



## ヨガで心と身体を健康に

平澤 舞子さん（後谷地）

私は畠町にあるホットヨガ&エクササイズスタジオ「アシャンティ」のオーナー兼インストラクターとして、能代駅前のプラネタリウムヨガスタジオ「ほしのしろ」のインストラクターとして、さまざまな種類のヨガレッスンをを行っています。

ヨガの経典の中に「サントーシャ（知足）」という教えがあります。必要なものは全て与えられている、不足なものは一つもない。私たちは与えられていることをつい当たり前に思いがちで、感謝を忘れ、無いものを求める。また、都合の悪いものを避けようとする。そこから不平不満、不幸という心の動きが生まれる。この不平不満から解放されるための教えであり、人生は何も足さなくてもすでに幸せだと気づかせてくれる教えだと思います。

毎日ヨガを伝えることができる今の環境、いつも通つてくださる生徒さんがいることは、とても幸せです。ストレスの多い現代社会において、自律神経が乱れている方が多いように感じます。ヨガの呼吸法、ポーズ、瞑想は自律神経の乱れを整える効果も期待できます。

ヨガで心と身体の苦しみを少しでも取り除くことができ、たくさんの方が幸せになれるよう、これからも修練を続けていきます。

※次回は、牧野康子さん（景林町）にタッチします。

このコーナーは、市民の皆さんをリレー方式で紹介します。

## 相談窓口をご利用ください

### ●内職などの相談・雇用相談

内職に関する相談、照会、情報提供などを行っています。

曜日 月～金曜日（閉庁日を除く）  
 時間 午前8時30分～午後5時15分  
 場所 市役所本庁舎2階商工労働課  
 問合せ ☎89-2186

読んでみて!

わたしの  
**押し本**

能代市立能代第二中学校  
3年 伊藤 遥之 さん

ピエロがいる街

心が温まり、読み返し  
たくなる一冊!



著：横関 大  
 出版年：2021年  
 出版者：講談社  
 市立図書館 所蔵あり



兜市の「会いに行ける市長」とそれを支える女性秘書。市民の困りごとを夜な夜な解決するピエロと、偶然の出会いからピエロを手助けする事になった就活中の青年。全員が少しずつ交錯していく時、30年前の事件の真相が暴かれる。

●ここがおすすすめ!  
 ピエロは誰なのか、その正体が判明する時、物語は大きく動きまわります。ラストのエピソードも素敵で、何度も読みたくなります。心が温まり、かつ爽快になるので読後感も心地良いです。年齢を問わずおすすすめです。

## メッセージ from...

税務課の佐藤大介です。今年度から市職員として採用され、市税に関する業務を担当しています。採用から1年が経とうとしています。市民の皆さんの状況に適した正しい課税をするよう努めてきました。市では2月14日(月)から3月15日(火)までの間、市・県民税の申告相談を行います。申告と聞いて、難しそうに感じる方も多くありません。そんな方のお力になれるよう尽力していきます。

今年の冬も厳しい寒さが続き、豪雪による雪かきなどで、大変な時期かと思いますが、申告会場には温かい服装でお気を付けてお越しください。

問合せ 税務課  
 ☎89・2126

