

5

MAY

諸 寄

Moroyose-chiku-kouminkan

発行
第324号
令和5年5月25日
諸寄地区公民館

「6月のカラオケ教室」開催します。新規参加者募集中



日時:6月26日(月) 午後1時30分より
場所:集落センター集会室
今年度より毎月第4月曜日の予定です。
歌詞締切:6月18日までに申し込み下さい。
前回同様練習曲3曲は一週間前に提出
講師:中井春己先生
新規参加者募集中・名簿はセンター
掲示板前においています



私にできるかな! 大丈夫です。
一度体験見学教室覗いてください
楽しい教室です。大きい声で歌うと脳が
活性化されます。
申込先 前田 080-4692-4441 82-0584

ボランティア作業にご協力下さい!

集落センター周辺を清掃します。

諸寄区・諸寄地区公民館共催
スポーツクラブ21もろよせ

日頃、公民館活動の拠点施設として、諸寄基幹集落センターを利用させていただいています。管理人さんがいつも綺麗にしていますが、私達も利用するばかりでなく、年に数回は感謝を込めて清掃したいと思います。

今回も、諸寄区・スポーツクラブ21もろよせ・諸寄地区公民館が一緒になって、下記の日程で行いますので、是非ご参加いただきたく、お願い致します。

尚、少年野球やグラウンドで遊ぶ、小中学校の皆さんや、父兄の方々のご参加も、宜しくお願いいたします。(親子で一緒にご参加を待っています!)

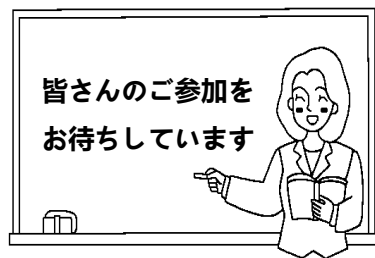
令和5年 6月10日(土) 午前8時00分～9時00分

[小雨決行・雨天の場合は6/11日(日) 同時刻]
準備物 : 軍手・手ぐわ・鎌など (除草作業に必要なもの)

※草刈り機お持ちの方も大歓迎
是非お持ちください。



6月の「ほっとサロン」ご案内 「みんなでたのしいひとときを！」



指導：宮脇 由美さん(多子)

とき：6月23日(金) 13時30分～15時00分

ところ：集落センター「集会室」

「実費 100 円ご協力下さい」 「ちょっとコーヒーを飲みに・・・」 気軽にお越し下さい。

6月のカメラ写真教室開催します。今回は野外研修です！



講座生の意見で今回は 6 月の花をテーマに但馬高原植物園に決定しました。晴れた 6 月の花をたくさん撮ってきたいと思います。秋の文化祭作品展の画像を期待してください。集合はセンター駐車場 9:30(各自軽食用意)

とき：6月18日(日) 9時30分～13時30分

ところ：村岡但馬高原植物園を巡ります

参加費：500円 各自飲み物持参

歩きやすい靴でご参加ください。

講師：猪坂 悦司さん

※ 新規参加希望者は6月11日(日)までに申し込み下さい。

080-4692-4441 (82-0584)前田まで。



体験教室「春の教室は先生の都合で中止になりました」

今一度、秋に計画いたします。

9月・10月に2回の教室開催します。

場所：春來公民館(2回共に)

時間：AM10時～PM3時頃



「素敵な作品で、玄関・お部屋にポイントを。」

諸寄区ボランティア活動の日、毎月最終日曜日です。

日時：5月28日(日)午前7時～8時

場所：諸寄海岸

集合：漁港駐車場トイレ前

多くの方のご参加お待ちしております。

これは区民の皆様の自主参加の事業ですが、小中学校、高校生、大人の皆さんの小さな力が参加により大きな力になります。少し力をお貸ししますよう、お願い申し上げます。

生け花教室、開催しました。新規 参加者の方も募集しています



【4/28 生け花教室の皆さんの真剣さが伝わります】

4月27日(木)午後1時30分より集会室において、今年度最初の教室を開催しました。本日の花はタンチョウアリアム、アンズ、カスミ草、ガーベラ、モンステラ、に8名が挑戦しました。初夏を彩る玄関やお部屋に、お客様の来訪も楽しみですね、完成した作品をみる講座生の笑顔最高です。次回は祭り前 7月13日(木)予定

「カメラ・デジカメ写真教室」開催しました。



【5/18(木)今年度最初のカメラ教室室内研修の様子】

5月18日(木)今年度最初の教室を集会室において開催しました。

今日は講座生の撮影した写真をスクリーンに映し出して、アングル、構図、トリミング、カメラのセッティングなど、時間をかけて教えて頂きました。次の6月は野外研修の予定です。

つまみ細工教室、5月の教室 開催しました。

5月11日(木)午後1時30分より集落センター集会室において、今年度最初のつまみ細工教室を開催しました。今日はクレマチス(テッセン)挑戦しました。今回は花びらも多く2回の教室で完成します。宿題もあり5月25日の次で完成予定です。皆さん力作になりますよ！完成作品楽しみです。



【5/19(木)2回目つまみ細工教室 あじさいづくりに皆さん真剣！】

「ホットサロン教室」5月の教室を開催しました。

5月19日午後1時30分より集会室において、今年度最初の教室を開催しました。

今回から山木先生から変わり、宮脇由美先生の一回目の教室です。先生は子供たちや、老大でも講師をされており、脳体操、考えながら歌う教室で、みなさん大きな声で笑い、又歌にも挑戦し、あっという間の楽しい一時間半の教室になりました。参加者は20名でした。皆様のご参加お待ちしております。



笑顔はじける楽しい教室です。次回も皆様のご参加お待ちしております。



6月の公民館講座のご案内

ホットサロン教室	23日（金）13：30～集会室
センター除草作業	10日（土）8：00～センター周辺 体育館周辺、グラウンドの除草作業
カメラ・デジカメ教室	18日（日）9：30 野外研修 （但馬高原植物園）
西小子ども教室	24日（土）8：30～集会室
青推協総会	17日（木）19：00～集会室
カラオケ教室	26日（月）13：30～集会室

その他・自主活動の教室

グラウンドゴルフ	毎週（火木土日）8：30～グラウンド
習字教室	毎週（土）15：00～研修室
雪浜吟詠会	毎週（火）13：30～研修室
山吹会	3日・17日（土）13：30～集会室
アロハフラ	10日（土）13：30～2階和室



センター玄関前のタブの木も元気に



【元気に頑張る習字教室の授業風景】



諸寄スケッチ



【雨の予報が日が差すまでに】



御本尊青面金剛尊の御前にて、観音山相応峰寺小川住職にご祈祷頂きました。観世音菩薩とは世間で起こる人々の苦しみを見て、聞きそれに応える菩薩という「救済の仏さま」です。今回は皆様の願い事と、新型コロナウイルスの一日も早い収束を祈祷して頂きました。知々見会の皆様本当に有難うございました。 (5月14日)

ひとつなみ

5月病ってどんな病気？これは正式な医学用語ではありません。入学や就職に伴い学校や職場で新たな生活がスタートしました。新生活は慣れないことも多く、知らないうちに無理をしてしまうことも少なくありません。仕事の内容や環境が自分に合っていない為に「適応障害」を起こしていることもあります。こうして1ヶ月が過ぎ5月になる頃に、体のだるさ、疲れやすさ、意欲がわかない事を悲観的に考えてしまう、よく眠れない、食欲がないなど 心身の症状が現れる事があります。一般にこの季節に学生や新入社員に起こりやすいためこう呼ばれています。5月病にならない為のアドバイス

※会話でストレスを解消しよう（家族や友人とコミュニケーションの機会を大切に）

※栄養バランスのとれた食事 ※質の良い睡眠（起床、就寝の生活リズムを整える）

※私も4月末から5月にかけて体調不良になりました。これも5月病ですかね！

やっと手に入れた学校、職場に早く慣れ、充実したこの時期を楽しく乗り切ってください。

「諸寄八山庚申まつり」

諸寄と釜屋の人口と世帯数

	前月比	1月1日比
男	509名（△1名）	（△13名）
女	565名（0名）	（△6名）
合計	1,074名（△1名）	（△19名）
世帯数	478世帯（△1世帯）	（△7世帯）

※ △は減

【令和5年 5月1日現在】