

# 宇部公民館報

平成28年(2016)2月1日発行  
編集発行 宇部公民館 Tel. 56-2706



## 参加者募集

### 成人講座「男の料理教室」

男性のみなさん、お料理はしますか？ 出来合いの品も簡単に手に入る時代ですが、自分で作るのは楽しく、ご家族にもきっと喜んでもらえます。料理教室でレパートリーを増やしてみませんか？ また、料理をしたことがない方も大歓迎です。料理の後は参加者の交流会を行います。そちらも楽しいので、ご友人等をお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

- 1 日時 2月20日(土) 午後6時～
- 2 場所 宇部公民館調理室
- 3 対象 どなたでも 新規参加者も大歓迎♪
- 4 会費 1,000円
- 5 講師 食生活改善推進員
- 6 持ち物 エプロン・三角巾
- 7 申込み 2月17日(水)までに宇部公民館へ



### 寒いからこそ、頑張ってお出かけよう！ 参加者大募集

動いて・笑って・楽しんで **高齢者講座「ニュースポーツ交流会」**

暦の上では立春ですが、まだ寒い日が続いており、外に出る機会が少なくなり体を動かす機会がますます減ってきました。そこで、みんなで集まり、会話を楽しみながら、笑って体を動かしましょう♪ 2月の予定は、次のとおりです。皆さんお誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。

- 1 日時 2月5日(金) 及び19日(金) 午前10時～11時30分
- 2 場所 宇部公民館 講堂
- 3 申込み 初めての方のみ、前日までに宇部公民館へご連絡ください。
- 4 持ち物 上履き、飲み物
- 5 その他 2月は、「ラダーゲッター」、「エアボール」を行います。



### 成人講座「初心者のためのパソコン教室（エクセル編）」

日常生活に欠かせなくなったパソコン。パソコンは初めて、しばらくやってないので操作をすっかり忘れたという方のために、今回は、「エクセル」のごく基本的な操作を学習します。どなたでもお気軽に参加してください。

- 1 日時 2月16日、23日、3月1日、8日、15日、22日 いずれも火曜日  
午前10時～12時
- 2 場所 宇部公民館会議室
- 3 定員 10名
- 4 講師 堀夕子さん
- 5 申込み 2月10日(水)までに宇部公民館へ



## 参加者募集

### わんつか頑張って介護予防「わんつかっこ宇部教室」

介護予防に取り組む「わんつかっこ宇部教室」です。今年度の最後となりますが、近所の方をお誘いあわせのうえ多数ご参加ください。なお、すでに申込みしている方は、申し込みの必要はありません。

- 1 日時 2月25日(木) 午前9時30分～午前11時30分
- 2 場所 宇部公民館 講堂
- 3 申込み 初めての方のみ、前日までに宇部公民館へ申込み願います。
- 4 内容 健康チェック、介護予防体操、「脳卒中の予防④-塩分測定-」等
- 5 持ち物 飲み物(水、お茶など)

**宇部地区定期健康相談日 2月25日(木)、3月10日(木)、3月24日(木)**  
**(場所:宇部公民館) 10:00～15:00**

上記相談日以外でも、個別に訪問してお話を伺いますのでお気軽に**久慈市保健推進課(☎61-3315)**までご連絡ください。

### 「小正月行事」みずき団子づくりと餅つき ～伝統行事をつないでいく～

1月9日(土)宇部公民館講堂において、宇部地区3小学校の児童・老人クラブ・地域の皆さんなど約75人の参加により小正月行事を開催しました。

木の臼で餅つきをし、老人クラブの方々に教わりながら作った色とりどりのみずき団子を子どもたちが作った縁起の良い絵柄の「お飾り」をみずきに飾り楽しみました。

その後は全員で会食し、きなこやあんこのお餅と、地域のみなさんが作ってくれた八杯汁をいただきました。会食時には、迫力のある「なもみ」が登場。地域の伝統文化に触れ、楽しい時間となりました。今年も多くの皆様にご協力をいただき、本当にありがとうございました。

①こねる



②飾る



③つく



④触れる



### \*...\*...市民生涯学習のつどいのご案内\*...\*...\*

2月13日(土)～14日(日)にアンバーホールで開催します。市内各地区の公民館事業作品や自主サークル作品など多数展示されます。宇部公民館では文化祭で展示した町民の皆さんの作品や、つるし飾りやペーパークラフト教室作品なども展示する予定です。また、市内で活動している団体の舞台発表もありますので、お誘いあわせのうえお出かけください。

### 食べて元気になろう会

- 1 日時 2月24日(水) 10時～13時
- 2 場所 宇部公民館調理室
- 3 内容 魚のつみれ汁、昆布の煮つけ 他

### ☆移動図書館車ぎんなん号☆

**2月24日(水) 13:35～13:50**  
**宇部公民館前です。ご利用ください!!**