

# フラザだより 2026年6月号

発行 旭ヶ丘ふれあいプラザ

026-246-3783



フラザのホームページをご  
覧になれます

第7ブロック人口（5月現在）男 1,581人 女 1,856人 世帯数 1,498世帯

## 第7ブロック球技大会を7月5日(日)に開催します

5月22日に分館体育部長会議が開催され、第7ブロック球技大会（ソフトボール、女性ソフトバレーボール）の運営方法等について協議をしました。

地域での交流と親睦が目的の大会ですので、地域の皆様のご協力とご支援をお願いいたします。ふるってご参加ください。

●日 時 7月5日（日） 開会式8：30

●会 場 ソフトボール・・・旭ヶ丘小学校グラウンド

ソフトバレーボール・・・旭ヶ丘小学校体育館



### 【5月26日（火） 第2弾 美味しいコーヒーの淹れ方教室】

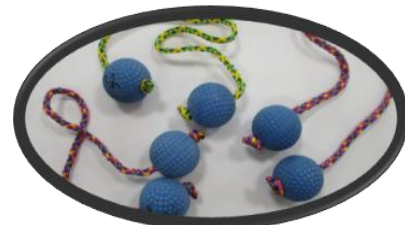
第1弾が好評でしたので、第2弾を開催！



コーヒーが好きな方は多くいらっしゃいますが、本格的に美味しいコーヒーの淹れ方を習ったことがある方は少ないようです。講座では、先生に焙煎による味の違いを教えていただき、好みの焙煎について話したり、共通の話題で初めての方とも気軽に話ができ、最後には美味しいコーヒーとキッチン抛り所のチーズケーキを食べながら、参加された皆さんは、さらにコーヒー愛を強めていたように感じました。「自宅に帰って家族に淹れてあげたい」との声は、第1弾でも、第2弾でも聞かれ、初めて開催した講座でしたが、参加された皆さんには大変好評でした。

### ♪～5月の介護予防事業（すこやかふれあい広場）より～♪

今月は「花」といえばたんぽぽ（？）という事で黄色の折り紙を使い、たんぽぽのイラストを作りました。はさみで細長く切り、画用紙に重ね貼りをして作りました。他にプラザにあるラダーゲッターを久しぶりに楽しみました。紐のついたボールを投げ、ゴールとなる柵にくるくると巻き付け、点数を競います。また、須坂あかりの会の皆さんにお越しいただき、大型紙芝居や朗読を聞かせてもらいました。大画面の紙芝居や音響が素晴らしく、圧倒されながら物語の世界に浸りました。



# ふれあいマルシェ in ふれあいプラザ 大盛況でした！

5月24日(土)旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクト(朝市・売店チーム) & 地域有志の方による初めての試みて開催した“ふれあいマルシェ”が、好天に恵まれ、大勢の皆さんのご参加をいただき盛大に開催されました。



新鮮&お安い野菜、グルメ、楽しいワークショップなど盛りだくさん。綿あめ(無料)には、開始時間前から子どもたちの行列が！  
どなたも楽しめるマルシェ

“バルーンアート”



何を作ってもらったのかな♪



旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクトは、今年で17年目を迎えています。5月15日に全体会が開催され、「朝市売店」「松川河川敷活用」「道路活用」「農地活用」「生活たすけ合い」「プラザ食堂」「カシス」の各チームから活動報告と計画が発表されました。地域の皆さんのボランティアで成り立っている活動です。できることを出来る時に。ぜひご支援ください。

(「この地域は本当にすごい・・・」来たばかりの館長が常に感じていることです。)

## NEW 講座のご案内



# 「薬膳教室 (全3回)」

暑い夏を元気に過ごすために、自分の体質を知り、季節に応じた食材を取り入れ元気に暮らしましょう。

- ◆日時 第1回目 2026年6月23日(火) 午後1時30分～午後3時まで  
第2回目 6月30日(火) 午後1時30分～午後3時まで  
第3回目 7月7日(火) 午後1時30分～午後3時まで
- ◆場所 旭ヶ丘ふれあいプラザ 多目的ホール
- ◆講師 ながの薬膳教室嬉美の食卓 阿部 弘子さん
- ◆参加料 1,000円(3回分の資料代・材料代)
- ◆定員 15名(申込順) 6月5日(金)より受付
- ◆持ち物 筆記用具

●1回目：薬膳の基本 2回目：自分の体質チェック 3回目：夏メニュー紹介、薬膳茶会

