



## 読んでみましょう！ 『日本国憲法』 (前文)



美郷町の「みさ坊」です。ご無沙汰しています。  
5月3日が憲法記念日だったので、今月号は『日本国憲法』を取り上げてみました。  
憲法の中でも重要なのが、国民主権・平和主義・基本的人権の尊重という三大原則です。今回は条文に入る前の「前文」を掲載します。  
少し長くて難しい言葉が使われていますが、読んでみましょう。  
読まれたことがある方も、再度、読んでいただくと嬉しいです。

1946年(昭和21年)11月3日に公布、1947年(昭和22年)5月3日に施行

〔注意〕原文は、施行当時の文字とかな使いで書かれているため、( )に現代のかなを記しています。

日本国民は、正当に選挙された国会における代表者を通じて行動し、われらとわれらの子孫のために、諸国民との協和による成果と、わが国全土にわたつ(つ)て自由のもたらす恵沢を確保し、政府の行為によつ(つ)て再び戦争の惨禍が起ることのないや(よ)うにすることを決意し、ここに主権が国民に存することを宣言し、この憲法を確定する。そもそも国政は、国民の厳粛な信託によるものであつ(つ)て、その権威は国民に由来し、その権力は国民の代表者がこれを行使し、その福利は国民がこれを享受する。これは人類普遍の原理であり、この憲法は、かかる原理に基くものである。われらは、これに反する一切の憲法、法令及び詔勅を排除する。

日本国民は、恒久の平和を念願し、人間相互の関係を支配する崇高な理想を深く自覚するのであつ(つ)て、平和を愛する諸国民の公正と信義に信頼して、われらの安全と生存を保持しようと決意した。われらは、平和を維持し、専制と隷従、圧迫と偏狭を地上から永遠に除去しようと努めてゐ(い)る国際社会において、名誉ある地位を占めたいと思ふ(う)われらは、全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免かれ、平和のうちに生存する権利を有することを確認する。

われらは、いづれの国家も、自国のことのみに専念して他国を無視してはならないのであつ(つ)て、政治道徳の法則は、普遍的なものであり、この法則に従ふ(う)ことは、自国の主権を維持し、他国と対等関係に立た(と)うとする各国の責務であると信ずる。

日本国民は、国家の名誉にかけ、全力をあげてこの崇高な理想と目的を達成することを誓ふ(う)。

崇高な理念の元につくられたことが伝わりますね！



『ほのぼのサロン』 高齢者健康教室  
口腔ケアで心身ともにすこやかに

令和4年度第1回目の高齢者健康教室『ほのぼのサロン』が、4月28日(木)に開催されました。

この日の参加者は8名とやや少なめでしたが、「みさと本の森」の新しい職員さん(若い?男性)を交えて元気よくラジオ体操から始まりました。

4月は、歯科衛生士の大草さん(石原)による「口腔ケア教室」です。お口の働きには、「食べる」こと以外に「話す」「笑う」「呼吸する」「表情を作る」など、生命の維持や人とのコミュニケーションをとるうえで不可欠な役割があります。しかし、その機能は加齢とともに低下することから、健康を保ち元気に生活するためには、お口の中を良い状態



に保つことがとても重要だと話されました。

また、歯磨きだけではなく舌磨きをするこ  
とで誤嚥性(ごえんせい)肺炎を防ぎ、口臭予防  
にもつながるとい  
うことで、参加者  
全員に舌ブラシが  
配られ、自宅での  
磨き方の指導もあ  
りました。

続いて「みさと  
本の森」による間  
違い探し。2枚の  
絵を見比べて違う



箇所を探す脳トレです  
が、簡単かと思いきや  
最後のひとつつたつを  
なかなか見つける事が  
出来ず、参加者もスタ  
ッフも目を凝らし、会  
話も忘れて一生懸命取  
り組みました。

今回は、ゆるく体を  
動かしてのお楽しみ  
ゲームです。年度途中  
からの参加も歓迎しま  
す。交流センターにお  
申し込みください。

令和4年度 公民館定期講座

始動

昨年度は、感染症予防のため、随時、単発で開催していた公民館講座ですが、今年度は感染症流行前の形式に少し近づけて、5つの講座を3〜5回シリーズで企画し、受講者の募集を行いました。  
5月に入り、いよいよ講座の始動です。



からだほぐし教室(1回目)

5月10日(火)の「からだほぐし教室」第1回目には5名が参加され、講師の前田さん(石原)の指導で、約1時間半ヨガマットを使ってゆっくり身体をリフレッシュされました。

参加者は、帰りの車の中で「気持ちよかったわあ」「すっきりした」「などの会話が聞かれました。



## 季節の料理教室(1回目)

「季節の料理教室」第1回目を、三瓶の藤乃木、山本さんを講師に迎えて、5月17日(火)に開催しました。

11名の参加者は2つのグループに分かれ、野菜がいっぱい入った「冷蔵庫に入れても固くならないバラ寿司」、他の料理にも応用が利く「ブリのかば焼風」リピーターの多い三瓶のおだしを使った「親子すまし」の3品を習いました。

フキをヌカでアク抜きする方法や切り方、ワラビを綺麗な色に仕上げる方法、寿司ご飯の炊き方やまぜ方など、料理しながら沢山のポイントを聞きました。

出来上がった料理は、きれいに盛り付けし会食。なんと！全員完食！

さらに、サービスのスイートポテトに頬が緩みました。



## みどりの風

アンパンマンのマーチに込められた思い

多くの人々に人気のアニメキャラクター「アンパンマン」！

テーマソングの「アンパンマンのマーチ」の歌詞には深いメッセージが込められているとされています。

それは、作詞された「やなせたかしさん(故人)」が体験された戦争が大きく関係しているようです。

やなせさんの弟さんは特攻隊に志願して戦死されているようです。

この歌の歌詞は、特攻隊として散った弟への想いはもとより、戦争反対の思い、そして、今を生きていることの喜びなどの気持ちを込めて作詞されたといわれています。

また、誰も生きていく上で、傷つく事も沢山ある中で、心の傷が痛むことがあっても、生きている事は喜びであり、嬉しい事なんだと訴えられていると受け取れることもできます。

連日、戦争報道が続き心が憂う日々が続く中ですが、今度、テレビやラジオでこの「アンパンマンのマーチ」を聞くときは、こんな意味を感じながら聞いてみたいと思います。

## 連合自治会総会

令和4年度沢谷地域連合自治会総会は、昨年につき『書面表決』により実施しました。これは、県内において感染者数の収まりが見通せないことから役員会において決定されました。

自治会長さん、各団体の代表者の皆さんに令和3年度事業報告・決算報告・監査報告、令和4年度事業計画案・予算案・役員改選案の議案書を送付して全議案、賛成多数で可決承認いただきました。なお、役員改選では、長年、副会長を務めていただいた吉川 肇さんが退任されることになりました。大変お世話になりました。

会長はじめその他の役員は、留任いただくことになりましたのでよろしくお願いいたします。

## 沢谷地区社協から

沢谷地区社協では、毎年「敬老の日」に併せ、喜寿(満77歳)、傘寿(満80歳)そして85歳以上の皆様にお祝い品贈呈を行っていますが、近年、個人情報保護のため、対象となられる方々の把握が困難になっています。対象となられる方(具体的には昭和20年、17年、12年に生まれられた方)は、各自治会長または牛尾会長(76-0349)もしくは沢谷交流センター(75-1920)までお知らせください。

## お知らせ（公民館・交流センター・連合自治会）

### ◆『沢谷交流センター周辺美化活動』の実施について（連合自治会から）

次のとおり「交流センター周辺美化活動」を実施しますのでよろしくお願いいたします。

日時：5月29日（日）午前7時から

担当地区：上酒谷・下酒谷・沢谷2区の各自治会の皆さんです。

### ◆『健康料理教室』の開催について（連合自治会から）

次のとおり「健康料理教室」を開催します。

日時：6月4日（土）午前9時30分から 場所：交流センター調理室

内容：前田 梅(めい)さん(乙原)を講師に「本場の水餃子」などを教わります。

参加料：500円 定員：12名

参加申込：5月30日（月）までに交流センターへ

### ◆『沢谷地内の銀山街道草刈り』について（連合自治会から）

次のとおり「沢谷地内の銀山街道草刈り」を実施します。

日時：6月11日（土）午前8時から（雨天の場合、延期）

集合場所：沢谷交流センター広場

### ◆『グラウンドゴルフ大会』の開催について（連合自治会から）

次のとおり「グラウンドゴルフ大会」を開催します。

日時：6月25日（土）午前9時30分〔10分前集合〕（雨天の場合、延期）

場所：沢谷グラウンド 参加料：無料 最大定員：30名

参加申込：6月20日（月）までに交流センターへ

### ★行事予定（5/21～6/30）

行 事	日 時	会 場
わくわく！放課後教室	5/23(月)・26(木) 15:40～	多目的室 他
ほのぼのサロン	26(木) 9:30～	多目的室、体育館
交流センター美化活動（1区・2区）	29(日) 7:00～	広場集合
青パト隊一斉パトロール	6/1(水) 18:30～	広場
自治会輸送バス	2(木) 8:40～	(沢谷～飯南町)
わくわく！放課後教室	2(木)・6(月)・16(木)・20(月) 23(木)・27(月)・30(木) 15:40～	多目的室 他
ニコニコ健康教室	3・10・24(金) 9:30～	多目的室
健康料理教室	4(土) 9:30～	調理室
沢谷スタイル「クラフト教室」	10(金) 10:00～	多目的室
銀山街道草刈り	11(土) 8:00～	集合場所：広場
沢谷スタイル「からだほぐし教室」	14(火) 10:00～	和室
沢谷スタイル「陶芸教室」	16(木)・30(木) 9:30～	多目的室
ほのぼのサロン	23(木) 9:30～	多目的室

沢谷地域の人口と世帯数（4月30日時点の住民基本台帳数値） ※（ ）内は前月増減

人口471人(+2)〔男性237人(+2)・女性234人(±0)〕世帯211世帯(+1)

〒699-4712 美郷町九日市 118 番地 沢谷公民館発行 TEL：75-1920 FAX：76-0022