



八幡自治振報

元気を出そう! 「やわた」

八幡の人口 《1月末日現在》

発行 八幡自治振興区

682名 (先月比 Δ3)

☎・FAX 08477-4-0205

男性 319名 (先月比 Δ1)

☒ yawata@vesta.ocn.ne.jp

女性 363名 (先月比 Δ2)

3月10日(日) 研修会参加者募集!

女性部主催の研修会を開催します。今回はなかなか行く機会のない比和自然科学博物館を訪れ、解説付きの展示品見学を行う予定です。女性部員以外の方、どなたでも参加OKです。ぜひご参加ください。



久保 義博 刀匠
講演『古名刀再現への挑戦
～科学する刀鍛冶～』

研修日 3月10日(日)

日程 8:45 八幡発

10:00 比和自然科学博物館

12:30 昼食「Home Spring」

14:30 安原旅館で美味しいコーヒー!

16:00 八幡着

参加費 一人 2,000円

募集数 先着20名

申込み 2月29日(木)までに事務局(☎4-0205)へご連絡ください。

その他 ・博物館では当日、久保刀匠の講演会があります。展示品見学の代わりに講演の聴講を希望される方は申込み時にその旨お伝えください。
(ただし聴講定員に達していた場合は聴講できないのでご了承ください)

帝釈峡や雄橋の奥深さを実感しました

[2月15日/成人講座]



2月の成人講座は、時悠館を訪ねました。昨年一新された展示品を、稲村さんの丁寧な解説付きで見て回りました。以前聞いた講座『帝釈峡という“奇跡”』の理解がより深まり、帝釈峡や雄橋、遺跡群の「何が・どう凄いのか」がとてもよく分かりました。その良さがここではお伝え出来ませんので、ぜひ現地で味わってみてください。

その後、帝釈自治振興センターで職員の中谷さんにインスタントコーヒーを美味しく頂くコツを教わりました。それはコーヒー粉をカップに入れた後、「スプーン1杯の水で3分間はかき混ぜて泡立てる」ことだそうです。そのあとお湯を注ぐとインスタントでもコーヒーの“香り”が感じられました。皆さんもお家でやってみてください。



3月9日（土）『エゴマによる健康づくり講演会』のご案内



3月9～10日、「日本エゴマ全国サミット」が休暇村 帝釈峡で開かれるそうです。これに合わせて健康づくり講演会が開催されます。東城愛農有機野菜の里・塩原の瀬尾賜さんも講演される予定です。

エゴマ油には、血管を柔らかくする効果、動脈硬化の緩和、ガン・心疾患・糖尿病など生活習慣病の予防といった、健康にとっても良い効果があるといわれています。

滅多にない、その道の方が語るエゴマの良さを知る絶好の機会かと思えます。興味のある方は ぜひ講演を聞きに行ってみてください。

日 時 3月9日（土） 13:30～16:00

場 所 東城文化ホール（東城自治振興センター）

- 講 演
- ・橋本道夫さん「黄金色のエゴマ油の効果効能研究30年」
 - ・斎藤幹子さん「エゴマでうつ、日光アレルギー完治」
「伝道師としてのエゴマ講座は大人気」
 - ・服部圭子さん「日本の縄文フードエゴマを世界のスーパーフードに」
 - ・瀬尾 賜さん「2023年 エゴマ反収120kg のとりくみ」

参加費 500円（資料代） ※当日受付で支払い

3月の主な予定をお知らせします

- | | | |
|--------|-------|--------------------|
| 3日（日） | 13:00 | 移動販売（森4組集会所） |
| 6日（水） | 10:15 | デイホーム（森） |
| // | 12:30 | 移動販売（振興センター） |
| 7日（木） | 9:30 | からだゆらし |
| // | 13:15 | 成人講座 |
| 10日（日） | | 女性部研修会（比和町ほか） |
| 11日（月） | 14:30 | 移動販売（森6組集会所） |
| 12日（火） | | 視察研修②（新見市） |
| 13日（水） | 10:15 | デイホーム（川島） |
| // | 12:00 | 移動販売（川島コミュニティセンター） |
| 14日（木） | 10:00 | 移動販売（菅集会所） |
| 15日（金） | 9:30 | 女性大学 |
| 16日（土） | 13:30 | 移動販売（森5組集会所） |
| 19日（火） | 19:00 | 振興区役員会 |

3月のフィットネス

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

■ 開催日

※理学療法士指導日は調整中のため、別途お知らせします

ご厚志のお知らせ

高柴 順紀 様から 香典返しとして

八幡自治振興区・八幡自治振興区森第1支部へ 金一封
誠にありがとうございました。