



編集発行
長内市民センター
TEL 52-7400
Fax 52-7410

長内市民
センター報

サンエール

活き活き応援食堂を開催しました

11月10日(日)長内活き活き振興協議会主催の応援食堂が開催され、地域の方々や災害ボランティアの皆さんなどでにぎわいました。

カレーライス・天ぷらうどん・おしるこの3点セットを頼む人も多く、秋の日に温かい料理でお腹も心も満たされ、ボランティアの方々も美味しかったと喜んでいました。中心となった女性部の皆さん、前日からお餅をつくなど、準備から片付けまで大変お疲れ様でした。



～参加者募集～

～令和元年度町民卓球大会～

今年度も長内活き活き振興協議会体育部主催「町民卓球大会」が開催されます。

例年参加チームが少ない状況です。上手下手関係なく、各町内会をはじめ、お友達、ご家族などで参加し、イベントを楽しんでみませんか？ 参加者には賞品があります！

- 1 日時 令和元年 12月8日(日) 午前9時～
- 2 場所 サンエール(長内市民センター) アリーナ
- 3 参加要項
 - ・長内町・川崎町の方(中学生以上)
 - ・上記であればフリーチームでの参加も可(町内会から要請があった場合は、町内会チームへの参加を優先してください。)
 - ・チーム編成については、下記大会要項を参考にしてください。
- 4 申込み 12月5日(木)までにサンエール(52-7400)又は事務局田高さん(52-1333)へ
 ≪大会要項≫

☆チーム編成 重複出場も認めますので、4名から参加できます。たとえば3番混合ダブルスの試合に、1番男子と2番女子や、2番女子と5番男子のような組み合わせのダブルス出場も可。

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1番 一般男子(年齢制限なし) | 4番 一般女子(年齢制限なし) |
| 2番 一般女子(年齢制限なし) | 5番 一般男子(年齢制限なし) |
| 3番 混合ダブルス(一般女子のみも可) | (男子のいない場合、女子でも可) |
| (50代以上の男子も可) | |

☆組み合わせ抽選 大会当日開会式後に行います。参加チーム6チーム以内の場合はリーグ戦。6チームを超えた場合はトーナメント戦とします。



～裏面もあります～

参加者募集

シニア元気塾「ニュースポーツ交流会」

今年度は「卓球バレー」でのニュースポーツ交流会を開催します。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。文字通り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、6対6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。どなたでも楽しみ、盛り上がるので、ぜひご参加ください。おひとりでの参加も大丈夫です！

- 1 日時 11月27日(水) 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 申込み 11月25日(月)までに長内市民センター(52-7400)へ

山根市民センター
事業の様子 →



～魚のさばき方教室～

せっかく地元でとれた新鮮な魚が手に入るので、魚のさばき方を習得してみるのはいかがでしょうか？切り身より一匹まるごとを買った方がお得で満足度もあります。三枚おろしや刺身の作り方を習った後は、調理後会食をします。ご参加ください！

- 1 日時 12月12日(木) 午前10時~午後1時
- 2 場所 長内市民センター 料理実習室・相談室
- 3 内容 魚のさばき方(時期の魚を数種類)と調理・会食
- 4 講師 兼田久巳さん
- 5 対象 長内町、川崎町の方(定員に満たない場合は、対象地域以外でもご参加いただけます)
- 6 定員 10名(定員になり次第締め切り)
- 7 参加費 700円
- 8 持ち物 エプロン、三角巾、おにぎり(持ち帰り用の容器はこちらで準備します。)
- 9 申込み 12月10日(金)までにサンエール(長内市民センター☎52-7400)へTEL



申込受付 12月3日(火)から

☆事業予告☆ 男性対象の料理教室を開催予定です。詳細は12月1日号でお知らせします。

(被災地復興応援事業 東北復興応援 健康・栄養セミナー「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」)

- 1 日時 12月20日(金) お昼にあわせて
- 2 会場 久慈給食センター
- 3 人数 定員 15名程度

災害ボランティアへの炊き出し

10月30日(水)自主サークル「はまぐりの会」の皆さんが、長内地区に来ている災害ボランティアの方々に昼食時「すいとん」と「カボチャのいとこ煮」でもてなしました。参加の皆さんは美味しくて温かい食事に喜んでいました。

(ボランティアの方々は、地元はもちろん遠くは九州や北海道、企業や学生の方々など様々です。毎日が感謝の日々です！)

