

令和5年度 第5号



雫石公民館だより



8月



発行：雫石公民館
発行日：令和5年8月24日
電話：019-692-3458

雫石地区の人口

男 3,661人 (-4人)
女 4,007人 (-2人)
合計 7,668人
世帯数 3,307戸 (-4)
()内は前月末比
令和5年7月末現在

雫石公民館生涯学習事業

女子力UP 講座

リラククスストレッチ

全3回

テーマは
『筋膜リリース』

～Let's TRY!!～
エクササイズ&リラククス!

9月4日(月) 9:00から

受付開始!

2種類の凹凸があるストレッチローラーを使用して、全身を効率よくストレッチする実践的な講座です。背中、すね、ふくらはぎ、太ももなど、日常生活や運動により凝り固まった筋膜を自体重を活かしてほぐし正常な状態に戻します。自分で出来るストレッチについて学びます。ゆっくりと自分の身体と向き合う贅沢な癒しの時間をすごしませんか？

POINT. 1

筋肉が正しくスムーズにうごくようになり、動けるからだにリカバリー ✨

POINT. 2

関節の可動域を広げ運動のパフォーマンスを上げる効果も ✨

☆開催日☆

- ① 10月12日(木)
- ② 10月26日(木)
- ③ 11月 9日(木)

☆時間☆

各回とも
19:00～20:30

☆場 所☆
雫石公民館
会議室

POINT. 3

コリがほぐれて動きやすくなる&コリにくい身体に!
つらい肩こり&首こりの解消に! ✨



※ストレッチローラー

定員：町内在住または町内勤務の方 先着15名
受講料：各回 500円
持ち物：バスタオルかヨガマット, タオル, 飲み物
講師：雫石ダンススタジオ 久慈 幸恵氏

ストレッチローラーは貸出します。
「楽しむ気持ち」と「動きやすい服装」
を身に付けてお越しください!

お申し込みはこちらから⇒

QRコードまたは
電話かメールで!



申込期間：9月4日(月) 9:00～
10月6日(金) 17:00まで

雫石公民館
☎ 019-692-3458
(平日9:00-17:00)

MAIL: shizukukou@town.shizukuishi.iwate.jp

夏休み教室



～ブルーベリーの里ななつもり～



雫石公民館生涯学習事業「夏休み教室」が7月27日（木）に開催されました。

参加者32名（子供29名大人3名）の皆さんは園長の久米川さんからブルーベリー栽培について学び、参加児童の交流を図りながら農業体験を行いました。また、ブルーベリーの木を植えた鉢が並ぶ広々とした園内を歩き回りながら、大粒で甘い完熟した実を食べ比べ、摘み取り体験を楽しみました。

ブルーベリー栽培について説明する園長の久米川さん



摘み取り体験後は、久米川園長さんが、この日の為に作成した流しそうめん台を利用し、岩手山の水が流れる井戸から水を流し、「そうめんランチ」をしました。井戸をこぐ係、そうめんを流す係、食べる係と役割を交代しながら、少し大変で、とても貴重な楽しい体験が出来ました！



冷たくておいしい！



おも～いっ



うまくつかめないよ～



本物の竹で作った流しそうめんセット



『地域人財塾』6月～9月連続開催 8月 オーガニックDE公民館農園

6月～9月、連続開催の雫石公民館地域人財塾【オーガニックDE公民館農園】8月6日（日）開催しました。第3回目となるこの日は、参加者13名（大人10名、子ども3名）が各プランターで育ったキュウリ、ピーマン、トマト等を収穫し、調理実習を行いました。



講師の【オーガニック雫石】代表：堂前節子氏と山崎のみ子氏のご指導のもと、収穫した野菜を子どもたちが切り、ドレッシングを作るなどみんなで協力してとてもおいしい料理が完成しました。時々、笑い声や歓声が聞こえ和やかで楽しい時間となりました。

収穫野菜で作った
チヨキチヨキサラダ



楽しい試食会の様子

- ・黒千石豆ごはん
- ・焼きおにぎり
- ・冷や汁・真っ黒ゼリー
- ・夏野菜のチヨキチヨキサラダ

～第615回俳句教室作品～

梅雨	天に	炎暑	亡き	眺め	福耳	炎昼	雲の	惜し	振り	老
らん	行く	の	兵	れ	も	や	峰	か	返	二
ば	友	球	の	ば	笑	買	山	っ	り	人
勇	を	児	妻	青	う	い	脈	た	ま	緑
ん	送	の	も	田	と	物	圧	た	た	陰
で	り	瞳	黄	波	う	袋	し	会	一	一
買	し	澄	泉	打	ご	影	起	釈	つ	分
っ	半	み	へ	つ	く	重	ち	す	か	か
た	夏	透	と	風	夏	く	あ	る	ち	合
が	生	る	蝉	の	帽	く	あ	る	合	ふ
傷			時	道	子		あ	る	な	な
く			雨				あ	る	な	な
セル							あ	る	な	な
フレ							あ	る	な	な
ジ							あ	る	な	な

～あとかき～



暑い日が続いています。公民館農園のプランターの野菜は毎日のチェックが欠かせないほど、とても元気です。次回調理実習時もたくさん収穫できますように！