

# ちるるわ

発行元  
〒029-0431  
大東町猿沢字板倉 57-1  
猿沢市民センター  
TEL 0191-76-2220  
FAX 0191-48-3366

全3回のスマホ教室  
を今年度も開催し、1  
回目を11月21日  
(火)、2回目を12月  
5日(火)に行いまし

## 健康教室 開催



★ 第一回睡眠講座は、明治安田  
生命の方を講師に、12月7日  
(木)に行われました。今回は  
自分の体を知るということで、  
開始前に血管年齢チェックを行  
いました。講座に関しては、睡  
眠のメカニズムについて解説を  
していただき、快眠を得るため  
にどのようにすればよいか、具体的に話してい  
いただきました。簡単な体操も取り入れ、集中して学ぶ  
ことができ、とても有意義な講座になりました。

## クリスタル ツリー作り



★ 12月7日(木)放課後子ども教  
室でクリスタルツリー作りを行  
いました。キラキラ綺麗なツリー  
が完成し、市民センター  
のロビーに展  
示しました。  
★ ロビーが明  
るく華やか  
になりました  
★



## スマホ教室



★ 講師にドコモショッ  
プ東店の大畑氏、水間氏、  
菊池氏をお招きし、計16  
名が参加しました。  
★ 一回目に電話帳の登録  
の仕方、メールや写真の  
送り方、2回目にLINEやマップ、インター  
ネットの使い方を学びました。文字を打ちにく  
い場合は音声機能を使うこと、インターネット  
は、文章ではなく単語を並べて検索する方がい  
いことなどを教わり、参加者はスマホの便利さ  
に改めて驚いていました。パスワードがない  
LINEは個人情報流出などのリスクもある  
ため、見つけた際は利用を控えるようにした方  
がよいと教え  
られました。  
★ 3回目は1月  
25日(木)に  
開催します。



スマホと真剣に向き  
合う受講生たち

## 食育教室



～放課後子ども教室～

11月30日(木)放課後子ども  
教室で、北部健康推進課と一関市  
食生活改善推進員協議会大東支部  
主催の食育教室を開催しました。  
「食育の5つの力」についてお話  
を聞き、その後、調理体験とい  
うことで揚げカレーパンの袋詰め  
と、あずきミルクゼリーの飾り付  
けを行いました。生クリームをた  
っぷり付けてニコニコ笑顔の子ど  
も達。とっても美味しく、お代  
わりのじゃんけん大会は大盛り上  
がりでした♪



皆さんが  
ありがとうございました  
ごぞい



「食育の5つの力」ってなあに？

- ① 食べ物の味が分かる力
- ② 食べ物のいのちを感じる力
- ③ 食べ物をえらぶ力
- ④ 料理ができる力
- ⑤ 元気なからだがわかる力



# いつもありがとう



先月の11月23日は「勤労感謝の日」でした。猿沢保育園に通う、かわいい子どもたちが日頃の感謝の気持ちを込めて素敵なプレゼントを持ってきてくれました♪

津軽スコップ三味線奏者体験認定証をいただきました😊



## 猿沢地区 芸能発表会



11月26日(日)猿沢伝承交流館を会場に、第45回猿沢地区芸能発表会を開催しました。猿沢地区内外から7団体が参加し、日頃の練習の成果を披露しました。今年はコロナウイルスによる制限も緩和され、コロナ禍前の賑わいが戻ってきたように感じました。

また、ゲストにスコップ三味線、世界大会チャンピオンの、ひよっとこ太郎様御一行をお招きし、歌や踊りに見事なばちさばきのスコップ三味線をご披露いただきました。ひよっとこ太郎さんのユーモア溢れるトークに会場は笑いが絶えず、楽しい時間を過ごしました。来年の芸能発表会も楽しみですね♪



## 年末年始のお知らせ



12月29日(金) ~ 1月3日(水)まで休館・閉庁となりますので、ご用の方はお早めにお越しください。  
○大東農村環境改善センター  
○猿沢伝承交流館  
○猿沢体育館  
○猿沢出張所

## 今後の予定

- 1月7日(日) 新春講演会
  - 1月16日(火) 健康教室③
  - 1月19日(金) ガラスドームづくり教室
  - 1月23日(火) 健康教室④
  - 1月25日(木) スマホ教室③
- 行政区長会



### 【新春講演会】

1月7日(日)  
10:00~

多くのご参加をお待ちしております!



本年も大変お世話になり  
感謝申し上げます  
よいお年をお迎えください

猿沢市民センター 職員一同

