



編集発行
長内市民センター
Tel52-7400

長内市民
センター報

サンエール

ちよこっとボランティア募集

5月18日(土)に長内小学校運動会が開催されます。それに先立ち、児童が気持ちよく運動会に参加できるように、敷地内の草刈り、ゴミ拾い等を行います。

地域住民の方でお手伝いできる方はサンエールまでご連絡願います。



- 1 日時 5月16日(木) 午前9時00分集合~11時00分
- 2 場所 長内小学校正面玄関付近集合
- 3 内容 運動会に向けて、草刈り、草刈り、ゴミ拾い等
- 4 持物 各自で軍手、草刈り鎌、ゴミ袋、バケツ、飲み物を持参願います。
- 5 申込 5月14日(火)までにサンエール(長内市民センター☎52-7400)まで。

運動会直前スペシャル企画・即効ランニング教室・参加者募集

速く走るためのコツを陸上競技協会員から教わり、運動会で活躍してみませんか?

- 1 日時 5月16日(木) 18時00分~19時30分
- 2 場所 長内市民センター(サンエール) 体育館内
- 3 対象 小学生 **※定員先着30名**
- 4 内容 ランニングのコツ全般、怪我防止のストレッチ
- 5 講師 久慈市陸上競技協会所属 新井谷潤先生
- 6 持物 運動に適した服装、走りに適した内履き、着替え、タオル、補給用の水分等
- 7 申込 5月14日(火)までにサンエール(長内市民センター☎52-7400)まで



※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、写真をセンター報やTwitter等で掲載させていただく場合があります。

~事業報告~

~整理収納講座~

3月8日(金)、整理収納講座を開催しました。整理収納アドバイザー1級を持つ、根井弘子先生を講師に、16名が参加し整理収納のコツを学びました。

特に印象に残ったことは、片付けを無理なく始めて続けるコツは、「自分がどんな暮らしをしたいのか、具体的にイメージし目標を立てること。」各自でイメージをし、それをグループ内で発表し合いました。今までその場しのぎで片付けをしていましたが、理想の部屋をイメージしながらすることで、今後、後片付けもやる気と継続性を持って取り組むことができそうです。

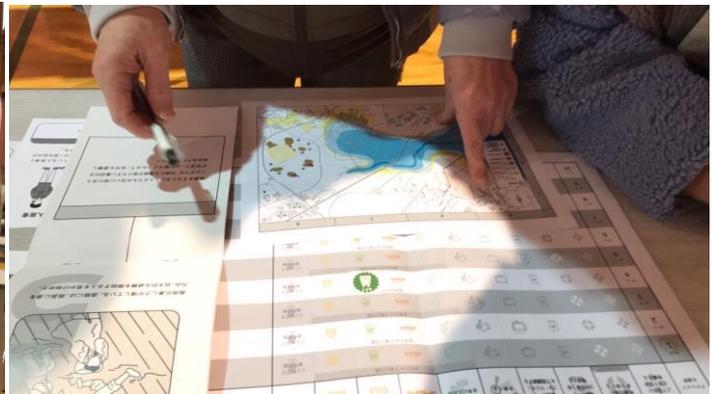
他にも自宅に帰ってから実践できることを沢山学ぶことができた有意義な講座となりました。



～町内会交流会～

3月13日(水)、町内会交流会を開催しました。テーマは防災ということで、やませデザイン会議の職員を講師に、「風水害24体験」というシュミレーションゲームを行いました。刻々と変わる状況の中でいかにして生き残り、犠牲者をゼロにするのか。本番さながらに想定される風水害災害時の設定で、カードを引いてその内容次第で行動を決めるので、刻々と変わる状況に対応するため、参加者は真剣に取り組んでいました。

終了後はそれぞれの判断ついて、皆で意見交換を行い、防災意識を高めることができました。



～餃子作り教室～

3月24日(月)、長内地区食生活改善推進員と生き生き振興協議会女性部の皆さんに講師を依頼し、子供料理教室を開催。メニューは餃子。春休み中の児童13名が参加しました。あらかじめ、切り分けておいた材料を混ぜるところから作業をしてもらい、餡をつくり、餃子の皮で包んで、上級生には、餃子を焼くまで作業してもらいました。形は不格好なものも多かったですが、自分で一生懸命包んだ餃子をおいしそうに皆食べていました。家でも自分で作れるようになったかな？



～アリーナ開放事業～

1月末から3月末まで地域住民の運動不足解消や交流機会の提供を目的に、休館日の月曜日に、長内市民センター(サンエール)の体育館を無料開放しました。午前中は、体育館内におもちゃの乗り物や積み木を用意した上、未就学児とその保護者等を対象にし、午後からは制限を設けずに開放しました。

冬の寒くて雪がある時期、暖かいサンエールの体育館で体を動かすことができ、幼児も大人も笑顔いっぱいでした。

