

雪まつりも終わり春が待ち遠しい3月がやってきました。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

「灯りをつけましょ ぼんぼりに〜♪」今月3日は桃の節句。お内裏様とお雛様の上品なお顔に思わずうっとり！お仕える三人官女も凛とした表情がとても美しいですね。この三人官女の役割を皆さまはご存知ですか？身の周りのお世話係りだと思っている方も多いと思います。しかし、実のところ「官女」とは、お姫様の私生活の管理や雑務をこなしつつお行儀やお作法の指導といった家庭教師役。自らも楽器の演奏や歌を詠むなど、今でいうスーパーキャリアウーマン！お内裏様とお雛様のすぐ下の段に飾られるのも納得の身分の高さなのだとか。

さて、雪がちらつく日もありますが、とは言え3月。雪の間からふきのとうが顔を出すのももうすぐです。あと少しがんばりましょう！！



2016ぼんでんコンクール



安田原昭和会



栄友和会

2月16日(火)、第58回ぼんでんコンクールで安田原昭和会が2等・横手市議会議長賞、栄友和会が3等・横手市観光協会会長賞を受賞しました。おめでとうございます！



八王寺こども会



栄養の学習と調理実習

—笑楽校へ行こう！・家庭科—

1月27日(水)、食生活改善推進委員の皆さんと保健センターの栄養士さんに栄養についてお話していただきました。



食生活の見直しは、自分の食生活を知ることからということで、今朝の味噌汁に何種類の具材が入っていたかという質問から始まりました。野菜不足の解消には具たくさん味噌汁やスープで補うのも一つの方法だそうです。また、漬物は大きなお皿に出すのではなく「2切れずつ小皿に付けて出しましょう」というアドバイスには思わず苦笑い。揚げ物は冷えても固まらない油であげる、加工食品は栄養成分表示を見て塩分高めのもの控えるようにとのことでした。

その後は和気藹々とグループに分かれて調理しました。「野菜たっぷりドライカレー」「もやしのパッと和え」「キウイヨーグルト」を作っていました。塩分は一日に男性は8グラム未満、女性は7



グラム未満が目標だそうです。まずは8グラムがどのくらいか知ることから初めてみてはいかがでしょう。

感激！感動！2年間頑張りました！

—ちりめんあそび教室—

大橋壽子先生に教えていただいていた「つるしびな」がついに完成の時を迎えました。

全35個のちりめん細工を5つずつ7本、中央にはまりを5つ、枠には小花や梅花などで華やかに装飾し世界にひとつだけの「つるしびな」が完成しました。

「2年間という長いような気もするが楽しんで作ることができたのであつという間だった」「完成できるか心配だった。こんなに素晴らしい作品に仕上がるなんて感動です」という声が寄せられました。中には、娘さんのご結婚が決まり「嫁入り道具として持たせます」という方もいらっしゃいました。

細かい部分がたくさんあり難儀なお細工もありましたが、先生の「はい！がんばれー！」の一言やお互いの助け合いで受講生全員16人が完成できた部分もあったようです。来年度からは紫系の生地を使った「男の子のつるしびな」を製作する予定です。また、がんばりましょう！



第2回「持ち寄りバイキング」開催!!
— 婦人教養講座 —

2月10日(水)、お料理講習会で「持ち寄りバイキング」を開催しました。一人一品持ち寄る講習会です。普段、何げなく作っているお料理がお隣さんでは初めて食べるお料理だった!ということでレシピを紹介し、ちょっとしたコツなどを情報交換しました。

ご自宅で採れた野菜を使った体に優しいお惣菜や漬物、シンプルだけれどもなぜかもっと食べたくなる和え物、時々食べたくなる濃厚スイーツ、やっぱり落ち着く定番の寒天などなど40種類ものお料理が並びました。さすが!栄のお母さん!お腹も心も大満足でした。



— いろいろな「出逢い」応援します —
出逢いで より人生を豊かに

さかえ館では人生をハッピーにする出逢いを応援します。仲間づくりやお茶のみ友だち、もしかしたら良きパートナーなど……。今回はみんなでクッキング! 楽しいランチタイムを過ごしましょう!

参加者募集!



と き: 3月13日(日) 11:00~14:00

と ころ: 栄公民館

対 象: 独身の方、またその方を応援したい方(既婚者可) ならどなたでもご参加いただけます。

参加費: 1,000円

お申し込み・お問い合わせは、栄公民館窓口か

お電話(33-5320)までお願いいたします。

☆皆さま、お誘いあわせの上、ご参加ください!

今月の主催講座

♡らくらく健康体操教室♡

と き 3月1日(火) 10:00~11:30

と ころ 栄公民館 和室A・B

内 容 らくらく体操



♡婦人教養講座♡

と き 3月8日(火) 9:00~17:00

内 容 移動研修「防災学習館」見学・体験等

♡笑楽校へ行こう!♡

と き 3月23日(水) 10:00~11:30

と ころ 栄公民館 研修室A

内 容 特別講話(楽しい旅のお話)

講 師 石川進一氏(安田原)



♡わんぱく教室♡

と き 3月25日(金) 8:30~16:00

内 容 秋田航空自衛隊・国際教養大学 見学

平成28年度栄公民館主催

「らくらく健康体操教室」

— 栄健康の駅 —

参加者募集のお知らせ

だれでもできる「らくらく体操」をはじめ、ヨガやエアロビクス、脳トレーニング、健康講話などを行います。

対 象: 一般男女 定 員: 25人

開催日: 4月5日(火) スタート 全12回

概ね毎月第1火曜日 10:00~11:30

申込み: 3月15日(火) から受付開始

(平日8:30~17:15まで)

※栄公民館窓口かお電話

(33-5320)でお申込みください。



3月の予定表

- 1 (火) らくらく健康体操教室・栄民謡同好会
バレー友の会・VC YOKOTE
- 2 (水) 手芸サークル・健康づくり体操会
花雅の会・栄GG・3B体操
- 3 (木) 詩吟教室・栄ミニテニス
- 4 (金) 絵手紙サークル・師仙会・横手南かがやキッズ
- 5 (土) 梅の里書道・アドバンス・すみれクラブ 栄小PTAバレー部
- 6 (日) 舞ドリム
- 7 (月) あいりす・栄民児協・ヨガサークル万華鏡・スプリング
よろず同好会・横手南小野球少
- 8 (火) 婦人教養講座移動研修・バレー友の会・VC YOKOTE
- 9 (水) 手芸サークル・健康づくり体操会・栄GG・花雅の会
- 10 (木) 栄大正琴愛好会・詩吟教室・円講座・栄ミニテニス
- 11 (金) ユーブ あきた・横手南かがやキッズ
- 12 (土) すみれクラブ・栄童謡クラブ・アドバンス・小松様
- 13 (日) 梅の里書道教室・横手排球倶楽部
- 14 (月) あいりす・スプリング・ヨガサークル万華鏡・よろず
横手南小野球少
- 15 (火) バレー友の会・VC YOKOTE
- 16 (水) 手芸サークル・健康づくり体操会・花雅の会・栄GG
3B体操
- 17 (木) 円講座・栄民謡同好会・詩吟教室・栄ミニテニス
- 18 (金) 堂ノ前伴作サロ・絵手紙サークル・師仙会
ヒールアンド・ト・横手南かがやキッズ
- 19 (土) 梅の里・すみれクラブ・アドバンス・栄小PTAバレー部
- 20 (日) 横手排球倶楽部・フリス
- 21 (月) あいりす・よろず同好会
- 22 (火) バレー友の会・VC YOKOTE
- 23 (水) 笑楽校へ行こう!・手芸サークル
柳田駅前伴作サロ・花雅の会・栄GG
- 24 (木) 栄大正琴愛好会・詩吟教室・円講座・栄ミニテニス
- 25 (金) わんぱく教室・横手南かがやキッズ
- 26 (土) 横手高校柔道部OB会・すみれクラブ・栄童謡クラブ
アドバンス・小松様
- 27 (日) 梅の里書道教室・横手モロロジー事務所
- 28 (月) あいりす・ヨガサークル万華鏡・よろず同好会
スプリング・横手南小野球少
- 29 (火) バレー友の会・VC YOKOTE
- 30 (水) 手芸サークル・健康づくり体操会・花雅の会・栄GG
- 31 (木) 栄ミニテニス



(2月18日までの申請書提出団体及びサークルのみ掲載)

☆申請書は原則として、使用する日の5日前までに提出していただくこととなっております。

☆申請書の受け付けは平日8:30~17:15までです。