

# 竜宮城だより

～文化の発信 楽しむ館～

令和5年11月10日  
第140号  
上南地区公民館：568-2533



今年は上南での開催で、8団体から22の多彩な演目が披露され、約200名の観客が楽しめました。

上南初参加の「ボリスチアリーディングチーム」↑  
初参加の佐野香さん(溝尾)の格調高いピアノ演奏で芸能祭は引き締められました↓



上南からは4団体が参加！おひねりが飛ぶなど大変盛り上がりました。



司会の池田由香さん(模)から各演目の紹介や説明を約1時間半のプログラムを進行、演目の説明や練習のこと、本番に対しての気持ちなどを説明してくださいました。出演者、役員さん、ご来場の皆様のおかげで大変盛り上げることができました。ありがとうございました。



## 上南大学教養講座

～郷土の歴史や文化財にふれ教養、感心を高める～

10/31(火)、上南地区の住民17名が能生地域にある文化財、伊藤家住宅と白山神社をめぐりました！伊藤家住宅では当主から建物や歴代の当主、親交のあった有名人の話などを聞いたり、庭や建物の見学をしたりと参加者は部屋や装飾、当時の資料などを見て回り見聞を広げていました。

白山神社では能生地区公民館村井館長から案内説明をしていただき社、本殿、宝物庫をめぐり白山神社で行われる行事や祈祷、収蔵物などを説明、展示物の温度・湿度の管理が徹底されていて中にあるものの重要性を感じていました。参加者は「普段から知っていたがこういった機会でないといけなかったのでとても良かった」と喜ばれていました。



伊藤家は越後でも屈指の廻船主で明治中期からは海運業から徐々に撤退し地元の農場経営をして越後多数の地主となりましたそうです。



伊藤家住宅は建築・歴史価値を認められ平成30年に重要文化財に認定。明治期までに作られた屋敷づくりと近代的で合理的な建築が合わさりながら地方的特色を残した大規模な建築物として高い価値を有しています。

能生白山神社には多数の文化財があり本殿をはじめ重要文化財、重要民俗文化財などを保存、管理を行っています。

# フレイル予防教室② 食事編



脳トレ体操 間違っても全然大丈夫



朝昼晩の献立をグループで立てました。



晴れて農作業びより、後ろ髪を引かれての 14 人の参加でした。今回は前回の測定結果の報告とフレイル予防の 3 本柱の一つ、食事についての講話でした。

上南は握力、噛む力が市全体よりも強く足趾力はそれとほぼ同じでした。むせやすい人が多いので誤嚥性肺炎にならないようどの筋肉をつけてとアドバイスいただきました。

食事では市栄養士から、主食・主菜・副菜をバランスよく組合せ、塩分や糖分に気をつけるよう指導がありました。バランスよく食べているかチェックできるようなバランスシートが配られ、参加者からは「これにごはん、おかずをのせれば何が足りないかわかるしランチョンマットになっていいね〜」とおみやげににっこり♪ 今回も「きょういくところがあって良かった」「フレイルのことがよくわかった」と学びを日々の生活に活かしていただけそうでした。参加者の皆様ありがとうございました。

## 出前講座 レクレーション♪



上南のみなさん、最近笑ってますか〜？  
笑うことは心の健康につながるそうです。講師の吉原久美子さんとたくさん笑いましょう

と き: 11月30日(木) 午前10時~11時  
ところ: 上南地区公民館  
対 象: 上南地区の方ならどなたでも  
参加費: 無料  
申込み: 11月24日(金)までに公民館へ

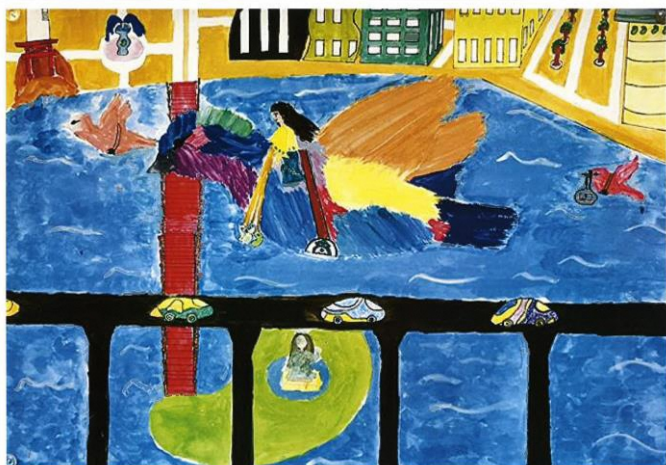


## スポレック大会

と き: 11月26日(日)  
午前8時30分集合  
開会式8時50分競技9時~12時(予定)  
ところ: 南能生小学校  
対 象: 能生地域に在住、通勤、通学(小学3年生以上)している方  
競技部門: 小学校中学年(3・4年の部)  
小学校高学年(5・6年)・一般の部  
参加費: 200円(当日受付)  
申込み: 11月17日(金)までに公民館へ



### 絵画コンクール【最優秀賞作品】



受賞者の声: ヒスイ川の中、ヒスイ島に奴奈川姫の銅像が立っている。全国や未来に向かって鳥がヒスイ文化を届けてほしいイメージで描きました。(田中音夢)

## 上南あっぱれ (敬称略)

- ◆新潟県建設業協会系魚川支部主催  
「まちづくりと土木・建設フェア 2023」  
絵画コンクール
- ▷最優秀賞: 南能生小学校 6年 田中音夢(藤後)
- ▷金 賞: // 5年 橋立真衣(高倉)
- ▷銀 賞: // 5年 藤岡 鞠(西飛山)
- ◆上越地区老連協議会主催  
第19回上越地区輪投げ選手権  
11/2 リージョンプラザ上越 39チーム出場
- ▷準優勝: 溝尾長寿会  
早津隆幸 早津ミヨ子 日馬ユキエ  
早津康子 伊藤正昭
- ◆第25回能生地域対抗親善ゴルフ大会  
10/15 グリーンメッセ能生 13チーム46人参加
- ▷団体グロス 準優勝  
上南A: 池田雄一・宝剣浩一・  
池田隆(下倉) 伊藤幸雄(楨)
- ◆JAひすい農業まつり 輪投げ大会 11/5
- ▷準優勝: 溝尾長寿会  
日馬ユキエ 斎藤八重子 早津康子  
早津ミヨ子 伊達光江
- ▷自慢の農産物コンテスト  
最優秀賞: 伊達光江(ネギ) ※2年連続受賞  
優秀賞: 橋立春雄(越の丸なす)  
(株)あぐ里能生(さつまいも)