

東野校区公民館
休館日 毎月第3日曜日
他に全館清掃日等
を臨時休館します

ひまわり館 東野だより

第125号
2017/9/15
小都市三沢83-1
TEL&FAX 75-7066
担当：安藤

主催講座のご案内

生き活き健康講座 ウォーキング④ 《自分の骨密度を知ろう》

☆9月27日(水) 時間 10:00~11:30
歩くために必要な知識を学び実践しましょう! 毎月1回(12月なし)3月までのシリーズです。
◇定員: 25人(要予約) 無料 ◇締切り: 9月25日(月)
◇今月の講師: 井上彰人氏(コスモス薬品) ◇動きやすい服装・靴
◇内容: なぜ歩くことが必要なのか? 自分の足で歩く…ひざ、ふくらはぎに負担をかけず歩くためにはどうすればいいのか。骨密度の測定など
◇予告: 次回10月25日(水) 「自分の足で歩くための健康ストレッチ」

☆10月2日(月) 時間 13:30~15:30
小都市松崎にある旧旅籠「鶴小屋」そのはじまりと歴史、今日までの移り変わりについて学びましょう。郷土史会の方の研究発表を聞きに来てください。
◇定員: 20人(予約不要) 無料
◇講師: 田熊正子氏
◇内容: 「鶴小屋」は有馬藩のお狩場としてはじまり、小郡出身の詩人「野田宇太郎」とのかかわりもある場所です。

歴史講座 郷土史探検 「鶴小屋の沿革」

そば打ち講座 初級 年越しそばを手打ちで!

☆①10月4日(水) ②10月18日(水)
時間 9:30~13:00
年越しそばの手打ちにチャレンジしましょう! 手打ちのそばは、味・香り・こしが違います。10月~12月 6回コース 第1・3水曜日に開催します。
◇定員: 8人(要予約) ◇締切り: 10月2日(月) ◇材料費: 1,500円/回
◇講師: 村上剛英氏 ◇持参: エプロン・三角巾・布巾(2枚)・持ち帰り容器
◇内容: そば打ちの基礎、そばのゆで方などを丁寧に指導します。

☆10月5日(木) 時間 10:00~12:00
青柚子と青唐辛子でゆずこしょうを手作りしましょう!
◇定員: 10人(要予約) ◇材料費: 500円~800円(時価)
◇持参: エプロン・三角巾・布巾2枚 ◇締切り: 9月30日(土) 定員になり次第締切り
◇内容: 面倒な作業もみんなで作れば楽しいですよ。寒い冬の鍋料理にピッタリ! 手作りの柚子こしょうに挑戦してみよう。
◇予告: 次回②手作り味噌作り→10月30日(月) 31日(火) 詳細は次号で… 早期申込受付開始しています。

手作り食品講座 ①柚子こしょう作り

男の料理inひまわり館 俺の鯛の塩釜 & 俺の燻製作り

☆10月10日(火) 10:00~13:00
男の料理の仲間募集! 毎月第2火曜日に楽しく料理を学んでいます。俺流の料理を極めませんか…気軽に参加ください。
◇定員: 20人(要予約) ◇締切り: 10月3日(火)
◇今月の講師: 西山政臣氏 ◇材料費: 1,000円
◇持参物: エプロン・三角巾・布巾(2枚) 米1合

☆10月19日(木) 時間 10:00~11:30
ポタニカルとは「植物の」という意味があります。植物を取り入れた生活をすることで活力を得ましょう…ハンギングバスケットの作り方も教えて頂きます。ぜひ体験しませんか? 今後植物の講座を2ヶ月に1度開催しますのでお楽しみに…
◇定員: 20人(要予約) ◇締切り: 10月14日(土)
◇今月の講師: 高野千鶴氏 ◇材料費: 1,000円
◇内容: シリーズ① 多肉植物の寄せ植えとハンギングバスケット作り

ポタニカルライフ講座 ①多肉植物寄せ植え& ハンギングバスケット作り

講座の予約・問い合わせはひまわり館東野へ

電話(75)7066

講座の報告♪

夏休み子ども講座 ~クッキー作り&ダーツ体験~



生地で形を作りオリジナルのクッキー作り



ダーツを楽しんでいる間にたくさんのクッキーが焼きあがりました。



ダーツサークルの方々に指導をお願いして楽しみました

この夏は3回の子ども講座を開催しました。全部に参加してくれた子ども達(6人)に皆勤賞状を渡しました。またひまわり館にあそびにきてくださいね…

男の料理inひまわり館

9/12ドライカレー作り& 正しい包丁の研ぎ方



講師の方の丁寧な説明に講座生も真剣に聞き入っていました。



包丁研ぎはご主人の仕事になっている家庭も多いようです。正しい包丁の研ぎ方を学び、切れ味抜群! 奥様も大喜びですね。

協働のまちづくり協議会からのお知らせ

「地引網を体験しよう!」
~青少年育成部会
8月7日開催予定が台風のため10月15日(日)に延期になりました。地引網を楽しみ、捕れた魚をバーベキューしていただきます。減多にできない体験に、毎年参加者は大喜びです。大人だけの参加も可能です。参加希望者は東野小学校、各行政区回覧にて申し込みください。
日時: 10月15日(日) 小雨決行
7時30分ひまわり館集合

9月10月の行事・講座予定

| 月 | 日 | 曜日 | 時間 | 行事 |
|-----|-------|-----|----------------------------|--------------------------------|
| | 17 | 日 | 終日 | 休館日 第3日曜日 |
| | 21 | 木 | 10:00~11:30 | つどいの広場(親子体操) |
| 9月 | 22 | 金 | 11:30~16:30 | 陶芸講座~小石原窯元体験 |
| | 27 | 水 | 10:00~11:30 | 生き活き健康講座~ウォーキング④ |
| | 28 | 木 | 10:30~11:30 | つどいの広場(ベビーマッサージ) |
| | | | 9:30~11:30 | かたらしてカフェ |
| | 2 | 月 | 13:30~15:30 | 歴史講座~鶴小屋の沿革 |
| | 4 | 水 | 9:30~13:00 | そば講座(初級)① |
| | 5 | 木 | 10:00~12:00 | 手作り食品講座~①柚子こしょう作り |
| | 10 | 火 | 10:00~13:00 | 男の料理教室~鯛の塩釜&燻製 |
| | 12 | 木 | 9:30~11:30 | かたらしてカフェ |
| 10月 | 15 | 日 | 7:30~16:30 | 青少年育成部会~地引網体験 |
| | 15・22 | 日 | 終日 | 休館日 第3日曜日・定期清掃日 |
| | 18 | 水 | 9:30~13:00 | そば講座(初級)② |
| | 19 | 木 | 10:00~11:30 | ポタニカルライフ講座 ~寄せ植え&ハンギングバスケット |
| | 26 | 木 | 9:30~11:30 | かたらしてカフェ・つどいの広場 |
| | 30・31 | 月・火 | 10:00~11:30 13:30~15:00 | 手作り食品講座 ~②みそ作り(1日2回計4回) |

かたらしてカフェ

初めての方、男女問わずどなたでも気軽に参加できるお茶会です。地域情報、お役立ち情報が飛び交います。家に籠らずひまわり館で仲間づくり、居場所づくりにどうぞいらしてください。

お茶代50円

10月4日(水)

中秋の名月
一説によると、満月は「農作物の豊稔の象徴」「ものごとの結実」「祖先との繋がり」を意味するとか…それぞれに感謝して月に祈るようになったそうです。