

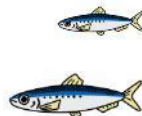
男の料理教室【福祉部】

食生活改善推進委員さんのご指導のもと、男性陣が奮闘しました！



今回のメニュー

- いわしのかば焼き丼.....
- 小松菜と椎茸のナムル.....
- 油揚げのはさみ焼き.....
- いわしのつみれ汁.....



指まで切らないでよ

いま話しかけないでっ

さすが食改さん
手際がイイな...

ここ注目~
ポイントですよ~



出前講座【福祉部】

健康体操で免疫力アップ！～筋力・柔軟性・バランスを高めよう～

村上智数先生



健康運動指導士の村上智数先生から、体の仕組みや運動の大切さを学びました。

会場内は終始和やかな雰囲気の中、健康体操を楽しみました。



無理しないで
くださ～い

あつつっ



これはいーねえ♪

ご自宅でも簡単
にできますよ～

移動学習会【福祉部】

社会福祉法人「まごころ」・社会福祉法人「いんば学舎」

成田市の社会福祉法人「まごころ」では、障害者の自立支援を行う多機能型事業所「ピーアンビシャス」と、印西市の社会福祉法人「いんば学舎」を視察しました。

ピーアンビシャスでは、スタッフの明るい笑顔と支援に対する熱意に感銘を受けました。



職業訓練の一環として、手打ちそば「まごころ庵」を運営しており、一般の方も気軽に食べることができます。

美味しくて、大盛りにすればよかったな・・・(平本談)

いんば学舎は農作業中心の福祉施設で、古民家風の建物が大変印象的でした。



移動学習会【環境部】 クリーンパーク茂原・カルビー清原工場

宇都宮市の焼却ごみ処理施設「クリーンパーク茂原」と、やめられないとまらない〜♪♪でお馴染みの「カルビー清原工場」を視察見学しました。

クリーンパーク茂原では、ごみ焼却時に出る蒸気を使って自家発電を行い、施設全体の電力をまかっています。

また、余った電気を電力会社へ売電し、運営資金に充てていることから、宇都宮市民は無料でごみを捨てることができます。(なんとウラヤマシイ・・・)

ビン缶類のゴミに混入していた不適物が展示されていました。

なんとスケートの靴が・・・
ルールは守りたいものですね。



カルビー清原工場では、かっぱえびせんの名称の由来や、製造行程などを見学しました。

焼却灰はこの「スラグ」となって、建築資材等に再利用されるんですよ

あらま〜
初めて見たわ



かっぱえびせんの材料は・・・

試食が楽しみ♪



クリーンパーク茂原にて



日頃の活動【環境部】

環境部では、来館者の皆さんを気持ち良くお迎えるために、花壇の手入れや敷地内の草取り作業を行い、公民館の環境整備に協力しています。

花壇整備

均等に花苗を
植え込みます。



完成了！
成長が楽しみ♪



こんなに大きく
成長しました♪



草取り

アッと言う間に数十名が
集合し・・・

早くやろうぜ～♪



ワイワイと賑やかに草を
取り・・・

思ったより草
多くない？

楽勝♪



アッと言う間にこの状態！
三中地区のマンパワー
恐るべし！！

スッキリ♪



わいわいウォーキング

【環境部&スポーツ健康部】

環境部とスポーツ健康部が協力し合い、三中地区のエリアを四つの小学校単位に分けて、ウォーキングを楽しみながらゴミ拾い活動を行っています。



ヤダ暑いよ～

ハイハイ暑くても
頑張りますよっ



楽しみながら地元を
綺麗にしています！



ゴミ少なくなったね



荒川沖小学校地区

東小学校地区



乙戸小で休憩です

乙戸小学校地区

中村小学校地区



今日も暑いねえ

ね～



地元でも歩くと
新鮮だなあ・・・♪

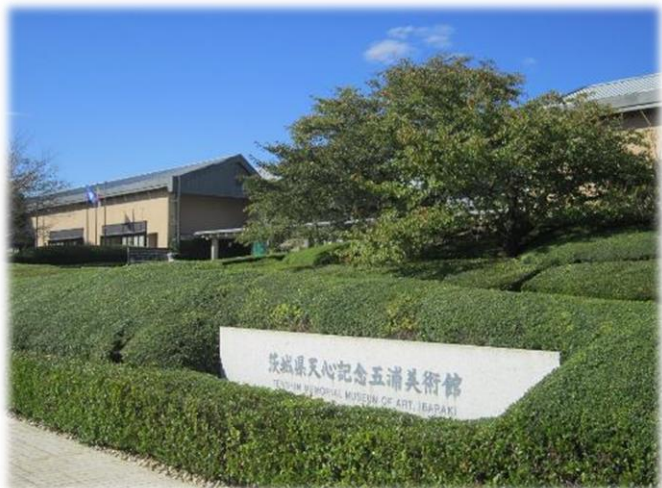
えーっと今日の
ルートは・・・



文学散歩

【文化広報部】

「文学散歩」と称し、市内外の文化遺産や記念館、美術館等を訪れる学習活動を行っています。平成28年度は、日立・北茨城の「吉田正記念館」「野口雨情記念館」「天心記念五浦美術館」を見学しました。



ボランティアガイドの方から、親切丁寧な説明を受けました。



野口雨情記念館



穏やかな五浦海岸



再建された六角堂

第9回歌声喫茶

～思い出のメロディを歌おう～

【文化広報部&安全部】

文化広報部と安全部共催による歌声喫茶は、今回で9年目を迎えました。毎年多くの方が参加し、皆で懐かしのメロディ10曲を歌いあげ、会場は温かい雰囲気の中、何ともいえない一体感に包まれました。次回の歌声喫茶に、どうぞご期待ください！



平成28年10月22日に開催しました。

⑦ 旅愁

J.P.オールドウエー
犬童 球溪 訳詞
作詞作曲

(前奏 8小節)

一 更けゆく秋の夜 旅の空の
わびしき思いに ひとり悩む
恋しやふるさと なつかし父母
夢路にたどるは 郷(さと)の家路
更けゆく秋の夜 旅の空の
わびしき思いに ひとり悩む

二 窓(つ)つ風(に) 夢(も)やぶ(れ)
遥(は)る(け)き彼(か)方(に) 心(ま)よ(う)
恋(し)やふる(さ)と な(つ)か(し)父(ふ)母(は)
思(い)に浮(う)か(ぶ)は 杜(もり)の(こ)す(え)
窓(つ)つ風(に) 夢(も)やぶ(れ)
遥(は)る(け)き彼(か)方(に) 心(ま)よ(う)

8

プロデュース

ソングリーダー

飯田隆夫



相川勇



ピアノ

辻田規子



赤川澄信



パーカッション

福嶋秀治



高山愛子



野本克実



バスハイキング

【スポーツ健康部】

目的地までバスに揺られ、皆でハイキングを楽しみます。
平成28年度は、総面積350ヘクタールの広大な面積を誇る「ひたち海浜公園」
を散策しました。

当日は晴天に恵まれ、みんな気持ち良くハイキングを楽しみました♪



チャレンジクラブ【青少年育成部】

三中地区の四つの小学校から抽選で選ばれた児童30名が、青少年の家で飯盒炊さん、霞ヶ浦でカヌー、筑波山登山、座禅や蕎麦打ちなど、様々な未体験分野にチャレンジしました。

青少年育成部では、毎年チャレンジクラブのサポート役として、子供達と一緒に楽しみながら参加しています。

洗った気がします！！

はいスプーン・・・ん？
豊ちゃん手洗った！？

こちら



気分サイコー！！

このあと飛び込みます。
も〜ビックリさせないで！



つくば市の覚王寺で座禅
を体験しました！



筑波山麓の神郡（かんごおり）
集落からスタートし、男体山・
女体山までの877mを登り
きました！



なかなかやるじゃん！

大畑そば愛好会の皆さんに、そばの打ち方から
切り方まで、丁寧に教えて
いただきました。



ゴミ拾い大作戦【環境部主催】

三中地区公民館からスタートし、常磐自動車道の側道（中村西根地区）付近に捨てられたゴミを重点的に拾いました。
ゴミゼロのまちを目指し、これからも活動を続けていきます！

ゴミ拾いルート

よろしくお願いします！



俺の地元でゴミを捨てるヤツは絶対許さん！



ありがとうございました！



三中地区文化祭

公民館を利用されている同好会の皆さんの作品展示や、芸能大会が盛大に行われました。そのほか、模擬店や消防はしご車搭乗体験など盛り沢山の内容で、大勢の方で賑わいました。



文化祭のオープニングは、土浦第三中学校吹奏楽部の素晴らしい演奏で始まりました！



茨城国体マスコット
いばラッキーっす！



きゃ〜♪
高いよ〜



大人気のはしご車搭乗体験

模擬店スタッフも大忙し！



ドキッ



手作りの「竹ぽっくり」が好評でした。

ヘルシーボール

【スポーツ健康部】

ヘルシーボールは、楕円形の大きなボールを使い、バレーボールの様にネットをはさんで対戦するスポーツです。
ルールも簡単で、子供から大人まで誰でも楽しむことができます。



思った様にうまく打てないこのボール。
この形が皆を惑わせ、楽しませます。

まずは準備運動をしっかりやって・・・



試合の組み合わせをして・・・



さあゲームスタート！！



負けないわよ！

とりゃあ！！

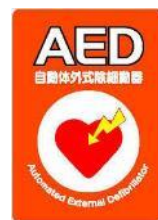


気分は木村沙織っ！

えいやっ！



出前講座【安全部】



安全部では、市の出前講座を積極的に活用し、安全に関する学習活動を行っています。

平成28年度は、消防本部予防課職員による「防火について」や、荒川沖消防職員による「救命講習会」、土浦警察署交通課による「自転車の交通ルール」について学びました。



移動学習会【安全部】

平成28年3月24日に竣工した、土浦消防本部の新庁舎を見学しました。
当日は施設内部の説明を受けたほか、消防隊員の訓練の様子を見ることができました。

