

12月と言えばクリスマス。陽気な笑い声と一緒にやってくる子どもたちの人気者と言えばご存知「サンタクロース」です。ドイツに伝わる昔話では、サンタさんは双子だそうです。一人は紅白の衣装で良い子にプレゼントを配り、もう一人は黒の衣装で悪い子にお仕置きをしにくるのだそうです。年の瀬に「悪い子はいねが〜」とやってくる男鹿の「なまはげ」に何となく似ていると思いませんか。



今年は気候に振り回された一年でした。来年は巳年。巳年の由来は草木が極限の状態に達し、実(巳)を結ぶことだそうです。来年はどうか穏やかで良い年になりますように。皆さま、良いお年をお迎えください！

世界遺産「平泉」を歩いて学ぶ

—歴史伝説ウォーク—

11月14日(水)、「古都ひらいずみガイドの会」の遠藤東海さんの案内で平安美術の宝庫である「平泉」「中尊寺」へ移動研修に出かけてきました。昭和25年の調査で藤原泰衡の首桶



から発見されたハスの種が平成10年に開花に成功し植えられた「ハス池」前を通り黄金に輝く「金色堂」を拝観しました。金箔の輝きの中に鎮座している数々の仏像の美しさに魅了されました。その後、清衡・基衡の屋敷跡と伝えられている「柳之御所遺跡」、沈む夕日に極楽浄土をイメージした浄土庭園の最高傑作といわれている「無量光院跡」などを案内していただき、最後に毛越寺を拝観しました。浄土世界が広がる日本を代表する庭園は、池に「鶴亀」、鍮水部分は「龍」や「タツノオトシゴ」と石の配置にも意味があり、随所に規模の大きさと豪華さを感じました。案内人の遠藤さんは「今後、様々な調査によりさらにいろいろなことが分かってくると思う。ぜひ、また来て欲しい」とおっしゃっていました。

参加者の方からも「説明を聞き、藤原氏の大きさをあらためて感じた。後三年の合戦からの流れをしっかりと学ぶことができた」との声が寄せられました。

「歴史伝説ウォーク」は今回で終了です。ご参加いただきありがとうございました。

エメラルドグリーンに輝く 大崎市「潟沼」

—自然観察教室—

11月20日(水)、宮城県大崎市の「潟沼」を散策してきました。標高461メートルの胡桃ヶ丘のふもとにあるカルデラ湖「潟沼」は天気の良い日は湖面が七色に変化するそうで参加者の皆さまも大変楽しみにしていました。バスの中では得意のハーモニカ演奏をしてくださった方もおり、懐かしい音色とともに大崎市へ。ときどきいたずら雨の降る中、エメラルド色の湖面を観察することができました。

案内人の藤井彰さんからは、紅葉の仕組みや「かえで」の葉の由来はカエルの手からきていることなど、たくさんのお話を教えていただきました。

「潟沼の存在自体、知らなかった。このような湖を見るのは初めてだ。今度は若葉が青々とした時期にも来てみたい」と満足げでした。暖かくなったら、皆さまもぜひ、観察に出かけてみてください。



体が喜ぶ美味しいレシピ

—体いきいき料理教室—

10月16日(火)、栄地区食生活改善推進員の皆さまと横手市保健センターの栄養士さんによる「骨粗しょう症予防の講話と調理実習」を行いました。



骨量は加齢とともに減少し、特に女性はホルモンバランスの崩れなどから「骨粗しょう症」になりやすく、カルシウムの摂取がとても大切であること。摂取するだけでなく吸収を良くさせるために外に出て日光を浴び、30分程度のウォーキングをすることがおすすめです。

その後の調理実習では「さんまの水煮缶のチーズ焼き」「小松菜のごま和え」「しそずし」などを作りました。「さんまのチーズ焼き」はトマトの酸味とチーズのコクが絶妙で、子どもからお年寄りまで食べることができる一品でした。

どの年代もカルシウムの平均摂取量は推進量よりも200~250mgほど不足しているそうです。(牛乳コップ1杯に含まれるカルシウム量は約198mg)栄養バランスを整える上でも様々な食品を摂りましょう。

「館内清掃」にご協力をお願いいたします！

平成24年も「さかえ館」は予約でいっぱい、フル稼働でした。新館になった11年前に「みんなの公民館をきれいに使おう！」と、各団体やサークルの皆さまからの自主的な声により行われてきた年末の全館清掃。おかげさまできれいで明るい公民館施設と好評を得ております。今年も皆さまのご協力により行いますので、よろしく願いいたします。

清掃日：12月13日(木)

さかえ館 健康交流ホール
午後1時15分集合



大屋館に桜の木60本植樹！



11月21日(水)、さかえ市民会議では、大屋梅保存会、中里町内会の協力により大屋館に桜の苗木60本を植樹しました。さかえ市民会議のソフト事業による5年木10本と横手市公園愛護連合会より寄贈された50本の桜の苗木は、降りしきる雪の中「丈夫に育つように」との願いを込めて植えられました。皆さまご協力ありがとうございました。

今月の主催講座

婦人教養講座

と き：12月4日(火)

9:30~13:30

ところ：栄公民館 調理室

内 容：1.「手作りレシピで

クリスマスティーパーティー」

抹茶入り蒸しケーキ・アップルケーキ

ライスピザ

2. 常温保存できる「寒麴」の作り方

講 師：婦人教養講座会員



梅栄会教室・栄長寿の会

金沢公民館 悠々講座

合同クリスマス音楽会♪

と き：12月11日(火)

10:00~14:00ころ

ところ：栄公民館 和室A・B

講 師：横手中央公民館 館長 佐藤伸夫さん



わんぱく教室

と き：12月26日(水)

10:00~12:00ころ

ところ：栄公民館 和室A・B

内 容：もうすぐお正月！「しめ縄作り」

講 師：津川巖夫さん、藤原忠一さん(黒川地区)



「年末年始」のお知らせ

年末年始の行政サービスコーナー休業日・・・

12月29日(土)~1月3日(木)

☆ 行政サービスコーナーの業務(証明書発行)

はお休みになりますが、交流施設「さかえ館」(貸し館)は宿日直がおりますのでご利用可能です。

☆ ご利用の場合は12月28日(金) 17:15まで使用許可申請書をご提出ください。



12月の予定表

- 1 (土) 梅の里書道・実践倫理宏正会・民謡同好会
バドミントン
- 2 (日) 栄野球スポ少・舞ドリーム
- 3 (月) 栄ミニバス・貯蓄体操・スプリング
よこてミニPAL
- 4 (火) 婦人教養講座・栄ミニバス・着装サークル・バレー友の会
よろず同好会・RESET
- 5 (水) 栄民児協・貯蓄体操・花雅の会・栄グラウンドゴルフ
さかえ卓球同好会
- 6 (木) 詩吟教室・花雅の会・栄ミニテニス
- 7 (金) 栄ミニバス・横手南かがやキッズ・保護司会
駅前仲間サロン
- 8 (土) すみれクラブ・バドミントン・栄童謡クラブ
- 9 (日) 梅の里書道・フレンズ
- 10 (月) 栄ミニバス・スプリング・よこてミニPAL
しなやか体操
- 11 (火) 梅栄会教室・栄ミニバス・バレー友の会・RESET
よろず同好会
- 12 (水) 貯蓄体操・花雅の会・栄グラウンドゴルフ
さかえ卓球同好会・3B体操
- 13 (木) 館内清掃・栄ミニテニス
- 14 (金) 第46回衆議院議員総選挙準備
- 15 (土) ↓
- 16 (日) 第46回衆議院議員総選挙
- 17 (月) 栄ミニバス・民謡同好会・スプリング
よこてミニPAL
しなやか体操
- 18 (火) 栄ミニバス・着装サークル・バレー友の会・よろず同好会
RESET
- 19 (水) 貯蓄体操・花雅の会・栄グラウンドゴルフ
さかえ卓球同好会
- 20 (木) 詩吟教室・花雅の会・栄ミニテニス
- 21 (金) 堂ノ前仲間サロン・栄ミニバス・横手南かがやキッズ
絵手紙サークル
- 22 (土) 梅の里書道・ADVANCE・バドミントン
栄童謡クラブ
- 23 (日) 梅の里書道・栄野球スポ少
- 24 (月) 栄ミニバス・よこてミニPAL
- 25 (火) バレー友の会・よろず同好会
RESET
- 26 (水) わんぱく教室・
貯蓄体操・花雅の会
栄グラウンドゴルフ・さかえ卓球同好会・3B体操
- 27 (木) 詩吟教室・花雅の会・栄ミニテニス・大正琴
- 28 (金) 横手南かがやキッズ・絵手紙サークル
なでしこ会
- 29 (土) バドミントン
- 30 (日) 栄野球スポ少
- 31 (月) よこてミニPAL



来年はたのんだよ~!



OK! OK!

11月25日現在で申請書を提出している団体のみ掲載しております。電話・インターネット予約のみで申請書が未提出の団体はお早めに申請書をご提出願います。