

# 山根市民センターだより

令和7年(2025)

12月1日号 No.149

編集発行

山根市民センター

TEL57-2055



## やまね未来づくり会 暮らし委員会より「薪」をプレゼント

やまね未来づくり会 暮らし委員会では、下記対象世帯の方へ薪を無料でお届けします。ご希望の方は、山根市民センターまでお申し込みください。なお、数量が限られているため、お配りできない場合もございますので、あらかじめご了承ください。



- ◆ 対象者 75歳以上(薪の確保に困っている方)
- ◆ 料金 無料
- ◆ 申し込み 12月10日(水)までに山根市民センターへ(電話 57-2055)
- ◆ お届け日 12月14日(日)



暮らし委員会では除雪作業も有償(1回 2,000円、2時間程度)で行います。  
ご希望の方は山根市民センターまでお問合せください。

## 「まるっと元気😊健康塾 in 山根」最終回 開催します!!

前号でもご案内しましたが、「まるっと元気😊健康塾 in 山根」4回目(最終回)を開催します。今回は、全身の健康にも大きく影響するお口の健康について、歯科衛生士さんにお話をいただきます。おいしく食べるため、また、健康に過ごすために、お口を丈夫に保っていきましょう。3回目まで参加されなかった方も大歓迎です。たくさんのご参加をお待ちしております!

【日時】令和7年12月10日(水)10時~11時

【場所】山根市民センター

【内容】歯科衛生士講話「お口の健康は全身の元気! 丈夫なお口を保つには。」

【申込み】12月3日(水)までに山根市民センターへ(電話 57-2055)

## べっぴんカフェ「12月の市」開催します!!

◆ 日時…12月21日(日)10:00~13:00頃 ※ 無くなり次第終了です

◆ 場所…山根市民センター敷地内

◆ 内容…とうふ田楽、軍配もち、ファーマーズマーケット ほか

甘酒



※今月は一週間早い第3日曜日に開催します

お振る舞いをします!!  
体がポカポカあたたまりますよ~

## 事業報告

やまね未来づくり会・山根市民センター共催

# 川又川 紅葉狩りウォーキング

10月30日(木)、やまね未来づくり会・山根市民センター共催の、「川又川 紅葉狩りウォーキング」を参加者13名で開催しました。絶好のウォーキング日和となり、深田地区の馬渡幸子さんにガイドをしていただきながら、川又川沿いをゆっくり歩き、川のせせらぎに耳を傾け、色づいた木々を眺めるなどして、自然美を堪能しました。ウォーキングの後は、「cafe soramame」さんのお弁当を、皆でおいしくいただきました。



## 事業報告

久慈市教育委員会・久慈市体育協会・山根市民センター合同事業

# カーリング体験教室開催しました

11月6日(木)に県北青少年の家(二戸市)で「カーリング体験教室」を開催しました。テレビで見るとは違い、ハウスがずいぶん遠くに感じました。これまでに何度か体験されている方もいらっしゃいましたが、氷上という不安定な場所で、ストーンを上手に投げるのはなかなか難しいとのこと。それでも、初めはハウスまで届かなかった方も、何度か投げるうちにコツを掴み、どんどん遠くまで投げられるようになっていました。ストーンの投げ方やブラシの扱い方を教えていただいた後は、ミニゲームをしました。「氷上のチェス」といわれるように、駆け引きの難しさと、チームで力を合わせて戦う楽しさが味わえるスポーツでした。ご参加くださいました皆さま、ありがとうございました。



ストーンは素材は花崗岩で、重さは約20kgもあるそうです！