



## 各教室活動開始!!

## ふれあい教室「開級式・奉仕活動」 5月10日(火)

各教室（高齢者教室、女性教室、少年教室）の先陣をきって、「ふれあい教室」の開級式を行いました。今年度は26名の申し込みをいただきました。今年度から東地区担当になった市保健師の伊藤莉惟さんから、骨量維持のための三原則についてのお話しと骨密度測定器での測定会も行いました。その後、公民館周辺の草むしりなど美化奉仕活動をして頂き、たいへんきれいになりました。

今もまだコロナの影響で十分な教室活動もままならない状況が続いていますが、皆さんが少しでもリフレッシュできるような事業を進めていきたいと考えています。



## 少年教室 ゆうゆう探検隊・わくわく探検隊「開級式」 5月18日(水)

今年度は、新1年生4名を加えて25名でのスタートになりました。菖蒲の森陽祐さんから原木を提供して頂き、なめこの菌打ち体験を行いました。班ごとに分かれて原木にハンマーでなめこの菌を打ち付けました。自分たちで順番を守り、全員で菌打ちの体験ができました。収穫が楽しみです。



## 女性教室「手作り味噌作り教室」 5月22日(日)

石井商店さんを講師に平成27年から始まった女性教室の「味噌づくり」も8年目を迎えました。手間暇かけた分、格別おいしい手作り味噌！申し込んでくださった大半がリピーターです。二年続けてコロナの影響で材料の配布のみになりましたが、今年は3年ぶりに一緒に作業。攪拌した味噌に種水を混ぜる作業が一番大事との指導を受け、塩分が均等になるように汗だくになりながら混ぜ合わせました。

気温25度以上で100日経てば完熟ということです。お彼岸明けが楽しみです。





### ♪中山クアの道 5月9日(月)

こいのぼりが元気に泳ぐ中山クアの道を訪ねました。中山城址からは蔵王の山々を一望することができました。

途中、中山公民館の前館長さんと事務長さんがコースの整備をされていました。おかげさまでコースはとても歩きやすく、安心してクアオルトを楽しむことができました。



### ♪坊平 5月23日(月)

12名で坊平コースを歩いてきました。雨の予報で開催が危ぶまれましたが、直前に雨マークがなくなり決行。

今年の冬の大雪を物語るように残雪が多く見られました。気温は低く肌寒く感じられる中、天然のミストを浴びながら気持ちよく歩くことができました。



### ♪クアオルト(上市市との合同開催になります) 小豆森岩観音コースを歩きます!

- いつ 6月20日(月) 午前9時半
- どこで 東地区公民館 集合
- 持ち物 汗拭きタオル、水分補給の飲み物
- 服装 袖をまくったり、脱ぎ着しやすい服装  
帽子
- 締切り 6月17日(金)
- 公民館 674-3303 まで申し込んでください



### 出前図書館 情報



でも読書!

**6月20日(月)に蔵書の入れ替えをします。**  
集会室に配架しています。お気軽においで下さい!

**返却期限 6月17日(金)**



※市立図書館から借りてほしい本があれば  
お知らせ下さい!

### 6月のおもな予定



- 3日(金) 「背骨コンディショニング体操①」
- 5日(日) 少年教室「水路探検(横川堰)」
- 7日(火) 市報等配布
- 9日(木) ふれあい教室「パークゴルフ」
- 14日(火) 第2回女性教室「バランスボール」
- 20日(月) クアオルト(小豆森コース)
- ※上市市と合同開催で地区外の方も参加します
- 24日(金) 会長会 上市市への要望活動



### お詫びと訂正

先月号の館報217号に掲載いたしました地区役員の方のお名前に誤りがありました。ご迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。お詫びして訂正させていただきます。

事業部長 木村 雅宣(須田板) さん  
消防分団長 井上 孝広(小笹) さん

### 《よろしくお願ひします》

地域活動推進員 渡辺 久美子

この度、地域活動推進員として6月1日から勤務させて頂いております、原口の渡辺久美子と申します。東地区の皆さんが楽しく活動できるようお手伝いできたらと思っています。わからないことがまだまだあり、少しずつ覚えながら私自身も新しい発見をしたいと思っています。皆さんからいろいろ教えて頂けたら嬉しいです。どうぞよろしくお願ひします。

