

鈴峰だより

サークル・サロン募集号

令和6年3月5日号

鈴峰地区地域づくり協議会発行 ☎371-1747

～連帯感のある安全・安心で豊かな住みよいまちを目指します～



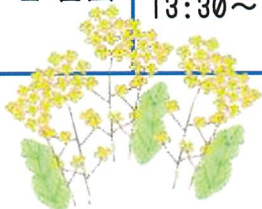
三三 新年度サークル生を募集します

公民館では、地域の皆様の「生きがいづくり」「自己実現の場」としてサークル活動を行っています。楽しみながら趣味の活動を広げたり、交流の場としてご利用ください。

サークル名	活動日	サークルからのPR	開始日
新リンパセルフケア	第2木曜日 10:00～11:30	リンパをケアすると老廃物やむくみを改善し自然治癒力も高まるといわれています。自分でケアできるようにツボ押しやストレッチ、呼吸法を学びましょう。	4/11
着付け	第3月曜日 10:00～12:00	着物を持って余してみえる方、今一度袖を通してみませんか？気楽にご参加ください。わからない事も教えてもらえます。	4/15
簡単パン	第4月曜日 9:00～12:00	和気あいあいと年齢問わずに楽しい会です。	4/22
囲碁	毎週月・木曜日 13:00～16:30	楽しい仲間と和やかに打っています。右脳を鍛え、ストレス解消にもなります。ぜひ参加して下さい。	4/1
3B体操	毎週月曜日 19:30～21:00	私たちは、いつまでも足腰がだんだん衰えていかないように、頑張って体操をしています。	4/1
趣味の会 (絵画と手芸)	第1・3火曜日 13:30～16:30	今までは絵画一本で活動してきましたが、これからは編み物、手作り小物など手芸全般もぜひ共有してやっていきたいと考えています。	4/2
民舞	第2金曜日 10:00～11:30	日本の文化の着物を着て踊ってみませんか！健康にも良く楽しいですよ！！	4/12
太極の華① (太極拳)	第12345水曜日 10:00～11:30	太極拳はゆったりした動作と呼吸で心身を健やかに整える健康的な運動です。体力や年齢に関係なく誰にでも無理なくできます。長く続けている方から一年目の方まで和気あいあいとしたサークルです。	4/3
太極の華② (太極拳)	第1・3土曜日 19:00～20:30	太極拳は、若い方から高齢者まで年齢を問わず楽しめます。太極拳で体幹を鍛え、明るく元気に過ごしましょう。	4/6
大正琴	第1・3金曜日 13:30～15:00	童謡からポピュラー歌謡曲まで伴奏をつけて演奏ができます。数字譜ですので音符が読めなくても大丈夫です。一度見学に来てください。待っています。	4/5
てらこや倶楽部	第3土曜日 10:00～11:00	読書と日帰り旅行などを通して、仲間づくりをしています。令和6年度も瀬戸内寂聴さんの本を読みます。旅行も春と秋の2回行う予定です。みなさまのご参加をお待ちしています。	4/20
西部混声合唱団	毎週日曜日 13:30～16:00	私達の合唱団は結成し16年目を迎えております。地域の活性化と文化振興を目的としておりますが、高齢化も進み、今では細く長くをモットーとして合唱を楽しんでおります。皆さんも如何ですか？	4/7

詳しくは、鈴峰公民館 ☎371-1747 までお問合せください。

うらもご賢ください



令和6年度の福祉部サロンと公民館のシニア対象講座を以下のように予定しています。詳細は追ってご案内いたします。お問合せは公民館Tel371-1747へ。



鈴峰公民館 10:00~11:30	
5月14日(火)	うたって笑って元気に
7月18日(木)	ポッチャ
9月19日(木)	おなかの健康教室
11月12日(火)	うたって笑って元気に



伊船町東 10:00~11:30	
5月24日(金)	野田 踊って歌って元気体操
6月13日(木)	新田 革でトレイを作ろう
7月9日(火)	野田 うたって笑って元気に
8月8日(木)サロン	新田 なるほど健康豆知識 楽しくフレイル予防
10月10日(木)	野田 ポッチャ
11月7日(木)	新田 防災講座
1月9日(木)サロン	野田 特殊詐欺の対策 懐かしい音楽で口腔ケア
3月6日(木)	新田 音楽鑑賞

小岐須町 10:00~11:30	
4月17日(水)サロン	なるほど健康豆知識 楽しくフレイル予防
5月8日(水)	革でトレイを作ろう
6月11日(火)	うたって笑って元気に
8月23日(金)	踊って歌って元気体操
9月11日(水)サロン	特殊詐欺の対策 懐かしい音楽で口腔ケア
10月8日(火)	うたって笑って元気に
11月13日(水)	ポッチャ
2月19日(水)サロン	交通安全教室 民話語り



小杜町 10:00~11:30	
5月15日(水)福祉部サロン	なるほど健康豆知識 楽しくフレイル予防
6月19日(水)	ポッチャ
8月7日(水)	加藤みきおの大道芸
9月10日(火)	うたって笑って元気に
10月16日(水)福祉部サロン	特殊詐欺の対策 懐かしい音楽で口腔ケア
12月10日(火)	うたって笑って元気に
3月5日(水)福祉部サロン	交通安全教室 民話語り



伊船町 【喫茶おいで】 10:00~11:30	
4月26日(金)	健康に関する話
5月24日(金)	勾玉づくり
6月28日(金)	踊って歌って元気体操
7月26日(金)サロン	なるほど健康豆知識 楽しくフレイル予防
8月23日(金)	交通安全教室 夏休みビンゴゲーム
9月27日(金)	民話語り
10月25日(金)	ポッチャ
11月22日(金)	折り紙
12月27日(金)サロン	特殊詐欺の対策 懐かしい音楽で口腔ケア
2月28日(金)	おなかの健康教室
3月28日(金)	作ってみよう!

伊船町 【フレイル予防】 13:30~14:30	
4月26日(金)	
5月24日(金)	
6月28日(金)	
7月26日(金)	
8月23日(金)	
9月27日(金)	
10月25日(金)	
11月22日(金)	
12月27日(金)	
1月24日(金)	
2月28日(金)	
3月28日(金)	

長澤町 10:00~11:30	
6月20日(木)サロン	なるほど健康豆知識 楽しくフレイル予防
11月21日(木)サロン	特殊詐欺の対策 懐かしい音楽で口腔ケア

予定は変更になることがあります。



だより

野菜づくり号

令和6年3月5日号

鈴峰地区地域づくり協議会発行 ☎ 371-1747

～連帯感のある安全・安心で豊かな住みよいまちを目指します～

産業部の
まだまだ今年も

はじめての野菜づくり



野菜作りを始めたい方を募集します。

「はじめての野菜づくりに参加していたけど、まだまだもっと知りたいわ。」

「おいしい野菜を**無農薬**で作りたいわ」

「畑の**土づくり**ってどうするの？」などなど、興味のある方は、野菜づくりのプロから**野菜**の育て方を学びましょう。畝たて、種まき、植え付け、マルチング、土づくりや肥料のこともしっかりと教わって、**おいしい野菜**を収穫しましょう。家庭でできる堆肥作りや料理教室も予定しています。なお、農具、肥料などは協議会で用意します。

【募集人員】 20組(20区画)程度(家族またはグループでの申込可)

* 通常の管理は参加者で行っていただきます。

(1区画は約 30 m²)

* 出来るかぎり年間を通して参加できる方

【開催日】 毎月第3土曜日 9:30~11:30(雨天の場合は翌日)

(裏面に作付けスケジュールを記載)

【講師】 農業改良普及員・JA 営農指導員・農家さん

【募集期間】 令和6年3月6日(水)から3月19日(火)

【申込先】 鈴峰地区市民センター(☎ 371-0001)

鈴峰公民館(☎ 371-1747)

【圃場】 鈴鹿市伊船町2817番地の4

【持ち物】 お茶、帽子、手袋、長靴、作業ができる服装

【参加費】 1組につき500円

* 農薬は使用しません。

* 参加者には詳細を別途ご案内します。

土づくりをして
おいしい野菜
を作りたいね

無農薬だから
安心ね

自分で作った野菜
なら好き嫌いなく
食べられるかな

無人販売所で
だせるくらい
作りたいわ

産業部会では、たくさんの方に野菜づくりの面白さを知ってもらい、「休耕地を減らして**農業に元気を取り戻す**」活動を進めていきます。また、この活動を通じて地域**コミュニティの輪**を広げ、交流を深めていただける場となることを期待しています。

キトリ

はじめての野菜づくり 申込書










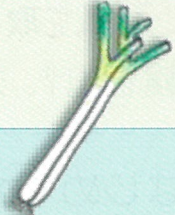
3月6日(水)~3月19日(火)

代表者お名前	ご住所	連絡先	参加人数

野菜づくりの経験 (有・無) ○を付けて下さい。

お電話でも受け付けます。

野菜づくり年間スケジュール

 <p>4月</p>	<p>オリエンテーション(年間プランとルール説明) 土づくり 種まき(苗づくり) なす・オクラ・ピーマン・とうもろこし・落花生</p>
<p>5月</p>	<p>畝たて マルチ張り 苗定植と支柱立て なす・オクラ・ピーマン 苗定植 とうもろこし・落花生</p> 
<p>6月</p>	<p>収穫 玉ねぎ・じゃがいも 畝たて・マルチ張り・挿し木 さつまいも</p>
<p>7月</p>	<p>収穫 夏野菜 誘引と仕立て なす・ピーマン</p> 
<p>8月</p>	<p>収穫 なす・オクラ・ピーマン・とうもろこし 種まき(苗づくり) キャベツ・白菜・ブロッコリー</p> 
 <p>9月</p>	<p>収穫 なす・オクラ・ピーマン・落花生 種まき(苗づくり) 玉ねぎ 畝たてと種まき 大根・にんじん 畝たて・マルチ張り・ネット張り キャベツ・白菜・ブロッコリー</p> 
<p>10月</p>	<p>収穫 さつまいも 夏作の片付け 畝たて・マルチ張り・苗定植 玉ねぎ</p> 
<p>11月</p>	<p>収穫 冬野菜 夏作の片付け</p> 
<p>12月</p>	<p>料理教室</p> 
<p>1月</p>	<p>圃場見学会</p> 
<p>2月</p>	<p>植え付け じゃがいも</p>
<p>3月</p>	<p>1年のふりかえり 修了式</p> 

やむを得ない事情等により予定を変更する場合があります。



公民館事業のご報告

地域の学習拠点、家庭教育の支援、また地域のつながりづくりとして、公民館では各種事業を行いました。



護身術を体験しよう



着付け教室

* サークルになりました



リンパセルフケア

* サークルになりました

腸活発酵ランチ教室



簡単おいしい米粉パン



革でトレイを作ろう



はじめてでも楽しいバレトン



* サークルになりました

大道芸



踊って歌って元気体操

公民館落語



とんぼ玉をつくろう



サークル発表会



うたって笑って元気に

歩け歩け大会



おなかの健康教室

夏休み宿題応援教室
ものづくり



夏休み宿題応援教室
ポスター



夏休み宿題応援教室 読書感想文



クリスマスリース作り

冬休み宿題応援教室 書初め



ポッチャ



沖縄の音楽を楽しもう



鈴峰公民館サークル一覧表



令和5年度

	サークル名	曜日	時間
1	(新)着付け教室	第3月曜日	10:00~11:30
2	簡単パン教室	第4月曜日	9:00~12:00
3	囲碁	毎週 月・木曜日 (祝日を除く)	13:00~16:30
4	3B体操	第1・2・3・4月曜日	19:30~21:00
5	画友(絵画)	第1・3火曜日	13:30~17:00
6	太極の華(太極拳)①	第1・2・3・4水曜日	10:00~11:30
7	民舞	第2金曜日	10:00~12:00
8	大正琴	第1・3金曜日	13:30~15:00
9	アンサンブルG. G	第1・2・3・4金曜日	19:00~21:00
10	太極の華(太極拳)②	第1・3土曜日	19:00~20:30
11	てらこや倶楽部	第3土曜日	10:00~11:00
12	西部混声合唱団	第1・2・3・4日曜日	13:30~16:00



*詳しくは鈴峰公民館(Tel371-1747)までお問い合わせください。



鈴峰公民館 予定表

日	曜日	予 定
4月		
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	昭和の日
30	火	配本／ふれあいライブラリー 10:00～10:30
5月		
1	水	
2	木	
3	金	憲法記念日
4	土	みどりの日
5	日	こどもの日
6	月	振替休日
7	火	
8	水	革細工でトレイを作ろう 10:00～11:30
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	うたって笑って元気に 10:00～11:30
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	配本／ふれあいライブラリー 10:00～10:30
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	踊って歌って元気体操 10:00～11:30
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	