



第487号  
令和7年9月5日  
発行 牧田公民館  
Tel 059-370-2978  
Fax 059-378-9321

# 回覧

## 和菓子作り (栗きんとん&栗蒸しようかん)

今年度2回目 季節の和菓子作りです。一緒に作ってみませんか。

日 時 10月 1日(水) 9:00~12:00

場 所 牧田公民館 調理室

定 員 10名

持ち物 マスク、エプロン、三角巾(バンダナ)、持ち帰り容器

参加費 850円 ※当日集金します

申込み 9月10日(水)~9月24日(水)までに公民館へお申し込みください  
平日8:30~17:00 電話可



## 事業報告

### 和菓子作り (不老柿・川柳)

6月4日(水)佐藤先生に来ていただき、不老柿と川柳(かわやなぎ)の作り方を教わりました。試食時はお抹茶を点てて一緒にいただきました。不老柿はシナモンが効いていて美味しかったです。



### 水引ねこブローチ作り

6月9日(月)稲穂先生に来ていただき、水引を使って、ねこの形をしたブローチを作りました。水引の歴史や結び方による意味の違い等を教わりながら、可愛いブローチを皆さん作られました。



### 陶芸教室

7月29日(火)奥田先生に来ていただき、陶芸教室を開催しました。1人1kgの粘土を使って、お皿や花瓶など自分の作りたいものを作りました。約1カ月後、届いた作品にみなさん感激していました。



### モスビー作り

7月30日(水)鈴鹿花きの藤田先生に来ていただき、モスビー作りを行いました。お子さんから大人の方まで楽しく作業。表情豊かなモスビーくんがたくさん生まれました。週に1回水をあげるだけで長持ちします。



### 新聞ちぎり絵

8月6日(水)名古屋の中日新聞販売局から加藤先生に来ていただき、新聞ちぎり絵を教わりました。新聞のカラー部分を手でちぎり、下絵に貼っていきます。重ねて貼ることで素敵な色彩になりました。



### 牧田地区文化祭のお知らせ

今年は11/14(金)・15(土)・16(日)に開催。  
内容は、作品展示・舞台発表・ふるまい  
(豚汁・ポップコーン・綿菓子)です。  
詳しくは10/20号でお知らせします。  
お楽しみに♪



裏面にも事業報告があります。ぜひご覧ください。(いきいき教室&五楽教室)

# いきいき教室&五楽教室 事業報告

## 第1回 いきいき教室

5月28日(水)アルテハイム鈴鹿地域連携室の菊山さんに来ていただき、「フレイル予防体操」をご指導いただきました。フレイルに気付き、改善することが大切なので栄養や運動についても教わりました。フレイル・・・加齢に伴い病気にかかりやすい状態のこと。



## 第1回 五楽教室

牧田地区の男性限定で5つのテーマ(学ぶ・話す・見る・遊ぶ・食べる)を楽しむ定期講座 五楽教室が始まりました。第1回目の5月30日(金)は中央消防署の職員さんにお越しいただき、防火講座を行いました。

火災の実態や対処法について講義を受けた後煙体験を行いました。



## 第2回 いきいき教室

6月27日(金) AGF鈴鹿の職員さんに来ていただきました。コーヒーの産地や製法などについて説明を受けた後、「おいしい淹れ方」を教わりました。



使用した豆は東海ブレンドで濃厚でクリアな後味が特長とのこと。●●●●●●●●●●

## 第3回 五楽教室 (第2回は10月に延期)

6月30日(月)鈴鹿市スポーツ推進委員の西村さんにフィンランド生まれの「モルック」を教えてくださいました。棒で棒を倒すというシンプルなスポーツです。50点ピッタリになった方が勝ちですが、モルック特有のルールがあり、頭脳戦と駆け引きが特徴で、とても面白いです。お子さんからお年寄りまで楽しめそうです。



## 第3回 いきいき教室

7月23日(水)女声コーラスサークル講師の安藤先生に「誤嚥予防のための喉ケア」についてご指導いただきました。誤嚥は40代くらいから起こります。誤嚥性肺炎による死亡が年間約5万人と深刻ですが誤嚥は予防できるのでその予防法を教わりました。



## 第4回 五楽教室

7月25日(金)豊田先生に来ていただき、鈴鹿産小麦あやひかりを使った「おやき作り」に挑戦しました。途中、生地が思った以上に柔らかくなったり具がたくさん余ったりとハプニングもありましたが、とても美味しいおやきができました。



## 9月・10月 行事予定

9月 3日(水)ふれあいライブラリー  
9月17日(水)ふれあいライブラリー  
9月25日(木)五楽教室⑥  
9月30日(火)いきいき教室④  
10月 1日(水)和菓子作り②  
10月15日(水)ふれあいライブラリー  
10月22日(水)五楽教室⑦  
10月29日(水)いきいき教室⑤  
10月29日(水)ふれあいライブラリー  
10月31日(金)五楽教室②延期分



## 忘れ物のお知らせ

牧田公民館の館内・敷地での忘れ物をお預かりしています。特に傘が多いのですが2ヵ月を目途に処分させていただきますのでご了承ください。ただし、ペットボトルのお茶など腐敗の恐れのあるものは早めに処分します。



# 令和7年度 牧田公民館 サークル活動一覧表

| 曜 日         | NO | サークル名         | 曜 日            | 時 間                        | 場 所 | 備 考   |
|-------------|----|---------------|----------------|----------------------------|-----|-------|
| 月<br>曜<br>日 | 1  | 健康体操シニア       | 第1・2・3(月)      | 14:30～15:30                | ホール |       |
|             | 2  | 卓 球 (月・夜)     | 第1・2・3・4(月)    | 19:30～21:30                | ホール |       |
|             | 3  | フォークダンス       | 第2・4(月)        | 9:30～11:00                 | ホール |       |
|             | 4  | 健康吹矢          | 第1・3(月)        | 9:30～11:00                 | ホール |       |
| 火<br>曜<br>日 | 5  | 卓 球 (火)       | 第1・2・3(火)      | 13:30～15:30                | ホール |       |
|             | 6  | 書 道 (火・昼)     | 第1・2・3・4(火)    | 10:00～12:00                | 和 室 |       |
|             | 7  | 合唱ひまわり        | 第1・3(火)        | 10:00～12:00                | ホール |       |
|             | 8  | はじめての尺八       | 第1・3(火)        | 19:00～21:00                | 会議室 |       |
|             | 9  | ヨ ガ           | 第2・4(火)        | 10:00～11:15                | ホール |       |
|             | 10 | 民 謡           | 第2・4(火)        | 19:00～21:00                | 会議室 |       |
|             | 11 | 手づくりパン        | 第4(火)          | 9:00～12:30                 | 調理室 |       |
|             | 12 | おしゃべり<br>ピンポン | 第4(火)<br>第2(金) | 13:30～15:30<br>10:00～12:00 | ホール | 新サークル |
| 水<br>曜<br>日 | 13 | 卓 球 (水)       | 第2・3・4(水)      | 13:30～15:30                | ホール |       |
|             | 14 | 楽しい太極拳        | 第1・3(水)        | 10:00～11:30                | ホール |       |
|             | 15 | 写 真           | 第3(水)          | 9:30～12:00                 | 会議室 |       |
| 木<br>曜<br>日 | 16 | 書 道 (木・昼)     | 第1・2・3・4(木)    | 10:00～12:00                | 和 室 |       |
|             | 17 | 健康体操 1        | 第2・3・4(木)      | 13:15～14:15                | ホール |       |
|             | 18 | 健康体操 2        | 第2・3・4(木)      | 14:20～15:20                | ホール |       |
|             | 19 | 書 道 (木・夜)     | 第1・2・3・4(木)    | 19:00～21:00                | 和 室 |       |
|             | 20 | セルフケア体操       | 第1・3(木)        | 10:00～11:30                | ホール |       |
| 金<br>曜<br>日 | 21 | 画遊会           | 第1・3(金)        | 13:30～15:30                | ホール |       |
|             | 22 | 池 坊           | 第1・2・3(金)      | 10:00～12:00                | 和 室 |       |
|             | 23 | リフレッシュ体操      | 第1・3(金)        | 10:00～11:00                | ホール |       |
|             | 24 | 男声合唱          | 第4(金)          | 13:00～15:00                | ホール |       |
| 土<br>曜<br>日 | 25 | 手編み物          | 第1・3(土)        | 9:30～11:30                 | 会議室 |       |
|             | 26 | 女声コーラス        | 第1・3(土)        | 13:30～15:00                | ホール |       |
|             | 27 | 彫型画           | 第3(土)          | 13:30～15:30                | 会議室 |       |
|             | 28 | 社交ダンス         | 第1・2・4(土)      | 19:00～21:00                | ホール |       |

牧田公民館 予定表

| 日   | 曜日 | 予 定                                             |
|-----|----|-------------------------------------------------|
| 9月  |    |                                                 |
| 21  | 日  |                                                 |
| 22  | 月  |                                                 |
| 23  | 火  | 秋分の日                                            |
| 24  | 水  |                                                 |
| 25  | 木  | 五楽教室⑥ 10:00～12:30                               |
| 26  | 金  |                                                 |
| 27  | 土  |                                                 |
| 28  | 日  |                                                 |
| 29  | 月  |                                                 |
| 30  | 火  | いきいき教室④ 10:00～11:30                             |
| 10月 |    |                                                 |
| 1   | 水  | 和菓子作り② 9:30～12:00                               |
| 2   | 木  |                                                 |
| 3   | 金  |                                                 |
| 4   | 土  |                                                 |
| 5   | 日  |                                                 |
| 6   | 月  |                                                 |
| 7   | 火  |                                                 |
| 8   | 水  |                                                 |
| 9   | 木  |                                                 |
| 10  | 金  |                                                 |
| 11  | 土  |                                                 |
| 12  | 日  |                                                 |
| 13  | 月  | スポーツの日                                          |
| 14  | 火  |                                                 |
| 15  | 水  | ふれあいライブラリー 11:00～11:30                          |
| 16  | 木  |                                                 |
| 17  | 金  |                                                 |
| 18  | 土  |                                                 |
| 19  | 日  |                                                 |
| 20  | 月  |                                                 |
| 21  | 火  |                                                 |
| 22  | 水  | 五楽教室⑦ 10:00～11:30                               |
| 23  | 木  |                                                 |
| 24  | 金  |                                                 |
| 25  | 土  |                                                 |
| 26  | 日  |                                                 |
| 27  | 月  |                                                 |
| 28  | 火  |                                                 |
| 29  | 水  | いきいき教室⑤ 10:00～11:30      ふれあいライブラリー 11:00～11:30 |
| 30  | 木  |                                                 |
| 31  | 金  | 五楽教室② 10:00～ (6/25から延期)                         |