

# 公民館だより Toyosato

No. 61

## 表情磨いて笑顔美人

### 第1回女性セミナー開催



4月16日、女性セミナーを開講しました。

第1回となるこの日は、公民館研修室において『笑顔講座』を開催。17名の皆さんに参加しました。

講師は、スマイルトレーナーであり珈琲アドバイザーである勝又聖美先生(石巻市)で、ストレスを軽減させる『笑顔』の重要性を学びました。

講座では、『笑顔は日常』と『顔が先、脳は後』、

『笑筋スイッチ』の要点を教えていただきました。

『笑顔は日常』は、楽しい時の一瞬は誰でも笑顔ですが、口角を上げて「日常いつでも」を心がけること。

『顔が先、脳は後』とは、人間は口には出さないネガティブな【内なる言葉】を一日3万語くらい言っているそうで、そういう時こそ笑顔になることで、楽しく感じることができる(脳が錯覚する)ということ。

『笑筋スイッチ』は、「い」の口がポイントで、



4月13日と14日、平筒沼農村文化自然学習館において、平筒沼観桜会を実施しました。

平筒沼の桜は、4月11日までは3分咲き程度でしたが、暖かな陽気と好天で12日には一気に満開になり、急遽予定を早めて桜まつりを実施。コーヒー付きドーナツの販売を行いました。



13日は、薄曇りに時折日が差す気温の低い日でしたが、市内外から花見客が次々と訪れ、学習館は大いに賑わいました。中にはシートを広げて、ごちそうを食べながら花を楽しむグループも見られました。

14日は薄曇りながらまずまずの陽気で、花見客の出



豊里コミュニティ推進協議会  
豊里公民館広報  
5月号  
平成30年5月1日発行



『笑筋スイッチ』の要点を教えていただきました。

『笑顔は日常』は、楽しい時の一瞬は誰でも笑顔ですが、口角を上げて「日常いつでも」を心がけること。

『顔が先、脳は後』とは、人間は口には出さないネガティブな【内なる言葉】を一日3万語くらい言っているそうで、そういう時こそ笑顔になることで、楽しく感じができる(脳が錯覚する)ということ。

『笑筋スイッチ』は、「い」の口がポイントで、

日常の挨拶を「い」の口の表情で実践すれば、自然に笑顔の挨拶になるとのこと。

また、頬の筋肉が柔らかくないと笑顔になりにくないので、拳や指先を使って頬の筋肉を柔らかくほぐす、小顎効果もあるマッサージを学びました。参加された皆さんには、顔が熱くなったり、その効果を実感されたようでした。

講座終了後には、前年度のコーヒー講座で好評だったおいしいコーヒーをいれさせていただき、楽しいひとときを過ごしました。

このイベントは、「ランナーもランナージゃなくても楽しいお祭りマラソン」



## 桜満開 平筒沼賑わう

大歓迎! 新婚カップルも登場

~学習館で桜まつりを開催~



こと。花見客全員が拍手と歓声で迎えるという感動的なシーンが見られました。

また、米山町三地域の公民館合同のウォーキングツアーも訪れ、学習館は満員盛況でした。

用意した一日300個ずつのドーナツは、売れ行き好調。13日は午後1時に、14日は午前中には早くも完売しました。



足は好調。

この日、大勢の花見客の中に花婿花嫁の正装でおめでたいカップルが登場し、学習館全体が幸せな空気に包まれました。

カップルは、栗原市一迫の小野寺敦さんと恵理さんで、来週の挙式で前撮りのために平筒沼を訪れたとの

訪れた米山町ウォーキングツアー(14日)

## 東北風土マラソン&フェスティバル 2018

地域づくり  
委員会出店

大好評、けの汁、ドーナツ  
はやばやと完売



3月24日(土)～25日(日)の二日間、長沼湖畔において、『東北風土マラソン&フェスティバル2018』が開催され、豊里コミュニティ推進協議会地域づくり委員会が参加しました。

このイベントは、「ランナーもランナージャなくとも楽しいお祭りマラソン」



様々な出し物で充実のメインステージ

するほど売れ行き好調で、短時間のうちにお客様が行き交い、午前中には早くも完売しました。

25日には、ドーナツに加え豊里の郷土料理『けの汁』が登場。いずれも大好評で、行列ができました。

ドーナツは女性やお子さんを中心に、前日の売れ行きのペースをさらに上回り、午前11時には完売しました。

また、けの汁は、昨年の



大勢の客で賑わう出店ブース

風土マラソンで食べたというリピーターが多く訪れ、おいしさとネーミングの珍しさも加わって大評判。中には「けの汁ってどういう意味ですか?」などと聞きに来られたお客様もあり、400食を準備したけの汁も午後1時前には完売しました。

この出店には、二ツ屋地区の皆さんをはじめ、地域づくり委員の方々にご協力をいただきました。



## 碁将棋サークルの集い

世代越えた対局で楽しさ倍増



4月8日、公民館和室において、今年度第1回目の囲碁・将棋サークルの集いを開催しました。

春休み最後のこの日は、小学生4人を含む15人の愛好者が集まり、対局に、研究にと大いに趣味を楽しみました。

対局は、互いに対戦相手を変えながら、熱戦を展開します。



高齢者と小学生の世代を越えた対局は、終始和やか

そのもの。観戦する小学生も熱心に勉強していました。



また、小学生同士の対局では、メンバーの中の有段者クラスの方が解説を加えながら、手筋をアドバイスするなど、微笑ましい風景も見られました。

このサークルでは、津山町の方が3名と大崎市田尻の方がメンバーに入っており、楽しく交流を深めています。技量は問いません。あなたもご参加下さい。

## 5月の公民館行事

月 日	行 事 内 容	場 所
5月13日(日)	囲碁・将棋サークル	公民館和室
5月17日(木)	いけばな教室	平筒沼学習館
5月18日(金)	コミュニティ推進協議会総会	公民館中ホール
5月18日(金)	女性セミナー移動研修	岩手県零石町

お詫び 21～22日の平筒沼桜まつりでのドーナツ販売は、開花が早まったため1週間前に終了しまし

## 編集後記

木々の緑が一層鮮やかさを増し、すばらしい陽気で一年を通じて最も過ごしやすい時期になりました。

行楽シーズンの到来ですが、お出かけの際には交通

事故などに十分ご注意を。今回から、平筒沼学習館所蔵の貴重な民俗資料の紹介記事をシリーズで掲載しました。是非ご覧下さい。

公民館事業もいよいよ本格始動です。どうぞ積極的にご参加下さい。(佐々木)

# 和気藹々歌声喫茶♪ 世界の民謡など 22曲の歌声響く



3月30日、多目的研修センター婦人研修室(和室)において、今年度最後の歌声喫茶を開催しました。

すっかりおなじみのアコディオン奏者、安田典夫先生の歌詞や曲のおもしろ解説とすばらしい演奏のもと、参加者26名の皆さんが懐かしの歌を楽しみました。

今回は、季節にぴったりの早春賦からスタート。庭の千草や故郷の廃家など、世界中で親しまれている世



界の民謡や、宵待草、浜千鳥などの美しい叙情歌、若いお巡りさんや岸壁の母などの懐かしい歌謡曲など、バラエティに富んだ22曲の歌声が響きました。

岸壁の母の曲目では、前回も評判だったすばらしい台詞もあり、大いに盛り上りました。

次回は6月22日の予定ですが、毎回同じ日に実施している米山公民館との合同開催を企画しています。

詳細は後日お知らせします。どうぞご参加下さい。

## 歌声のあとは茶話会で和やか交流

この日実施した歌声喫茶は、今年度最終ということで、これまでの感想やこれからの方針などを話し合いながら、楽しく和やかに茶話会を行いました。

要望の中では、参加者全員から、この歌声喫茶を是非長く続けて欲しいとのご意見がありました。



感想や要望が出された和やか茶話会

## ナンダベコレ 学羽館 学自館 1



平筒沼(びょうとうぬま)農村文化自然学習館は、平筒沼の南側にある生涯学習施設で、民俗資料展示室には、昔の生活民具や農具など、貴重な文化財を所蔵しています。

今回から、その貴重な民俗資料をシリーズでご紹介します。シリーズ第1回目は、蛇腹(じやばら)と呼ばれる揚水車の登場です。

「ナンダベ」とは、この地方の方言で、「何だろう」という意味です。

揚水車のことです。この地方では蛇腹(じやばら)と呼ばれています。

水ぐるまともいい、羽根状の車と桶(とい)とが一体になり、水路から水田に汲み上げる木製の器具です。

揚水は、現代では動力ポンプなどを使い、水を汲み

上げますが、ポンプのない時代はこのような器具を考案し、何度も改良を加えて写真のような揚水車になったのでしょうか。

この『じやばら』は、大型のものは足踏み式で、小型のものは手押し式のものもあります。

『じやばら』という呼称は、水ぐるまの形状を見れば分かります。中心の軸から放射状に羽根板が出ており、この形が蛇腹状になります。

この器具の歴史はかなり古く、江戸時代にはすでに使用されていました。

田植えの準備に入るこの時期には、どこの農家も揚水が始まり、昭和30年代半ばまでは普通に見られる風景でした。



## とよさとの人間国宝 千葉 利広さん 認定書をお届けしました

災害防止にも貢献 番江排水機場



究極の良質米、皇室献上米を2回にわたり生産する快挙を達成した加々巻の千葉利広さんに認定書を贈呈しました。

また、番江排水機場の世界遺産認定証は美土里ネット豊里にお届けしました。



豊里全域をほぼカバーする番江排水機場

## 第3回子どもお菓子づくり教室開催 人気の生チョコ、プリンに挑戦



3月17日、多目的研修センター農産加工実習室(調理室)において、第3回子どもお菓子づくり教室を開催しました。

この教室は、人気講座のため前回に引き続き、午前



焼きプリンづくりにチームワークを発揮

に取り組みました。

プリンは、砂糖と水を加熱してカラメルを作り、砂糖と卵に牛乳を加えてできたプリン液を茶こしなどでこしながら、カラメルを入れた容器に流し込みます。プリン液をこす作業に苦戦しながらも、これを140度で30分加熱してできあがり。

生チョコは、中火で温めた生クリームに碎いた板チョコを入れ、ゆっくり混ぜ、型に入れて3時間程度冷蔵庫で固めます。固まったら、型からはずしこコアパウダーをまぶして完成です。

子どもたちは、一つ一つの作業に苦戦しながらもみごとに完成。達成感がいっぱいの様子でした。



完成したお菓子に大満足(午前の部)



生クリームとチョコの混ぜ方に真剣そのもの庫で固めます。固まったら、型からはずしこコアパウダーをまぶして完成です。

子どもたちは、一つ一つの作業に苦戦しながらもみごとに完成。達成感がいっぱいの様子でした。



達成感いっぱいの子どもたち(午後の部)

## げんきにあそぼ

### 未就学児対象に柔道場を開放



条件ですが、未就学児とお母さん達の交流を図ることが目的です。

春休み中は子育てサロンがお休みなので、利用者も多く好評でした。

公民館では、3月26日から4月13日まで、未就学児を対象に柔道場を開放し、自由に遊んでもらうことにしました。

この企画は保護者同伴が

### ランニングバイク体験も大人気

3月29日と4月4日、公民館大ホールにおいて、ランニングバイク体験試乗を行いました。

初めてバイクに乗る子が

