

COCORO晴れ晴れ 片づけセミナー Part2 開催

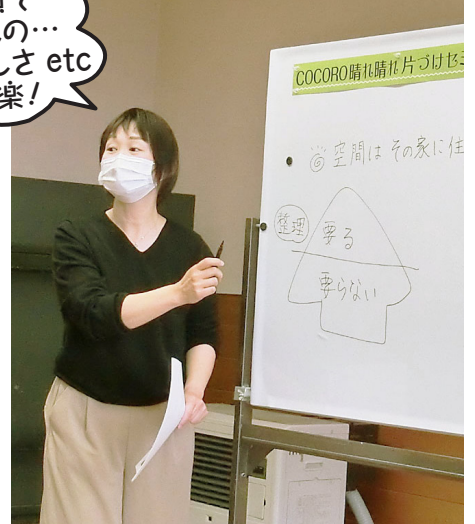
整理整頓で
得られたもの…
笑顔・清々しさ etc
掃除が楽!

12月1日、十文字町在住の近 千穂さんを講師に迎え、今年度2回目となる片づけセミナーを開催しました。

整理収納アドバイザー1級の近さんは、片づけがメンタルに与える影響に衝撃を受け、その後、心理カウンセラーの資格を取得し、多方面で活動されています。

『運と楽をつかむ お片づけのはなし』と題しての講演は、片づけの効果はどんなところに表れるのか、整理整頓された空間で増えたもの、得られたものは何か…など、わかっているようで普段意識することのないさまざまなメリットに、改めて気付かせてくれるものでした。

参加者同士の意見交換や困りごとの相談も行われ、それぞれが求めている『片づけ』の形は違うものの、『片づけ』により得られる心の充足感は、共通するものがあるように感じました。近さんには、今後も地域生活環境保全活動事業のアドバイザーとしてご協力いただく予定です。



食生活改善推進員による 伝達講習会開催



12月2日、今年度も横手市食生活改善推進協議会・雄物川支部推進員による伝達講習会を開催しました。

横手市健康推進課栄養士から野菜を1日に350g以上食べる工夫や、冷凍野菜の活用、野菜の栄養成分を無駄なく取る方法、減塩への取り組み方などのお話があり、参加者は日頃の食生活を見直す機会となったようでした。

料理講習メニューは『きんぴら豚丼』と『鮭缶かやき』でしたが、今回はまず水煮缶を使って汁物を作りました。減塩レシピでありながら野菜のうまみで十分な味付けとなり、とても美味しいと好評でした。



講演会『雄勝城に浪漫を求めてⅢ』開催 雄勝城は本当に造山にあったんじゃない?!

8世紀に造られた城柵、雄勝城の発見を目指し、民間団体「雄勝城・駅家研究会(代表:高橋学氏)」による試掘調査が、今年は9月12日から約1ヶ月半にわたり造山・十足馬場で行われました。

また11月には、秋田県教育庁払田柵跡調査事務所の調査が猫袋地内で行われました。

この2つの調査速報を兼ね、12月19日に雄勝城駅家研究会代表・高橋学氏と払田柵跡調査事務所・谷地薫氏を招いて講演会を開催しました。

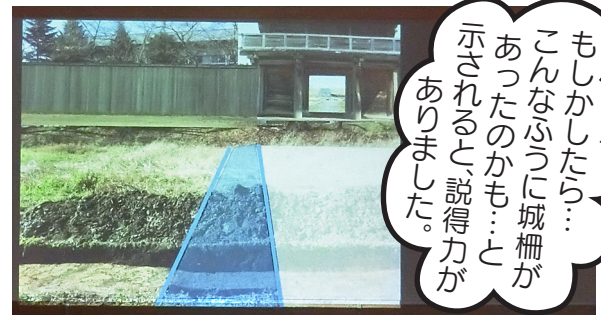
今回の調査では十足馬場から新たに「厨」と墨書された須恵器蓋や須恵器盤(大型の脚付皿)などが出土し、猫袋からは奈良時代の溝跡2条を検出し、須恵器破片もたくさん出土しています。

まだまだ調査は続きますが、『雄勝城』が造山にあったのではないかという説がどんどん現実味を帯びて来ていると感じる講演会でした。熱心に調査協力を行っている『造山の歴史を語る会』の皆さんをはじめ地域内外の考古学ファンが、あいにくの雪にもかかわらず多数来場し、講演に聞き入っていました。



高橋 学氏

谷地 薫氏



もしかしたら...
こんなふうには城柵があったのかも...と示されると、説得力がありました。

雄物川市民サービス課からのお知らせ

令和3年度雄物川敬老会代替事業として、75歳以上の方へ「雄川荘」と「えがおの丘」の無料利用券を配布しております。ご家族の方も利用できますので、有効期限(令和4年3月31日)までにご利用ください。



雄物川市民サービス課 ☎22-2157

里見地区スポーツフェスティバル スマイルボウリング大会

開催予定 ※新型コロナ感染状況により中止となることもあります。

日時 令和4年1月22日(土)
9:15~開会式 9:30~競技開始~お昼頃まで終了

会場 福地地区交流センター 体育館

※詳細は別配布ちらしでお知らせしています。

つぶやき (編集後記)



まさに私走(師走)も残りわずかとなりました。12月に入り手芸やボウリングを楽しむ来館者が増え、連日にぎやかな公民館。みなさんマスクや手指消毒の感染予防マナーも日常となりました。今できるやり方で、今を楽しむことを、交流センターから様々な形で提案していきたいと考えています。来たる2022年が穏やかで優しさや安らぎに満ちた年となりますように!

里見公民館 年末年始の休館日
12月29日(水)~1月3日(月)