民館窓口にて



# ふるさとウォッチング

## 西光院

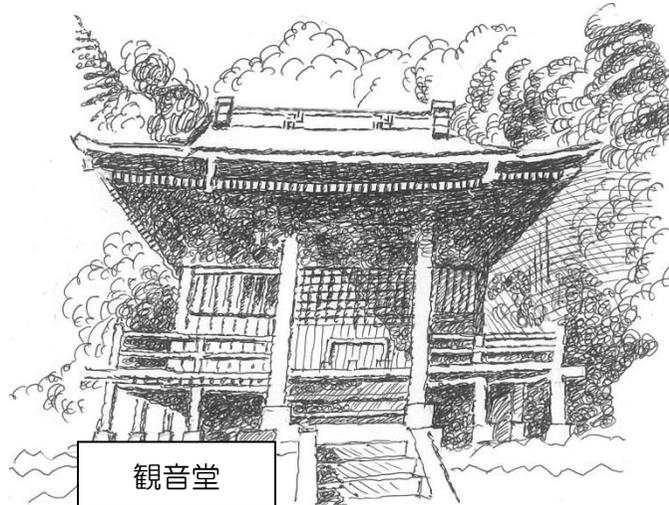
大穴の県道57号線を、30mほど山側に入ったところに、西光院があります。

正式名称は「観音山西光院阿弥陀寺」といいます。ここには、江戸時代の俳人「斎藤その女」の墓があることで有名です。向かって右側には、船橋市教育委員会の看板があり、市指定の文化財であることが記されています。その記述によりまずと、

『天保7年(1836)、亡夫の7年忌に合わせて供養塔が建てられました。その隣にはその女自身の墓があり、「極楽の鐘をかぞへて 杜鵑(ほととぎす)」の句が刻まれています。』

墓石はいずれも唐破風付きの豪華なものです。

本堂の右手奥、階段を登ったところに観音堂があります。挿絵はその観音堂です。



観音堂

## 神明神社

西光院のすぐ近く、県道57号線沿い、「神明神社」のバス停のすぐそばにあります。拝殿裏の本殿は、小さいながらも神明造り(神社建築様式としては、伊勢神宮に代表される「神明造り」、出雲大社の「大社造り」、住吉大社の「住吉造り」があります)で、境内には正一位稲荷大明神、子安明神、など一通りのものが備わっています。筆者が訪れた際には、本殿前に信者が供えたと思われる、一合入りのお酒がいくつも並んでいました。なぜか銘柄は、「鬼ごろし」でした。



(文・写真:編集委員 揚田、挿絵:編集委員 遠藤)

# 打ちたてのお蕎麦、美味しい!

(公民館サークル紹介 「海老が作そばの会」)

昨年の公民館の事業でのそば作り講座がきっかけで、講座終了直後から、サークルとして定期的に活動するようになりました。

そば作りは、そば粉をふるい、水を入れてこね、麺棒でのして切るといのがだいたいの手順ですが、そば打ちには何か作法のような「型」を感じました。粉のふるい方に始まり、混ぜ方、こね方、まとめ方、のし方、切り方まで、初心者には指導者が丁寧に教えており、経験者は段位取得のための練習に励んでいました。道具もすべて整っていて、初心者もそば打ちを楽しむことができるとのことでした。

打ちあがったそばはもちろん試食です。これもまた手作りそばの醍醐味。打ちたてのそばの味は、やっぱり最高でした。

そば打ちを始めたきっかけは「何かを作りたい」とか「作る過程を楽しみたい」とか「食べて楽しむ」とかいろいろですが、和気あいあいとした雰囲気の中でそばを作り味わうという、そばを通しての仲間づくりが一番の楽しみのようなのでした。

(編集委員 渡邊)



皆さん真剣に講師の手さばきを見つめています。



海老が作そばの会では、会員を募集中です。ご興味のある方は海老が作公民館までお問い合わせいただければ、ご連絡先をお教えします。

## 公民館からのお知らせ

①「館報えびがさく」第90号でお知らせしたとおり、郵便料金の改定により、年3回の全戸配布が不可能となりました。次号の館報(第92号)につきましては、各町会・自治会様につき5部程度の回覧分のみをお送りいたします。ご理解と回覧へのご協力をお願い申し上げます。

②3月末日をもって退職した非常勤事業担当職員の後任が長く決定せず、利用者の皆様に大変ご不便をおかけいたしました。6月から当面の間、北部公民館の木内(きのうち)主事が補助職員として兼務することとなりましたので、よろしくお願い申し上げます。