

近年、楽しみながらごみ拾いをしようという発想から生まれ、新たに注目されている活動があります。これは海外のアスリートが考えたもので、分かりやすくいえば、ごみを拾いながら走るというものです。始まってからまだ数年ですが、既に100か国以上で楽しまれています。わが国でも各地でイベントが企画され、その活動の輪が広がっているようです。

参加した人に話を聞いたところ、その魅力は幾つかあるようです。まず、ただ走るときよりも、かがみ込んでごみを拾うという動作が加わるため、多くのカロリーを消費できるという点です。その他にも、参加者同士がそれぞれ声を掛け合うため、新たな交流が生まれやすいことや、走る気持ちよさに加えて、社会の役に立っているという喜びを得られることも大きな魅力だといえます。何よりも楽しむことが目的なので、拾うごみの数に決まりはありません。

環境問題にそれほど関心がないという人でも、楽しみながら気軽に始められる、とても健康的な活動です。そのうえ、街や海などがきれいになっていく様子を見れば、感じられる喜びや達成感はさらに大きいものになるでしょう。

令和6年7月7日

森田 真希子 様

丸山着物研究所

着こなし教室開催のご案内

拝啓 盛夏の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当研究所では、着物を美しく着ていただくための教室を開催することとなりました。季節に合わせたコーディネートや染めや織りについて、お手入れ方法など、総合的に学べる内容となっております。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

記

1. 開催日時 8月10日(土)10時から12時まで
2. 場 所 森下文化会館 3階多目的室
3. 参加費用 無料
4. 申込方法 別紙をご参照ください。

以 上

近年では、化粧はいろいろな人の日常の一部となっている。その目的は、人によってさまざまだ。例えば、理想に近づきたいからという声もあれば、気分を切り替えるためという意見もある。いずれにしても、もともとの自分の顔に何らかの要素を加えることによって、外見と内面に変化を与えてくれるアイテムが化粧品だということになるのだろう。中でも、目元を華やかにする商品は人気があるようで、デパートなどの売り場には実にさまざまな種類が並べられている。

しかし、その目的は時代によって大きく異なるようだ。古代エジプトの美術品や絵画に登場する人々は、ほとんどがまぶたの上に鮮やかな緑色を塗ったり、目の周りに黒い線を引いたりして、くっきりと際立たせているように見える。これは、ぎらぎらと激しく照り付ける太陽から目を守ったり、虫をよけたりするためだったといわれている。さらに、悪霊などを寄せ付けないための邪気払いの意味もあったようだ。

時代を経ていくと、実用性やおまじないのような目的のものから、美意識に基づいたものへとその幅を広げ発展を遂げていった。そして、美しさそのものの価値観も変化し続けていき、そのニーズに合わせてさまざまなアイテムが開発されてきた。また、それとともに品質も向上していったという。今では彩りだけでなく、さまざまな美容成分を含んだ商品が登場するなど、さらに選択肢が広がっている。

令和6年7月7日

山地文化会館

館長 安田 みき子 様

小岩井楽器店

店長 関戸 秋夫

レコード初心者講座のご案内

拝啓 仲夏の候、貴館ますますご繁栄のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当店では、近年人気が高まるレコードについて、基礎からしっかりと学んでいただける講座を開催いたします。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、貴館ご利用の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

記

1. 開催日 8月10日(土)
2. 場 所 小岩井楽器店
3. 詳 細 別紙をご参照ください。
4. 問い合わせ先 電話番号 050-4189-3614
5. プログラム

時 間	内 容	講 師
9時～10時	レコードで聴いてみる	坂井 真美
10時～11時	再生機と針について	島田 ひろこ
11時～12時	保管と取り扱い方法	村山 厚志

以 上

手で皮をむくことができるミカンは、気軽に食べられて、値段も手ごろな果物の一つです。品種によって多少の差はあるものの、一般的には冬が旬です。農産物なので味にはばらつきがあるのは仕方ありませんが、ほとんどの人ができれば甘いミカンを食べたいと思うでしょう。そこで、これを見分けるためのコツを紹介します。

特に注目してほしいのは、へたと果実の見た目です。まず前者は、茶色っぽく小さめのものを選びましょう。これは木になっている段階で、ある程度熟していたことを示し、時間をかけて成長した結果、味がしっかりと凝縮されている証拠なのだそうです。逆にへたが緑色で大きい場合は、太い軸から水分を多く吸収して、急速に成長した実であると考えられ大味であることが多いようです。そして後者については、まず形が重要です。当てはまらない品種もありますが、木が元気なときに開花して生育したものは、横から見ると、だ円形になることが多く、これらは、酸味が少なく糖度が高い傾向にあるそうです。さらに、日光を浴びるほど皮は濃いオレンジ色になり甘味が増すとされているため、全体的に鮮やかなものを選びましょう。これらの他、張りつつやがあることも良品の基準です。簡単なので、ぜひ思い出して売り場で実践してみましょう。

なお、箱で購入した場合は、底面から開封して食べ始める方法をお勧めします。なぜなら、下のミカンは上からの重量でダメージを受けたり、皮に傷が入ったりしていて、そこから傷みやすくなるため、早めに食べた方がよいのです。この方法を実践すれば、もともと下にあったものから簡単に手に取ることができます。

〔文書番号〕 光農発第28号

〔発信日付〕 令和6年7月7日

〔受信者名〕 橋田園芸愛好会
会長 西山 理子 様〔発信者名〕 光山農業センター
広報部長 三村 紀夫〔件 名〕 果樹栽培講習会のお知らせ

〔本 文〕 拝啓 盛夏の候、貴会ますますご発展のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当センターでは、初心者の方を対象とした果樹栽培講習会を開催することとなりました。当日は、害虫対策や病気について、農業機械の安全な使い方など、分かりやすくご説明いたします。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、貴会の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。

なお、定員になり次第締め切りとさせていただきますので、お早めにお申し込みください。

敬 具

〔別 記〕 記

1. 開 催 日 8月10日(土)・17日(土)

2. 場 所 光山農業センター

3. 受 講 料 500円(教材費込み)

4. 詳 細 別紙参照

5. 問い合わせ先 電話番号 082-524-4679 担当:花井

6. スケジュール

日にち	時 間	内 容
10日	13時～14時	家庭で育てやすい果樹
	14時～15時	育て方の基本と流れ
17日	9時～10時	害虫対策や病気について
	10時～11時	農業機械の安全な使い方

以 上

世界には、絶景といわれるさまざまな自然の現象がありますが、オーロラもその一つです。発生する名所としてよく知られているのは、北極やカナダなどで、国内でこれが見られるのは、珍しい事例といえます。ところが2023年12月に、何と日本の北海道でも20年ぶりに肉眼で観測できたと大きな話題になりました。報道でも取り上げられたので覚えている人もいるでしょう。これは、数日前に発生した太陽フレアの規模が大きかった影響で、緯度の低い北海道のような場所でも見る事ができたのだそうです。過去にも同じように、日本で観測された記録が残されており、最も古いものでは日本書紀に記載があります。

そもそもオーロラは、太陽から放出されるプラズマ粒子が、地球の極地で大気中の物質と衝突することで発生するものです。この瞬間にぶつかったものの種類により、白っぽい緑や赤、紫や青になります。また、形状も雲のようにぼんやりしたものから、カーテンのように揺れ動く様子が明確に分かるものまであり千差万別です。とりわけ衝撃的なのは、オーロラ爆発です。まるで天が裂けたかのように、突然1点から光が噴き出し、見る人を圧倒するほど周囲を照らしながら一気に激しく拡大していく様子は、ただ単に美しいというだけではなく、神秘的なものを感じるほどだそうです。

夜空に美しく輝く光が織りなす天体ショーは、きっと見る人すべてに、震えるほどの感動を与えてくれることでしょう。ちなみに、専門家によると、2024年は太陽が最も活発な動きを見せると予想しており、普段は観測されない地域でも、目にすることができるともいわれています。出合える確率は決して高いものではありませんが、もしそれがかなえば生涯で一度の忘れられない体験となるかもしれません。

[文書番号] 豊文広発第23号

[発信日付] 令和6年7月7日

[受信者名] 久保田町内会

会長 相田 香奈 様

[発信者名] 豊島文化センター

広報部長 谷山 重雄

[件 名] ミニチュア着物制作講習会のご案内

[本 文] 拝啓 盛夏の候、貴会ますますご発展のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当センターでは、部屋のインテリアとして飾る小さな着物を古布から仕立てる制作講習会を開催いたします。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、貴会の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。

なお、持ち物などの詳細は、別紙をご参照ください。

敬 具

[別 記] 記

- 開催期間 8月10日(土)～13日(火)
- 会 場 当センター
- 受講料 500円(材料費込み)
- スケジュール

日にち	時 間	講 師	定 員
10日	9時30分～11時00分	木村 緑	各日20名
11日	13時00分～14時30分		
12日	10時00分～11時30分	持田 ゆい	各日15名
13日	13時30分～15時00分	瀬戸 翼	

- 申込方法 8月1日(木)までに、下記の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、当センターまでお送りください。

- 問い合わせ先 電話番号 082-203-6487

以上

----- きりとり線 -----

申込用紙

名 前

住 所 〒

希望日

電話番号

一日の終わりにのんびりと入浴するのは、本当に気持ちが良いものです。日本は水資源に恵まれていることもあって、昔から湯船につかる習慣がありました。江戸時代には、風呂屋が庶民の間に広まり、時を経て自宅での入浴も可能となっていきました。それが当たり前となった現代でも、さらに充実したものにしようと、多種多様なアイテムが販売されています。さまざまな色や香りを楽しめ、手軽に入手することが可能な入浴剤はその一つで、中には、疲労回復や肌の保湿の助けになってくれるものまであります。では湯につかる行為そのものには、実際にどんな効果があるのでしょうか。

まず、目安として約10分間、少しぬるめの温度でつかることによって体温が上昇し、全身の血流が改善します。すると新陳代謝が高まって、老廃物などが排出されやすくなることに加え、酸素や栄養素が全身の隅々にまで運搬され、疲労を和らげることに繋がります。さらにこのとき、自律神経が調整されて筋肉や関節の緊張が緩和され、リラックス状態になるのです。スマートフォンなどの機器の使い過ぎなどによって引き起こされる、肩や首の凝りも、ほぐれて軽減されるといいます。シャワーだけでこうした温熱効果を十分に得ることは難しいのだそうです。

湯船に入ると、体が軽く感じられますが、これは浮力によるものです。水中では体重が10分の1ほどになり、重力から解放されて関節や筋肉への負担が減るため、緊張がほぐれリラックス状態へつながるとされています。また水圧がかかることで、体の末端で滞っていた血液が心臓へと押し戻され、全身が穏やかにマッサージされているような働きをするため、むくみの解消も期待できるのです。これらは湯船につかることで得られるうれしい効果だといえるでしょう。

この他にも、寝付きが良くなったり、カロリーを消費したりなど、入浴によるメリットは想像以上です。夏にはシャワーだけで済ます人が多いと聞きますが、特に冷房で全身が冷えてしまうこの季節は、湯船につかることが望ましいといえるでしょう。時には温浴施設に足を運んでみるのも良い方法かもしれません。

[文書番号] 江記発第18号
 [発信日付] 令和6年7月7日
 [受信者名] 株式会社スプリングアート
 代表取締役 喜田 広子 様
 [発信者名] 江川記念美術館
 館長 下田 達夫

[件名] 「浮世絵の魅力展」のご案内

[本文] 拝啓 盛夏の候、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。
 さて、このたび当館では、浮世絵の魅力を知っていただくことを目的とした特別展を開催いたします。当館が所蔵する作品を多数展示する他、さまざまなイベントを企画しております。
 つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、皆様お誘い合わせのうえ、この機会にぜひご来館くださいますようお願い申し上げます。
 なお、期間中は混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。

敬具

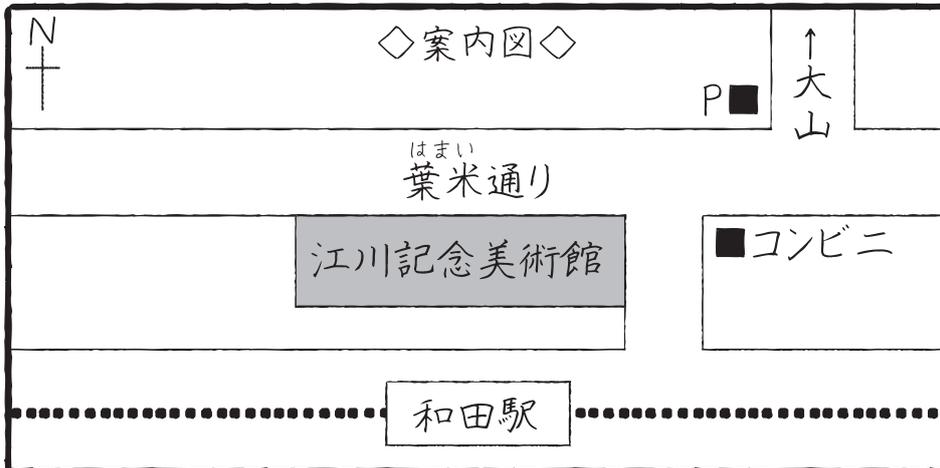
[別記]

1. 開催期間 8月9日(金)～16日(金)
2. 開館時間 9時～18時
3. 入館料 大人:500円/高校生以下:無料
4. 主なイベント

期間	時間	内容	場所
9日～12日	10時～11時	特別講演会	講堂
	13時～15時	浮世絵にチャレンジ ギャラリートーク	会議室A 展示室
13日～16日	15時～17時	はんこを作ろう	会議室A

5. 問い合わせ先 TEL 050-5748-6431

6. 会場 江川記念美術館
 白木市久井町3-14



以上

人間にとって睡眠は欠かせないものであり、一生の約3分の1を費やすといわれています。しかしある調査では、日本人がそれにかかる時間の平均は、先進国の中で最も短いという結果が出ています。その要因にはさまざまなものが挙げられますが、何となく寝付けない、眠りが浅いという経験がある人は多いのではないのでしょうか。そこで、快眠を得るためのコツを紹介します。

最初に、寝具を整えることが挙げられます。適度な硬さのマットレスや敷布団、首や肩が痛くなりにくい枕、季節や室温に応じた上掛けなど、身体に負担が少なく、楽な姿勢が取れるものを選ぶとよいでしょう。次に、寝室の環境も重要な要素です。音や光、温度や湿度などが自分にとって適切かどうかを見直してみるのも一案です。特に、明かりについては、つけたままだと眠りを促すメラトニンというホルモンが十分に分泌されず、寝付きや睡眠の深さに悪影響を与えるため、消灯することが望ましいとされています。ただし、真っ暗だと不安を感じるようであれば、照度を落とすだけでもよいそうです。また、就寝前のスマートフォンの操作も、画面からの明るい光が同様の結果をもたらすため、控えるよう推奨されています。

日中にできることも幾つかあります。まずは、起きたらカーテンを開けて朝日を浴びて体内時計を整えましょう。その後も、明るいうちは自然光や照明のある所で過ごす、昼夜の差が際立ってメラトニンが増えます。逆に、暗くなって就寝時刻が近づいてきたら強い光は避けた方が無難です。食事については、脳のエネルギー源となる朝食は必ず食べ、その後の2食も規則正しく取るとよいでしょう。さらに、コーヒーや緑茶などの飲み物はカフェインを含むため、15時以降はなるべく控えましょう。また、日常に運動を取り入れることは健康面でも利点があります。激しくはなくとも軽く走るか速度を上げて歩くなど、長く継続できる運動がよいでしょう。最後に入浴もポイントになります。眠る予定の約2時間前が理想で、ぬるめの湯につかることで、寝付きがよくなるそうです。

最後に、起床と就寝の時間を日により大きく変えないことも大切です。わたしたちに備わっている体内時計は、さまざまな生体機能を調節していますが、自分の意志では制御できません。そのため、健やかな眠りには規則正しい生活が欠かせないのです。

[文書番号]

山洋本発第12号

[発信日付]

令和6年7月7日

[受信者名]

株式会社小松原不動産
総務部長 白石 静子 様

[発信者名]

山下洋服倉庫本店
店長 小林 登志男

[件名]

店舗移転記念セールのご案内

[本文]

拝啓 盛夏の候、貴社ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。平素は、格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。さて、このたび当店は、下記のとおり店舗を移転いたします。これを機に、より一層のサービスの向上に努めていく所存です。つきましては、移転を記念して、店舗移転記念セールを実施いたしますので、貴社の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

[別記]

記

1. 移 転 日 8月13日(火)
2. セール実施期間 8月13日(火)～31日(土)
3. 営業時間 10時～20時
4. 定 休 日 毎週水曜日を定休日としておりますが、期間中は無休で営業いたします。

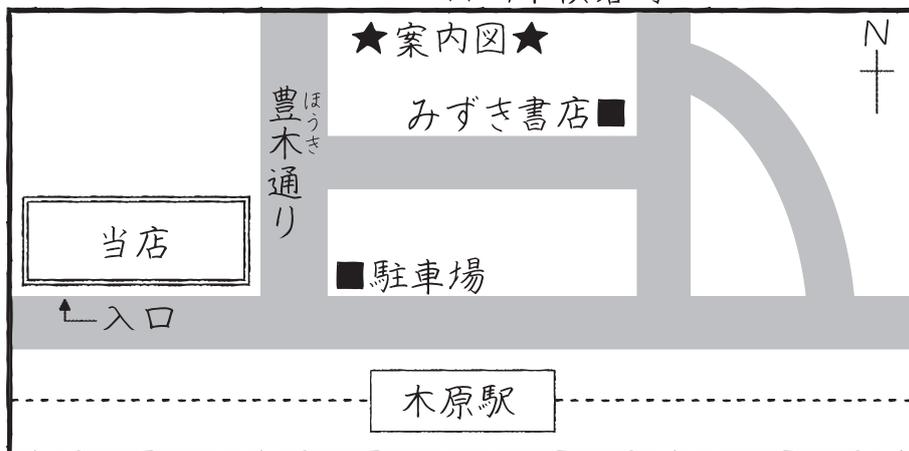
5. セール品一例

区 分	通常価格	特別価格	特 長
コート	35,000円	21,000円	急な雨でも対応可能な なはっ水加工
革靴	18,000円	10,800円	
スーツ			ご家庭で水洗い可能
ワイシャツ	1,800円	1,080円	軽やかな着心地

※詳しい内容は当店ホームページをご参照ください。

6. ホームページ <https://yama.goukaku.ne.jp/>

7. 新店舗所在地 山下洋服倉庫本店
新川市横倉町3-5



以上

わが国には、長い歴史の中で現代まで守り伝えられてきた、伝統的な音楽や演劇、工芸技術などが数多くありますが、それらの世界には、人間国宝と呼ばれる人々がいます。これは、実は通称で、正式には「重要無形文化財保持者」といいます。とりわけ優れているということは何となく想像できますが、実際にどういった人物がどのようにして選ばれるのか、詳しく知っている人は多くはないでしょう。

まず国宝とは、1950年に施行された法律を基に国が指定した重要文化財の中で、世界の歴史的観点から見て、特に貴重であると判断されたものを指します。これらは国内の建造物や美術品などの中で、芸術や学問の分野における価値が高いとされる有形文化財の中から選ばれます。一方でこれらと同じく重要で、音楽や演劇、工芸技術などの分野において、形のない技を指すものとして使われるのが無形文化財という名称です。例えば、能楽などの古典演劇の名優や、尺八などの優れた演奏家、卓越した技術で作品を生み出す工芸品の職人など、彼らの技は、形にすることはできないとしても価値のあるものです。前述の法律は、これらを有する人物を認定することによって、途絶えさせることなく未来に引き継ぎ保護することを目的としています。

これらの認定は、文部科学省の大臣が行いますが、それまでの選考作業は、同省内に置かれている文化審議会にて検討されます。この組織は、大学教授や作家、博物館の館長などの有識者で構成されていますが、年に1回、分野ごとに専門家による調査が行われ、その結果を審議のうえ大臣へ提言されます。38歳で認定されたケースがありますが、伝統的な芸術の世界にいる人なら、誰もが人間国宝になれるわけではありません。数十年という長い間、専門の道に向き合わなければならぬうえに、予算の面から定員が設けられているからです。人間国宝となると、それは生涯にわたって継続するため、限られた人物だけが得られる名誉だといえるでしょう。正式に認定されると、その活動を維持するための助成金が支給される他、後進を育てるための研修などが行われ、それらの技術の保護が図られます。

日常では、なかなか人間国宝の作品に触れる機会はないかもしれませんが、しかし、この制度の趣旨やわが国の文化における彼らの重要性などを知ると、一度じっくりとその技を目にしてみたい気持ちになりました。

第139回(令和6年7月)日本語ワープロ検定試験 **初段**問題(文書作成I)

※ () 内には適切な頭語・結語を入力しなさい。ただし、() は入力しないこと。
※構成要素を正しい順番に並べ替えしなさい。
※校正記号のある箇所は指示のように訂正しなさい。ただし、校正記号は入力しないこと。

〔別 記〕

- 1. 開催日 8月19日(月)・20日(火)
- 2. 開催時間 10時～17時(最終入場16時)
- 3. 入場料 無料
- 4. 主な目玉商品

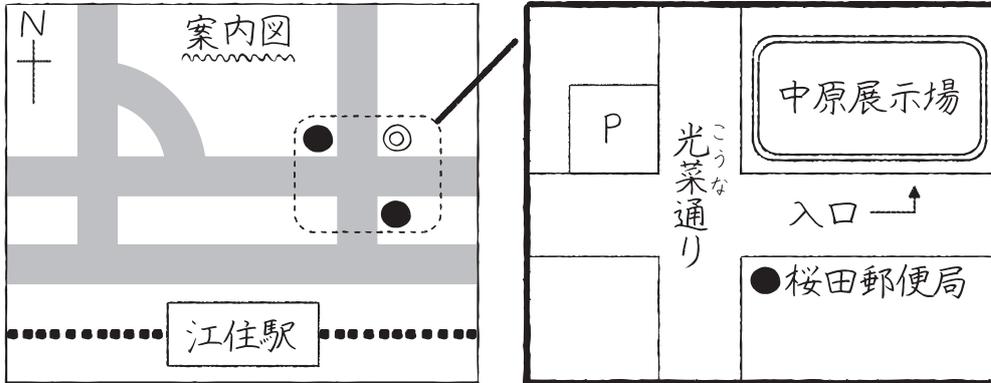
19日		20日	
商品名	参考価格	商品名	参考価格
机上ラック	6,500円	低反発チェア	5,500円
小型電子金庫		棚付きデスク	20,000円
PCデスク	25,000円	手動昇降デスク	
研修用デスク		機器収納ラック	

※詳細は同封のチラシをご参照ください。

5. 申込方法 当社ホームページ上の申し込み専用フォームよりお申し込みください。

6. ホームページ <https://ni.goukaku.ne.jp/>

7. 会場 中原展示場 3号館
松尾市小宮町2-1



以上

〔発信者名〕 株式会社新見事務用品
広報部長 下村 良平

〔文書番号〕 新事広発第(6)3号

〔発信日付〕 令和6年7月7日

〔受信者名〕 株式会社橋本中央不動産
総務部長 青木 美喜男 様

〔本 文〕 () 仲夏の候、貴社ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。平素は、格別のお引き立てを賜り、深く感謝申し上げます。さて、このたび当社では、日ごろのご愛顧への感謝を込めて、法人会員様を対象とした特別招待セールを開催することとなりました。つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご来場くださいますようお願い申し上げます。なお、会場へお越しいただいた方には、記念品を進呈いたします。

()
〔件 名〕 特別招待セールのご案内

第139回(令和6年7月)日本語ワープロ検定試験 初段問題(文書作成Ⅱ-指示文)

- ◆問題文を基に各指示、注意書きに従ってA列4判1枚に体裁よく仕上げなさい。
1行の文字数は40文字以上とする。

- ◎書体の指示がない場合は、すべて明朝体を使用する。
- ◎ポイントの指示がない場合は、10.5ポイントに統一する。
- ◎入力文字、図形の形、線種、線の太さの指示がない場合、問題文のとおりにする。
- ◎表、グラフの文字の大きさ、書体の種類は問わない。なお、数値は半角文字にする。
- ◎塗りつぶしの色は問わない。ただし、文字が判読できる色にすること。
- ◎指示文の“ ”で囲まれた文字は問題文の文字を表し、以下の処理を行うこと。

1. 見出しは、次の処理をなさい。
 - (1) 図形(塗りつぶし)を挿入し、中央揃えにすること。
 - (2) “野菜図鑑「オクラ」”は22ポイント、中央揃えにすること。
2. “独特な歯応えと、ねばねばとした”～“ビタミンB1も含まれています。”は段組み(2段)にしなさい。
3. “国内収穫量データ”は16ポイント、二重下線、中央揃えにしなさい。
4. “オクラの収穫量”の表に次の処理をなさい。
 - (1) 表の形式(配置、文字位置、線種、線の太さ)は問題文のとおりにすること。
 - (2) 表内の上の見出しは網かけにすること。
 - (3) 合計を求めること。
5. 問題文のように4.の表の右側に図形を挿入し、次の処理をなさい。
 - (1) “6月から9月ごろが旬”～“鹿児島県や高知県です。”はゴシック、12ポイント、斜体にする。
6. 表を基にグラフを作成しなさい。
 - (1) グラフの種類は、県名ごとの収穫量の割合を表す円グラフにすること。
 - (2) 配置、グラフタイトル、凡例、%表示は問題文のとおりにすること。
7. “オクラの豆知識”は16ポイント、二重下線、中央揃えにしなさい。
8. 二つの図形(塗りつぶし)を挿入し、次の処理をなさい。
 - (1) 図形全体は中央揃えにすること。
 - (2) “◎選び方◎”、“◎保存方法◎”はゴシック、12ポイント、中央揃えにすること。
9. “この野菜は、ハイビスカスによく似た”～“その日のうちにしぼんでしまいます。”はゴシックにしなさい。

野菜図鑑「オクラ」

独特な歯応えと、ねばねばとした食感が特徴的な野菜といえば、オクラでしょう。アフリカ北東部が原産だといわれており、エジプトでは、2000年以上も前から栽培されているようです。わが国には、幕末に米国から伝来したといわれていますが、一般家庭に広く普及したのは1970年ごろだといわれています。

緑黄色野菜の仲間であるオクラには、わたしたちに必要な栄養素がたっぷりと含まれています。粘りのもととなる食物繊維のペクチンには、整腸作用があり、血糖値やコレステロールの上昇を抑える働きもあります。また、塩分の排出を促す作用のあるカリウム、疲労回復に役立つビタミンB1も含まれています。

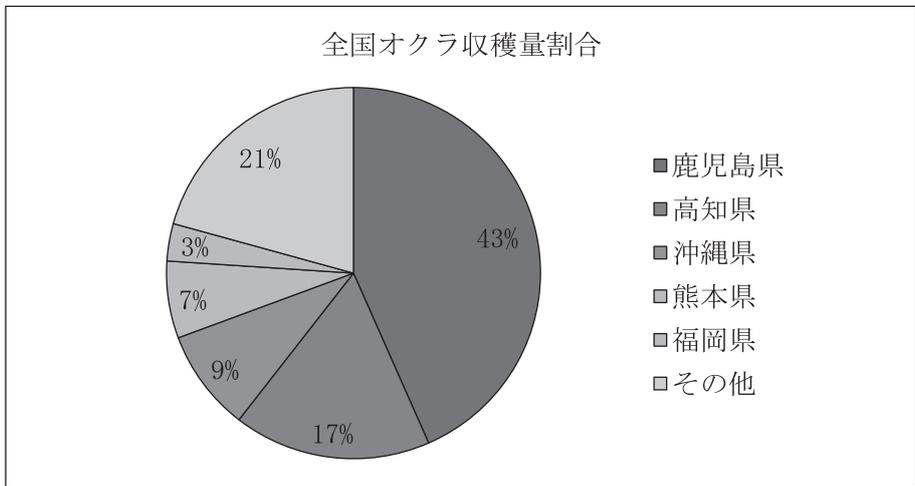
国内収穫量データ

オクラの収穫量

県名	収穫量
鹿児島県	5,210
高知県	2,050
沖縄県	1,060
熊本県	806
福岡県	390
その他	2,484
合計	

6月から9月ごろが旬のオクラは、寒さに弱い
ため暖かい地域で栽培されています。主な産地
は鹿児島県や高知県です。

※単位：トン



オクラの豆知識

◎選び方◎
緑色が濃く、切り口やへたに黒ずみが
ないもの、産毛がびっしりと付い
ているものがよいでしょう。

◎保存方法◎
乾燥と低温に弱いので、ポリ袋に入
れて冷蔵庫の野菜室で保存するよう
にしましょう。

この野菜は、ハイビスカスによく似た美しい花を咲かせますが、ほとんどの場合、咲いたその日のうちにしぼんでしまいます。