



# 地区公民館だより うらとめ

編集発行323号  
浦富地区公民館  
令和6年3月29日発行  
TEL・FAX 72-8080  
mail: uradome-k  
@eagle.ocn.ne.jp

3/1 現在浦富地区人口：3556人 男性：1727人 女性1829人 世帯数：1420世帯

## 美味しい赤飯できました！



【3/9開催：大人のクッキング⑥『赤飯と鬼まんじゅうを作ろう！』】

卒業・入学・就職祝い等々、皆さんの目的はそれぞれだと思いましたが、今年も美味しい赤飯ができました。小豆の茹で加減は、あとで蒸すことも考えないといけないのでそこがやはり何回やっても難しいところでした。

鬼まんじゅうですが、さつまいもを切ってみたらなんと…腐ってた💧なんとか試食程度が作れてよかったのですが、来年度リベンジしますね💧

## アイラップで 簡単ご飯！



【3/12開催：防災講座②『能登半島地震被災地支援報告と防災クッキング！』】

防災クッキングで、アイラップを使って簡単にご飯づくりを実施。アイラップとは耐熱の袋でお湯にポチャと入れて茹でるだけでできます。お米も洗うことなくそのまま水を入れて茹でるだけ！意外と美味しかったです。卵のオムレツも袋に卵を入れて茹でるだけ。震災時には簡単にできて活躍しそうです！

## いちご大活躍！ロールケーキ

【3/14・15・19開催おさらい♪大人のクッキング⑦  
3/23開催春休み子どもクッキング『いちごジャムクリームのロールケーキ』】

参加申し込みが殺到したロールケーキ！冷凍していたいちごを食品ロスすることなく使い切ることが出来ました！かなり大きなロールケーキで皆さん大喜び♡次年度もこのロールケーキづくりを実施したいと思いますのでどうぞ期待！5月のいちご収穫が楽しみです(\*^-^\*)



## 美しい手に蘇り!?

【3/26開催：ハンドマッサージ講習会】

ハンドマッサージがもたらす効果には、リラックス効果、血流促進、睡眠の質改善、脳の活性化などがあり、ほんの少し手をかけてあげるだけで、美しい手に♡日々ガサガサだった私の手が見違えるほどになりました(\*^^)vやはり日々努力だなあ…頑張ろっと(\*'ω'\*)



令和5年度の事業が終了しました。コロナウイルス感染症の制限が緩和され、いろんな事業をすすめることができ、多くの皆様にご参加いただいて大変嬉しく思います。令和6年度の事業は5月から始まります。公民館だよりを通して周知していきますので、ご参加お待ちしております！こんな事業がしてほしいなあ…などご意見ご要望がありましたら、西原までお願いいたします(\*^-^\*)

日曜日	4月の館内利用予定		
2	火	パンダサークル【囲碁】(1F)	9:00
〃	〃	あおぞら(2F)	9:00
3	水	にこにこ体操サークル(2F)	10:00
〃	〃	なごみの玉手箱体操サークル(2F)	10:55
〃	〃	ハーモニカフレンズ(1F)	13:00
4	木	いわみ郷土料理愛好会(調)	9:00
〃	〃	女性初級囲碁教室(1F)	9:00
〃	〃	健康マージャン(2F)	9:00
〃	〃	浦里会役員会(1F)	13:30
5	金	パソコンに親しむ会(1F)	9:00
〃	〃	てんとう虫(2F)	9:00
〃	〃	松かさ短歌会(1F)	13:30
6	土	きーまな会(1F)	9:30
〃	〃	囲碁クラブ【碁縁の会】(1F)	13:00
9	火	パンダサークル【囲碁】(1F)	9:00
〃	〃	あおぞら(2F)	9:00
10	水	絵手紙教室(1F)	9:00
〃	〃	にこにこ体操サークル(2F)	10:00
〃	〃	なごみの玉手箱体操サークル(2F)	10:55
〃	〃	楽集ネットワーク(1F)	15:00
11	木	浦里会(調)【担当：町1】	8:00
〃	〃	女性初級囲碁教室(1F)	9:00
〃	〃	健康マージャン(2F)	9:00
〃	〃	民児協(1F)	13:30
12	金	百人一首を楽しむ会(1F)	9:30
13	土	きーまな会(1F)	9:30
〃	〃	大正琴【砂山会】(1F)	12:30
〃	〃	囲碁クラブ【碁縁の会】(2F)	13:00
14	日	いわみ郷土料理愛好会(調)	午前
16	火	パンダサークル【囲碁】(1F)	9:00
〃	〃	長楽会老人クラブ(2F)	午前
17	水	にこにこ体操サークル(2F)	10:00
〃	〃	なごみの玉手箱体操サークル(2F)	10:55
〃	〃	ハーモニカフレンズ(1F)	13:00
18	木	女性初級囲碁教室(1F)	9:00
〃	〃	健康マージャン(2F)	9:00
19	金	てんとう虫(2F)	9:00
〃	〃	狂犬病予防注射(駐車場) 10:25~10:50	
〃	〃	大正琴【砂山会】(1F)	12:30
20	土	きーまな会(1F)	9:30
〃	〃	囲碁クラブ【碁縁の会】(1F)	13:00
23	火	パンダサークル【囲碁】(1F)	9:00
〃	〃	あおぞら(2F)	9:00
24	水	パソコンに親しむ会(1F)	9:00
〃	〃	にこにこ体操サークル(2F)	10:00
〃	〃	なごみの玉手箱体操サークル(2F)	10:55
〃	〃	ハーモニカフレンズ(1F)	13:00
25	木	浦里会(調)【担当：浜2】	8:00
〃	〃	女性初級囲碁教室(1F)	9:00
〃	〃	健康マージャン(2F)	9:00
26	金	てんとう虫(2F)	9:00
〃	〃	びよんびよんサロン(1F)	9:30
27	土	きーまな会(1F)	9:30
〃	〃	公民館総会	10:00
〃	〃	大正琴【砂山会】(1F)	12:30
〃	〃	囲碁クラブ【碁縁の会】(1F)	13:00
30	火	パンダサークル【囲碁】(1F)	9:00

# 地域のお店はっけんコーナー

いの接骨院  
院長 伊能勢 剛人さん



東京から家族3人で移住し、2月16日にオープンを迎えました。支え歓迎して下さった皆様に心から御礼申し上げます。

いの整骨院では「オーダーメイド治療」をモットーに、一人ひとりに最適な施術をできるように努めています。

治療は手技・電気・超音波・運動療法です。大手整骨院だとパターン化してしまいがちな治療ですが、当院では患者様の状態に合わせて丁寧かつ最適な治療をご提供します。一度の治療で完治は難しいため、何度か通って頂けるように手の届きやすいお値段設定で皆様のお越しをお待ちしております。

院長は柔道整復師と救急救命士の資格を持っておりますので、どうぞ安心して身体のお悩みを相談してくださいね。

またトレーナー活動も行っています。トレーニング法を教わりたいスポーツチームや自分に合った運動方法を知りたい高齢者の方など、興味がある方はお気軽にお問合せ下さい。

◆◆◆店舗情報◆◆◆

岩美町浦富 3289-10

TEL77-3664

受付時間：9:00～18:30

休院日：木・日曜日

駐車場は目の前に完備

## ☆4月より「脳トシ!健康マージャンサークル」発足!☆

『麻雀』と言えば、ひと昔前は競馬やパチンコと同類のギャンブルでしたが、近年では脳の活性化に大変よく将棋や囲碁と比べられるほどです。ウォーキングやヨガで足腰は鍛えられるが健康マージャンは認知症予防の対策をお考えの方に最適です!初心者、性別、年齢問いませんので、興味のある方はぜひ見学にいらして下さい。<<開催日:毎週木曜日午前9時～ 場所:浦富地区公民館2階>>

## 狂犬病予防注射

日時：4月19日(金)  
AM10:25～AM10:50  
浦富地区公民館【なごみの館】  
駐車場にて実施します。  
<<お問い合わせ>>  
住民生活課 TEL73-1415

## 第110回浦富地区敬老会

【主催：浦富地区自治会連合会】

日時：4月29日(月)  
AM10:00～AM12:00 (AM9:20 開場)  
場所：岩美北小学校 体育館  
会場は土足厳禁となっておりますので、スリッパ等上履きをご持参ください。



## 楽集ネットワーク

【岩美病院 健康相談】

日時：4月10日(水) 15:00～15:30  
場所：浦富地区公民館1階  
『コロナウイルスの現状について』  
担当：岩美病院検査室 田中室長  
申込不要ですので時間までにお越しください。

## 出張スマホ教室

【主催：ドコモショップ】  
日時：5月7日(火) 13:30～15:00  
場所：浦富地区公民館1階  
定員：10名 ※申込締切：4月30日(火)  
※ドコモじゃなくても他社の携帯でもOK!  
内容：①災害時に役立つスマホの使い方  
②わからないことを聞いてみよう  
災害時にどのようにスマホを活かせるかおしえていただきます。参加希望の方は浦富地区公民館 72-8080 まで。

