

ワロックお絵かき会 & 喫茶コーナーでのコーヒー販売 今回は、**2月19日(日)**

ワロック用のペンや石は、センターで準備します。10:00～17:00
YAMANECO COFFEE LABさんのコーヒーを喫茶コーナーでどうぞ ☺ 10:00～18:00
※都合により、日程及び時間に変更となる場合があります。

今年度最終回は、**3月5日(日)**

YAMANECO COFFEE LABさんには、1年間を通じて月1回の出店を継続していただきました。
これまで皆さんが描いたワロックは『放石』します!旅する石を楽しもう♪#WAROCK なつ

【同時開催】フリーマーケット 10:00～15:00

お試してフリーマーケットを毎月やってみることにしました。出店したい方は、夏井市民センター (Tel 53-2581) へお問い合わせください。参加費無料、センターによる受託販売は行いませんが、出店時間にご都合にあわせて設定できます。生涯学習のつどいでやましたひでこさんの断捨離講演会を聴きました。不要品は自分が思うより高額では売れません。でも、誰か必要な人が使ってくれたら燃やすゴミが減ると思いませんか? フリマは、『リユース』の活動として行っています。私も気軽に宝探しのつもりで物を生かすためにお片づけ始めています。おもしろい物があるかもしれませんので、ぜひ眺めにいらしてください。手作り品の販売も可能です。2/19(日)は、すずらん工房さんの焼き菓子も販売予定です。

ワロック用の石拾い&前浜のごみ拾いをします。

日時 **3月2日(木) 10:00～10:30** (雨天、積雪の場合は中止)

ご協力いただける方は、直接現地にお集まりください。ごみ袋は、用意します。
夏井市民センターでは、年に数回お絵かき用の石を拾うついでにごみも拾っています。

軽食試食会と脳トレを楽しむ会を実施

1/21(土)、夏井地区食生活改善推進協議会の皆さんが栄養の大切さを学びながらおいしく食べる試食会を実施。20人程が参加し、タンパク質を取りやすいサンドイッチやキノコのポタージュなどを味わい、おいしいと好評でした。また、脳トレパズルやクイズなども行い、楽しく過ごしました。



夏井市民センターツイッター @natui_chou

←スマホでQRコードを読み込むとURLが表示されます。

3年ぶりの市民生涯学習のつどいでセンター事業報告展示を行い、たくさんの思い出がよみがえりました。楽しく、有意義に地域づくりと生涯学習を応援します!

夏井市民センター 電話番号 53-2581 ファックス 52-2125

センターだより なつ

第91号 令和5年2月15日 編集発行:夏井市民センター ☎ 53-2581

やさしいヨガ体験

ヨガと聞くと、身体的なエクササイズやポーズをとることを想像しがちですが、初心者向けとしてほぐしてから、ゆっくりとほんの少しヨガをする体験会です。身体が硬い方もできます(むしろ、硬い方にやってみてほしい)ので、呼吸法で心身の不調を取り除き、スッキリするきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

開催日 **令和5年3月5日(日)**

◎時 間 13時00分～14時00分
(9:45 受付開始)

◎場 所 夏井市民センター 和室

◎講 師 CHIFFON des yoga
青名畑 昭子 氏

◎定 員 12人

◎参加費 無料

◎持ち物 ヨガマット(なければ、大きめのバスタオル)、飲み物、
フェイスタオル

◎服 装 動きやすい服装(裸足になりますので、タイツの着用は不可)

◎申込締切 **令和5年2月27日(月)**



夏井町 生平自主防災会 結成

先の生平町内会総会において自主防災会の結成が決定。

夏井町生平自主防災会(上夏井守男会長)が結成されました。

令和5年2月1日に市へ結成届出書を提出し、2月2日付けで認定となりました。認定書交付式は3月11日の久慈市東日本大震災復興祈念式での実施が予定されております。

みなさんの地域でも、災害時に助け合う(共助)自主防災組織の結成について考えてみませんか。

結成に関して、説明員の派遣などの支援を行っております。

問い合わせは、消防防災課(52-2173)または夏井市民センター(53-2581)までご連絡ください。

『秋の絵手紙教室』の様子です。

10/7(金)、高谷淳子さんを講師にコスモスをテーマにした絵手紙講座を開催。誰に出すかを各々考えながら書いた絵は、メッセージと合わさりと世界に一つしかない絵



手紙となりました。

しばらく会っていないお孫さんや家族、友達に出そうとゆっくり丁寧に描きました。私が住んでいる夏井の花を届けます。いつか見にきてください。そんな気持ちが伝わるような素敵な作品になりました。



『防災講座』の様子です。

9/4(日)、大向昌彦さんを講師に「基礎を学び、安全に避難しよう」と題し、水害をテーマとした防災講座を開催。

ハザードマップで自宅周辺と避難できる場所を確認し、安全に逃げる方法や万が一逃げられなかった場合の自宅避難の心得や普段備えておくべきことを学びました。

簡易トイレをダンボール箱を活用してで作る体験も行いました。



『一日市場＆大かぼちゃ祭り』の様子です。

10/16(土)、川代交流館にて『一日市場』と『大かぼちゃ祭り』が開催され、180人以上が訪れました。地域の方が出店する市場で、農産物や手作りの作品が販売されました。中学生が運営するチョコバナナの模擬店、地元の郷土芸能「大芦杓子舞い」の披露や3年ぶりに行われた餅まきなどで賑わいました。ふるさと未来づくり事業から生まれた年に一度の交流の場は、出店する人も訪れる人もとても楽しみにしています。みんなが盛り上げようとする気持ちが伝わっていくとてもよいお祭りでした。



つどいグループの皆さん、おつかれさまでした！

『持ち込み講座』に挑戦いただいた皆様、ありがとうございました。

今年度は、5回開催できました。

『アロマクリーム講座』

アロマオイルの精製方法なども聴き、ラベンダーにも種類によって効能の違いがあると知りました。それから自分好みのクリームをつくることができました。



『太極拳講座』

じんわりと汗をかくようです。外でウォーキングができない時に足を鍛えるのにもよさそうです。いつの日か、音楽に合わせて大勢で舞えたら楽しそうですね。



フードドライブ（食料支援）にご協力いただきありがとうございます。センターだよりをきつかけに、お米を寄付していただきました。その他、缶詰、のり、お菓子、食用油など、皆様のお心遣いに感謝申し上げます。

フードバンク回収箱は、事務室前に設置しております。余った食料品がありましたら、ご協力をよろしくお願いいたします。