それぞれの思いに明かりを灯す

ぬくもりを感じるやちよのキャンドルナイト2021

12月26日、農業交流センターでＮＰＯ法人わっかが主催する「やちよのキャンドルナイト2021」が開催されました。紙袋の中にキャンドルを灯して展示するイベントで、毎年12月に行われています。夜の帳が下り始め、キャンドルに火を灯すと、寒空の下でもぬくもりを感じる柔らかな明かりに包まれました。

紙袋にはクリスマスツリーの絵や「毎日楽しく遊ぼう」「友情のある日々でありますように」などの思い、「家族みんなで楽しい日々が一日でも早く来てほしい」というコロナ禍での願いが描かれ、それぞれの思いに明かりが灯されていました。幻想的な雰囲気の中、ライブパフォーマンスも行われ、普段とは違う時間を過ごしました。

◀会場一面に広がるキャンドルの明かり

環境大臣表彰を受賞

(一社)やちよ未来エネルギー

◀服部市長と同法人のみなさん

令和３年度の気候変動アクション環境大臣表彰が行われ、自然エネルギーをつくりだす市民発電所を幼稚園に設置するなどのコドモミライプロジェクトに取り組んできた、一般社団法人やちよ未来エネルギーが普及・促進部門で受賞しました。

12月16日には受賞の報告に訪れ、服部市長も「ゼロカーボンシティを目標とする八千代市も同じ方向を向いて、環境にやさしい街づくりをしていきたい」と共感していました。

地元のものを使った本格的な仕上がり

睦公民館のしめ縄輪飾りづくり

▶本格的な仕上がりに

12月25日、睦公民館で「お正月しめ縄輪飾りづくり」が開催されました。しめ縄は歳神様を迎える場所を示すしるしとして、お正月に家の入口などに飾ります。この講座では、機械ではなく手で刈り取ったワラを叩いてほぐし、しめ縄にしています。飾りつけのユズやユズリハも、すべて地元のものを使い、睦地区ならではのしめ縄輪飾りが出来上がりました。苦労してできた作品に参加者も満足していました。

気軽にできる、お腹まわりの運動不足を解消

やちよこれだけ体操 ～お腹まわりの運動編～

外出が減るとお腹の筋力が低下しやすくなります。お腹まわりの筋力は良い姿勢の維持や腰痛予防に欠かせません。気軽にできる運動でお腹まわりの運動不足を解消しましょう。このほかの運動や一緒にできる動画を市ＨＰ（ホームページ）で公開中。

すりすり腹筋

①あお向けでひざを立て、両手のひらを太ももにあてる ②手のひらをひざに向かって滑らせながら、おへそをのぞき込むように上体を起こす

膝つき腕立てふせ

①手は肩幅より広く開き、四つ這いの姿勢に ②胸を床に近づけるようにゆっくりと肘を曲げる

●運動の注意点

運動中は呼吸を止めないよう注意しましょう。体に痛みのある人は無理をしないでください。治療中の人は運動してよいか主治医に相談しましょう。

ミニ・ガイド

■精神障害者家族　対話と交流の会～精神科の先生を囲んで～　精神障害者（統合失調症）の患者を身内に持つ家族を対象に精神科医師との対話と交流。１月27日㈭13時30分～16時、プラッツ習志野（習志野中央公民館）北館研修室。申し込みは、電話かファクスで習志野八千代心の健康を守る会・渡邊☎FAX453-6760へ。

■身体障害者の社会見学ツアー　郷土博物館を見学します。道の駅で自由に昼食。①２月４日㈮、②２月10日㈭の２回開催。各回先着10人。１人500円。付き添いは本人で手配を。申し込みは、市身体障害者福祉会☎485-1245FAX485-1329へ。

リサイクル・ガイド

消費生活センター☎483-1151（代表）

【ゆずります・無料】▼掃除機　▼デスクチェア（革製／黒）▼ポータブルトイレ

【ゆずります・有料】▼シャドーボックスの額のみ／１ＡＰ用▼ワープロ

八千代歌壇

鶴岡　美代子選

友達のままに別れし彼の人も黒縁はがきとなりて来たれり　（八千代台西）吉田　早苗

ママチャリからババチャリとして乗りいしがいまわれともに骨董となりぬ　（大　和　田）坂井　ワカ

ひたすらにホチキス止めをしてゐたり音のふとやむ呼吸切るるごと　（八千代台西）元村　泰介

胸に染む愛しき調べ「浜千鳥」松林に歌碑ひっそりと立つ　（八千代台北）木村　哲夫

息子等と墓前に参り亡夫にあれこれ語り心安らか　（高津団地）吉井　惇子

アスファルト歩むべき道砂の上脚掬われて起き上がれるか　（勝田台北）加藤　泰則

夫とむかい意見たがえて背を向けば部屋の隅よりすず虫の声　（村　上）新井　豊子

蟷螂は力絞りて鎌を上げ我を通さぬ秋草の道　（八千代台北）野原　隆志

来年は米寿迎へる夫と吾鬼の笑へど指折りて待つ　（勝　田　台）杉本美恵子

選評　一首目、青春時代の淡い恋心が偲ばれる。悲しい報せではあるが、短歌に馴染んできたゆえに詠めた題材で、短歌のよさを改めて思った。二首目、自転車は古くなり、作者自身は老いたということを「骨董」と嘆いている。二句目の「して」の後に「も」を入れるとよい。三首目、ホチキスの針がなくなったのであるが、作者もこれで一息つけたのかもしれない。

やちよ川柳

八千代川柳連盟選

ビッグボス名の付く品が出る予感　村上団地　押切　卓郎

内輪もめ口止め利かぬ孫の口　勝　田　台　小林きらら

嫌なことシャワーで流し明日の夢　大和田新田　羽祢田　廣

余生とは思えぬ程の悩みあり　八千代台東　向井譲り葉

常連が傾いた店支えてる　八千代台北　萩原　桜児

押し寄せる軽石になす術もなく　高　津　岡田やほこ

まだ余分ありと余生の勘違い　村上団地　手塚　俊子

旅気分アンテナショップはしごする　勝　田　台　梶田きみ子

圏外になってスマホに八つ当たり　勝　田　台　古川　大晴

呼び出しの声よく響くコロナ場所　萱　田　町　渡邉　昭二

ガチャポンで何が出るやらお楽しみ　吉　橋　藤江　幸子