



編集発行
長内市民センター
TEL52-7400

長内市民
センター報

サンエール

昨年中は市民センター事業にご協力、ご参加いただきありがとうございました。本年もよろしくお願いたします。皆様にとって良い年でありますように。

～参加者募集～

長内地区教育振興協議会「子ども地域活動促進事業」

ユニカール大会

世代間の交流と、地域の方々とのふれあいを図るため、ユニカール大会を実施します。お友達、ご家族やご近所の方など、どんな仲間でも大丈夫です。たくさんご参加ください。

- 1 日時 平成30年1月6日(土) 9:00~12:00
- 2 場所 長内市民センター
- 3 持物 上履き
- 4 申込み 3人1組(大人と子供の混合チームでも可)で、チーム名を1月5日(金)までに長内市民センター(サンエール)へ



※1チーム(3人)に満たない場合は、参加者のお名前をお知らせください。

～百歳体操参加者募集～ 椅子に座ったままの体操で筋力アップ

長内市民センターで8月下旬から始めた百歳体操は、「カサブランカの会」として毎週火曜日午後1時~2時まで楽しく活動しています。人数も増えて現在24人です。3か月が過ぎ、口腔の体操も始まりました。さらに参加の要望もありましたので、下記のとおり参加者を募集します。市内でも48団体800人以上が参加していて、1月31日にはアンバーホールで大交流会もあります。毎週続けていると体力測定値が向上し、外に出かける機会が多くなることで、気持ちも明るくなったり、話す機会が増えて楽しいという声もあります。ぜひぜひ皆様のご参加をお待ちしております。

百歳体操

- 1 日時 1月16日、23日、30日(火) 14:00~
- 2 場所 長内市民センター(サンエール)
- 3 持物 上履き、飲み物
- 4 募集人員 10名程度
- 5 申込み 1月12日(金)までに長内市民センターへTEL



男の百歳体操

「どこに行っても女性ばかりで肩身が狭い」という声をうけて、男性限定版をやってみることにしました! 3人以上集まらないと継続できないので、ご近所、お知り合いの方々にお声がけいただければありがたいです。

- 1 日時 1月19日、26日、2月2日(金) 10:00~
- 2 場所 長内市民センター(サンエール)
- 3 持物 上履き、飲み物
- 4 申込み 1月16日(火)までに長内市民センターへTEL

裏面もあります。



～参加者募集～ 「私だけは、騙されないわ」なんてことはないらしいです。

シニア元気塾 「詐欺防止と交通安全の勉強会」

振り込め詐欺などの特殊詐欺は、次々と新しい手口が出てきているようです。つい騙されてしまうその巧妙な手口とは、どのようなものなのでしょう。詐欺の手口を知ることが、被害を未然に防ぐ対策になります。ご自身のみならず周りの方々に情報を共有し、地域みんなで被害を防止しましょう。

また、長内駐在所長さんから交通安全についてのお話をいただきます。どなたでもご参加いただけますので多数のご参加をお待ちしています。

- 1 日時 平成30年2月7日(水) 10:00～11:30
- 2 場所 長内市民センター 相談室
- 3 講師 久慈市消費者センター 消費生活相談員
長内駐在所 佐々木豊所長
- 4 申込み 1月31日(水)までに長内市民センターへ



～事業報告～

〈男の料理教室〉 そば打ち

12月16日、9名の参加により、講師の成谷自然食の会の岩脇さん、金子さんにご指導いただきながら、地元産のそば粉に豆腐、卵をつなぎに使ったそば打ちを体験しました。

初めての方も多かったのですが、皆さん上手な手つきで、先生方に「上手いですね。いいですよー」とお褒めいただき、おいしいそばが出来上がりました。各自作ったそばはお持ち帰りにし、先生の作ったおそばで、お話を聞きながら楽しく会食しました。さて、参加者の皆さん、年越しそばにチャレンジとなるでしょうか。



〈料理教室〉お節料理

12月18日14名の参加により、中野克己さんを講師に久慈市学校給食センターでお節料理教室を開催しました。

「煮なます」「小女子と胡桃の佃煮」「お頭付魚姿焼き」などのお節料理の他、クリスマス目前だったので、飾り付けを楽しむフライドチキンなども作りました。料理の意味やコツを教えていただきながら、あっという間に3時間が過ぎてしまいました。会食の時間が少し足りなかったため、参加者同士ゆっくりとお話する時間は次の機会への持越しです。



〈本の寄贈〉

長内町の日向安子さんから、マザーグースの詩集を寄贈していただきました。読書活動の推進に活用させていただきます。ありがとうございました。



長内町民卓球大会が開催されました

12月3日長内町体育協会主催の町民卓球大会が開催され、3チームが参加し、田高Aチームが優勝しました。

参加チーム数が少なかったため休む間もなく出場機会が回ってきたり、巧みなテクニックに翻弄される場面もあるなど、終始和やかな雰囲気、皆さん爽やかな汗を流しました。

競技結果は次のとおりです。

- 優勝 田高Aチーム
- 2位 田高Bチーム
- 3位 東広美町・長内市民センターチーム

