



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

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。
来年度の計画はこれからです。地域の方々のニーズに沿った事業を計画してい
きたいと思っておりますので、地域の方々のご意見等お待ちしております。
長内市民センター(サンエール)職員一同

今年度も冬期間のアリーナ開放事業を実施します。(無料)

《1月20日~3月末までの月曜日》

1月20日~3月末まで住民の方々の運動不足解消や交流の機会を目的に、休館日
の月曜日にサンエール(長内市民センター)のアリーナ(体育館)を下記のとおり開放し
ます。午前中は未就学児と保護者を対象にします。午後はどなたでもご利用いただけま
す。事前申し込みは不要です。

また、ウォーキングしたいけど道路は凍って滑りそうという方、サークルが利用してい
ない時間帯(祝日以外 主に12時~13時 ※貸館が入った場合はご了承ください。)にど
うぞアリーナをご利用ください。

午前の部

時間 月曜日の午前9時30分~12時

対象 未就学児と保護者等

(長内地区以外の方もご利用ください)

サンエールには特別な遊び道具はなく、保育
士さんもいませんが、広い空間で伸び伸び遊
んでもらうことが目的です。授乳やオムツ交換
の場合は別室をご利用いただけます。また、図
書室には幼児向けの本もありますので、どうぞ
ご利用ください。

午後の部

時間 月曜日の午後1時~4時30分

対象 どなたでも

(長内地区以外の方もご利用ください)

卓球・ユニカール・囲碁ボール・ウォーキン
グなど好きな運動をお楽しみください。ご利用
する方々で準備、片付けをお願いします。ルー
ル等がわからない場合は職員が説明・対応し
ます!どうぞ遠慮なくお声がけください。



※ 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。

参加者募集

冬のランニング教室(小・中学生)

鬼ごっこや、かけっこ、運動会やマラソン大会に備えて、ランニングの基礎から学びかっこいいフォームで風のように走ってみたいありませんか？久慈市陸上競技協会所属の講師に正しい走り方を習ってみましょう。基礎がしっかりできていれば、誰でも速く、かっこよく、そして美しく走れるようになります。

新年の初めは、新しいことを始めるには良い時期です。さあ、友達も誘って一緒に楽しいランニング教室に参加してみよう！



- 1 日時 令和7年1月21日(火) 18時~19時30分
- 2 会場 サンエール(長内市民センター)アリーナ
- 3 内容
 - ・怪我を予防するためのストレッチや準備運動
 - ・走り方指導(短距離走と長距離走の違い、効率よい腕振り、呼吸方法)
 - ・シューズの話
 - ・駅伝タスキ渡し体験
- 4 講師 にいや整骨院 代表 新井谷 潤 さん
- 5 対象 小学生~中学生(長内地区以外の方もOKです)
- 6 定員 30名(先着順) ※参加費 無料
- 7 持ち物 動きやすい服装、内履き、タオル、着替え、飲み物
- 8 申込み 1月17日(金)までにQRコードから申し込み又はサンエールまでTEL



冬のランニング教室(大人版)

~ランニング初心者・これからランニングを始めたい方向け~

年末年始の慌ただしい時期、クリスマスやお正月で美味しい料理を食べ過ぎたかも？ドキッとした皆さま、安心してください！ちょうどよい運動の機会がありますよ。ランニング教室に参加し、元の体にゆっくり戻していきましょう!!

久慈市陸上競技協会所属の講師が、初心者にもハードルが低く、膝や腰に負担をかけないよう走り方の指導をしてくれます。一緒に脂肪が燃えやすい、つきにくい体づくりをしていきましょう！

- 1 日時 令和7年1月28日(火) 18時~19時30分
- 2 会場 サンエール(長内市民センター)アリーナ
- 3 内容
 - ・怪我を予防するためのストレッチや準備運動
 - ・膝や腰に負担の少ないランニング指導
 - ・シューズの話、ランニング後のストレッチ
- 4 講師 にいや整骨院 代表 新井谷 潤 さん
- 5 対象 ランニング初心者、ランニングを始めようとする方(高校生以上)長内地区以外もOKです
- 6 定員 30名(先着順) ※参加費 無料
- 7 持ち物 動きやすい服装、内履き、タオル、着替え、飲み物
- 8 申込み 1月24日(金)までにQRコードから又はサンエールまでTEL



参加者募集

「アメリカン・ブレイクファースト教室」

本場アメリカで食べられている、フレンチトーストの作り方とコーヒーのいれ方を習います。市内小中学校で英語学習を指導している講師のエマさんから、前半はアメリカの歴史や文化をスライドで学びます。後半は実践学習、調理室で料理を作ります。サンエールで異文化交流をしながら、アメリカン・ブレイクファーストと一緒に味わいましょう！

- 1 日時 令和7年1月23日(木) 午後6時～8時
- 2 場所 サンエール 2階 調理室・相談室
- 3 対象 どなたでも(小学生から大人まで)
- 4 講師 エマ・ブランシェットさん(久慈市在住 ALT)
- 5 内容 フレンチトースト、コーヒー
- 6 参加費 1人800円(材料代) ※当日、頂戴します。
- 7 持ち物 エプロン、三角巾、箸
- 8 定員 15人(先着順)
- 9 申込み 1月15日(水)までにQRコードから又はサンエールまで TEL



～事業報告及びお知らせ等～

「町民卓球大会」～長内活き活き振興協議会主催～

12月15日(日)に開催された卓球大会は15人の参加者で体育館アリーナで開催されました。当日は晴天で、太陽光が窓から入ってくるのでボイラーをONしなくても暖かい日。普段から練習している人から、久々にプレイする方等様々な参加者が和気あいあいとプレイし、爽やかな汗を流しました。1位:混合チーム、2位:東広美町、3位:田高&サンエール



「クレイ・フラワー教室」～自主事業～

12月13日(金)と18日(水)の2回シリーズで7名が参加。講師は久慈順子さん。軽量樹脂粘土という、湯いてもひび割れにくく、弾力のあるまま固まる特殊な粘土を用い、バラの花びらを作りました。コツをつかむまで最初はうまく造形できないようでしたが、後半には綺麗な形の花びらが沢山作られていました。最後に、各々で選んだベースに、作った花びらをグルーガンで張り付けて完成。どれも素敵な仕上がりでした。



～事業報告及びお知らせ等～

「長内町健康麻雀愛好会」～メンバー募集中～

水曜日11時45分から16時30分まで毎週活動しています。毎週、15名以上の参加メンバーで、プレイ中は、お酒を飲まない、タバコを吸わない、お金をかけない、健全なマージャンを楽しんでいます。相手の手牌を読んだり、点数計算など対局中は頭をフル回転させる必要があるため、脳トレとして、認知症予防としても効果があるそうです。メンバーには様々な職業、年齢層の方々があり、和気あいあいと会話をしながら楽しんでいます。一緒に新たな趣味として健康麻雀を始めてみませんか？

問合先事務局：岡本 090-6685-3294

「うんどうあそび」～長内保育園のイベント紹介～

講師の柏木翔吾先生と一緒に「うんどうあそび」をして皆で楽しみませんか？体を動かした後には、お子さん向けの給食試食会を予定しています。（予約が必要です）

- ・日時 令和7年1月23日(木) 10:30～
- ・場所 長内保育園ホール
- ・対象 未就園児
- ・その他 汗拭きタオル、飲み物を持参願います
- ・問合先 長内保育園 TEL:53-2582



「2024年のサンエール5大ニュース」～職員の私的な投票による～

1:長内組5年振りに活動を再開、体育館が熱気に包まれる

9月21日(土)、コロナ禍で活動を中止してきましたが、濱欠旧組頭から岩城新組頭にバトンタッチし、5年振りに活動を再開。秋まつり中日はあいにくの雨で中止となりましたが、急遽サンエール体育館で子供神輿と長小さんさを実施。大人もそれに応え、盆踊りを披露。盛り上がった中日になりました。

2:長内町民郷土祭6年ぶりのフル開催、笑顔と歓声があふれる

11月9日(土)、コロナ禍で開催を控えていた郷土祭、ついに舞台部門復活。保育園児、小中学生から大人まで、日頃の練習の成果を存分に発揮し、会場を盛り上げてくれました。食堂部門、販売部門も盛況で、ほぼ完売しました。関係者の皆さん、ありがとうございました。

3:サンエールお化け屋敷になる、意外と怖い。。

8月17日(土)と11月2日(土)にサンエール内を全面的に改装し、お化け屋敷にしました。参加児童は、真っ暗な館内を、怖がりながら歩き回り、お札をゲットしてゴールを目指しました。最後は、館内を明るくしてネタばらし。お化けと一緒に記念写真を撮りました。

4:サンエールの屋根に穴が空くも、善意の修繕により、穴ふさがる

4月にサンエールの東側の屋根に穴を発見。よく見ると、四方の屋根すべてに穴を発見。雨水により長期間かけて腐食した模様。8月3日に岩手県板金工業組合久慈支部の皆さんが、慈善事業の一環で綺麗に補修してくれました。感謝しかないです。

5:館内のライトがLED化になり、明るくなる

9月24日から10月1日の期間、館内の照明をLEDに替える工事を行いました。アリーナのライトについては大きなやぐらを組んで交換。交換期間中、サンエール利用者の皆様には大変ご不便をおかけしてしまったことを、この場を借りてお詫び申し上げます。

～フォロー募集～

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ー登録をお願いします。

