

参加者募集しています！
～さわやか講座(一般講座)のご案内～

♪背骨コンディショニング体操

い つ 3月3日(金)午後7時半
講 師 菅 悟 さん
持ち物 ヨガマット(ある方)、水分補給の水
バスタオル、スポーツタオル

申込み 3月2日(木)まで



♪クアオルト

い つ 3月14日(火)午前9時半
場 所 葉山コース
持ち物 水筒、歩きやすい服装
当日公民館に集合してください

♪七宝焼き教室

い つ 3月20日(月)午前10時
参加費 材料代実費
申込み 3月17日(金)まで

効果を実感

「背骨コンディショニング体操③」
2月18日(金)

3か月ぶりの背骨コンディショニング体操の開催となりました。皆さんそれぞれの不調な部分を確認してみると今回は半数以上の方が腰などの下半身で、続いて肩などの上半身という結果に。まずはストレッチをして股関節を緩めてから矯正にはいっていききました。骨盤が正しい位置に収まるような体操と、鎖骨や肩まわりを緩めるストレッチや筋トレを教わって、自分の体の歪みをお互いに見合うと、目に見えて効果のある方もいました。



今年度の出前スポーツ全3回終了しました
ご参加ありがとうございました

12月6日(火)
モルック

遠くへ命中させるのは難しいですが頭脳プレーも多く集会所が沸きました！



1月23日(月)
スローエアロ

寒い日でしたが程よく汗をかき、温まりました。



2月13日(月)
シャフルボード

カーリングに似たゲーム展開で点がどんどん入れ替わり皆さんの集中力が素晴らしいかったです。



【土日祝日】公民館の早朝使用を試行します

土日祝日における早朝使用の需要把握を目的に試行します。

試行期間内の土日祝日(12月29日から1月3日までを除く)は、午前7時から地区公民館を使用することができます。

試行期間 令和5年4月1日(土)～令和6年3月31日(日)

出前図書館 情報

返却期限 3月9日(木)まで

貸し出し 3月10日(金)午後～

～ これからのおもな予定 ～

1日(水) 市報等配布
3日(金) 背骨コンディショニング
4日(土) 少年教室「閉級式」
6日(月) ふれあい教室「閉級式」
14日(火) クアオルト葉山コース
16日(金) 宮川中学校卒業式
18日(土) 宮川小学校卒業式
20日(月) 七宝焼き教室
4月
3日(月) クアオルト原口植の山

館報

あずま

東地区公民館

第227号

令和5年3月1日

Tel.Fax:674-3303

✉azuma-1@onyx.

ocn.ne.jp

「あずま写真コンテスト」各賞決定！

「あずま写真コンテスト」では約1か月の展示期間中多くの皆様に足を運んでもらい、投票にご協力いただきました。

投票による一等、二等と、審査委員長賞、会長会賞、公民館長賞、主事部事業部賞が決定しました。受賞作品は、今号、来月号にわたり紹介させていただきます。また、今回も受賞作品はじめ応募作品の中から東ふるさとカレンダーを作製し、地区の皆様に配布予定です。どうぞお楽しみに！

応募いただいた皆様、展示会に足を運んで下さった皆様ありがとうございました。



◎一等	「夏の終わり とびっきりの笑顔」	森 史哉さん(菖蒲)
◎二等	「あずふるにおいらもだしてケロ」	白畑 昭良さん(菖蒲)
◎審査委員長賞	「あずふるにおいらもだしてケロ」	白畑 昭良さん(菖蒲)
◎地区会長会賞	「原口から見た山」	渡辺 健太郎さん(原口)
◎公民館長賞	「稲刈り前の束の間のひととき」	木村 剛仁さん(原口)
◎主事部事業部賞	「夏の終わり とびっきりの笑顔」	森 史哉さん(菖蒲)



一等・主事部事業部賞
「夏の終わり とびっきりの笑顔」



二等・審査委員長賞
「あずふるにおいらもだしてケロ」



子供はいいね！

笑顔がステキ



面白い ケロ！

わあ！可愛い

仲良しで笑顔がよい

作品に寄せられた“ひとこと”より

豊かな自然と歴史に彩られた新潟へ

ふれあい教室「冬の移動教室」 2月16日(木)17日(金)

3年ぶりとなる「冬の移動教室」で新潟県に行ってきました。当日、この冬1番の寒さの中出発しましたが見学先では天気に恵まれました。

「北方文化博物館」は8年の歳月をかけて築かれた新潟の伝統と芸術にあふれる豪農の館です。屋敷に入ると、60人もの使用人を抱えていた時代の賑やかさの面影や、美しい庭園に面した約100畳に広がる大広間からの景色に皆さんしばし見入っていました。(アニメ「鬼滅の刃」の場面にそっくりと注目された事があったようです。)

新潟港近くのばかうけ展望台からは目の前に大きく広がる佐渡を見ることができました。

翌日、月岡温泉を出発し燕三条市に入るとスプーンやフォークの飾りがついた信号機や、燕を形どった外灯がずらりと続いていて《ものづくりのまち》を体感する事ができました。

久しぶりの長時間のバス移動でしたが、バスガイドさんによる話や説明に聞き入ったり笑いあって楽しく過ごしました。感染対策には十分気を付けながら、コロナ禍である事をひととき忘れるような非日常を味わい、心も体も元気になった移動教室となりました。



北方文化博物館



せんべい王国工場見学



ばかうけ展望台から



ぽかぽか陽気の中まちなかへ

「街中クアオルト北回りコース」 2月6日(月)



上山城を出発して「街中北まわりコース」を歩きました。普段は車で通り過ぎてしまうような場所ですが、お店を見つけ寄り道して買い物したり、珍しい建物を見つけてはいつ頃できたのかを皆でおしゃべりしたり楽しく歩く事ができました。この日は路上にもほぼ雪がなく足に負担なく安全にまわる事ができました。人気の雑貨店や新店舗を確認したのでまた改めてゆっくり訪れてみたいコースです。

そば打ち自慢の腕前を披露！

ふれあい教室「そば打ち」 2月3日(金)

今年度は宮川小3年生と一緒に作業して収穫したそばの実で3年ぶりのそば打ちをしました。須田板の仲野さんの畑で育ち、原口そば屋さんで挽いてもらった東地区産100%のそば粉を一緒に打ちました。久しぶりの作業でしたが皆さん力強く丁寧に持参していただいたそば切り機でどんどん切っていったそばと、手でじっくり切ったそばと両方を準備。伊藤保健師も参加しました。女性陣が揚げたサクサクの天ぷらを付け、手作りのつゆでいただいたそばは、コシも強く味わい深いものでした。



さらなる上達へ！



「大人のスキー」 2月7日(火)

今年は、原口の尾形幸太郎さんを特別講師にお迎えしてスキー教室を実施しました。菖蒲の佐藤誠さんからもサポートしていただき、充実したレッスンを受ける事ができました。何十年も知らずにいたスキーの3つの基本動作《前後、上下、ひねり》をしっかりと教えていただきました。時折晴れ間もみられるまですずの天候で、楽しいスキー教室となりました。



絶品!! 手作り肉まんに大満足！

女性教室あずまる「肉まんづくり」 2月12日(日)



男の料理教室で好評だった肉まん作りに挑戦しました。ベテラン主婦の面々でしたが作業開始からハプニングが…。どうなるかと心配しましたがうまく乗り切りひとまとめにする事が出来ました。生地が発酵の間に中味の具を調理。あまり馴染みのない豚バラ軟骨が入ることで旨味もぐっと増すようです。皮で具を包む作業も少し手こずりましたが各調理台から笑いが絶えず楽しいひと時を過ごしました。もちろん完成した肉まんにも大満足!! ご家庭でも是非おさらいしてみてください。

小笹うるいで イタリアンサラダを作ろう！

食生活改善推進協議会 伝達講習会 2月9日(木)

やまがた野菜レシピ集より、小笹うるいのイタリアンサラダ。煮物や漬物にしてもなかなかサラダは作らないかな?そこからあえて選んだレシピです。生のうるいも美味しい事に喜んでもらえました。久々にワイワイしながらの料理教室でした。

〈文責・鈴木和加子〉

