



雫石公民館だより



発行：雫石公民館
発行日：令和5年9月28日
電話：019-692-3458

雫石地区の人口

男 3,667人 (+6人)
女 4,005人 (-2人)
合計 7,672人
世帯数 3,315 (+8)
()内は前月末比
令和5年8月末現在

雫石公民館生涯学習事業



お片付け講座「断捨離®」全2回

家にモノがたくさんあって邪魔な必要かと思っとなかなか捨てられないや
人に部屋を見せられないや片付けたくても忙しくて後回しに・・・
「断捨離®」とは、モノの詰まりを流し、人生にも"流れ"を蘇らせるメソッドです。
暮らしにちょっとゆとりを持つための時間を一緒に過ごしませんか？

★1回目：モノと向き合う



もう使わないとわかっているのに、いつか、誰か、
どこかで使えと、大量のモノが収納に詰まっ
ていませんか？見て見ぬふりは、もうお終い。家に
鎮座しているモノと向き合い捨てる決断ができる
ようになります。

★2回目：住空間を考える



モノの詰まりを取り除いたら、ゆったりしたス
ペースには見た目と同時に心のゆとりが生まれ
ます。いつかそのうち、放置はもうお終い。快
適な空間に変える行動を起こすきっかけ作りを
学びます。これからの人生をよりよく、豊かに
暮らすため、住まいと自分を見つめ直しまし
ょう。

【日時】 1回目：モノと向き合う : 令和5年11月11日(土)
2回目：住空間を考える : 令和5年11月23日(木・祝)
各回 10:00~12:00

【場所】 雫石公民館 会議室



【定員】 各回 先着15名

【対象】 雫石町内在住または町内勤務の方

【受講料】 各回 500円



実践した多くの方は

- ☑捨てられないと思っていたものが捨てれるようになった
- ☑片付けられない原因がわかった。
- ☑仕事や他人との関係性も見直すことができた。
- ☑自分軸をもっと大切にできる生き方ができるようになった。
- ☑ストレスが減ってきて気持ちが楽になった

※やました ひでこ公式HPより抜粋

【講師】

やました ひでこ公認
断捨離®トレーナー
ふじもと かな氏
(雫石町在住)



お申し込みはこちらから⇒

QRコードまたは
電話かメールで！



申込期限：11月6日(月)
17:00まで

雫石公民館
☎ 019-692-3458
(平日9:00-17:00)

MAIL: shizukukou@town.shizukuishi.iwate.jp





6月～9月、連続開催の雫石公民館地域人財塾【オーガニックDE公民館農園】を9月10日（日）開催しました。最終回の第4回目となるこの日は、参加者10名（大人8名、子ども2名）が各プランターで育ったピーマン、トマト等を収穫し、調理実習を行いました。



収穫野菜の一部です。



立派なピーマンとかわいいサイズの人参と大根です。



350gになるよう選んでいます



収穫野菜、実験用野菜をたっぷり使ったサラダは、3チームそれぞれ切り方や下味をつけたりと工夫されていて、どのお皿も見た目がきれいで、とてもおいしいサラダができました！

講師の【オーガニック雫石】代表：堂前節子氏のご指導のもと、『1日に必要なやさいの量の350gをお皿にのせてみよう！』という実験を行いました。トマトやサンチュをのせたものの重さが足りずジャガイモをのせてみたりと参加者の皆さんは楽しそうに実験をしていました。



- ・黒千石豆ごはん
- ・味噌ドレッシングサラダ
- ・ひつつみ

～第616回俳句教室作品～

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|---|---|---|---|----|---|---|----|---|---|
| 山 | 年 | この | ウ | 大 | 夕 | 白 | と | 寝 | 駒 | 知 | や | 音 |
| あ | 重 | の | マ | 木 | 餉 | 球 | ん | 返 | ヶ | 覧 | が | だ |
| い | ね | 夏 | オ | の | 待 | を | ぼ | り | 岳 | 茶 | て | け |
| の | 祖 | や | イ | 光 | っ | 追 | う | の | 入 | を | 遊 | の |
| 手 | 先 | エ | の | の | つ | い | の | 子 | 道 | 濃 | く | 花 |
| 打 | を | ア | 飛 | 影 | く | し | と | に | 雲 | い | 道 | 火 |
| ち | 思 | コ | び | の | く | 彼 | ま | 日 | を | め | 照 | も |
| そ | う | な | 出 | 涼 | く | 等 | れる | の | 肩 | に | ら | 肴 |
| ば | 墓 | し | す | し | く | の | 草 | 句 | 車 | 滝 | し | 独 |
| や | 参 | に | 景 | さ | ほ | 夏 | を | ひ | | れる | を | り |
| に | り | 生 | 陰 | さ | う | 終 | 刈 | 夏 | | 終 | り | 酒 |
| 秋 | | 命 | 夕 | よ | し | わ | り | の | | 戦 | 盆 | |
| 近 | | も | ま | | く | る | の | こ | | 日 | の | |
| し | | た | ぐ | | ほ | る | す | す | | | 月 | |
| | | だ | れ | | う | る | す | | | | | |
| | | ず | | | し | | | | | | | |
| | | | | | う | | | | | | | |
| 智 | 安 | い | 鈴 | 春 | 幸 | マ | 方 | 勝 | 秀 | 厚 | | |
| 子 | 子 | く | 代 | 雄 | ミ | ス | 水 | 明 | 子 | 子 | | 繁 |
| | | | | | | | | | | | | |



楽しい試食会の様子

6月から9月まで、土づくりから苗植え、栽培、そして収穫し調理実習と4か月間の体験を語り合いながら、和やかで楽しい試食会となりました。

～あとながき～

9月になっても日中30℃超えの日が続いていましたが、「暑さ寒さも彼岸まで」と言うように、少しづつ朝晩涼しくなって過ごしやすくなってきました。季節は夏から秋へ。日に日に秋も深まり、田んぼの稲穂も鮮やかな黄色に染まっています。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、皆さんはどの秋を堪能されていますか？

