



## 巻頭言 北大散策のススメ

NPO 法人シーズネット理事長 奥田 龍人

5月連休明けの昼休みに、久々に北大構内を散策してきました。シーズネットの事務所から歩いて2、3分で北大構内に入れますので、季節が良くなってくると週2回ぐらいは散策します。今回のお目当ては、北11条の門から入ったところ(通称「新渡戸通り」)にある情報基盤センター前の一対の枝垂れ桜です。それは見事な咲きっぷりで、飽きることなく眺めてきました。他にも北大には桜の名所がたくさんあり、桜吹雪を全身で浴びる贅沢も楽しめます。また、5月中旬からは工学部前に植えられている大ぶりのつつじがいくつも色鮮やかに咲き誇り、目に痛いほどの色彩に酔います。7月には大野池のハスが清らかに咲き、カルガモのカップルがその脇を悠然と泳いで、仕事に追われている日常をふっと忘れさせてくれます。ちょっと歩くと農学部の牧場があり、藻岩山や手稲山、百松沢山など連なる山々とポプラ並木を背景に牛や羊の群れがのんびりと草を食んでいて、200万都市の都会の真ん中にいるということが錯覚に思えるような風景に出会えます。

そして昼食はコップパンの焼きたてのパンをほうばるか、昨年できたセコマの2階のオープンテラスでホットシェフ弁当を食べるなどしています。ちょっとリッチな気分になりたいならエンレイソウのレストランエルム(グランドホテルの運営)でのランチか、北大マルシェのランチセットなどもお勧めです。ここでいただける農学部が育てている牛から絞った牛乳は美味しい！なお、ク

ラーク会館や生協などの学生食堂は、昼食時間帯は学生と教職員のための利用となっていますのでご注意ください。

6月初旬には北大祭があり、世界各地の名物料理の屋台がところ狭しと並びますし、7月にはビヤガーデン、10月は銀杏並木が金色で染まり、その月末には金葉祭で銀杏並木がライトアップされます。四季折々の行事も楽しめますが、忘れてはならないのが春と秋に行う留学生のためのガレージセール。北大国際婦人交流会の主催ですが、シーズネットが協力しているボランティア活動の一つです。あまり豊かではない留学生のためにまだ使用できる不用品を提供することは立派な国際貢献ですね。他にも楽しめる場所がいっぱいある北大構内ですが、私のお勧めは、北大図書館です。市民の方も利用できますし、登録さえすれば本を借りることもできます。新刊も充実していて、また週刊誌、月刊誌もたくさんありますし、なにより読書スペースの環境が広くきれいで機能的で、私のお気に入りです。一息いれるなら、向かいのエルムの森の庭でコーヒーなどいかがでしょう。

こんな近くに素晴らしい環境がある贅沢を、会員の皆さんも楽しんでみませんか。だいぶ以前に初代事務局長の鎌島さんがサークル行事として「北大散策」を実施していたことを思い出しました。また、復活したいものです。

さて、5月29日(水)は総会と会員交流会です。是非ご参加を！

### 第52回 理事会開催

第52回理事会を理事9名、幹事1名が出席して下記内容で開催しました。

日時 令和元年5月7日(火) 15:30～17:30 場所 シーズネット研修室

議長 理事長 奥田 龍人

議事事項

1.第18回通常社員総会に上程する議案書

(1)平成30年度事業報告について

(2)平成30年度決算報告について

(3)平成31年度事業計画書(案)について

(4)平成31年度活動予算(案)について

(5)理事・監事の改選(案)について

2.議事の経過及び結果報告

(1)平成30年度の各報告及び平成31年度の各計画(案)について、各担当役員からの報告があり、出席理事により、審議した結果、議案書は、第18回通常社員総会に上程することが承認されました。

## 4月運営会議の報告

日時: 平成31年4月22日(月) 13:30~16:30

場所: 鉄西会館 出席: 9名

進行: 山根事務局長

### 1. 理事会に上程する事案の審議について

5月7日(火)に開催する第52理事会に上程する議案の最終審議を行った。

- ・ 第18回通常社員総会上程議案について

- ① 平成30年度事業報告・決算報告について  
事業報告については誤字脱字の訂正、会員の組織状況を整理して議案として上程することを決議した。

② 平成31年度事業計画書・活動予算書について  
事業計画、活動予算書については原案通り議案として上程することを決議した。

### ③ 理事・監事の選任について

杉谷理事が途中退任、國本理事は任期満了退任の申し出あり、川尻明氏、渡邊一栄を新任理事とする議案で上程する事を決議。

### 2. その他

理事会の開催日が、改元に伴う長期休日明けにあたり、予定が立てづらい時期であることから事前告知通知を発送した旨報告があった。

## 5月推進会議の報告

日時: 令和元年5月9日(木) 10:30~12:00

場所: 研修室 出席: 29名

司会: 菊地信幸 記録: 尾崎富美子

### I 事務局連絡事項等

- ① 5/29の「総会」と「会員交流会」沢山の参加と協力願います。申込は別々なので注意の事。
- ② 通信のサークル原稿は、紙面の関係上出来るだけ手短かに簡潔にお願いします。

### II 議題

- ・ 新サークル「茶話会」宮岸代表挨拶

- ① シーズネット祭りの各サークル出し物を聞く。  
(別紙に一覧記載)

- ・ 旅行サークルは相談コーナー設置してほしい
- ・ 控え室使用するサークルは?
- ・ お抹茶は別室でお茶の体験をします。
- ・ お昼休み時間にゲスト出演「ペガサス」の賛否鈴木さんから説明して頂く、参加OKとする。
- ・ 開始時間やその他は昨年通りで行う予定。
- ・ 談笑テーブルは入ロカ所(ホワイエ)とする。
- ・ 個人会員で製作した作品等の展示を通信等で呼び掛けしたらとの意見あり。
- ・ <質問>多額の寄付があったのに対して  
<回答>社員総会にて「感謝状」を贈呈します。

次回の推進会議 6月13日(木)10:30~研修室

## シーズネット やさしい解説欄

### 「森林ボランティア」

平成16年(2004)台風18号により、道内の森林は甚大な被害にあいました。

シーズネットは、翌年の石狩森林管理局が開催した「みんなで森林づくりフォーラム～よみがえれ野幌の森～」に参加して0.2haの土地を「シーズネットの森」と称して維持管理しています。その間、トドマツ、ハルニレ、エゾヤマザクラ等を植樹してきました。定着した木々は、今では15mにもなり、日を浴びて年々立派に育っています。専門家によると「木々が立派に成長しているので、あまり手をかける必要はなくなりましたね」と言われるのですが、年1回下草刈り、ツルきり、枝切りをして、生育環境を整えています。<7月4日実施予定・POP参照>

森林ボランティアは、上記の他に8月24日(土)創成側公園での「札幌水源の森づくり」の一環として行うイベントに参加、9月25日(水)には、福祉バスで行く道民の森の植樹(募集人員40名)を計画しています。森林浴をしながら食事や談笑をする社会参加型ボランティアです。あなたも是非ご参加してみてください。  
千秋 憲博

## 4月の寄付金

(敬称省略)

|       |         |      |         |       |        |
|-------|---------|------|---------|-------|--------|
| 山本 総  | 1,000円  | 歩こう会 | 10,000円 | 長屋 英子 | 5,000円 |
| 斎藤 淳子 | 10,000円 | 梶 尚仁 | 3,000円  |       |        |

・ご協力大変ありがとうございました。

★参加申込み → 代表者や担当者なら当人へ、事務局なら事務局へ。

★申込期限が過ぎたものやキャンセルの場合 → 代表者へ連絡してください。事務局では受け付けません。

### (お 知 ら せ)

今年のシーズネット祭りは9月13日(金)エルプラザにて開催します。推進会議にて内容等検討中ですが、**シーズネット会員個人の得意の作品等**(たとえば陶芸や写真や絵画等)を展示紹介したいと思えます。参加希望者は6月末日迄に事務局笠谷までご連絡下さい。

### 森づくり~下草刈り

平成18年5月に野幌森林再生団体として0.2haにトドマツ、ミズナラ等を植え、以降毎年下草刈りをして来ました。

今年も7月4日(木)下草刈りを行います。具体的には、差し込みチラシをご覧ください。

### サークル&グループ活動

#### 茶話会

4月は男性が7名、女性22名の方々のご参加くださり手伝うよと声をあげてくださった方々のお力を借りながら、今後も会員の交流の場として開催致します。

日時：6月18日(火) 13:30~15:30

場所：サ高住「ふれあいの森」市立病院前  
1階ふれあいホール 中)北11西14-1-72

会費：300円(会場費他+参加料100円)

申込：6月12日(水)〆切

尾崎迄 Tel. 090-8635-0295

※ 準備の都合上、申込とキャンセルは必ずご連絡をお願い致します。

#### ボウリングサークル

今月も上手下手に関係なく、運動不足の解消のためにもみんなで楽しみましょう。ご参加お待ちしております。尚、今回から開催場所が変更になりますのでお間違いの無いようにご集合ください。

日時：6月19日(水) 13:30~16:00

場所：ディノスボール札幌白石店 3階  
白)南郷通1丁目北8番1号  
地下鉄 白石駅7番出口から徒歩約3分

※ 2ゲーム終了後2階の「まねきねこ」にて全体ミーティング。

会費：1,550円 (マイシューズ持参者は1200円)  
(2ゲーム代、貸靴代、ミーティング室、会費)

★シニア割引適用のため、55歳以上証明書を必ず持参してください。忘れた場合、300円高くなります。

申込：6月7日(金)事務局まで(先着20名まで)  
発起人代表 清田 実 090-7900-0715

#### 楽しいリコーダー入門

リコーダーの音色、ライラックの香りと新緑の白樺。心に一杯詰めて、高い空へと飛ぶ。

日時：6月17日(月)、24日(月) 10:30~12:30

場所：札幌市若者支援総合センター  
(大通バスセンタービル 2号館)

会費：500円(会場費、楽譜代) 指導:小川克夫

#### スポーツダンス「ライラック」

##### 「ダンスパーティ」

日時：6月30日(日) 13:00~15:30

場所：中央区民センター 大ホール(2F)  
中)南2西10

会費：300円(会場費)+100円(参加料)

申込：不要、直接ご来場下さい。

(パートナーとの同伴歓迎)

内容：社交ダンスです。ダンサーあり。ダンスパーティが主ですが、会場が広いので、レッスンの希望があれば応じます。札幌ダンスクラブとのコラボです。ダンスできるシューズを持参のこと。

問合せ：(竹内) 011-782-3923

#### ゴルフを楽しむ会

4月、初戦の優勝者は菊池信幸代表でした。5月はハンデ戦です。欠席の時は連絡を忘れずに。

日時：6月19日(水) 8:30集合(時間厳守)

9:00 スタート

場所：ダイナスティゴルフクラブ Tel.376-2611

会費：600円 プレー代は各自

その他：欠席は総務(田上)へTel.090-2072-8144

10月開催日の変更について

10月11日(金)に変更します。

理由：推進会議と重なるため。

## サークル&グループ活動

### 歌謡サークル カラオケパーティー

新曲、ナツメロなんでもOK、歌って楽しみ聞いて楽しみながら、笑顔いっぱいの交流を満喫しましょう。

日時：6月4日(火) 12:00～16:00

場所：ステップ愛(ラブ)

中)南2西4 乙井ビル3階 Tel.242-8733

会費：1,100円(参加料100円含む)

カレーライス、ウーロン茶、コーヒー付き。

酒類は有料。飲食品の持込み全てOK。

申込：5月31日(金)までに事務局へ。やむを得ない事情でキャンセルの場合山崎代表へお知らせ下さい。(090-9670-7726)

尚、6月3日以降のキャンセルは支払いが生じます。

### 楽しいお花

花々が沢山出回る季節となりました。ファンティンという花型をします。生花です。あれば足のある器をお持ち下さい。持ち帰る大きめの袋をお持ち下さい。

日時：6月6日(木)10:30～12:00 場所：研修室

会費：1,500円(花代、参加料等)

申込：6月5日(水)午前中迄に事務局へ

### 陽だまりの会

歌(カラオケ)&トーク ♪この指とまれ♪

カラオケを中心に仲間同志の語らいで親睦の輪を広げましょう。(大部屋2室、小部屋2室用意)

日時：6月21日(金) 16:30～19:30

場所：まねきねこ 札幌駅前店

中)北4西1-4-1 ベガスベガス2階

会費：1,000円(ソフトドリンク代含む)

申込：直接会場の受付前にご集合ください。

持込みは可能ですのでアルコール他自分で。

初めて参加される方歓迎いたします。

### 初級川柳教室 (1年コース 第12回目)

“初夏”をテーマに川柳作りを楽しみましょう!

日時：6月21日(金) 11:00～15:00

場所：北大構内吟行(雨天決行)

会費：100円

当日の予定打合せは後程行います。

### ひよっとこと舞踊

過ごしやすいさわやかな季節になりました。

全身運動になると思う踊りを楽しみながら、お稽古しましょう。お友達を誘い合わせてお出で下さい。お待ちしております。

日時：6月13日(木) 13:30～15:30

6月19日(水) 13:30～15:30

場所：研修室 会費：500円

講師 若柳吉寿淳 兼平綾子

### 五行歌の会

溜め込んで 汚れちまった心

ゴシゴシ洗濯 青空に 干したいな

日時：6月7日(金) 10:30～14:30

場所：中島公園(吟行会) ランチ&歌会

ホテルライフオート札幌

会費：500円(参加料含む)

詳細:菅 迄 Tel (Fax) 011-222-8434

### 歩こう会 「大倉山を歩く」

日時：6月21日(金) 10:00～

集合：10:00地下鉄東西線[西28丁目駅]改札口

◎時間が早くなっていますので遅れずに集合してください。

参加費：150円(交通費、昼軽食は各自持参)

コース：西28丁目駅→山の手通→宮の沢通→宮の森北24条通→大倉山シャンツェ(昼食休憩)→大倉山入口よりバス→円山公園バスターミナル(解散)

担当：中嶋 Tel.661-0280 中山寿子 Tel.791-1283

★途中坂道となりますので、杖やポールがあれば安心です。

★「ウインタースポーツミュージアム」入場希望の方は、年令証明(65歳以上)できるもの持参(450円)

※会員、非会員を問わず、例会にはいつでも誰でも参加できます。(事前申込み不要)

### 民謡を楽しむ会

三味線に合わせて唄ったりお喋りして楽しみましょう

日時：6月3日(月) 13:30～15:30

場所：若者支援総合センター 活動室2

中)南1東2 大通バスセンタービル2号館1F

会費：1,500円(会場費、レッスン料、参加料含む)

申込：見学や申し込みは代表迄

講師 藤本秀茂保 小田桐美保子

### 絵手紙教室

“夏の風”をテーマに“うちわ”に絵を画きましょう!

日時：6月14日(金) 13:30～15:00

場所：会議室

会費：300円

◎お陰さまで 満10年を迎えました。多くの皆さんの支えを戴き ここまでやってこれました。深く感謝いたします。

## サークル&グループ活動

### 短歌勉強会

※ 緑が美しく活力を与えてくれる季節、言葉遊びの旅に出ましょう！

①作品の互評、感想、添削

②最近の話題、秀歌鑑賞

日時：6月11日(火) 13:30～15:30

場所：会議室(事務所内右側奥)

作品提出：2首 勉強会の1週間前まで

送り先：中浜 敏明 Tel.090-7058-8007

〒063-0031 西)西野1条6丁目1-1-202

※ いつでも見学をどうぞ、お待ちしております。

### シーズネット合唱団

日時：6月11日(火)、25日(火) 13:30～15:30

場所：札幌市民交流プラザ 401号室

会費：500円(会場費、参加料など)

曲目：モルダウ、ジッパディードウダー、オー、シャンゼリゼ

### ハーモニカ・オカリナ同好会

日時：6月12日(水)、26日(水) 13:00～15:00

場所：鉄西会館

会費：参加料100円

練習曲：(ハーモニカ) 愛燦燦 また逢う日まで  
(オカリナ) シルクロード モルダウ

### お抹茶を楽しむ会

お抹茶とお菓子、作法、文化、歴史等、楽しいひと時を過ごしませんか。

日時：6月6日(木) 13:30～15:30

場所：研修室

会費：800円(会費300円+菓子、お茶代500円)

申込：6月1日(土)迄 佐々木代表へ

### 黄昏(たそがれ)勉強会

興味のある方、関心のある方、見に来ませんか。  
(筆記用具持参)

日時：5月12日(水)、26日(水) 13:30～15:00

場所：研修室

会費：1回 300円

内容：算数…教科書3「上」

国語…教科書2(下)漢字の書き順、読み方  
“三枚のおふだ” “知っていることをつなげて読もう”

持ち物：算数3上、国語2下の教科書、教科書ワーク  
(算数3年、国語2年)

筆記用具(赤鉛筆もご用意ください)

連絡先：国広 旬子 Tel.090-6647-4970

### 百聞会

風薫る初夏、滝野すずらん公園内で一日ウォーキング、花鑑賞、アウトドアなどを楽しみましょう。

花ガイドによるツアーなどにも参加出来ます。

日時：6月26日(水) 9:30 までに集合  
(路線バス利用のため時間厳守)

場所：地下鉄 真駒内駅 南口待合室  
※帰り時間はすずらん公園出発 14:30

会費：500円(参加料、入園料、雑費)  
(路線バス交通費、昼食代は各自払い)  
入園料はシルバー料金210円(要証明書)

申込：6月15日(月)まで 募集人員 20名  
梅沢秀子 Tel.643-0259  
小林貴光 Tel.090-8632-5760

○昼食はカントリーハウス内でとなります。

### 旅行サークル

私は『わくわく同好会』の企画を担当しておりますが、毎回参加希望者が増え嬉しい限りです。

今回旅行好きな方々と一緒になって『旅行サークル』について、会話する機会をつくりたいと思いますので是非ご参加下さい。私はプロの旅行添乗員として皆さんと一緒に考えてみます。

日時：6月13日(木) 13:00～16:00

場所：さっぽろ創世スクエア(札幌市民交流プラザ)  
ミーティングルーム 中)北1西1 2F

会費：200円

申込：森川勝彦 Tel.090-2690-0006

※仕事中で直に出られないこともあり、ショートメールを入れて頂ければ幸甚です。  
Fax 011-885-1528もOKです。

### ステップ&ステップ

日時：6月12日(水)、26日(水) 13:30～15:00

場所：札幌市若者支援総合センター  
(大通りバスセンタービル 2号館)

会費：各500円(会場費、参加料)

### 楽しいシニア人生

鉄道博物館とサッポロビール博物館の見学会

鉄道博物館の館内ガイドによる案内とサッポロビール博物館の自由見学後にジンギスカン料理を楽しみます。

日時：6月27日(木) 9:40～13:40

場所：札幌駅北口の鐘の広場9:40集合(厳守)

会費：2,200円(食事代+参加料+雑費)

(生ビール、ジュース他は各自支払いです)

申込：6月17日(月)迄 月縄代表へ 定員：30名

## サークル&グループ活動

### 酒と語り場

日時：6月17日(月) 17:40 集合  
 場所：【鳥心はなれ】札幌すすきの店  
 中)南4西5丁目5-8 F45ビル地下1階  
 地下鉄南北線すすきの駅  
 会費：飲み放題付4,000円+参加料100円  
 申込：6月11日(火) 16:00までに事務局へ  
 ※申込期限後キャンセルの場合、キャンセル料が掛かります。

### グラウンド・ゴルフ倶楽部

新しい元号「令和」に慣れましたか?!  
 グラブ、ボール等の用具は準備しています。  
 気軽に手ぶらで参加してください。初めての方大歓迎です。  
 日時：6月3日(月)、6月26日(水)  
 9:50グラウンド集合(平岸1条4丁目)→プレー  
 12:00「サロンこのはな」で昼食、打ち合わせ等  
 (平岸1条5丁目)  
 ※いずれも新木の花園地内にあります。  
 会費：300円(参加料含む)  
 申込：不要、直接グラウンドへ  
 ※運動に適した服装や履物で、飲料水と弁当を持参。(近くにコンビニあります)

### シングルの会

新年会に好評だったご自慢のお手製料理の会、健康、生活、自分の身の回りの事、日頃思っている事をお食事をしながらお話しませんか。ご自慢のお料理をご馳走して下さる方お願い致します。  
 日時：6月24日(月) 11:00~14:30  
 場所：札幌市北区北10条西4丁目1-12  
 鉄西会館  
 シーズネット事務所3軒西隣、Tel.726-5285  
 会費：300円+800円(参加料+食事代)  
 申込：6月18日(火)まで、斉藤代表へ

### 男の料理教室

今月は「冷やしラーメン」を作ります。  
 日程が変更になっていますのでご注意ください!  
 日時：6月17日(月) 10:00~12:30  
 場所：厚別区民センター Tel. 894-1581  
 地下鉄新札幌駅4番出口 徒歩5分  
 会費：1,500円(参加料含む)  
 申込：空きが出来ましたので先着2名募集します。  
 希望者は笠谷代表者迄ご連絡下さい。

### パソコン勉強会

◎今月のテーマ:パソコンをいかに活用、利用するか  
 ネットの検索・Gメールの使用方法について  
 初級コース:基本的な文書作成、文字を飾ろう  
 実践コース:Wordのイラストの処理、Excelの活用法等  
 ●パソコンに関してお悩み相談承っております(事前連絡要) 連絡先(011) 764-7659 坂井迄  
 ●当日パソコン持参(お持ちでない方相談応)  
 日時：6月7日(金) 13:30~  
 場所：研修室  
 会費：500円(テキスト代等+参加料)  
 申込：不要 自由参加大歓迎、気楽に参加して下さい。

### わくわく同好会

① 江別の文化を満喫、セラミックアートセンター  
 ② 江別、蔦屋書店  
 ③ 北海道イタリアンの第一人者 堀川秀樹  
 シェフのレストランnodoでランチを堪能!  
 日時：6月12日(水) 9:10~15:15  
 集合：JR新札幌駅改札 9:10集合  
 JR新札幌バスターミナル出発、解散  
 全てバスと徒歩で移動  
 会費：2,500円(会費+拝観料+食事デザート、飲み物付き)  
 ※バス代実費 (バス4回分乗車で約1000円)  
 申込：15名  
 小野寺 Tel.090-9089-4831  
 Fax.050-3737-8471



### ノルディックウォーキング

初夏の川下公園へ  
 ノルディックウォーキングは2本のポールを使うことで全身運動となり、持久力の向上、上半身や下半身の筋力向上に効果があります。  
 ※川下公園は遅咲きのライラックが見頃です。初夏の厚別川河畔を歩き川下公園を目指します。  
 日時：6月10日(月) 10:30~(雨天時は中止)  
 集合：地下鉄東西線南郷18丁目駅(事前申込不要)  
 会費：150円(昼食・交通費各自払い)  
 コース：南郷18丁目駅→白石サイクリングロード(虹の橋)→アクセスサッポロ歩道→厚別川遊歩道→親水公園→川下公園(休息・昼食)・約6kmのコース。  
 ※帰りは中央バスで地下鉄白石駅又は札幌駅へ  
 担当：熊谷 Tel. 090-3772-9080  
 諏訪部 Tel. 613-7699 山内 Tel. 571-9247

# 支部だより

旭川

事務局会議 6月24日(月)9:45～11:00  
ときわ市民ホール(宿泊打合せ 他) 吉田

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Let's ボウリング</b><br/>日 時：6月20日(木) 10:00～<br/>場 所：ラウンドワン(永山3条1丁目-4-7)<br/>集 合：フロント10:00 送迎希望の方は連絡ください。<br/>参加費：各自負担 連絡先：古川090-9757-4112</p>   | <p><b>『健康麻雀サロン』 例会</b><br/>《麻雀サロン共通事項》<br/>参加費：それぞれの級ごとに年額1,500円<br/>場 所：5条4丁目 勤労者福祉会館1階<br/>《月曜コース》<br/>日 時：6月3・10・17・24日(各級共通)<br/>① 初心者・点数教室クラス：和室A 9:30～<br/>② 初級クラス：和室B 9:30～<br/>連絡先：羽賀 Tel. 080-3233-7768<br/>③ 中級者、上級者クラス：和室B 13:00～<br/>連絡先：岡本 Tel. 090-6995-1175<br/>《金曜コース》<br/>日 時：6月7・14・21日(各級共通)<br/>① 初心者・点数教室、初級者クラス：和室A 13:00～<br/>連絡先：吉田 Tel. 090-6877-0686<br/>② 中級者、上級者クラス：和室B 13:00～<br/>連絡先：阿部 Tel. 090-9438-4454</p> |
| <p><b>『ミニバレー&amp;ピンポン・バトミントン』</b><br/>日 時：6月4日、18日(火) 10:00～12:00<br/>場 所：旭川勤労者体育センター(6条4丁目)<br/>参加費：100円 ※ 運動靴を持参<br/>連絡先：森田 090-2810-3607</p>   | <p><b>カラオケを楽しむ会</b><br/>「月曜コース」<br/>日 時：6月10日(月) 12:30～<br/>場 所：『シダックス』(市内3-7)<br/>連絡先：大西 090-3892-6203<br/>《カラオケデビュー・初心者対象》<br/>「金曜コース」<br/>日 時：6月28日(金)12:00～<br/>場 所：『まねきねこ』(市内3-7)<br/>連絡先：松平 090-7056-0858<br/>※ 両方とも参加費は自己負担。</p>   |
| <p><b>皆で歌おう(童謡・唱歌・懐メロ)</b><br/>懐かしい童謡・唱歌を仲良く元気に歌いましょう!<br/>日 時：6月19日(水)13:30～ 参加費：200円<br/>場 所：勤労者福祉会館 音楽室<br/>連絡先：吉田 090-6877-0686</p>   | <p><b>ひまわりの会</b><br/>日 時：① 6月14日(金)14:00～<br/>居宅介護事業所「すまいる」(錦町17丁目)<br/>② 6月20日(木)14:00～<br/>有料老人ホーム「ひすい」(末広2条5丁目)<br/>連絡先：金澤 090-2070-1988</p>  |
| <p><b>健康気功太極拳</b> (毎月第2火曜日)<br/>日 時：6月11日(火) 10:00～<br/>場 所：勤労者福祉会館2階和室 参加費：200円<br/>連絡先：半沢 090-8909-4001</p>   | <p><b>『パークゴルフ』</b> (毎月第3火曜日)<br/>日 時：6月18日(火) 9:00～<br/>場 所：横幕東神楽14号パークゴルフ場<br/>集 合：現地9:00 市内集合8:30(霊波の光横、宮下6)<br/>申 込：6月12日(水) 参加費：各自<br/>連絡先：糸川 Tel.090-9514-5378</p>  |
| <p><b>ランチ会</b><br/>日 時：6月5日(水)11:30～ 食事代：800円各自<br/>場 所：ジャズそば放哉(ほうさい)<br/>6条7丁目 エクセルAIビル1F<br/>申 込：6月3日(月)<br/>連絡先：松永 090-2059-4622</p>   | <p><b>鶴を折る会</b><br/>日 時：6月5日(水) 9:30～11:00<br/>場 所：ときわ市民ホール (5条4丁目)<br/>連絡先：佐藤 090-9513-9797 参加費：無料</p>  |
| <p><b>カーリンコン</b><br/>日 時：6月14日(金) 10:00～12:00<br/>場 所：ときわ市民ホール 4F多目的ホール(5条4)<br/>参加費：200円<br/>連絡先：佐竹 090-4873-7157</p>  |  |
| <p><b>初心者将棋教室</b> (毎月第3金曜日)<br/>初めて将棋を指してみたい方の教室です。<br/>日 時：6月21日(金) 10:00～12:00 参加料：無料<br/>場 所：ときわ市民ホール (5条4丁目)<br/>連絡先：下国 090-9082-6574</p>   |  |
| <p><b>宿泊研修</b><br/>日 時：7月25日(木) 10:00～26日(金)14:00<br/>場 所：美瑛町 白金温泉 大雪青少年交流の家<br/>研修内容：麻雀、ピンポン、ミニバレー、<br/>カラオケ、酒と語り場、(ハイキング)<br/>詳細は別途お知らせします<br/>参加費：3,500円(予定)<br/>申 込：6月30日(月)<br/>連絡先：佐藤 090-9513-9797</p> |  |

※ 今月は紙面の関係上、「支部だより 函館」はお休みします。



# 会員のひろば



## 短歌

北国に桜前線近づいて

コート脱ぎ棄てマフラーブルーに

再びの別れとなりしこの頃

人恋ふ窓を打つ雨の音

本田 征子

## 川柳

古本の余白に残る過去の罪

悩みつつあきらめないを繰り返す

さりげなく心鏡が語り出す

ささやいた風がこころに浸みわたる

前向きで生きて歌える歌がある

悔いのない生き切る自分演じたい

浜 正吉

## 「あなたなら」

先日、親類に不幸があった。長男のお嫁さんのお母さんが亡くなった。九十歳を過ぎていたが、寝たきりではなかったらしい。いくつかの病気で横になっているのが多かったとの事だった。

息子からの知らせがあったが、翌日は友引なので一日後になるとの事でした。高齢の私は告別式だけでよいと息子は言う。私は「一度は伺わなければならぬから告別式にする」と返事をした。息子に貯金通帳を預けているので香典は任せると話した（親バカでオレオレ詐欺の心配しない）。

その後、息子から〇万円用意したら周りの親族からそれは多いので、皆と揃えてほしいとの事で半分の〇万円にしてもらった。「もうお金はおろしてあるので会った時に〇万円わたすから」との事だった。それを周りの人達に、私の悪い癖で笑い話にした。何人かの人が長屋さんは育て方がよいのでそういう息子さんになったと言われて、お腹の中でホッとした。

僕なら、私なら、黙ってその半分をポケットにすると笑っていた。さてさて、皆さまはこの話を聞いてどう思われましたか？ 告別式の日確かに息子から〇万円のお金を受け取りました。

このお金を有効につかわなくては、とバカな母親は考えているところです。どこかへ寄付をする事も一案と思っています。

長屋 英子

## 一番大切なこと

- ・ 健康をこころがけること
- ・ 人様に迷惑かけないこと
- ・ 規則、ルールを守ること
- ・ 挨拶が出来ること
- ・ 常に前向きであること
- ・ 謙虚と感謝を忘れないこと
- ・ 自分が正しいと思わないこと
- ・ 一所懸命であること
- ・ 他の動物より劣らないこと

## 投稿のお願い

思い出ぼろぼろ涙もぼろぼろ・・・  
歌の詩ではないけど平成時代も終わり、5月から「令和の時代」に入ります。  
家族のこと、孫のこと、旅行したこと、失敗したこと、本や映画の感想など、喜怒哀楽の人生模様を300～600文字でお寄せください。

題、氏名、住所、電話番号を明記、ペンネームもOKです。月ズレ掲載はご了解下さい。 広報部



# 会員のひろば



澤田 信子

## 絵手紙教室

春になり  
衣替えの  
ついでにと  
心の引き出し  
入れ替える

平成の世は  
平にあらす  
右傾  
左傾  
バランス崩し

田村 信子

菟地 佐和子

## 五行歌

松の芯天に湧き立つ雲の峰  
新緑やダム湖に綺羅の影落とす

川口 昭治

## 俳句

## 北海道の円空仏

私が初めて円空仏に会ったのは、上ノ国郷土資料館の来迎観音像である。これ以降すっかり円空仏に惚れこんでしまい、機会あるごとに愛知・岐阜県を中心に円空仏拝観巡りを始める事となった。

円空は美濃国の生まれで、生涯に10万体を造仏したとされており、元禄8年(1695年)64歳で入寂している。蝦夷地には寛文6年(1666年)3月頃、津軽半島より松前に渡り、日本海岸を北上し、北檜山の利別川を登り長万部から有珠善光寺、豊浦小幌の洞窟を経由して、内浦湾を南下し恵山で冬を過ごしたと思われる。円空の来道の目的は、修験をしつつ、火山鎮火・山を鎮める、住民の救済にあったと思われる。

その後、寛文7年夏、下北半島に渡ると「松前町史」にある。

円空仏は全国で約4千6百体が現存し、北海道では44体が現存(全国4番目に多い)内38体が道南で造仏された。しかし、道内関係資料によるともっと多くの仏像が作成された事になっており、特に後半期間の道南の仏像はほとんど発見されていないので、まだまだ発見される余地があると思われる。

参考までに、某社番組の〇〇鑑定団では、20cmほどの初期の円空仏は鑑定額が二百万円であった(実家の仏壇・押し入れの奥を探してみよう)。

元円空学会会員 沖野 孝



## サークル間リレー



### (166) 「歌謡サークル」

歌謡サークルは平成14年にカラオケという共通の楽しみを通じて心と体をリフレッシュし、新しい仲間との出会いに喜びを見出そうと、スタートして17年になります。歌唱力を競うものではなく、それぞれの個性や持ち味を生かして歌って聞いて楽しむ集まりです。月1回の例会には30人前後の参加があり、4~5人ずつ個室に分かれて歌い、仲間の曲も聞いて楽しんでいます。又部屋割は、毎月抽選で決めますので多くの仲間と楽しむ事ができます。

その後、全員が集まって打合せや懇談をして交流を深めています。又、年1回カラオケパーティーを開催、広いホールに全員が一堂に集まり、交流を深め楽しんでいます。歌は声を出すことで脳の活性化になり、免疫力も上がると言われています。歌を歌って楽しんで、いつまでも元気で過ごしましょう。

例会は毎月1回、第1火曜日、開催しております。

申込不要ですので、お気軽にご参加ください。お待ちしております。

山崎 哲男

次号は「楽しいお花」です。

カキクケコの精神

～人生は考え方次第で変わる～

最近、ちょっと気になる文章に出会いました。それは映画監督の故大島渚さんの奥様で、ご本人も有名な女優であった小山明子さんの文章です。

ちょっぴりユーモアもあるので目にとまりました。それは彼女が逆境にあっても「正面から向き合っていけば人生は強く生きて行かれる」という内容のものでした。

彼女は、脳出血で倒れた夫の大島さんを17年間にわたって介護し看取ったそうです。その間彼女の苦しい時に心に響いた言葉とは、①心で見なきゃ、物事はよく見えないってことさ、肝心なことは目に見えないんだよ。②人は不幸を受け入れながら幸福になるんだよ。

このように考えて彼女は苦しい時代を乗り切ってきて、その時の体験で、高齢期をうまく乗り切るには、「カキクケコの精神」が必要だと言っております。それは、

「カ」は感動する・感謝する。

「キ」は興味をもつ。

「ク」は工夫する。

「ケ」は健康に注意する・(謙虚になる)

「コ」は転ばないようにする。

ここで、カッコのものは私の経験からの追加です。私たちがこのように考えて、高齢と言う名の長い坂道を気の合った友達と楽しく話し合いながら、たまにはよそ見もしながらゆっくり、ゆっくり、下って行きましょう。

理事長 村田 忠

## 手芸サークルで

お花見ランチを楽しみました!!

4月1日新年号発表の日、記憶に残る日のお花見でした。場所は鶉の森公園。この日は「花冷え」まさしく言葉どおりの空模様。シートを広げたりする段階では、雨が降り出し、アラレが舞い落ち、風も冷たい寒い日でした。17名の出席者も真冬の装束といった感じでした。とはいえ、女性が大勢集まれば寒さなどこ吹く風、ものともせず食事会の始まりです。班当番の方が用意して下さった弁当は、花見にピッタリの「ちらしずし」でした。デザート、これまた宴にふさわしい桜餅と花見だんご。皆さんの顔は笑顔満開でした。それに、ちらし弁当の美味しいこと、アチラコチラから「おいしいねー」の声が上がる程に嬉しいことに食事が進むにつれ太陽が顔を出し、青空ものぞき、花見日和になったのです。

桜も八分咲きで最高のみごろ、良き日を決めて下さった須崎さんに感謝、感謝です。その上、女性にとって据え膳で頂くランチは最高でした。

食事後、出席者一人ひとりの近況報告、「京都の花見は人込みで」「中国ドラマは面白い」「病・・・」等々。皆さんのお声に「そうなんですか」「良かったですね」という想いで聞き終えたものです。

楽しい花見も終わりに近づき、最後に全員で合唱。

長井 典子

## 編集後記

令和になって1ヵ月、平成が遠くなった感があります。先日新聞に世界最高齢116歳の田中カ子(かね)さん(福岡市)の記事が載っていました。明治36年生まれの田中さんは明治、大正、昭和、平成、そして令和と生きているわけです。昭和の戦争では夫、長男が出征、家業の「餅屋」を守り続けてきたそうです。今でも押し車を使って自力で歩いているとのこと、「ここまで生きてきたから、一日でも長生きしたい」と言っているとの事です。すごいですね。これから先、戦争のない令和であってほしいと願います！

南雲

「通信」発送のお手伝いありがとうございました。

次回7月号の発送は6月21日(金)10時から  
行います。(会員・広報担当)

## 会員数 (4月末現在)

総数：1026名(旭川支部138名/函館支部58名)

・個人会員：1,001名(男性283名、女性718名)

・団体会員：18団体

・賛助会員：7名

平均年齢：75.06歳

## シーズネット通信 6月号 &lt;&lt;通巻213&gt;&gt;

2019年(令和元年)6月1日発行

発行所 NPO法人シーズネット

編集者 シーズネット広報担当

〒001-0010

札幌市北区北10条西4丁目1番地 SCビル2階

TEL. 011-717-6001 FAX. 011-717-6002

e-mail: seedsnet@abelia.ocn.ne.jp

URL: http://www.seedsnet.gr.jp

広報専用e-mail: seedsnet1@yahoo.co.jp

# シーズネットのサークル・グループ・支部一覧

2019/6/1現在

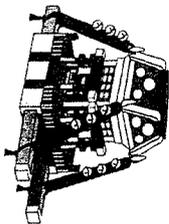
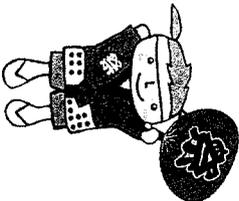
サークル・グループ・支部名 / 問い合わせ先

|                     |                    |                      |                     |                      |
|---------------------|--------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
| 歩こう会                | 絵手紙教室              | 男の料理教室               | お抹茶を楽しむ会            | 歌謡サークル               |
| 佐藤 駿 090-6991-1472  | 浜 正吉 090-5074-4944 | 笠谷 明司 090-8374-9424  | 佐々木一男 090-6873-3784 | 山崎 哲男 090-9670-7726  |
| グラウンド・ゴルフ倶楽部        | 五行歌の会              | ゴルフを楽しむ会             | 酒と語り場               | 茶話会                  |
| 田村正俊 011-642-1656   | 菊地佐和子 011-887-1373 | 菊池 信幸 090-7654-7002  | 尾崎富美子 090-6997-4605 | 宮岸和子 080-1861-1209   |
| シーズネット合唱団           | 初級川柳教室             | シングルの会               | ステツプ&ステツプ           | スポーツダンス「ライラック」       |
| 吉田 綾子 011-704-1655  | 浜 正吉 090-5074-4944 | 齋藤 淳子 090-5985-6916  | 佐藤 ヒサ 011-813-6255  | 竹内公史 011-782-3923    |
| たそがれ勉強会             | 楽しいお花              | 楽しいソニア人生             | 楽しいリコーダー入門          | 短歌勉強会                |
| 國廣 旬子 090-6647-4970 | 横山 慶香 011-731-7852 | 月繩 一雄 090-7050-3334  | 寺島 しのぶ 011-883-1794 | 中山寿子 011-791-1283    |
| ノルディック・ウオーキング       | ハーモニカ・オカリナ同好会      | パソコン勉強会              | 陽だまりの会              | 百聞会                  |
| 熊谷 守正 090-3772-9080 | 八木 紀夫 011-615-0932 | 坂井 薫 011-764-7659    | 國廣 康雄 011-707-2287  | 飯田 重治 011-373-3311   |
| ひよつこと舞踊             | ボウリングサークル          | 民謡を楽しむ会              | 旅行サークル              | わくわく同好会              |
| 兼平 綾子 090-6213-1310 | 清田 実 090-7900-0715 | 小田桐美保子 090-3777-3273 | 森川勝彦 090-2690-0006  | 小野寺さゆみ 090-9089-4831 |
|                     |                    |                      |                     |                      |
|                     |                    |                      |                     |                      |
|                     | 旭川支部               |                      | 函館支部                |                      |
|                     | 吉田 昌和 0166-48-0686 |                      | 大竹 成三 090-8707-8751 |                      |

※各サークル・グループ・支部のお申込み、お問い合わせはNPO法人シーズネット事務局か、上記問い合わせ先へ  
NPO法人 シーズネット事務局 (電話) 011-717-6001 (FAX) 011-717-6002

# 令和元年6月 シーズネットカレンダー

長いサークル名は、後ろが一部カットされています。

| 日  | 月   | 火   | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|---|---|--|--|--|--|
|    |   |   |  |  |  | 1<br> |
| 2  | 3   | 4   | 5  | 6  | 7  | 8  |
|    | 9:50 グラウンド・ゴルフ倶楽<br>13:30 民謡を楽しむ会               | 12:00 歌謡サークル<br>13:30 これからの暮らしの<br>アトバイナス                   |  | 10:30 楽しいお花<br>13:30 お抹茶を楽しむ会                | 10:30 五行歌の会<br>13:30 パソコン勉強会               |  |
| 9  | 10  | 11  | 12   | 13   | 14   | 15   |
|    | 原稿締切<br>10:30 ノルディック                            | 13:30 短歌勉強会<br>13:30 これからの暮らしの<br>アトバイナス<br>13:30 シーズネット合唱団 | 9:10 わくわく同好会<br>13:00 ハーモニカ・オカリナ<br>13:30 たそがれ勉強会<br>13:30 ステツブ&ステツブ                 | 10:30 推進会議<br>13:00 旅行サークル<br>13:30 ひよつとこと舞踊 | 13:30 絵手紙教室                                |  |
| 16 | 17  | 18  | 19   | 20   | 21   | 22   |
|    | 10:00 男の料理教室<br>10:30 楽しいリコーダー入門<br>17:40 酒と語り場 | 13:30 茶話会<br>13:30 これからの暮らしの<br>アトバイナス                      | 8:30 ゴルフを楽しむ会<br>13:30 ボーリング・グサークル<br>13:30 ひよつとこと舞踊                                 | 通信印刷   | 10:00 歩こう会<br>11:00 初級川柳教室<br>16:30 陽だまりの会 |  |
| 23 | 24  | 25  | 26   | 27   | 28   | 29   |
|    | 10:30 楽しいリコーダー入門<br>11:00 シンガルの会                | 13:30 これからの暮らしの<br>アトバイナス<br>13:30 シーズネット合唱団                | 9:30 百聞会<br>9:50 グラウンド・ゴルフ倶楽<br>13:00 ハーモニカ・オカリナ<br>13:30 たそがれ勉強会<br>13:30 ステツブ&ステツブ | 9:40 楽しいソニア人生<br>13:30 知恵袋講座                 |  |         |
| 30 | 13:00 スポーツダンス<br>(ダンスパーティー)                     |   |  |  |  |  |