



業者による清掃をおこないます

1月から3月にかけて、多世代交流館・体育館の日常清掃では手が届かない窓や、トイレの高圧洗浄、廊下のワックスがけなどを業者に委託して一括して行います。

利用者の活動や館内移動に支障が出ないように配慮しますが、協力が必要な場合は通知いたします。

体育館リニューアル工事中



11月から体育館改修工事が進んでいます。

主な改修箇所は

- ・入口にスロープを設置
- ・屋根のメンテナンス
- ・入り口の改修
- ・トイレ改修
- ・非常放送設備 等です。工期は2月末までの予定。

工事期間も体育館を閉鎖しないので、利用できます。工程の都合で利用に制限がかかる場合は、当館インスタグラム等で随時お知らせします。

なお、工事に伴い構内では工事関係物が増えています。

- ・第3駐車場の仮設事務所
- ・体育館横の屋根に上る仮設階段
- ・体育館前の架設線
- ・体育館前の廃材置き場など

施設利用の際には十分お気を付けください。



炊飯器を購入しました

多世代交流館調理実習室に5合炊きの炊飯器を5台購入しました。

これまで炊飯器がなかったことから、調理実習などでお米をつかった料理がむずかしく、カレーはつくれてもカレーライスには作れない状況でしたが、これからは、ぜひさまざまなご飯の調理実習にお使いいただければと思います。

また、災害時の炊き出しにも活用できます。



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

大間々公民館、多世代交流館利用者の皆様方に、気持ちよく活動していただけるような維持管理、企画等に、一層取り組んで参ります。どうぞよろしく願いいたします。



能登半島地震の犠牲になられました方々のご冥福と、被害に遭われました方々が一刻も早く平穏な日々に戻れますことをお祈りいたします。

大間々町人口 [令和5.12末日]		(市全体)
男(人)	8,563	24,209
女(人)	8,905	24,712
合計(人)	17,493	48,921
前月比(人)	△25	△48
世帯数	8,037	21,330

次号の「おおま公民館だより」は令和6年3月22日発行予定です

おおま 公民館 だより



【大間々公民館HP】

「おおま公民館だより」カラー版が、ホームページからご覧いただけます

令和6年1月19日
第89号

発行：みどり市大間々公民館
〒376-0115

みどり市大間々町塩原363
(みどり市多世代交流館内)

電話：0277-76-2310

FAX：0277-72-4312

Eメール：okouminkan
@city.midori.gunma.jp

秋晴れの空の下 軽やかに

11月23日(勤労感謝の日)「ノルディック・ウォークの行き先がそば打ち体験の教室」をみどり市地域おこし協力隊の獅子内珠羅先生のもと、10人の参加者で開催しました。

ノルディックウォークはフィンランドで始まった、2本のポールを使うウォーキングです。全身運動効果が高く、また体重がポールに分散されるためヒザや腰への負担が軽くなることから、続けやすいエクササイズとして全国に広まっています。

今回はウォーキングとそば打ちを両方行う、ちょっと欲張りな企画です。



最初は入念なウォームアップから。普段あまり動かない筋肉や関節を動かすことで、可動域が広がり、ウォーキングの効果が高まるのだそうです。

コースは、塩原から舗装林道で山を越え、浅原体験村を経由して県道を戻る約8kmのコース。

秋晴れの穏やかな天気の中、山越えは勾配きつめで少し息が切れましたが、樹木の色の移り変わりをゆっくり眺めながら歩きました。

中継地点の浅原体験村でそば打ちです。参加者は皆さんそば打ちは初体験だそうで、はじめはおっかなびっくり用意された粉を混ぜていましたが、普段から体験村でおそばを打っているベテランの先生からのていねいな指導により、水回し、捏ね、のしなどの手順を進め、最後にはちゃんと(?) おそばを作ることができました。打ったおそばはその場で茹でて食べるのではなく持ち帰ります。(公民館の車でゴールまで運び、最後に自分で打ったものを受け取って解散しました。)

浅原体験村からは勾配のゆるやかな県道です。収穫を終えた秋の田んぼを横目に、参加者全員完歩できました。

最後は入念にクールダウンを行い、解散となりました。

浅原体験村
のどかで自然豊かな立地にあり、手打ちそばがメインの食堂とコテージ、バーベキュー施設、貸し農園のある施設。平成8年の開業からずっと、おそばのおいしさに定評があります。そば打ち体験もできます。



避難訓練をおこないました 11月27日(月)

多世代交流館の利用者を対象に避難訓練と消防署職員の指導による救命救急講習を行いました。

避難 出火元は調理室の設定。消防署への連絡の訓練と、2階の多目的ホールで待機する参加者を職員が館外の多目的広場まで誘導する訓練を行いました。

救命救急講習

避難訓練後は、多目的ホールに戻り、桐生みどり消防書職員が心肺蘇生法など救命救急についての講習を行いました。心肺蘇生法の基本は心臓マッサージで、必要に応じてAEDを使用し電流ショックを心臓に与え、脈動を再開させるものです。

人形を使つての実習など、参加者の皆さんは真剣に受講していました。



火災からの退避も心肺蘇生も、「本当」に必要なとき、あわてずに、慎重に行動することが大切です。平時から心の準備をしておきましょう。

AEDは多世代交流館1階「和の広場」と体育館に備えています。ぜひ、一度確認をお願いいたします。。



大間々公民館主催 令和5年度 第3回 市民講座 みて ふれて まなぶ 能 たのしみ方入門講座 開催します

日本の古典芸能「能」は600年の歴史があります。謡(歌・セリフ)と囃子(楽器)に合せて演じられる歌舞劇で、多くの曲で演者が能面という仮面をつけているのが特徴です。

今回は、経験豊富な能楽師を迎え入門講座を行います。ぜひ、本物の持つ迫力と美しさをお楽しみください。



開催日：令和6年3月9日(土)
時間：午後1時30分開始(午後1時～受付)
約2時間程度
場所：多世代交流館
定員：30人(先着順)
参加資格：みどり市在住または在勤・在学の方
小学4年生以上

参加費：無料
内容：能のビデオ鑑賞(講師の逐次解説)
能楽の面・楽器(小鼓など)・装束にふれる体験

講師：観世流能楽師 梅若泰志 先生

申込期間：令和6年2月16日～3月1日

お申し込み・お問合せは…

大間々公民館 0277-76-2310

Instagram ぞくぞく更新中!

多世代交流館と大間々公民館のイベント・講座情報や館内案内情報などを、鮮度高めで発信しています。

フォローよろしくお願いします。



冬休み書道教室

12月23日(土)24(日)の二日間、小学生3年生以上を対象に書道教室を行いました。小松崎紫流先生と助手に小林先生に指導していただきました。先生方の優しい指導で、子供たちは冬休みの宿題に取り組んでました。3年生は初めて毛筆を使う学年でもあるため、筆を楽しく扱い、真剣に条幅紙に向かい合っていました。この教室に、参加したことのある上級生は、書道のコツがつかめてきたと喜んでいました



Happy子育ておうえん教室

11月28日(火)は、産後ピラティスをおこないました。子育てをするお母さんたちの、友達づくりや情報交換ができることを応援する教室全5回、最後の日程でした。今回の指導は、大矢宏美先生、峰岸圭衣先生のお二人でした。



これまでの教室では、ベビーマッサージ、抱っこでエクササイズ、かわいいシューズクリップ作りや、赤ちゃんに使えるアロマクリームを作り、楽しく、和やかな雰囲気の中での授業でした。



みどり市は ボッチャを普及推進しています



ボッチャという競技は年齢、性別、障がいの有無に関わらず全ての人が共に競い合えるスポーツです。

みどり市では、パラリンピック東京大会以降、普及に力を入れています。

多世代交流館でも、体育館で大会を開催したり、ボッチャサークルが活動しており身近なスポーツとなりました。

当館にはボッチャコートがある他、道具の貸し出しもしています。 事務所にお問い合わせください。