

井上地域公民館だより

【元-2号】

令和元年6月1日

発行 井上地域公民館

☎ 246-2488

おやきづくり教室

4月18日(木)にここにこすざか食の方々の指導で、おやきづくり教室を開催しました。



きのこ&キャベツ・あんポテト・じゃが芋&ひたし豆と3種類のおやきを作りました。お粉を捏ねるのは力いっぱい、伸ばして具を入れるには優しく、出来上がったらみんなで楽しく試食です。皆さんからは、【おやき屋さんのようにきれいで美味しく出来て嬉しい】【作るときのコツを色々教えていただきとても勉強になりました】と嬉しい感想をいただきました。

ながの環境エネルギーセンター視察

4月26日(金)「きりのさと女性学級」で行って来ました。道路面にセットされている「ごみ計量機」、ごみを投入する「プラットフォーム」、投入されたゴミを受け入れる「ごみピット」、ゴミを攪拌したり、焼却炉につながるごみ投入ホッパにごみを投入する「ごみクレーン操作室」を見学し、工場の運転管理を行っている「中央操作室」も窓越しに見させてもらいました。そして、ごみの分別やごみ処理の歴史などについて、ゲーム感覚で楽しく学べる「環境学習コーナー」も閲覧して来ました。

また、ごみを焼却処理する過程で発生した熱で隣接するサンマリンながのへ熱供給して温かいプールなどが運営されているそうです。

ごみ処理の一部の視察見学ではありましたが大変勉強になりました。

その後、水野美術館で浮世絵師「歌川国芳展」を見学して来ました。



井上地区老人会寿学級開講式開催

開講式では、令和元年度の役員紹介と事業計画(案)及び収支予算(案)について慎重審議を行い決定しました。

その後、講演会では「生活改善で健康づくり」の演題で、特に「生活習慣病と食生活アドバイスについて」健康づくり課保健師井上ひろみさんのお話を聞きました。

まず、「血糖値がアップする危険なライフスタイルをチェック」と「エネルギーオーバーの傾向と対策チェック」で自分の食生活について現在の状態を確認しました。それを基に「健康宣言」をしました。

また、市でやっている健診を積極的に受診しましょう。がんや結核の早期発見のためです。健康で長生きを目指しましょう。



5月23日(木)



今年も井上小学校5年生の稲作事業が始まりました。
井上小学校5年生36名と、地域づくり推進委員会・「ふれあい教室」の17名の皆さんのお手伝いで田植えをしました。天候に恵まれ、とても暑い日となりましたが、田んぼの水はまだ冷たく、みんな裸足で入ると「冷た〜い」とあちこちから声が聞こえました。それでも直ぐに慣れ、教えていただいたように苗を上手に植え、今度は「楽しい〜」と言う声が聞こえてきました。みんな一生懸命に頑張りました。頑張りが過ぎて転んで泥んこだらけになった子も…。



全て植え終わると今度は役員の方々から『今日はきれいに植わったねえ〜』『植え直しは全く必要ないね』とお褒めの言葉をいただきました。

お知らせ・募集

健康教室 in 井上

音楽にあわせて体操♪
体も脳もイキイキ!!!

とき 6月24日(月)
午前9時30分~11時
ところ 井上地域公民館 2F ホール
講師 諏訪 直人 先生
曲名 ◎ 手のひらを太陽に♪
◎ 好きになった人♪
持ち物 タオル・飲み物
運動できる服装でお越し下さい
参加費 無料
定員 30名
申込み 井上地域公民館
☎ 246-2488

和菓子づくり教室

いちご大福・水ようかん・蒸しパン

とき 6月25日(火)
午前9時30分~12時
ところ 井上地域公民館 実習室
講師 村石 后恵^{みえ} 先生
参加費 500円(材料費)
持ち物 ・エプロン・三角巾
・お持ち帰り用の入れ物
定員 12名
申込み 井上地域公民館
☎ 246-2488

パソコン何でも相談室 7月8日(月) 午後2時~4時まで

パソコン・スマホ・タブレット、わからないことがあったら何でもご相談ください。ひとりで悩んでいるより聞いて早めに解決しましょう! **ご自分のパソコン等お持ちください**

講師 NPO法人信州SOHO支援協議会