



三寒四温

今年の2月は、暖かったり寒波が襲来したり寒暖の差が大きく感じられます。暦の上では2月3日の立春、18日の雨水も過ぎて本格的な春は着実に近づいているように思います。雨水は、雪が雨に変わるようになり氷も溶けて水になるという意味で、農耕の準備を始める目安とされてきました。また、例年だと春一番が吹くのもこの頃です。そして、三寒四温を繰り返しながら徐々に暖かくなり、梅の花が咲きウグイスが鳴き始めるのもそう遠くないと思います。季節の変わり目は体調を崩しやすいので気を付けてお過ごしください。



キッズ体操&どんぐりクラフト



2月13日(土)浜坂東小学校で「キッズ体操」と「どんぐりクラフト」を実施しました。

キッズ体操は幼児期に必要な運動感覚を楽しく身につけることを目的としています。みんなで行うと相乗効果もあり、飛んで跳ねて楽しく体を動かすことができました。体操をした後はクラフト作り、どんぐりをツルツルに磨いて思い思いに顔を描いたら、とても可愛いトトロどんぐりが出来上がりました。



体幹ストレッチ

コロナ禍で外出が少なくなった方も多いのではないのでしょうか。体を動かす機会が少なくなると、体の中心となる「体幹」が固まって姿勢の悪さや歪みが起こりやすくなり、疲れが抜けにくい体になってしまいます。体幹をほぐして軽やかに動ける体にしましょう。体幹ストレッチは毎月2回実施していますので気軽にご参加ください。



山野草を楽しむ「ふきのとう」



ふきのとうは立春頃から芽を出し始め、ほろ苦い風味が春の訪れを感じさせられる山菜です。ふきのとうはカリウムなどのミネラルやビタミンE、食物繊維など体にいい栄養素を多く含んでいます。これらには胃腸の働きを良くしたり、塩分を排出し足などのむくみをとる作用があるそうです。



栄養素も多くたくさん食べたくなりますが、食べ方によっては有毒となる場合もあるので注意が必要です。特に肝毒性の成分が含まれているので、少量なら問題はないようですが、大量に食べたり、毒性が強い根っこを食べるのは控えた方よいようです。美味しくいただくには、下ごしらえが必要です。塩を加えて茹でたり、冷水につけておいたり、重曹を加えて茹でたり様々な方法があります。下ごしらえが終わった後に、ふきのとうのてんぷらや、味噌やみりん、塩を加えて炒めたふきのとう味噌を作って食べるとほろ苦い風味が口にひろがり、美味しくいただくことができます。

.....子育て茶話会



2月10日(水)多目的集会施設で町内の子育て世代の有志27名が集まり、「子育て茶話会」を開催しました。今回は、子育て世代の親子の交流と情報交換をしましたが、今後は地域との交流や学習の場としても積極的に活動していきたいと考えています。子育て世代の交流や情報交換の場はまだまだ少なく、子育てに不安を抱えている方も多いと思います。多くの親子の方々がこの会に参加いただけることを願っています。

カメラ講座生写真展

八田コミュニティセンターで、当センターのカメラ講座の受講生が、年3回の研修会と年2回の現地撮影会などで撮影した写真を発表する展示会が、2月6日(日)から2月23日(火)まで開催されました。新温泉町の自然や幻想的な風景、日常生活などを撮影した写真約70点が展示されており、久斗地区から参加されている講座生の写真もあって、とても興味深く観賞することができました。



この講座は2008年からスタートしており、町内の写真愛好家らが講習や撮影会で技術の向上に取り組んでいます。興味のある方は八田コミュニティセンター(TEL0796-93-0888)へお問い合わせください。

公民館事業のご案内

◇ポーション教室

無地の茶碗やお皿、マグカップなどにシールで絵付けをし、焼き付けてオリジナルな作品を作ります。

日時 3月21日(日) 10:00~11:30

場所 浜坂東小学校ミーティングルーム

講師 松本聡子 材料代 @1000円~2000円

◇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、ちりめん細工(つくし袋)を作ります。

日時 3月9日(火) 13:30~16:00

場所 アトリエあとな(対田283)

講師 浜田直子 材料代 お問い合わせください

◇木工クラフト教室

電動糸ノコなどの工具の使い方や木工技術を学びながら、木の玩具やクラフト作りを楽しみます。

日時 3月18日(木) 13:30~15:00

場所 アトリエあとな

講師 濱田昭文 材料代 @1000円~1500円

◇親子食育教室

大庭いずみ会の皆さんの指導で、子供にも食べやすくヘルシーな料理を作って試食します。

日時 2月27日(土) 10:00~11:30

場所 浜坂東小学校ミーティングルーム

講師 大庭いずみ会 対象 親子

◇キッズ体操

就学前の子どもを中心に、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 3月13日(土) 10:00~10:30

場所 浜坂東小学校ミーティングルーム

講師 竹田紗和子 対象 親子

◇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 3月8日(月)、22日(月)

時間 10:00~11:00 講師 竹田紗和子

場所 対田コミュニティセンター