



春 遠 から じ

今年の冬は、寒波が度々襲来し積雪も例年より多かったように思います。しかし、暦の上では2月4日の立春、19日の雨水も過ぎて本格的な春は少しずつ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、ウグイスが鳴き始める本格的な春の訪れもそう遠くないと思われます。季節の変わり目は、特に体調を崩しやすいので、くれぐれも気を付けてお過ごしください。



体を動かそう！「ストレッチ教室」

ストレッチ教室は対田教室と久谷教室を交互に開催しており、2月16日（月）には久谷教室を開催しました。参加者は無理のないよう体をほぐし、徐々に体も温まりすっきりした様子でした。年齢を重ね、体を動かす機会が少なくなると、体の中心となる部分「体幹」が固まってきて姿勢の悪さや歪みが起こりやすくなり、疲れが抜けない体になってしまいます。定期的にストレッチで体をほぐし、軽やかに動ける体を目指しましょう。



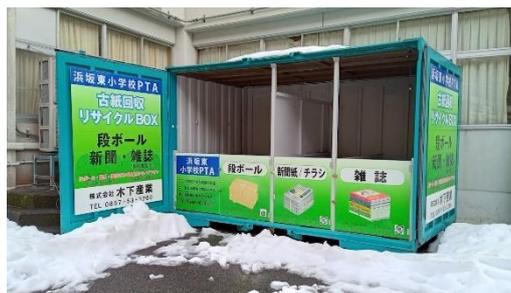
組み木のお雛様

3月3日の「ひな祭り」が定着したのは江戸時代であり、雛人形は「ひいな遊び」の習慣と災いや厄を人の代わりに受けてくれる人形を川へ流す「流しびな」の行事などが一緒となって発展してきたもののようです。次第に雛人形は川へ流すものではなく、家の中で大事に飾るものへと変わっていきました。

「組み木の雛人形」は、手づくりすることができる雛人形です。飾っておくだけでなく遊び道具のひとつとして子ども達の手に戻し、遊びを通して心身ともに健やかな成長を願い考えられたお雛様です。



東小 PTA「古紙回収リサイクル BOX」



浜坂東小学校の裏側（調理室側）に浜坂東小学校 PTA「古紙回収リサイクル BOX」が設置されています。要らなくなったダンボール、新聞紙、雑誌（教科書含む）が対象でいつでも持ち込むことができます。

なお、回収された資源の収益の一部が浜坂東小学校の児童の活動費に使用されるので、地域の皆様のご協力をお願いいたします。

公民館関連事業のご案内

スポーツクラブ 21 くとだにグラウンドゴルフ大会

グラウンドゴルフを通して、地域の皆様のスポーツ振興と愛好者の交流を目的として次のとおり開催されます。

- ▶主催 スポーツ21 くとだに ▶後援 久斗地区公民館
- ▶主管 久斗グラウンドゴルフ同好会
- ▶日時 令和8年3月20日（金・祝） 受付8：00～
開会式8：30～ プレー開始8：45～
- ▶場所 久斗川防災公園グラウンドゴルフ場
- ▶対象 地区内グラウンドゴルフ愛好者ならどなたでも
- ▶表彰 1位から7位までと飛び賞 ▶参加費 無料 ▶申込先 各地区の区長
- ▶その他 クラブ、ボール、マーカーは各自で持参してください。持参出来ない場合は貸しクラブを準備します。



なお、プレーは個人戦のみとし、3ラウンド合計24ホールを行います。

◇地域食堂（いずみ食堂）

コミュニティづくりの一環として、いずみ会の皆さんが調理した食事を無料で提供します。

日時 3月14日（土）12：00～13：00

場所 東小ミーティングルーム（体育館2F）

協力 いずみ会 他 対象 どなたでも可

◇青推協・子育てひろば

小・中学生、幼児親子を対象に、ゲームを楽しんだり簡単な工作を作り親睦を深めます。

日時 3月14日（土）10：00～11：30

場所 浜坂東小学校体育館

共催 久斗地区青少年育成推進協議会

◇ストレッチ教室（対田）

リラックスし無理のないよう徐々に体をほぐし、軽やかに動ける体を目指しましょう。

日時 3月23日（月）9：00～10：30

場所 対田公会堂2F和室

講師 阿瀬宏太（柔道整復師）

お願い

公民館関連事業では、公民館だよりに掲載する写真を撮影させていただきますので、ご協力とご理解をお願いいたします。



久斗地区公民館連絡先

〒669-6728 新温泉町対田 283-1（浜田）  久斗地区公民館
TEL/FAX 0796-82-2962 e-mail : kuto_tiku@yahoo.co.jp