令和６年（2024）１月１日発行　　No106

長内市民センター報

サンエール

編集発行
長内市民センター
TEL　52-7400
Fax　52-7410

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。来年度の計画はこれからです。地域の方々のニーズに沿った事業を計画していきたいと思いますので、地域の方々のご意見等お待ちしております。　　長内市民センター（サンエール）職員一同

今年度も冬期間のアリーナ開放事業を実施します。（無料）

≪１月22日～３月末までの月曜日≫

１月22日～３月末まで住民の方々の運動不足解消や交流の機会を目的に、休館日の月曜日にサンエール（長内市民センター）のアリーナ（体育館）を下記のとおり開放します。午前中は未就学児と保護者を対象にします。午後はどなたでもご利用いただけます。事前申し込みは不要です。

また、ウォーキングしたいけど道路は凍って滑りそうという方、サークルが利用していない時間帯（祝日以外 主に 12 時～13 時 ※貸館が入った場合はご了承ください。）にどうぞアリーナをご利用ください。

午前の部

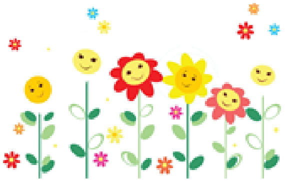
時間　月曜日の午前９時30分～12時
対象　**未就学児と保護者等**
（長内地区以外の方もご利用ください）

サンエールには特別な遊び道具はなく、保育士さんもいませんが、広い空間で伸び伸び遊んでもらうことが目的です。授乳やオムツ交換の場合は別室をご利用いただけます。また、図書室には幼児向けの本もありますので、どうぞご利用ください。

午後の部

時間　月曜日の午後１時～３時
対象　**どなたでも**
（長内地区以外の方もご利用ください）

卓球・ユニカール・囲碁ボール・ウォーキングなど好きな運動をお楽しみください。ご利用する方々で準備、片付けをお願いします。ルール等がわからない場合は職員が説明・対応します！どうぞ遠慮なくお声がけください。



体調がよくない場合（37.5 度以上の発熱や咳の症状がある場合など）、身近に感染が疑われる方がいる場合は、自粛をお願いいたします。

～裏面でも事業を募集しています～

参加者募集

（将来は箱根駅伝選手！？）

冬のランニング教室(小・中学生版)

鬼ごっこや、かけっこ、運動会やマラソン大会に備えて、ランニングの基礎から学びかっこいいフォームで風のように走ってみたくありませんか？陸上競技協会所属の講師に正しい走り方を習ってみましょう。基礎がしっかりできていれば、誰でも速く、かっこよく、そして美しく走れるようになります。

新年の初めは、新しいことを始めるには良い時期です。さぁ、友達も誘って一緒に楽しいランニング教室に参加してみよう！

1	日　時	令和6年1月23日（火）及び2月6日（火）計2回 18時～19時30分
2	会　場	サンエール（長内市民センター）アリーナ
3	内　容	・怪我を予防するためのストレッチや準備運動 ・走り方指導（短距離走と長距離走の違い、効率よい腕振り、呼吸方法） ・シューズの話 ・駅伝タスキ渡し体験
4	講　師	にいや整骨院　代表　新井谷　潤　さん
5	対　象	小学生～中学生（長内地区以外の方もOKです）
6	定　員	30名（先着順）
7	参加費	無料
8	持ち物	動きやすい服装、内履き、タオル、着替え、飲み物
9	申込み	1月19日(金)までにQRコードから申し込み又はサンエールまでTEL

衣類を素敵に補修しよう

「カラーダーニング教室」

「ダーニング」とは、擦り切れたり穴が空いたりした衣類を補修する、ヨーロッパ発祥の修繕方法です。補修跡が目立たない様に縫うこともできますが、あえてカラフルな糸を使うことで、素敵な装飾にもなります。大切に着ていた洋服にシミが付いた場合など、ダーニングで補修しアレンジもできます。ダーニングの基本的なやり方を学べますので、思い出のある衣類をアレンジしてみてくださいね。

昨年度は四角く補修しました。今回は丸く補修する方法を学びます！

1	日　時	1月27日（土）午前10時～12時
2	場　所	サンエール（長内市民センター）
3	講　師	洋野町在住のハンドメイド作家YUCCAさん
4	対　象	どなたでも（長内地区以外もOKです）
5	定　員	8名（先着順）
6	参加費	５００円（材料費）
7	持ち物	お持ちの方は糸切りバサミ、必要に応じて眼鏡
8	申込み	1月19日（金）までにQRコードから又はサンエールまでTEL

事業の参加者に事故があった場合は、当センターで加入する公民館災害補償制度の範囲内で補償します。また、写真をセンター報等で掲載させていただく場合があります。QRコード申し込みの場合は、こちらから返信します。（年末年始・休日を除いて、３日以内）返信がない場合はTELお願いします。

参加者募集

（正月太りも解消できるかも！？）

冬のランニング教室（大人版）

～ランニング初心者・これからランニングを始めたい方向け～

年末年始の慌ただしい時期、クリスマスやお正月で美味しい料理を食べ過ぎたかも？ドキッとした皆さま、安心してください！ちょうどよい運動の機会がありますよ。ランニング教室に参加し、元の体にゆっくり戻していきましょう!!

久慈市陸上競技協会所属の講師が、初心者にもハードルが低く、膝や腰に負担をかけないよう走り方の指導をしてくれます。一緒に脂肪が燃えやすい、つきにくい体づくりをしていきましょう！

１　日　時　　令和６年１月３０日（火）及び２月１３日（火）　計２回
　　　　　　　18時～19時30分
２　会　場　　サンエール（長内市民センター）アリーナ
３　内　容　　・怪我を予防するためのストレッチや準備運動
　　　　　　　・膝や腰に負担の少ないランニング指導
　　　　　　　・シューズの話
　　　　　　　・ランニング後のストレッチ

４　講　師　　にいや整骨院　代表　新井谷　潤　さん
５　対　象　　ランニング初心者、ランニングを始めようとする方（高校生以上）長内地区以外もOKです
６　定　員　　30名（先着順）
７　参加費　　無料
８　持ち物　　動きやすい服装、内履き、タオル、着替え、飲み物
９　申込み　　１月26日（金）までにQRコードから又はサンエールまでTEL

「南アフリカ料理教室」

～南アフリカの文化と食事を体験しよう～～

サンエールで異文化交流をしてみませんか？ なかなか日本人には馴染みのない南アフリカの料理を作ったり、南アフリカの雄大な自然の映像を見たり、自分たちが住んでいる場所とは違う世界を感じてみませんか？

ここです！

１　日　時　　令和６年２月３日（土）午前１０時～１２時
２　場　所　　サンエール　２階　調理室・相談室
３　対　象　　長内地区・川崎町の児童・生徒・保護者（親子大歓迎）
　　　　　　　（定員に満たない場合は対象地区以外もOKです）
４　講　師　　ミシェル・コッツェさん（市内在住ALT）
５　内　容　　ボボティ（南アフリカ風ミートローフ）、マルバプディング（南アフリカ風スポンジケーキ）
６　参加費　　１人300円（材料代）
７　持ち物　　エプロン、三角巾、箸
８　定　員　　１５人（先着順）
９　申込み　　１月24日（水）までにQRコードから又はサンエールまでTEL

※この事業は長内地区教育振興協議会のご協力をいただいています。

≪事業報告≫

～町民卓球大会～

12月10日（日）長内活き活き振興協議会体育部主催の卓球大会が開催されました。インフルエンザや風邪が流行っており、キャンセルも相次いで３チームの参加でしたが、少ないながらも熱い戦いが繰り広げられました。なんといってもチームワークが試されるダブルスは、いろんなペアがあって笑いが絶えませんでした。若い世代の方も参加し、世代間の交流にもなりました。来年もたくさんのご参加をお待ちしています!!

優勝　東広美町チーム
２位　元木沢チーム
３位　田高・公民館チーム

～「木の実のクラフト教室」～

11月6日（月）木の実のクラフト教室を開催し、10名が参加しました。たくさんの種類の木の実から好きなものを選んで、グルーガンを使って自由に飾りつけ。和やかな雰囲気の中で、リースやツリー、ひとつひとつ違う個性の作品が素敵に出来上がりました。とても楽しそうでした。（作品はお借りして生涯学習のつどいに展示予定です。）

～「ちょこっとボランティア」～

11月14日（火）地域住民約20名が集まり、長内小学校で中庭の草取り作業をしました。１時間の予定でしたが、作業が終わらない分をやり切ろうと言ってくださり時間延長。綺麗にすることができました。なお、この日は久慈市のキャリア教育事業「社会体験Week」として長内市民センターに職場体験にきた中学２年生１名も参加。地域の方々と一緒に草取り作業を頑張りました。寒い中のご協力、大変ありがとうございました!!

今後の予定（ただいま調整中）

２月19日（月）午後予定
「うたごえ交流会」

２月22日（木）午前予定
「フレイル予防タイム」

２月の日曜日　午前
「長内町民ユニカール大会」

１月のYOMI会（読書会）

☆日時　１月27日（土）13：30～15：30
☆場所　長内市民センター　託児室
☆読んでくる本　田辺聖子「古川柳おちぼひろい」
☆今自分が読んでいる本の紹介