

男の料理教室【福祉部】

食生活改善推進員さんのご指導のもと、普段から料理をされている方はサクサクと。そうでない方はアタフタと？料理を楽しみました！



今回のメニュー

- ・生姜焼き
- ・七色野菜のゴマ酢あえ
- ・ポテトサラダ ほか

食改さんによるデモンストレーション



ソレお酒のつまみに最高ですよ！！

もう！ここはこーするの！
さっき聞いてなかったでしょ！？

手際イデすなあ

こわっ

だよねえ～

※この会話はフィクションです。

しょぼん...



移動学習会【福祉部】

クリクラ本庄工場、埼玉県障害者交流センター

宅配水事業の「クリクラ本庄工場」と、埼玉県障害者交流センターを見学してきました。
クリクラでは、安心安全な水を作り出す装置の説明や、世界中のミネラルウォーターを紹介していただきました。
また、交流センターでは、障害者が優先的に利用できる体育館やプールを見学しました。
障害を抱えながらもイキイキと活動される姿を見て、福祉部員は元気をもらった様子でした。



移動学習会【環境部】

常陸那珂火力発電所、ひたちなか・東海クリーンセンター

今回は環境部と安全部、スポーツ健康部の3部合同による移動学習会を実施し、常陸那珂火力発電所では、石炭を燃料とする最新鋭の火力発電設備を見学しました。

また、クリーンセンターではゴミ焼却の熱を利用した自家発電設備を見学し、その広さと爆音に皆驚いた様子でした。



クリーンセンターでは、ごみピット内部の見学や、焼却炉の燃焼方法について説明を受けました。
施設内は、見学者が理解し易い工夫が凝らされており、参加者から感心の声があがっていました。



花壇の整備（環境部）



環境部では、来館者の皆さんを気持ち良くお迎えするために、普段から花壇の手入れや草取り作業を行い、公民館の環境美化に協力しています。今年度の花壇コンクールでは、最優秀賞を3年以上連続で受賞をした団体にだけ授与される「特別賞」をいただきました！

また、グリーンカーテンコンテストでも「最優秀賞」をいただき、日頃の努力が報われました！！



草取り作業 (環境部)

年2回ほど、環境部を中心に公民館敷地内の草取り作業を行っており、公民館を利用されている同好会の皆さんにもご協力いただいております。

よろしくお願いします！

まかせといて～



ワイワイ
ガヤガヤ



スッキリ♪



動いてます！的なフリ



やってるフリ



お疲れさまでしたー！



このメンバーはしっかり働きました (笑) 冗談だよ久野くん！

出前講座【安全部】

今回の出前講座は、「食」の安全を基本テーマに、ネモトクッキングスクール主宰の根本悦子先生をお迎えし、「食」に関する様々なお話をさせていただきました。

主な内容は、食品に使用されている添加物の解説や、栄養学的にも立証されている「日本食」の素晴らしい食材の組み合わせなど、大変興味深いお話をさせていただきました。



根本悦子先生 プロフィール

1978年にクッキングスクールネモトを設立。
茨城県内に「ひたちなか校」と「土浦校」を持つ。
日本の食文化の歴史や伝統、食物と身体の間を
テーマに研究を進め、食に対する考え方を開拓して
いる。



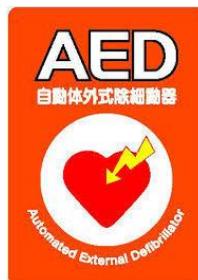
栄養学的にも、豆類と海草の組み合わせは身体に良いと立証されています。日本人は昔から納豆には海苔、豆が材料の味噌汁にはワカメを入れていました。先人達の知恵は本当に素晴らしい！



救命救急講習会【安全部】

安全部では毎年、救命救急講習会を実施しています。

荒川沖消防署の職員による丁寧な指導のもと、心配蘇生法やAEDの操作方法について学びました。



違うちが〜う！
こっち先よこっちっ！



参加された皆さんは
真剣に取り組みました。

移動学習会【安全部】

今回の安全部の移動学習会は、つくば市の防災科学技術研究所と、筑波宇宙センター（JAXA）へ行ってきました。防災研究所では、地震体験や大型耐震実験施設を見学し、JAXAでは、国際宇宙ステーションの日本実験棟「きぼう」の運用管制室を見学しましたが、運用管制室は警備が厳重になっているため、写真撮影はNGでした。残念！

防災科学技術研究所にて、
地震体験をしました。

休憩してるワケじゃないよ！

はい今からイス揺れますねー

カッコイイ

JAXAの展示室は
写真OKでした。

着たら温かいかな・・・



わいわいウォーキング 【環境部&スポーツ健康部】

三中地区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。

※乙戸小地区は猛暑日で参加者が少なく、写真が撮れませんでした。



第10回歌声喫茶

【文化広報部&安全部】

大勢の参加者で賑わう歌声喫茶は、今年で節目となる10年目を迎えました。継続を熱望されるファンが多く、どうやら来年も開催される見通しです。皆さんありがとうございます！



皆さん楽しそうに歌われていました♪

プロデュース



飯田 隆夫

ソングリーダー



相川 勇

ピアノ伴奏



辻田 規子

赤川 澄信



野本 克実



パーカッション



福嶋 秀治

中山 恵子



文学散歩【文化広報部】



～ 深大寺・江戸東京たてもの園 ～

今回は、調布市にある「深大寺」と、小金井市にある「江戸東京たてもの園」を訪れました。
多くの文人に愛された深大寺では、風情あふれる境内を散策し、名物の深大寺そばを味わいました。
また、江戸東京たてもの園では、江戸・東京の歴史的な建物や、アニメで有名な「千と千尋の神隠し」のモデルとなった建物を見学し、楽しく歴史を学ぶ1日となりました。



ガイドの方から丁寧な説明をいただきました。

深大寺散策かーらーの～～深大寺そば！ やはり美味し！！



こちらは昔懐かしい建物。逆にお洒落な感じがしませんか？



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てハイキング。今回は筑波山に登ってきました。

お天気にも恵まれ、自慢の健脚を披露する方、鈍った身体にムチ打つ方、皆それぞれにハイキングを楽しみました！



知ってまーす

皆さんあれが・・・
筑波山です！



いざ877mの頂上へ！

よっこらしよ



休憩のお喋りも楽しみの一つです。

いつまで休んでんのー
おいてっちゃうよ～



頂上まだかな

あと少し！頑張って！！



頂上に着きました！疲れた～（^^；）

天下とったとおお～！

ちよっとうるさーい



腹減ったー

笑顔が並びました。お疲れさまでした！

チャレンジクラブ

【青少年育成部】

三中地区内の四つの小学校から抽選で選ばれた児童30名が、飯盒炊さんやカヌーで桜川下り、グラウンドゴルフやそば打ちなど、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。

ニンジンよ！お前はもう
すでに死んでいる！

いーから早く切りなよ

カヌー最高！！

途中の浅瀬に上陸して記念撮影



美味しいカレーを作りました！

食べてるところ撮られると
恥ずかしいんですけどー

さすが上級生
じょうずー

ちゃんと噛んでる？
ねえ、聞いている？



大畑そば愛好会の方から、そば打ちを習いました。

三中地区文化祭

土浦第三中学校吹奏楽部の迫力ある演奏で幕を開けました！



絵画や書道、編み物などの作品展示や、楽器演奏、舞踊といった芸能大会を開催し、来場者に三中地区の「文化」に触れていただきました。

当日は晴天にも恵まれ、土浦^{とびしよく}職組合による「祝い木遣り、纏振り、^{いわいきやり}はしごのり^{まといふり}梯子乗り」も披露されるなど、大変な賑わいとなりました。

纏振り



圧巻の梯子乗り！



ミニボウリングの様子



大人気のたい焼き！



900人のお腹を満たした三公食堂



焼き鳥もありませ！

三中地区文化祭



満員御礼の芸能大会

つちまるも遊びに来たよ



Communitycenter
Number 3

次回もどうぞお楽しみに！！

広報紙「うちら」

【文化広報部】

文化広報部では、年2回、三中地区の地元広報紙「うちら」を発行しており、主に各町内の行事等を紹介しています。

定期的に編集会議を開き、親しみやすい広報紙作りを心掛けていますので、皆さん必ず読んでくださいね！

第33号 三中地区 公民館だより 平成29年10月3日

三中地区文化祭のご案内

- 開催日● 平成29年11月16日(木)～19日(日)
- 場 所● 三中地区公民館
- 内 容● 作品展示・芸能大会 等

平成29年10月3日

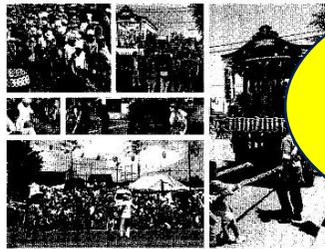
第33号



発行者 三中地区市民委員会文化広報部 / 市民委員会事務局 TEL 843-1233 FAX 843-1294

汗を流しながら山車を引く張る人々と、山車の舞台で笛や太鼓を奏するお囃子隊、その演奏に合わせて披露されるのよっこり踊りの踊り手たち、元氣よく掛け声をかけながら子供神輿を担ぐ子供たち、夜の部で大神輿を担ぐ大人たち。猛暑の中、多くの若者男女が、荒川沖東地区のイベントに参加していただきました。

また、御飯屋エリアで賑わわれる食べ物（カシ）、おにぎり、唐揚げなど



文化祭では、各町内のお祭の様子を所狭しと掲載しました！

の調理、ジュースやビールのはじり、飲み物や水の買い出し、山車、神輿の後に付いて給水係など、たくさんの方が除でお祭りを支えてくださいました。地域の皆様や町会役員などが、さまざまな形で協力しあって開催される年に一度の大きなイベント、これが荒川沖東の夏祭りです。このお祭りが長く続けられるかどうかは、地域の皆様の協力にかかっています。

舞台裏を支える祭礼委員の高齢化などの課題もありますが、長年受け継がれてきたお祭りの火を絶やさぬよう、これからも頑張っていきたいと考えています。荒川沖東の祭りは「観て楽しむもよし、舞臺裏で協力して充実感を味わうのもよし」です。

文化広報部員 山下 久徳

荒川沖西の夏祭り



文化広報部取材

北荒の夏祭りは7月16日に行われました。主な内容は、子供神輿による町内

文化広報部員 小林 英夫

荒川沖南区の盆踊り



文化広報部員 小林 英夫



← 年度当初の部員会の様子

各町内の担当者から吸い上げた原稿を取りまとめ、校正を繰り返しながら紙面のレイアウトを決めていきます。

歩く会

【体育協会&スポーツ健康部】

三中地区体育協会とスポーツ健康部共催による「歩く会」は毎年3月に実施しており、今回も200名が参加され大変な賑わいとなりました。

コースは赤塚公園行き、洞峰公園行きの2コースで、歩いた後は熱々の豚汁サービスもあり、参加者全員のお腹をシアワセにしました☆



お天気にも恵まれ、わいわい楽しく歩きました。

豚汁楽しみ〜♪



おかわり沢山あるわよ〜

美味しい豚汁のサービス！



お楽しみ抽選会もありました。



