

3日は節分、4日は立春を迎えますが、王滝では、まだまだ寒さの厳しい日が続いています。このところ日が少し長くなったように思いますが、春の訪れが待たれる頃です。今年は道に雪が少ないので、暖かい日など、散歩に出かけるのもいいですよ。とはいえ、栄養や休息、運動のバランスをとりながら、油断されずにお過ごしください。

公民館長 立花裕美子



ニコニコ軽体操教室

～楽しく体を動かし鍛える～ 1月17日(月)



速く渡してバケツで防御!



ボールやバトンも渡していきます!

あけましておめでとうございます。今年も元気に楽しく、体を動かしましょう。一月十七日の軽体操教室は、十二名の方が参加され、バトンやバケツを順番に送っていくゲームなどを行いました。後ろの人から前の人へのバトンパスをしばらく続けると体がポカポカ♪「はい!バトンが来たよ!」「バトン行くよ!」とお互いに声も掛け合い、いつも伸ばさない後方へ腕を伸ばす動きが、首や肩の可動域を広げる運動になったと好評でした。

文集落支援員 小林正和

わくわく人権みんなの樹業開催

1月11日(火) 学校小ホール



みんなで声を出し合って...



今回の人権樹業は、「みんなで協力しよう」をテーマに見聞と大人がペアになり好きなお寿司のネタの話をしたり、一本の鉛筆の先をそれぞれ指一本で支え、落ちないように歩いたり左に行ったり、時には目を見探りながら右に行ったりお互いを感じ合う機会になりました。最後に班に分かれてフラフープを指一本で支えて全員で協力して上から下へ移動しました。お互いの気持ちを合わせて行う事の大切さを感じる内容でした。



わくわく人権みんなの樹業開催

日時: 2月24日(金) 8時10分～学校集合



今年、5回目の人権樹業です。小学生と普段から身の回りを感じる人権について一緒に考えてみましょう。どなたでも参加できます。

2月のサークル・教室等の予定

サークル・教室	開催日	時間	場所
生け花	毎週月曜日	17:00～	村民ひろば
陶芸	冬季間は、お休みます。		
星林俳句会	15日(水) 【冬季継続】	9:30～ 11:30	村民ひろば
絵手紙	今月はお休みです。		
手芸	15日(水)	10:00～	和室
卓球教室	毎週火曜日	18:30～ 20:30	体育室
写楽の会	20日(月)	18:30～ 20:00	洋間
ピラティス	6日・20日 14日・28日	10:00～ 19:00～	和室
フィットネスサークル	22日(水)	18:30～	体育室
太極拳	毎週金曜日	19:00～ 20:30	和室か洋間

ニコニコ軽体操教室 2月の予定

日時: 2月7日(火)・21日(火) 10:00～

村公民館 体育室

簡単な体操で体を動かしましょう。

※ 送迎も行いますのでお気軽にご連絡ください。

公民館共催講演会

「最期まで自分らしく生きるために」
開催決定!

日時: 3月2日(木) 13時30分～15時

村公民館 参加費無料

松本医師会医療介護コーディネーターの岡村律子さんを講師に迎え、人生の最期が近づいた時、どんな医療や介護を受けたか家族で話したことがありますか? どなたでも参加できますのでご近所お誘い合せて気軽にご参加ください。詳細は、チラシをご覧ください。

◆新型コロナウイルスの状況により、中止することもありますのでご承知おきください。



郷土食講座「そば料理を楽しもう！」

1月26日(木)

今シーズン一番の冷え込みと報道された1月26日、郷土食講座「そば料理を楽しむ」が開かれました。この講座は王滝村産のそば粉を村民自ら味わって家庭料理に活かしていこうと合理化組合からのお誘いもあって開催したものです。若いお母さんからシニアの料理男子など16名が参加。はじめにそばを打ったあと、「そばガレット」に挑戦。最後は簡単なのにそばの風味を楽しめる「そばがき」に舌鼓を打っていました。

参加者からは、「そば打ちは久しぶりだったけどおいしくできてよかった」、「そばの他にガレットやそばがきといった料理も意外に簡単にできたので、家でもやってみたい」、「王滝村産のそば粉を大事にして来年もこの会を開いてほしい」などの感想をいただきました。来年は酷寒のこの時期ではなく、新そばの11月～12月に開催できるといいですね。



立花さんから「そばがき」の作り方を教わりました。

ガレットは、生地の中にそば粉が入っています。フライパンで焼いて上に具材を乗せて折り包みます。卵を乗せて蒸し焼き、バーナーで炙ってできあがり



そばの伸ばし方を教わりました。



そばのこね方を教わりました。

1月のあいさつ運動

「福笑い」1月11日(火)

一月のあいさつ運動は「福笑い」に挑戦！校長先生と教頭先生の顔の輪郭に眉毛や鼻などを登校してきた児童が目隠しつけていきます。早く来た子が指示を出して上手に仕上がりました。

完成品は学校に展示してあります。

また、福袋ももらい楽しい朝の時間になりました。



2月は「桃太郎すごろく」開催予定！

日時:2月10日(金)7時15分～公民館集合

今月のあいさつ運動は、節分にちなみ「桃太郎すごろく」を行います。中学生のスクールカーを見送り、小学生とあいさつをする事で元気な1日の始まりを地域みんなでサポートしましょう。



三種類のそば料理を前に味見をしながら話が盛り上がっていました！



季題「冬季雑詠」 提供 星林俳句会

一 改めて故郷想ふ節の餅せら

二 雪だるまこら見等の帰れば泣きくずれ

三 しみじみと過ぐる一日 去年今年こそことし

四 起き抜けにまずは確かむ雪の嵩かさ



村民の皆さんからの俳句大募集

公民館及び星林俳句会では、皆さんからの俳句を募集いたします。併せて、星林俳句会への会員も募集しております。

みなさん「五・七・五」の魅力を堪能しましょう！

■俳句の投稿先 王滝村公民館 担当 池本

■投稿締切日 二月八日(水)

■二月の季題 「冬季雑詠」

■二月の俳句会 二月十五日(水)

午前九時三十分