



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

～参加者募集～

「外国文化に触れよう フィリピン料理教室」

サンエールで異文化交流をしてみませんか？昔から知っているようで、実はあまりよく知らないフィリピン。母国の料理を作ったり、同じアジア圏でも、春夏秋冬の無い、熱帯雨林地域の生活や文化を学び、日々の生活に新たな発見をすることで刺激を与えてみませんか？

6月17日(月)から受付開始します。



- 1 日時 令和6年7月9日(火) 18時～20時
- 2 場所 サンエール(長内市民センター) 2階 調理室・相談室
- 3 内容 アドボ(肉じゃが)、パンシット(ビーフン炒め)、ハロハロ(かき氷)
- 4 対象 大人から子供まで、どなたでも。(親子大歓迎)
- 5 持ち物 エプロン、三角巾、箸
- 6 講師 中野 リゼルさん
- 7 参加費 1人/500円(材料代) ※長内教育振興協議会より補助を頂いています。
- 8 定員 15人(先着順)
- 9 申込み 7月1日(月)までにQRコード又はサンエールへTEL



「生きがいづくり専業 タヌキの人形づくり教室」

ポテッとしたお腹が愛らしいタヌキの人形をハンドメイドしてみませんか？自宅に眠る生地を再利用するので、SDG'sの取り組みにも繋がります。可愛いタヌキの人形と一緒に癒しの時を過ごせるかも！？

6月17日(月)から受付開始します。



- 1 日時 1回目：7月16日(火)、2回目：7月23日(火)
9時30分～11時30分(予定)
- 2 場所 長内市民センター1階 託児室
- 3 内容 タヌキ人形の作り方全般
型に合わせて生地を切る、生地を縫い合わせる、綿をつめる、パーツを縫う
- 4 対象 どなたでも可(長内町・川崎町以外の方も受け付けます)
- 5 持ち物 生地、綿、お持ちの方はミシン(※詳細はサンエールまで)
- 6 講師 野中 テイ子さん
- 7 参加費 0円(材料は参加者で用意してもらいます)
- 8 定員 12名(先着順)
- 9 申込 7月8日(月)までにQRコード又はサンエールへTEL



～事業報告～

「即効ランニング教室」

5月16日(木)に開催した「即効ランニング教室」に市内の小学生27名が参加し、速く走れるコツを学びました。講師は、久慈市陸上競技協会所属の新井谷潤さん。市内のほとんどの小学校で運動会が開催される直前のタイミングであったことから、参加者は運動会で少しでも速く走れるよう、講師の指導を熱心に聴いていました。



「セッコクのこけ玉づくり教室」

4月26日(金)及び5月24日(金)の2回シリーズで開催。初回は、核となる吸水性の炭に糸で入念に苔を巻き付け、その上に更にセッコク(蘭の一種)を巻き付ける作業を行いました。二回目は、主にメンテナンス、冬越しの仕方などを学びました。講師は坂本秀則先生で軽快なトークで教室は絶えず笑いに包まれていました。



「歌い方(ボイストレーニング)教室」

5月31日(金)に開催した歌い方教室。センター利用者からの要望発案により生まれた事業で、合計22名が参加し、発声の仕方の基礎から習い、最後は、練習の成果を確認するため「故郷(ふるさと)」を皆で合唱しました。講師の河野はる美先生は、吉本興業の芸人の卵に発声指導や、笑っていいものの「いいとも青年隊」に歌唱指導をしていた経験をお持ちで、教え方が上手ですごくわかりやすかったです。参加者は終始笑顔で、次回開催を望む声が多数寄せられました。



※ 事業の参加者に事故があった場合は、当センターが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X(旧Twitter)等で掲載させていただく場合があります。

～フォロワー募集～

長内市民センター(サンエール)ではX(旧ツイッター)でイベントへの参加者募集の告知や、事業紹介等をしております。QRコードにより長内市民センターのフォロワー登録をお願いします。

