

ひびき

発行枚数 500枚 メール配信 100団体

発行人 指定管理者NPO法人茨城県南生活者ネット 龍ヶ崎市市民活動センター長 島村宏之



龍ヶ崎市市民活動センターは社会貢献活動を行う団体を支援するための施設です。

会議スペース・作業スペース・印刷機・紙折り機・多目的室等(1階)や

大会議室・小会議室・パソコン室・和室・工作室(2階)がご利用いただけます。

開館時間 = 午前9時～午後7時(日曜祝日は午後5時まで)2階各室は夜間も(午後10時まで)利用可能です。

休館日 = 月曜日および年末年始、特別に定める日

〒301-0004 龍ヶ崎市駒馬町2445 TEL 0297-63-0030 / FAX 0297-63-0571

E-mail center@ryugasaki-shiminkatsudo.net URL https://ryugasaki-shiminkatsudo.net



市民団体活動紹介シリーズ No.44「ソフィの会」

目指せ！市民活動日本一

毎月第二水曜日、アメリカ人の先生をお招きして、日常英会話を学んでいます。

身の回りの簡単で短い言葉や最近の話題等を、どの様に表現するのかなど、わかりやすく教えていただいております。

現在の会員数を維持し、今後も和やかな雰囲気の中、楽しみながら活動したいと思っています。



龍ヶ崎ヒストリー第24回「水塚」

河川沿いの地域は、川の恵みを受けて豊かになる一方、常に洪水の危険との隣り合わせです。龍ヶ崎市の場合には、近くに小貝川が流れる高須町や豊田町は川の蛇行が一著しく、水害を極めて受け易い場所でした。それゆえ住民は昔から水との戦いに心血をそいできました。

物置の梁に小舟を吊るし、水害の時にこれを降ろし、避難や食料の運搬に使う。こうした揚舟は、水難地域には各戸に備えてありました。現在は少なくなりました。

また、天井裏を避難場所とし、非常の際はここで生活できるよう畳敷きにし、通風口や明り取りの窓を取り付けるといった母屋の一部を防災施設にする方法や、水塚といって、母屋よりも0.5～3メートルほど高く盛土をした上に設けられた小屋を避難場所とする方法などが採られてきました。龍ヶ崎市内においては、小貝川の河川改良工事が行われ、昭和56年を最後にそれ以降大きな災害は起きておりません。また、昨今ではこの地区に新築する場合は、水塚を築くのではなく、地盤の地上げをするのが一般的となっております。こうしたことから、水難地域特有の水防建築は徐々に減ってきています。外見からも確認できる水塚に関しては、件数は少なくなってきたが、過去の生き証人のごとく現在も高須町、豊田町では散在しています。

なお、水塚は地方によって様々ないい方があります。利根川周辺の場合は主に水塚といいますが、段倉、水倉という地域もあります。また、盛土そのものを水塚といい、その上に建てられた水防建築のことを水屋と分けて表現する場合もあります。



健康づくり講座「腸内環境の大切さと最新研究にふれる パートⅡ」報告

昨年6月、健康づくり講座で「腸内環境の大切さと最新研究にふれる」を開催し、多数の参加を頂きました。

講座のリクエストもあり4月27日(日)パートⅡを開催しました。

前回に引き続き参加者と共にワークショップを織り込みながら、腸内環境をよくする食事のポイントや腸が喜ぶ献立づくりを、講師:原 千里氏(千葉大学予防医学センター管理栄養士)から学びました。

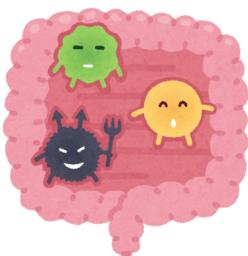
腸内には様々な細菌が約40兆個生息している。腸内細菌種類は個人差が大きく、身体の生理機能にも影響を与えます。疾患を防ぐための菌を増やすなど、腸内環境を整える食事や食品選びが重要とのことです。

良い代謝産物を作る食品は、野菜・果物・穀類・ナッツ・豆類など。植物纖維・オリゴ糖・発酵食品・ビタミンと一緒に摂ることでさらに効果がえられる。

悪い代謝産物を作る食品は 高脂質・高たんぱく質食・アルコールなど。

また、腸内フローラ検査では個々人の腸内細菌のバランスがどのようになっているか、腸内に存在する細菌の種類やそれぞれの割合を知ることができ、最適な食事の提案がわかるそうです。

一日に必要なエネルギーや食事の目安、献立作りのコツなど教えていただき、腸内環境の大切さを確認しました。

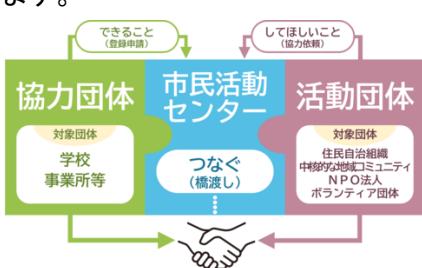


「まちづくり・つなぐネット」のお知らせ

今年度から「まちづくり・つなぐネット」は市民活動センターが担当窓口になりました！

4月1日より、市民活動している団体へ協力する団体を紹介し縁結びする「まちづくり・つなぐ」の担当窓口が市民活動センターになりました！よろしくお願ひいたします。

楽器の演奏団体が老人ホームなどに慰問に行って、演奏してみたいなどのご希望・要望がありましたら、市民活動センター事務室にお申し出ください。つなぐネットに登録していただき、慰問先をコーディネートいたします。



「まちづくり・つなぐネット」についての
詳細はQRコードを読み取ってください。



○龍ヶ崎短歌会
病おる日蘭の小鉢をさり気なく飾つてくるる友のやさしさ
さまざまのこ思ひ出す桜かなかつての勤務地訪ねてみたり

○龍ヶ崎ミニケーションハウス俳句講座
亀鳴くや鶴は何處に暮すやら 若松紀子
青嵐村を挙げての神楽かな 岐部夏子

講座のご案内

初心者のためのボランティア講座

ボランティアの初めの一歩を学びましょう！

講師:辻本 善信 氏 元つくば市市民活動センター副センター長

日時:6月22日(日)13:30~15:30

場所:市民活動センター 2階パソコン室

定員:20名

申し込み:5月23日(金)9:00から

TEL:0297-63-0030

参加費 無料



大塚 純子
小嶋 知葉