



サンエール

編集発行
長内市民センター
TEL 52-7400
Fax 52-7410

～参加者募集～

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。また、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。

～令和3年度町民ユニカール大会開催～

長内生き生き振興協議会体育部主催「町民ユニカール大会」が2年ぶりに開催されます。年々参加チームが増え、とても盛り上がる大会になってきていますが、今回は新型コロナウイルス感染対策のため、各町内会から2チームまでとなります。どうぞご了承ください。(残念ながら今回フリーチームは募集しませんので、各町内会での参加をお願いいたします。) チーム編成は、中学生以上で1チーム3人以上5名以下とします。

- 1 日時 令和4年2月13日(日) 午前9時～
- 2 場所 サンエール(長内市民センター)
- 3 申込み 2月9日(水)までに各町内会体育部員又は長内市民センター(TEL52-7400 FAX52-7410)へ

※上履き、マスク着用でご参加ください。新型コロナウイルスの状況によっては、大会を中止する場合があります。



～「卓球バレー体験教室」～

卓球バレーは、障害のある人や子供から高齢者まで楽しめるスポーツです。卓球台とピンポン玉を使ってバレーのように戦います。イスに座った状態で、卓球台を囲み、ボールを木の板のラケットで相手コートに打ち返します。どなたでも楽しめるので、ぜひこの機会に体験してみてください。

- 1 日時 令和4年2月24日(木) 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 久慈市体育協会職員
- 4 持ち物 上履き、飲み物
- 5 定員 24名(先着順)
- 6 申込み 2月18日(金)までに長内市民センター(52-7400)へ



《事業報告》 ～布ぞうり教室～

11月18日から大沢リツ子さんを講師に、全3回で布ぞうり教室を開催し11名が参加しました。最初は「難しい～」 「なんだか右と左の大きさが違うけど、ぞうりに足を合わせよう（笑）」などの声もありましたが、2回目でほとんどの方が完成。2足目に挑戦しました。中には4足目を作っている方もいて驚きです。パジャマやTシャツなどの古布を利用したりと、環境にも健康にも優しい布ぞうりです。布を割く方や差し色などを情報交換したり、楽しい教室となりました。



～晩秋ウォーキング～

11月22日（月）16名が参加し、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をウォーキングしました。落葉し海岸の見晴らしもよく、暖かい時期とは違う良さがありました。また、巖島神社は初めての人が多く、牛島を間近に見ることができる景色に感激していました。心配したお天気も何とかもちこたえ、楽しい時間を過ごしました。みちのく潮風トレイル、また続きを歩いてみたいです。



～ポッチャ体験教室～

12月8日（水）久慈市体育協会久慈順子さんを講師に、ポッチャ体験教室をしました。軽くゲームをし、身体や頭の体操で慣らしてから本番ポッチャです。4チームを作って交流し、みなさんと楽しそうでした。

ポッチャの用具は久慈市社会福祉課で貸し出しています。サロンや町内会、子ども会などでもどうぞご利用ください。



～町民卓球大会～

12月12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、5チーム24名が参加しました。今回、長内中学校卓球部の皆さんが参加し盛り上げてくれ、大人の方々も若い人に負けない気持ちで頑張り、パワーをもらってみんな元気になりました。楽しい世代間交流でした。

- 優勝 東広美町チーム
- 2位 元木沢チーム
- 3位 長内中Aチーム
- 4位 長内中Bチーム
- 5位 田高チーム



～中華料理教室～ 参加申し込みが多かったので、2回実施しました。

12月14日と21日、中国出身の壽松木智子さんを講師に中華料理を開催し、「揚げ豆腐のひき肉はさみ煮込み」と「餃子」を作りました。あさり・ニラ・ひき肉の「餃子」は主食になるボリュームです。（中国は広いので、北方は主食が小麦、南方はお米が中心とのこと。）麺棒を使った餃子の皮の伸ばし方や包み方のコツなど、いろいろ教えていただきました。とても美味しく出来上がり、楽しかったと大好評でした！

