

長かった冬も終わり、暖かな春がやってきました。「ふきのとう」も顔を出し、草花は、今か今かと芽吹きを待っています。



日本原産の「ふきのとう」は縄文時代から食され、平安時代にはすでに栽培が始まっていたと伝えられています。冬の間たまった脂肪を流し味覚を刺激して、気分を引き締める働きがあることから、冬眠から覚めた熊が一番先に口にするそうです。独特の香りとはほろ苦さが春の息吹を感じさせるだけでなく、新陳代謝の促進、高血圧やむくみにも効果があるそうです。ぜひ、美味しく調理して召しあがってください。

平成26年度も同じメンバーでスタートします。今年度は、体によい講座や楽しい講座を準備してお待ちしております。

皆さま、どうぞ、お誘い合わせのうえお越しください！お待ちしております！

春の装いに花を添えるアクセサリ作り —公民館スタッフミステリー講座—

3月5日(水)、最終回のミステリー講座は、黒沢館長が講師となり、ネックレスとコサージュを作りました。ネックレスは、きれいな模様のループ状の布にパールと金ビーズを交互に入れて作ります。最初はパールをループに入れるのが大変そうでしたが2個目からはスムーズにできました。コサージュは白レースの土台に、リボンの花のようにして縫いとめ、バラやパールなどをあしらった、かわいい出来上がり。配色をどうしようか、どこにバラを配置しようかなど「たのしい〜！」とフリフリのレースやキラキラビーズに心躍らせている様子でした。「今日は赤いリボンで作ったから今度は青いリボンで作ってみよう」「このコサージュを付けてお出かけしたくなった！」など満足していただけたようでした。

最後は、笑いを取り入れたヨガを楽しみました。楽しくなくても笑っていれば脳は笑っていると判断し免疫力が高まり元気になれるそうです。お互いが握手をしたり、ライオンや鳥のアクションを交えたりしながら大笑いしました。終わった後は気分すっきりお茶の時間。皆さん、楽しく談笑して終えることができました。

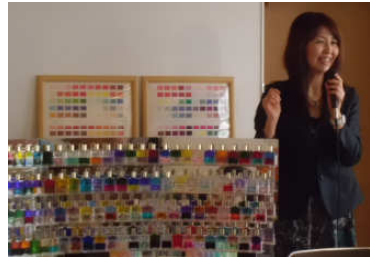
公民館スタッフ5人が順番に行った講座はいかがでしたでしょうか。楽しんでいただけたら幸いです。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



完成したネックレスとコサージュをつけてパチリ！

アンチエイジングと色の持つ力にホント！！ —婦人教養講座 閉講式—

3月11日(火)、エステサロン「フルーデリー」(大堤)のオーナーでカラーコーディネーターでもある遠藤真智子さんに講演をしていただきました。



身に着ける物の色の力によって気持ちが違ってくること。その時々での精神状態によって、気持ちを落ち着かせたいときには青、ここ一番！というときには赤など大変興味深いお話でした。老化防止には愛情の色と言われるピンクが有効で、口紅やスカーフなど顔の近くに使うと5歳若返るそうです。



ほかにも、オレンジは第一印象アップ、疲れているときには黄色、トラブル回避には緑など、色の使い方を学ぶことができました。遠藤さんのサロンではオーラソーマという「色」を取り入れることにより心身のバランスを取り、安らぎと癒しを与えてくれるカラーセラピーも行っています。受講生は「明るくて春らしい洋服を着たくなった」「血圧高めだから赤じゃなくて青がいいのよね」などと談笑しておりました。

平成25年度も無事修了。26年度も女子力アップで明るく元気にチャレンジしていきましょう！

平成25年度も無事修了。26年度も女子力アップで明るく元気にチャレンジしていきましょう！

笑いあり涙あり！観劇を楽しみました —梅栄会教室 閉講式—



3月13日(木)、横堀温泉「紫雲閣」で閉講式を行いました。25年度は移動研修だけでなく防災について学んだり、金沢公民館との交流を図ったりと実りの多い一年でした。

閉講式の後はお楽しみのお楽しみです。下町かぶき組 劇団「誠流」の魅惑の舞台を楽しみました。はかなげな女形にはうっとりし、笑いあり涙ありの芝居や舞踊に、会場は大盛況でした。



「26年度も元気に頑張ろう！」と声を掛け合い岐路につきました。

平成26年度の主催講座 のお申し込みについて



「平成26年度 栄公民館 主催講座」の受け付けが
4月3日(木)から始まります。

詳細は別紙「主催講座のご案内」をご覧ください。

お申し込みは栄公民館窓口へお越しいただくか電話
(33-5320)でお申し込みください。

- らくらく健康体操教室
 - 中国茶で「お・も・て・な・し」講座
 - 「昔のものづくり体験」教室
 - 「ハンギングバスケット」講座
 - 梅栄会教室
 - 婦人教養講座
 - 飾れる! 「折り紙」講座
 - わんぱく教室
 - その他講座・・・開催月前に館報にて募集
- } 4月3日(木)
から受付



- ・興味はあるんだけどなあ
 - ・公民館にはあんまり行ったことないなあ
 - ・何か初めてみたいんだけどなあ・・・
 - ・と思っている方!
- ぜひ、お問い合わせください!

今月の主催講座

♡飾れる折り紙教室♡

と き 4月15日(火) 13:30~16:00
と ころ 栄公民館 研修室A
内 容 「端午の節句」を飾る折り紙
会 費 300円程度
申し込み 4月10日(木)まで栄公民館窓口か
電話(33-5320)でお申し込みください。



♡ちりめんあそび教室♡

と き 4月21日(月) 10:00~16:00
と ころ 栄公民館 研修室A
内 容 「こいのぼり」の押し絵
講 師 大橋 壽子さん
会 費 2000円程度
持 ち 物 はさみ(紙用、布用)、目打ち、ボンド
おしぼり
申し込み 4月9日(水)まで栄公民館窓口か
電話(33-5320)でお申し込みください。



♡らくらく健康体操教室♡

と き 4月24日(木) 10:00~11:30
と ころ 栄公民館 和室A
内 容 「らくらく体操」
会 費 無料
申し込み 栄公民館窓口か
電話(33-5320)でお申し込みください。



「江津の庭梅」のクローン!?

皆さんは、国の機関である「林木育種センター」で行っている「林木遺伝子銀行110番」をご存知ですか? 衰弱・枯損・倒木の危機に瀕している天然記念物などの貴重な樹木を後世に残すために、さし木やつぎ木により養苗して原木と同じ遺伝子を持つ後継樹(クローン)を作り、里帰りさせてくれるところです。

平成22年から養生を始めていた大屋梅の元祖である「江津の庭梅」も残しておかなくてはならない樹木ということで、クローン苗木にするために枝を採取しました。後継樹が栄地区に里帰りするのは3年後だそうです。

千年以上もの歴史ある大屋梅。
大切に守っていききたいものですね。



4月の予定表

- 1 (火) パレポ-ル友の会・栄民謡同好会
- 2 (水) 貯蓄体操・花雅の会
- 3 (木) 琴名流大正琴秋田支部・詩吟・円講座・栄ミニテス
- 4 (金) 絵手紙サークル・師仙会・なでしこ会
- 5 (土) 梅の里書道・すみれクラブ・柳田駅前町内会
よこてレィスクラブ・ADVANCE
- 6 (日) 栄婦人会・栄野球少
- 7 (月) 栄ミニバス・スプリング・よろず同好会
ADVANCE・琴名流大正琴秋田支部
- 8 (火) 栄ミニバス・パレポ-ル友の会
- 9 (水) 貯蓄体操・3B体操・花雅の会
- 10 (木) 詩吟・栄地区大正琴愛好会・円講座・栄ミニテス
- 11 (金) 栄ミニバス・なでしこ会
- 12 (土) 栄婦人会・横手高校柔道部OB会・すみれクラブ
栄童謡クラブ・ADVANCE・横手バドミントン協会
- 13 (日) 梅の里書道・栄野球少・舞ドリム
- 14 (月) 栄ミニバス・スプリング・よろず同好会
- 15 (火) 折り紙講座・栄ミニバス・パレポ-ル友の会
- 16 (水) 貯蓄体操・花雅の会
- 17 (木) 琴名流大正琴秋田支部・詩吟・師仙会・栄民謡同好会
円講座・栄ミニテス
- 18 (金) 絵手紙サークル・なでしこ会・栄ミニバス
- 19 (土) 梅の里書道・すみれクラブ・横手バドミントン協会
- 20 (日) 栄婦人会・堂ノ前町内会・栄野球少・フリス
- 21 (月) ちりめんあそび教室・栄ミニバス・スプリング
- 22 (火) 栄ミニバス・パレポ-ル友の会
- 23 (水) 貯蓄体操・3B体操・花雅の会
- 24 (木) らくらく健康体操教室・詩吟
栄地区大正琴愛好会・栄ミニテス
- 25 (金) なでしこ会・栄ミニバス・ユフ あきた
- 26 (土) すみれクラブ・栄童謡クラブ・ADVANCE・横手バドミントン協会
- 27 (日) 梅の里書道・栄野球少
- 28 (月) 栄ミニバス・スプリング
- 29 (火) パレポ-ル友の会
- 30 (水) 貯蓄体操・花雅の会



3月18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。

❖お知らせ❖ **ウソ!ホント!**「栄地区の伝説」が本になりました。

