



# みのりの丘

発行者 袖ヶ浦市平岡交流センター 〒299-0211 袖ヶ浦市野里1563-1 TEL(75)6677

## 主催講座の様子・・・第1回わくわく女性倶楽部



わくわく女性倶楽部の本年度第1回の講座のテーマは、「アーユルヴェーダではじめる優しいアンチエイジングケア」です。アーユルヴェーダとは、古代インド発祥の伝統医学で生命の科学とも呼ばれています。今回はその一つのアビヤンガと呼ばれるオイルマッサージに取り組みました。使うオイルは、色・香りのない透明なごま油(セサミオイル)です。購入後一度100度くらいに加熱すると伸びが良くなるそうです。

基本の手順は、オイルを5~10ccほど手に取って温めます。次に中心から手足に向かってオイルを適量塗り込みます。関節は円を描くように丸く塗り込むとよいそうです。気持ちよく感じられる強さで自由に塗り込んでいきます。今回の講座では、頭、耳、足の3ヶ所を実際にケアしました。参加者の皆さんは、共通して「ポカポカしてきた」と感想を述べていました。マッサージは、1日1部位だけでも良いし、1週間に1回でも良いそうです。滑りやすいので、マッサージ後の転倒には十分気を付けてほしいそうです。

講座が終了した後の参加者のみなさんは、肌がつやつやで生き生きしており、若返ったように見えました。何よりも、みなさんの顔には笑顔があふれていました。

## シリーズ サークル紹介①・・・袖ヶ浦鼓蝶会



鼓蝶会は、銭太鼓で踊るサークルです。本センターでサークル登録をし、活動を始めて15年となります。令和5年度の生涯学習推進大会では、活動の成果を市民会館のステージで発表しました。

銭太鼓とは出雲から伝わった伝統芸能です。2本の筒の中に5円玉が各6枚入っており、座ってそれを持ち、振ったり回したりして手踊りします。歌謡曲や民謡など、いろいろな曲に合わせて踊ります。また、健康体操として活用することもできます。むずかしくはありません。どなたでもできます。ぜひ一緒に銭太鼓で踊りませんか。

活動は、毎週火曜日の13:00~15:00です。

興味のある方は、本センター正面入り口内のサークル紹介掲示物をご覧ください。お問い合わせください。



## 掘り起こした地中からのメッセージ・・・平岡の考古学



今回から「掘り起こした地中からのメッセージー平岡の考古学ー」と題して、皆様に平岡地区の遺跡についてご紹介します。

平岡地区は2万5千年前の旧石器時代から人々が暮らし始め、とても住みやすい環境だったと考えられます。その証拠に旧石器時代~平安時代までの遺跡が、平岡地区だけでも約140か所見つかっています。

昭和から平成に変わる頃、本センター(当時平岡公民館)を建設するにあたり、遺跡の発掘調査が行われました。その遺跡は、文脇(ふみわき)遺跡と呼ばれていますが、発掘調査を実施したところ、重要な遺跡であることが判明しました。特に邪馬台国(やまたいこく)の卑弥呼(ひみこ)が活躍した時代の弥生時代後期~古墳時代の始まり頃は、文脇遺跡は大規模なムラに発展し、平岡地区の中心的なムラだったと考えられています。

気が付かれていない方も多いと思いますが、多目的ホールの脇には、文脇遺跡の案内板が設置されています。お時間があるときご覧いただければ幸いです。

次回も引き続き文脇遺跡のお話をします。

袖ヶ浦市郷土博物館長 西原崇浩

## 平岡小2年生来館・・・生活科のまち探検の学習



5月8日に、平岡小2年生が、生活科の「まち探検」の学習で本センターにやってきました。この学習では、子ども達が地域とのかかわりを深め、地域に親しみや愛着を持つことを目的としています。

子ども達が館内に入ると、早速質問を受けました。「交流センターの仕事は何ですか」「どんな部屋がありますか」「いつできたのですか」「図書館はありますか」「大変なことは何ですか」など、核心を突いた良い質問ばかりです。職員が回答すると、子ども達は熱心にメモを取り、タブレットで写真を撮っていました。またHGK（平岡元気キッズ）のコーナーで遊んだり、掲示物を見たりして、楽しい時間を過ごしていました。

## ガウラの涼みスポット・・・平岡・平川地区に4ヶ所



本市においては、熱中症リスクを低減し、暑さをしのげる場を確保すべく、令和6年度から市内の一部公共施設及び民間施設をクーリングシェルターに指定しています。市民の皆様気軽に利用していただけるよう、クーリングシェルターの呼称を「ガウラの涼みスポット」とし、指定施設にのぼりを設置しています。本センターもそれに指定されています。

■期間 4月23日（水）～10月22日（水）9:00～17:00 ※定員20人

■平岡・平川地区の他のガウラの涼みスポット

ひらおかサステラス	上泉 630-2	火・木 金・土	11:00～17:00 ※火曜日は13:30～	定員 10人
ウエルシア袖ヶ浦 横田店ウエルカフェ	横田 2632-1	月～日	9:00～23:00	定員 10人
富岡サブセンター (富岡分館)	吉野田 622-2	月～日	9:00～17:00	定員 12人

## 図書室より

今年も夏のトショロフェアを開催します。期間は、7月18日（金）から8月17日（日）までの1ヶ月間です。この期間中、平岡図書室で借りた本の冊数を競い、入賞者は、手作りの楽しい景品がもらえます。

- 1等：竹製けん玉（ホールにあります）
- 2等：竹製ランタン（図書室に飾ってあります）
- 3等：竹とんぼ（よく飛びます）
- 4～10等：折り紙メダル

竹製けん玉



利用券をまだ持っていない人は、図書室で申請したうえで、シート保管用の封筒を受け取り、エントリーしてください。

## 今後の予定

- 6/7（土） 第1回幼児家庭教育学級
- 6/12（木） 夏まつり実行委員会
- 6/13（金） 平岡小音楽会
- 6/14（土） 第1回子ども教室
- 6/17（火） 胃がん検診
- 6/29（日） 名幸ヶ丘の会デイキャンプ
- 7/10（木） 夏まつり実行委員会
- 7/12（土） 地域人材育成講座
- 8/2（土） 第2回幼児家庭教育学級

## お知らせ

### ■平岡小ささえ隊募集■

平岡小ささえ隊とは、平岡小の子どもたちを、家庭・地域・学校が一体となり多くの目で育てていこう、という趣旨で、平成24年度に結成された学校支援ボランティア組織です。その中には、環境支援・学習支援・安全支援ボランティアがあり、それぞれ「図書」「花壇」「草取り」「植木剪定」「環境整備」

「ピアノ伴奏」「書写」「水泳」「クラブ活動」「その他学習支援」「登下校見守り」等のボランティア活動を行っています。興味・関心がある方、ご協力いただける方は、平岡小までお問い合わせください。

■問合せ先 75-2059 教頭：櫻井