

久斗地区公民館だより

令和2年

10

月号



発行 久斗地区公民館

KUTOTIKUKOUMINKAN KUTOTIKUKOUMINKAN KUTOTIKUKOUMINKAN KUTOTIKUKOUMINKAN KUTOTIKUKOUMINKAN KUTOTIKUKOUMINKAN KUTOTIKUKOUMINKAN KUTOTIKUKOUMINKAN KUTOTIKUKOUMINKAN KUTOTIKUKOUMINKAN

文化の秋

芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、秋は気候も良く何をするにも最適な季節ですが、皆様はどのような秋をおすごしでしょうか。

11月1日から11月3日まで、新温泉町文化祭浜坂会場が浜坂多目的集会施設で開催されます。今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため作品展示のみとなりますが、ぜひ会場に足を運んでいただき、この町にもいろいろな文化活動をされている方々がいることを知っていただきたいと思います。文化活動は人生を楽しく有意義に過ごすことができますと思います。



キッズ体操



10月10日(土)。キッズ体操も回数を重ねると多くの親子が集まり、子ども同士も仲良しになり楽しく運動できるようになりました。

体幹ストレッチ

10月12日(月)に開催しました。体幹をほぐして伸ばして、段々としなやかに軽やかに動ける体になってきたようです。



ウミホタル観察会

10月17日(土)午後7時頃、浜坂遊覧船乗り場に集合しウミホタル観察会を実施しました。講師の松岡さんからお話を聞いた後ウミホタルを採集しました。青く幻想的に光る様子に参加者全員チョー感動しました。

ポーセラーツ教室



10月18日(日)。お皿やマグカップに思い思いの専用シールを貼り付け、とても素敵なマイ食器に仕上げました。

クッキング教室

10月10日(土)に大庭いずみ会の皆さんの指導で、炊き込み御飯や米粉クッキーなどを作り美味しくいただきました。

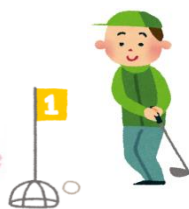


久斗グラウンドゴルフ同好会

中秋の候。グラウンドの端にコスモスの花が咲き乱れる中、殆どの会員が集まって第5回定例会を実施することができました。三密を避け思う存分体を動かし、緊張と笑いと歓声が飛び交う大会でした。

次回会うことを楽しみに、終了することができました。

次回は11月初旬に久斗川防災公園で行う予定(未定)です。(西村)



第5回(10月3日)定例会の結果

| 順位 | 氏名 | 打数 | ホールインワン |
|------------|-------|-----|---------|
| 優勝 | 七理 宏 | 53打 | 1本 |
| 2位 | 西村 禎夫 | 54打 | 2本 |
| 3位 | 寺内 利正 | 55打 | 1本 |
| 4位 | 下岡 憲枝 | 56打 | 2本 |
| 5位 | 尾崎 靖 | 57打 | 2本 |
| ※ホールインワン総数 | | | 21本 |

野草を楽しむ「むかご」



9月頃からヤマイモの葉の付け根に「むかご」が形成され始めます。旬は10月から11月上旬で、とても栄養価が高いことで知られており強精作用があるとされるアルギニンが沢山含まれ「山のうなぎ」とも言われています。

また、粘り成分は新陳代謝を促進する作用があり、老化防止や肌の若さを保つことにつながるようです。血糖値上昇を抑制したりコレステロール値を下げる効果が期待され、高血圧の改善にも役立つとされています。

むかごの食べ方には、塩茹でや天ぷらなどがありますが、一般的なのが「むかごご飯」です。むかごは、ご飯と一緒に炊き上げてもいいのですが、面倒でもむかごだけ別に塩湯でして、その茹で汁でご飯を炊いてから混ぜるようにした方がホクホクとした食感が残って美味しく仕上がるようです。

文化祭浜坂会場のご案内

第16回新温泉町文化祭「浜坂会場」が浜坂多目的集会施設ホールで開催されます。今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、舞台発表とお茶席の開催は中止となりました。作品展示は例年通り絵画や工芸、書、写真など児童生徒や一般の方々の作品を展示しますので、ぜひご来場いただき、力作の数々をお楽しみください。

作品展 日程 11月1日(日)～11月3日(火・祝)
時間 9:00～19:00 なお、最終日は15:00まで。

お問合せ 浜坂公民館 TEL0796-82-4339



(写真は2019年作品展の様子)

公民館事業のご案内

◇組み木教室

電動糸ノコなどの工具を使って、組み木デザイナー小黒三郎氏デザインの組み木を作ります。

日時 11月26日(木) 13:30～16:00

場所 アトリエあとな(刈田283)

材料代 1000円 **その他** 木工作業の出来る服装

◇ちりめん細工教室

初心者の方でも作れるように予めカットした布を使用し、伝統的なちりめん細工を作ります。

日時 11月19日(木) 10:00～12:00

場所 アトリエあとな(刈田283)

内容 つばき袋を作る予定です。

講師 浜田直子 **材料代** お問い合わせください

◇ちりめん細工展

ちりめん細工は、江戸時代からの歴史をもつ伝統手芸です。花や動物をモチーフにした袋物や干支の動物を中心に約70点を展示します。

日時 11月7日(土)～11月29日(日)

場所 アトリエあとな(刈田283)

◇キッズ体操

就学前の子どもを対象に、運動用具を使い遊び感覚で幼児期に必要な運動能力を身につけます。

日時 11月7日(土) 10:00～11:00

場所 浜坂東小学校ミーティングルーム

講師 竹田紗和子

◇松の庭自然遊び

松林で樹木を観察したり松ぼっくりを採集して、簡単な工作など自然遊びを楽しみます。

月日 11月21日(土)

時間 10:00～11:30

場所 浜坂サンビーチ松の庭

講師 自然観察指導員



◇体幹ストレッチ

体幹は体の中心となる部分。体幹をほぐすストレッチで、軽やかに動ける体を維持しましょう。

月日 11月9日(月)、23日(月・祝)

時間 10:00～11:00

場所 刈田コミュニティセンター