

生涯学習

生涯学習課 ☎43-3383
田沢湖公民館 ☎43-1061
角館公民館 ☎54-1110
西木公民館 ☎47-3100

生涯学習サークル紹介 市内で活動するサークルを紹介し、参加してみたい、活動に興味がある方は角館公民館までお問い合わせください。

七宝焼きクラブ

私たち、七宝焼きクラブは昭和63年から活動を始め、今年で29年目を迎えました。今年に入り新たに会員1人に加え、ベテランの方々と合わせて6人で活動しています。数年程前から指導者に教わらず、自分たちで図柄などを考え、それぞれ思い思いのアクセサリーや絵等々の作品を焼き上げています。作った作品は仙北市文



活動日時：毎月第1、3金曜日 9時～13時
活動場所：角館公民館 会員数：6人

化祭(角館地区)や仙北市総合美術展に出展し、来場される多くの皆さんに見ていただいています。

がんばろう！東北 せんぼくアート プロジェクト推進 事業の提案書を 公募しています

生涯学習課では仙北市内を会場に、地域の魅力発信や継続的な賑わいを創出することを目的とするイベントの提案書を公募しています。採択された事業に補助金(上限30万円)を交付し、支援します。詳しくは生涯学習課までお問い合わせください。

※ただし、平成29年3月31日までに終了する事業が対象となります。

公民館講座受講者募集

仙北市民を対象とした次の公民館講座の受講者を募集します。受講を希望される方は申込期間の平日8時30分から17時まで最寄りの公民館の窓口または電話でお申し込みください。

水墨画教室



この教室では、水墨画の基本となる道具や筆の使い方から学び、墨の擦り方や筆運びの練習をし、水墨画を完成させます。水墨画はその他の絵画と比べて少ない道具で描けるため、手軽に始めることができます。絵を描くことに興味をお持ちの方、まずは水墨画から始めてみませんか？

- 日時／2月7日、14日、21日(毎火曜) 13時30分～16時
- 会場／神代就業改善センター
- 講師／佐藤生治氏
- 受講料／500円(面相筆代として)
- 持ち物／書道道具(お持ちの方のみ)
- 募集定員／10人(先着順締切)
- 申込期間／1月16日(月)～2月6日(月)
- 問合せ／田沢湖公民館

いきいき・スマート講座

冬は、なかなか外に出にくく、除雪が終わると家の中で過ごしがちになり、運動不足になりやすい季節ですね。この講座では、自分の体の状態を知るセルフチェックから始め、楽しんで体力が高まる体操を、ヨガやストレッチ、呼吸法など様々な運動を取り入れて実践します。また5回の講座が終了した後も自宅で継続することで、健康的な体作りに役立ちます。毎回午後6時からのスタートです。仕事帰りにも参加できますので、お気軽にお申し込みください。



- 日時／1月25日、2月1日、8日、15日、22日(毎水曜)
- 会場／神代就業改善センター
- 講師／渡部けい子氏
- 受講料／無料
- 持ち物／タオル、飲み物など
- 服装／運動のできる服装、運動靴
- 募集定員／20人(先着順締切)
- 申込期間／1月16日(月)～24日(火)
- 問合せ／田沢湖公民館

かくのだてフィルムコミッション ロケーションだより

かくのだてフィルムコミッション
(仙北市観光課内) ☎43-3352
<http://kakunodate-fc.jp/>

明けましておめでとうございます。昨年12月にジャパン・フィルムコミッション東北ブロック会議が仙台で開催されました。東北の各フィルムコミッション(FC)からの活動報告の後、意見交換が行われました。どのFCもエキストラの手に苦労しているようでしたが、エキストラにメールを一斉配信するなど工夫している事例は参考にしたと思います。

とや、日本でラブコメディのドラマを撮影した際には、日本の結婚式のやり方を学んでから撮影を行ったということが印象的でした。角館には時代劇の撮影が行われた武家屋敷やお寺が沢山あると伝えたと、日本はお寺の一つひとつに特徴があり、全てがキラキラしていると、日本のお寺を気に入っているようでした。昨年末にタイ向けのドラマの撮影が秋田県内で行われましたが、タイで放映されるのをきっかけに沢山の方に秋田を訪れていただければと思います。

(会長 坂本 洋)



タイ人プロデューサーによる講演の様子

Check!

健康ワンポイント

自分で守ろう！こころの健康

こころをいきいきと健康に保つためには定期的なこころのメンテナンスが必要です。ストレスに早めに気づき、適切な対処をすることが大切です。

ストレスサインを見逃さないで！

ストレスを抱えた状態が続くと心身のバランスが崩れ、こころや体に変調をきたします。これは、こころの病気を知らせるサインでもあります。「疲れているだけ…」「よくあること…」などと見過ごさず、思い当たることはないか、振り返ってみましょう。

- 心理的サイン イライラ、怒りっぽい、不安、落ち込み、集中力の低下など
- 身体的サイン 不眠、頭痛、肩こり、目の疲れ、食欲の低下、便秘など
- 行動的サイン 過食、深酒、失敗が増えた、遅刻・欠勤など

ストレス対処は日ごろから

普段からストレス対処を意識した生活をする事で、心身が疲れにくくなりストレスに強くなります。

- 生活リズムを 良質な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動は、こころを健康に保つ基盤です。
- ストレス解消を ゆったり入浴、おしゃべり、読書、音楽・映画鑑賞、スポーツなど自分に合った方法で緊張をほぐす時間をつくるのが大切です。
- 相談・サポートを ストレスがいつまでも解消できない、心身の不調が続いているなど、一人で解決できないときは、とにかく誰かに相談しましょう。打ち明けることで気持ちが軽くなったり解決の糸口が見えてくる場合があります。

ストレスってなに？

ストレスとは、こころが外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。適度なストレスはやる気や集中力を高めたり、免疫力を向上させるなどの利点があります。しかし、ストレスがいつも重なったり長引いたりすると、こころや体にさまざまな悪影響をもたらします。



あなたはストレスをため込んでいませんか？
さあ、あなたもこころのメンテナンスを始めましょう！