



# 世界遺産について

連日、ロシアによるウクライナ侵攻のニュースが続く中、今年6月19日からロシアのカザンで予定されていた、第45回世界遺産委員会の延期が発表されました。世界遺産委員会は1年に1回以上開催すると決められているので、この先、心配ですね。



## そもそも世界遺産って何？

世界遺産とは、地球の生成と人類の歴史によって生み出され、過去から現在へと引き継がれ、そして私たちが未来の世代に引き継いでいくべきかけがえのない宝物です。

世界遺産は「有形の不動産」を対象とし、3つの種類があります。

### ①文化遺産

顕著な普遍的価値を有する、記念物、建造物群、遺跡、文化的景観。  
タージ・マハル、ケルン大聖堂など

### ②自然遺産

顕著な普遍的価値を有する、地形や地質、生態系、絶滅のおそれのある動植物の生息・生育地。  
キリマンジャロ国立公園、イエローストーン国立公園など

### ③複合遺産

文化遺産と自然遺産の両方の価値を兼ね備えているもの。  
メテオラ、ティカル国立公園など



このご時世ですから、なかなか遠出も難しいものですが、せめて日本で登録されている世界遺産はどこか？くらいは知っておいて機会があれば是非訪れてみたいですね。

No.	資産名	所在地	記載年	区分
1	法隆寺地域の仏教建造物	奈良	平成5年	文化
2	姫路城	兵庫	平成5年	文化
3	屋久島	鹿児島	平成5年	自然
4	白神山地	青森・秋田	平成5年	自然
5	古都京都の文化財(京都市、宇治市、大津市)	京都・滋賀	平成6年	文化
6	白川郷・五箇山の合掌造り集落	岐阜・富山	平成7年	文化
7	原爆ドーム	広島	平成8年	文化
8	厳島神社	広島	平成8年	文化
9	古都奈良の文化財	奈良	平成10年	文化
10	日光の社寺	栃木	平成11年	文化
11	琉球王国のグスク及び関連遺産群	沖縄	平成12年	文化
12	紀伊山地の霊場と参詣道	三重・奈良・和歌山	平成16年	文化
13	知床	北海道	平成17年	自然
14	石見銀山遺跡とその文化的景観	島根	平成19年	文化
15	小笠原諸島	東京都	平成23年	自然
16	平泉-仏国土(浄土)を表す建築・庭園及び考古学的遺跡群	岩手	平成23年	文化
17	富士山-信仰の対象と芸術の源泉	山梨・静岡	平成25年	文化
18	富岡製糸場と絹産業遺産群	群馬	平成26年	文化
19	明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼、造船、石炭産業	福岡・佐賀・長崎・熊本・鹿児島・山口	平成27年	文化
20	ル・コルビュジエの建築作品-近代建築運動への顕著な貢献	東京都	平成28年	文化
21	「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群	福岡	平成29年	文化
22	長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産	長崎・熊本	平成30年	文化
23	百舌鳥・古市古墳群-古代日本の墳墓群	大阪府	令和元年	文化
24	奄美大島、徳之島、沖縄島北部及び西表島	鹿児島・沖縄	令和3年	自然
25	北海道・北東北の縄文遺跡群	北海道・青森・岩手・秋田	令和3年	文化



## サンスクエア堺のサークル情報

### <今月のサークル紹介>

#### 「登穂会」

主な活動日  
第2木曜日 午後1時～午後4時  
参加費：1,000円



月1回の俳画教室です。  
絵・字も苦手の人でも、絵筆を持って始めてみませんか。  
お気軽に参加してください。

#### 「元龍太極拳交流協会

#### ／わいわいクラブ・S&K」

主な活動日  
(毎週) 火曜日 6時～9時  
(毎週) 木曜日 10時30分～12時



からだほぐしの基本レッスンから  
上級者の伝統太極拳まで、ひとり  
ひとりの目的に合わせた練習が可能です。  
まずは、健康第一。  
気功と身体トレーニングを通じて、免疫力アップ!!

#### 「釉遊会」

主な活動日  
月2回 木曜日 午後6時～午後10時  
会費：7000円/3ヵ月

ゆかいな仲間とワイワイガヤガヤ  
と楽しく作陶しています。  
いつでも見学にお越しください。



#### 「こくりこの会」

主な活動日  
第4金曜日 午後1時～5時

心に適う歌を持ち寄り、各々の個性を尊重しながら、  
奈賀美和子先生のご指導を受け、互いに刺激しあい  
ながら詠って居ります。  
参加費：2000円/月



サークルに参加してみたい方、あたらしくサークルを立ち上げたい方、大歓迎です！  
事務所へご相談ください。

## 七夕★飾り

「たくさんのお願い事をいただきありがとうございました」

皆さんからお預かりした  
181枚の短冊を  
開口神社さまへ奉納して  
参りました。

願い事が叶い  
ますように



## 広告掲載募集！

(掲載料金は無料です)

イベント案内やお友達を増やしたいなどの広告掲載コーナーを新設します。  
掲載を希望される方は原稿(写真)を添えて事務所まで、お申し込みください。

※ただし営利を目的とする広告掲載はお受けできませんので、予めご了承ください。



# 【筋膜リリースで代謝促進！】

体全体を保護材のように覆っている「筋膜」。この筋膜の動きが悪くなると、体の思わぬところに痛みを感じる場合があります。

筋膜をリリースする（解きほぐす）ことで、痛みの原因を根本から解消しませんか。

筋膜リリースを行うと、体の歪みが改善され、その結果、血液の循環やリンパの流れがよくなり、血液中の老廃物が流れやすくなって代謝がよくなります。

## 筋膜リリース効果その③：＜シェー筋膜リリース＞（30秒以上、左右3回ずつ）

背中や肩甲骨まわりを刺激する、簡単な筋膜リリースです。テーブルを使い簡単な動きを繰り返すだけなので、仕事や家事の休憩タイムにもぴったり！

- 1.片方の手をテーブルに置き、反対側の手を頭上に伸ばします。そのとき、手のひらは正面に。
  - 2.テーブルの外側の足を前にして、両足がヒザの前で密着するように交差させます。
  - 3.頭上の手をテーブル側に倒していき、カラダ全体の横側を30秒リリース。左右を各3回繰り返します。
- ※左右でやりにくい側がある場合、時間をかけてほぐすようにすると、腰の横側に痛みがある人は楽になります。

※今月は3種目のご紹介です。

6月の小顔マッサージ、7月の背中や肩甲骨まわりの筋膜リリースも是非継続して、元気澆刺！



## 今月のクイズ

クロスワードを解いて、更にA~Hの文字を並べ替えて四文字熟語を完成させましょう！

ヒント：  
夏の海岸

【タテ1】	さびて形がくずれること。
【タテ2】	急を要すること。
【タテ3】	噴火活動中の山。
【タテ4】	七夕で活躍
【タテ6】	地中に打ち込んで目印や支柱にする棒。
【タテ8】	道徳。倫理。
【タテ10】	空の上。
【タテ12】	働いて得る収入。
【タテ13】	同じものとみなすこと。
【タテ15】	小型のタコ。
【タテ16】	土を焼いて作ったなべ。
【タテ17】	しゃべること。
【タテ19】	事実でなく、想像で作り上げること。
【タテ21】	歩くこと。
【ヨコ1】	夫婦。
【ヨコ3】	開けたり閉めたりするための金具。
【ヨコ5】	品質が劣っていること。
【ヨコ6】	木にならない植物。
【ヨコ7】	キク科の多年草。
【ヨコ9】	夫婦・親子などが生活を共にする集団。
【ヨコ11】	家財・商品などをしまっておくための建物。
【ヨコ12】	地下のマグマがふき出してできた山。
【ヨコ14】	涙を分泌する腺。
【ヨコ16】	首・手足・しっぽ以外の体の部分。
【ヨコ18】	言葉によって表される意味。
【ヨコ19】	自分の妻を指す言葉。
【ヨコ20】	名前を置いてある札。
【ヨコ21】	他とはっきり区別して扱うこと。
【ヨコ22】	国が宝物として大事にするもの。

1		C	2		3			4	
			5				6	A	
7	E	8			9	10			
11				12				13	
			14	15		F		16	
17	H			18			19		G
20						21			
			22				D		B

A  
B  
C  
D  
E  
F  
G  
H

答えは10日頃にホームページでご案内します

# サンスクエア堺 (堺市立勤労者総合福祉センター)

【TEL】 072-222-3561 【FAX】 072-222-8522

〒590-0014 大阪府堺市堺区田出井町2-1 ホームページはこちらから→



お申込み  
お問合せ

LINE@ 公式アカウント開設しました！

←←← イベント情報やお得なクーポンなどを定期的に配信いたします。