

食改より「料理教室」のお誘い！

楽しみながらメニューのレパートリーを増やしてみませんか？「簡単！美味しい！」を目指します

日時 3月15日(金)午前10時～午後1時まで
 内容 料理教室
 参加費 無料
 定員 6名
 持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル
 申込 3月7日(木)まで
 ☆メニューについてのお問い合わせは
 鈴木携帯ショートメールまでお気軽にどうぞ！

＜主催 食生活改善推進協議会＞

申込は下記のいずれかをお願いします
 ・東地区公民館 ☎674-3303
 ・代表鈴木携帯090-3647-1465(ショートメール)

今年度の出前スポーツが終了しました ご参加ありがとうございました！

12月18日(月)
足腰元気体操の様子



2月13日(火)
シャフルボードの様子



東地区公民館職員を募集しています！

(公民館地域活動推進員1人)

- 内容・・・公民館事業の企画・運営・その他
- 資格・・・健康で地域活動に意欲がある、基本的なパソコン操作ができる人(文書作成等)
- 採用・・・令和6年4月1日～
- 待遇・・・13万8千円／週29時間・週4日勤務(8:30～5:15)
 社会保険・厚生年金・雇用保険加入、交通費支給
- 休日・・・土日祝(一部勤務有)、週に1日定休日、年末年始、夏・冬期
- 面接・・・随時
- 申込・・・履歴書を東地区公民館へ持参または郵送(〒999-3213 上市市須田板字原際742-2)

☆わからないことがありましたら、お気軽にお問い合わせください！

＜問い合わせ＞ 東地区公民館(担当：星野) ☎674-3303



クアオルトの名称が変わります！
 「あずまウオーキング(仮称)」
 第1回 4月15日(月)

場所は次号に掲載します



～出前図書館 情報～

返却期限 4月1日(月)まで
 貸し出し 4月2日(火)午後より～

～これからの予定～

3月
 1日(金) 市報等配布
 8日(金) ふれあい教室「閉級式」
 9日(土) 少年教室「閉級式」
 14日(木) 宮川中学校卒業式
 15日(金) 食生活改善推進協議会による料理教室
 18日(月) 宮川小学校卒業式
 19日(火) 東地区会長会総会
 25日(月) 東地区運営協議会
 4月
 1日(月) 市報等配布



館報

あずま

東地区公民館

第239号

令和6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2作品と、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、今月号、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	「夢を書いて子供たちだんご飾り」	木村 良一さん(原口)
◎一等・主事部事業部賞	「絶景の紅葉冬の到来を告げる笠雲」	佐竹 優さん(宮川中勤務)
◎審査委員長賞	「満開の桜と65年目の校舎」	奥山 浩一さん(宮川中勤務)
◎地区会長会賞	「路線バス」	木村 初さん(牧野)
◎公民館長賞	「年の瀬に安産願って力餅つき」	森 知実さん(菖蒲)



一等・主事部事業部賞
 「絶景の紅葉 冬の到来を告げる笠雲」

東地区から見える風景がいちばん！

(雲が) 宇宙船みたい

作品に寄せられた“ひとこと”より

一等
 「夢を書いて子供たち だんご飾り」

子供は宝ですね

なつかしい風景



古き良き時代を鑑賞

ふれあい教室「冬の移動教室」 2月16日(金)

天童まで足をのばし、映画館で『身代わり忠臣蔵』という作品を鑑賞しました。史実からはだいぶ離れた予想外のとんでもない内容に、終始笑い声が聞こえるあっという間の2時間でした。皆さん大いに笑ってスッキリした表情で映画館をあとにし、午後からは『天童織田の里歴史館』で歴史ある天童雛の世界を楽しみました。ガイドの方から説明をいただき、時代の変遷と共に変わる人形の服装や表情の造りなど、とても貴重な話を聞くことができました。



桃の節句を前に彩りよく雑御膳

女性教室あずまる「お雛様料理教室」 2月19日(月)

河北町の榎順子さんを講師にお迎えして『知っておきたい箸文化とマナー』等を交えながら今年度最後の女性講座「料理教室」を開催しました。

菱餅の色が緑白赤なのは、雪の下に新芽が芽吹き桃の花が咲いている情景を意味しているとのこと。

二月はリセットの月で、たまった毒素を体外に出すために白いものを食べる風習があることなど、食育を交えながらの充実した料理教室になりました。

昆布と鰹節でしっかり出汁をとり体に優しくかつとても美味しい料理が完成し、参加したベテラン主婦の皆さんも大満足。

また先生に教えていただきたいとの声が多数ありました。

最後に『日本人の身体には日本食が一番適している!!』そうです!(^^)!



雪景色の上山市内コースを堪能

「街中クアオルト南回りコース」 2月6日(火)

市認定の「街中南まわりコース」を歩きました。久しぶりに真っ白になった雪道を足元に気を付けながら、上山城を出発して住宅地を縫うように歩き進み、春雨庵で一休み。雪景色の春雨庵はとても趣があり、綺麗な景色を楽しむことができました。

松山地区を歩いていると「焼き芋」と書かれたのぼり旗が！上山シルバー人材センターで販売している焼き芋が今にも焼き上がるとの事で、そのまま素通りすることが出来ず皆で焼きたてを購入しました。突然の訪問でしたが、施設の方のご厚意でセンター内を見学させていただいたり、寒さの中にも温かさを感じるウォーキングとなりました。



たくさん滑ったよ

少年教室「スキー教室」 1月28日(日)

菖蒲の佐藤誠さんに指導していただき、小学生6名と保護者1名の参加で蔵王温泉スキー場に行ってきました。最初は全員で慣らしながらゆっくり滑り、途中から2班に分かれて黒姫や百万人ゲレンデで練習しました。天気恵まれ、青空の広がる蔵王で素晴らしい景色を眺めながら気持ちよく滑ってきました。



3種の鍋に舌つみ!

さわやか講座「男の料理 3種の鍋の食べ比べ」 2月9日(金)

第2回男の料理では「3種の鍋合戦」と銘打って、きりたんぽから手作りした秋田きりたんぽ鍋、韓国キムチ鍋、広島郷土料理牡蠣の土手鍋を作りました。手際よくあっという間に作り上げてしまった班もあれば、時間をかけてじっくり調理を進める班もあり、料理を通して皆さんの性格が垣間見える場面がたくさんありました。完成後お互いの鍋を食べ比べ、どれも美味しく好評！最後は締め雑炊で鍋をすっかり空にして、大満足で終わりました。



さらにレベルアップ!

「大人のスキー教室」 2月14日(水)

昨年に引き続き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ながら、それぞれ自己流の滑り方をしている参加者に、身体に無理のかからない楽なスキーを指導してもらいました。長年身についてしまった自己流の滑り方と教えてもらった事を、うまく身体に伝える事ができずに四苦八苦している参加者もいましたが、みるみる上達した方もいて、とても有意義なスキー教室になったようです。今回教えてもらった事を忘れずに来年はもっと上手に滑れますように。



自分のペースでいちに、いちに!

さわやか講座「すこやか体操」 2月5日(月)



今年度最後のすこやか体操では、前半ストレッチで体をほぐした後、床にリング状の道具を並べて右足から進んだり左足から進んだりして、頭を動かしながらステップ運動を行いました。さらに腕を振る動きも追加され、皆さん進むごとに頭も手足も混乱してしまっていて動きがおぼつかなくなり、大爆笑しながら、いい汗をかきました。講師の東海林美佐江先生に一年間通って楽しく運動を教えていただきました。来年度も健康増進のための運動を計画していきますのでぜひご参加ください!