

常念通り

白板地区公民館
館報編集委員会
☎ (35) 7740

健康寿命延伸講座

ピンキラ健康づくりフォーラム
上高地ウォーキング
7月19日(水) 参加者 23名

ピンキラ健康づくりフォーラム講座
り講座終了後のフォーラム講座
として「上高地ウォーキング」
が行われました。

穂高の稜線には雲がかかっ
ていましたが、晴れの中3コー
スに分かれ、ウォーキングを
しました。鏡面の大正池に、
逆さに映った山々、青空、白
い雲に感動を覚えながら、河
童橋、明神を目指しました。

河童橋コースは、修学旅行
の中学生と、挨拶を交わしな
がらのウォーキング。サルノ
コシカケ、ギンリョウソウ、



4公民館合同
上高地ウォーキング
9月10日(日) 参加者 17名



白板地
区・大手・
城北・安原
の4公民館
合同で、上
高地ウォー
キングを行

いました。
7月4日のリベンジで、よ
うやく上高地に立つことがで
きました。館長から「観る・
体感・考える」の課題提示が
あり、それぞれ確認しながら、
自然観察・ウォーキングを楽
しみました。他地区の人たち
との交流もできて良かったと
思います。

凍り豆腐
食改料理教室
7月27日(木) 参加者 13名

食生活改善推進協議会員によ
る、「凍り豆腐を使った料理教室」
を開催しました。

栄養豊富な凍り豆腐は、骨粗
しょう症・老化予防等にびつた
りの食材で、料理作りをしまし
た。

夏休みに入った親子も参加し、
「畑のそぼろソース」「凍り豆腐の
ナムル」等を作りました。



「凍り豆腐を炒めて少し焦げ
目をつけると肉のようになって
ヘルシーな食事ができる事が分
かった」「参加してよかった」「参
考になった」等、家庭で工夫しな
がら役立ててほしいと思います。

子ども会育成会
おやきづくり
7月9日(日) 参加者 26名

白板地区公民館調理実習室で、
食生活改善推進協議会員による、
「子ども会育成会・おやきづくり」
を開催しました。親子で協力しな
がら、おやきづくりをしました。
包丁の使い方を教わりながら、野
菜を切っていました。又、炒めた
り、丸めて皮で包んだりして、「楽



しかった」「家でもう一度作りた
い」等口々に言っていました。
楽しいひとときを過ごしまし
た。

ピンキラ健康づくりフォーラム講座
街中ウォーキング
9月5日(火) 参加者 21名

井戸と小路を巡りながら、裏
町の鯛萬の井戸、十王堂、女鳥
羽の泉までウォーキングをし
ました。女鳥羽の泉の酒造店
で、甘酒の試飲をしながら、お
いしい奈良漬の漬け方の話を

お聞きしまし
た。「知らない
道を歩いて良
かった」「甘
酒おいしけれ
た」など楽し
いウォーキン
グになりました。



【鈴虫】今年も、リーンリーンと8月29日から鳴きだしました。

七夕人形

丸ノ内中学校 生徒の作品を8月24日まで展示
～表情豊かな 顔 顔 顔～



中学生に公民館開放

夏休みの期間中、公民館の
空き部屋を丸ノ内中学生に快
適に学習できるように開放し
ました。26名が利用しました。

夏休み特集

白板地区こども会育成会・白板地区公民館 共催事業



◆赤沢美林へ

7月29日(土)「木曾赤沢美林で森林鉄道と水遊び」に小学生親子20名がトムソーヤクラブに参加しました。
不安定な天気が続き、少し心配でしたが、曇り空で時折太陽が顔を出す程度で過ごしやすく、滑り台を楽しんだ後森林鉄道体験乗車、溪流プールで水遊び、森林浴、木工教室等を体験していました。
子供たちは「森林鉄道に乗れてよかった」「水が冷たかったけど気持ちよかった」「滑り台面白かった」と口々に言っていました。
夏休みの良い思い出作りができたと思います。

◆公民館に泊まろう

8月11日(金)12日(土)、白板地区公民館で丸ノ内スポーツクラブ「公民館に泊まろう」を参加者31名で行いました。公民館では、夏に咲いたシクラメンと、まだ鳴かない鈴虫が子供たちを出迎えました。開会式・スイカ割りの後、3年生以上が夕食のカレーづくりを行いました。玉ねぎに苦戦しながら野菜をカットしていました。



玉ねぎで目が痛い 水で洗って

開会式



サラダ用にカット

収穫

二十日大根

今年も、館長がプランターで育てた二十日大根を2年生以下が、収穫体験をし、夕食のサラダになりました。男性スタッフの指導で、ヘリコプターづくりを行いました。完成後、ヘリコプターの羽の向き等の調整をしながら飛ばしていました。

夕食後、日赤奉仕団の井垣さんのマジック指導が行われ、こども達は、目を輝かせながら2つのマジックを覚えていました。その後、ゲームや射的、かき氷などで夏祭りを楽しみました。

白板地区公民館・福祉ひろば

矢野祭

【開催日】10月21日(土)

今年から、公民館・福祉ひろば合同で開催します。両施設の行き来は送迎バスが利用できます。又、地区内をバスが巡回します。是非お越しください。詳細は、全戸配布のパンフレットで御確認ください。

「お知らせ」

●巴町町会長 交代
8月1日(火)付で、前任の矢野良さんから大堀茂さんに交代しました。

銭湯・ヘリコプターづくり・スイカ割り・手品・ゲーム等、楽しい2日間を過ごしたようです。



ゾーメン流し



かき氷

2日目は、ラジオ体操後、日赤奉仕団の指導で、前日ビニール袋に入れたお米に水を入れて、口を結んでお湯に投入し、朝食の用意。又、ポテト菓子を使用したポテトサラダも作りました。朝食後は、ゲーム、そうめん流しを楽しみました。又、短冊に願い事を書いて、吊るしていました。

「黒板」

我が家の玄関の一番目立つところに町内公民館の予定を書き込む大きな黒板があります。子どもの頃からずっとその場所にあります。

小学校の頃、お習字のお稽古で公民館へ行くのが密かな楽しみでした。公民館に入るとワクワクしたものです。

町内行事は勿論、児童会やピアノ教室に来る子どもたち、老人クラブ、父や母の年代が集う会等に訪れる人たちの笑い声、金曜日の夜は民謡教室の三味線の音も聞こえてきました。

最近では地域に大きな公民館が出来たことや、子どもたちの生活域が変わったこともあり黒板には空白が少し多くなりました。

でも、公民館にやって来る人たちの笑顔と笑い声は変わりません。子どもの頃に感じたワクワク感も健在であってほしいものです。

(S・I)



お習字 〇〇〇〇時～
ピアノ教室 〇〇〇〇時～
老人クラブ 〇〇〇〇時～
民謡教室 〇〇〇〇時～

