



クリーンアップご協力
ありがとうございました



6月1日、横手地域のクリーンアップが実施され、境町地区でも早朝より行われました。各町内会では、ゴミ拾いや草刈、側溝の泥上げなどの作業が行われました。ご協力いただきました皆様ありがとうございました。



健康講座

5月28日の健康講座は、らくらく体操と健康講話を行いました。健康講話では、1日の歩数のお話しを聞き、秋田県は全国平均と比べて男女ともに、1日の歩数が少ないそうです。なるべく意識して歩くようにとのお話しでした。

その後、肩・腰・膝痛予防効果があるらくらく体操を行いました。続けること



で痛みが和らぐとのことですので、ご自宅でも体操を取り入れてみてください。

＜公民館合同講座＞ 美郷町名水巡り～山の幸染め



心地よい風が吹く中、美郷町六郷の清水アケ所を巡りました。こんこんと湧き出る清水を間近で見ることができました。また実際に湧き水を飲むことができ、まろやかでほんのり甘さを感じました。



熊谷陽子さん、松田久子さん(滝沢市)を講師に、山の幸染めを体験しました。押し花を大判のハンカチの上にレイアウトし、その上から紙状の染料をのせ、アイロンの熱で染めました。水色や紫色、ピンク色など色鮮やかなハンカチが仕上がりました。



花壇整備ご協力ありがとうございました

境町婦人会の皆さんにご協力いただき、ふるさと館前の花壇の除草作業を行いました。草に隠れていた花も顔を出し咲き誇っています。

朝のお忙しい時間に、ありがとうございました。



～夏を少しでも涼しく～ ゴーヤ・朝顔のグリーンカーテン

夏の暑い日差しを少しでも和らげようと、ふるさと館にグリーンカーテンを設けました。グリーンカーテンは、窓からの直射日光を遮る役割だけでなく、緑を見ることで癒され、リラックス効果もあるそうです。来館の際はぜひご覧下さい。



チャレンジデー 2014



公民館主催講座

《ハンギングバスケット教室》

日時：7月8日(火) 13:30～

場所：金沢公民館 講堂

※申し込み受付は終了いたしました



《健康講座》

日時：7月23日(水) 13:30～15:00

場所：ふるさと館 体験室1

内容：ヨガ体操



避難訓練実施

6月11日、ふるさと館で火災を想定した、通報連絡と避難誘導訓練を利用サークル団体の皆さんと一緒に行いました。その後、消火訓練も行い改めて防災意識を高めました。

ふるさと館、健康広場の利用予約、利用申請書を受付けています。ご利用予約はお早めどうぞ。



受付中⇒ 7月・8月・9月

お天気に恵まれた5月28日、スポーツイベント「チャレンジデー」が行われました。このイベントに参加され65キロマラソンに挑戦した高橋勇市さんを応援しようと、沿道には小学校と保育園の子どもたちなどが集まりました。また健康広場では、ゲートボールやグラウンドゴルフ等が行われ参加された皆さん心地よい汗を流しました。

