

やしお文芸特集作品募集

広報やしお11月号に「やしお文芸特集」を掲載しますので、作品を募集します。応募された作品は、選者が選考し、添削のうえ掲載します。

- ☑市内在住・在勤の方
 - ☑短歌および俳句（未発表のものに限る）
 - ☑短歌・俳句を合わせて1人3点まで応募可
 - ☑はがきに氏名、住所、電話番号、年齢、作品を記入し、9月30日（消印有効）までに、広聴広報課（☎423）へ（電子メール不可）
- ※掲載作品には、投稿者の氏名を掲載します。

5月号に掲載を予定していた「やしお文芸特集」は、応募作品が少ないため掲載を見合わせます。なお、5月号掲載分として応募があった作品は、11月号に応募があった作品と併せて選考します。



健康ストレッチ体操



応急手当

■利用できる方
市内在住・在勤・在学で5人以上（政治・宗教・営利目的の方を除く）

■申し込み方法
原則14日前までに、窓口、電話またはファクスで市民協働推進課へ

■費用
無料（講座によって材料費の負担有）

■場所・時間
午前9時～午後9時の2時間以内で、場所は申込者が用意

生活に役立つ情報の提供や体験活動など、ボランティア講師や市職員が皆さんのもとへ向ういて、講座を行います。詳しくは、市ホームページまたは公共施設に配置した冊子をご覧ください。

**生涯学習まちづくり
出前講座をご利用ください**

☎市民協働推進課 ☎3280

土づくりからの花の寄せ植え



3月16日、八幡公民館で「ガーデニング入門」が開催され、15人が参加しました。
鉢植え用の土づくりの方法と、花とみどりの手入れの基本知識を学習したのちに、外に出て寄せ植えづくりを行いました。
参加者は、講師からのアドバイスに熱心に耳を傾け、花の形、色、草丈のバランスを考え、より美しく見える形に心がけ、花の位置などを変えたりしながら笑顔で取り組んでいました。

華やかなひな飾りに興味津々



2月13日から3月9日まで、資料館で季節展示「ひなまつり」が行われました。
桃の節句として、古くから行われてきた「ひなまつり」の歴史や、ひな人形が時代や地方によって顔の表情や着物などが異なることが分かるように昭和初期と現代の段飾り、関西地方に多く見られる御殿飾りの合わせて3組が展示されていました。
来場者は、時代とともに変化する人形の表情や、関東であり目にすることがない御殿飾りに興味津々の様子でした。

心身の疲れを癒す



3月19日、楽習館子育てひろばで、「親子ヨガ」が行われ、20組41人の親子が参加しました。
親子ヨガでは、お母さんは出産で硬くなった骨盤を治すために前屈運動をしたり、心を落ち着かせるために仰向けになってひざを抱える赤ちゃんのポーズなどをしました。また、子どもは、お母さんに足の体操などをしてもらいました。
参加者は、講師の「子育ては体と心の両方の疲れを取ることが大切」という言葉にとっても感銘を受けていました。

バランスの良い食事与健康に



3月19日、保健センターで「メタボ予防の料理教室」が開催され、15人が参加しました。
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の症状はやせている方にも増えているなどの講義を受けたのち、花寿司や筍とグリーンアスパラのうま煮など、栄養バランスに配慮した料理を4品作りました。
参加者は、普段の食生活などを話し合いながら、出来上がった料理を笑顔で食べていました。

いきいきやし
お写真館