

第11回東城自治振興区まつり ～人が輝き・地域が輝く～

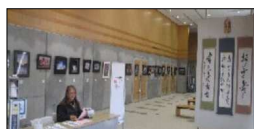
東城自治振興区では、自治会と生涯学習教室が日頃の学習の成果を発表する「第11回東城自治振興区まつり」を開催しました。

2月17日（土）から2月19日（月）までの展示期間中は、連日たくさんの方にご来場いただき、各教室の素晴らしい作品を鑑賞されていました。

3月2日（土）のステージ発表の様子は次号でお伝えします。お楽しみに！

展示発表

書道教室



短歌教室（花こぶし会）



フラワーアレンジメント教室



東城写真教室 東城写遊会



和紙ちぎり絵教室



陶芸教室



しごんぼ隊



生け花教室 （2団体）



ふるさと今昔講座 ～第11回講座～

「山内氏を探る 1」

講師 谷本 寛 庄原市文化財保護審議会委員



ふるさと今昔講座では、2月13日（火）東城自治振興センター研修室において、谷本 寛 氏により、「山内氏を探る 1」と題して講演していただきました。

講演資料の「年表」では、山内通資が、備後に下向し地毘荘北部の多賀村に蔀山城を築いた後、これを舎弟の通俊に譲り、本郷に甲山城を築き移ったとされています。

講演では、プロジェクターにより、写真・赤色立体地図・地形図を用いて、高野町新市の蔀山城跡や周辺の城郭遺跡あるいは南八幡神社などの紹介。本郷町では甲山城跡のほか滑館跡・諏訪土居跡などの城館跡、円通寺・良神社や山内首藤家墓所また大池跡などの中世故地についての説明がありました。

当日は会員24名の参加があり、皆さんとても熱心に受講されていました。



しごんぼ隊

「折り紙ヒコーキ大会」

しごんぼ隊では、2月25日（日）庄原市北自治振興区主催の「折り紙ヒコーキ大会」へ参加しました。初めによく飛ぶ「へそひこーき」と「スカイキング」の折り方・飛ばし方の指導を受け自分だけのオリジナル紙ヒコーキを折りました。いざ！アリーナで飛ばしてみると「ふわあ～ 飛んでる！」今まで自己流で折っていた紙ヒコーキと違う・・・！！

競技では、滞空時間を競い、記録賞をいただきました。

隊員たちのモノづくりに対する探求心が“舞いあがる”体験ができました。(K)



ウーマンカレッジ ～2月の行事～

ウーマンカレッジでは、2月5日（月）坂本全啓氏を講師に迎え「健康寿命についての講演会」と題し『食品添加物』についてのお話を聞きました。

まず、原材料で「/」スラッシュ以降に書かれているものはすべて添加物と説明を受けた後、調味料やお菓子、レトルトなど見慣れたサンプルをみんなで確認していくとその添加物の数にビックリ！

世界の許可されている添加物の中からイギリスでは約20種類が許可されている、一方日本では約2,000種類、なんとイギリスの100倍の数！海外では危険とされている添加物も日本では許可されている事を知り、驚き衝撃を受けました。

アレルギーなども添加物が体内に蓄積されたことが一因にあるかもしれないとも言われています、また食品だけではなく日常使っている製品を通じ皮膚から有害性のある化学物質が吸収される経皮毒は10%しか排出されず、90%は体に蓄積されると言われ、母体に蓄積された有害物質が子どもに影響を与える可能性もあるとのこと、怖い話です。

そんな中で日本の昔からある発酵食品は体にいいことで有名です。その一つ味噌にはがん予防、睡眠改善、肝機能改善、生活習慣予防などたくさんの効果があります。何を重視し選ぶかはそれぞれ自分の判断ですが、出来るなら体にいいものを摂取したほうが健康寿命にもつながると締めくくられました。

参加者からは、添加物についてよく言われている事は知っていたが、今までは特別気にしていなかった。今回の講演を聞き、改めて大事なことだと認識した。未来の体を大事にするためにも添加物に気をつけていこうと思った。こどもや孫にも伝えていきたい。等の感想がありました。

健康寿命につながる大事な食生活の一つ『添加物』について知らずに無意識に生活している日々を見直す、いききっかけとなったウーマンカレッジのみなさんでした。（k）



行事名	とき	3月からの行事内容
ふるさと今昔講座	3月12日(火) 集合・出発 8:00	・第12回講座 郷土の自然と歴史と文化 視察研修「山内氏を探る2」 庄原市文化財保護審議会委員 講師 谷本 寛 氏 行先 蔀山城近(高野町) 日吉神社・山内首藤家墓所(山内町) 他
ウーマンカレッジ	3月11日(月)	・全体行事 日帰り卒業研修 「松江の歴史にふれる旅」 行 先 松江市(松江城,堀川遊覧船,玉造温泉界限,他) 集 合 東城支所玄関前 7時50分 参加費 3,500円 令和6年度 ウーマンカレッジ受講生を募集します 対象:東城地区在住の女性 年会費:3,000円 申込用紙は東城自治振興センターにあります。
	しごんぼ隊	3月9日(土) 13:30集合 14:00開会

みのりの体験プロジェクト 🍲 **味噌開き** 🍲 **2月24日(土)**



みのりの体験プロジェクトでは、令和4年度に仕込んで寝かしておいた味噌の「味噌開き」を山田博子さんご指導により行いました。

あれから1年の月日が経ち熟成した味噌は、きれいな色をしており、いい塩梅のおいしい味噌が出来ました。麴こうじをたっぷり使ったお味噌は美味しく、棒状に切った野菜につけて食べるのもお勧めです。具たくさんのお味噌汁が感染症から身体を守ってくれますように・・・みんなで作った味噌は、分けて持ち帰りました。

大豆の種まきから収穫、加工まで体験し、その苦労や収穫の喜び、そして今回「食する」ことで自給自足に繋がり食生活の大切さを学んだ参加者たちでした。

長い期間にわたりご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。(K)

