



三重地区交流センター便り

みてたんせ

◆令和5年度－3号令和5年6月1日発行 十文字町海道下6－1 ☎ 23－6777 FAX 42－0481

六月『水無月』になりました

三重地区交流センター長(兼)事務局長 高橋 信雄

若葉かおる六月。水無月(みずなつき)の「無」は、梅雨時なのに水無しはおかしいのでは?と思い調べたところ、水無月とは旧暦の6月をさす和風月名(わふうげつめい)で現在の季節感からは1～2か月のずれがあるそうです。水無月の「無」は「の」にあたる連体助詞「な」であるため「水の月」という意味になり、水のなかった田んぼに水を注ぎ入れる頃であることから「水無月」や「水月(みなづき・すいげつ)」「水張月(みずはりづき)」と呼ばれるようになったそうです。

6月21日は夏至です。昼の長さが冬至と比べると4時間半も長くなります。5月末に植えられた早苗が、6月の雨水の恵みと初夏の日差しで育ち、もうすぐ見渡す限り青葉が茂ることでしょう。苗も草木も、私たち人間も、太陽の光を浴び生命の息吹を感じたいものです。

6月といえば梅の季節でもあります。梅干しや梅酒などを仕込む方も多いのでは。梅干しは古くから日本独特な保存食として食されてきました。梅エキスに含まれる「カテキン酸」は静菌作用があるといわれており、昔からコレラなどの伝染病予防に役立ってきたそうです。近年様々な研究によって健康に良い成分を含んでいることが分かってきました。「アミノ酸」「クエン酸」「リンゴ酸」が豊富に含まれており、筋肉痛などの疲労によって蓄積する「乳酸」の分解を促してくれるそうです。太陽の下で体力を使うことが多くなり、知らずのうちに疲れが溜まっている方も多いと思うので、「梅干し」のチカラで元気に過ごしていただきたいと思います。



お知らせ 三重地区交流センター(旧三重公民館) 施設利用方法について

施設の貸し出しを、引き続きおこなっております。

ご利用希望の方は、「十文字B&G海洋センター内事務局」まで申請書をご提出ください。

申請書は

[横手市のホームページ](#)→[各地域からのお知らせ十文字地域局](#)→[三重地区交流センター](#)よりダウンロードもできます。

【お問い合わせ先】三重地区交流センター事務局

電話(23)－6777 [平日8:30～17:00]

FAX(42)－0481



◆◆◆ 令和5年度三重地区交流センター事業日程 ◆◆◆

本年度の事業日程が決定いたしました。地域の皆様には是非たくさんのご参加をいただき、盛り上げていただきたいと思います。各事業開催日が近づきましたら詳細をお知らせいたします。

	開催日	担当部会	事業名	内容
1	5/31(水) 9/23(土)	健康福祉部	健康ウォーキング (2回開催予定)	・生活習慣予防や健康促進とともに地域の交流促進を目的と開催いたします。年2回開催予定です。
2	7/16(日)	スポーツ 交流推進部	町民登山	・体力づくりと地域の交流を目的として開催いたします。6月申し込み開始予定です。
3	8/27(日) 11月上旬	安心安全部	安心安全講座(仮) (2回開催予定)	・地域の安心安全な生活を維持するため地域団体等と連携し防災や交通安全等の知識と理解を深めることを目的とし計画中です。年2回開催予定です。
4	*中止*	スポーツ 交流推進部	三重地区運動会	・今年度は中止。次年度以降の開催に向けて準備活動を継続いたします。
5	10/8(日)	スポーツ 交流推進部	三重地区野球大会	・自治会間の交流と健康促進を目的として、自治会対抗戦を行います。
6	10/22(日)	スポーツ 交流推進部	三重地区バレー大会	・自治会間の交流と健康促進を目的として、自治会対抗戦を行います。
7	10/29(日)	文化教養部	かぼちゃランタン作り 講座	・ランタン用のかぼちゃを使い世界的行事を楽しめる講座を行います。
8	12月上旬 1月下旬	文化教養部	健康麻雀 (2回開催予定)	・健康麻雀を通じての交流を目的とし1回目は初心者の方でも楽しめるように計画中です。
9	未定	文化教養部	歴史巡り	・地域の史跡探訪や市内外の文化施設等の見学をすることで歴史について知識と理解を深めふるさとを思う心を育むことを目的として計画中です。
10	通年	その他	「三重地区交流 センターだより」発行	・三重地区交流センターや三重地区に関わる情報、運営協議会による各種事業の案内等を発信いたします。
11	夏休み 冬休み	その他	子ども教室	・生涯学習課主催事業協力

スローエアロビック教室

毎月第2・4木曜日
十文字地区交流センター交流ホールにて開催

会費:300円(毎回) 開催時に頂戴いたします。

定員:20名程度(毎回)

用意する物: 水(水分補給用の飲み物)、
ヨガマット、運動できる靴



～育み、賑わい、深め、誇れる、スポーツのまちよこて～

開催日: 6/8(木) 6/22(木) 7/27(木)

7/7(金) * 7月第二週の開催日は金曜日になりますのでご注意ください。