



# サンエール

編集発行  
長内市民センター  
TEL 52-7400  
FAX 52-7410

センターご利用の際は、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。 コロナの状況によっては、事業を中止する場合があります。

## 長内町民郷土祭「展示部門」開催します

お誘いあわせの上、ご来場ください。

14日津波避難訓練の後には、サンエールにも見に来てね。

日時 11月13日(土) 午前9時~午後3時

11月14日(日) 午前9時~午後3時

場所 サンエール(長内市民センター) アリーナ

### ☆住民のみなさんの作品

いろんな手作り作品、五行歌、サロン作品、ちぎり絵、鉢植えなど  
まだまだ募集もしています!! ⇒ 52-7400へTEL

### ☆長内市民センター利用サークル作品

リフォームの会  
おえかきサークル  
絵手紙サークル  
ひまわりの会(吊るし飾り)  
ぽっぽの会(着物リメイク作品)  
はまぐりの会(クラフトバッグなど)  
写団アングル(写真)  
サークルバードカービング

### ☆長内市民センター事業作品

小久慈焼き・新聞ちぎり絵・DIYベンチなど  
事業写真(放課後子ども教室・わいわい体験塾・各種事業)

### ☆放課後子ども教室作品

### ☆長内川川の会写真展

### ☆避難所体験コーナー

避難所用のベット・テント・パーテーション  
組み立て体験もできます。

### ☆ハンドメイドグルー プ「tette」も参加!!

展示即売

ワークショップ

### ☆フリーマーケット

### ☆地産地消料理教室

⇒詳細は次ページ



久慈のハンドメイドグループ「tette (テッテ)」

11月13日～14日両日 午前9時～午後3時

☆素敵なハンドメイド作品の展示販売 いろいろあるよ

☆子どもさん向けワークショップ スライムづくり (300円)

キラキラしたスライム とてもきれい

☆キラキラおたますくい (100円)

☆ tette ガチャガチャ (200円) なにがでてくるかな？

ワークショップはコロナ感染対策をとって実施します!!



フリーマーケットコーナー ～託児室～

11月14日(日) 午前10時～午後2時

お宝があるかも!!  
早いものがちです。

### ～地産地消料理教室～

(JForest×JF×JA)「JJJライスコロッケのシイタケピクルス添え」

第27回きのご料理コンクール全国大会で日本特用林産振興会長賞に輝いたレシピの料理教室です。久慈市の第一次産業を支える森組、漁協、農協がコラボしたレシピです。乾シイタケや骨取りさんまなどを使ったライスコロッケはボリューム感もあり、ピクルスを添えて、バランスも良さそうです。どうぞお誘いあわせでご参加ください。

- 1 日時 11月14日(日) 午前10時～12時
- 2 場所 サンエール 料理実習室
- 3 講師 地域づくり振興課 二又壽大課長
- 4 定員 8名
- 5 会費 300円
- 6 申し込み 11月10日(水)までにサンエールにTEL (52-7400)



## 事業報告～久慈平岳登山

10月17日洋野町久慈平岳の登山に行ってきました。前日夜まで天候が悪かったので、とても心配しましたが、朝には雨もやみ決行となりました。

アグリパーク大沢方面の登山口を出発、気温が低く風が冷たかったものの、歩き始めると汗ばむほどになり、枝の葉が落ちて見渡しもよく秋の感じです。途中で雨が降ったり、急な坂道が続く場所もありましたが、みなさん元気に登り切りました。展望台では曇り空ながらも広がる景色や海を見ることができました。

久慈平岳キャンプ場で昼食休憩をとり、バスで向田地区方面へ下山。道の駅おおので買い物を楽しみました。寒かったですが、とても楽しかったです。



## ～美味しいコーヒーの入れ方教室～

10月15日YAMANECO COFFEE LAB 代表の田端涼輔さんを講師に、コーヒーの美味しい入れ方を教えていただきました。お湯の温度、粉の量、注ぐ回数、粉の大きさ、注ぎ方などで味が変わってくることを解説いただき、講師の実演後、参加者も入れてみました。家ではただお湯を注いでいたけど、味が全然違うとおいしさに驚いていました。自分の好みの味を探してくださいとの講師の話に、家での楽しみができてうれしいと皆さん喜んでいました。



## 長内体育協会（長内生き生き振興協議会体育振興部）からのお知らせ

10月22日開催の役員会で話し合った結果、例年開催しておりました、長内町民パークゴルフ大会は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止することに決定しました。

今後予定されている卓球大会、ユニカール大会、ソフトバレーボール大会については、状況を勘案しながら開催を検討してまいります。ご理解賜りますようお願いいたします。

長内体育協会会長（長内生き生き振興協議会体育振興部長） 田高剛範

## 11月14日は津波避難訓練の日

11月14日（日）は久慈市の津波避難訓練の日です。長内地区は多くの地区が対象になっています。いざという時に備え、避難経路や避難にかかる時間を確認する機会とするため、ぜひご参加ください。

## ～参加者募集～「晩秋ウォーキング」

今年最後のウォーキングは、みちのく潮風トレイル、本波漁港から麦生巖島神社までの区間です。急な場所もありますが、比較的なだらかなコースです。巖島神社は牛島を間近に見ることができ、海に囲まれたとても景観の良いところで、多くの方々に知っていただきたい場所です。まだ行ったことがない方は、どうぞご参加ください。寒いので暖かい服装と滑りにくい靴でご参加をお願いします。

- 1 日時 11月22日（月）9:00～12:00（予定） サンエール 8:55 集合
- 2 行程 9:00 出発～本波漁港 9:30～巖島神社 11:30（4キロ程度）  
サンエール 12:00 着
- 3 持ち物 飲み物、帽子、手袋、トレッキングシューズ、暖かい服装など
- 4 定員 15名
- 5 対象 川崎町・長内地区の方（定員に満たない場合は対象地区以外もOKです。）
- 6 申し込み 11月16日（火）まで（先着順）にサンエールへ TEL
- 7 その他 小雨を含め天候が悪い場合は中止とします。（午前8時30分決定）

11月4日(木)  
受付開始

※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。

