

## End of Winter

I hope everyone is doing well!

It is still winter now, and the cold days continue, but spring will come soon. In March, it feels like winter and spring exist together. The mornings and evenings are cold, but the sunlight is a little brighter, and we can feel the seasons slowly changing.

March is a busy month for the community and school. It is a time to prepare for the end of the school year and the start of a new one. Many people are finishing one chapter and getting ready for the next. Even outside, we begin to notice small changes, like flowers blooming and longer days.

I hope everyone stays warm during the rest of winter and has a good start to March. Here is a picture I took last spring. When I look at it, I am reminded that the cold and hard winter won't last forever!

I wish happiness and health for everyone in Shichikashuku during this time!

## 冬の終わり

皆さん、元気にお過ごしでしょうか。今はまだ冬で、寒い日が続いていますが、春はもうすぐやって来ます。3月は、冬と春と一緒に存在しているように感じられる季節です。朝晩は寒いですが、日差しは少しずつ明るくなり、季節がゆっくりと変わっていくのを感じることができます。

3月は、地域や学校にとって忙しい月でもあります。学年の終わりと新しい一年の始まりに向けて準備をする時期です。多くの人々が一つの章を終え、次の章へ進む準備をしています。外に目を向けても、花が咲き始めたり、日が長くなったりと、小さな変化に気付くようになります。

残りの冬の期間も暖かくして過ごし、良い3月のスタートを迎えられることを願っています。これは昨年春に私が撮った写真です。これを見ると、寒く厳しい冬も永遠には続かないのだと改めて感じます。

この時期、七ヶ宿の皆さんの幸せと健康を心よりお祈りしています。



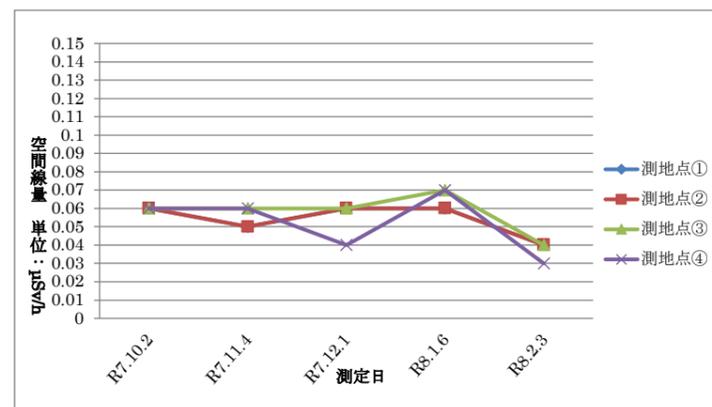
## 七ヶ宿町放射性物質除去土壌仮置き場の放射能測定結果

2月3日に柏木山放牧場の空間放射線量及び地下水放射性物質量を測定した結果、以下のとおりとなりました。

平成25年5月から空間線量を測定していますが、追加被ばく量が年間1 mSvを超えないように管理され仮置き場が安全に保たれていることを表しています。

※仮置き場内の4点を定点とし測定しています。

### 仮置き場の空間線量の推移



### 地下水の測定結果

単位:Bq/kg

調査項目	測定値
放射性ヨウ素 (I-131)	不検出
放射性セシウム (Cs-134)	不検出
放射性セシウム (Cs-137)	不検出

測定開始時から不検出となっています。

### お問い合わせ

総務課 総務係 ☎ 37-2111



## 郷土料理に親しみながら楽しくクッキング♪ (健康福祉課と共催)

1月25日に、「ふれあい料理教室」を開催しました。食生活改善推進員さんが講師を務め、「くずため」や「かぼちゃのじゅうねん和え」などの郷土料理づくりに挑戦しました。聞いた事はあるけど食べたことがないという方が集まり、珍しい食材を確認しながら調理を楽しんでいました。大人と子供で作業を分担して、美味しいメニューが完成しました。嫌いな野菜があっても、自分で調理したから食べてみようとする子供の姿も見られ、特にくずためが人気でした。



▲エゴマの良い香りを感じました



▲そろそろ煮えたかな?



▲ゆり根を入れた本格的な「くずため」

## 保護者交流支援事業「おやこ工作教室」(健康福祉課と共催)

2月1日に保護者交流支援事業「おやこ工作教室」を開催しました。今回は、好きな型と色を選んで作るカスタムクレヨンづくりを楽しみました。たくさんの材料から好きなものを選ぶ体験に、ワクワクが止まらない様子でした。栄養士さん手作りの野菜たっぷりおやつを食べながら、参加した保護者のみなさんは今度の事業でやってみたいことや、育児についてお喋りをして過ごしました。今年度は3月15日(日)の開催が最終回となります。



▲お気に入りのクレヨンが完成☆

## 成人講座「自彊術」開催

2月4日に開催し、体をほぐしながら自彊術を体験しました。呼吸を意識しながら決められた31の動作を行ったほか、セルフマッサージについても教わりました。ツボを刺激しながら、冬の寒さで固くなった体をリフレッシュすることができました。



▲無理なく体を動かしました

水と歴史の館  
春の特別展

## ORADAZUの節句

ひなまつりと端午の節句関連等の作品を展示します。

入館料は無料です。ぜひお越しください。

●開期 3月14日(土)～5月17日(日)

●会場 七ヶ宿町水と歴史の館

●開館時間 9:00～16:30  
(3月中は9:30～16:00)

●休館日 月曜日、祝日の翌日

☆4月18日(土)工作ワークショップを開催! 詳細は来月号でお知らせします。

### 《3月の予定》

- 1日(日) ジュニア・リーダーと遊ぼう 冬
- 13日(金) 女性講座「ミモザでつくるブーケ講座」
- 15日(日) 保護者交流支援事業「おやこ料理教室」
- 18日(水) 成人講座「リラックスヨガ体験教室③」