



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「セッコクのこけ玉づくり教室」

小さく可憐な花「セッコク」(蘭の一種)のこけ玉を作り、管理方法などについて学習します。セッコクを見るのが(こけ玉のお世話するのが)日課で楽しみという人も多く、人気の講座です。長内地区以外の方も対象です。どうぞご参加ください!

- | | |
|-------|--|
| 1 日時 | 全2回 令和6年4月26日(金) 午後1時~4時
5月24日(金) 午後1時~2時 |
| 2 場所 | サンエール(長内市民センター) |
| 3 講師 | 坂本秀則氏 |
| 4 内容 | 「セッコク」のこけ玉作り、管理方法など |
| 5 材料費 | 1,000円 |
| 6 定員 | 10名(先着順) |
| 7 申込み | 4月19日(金)までにサンエール(52-7400)へTELまたは左側 |

4月8日(月)
から受付開始



のQRコードを読み取り、必要事項を記入してメール送信してください。メール申し込みの場合は、当方からメールを返信しますので、返信がない場合は(3日程度)電話でご連絡ください。

☆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。事業の写真をセンター報やX(旧ツイッター)で掲載させていただく場合があります。事故が発生した場合、当センターで加入の公民館総合補償制度の範囲内で補償します。

~町民囲碁ボール大会~

3月24日(日)長内生き生き振興協議会体育部主催の町民囲碁ボール大会が開催され、各町内会から20チーム65人が参加しました。2月に開催した町民ユニカール大会に続き、大盛況です。囲碁ボール大会は今年度で2回目、ルールをしっかりと確認し、競技を開始。予選トーナメント、決勝トーナメント、順位決定戦が行われました。回数を重ねる毎に戦略も立てられ、あちこちから歓声や笑い声が飛び交い、とても盛り上がりました。

- ☆1位 元木沢チーム
- 2位 川崎町Aチーム
- 3位 東広美町志岐チーム
- ブービー賞 公民館チーム



いままで掲載できていなかった事業の報告です！

～お届けスポーツ教室「晩秋ウォーキング」～

11月20日（月）久慈市体育協会と久慈市教育委員会との共催事業で普代村黒崎地区周辺のウォーキングを実施しました。ほとんどの人は初めてのコースです。落葉の道、初めての黒崎地区、素晴らしい海岸線などを楽しみながら歩きました。7キロの予定と募集しましたが、10キロの行程となりました。元気に歩いてくださった参加者の皆様、ありがとうございました。



～らくらくスマートフォン教室～

12月6日（水）auショップ久慈の方々と久慈市情報システム課職員を講師に、初心者を対象としたスマートフォン教室を開催、12名が参加しました。社会のデジタル化が進み、デジタル技術の便利な恩恵を受け取り、より豊かな生活が送れることが目的です。基礎的な操作や写真等の撮影方法、インターネットの閲覧の他、防災にも役立つ使い方なども学習しました。



～パーソナルカラー講座～

12月の土曜日、全3回で1級カラーコーディネーターの日當ます美さんを講師にパーソナルカラー講座を開催、10名が参加しました。「色の組み合わせ・自分に似合う色を知る・メイクの施し方」などを学習。これからの日常生活や趣味の作品、洋服選びなどに役立てることができそうです。メイクも勉強になり、眉の書き方なども教えてもらい、とても好評でした。



～卓球バレー・ボッチャ体験教室～

12月13日（水）久慈市教育委員会と久慈市体育協会共催の市民スポーツ教室を開催、13名が参加しました。卓球バレーもボッチャも幅広い年代や障がいのある方もみんなに参加できるスポーツです。百歳体操の会などで体験している人も多く、とても盛り上がりました。1月20日（土）に久慈市民体育館で開催されたボッチャ交流大会には、みんなが参加しました。



～バブルボール遊び～

冬休みに突入した12月27日（水）、児童10名が参加し、アリーナを会場にバブルボールを使った初めてのスポーツを体験しました。

大きなバブルボールの中に入ってみると、転んでもぶつかっても痛くありません。サッカーや相撲、おしくらまんじゅうなど、みんなで楽しみました！

（※バブルボールはどうしても途中で空気が抜けてくるので、空気を途中で入れながらやりました。）



～ふれあいユニカール大会～

1月6日（土）長内教育振興協議会主催ユニカール大会が開催され、長内小児童や大人を含む6チーム、24人が参加しました。野球の新長内スポーツ少年団がチーム全体で参加してくれ、賑やかで楽しい大会となりました。初めてのユニカール体験という方も多かったのですが、回を重ねるごとに上手になり、盛り上がっていきました。賞品の他、全員に参加賞もあって、楽しい冬休みの行事となりました。



～餅つき体験とみずき団子づくり～

1月11日（木）長内地区教育振興協議会・長内地区老人クラブ連合会・長内市民センター共催の世代間交流事業で小正月行事を開催し、51人が参加。明治生まれの臼で餅つき体験、教わりながらのみずき団子づくり。児童による読み聞かせや斉藤桂子さんによる「語り聞かせ」など盛りだくさん。あんこ・きなこ餅をみんなで食べたあとは、くじ引きでお菓子を引き当てました。



～冬のランニング教室～

1月～2月にかけて、久慈市陸上競技協会所属の新井谷潤さんを講師に、小中学生版と大人版それぞれ全2回でランニング教室を開催しました。小中学生版では、1回目小学生38人とたくさんの方の参加者で盛りあがりしました。インフルエンザの流行で、残念ながら2回目は13人となってしまいましたが、ストレッチ、ランニングフォームの基本などを中心に、足が速くなるための訓練方法を学びました。大人版も15人が参加し、ストレッチや身体のメンテナンス、身体の重心を捉えた走り方などを体験。どちらもとても好評でした。



～南アフリカ料理教室～（長内教育振興協議会共催）

2月3日（土）久慈市在住のALT ミシェル・コツェさんを講師に、親子など19名が参加して、講師の出身国である南アフリカの料理と文化を学びました。

象やキリンなどが居住地すぐそばにいるダイナミックな大自然の映像にとっても驚き、世界は広いと実感。南アフリカ風ハンバーグのボボティと、蒸しパンのようなマルパプディングなど4種類の料理を作って食べました。美味しかったです。



～カラーダーニング教室～

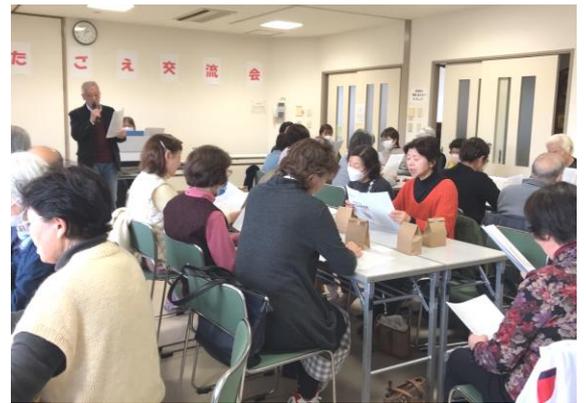
1月27日（土）洋野町のYUCCAさんを講師に、10名が参加しヨーロッパ発祥の衣類の補修方法「ダーニング」を学びました。生地が薄くなったり、染みがついた場所に可愛く補修。四角いバスケットダーニング、丸いハニカムダーニングの2種類を2時間で学習しました。補修としてではなく、お洒落なワンポイントとしてもバッチリです。さっそく家でやってみた方々も続出しました。



～うたごえ交流会～

2月19日（月）歌声喫茶風に交流会を開催し、35名が参加しました。みんなで集って声を出し、元気になることが目的です。キーボードの伴奏は新毛郁子さん、司会は東広美町の大石純夫さんです。休憩をはさみながら約20曲を歌いました。普段大きな声を出ることがないし、リクエスト曲も受け付けてくれ、とっても楽しかったとの声をいただきました。

この事業はコロナ前に計画しており、募集もしましたが、中止となった経緯があり、やっと開催できました!! ご参加・ご協力くださいました皆様、ありがとうございました。



～フレイル予防タイム～

2月22日（木）中央・小久慈市民センターの職員を講師にフレイル予防の講座を開催、12名が参加しました。好きな音楽に合わせて動くことで気分を明るくする「フレイル予防ダンス」、〈今〉に集中することで「悩みの時間から解放されリラックスできる（マインドフルネス）「瞑想」。短い時間でしたが、ダンスでしっかり楽しみ、瞑想で頭をスッキリさせることができ、大好評でした。



《長内市民センター職員の異動》

☆転入 係長 森 将彦

（生涯学習課から）

4月からお世話になります。地域の皆様と協力して様々な活動に取り組んで参りたいと考えています。よろしくお願いいたします。



☆退職 係長 皆川 牧子

（再任用職員として市民課へ）

7年間お世話になり、大変ありがとうございました。たくさんのご協力をいただき、感謝の気持ちでいっぱいです。今後とも「サンエール」をよろしくお願いいたします!!

