



発行:マイタウン井田川まちづくり委員会 文化広報部  
鈴鹿市西富田町11 鈴鹿市立井田川公民館 TEL378-9390

## サークル生募集のお知らせ

サークル名:『Let's ピンポン』

活動日 : 毎週金曜日 19:00~20:30

【4月10日(金)から開始の予定です】

目的 : 卓球を通して、運動の楽しさや健康維持を養い、  
家族や地域のコミュニケーションを図る。

持ち物 : 体育館シューズ、ラケット

※週末を卓球でリフレッシュしたい方や家族で卓球を



### 2/27 サロン井田川 in 中富田町の町

福祉部

2月27日(金)中富田町民センターにおいて「サロン井田川 in 中富田町」を開催し、14名の参加がありました。

### 3/13 サロン井田川 in 小田野町・テクノ

3月13日(金)には、小田野町野会館において「サロン井田川 in 小田野町・テクノ」を開催し、14名の参加がありました。内容については同じですので、下記に掲載の通りです。



中富田町民センターで  
開催の様子



小田野町野会館で  
開催の様子

劇団花さつきの方による「スマホ社会の落とし穴」と題し、儲け話や給付金詐欺についての寸劇を見せてもらいました。また、鈴鹿亀山消費生活センターの方からは、詐欺に対する相談について話してもらいました。一人ずつ、アルテハイム鈴鹿の菊山先生ともう一人の先生に骨密度や握力の測定と椅子を使つての立ち座りを5回行い、その速さを測ってもらっていました。また、菊山先生からは、測定データについての説明をしていただきました。

次回は、4月15日(水)「サロン井田川 in 和泉町」を和泉町公民館で開催の予定です。



骨密度の測定と椅子に座ってからの  
立ち座り5回の速さを測定

裏面もご覧ください

## アイシングクッキー作り体験教室

井田川公民館

3月2日(月)9時30分から井田川公民館で令和7年度最後の公民館運営事業の「アイシングクッキー作り体験教室」を開催しました。参加者は、7名でした。今回は、アイシングクリームを一から作るころから行いました。粉糖・乾燥卵白・着色料と水を混ぜて硬さの違うクリーム(アウトライン用と塗りつぶし用)を作りました。色をつけた2



種のクリームをOPPシートで作ったコルネに入れてアイシングクリームの完成！ハート形のクッキー2枚にアイシングし、水玉模様や文字を描いたりして思い思いのかわいらしいクッキーが出来上がりました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。令和8年度もいろいろな事業を企画し、開催していく予定です。ぜひ、公民館で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

## なかよし会

福祉部

3月6日(金)なかよし会を開催し、14組30名の参加がありました。今回は、こども保健課の方に「子どもの事故予防について」注意事項の説明をしていただきました。また、くれよん劇団の方に手遊びやふれあい遊びをしていただきました。ミニシアターでは、「牧場の合唱団」でアヒル、牛、こぶたがでてきました。布遊びでは大きな布で「大風こい」と福祉部の方が布の端を持ってゆらし、子供たちはその中で遊んでいました。次回は、4月10日(金)に開催の予定です。



## 高齢者講座 (心いきいき回想法)

福祉部



3月16日(月)高齢者学習「心いきいき回想法」の開催があり、参加者は24名でした。今回は、長太の寄合所「くじら」所長の佐野 祐樹さんに来ていただき、「美しく効果的にできる認知症への予防」と題し、質問もまじえながら話をしていただきました。認知症の予防には、人と話すことが重要であり、ラジオ体操やストレッチ体操、パタカラ体操も有効的だということでした。「生麦、生米、生卵」などの早口言葉を言ったり、「夏は来ぬ」、「ふるさと」の歌を歌ったりして生まれた所のことを思い出すのも大事です。足踏み、腕振りを

50回繰り返したり、30秒間で、野菜、動物、都道府県の名前を数えたりしていました。また、運動会の種目(玉入れ、リレー、綱引き、騎馬戦など)の思い出を話し合っていました。マス目に書かれた文字から動物名を言ったり、魚編の漢字、鰯(あじ)、鮎(あゆ)、鯛(あさり)、鰯(いわし)、鮪(まぐろ)などを読んだり、間違い探しや迷路を解いて脳トレを楽しみました。次回の高齢者講習会は、4月20日(月)井田川公民館で、「懐かしいげんこつ飴を作ろう」を予定しています。皆さん、お誘い合わせのうえ、ご参加ください。お待ちしております。

## 4月度の行事予定

4/9(木)・4/23(木) 配本/ふれあいライブラリー 13:30~14:00 井田川公民館

4/10(金) なかよし会 10:00~ 井田川公民館 〈福祉部〉

4/15(水) サロン井田川 in 和泉町 10:00~ 和泉町公民館 〈福祉部〉

4/20(月) 高齢者講習会「懐かしいげんこつ飴を作ろう」 10:00~ 井田川公民館 〈福祉部〉



発行:マイタウン井田川まちづくり委員会 文化広報部  
鈴鹿市西富田町11 鈴鹿市立井田川公民館 TEL378-9390

### なかよし会

### 福祉部

4月10日(金)なかよし会を開催し、14組32名の参加がありました。今回は小山先生に来ていただき、リトミックで楽しく過ごしました。「手をつないでこんにちは」「〇〇君こんにちは」「あいさつしよう」と歌いながらあいさつをしました。次に親子で手をつないで「歩こう、歩こう、私は元気～」とトトロの歌に合わせて丸く歩き、速くなったり「ピタッ」と止まったり、反対回りに歩いたりしていました。子供を座布団の上に乗せて、お母さんが引っ張って回り半周で交代していました。中には泣き出す子もいましたが、楽しんでいる子が多かったです。最後に「さようなら、あんころもち、またきなこ」と歌って終わりました。次回は、5月7日(木)音楽遊びでくるっくるの皆さんに来ていただく予定です。



### サロン井田川 in 和泉町

### 福祉部

4月15日(水)サロン井田川 in 和泉町を和泉町公民館で開催しました。参加者は16名でした。鈴鹿警察署から腹話術による交通安全教室がありました。4月から道路交通法が一部改正され、自転車をはじめとする軽車両に青切符が導入されることになりました。携帯電話の使用、ヘルメットの着用、車道の左側通行などです。また、その場で反則金を取られることは、ありません。それは詐欺ですので、警察に連絡してください。その後、クロスワードパズルで「いちじていし」「しんごう」「いんしゅ」などの文字をタテ、ヨコ、ナナメにかくされている中から探していました。最後に「長寿の秘訣は、食事、運動、そして交通ルールを守ること」と教えてもらいました。また、アルテハイムの菊山先生に

骨密度の測定をしてもらい、測定結果の説明をもらいました。カルシウムを有効的に摂取するにはビタミンDとビタミンKが必要でビタミンDは青魚や干し椎茸、ビタミンKは納豆やモロヘイヤに多く含まれているそうです。次回は5月19日(火)小田町公民館においてサロン井田川 in 小田町を開催の予定です。多数のご参加をお待ちしています。





4月20日(月)高齢者学習として「懐かしいげんこつ餡を手づくりしよう」を開催しました。参加者は13名でした。今回は、講師2名の指導でげんこつ餡作りに挑戦しました。レシピを配付してもらい、作り方を見ながら、なべに材料の黒砂糖、三温糖、水あめ、水を入れてよくかき混ぜます。次になべを火にかけ、よく混ぜながら沸騰させます。別のボウルに用意したきな粉の中に全部入れ木杓子でよく混ぜます。乾いたまな板の上にきな粉を敷いて、混ぜたものを少しずつ取り出し、2～3cmの太さの棒状にのばしていきます。伸ばしたものを斜めに切り、切り口にきな粉をまぶして出来上がりです。棒状に丸めるのに非常に力を入れないとうまくまとまらないようでした。皆さん汗を流すほど一生懸命にやっていました。水が足りなかったのか、ひび割れてきたりしていましたが何とか出来上がりました。食べてみるととてもおいしく懐かしい味でした。次回は5月18日(月)高齢者お楽しみ会として「マジックを楽しもう」です。白子マジックサークルの方に来ていただき、マジックショーを開催の予定です。皆さんお楽しみに！

## 文化広報部からのお知らせ

**文化広報部の業務負担軽減のため、今回から広報紙「マイタウン井田川」の発行を3か月に1回とさせていただきます。何卒ご理解のほど、よろしくお願ひします。**

## 5月度～7月度の行事予定

- 5/7(木) なかよし会 くるくる 10:00～ 井田川公民館〈福祉部〉
- 5/13(水) 食育授業 夏野菜の苗植え 井田川小学校1・2年 井田川小学校〈農業振興部〉
- 5/17(日) わくわく体験ニュースポーツ教室 9:00～ 井田川小学校
- 5/18(月) 高齢者お楽しみ会 白子マジックサークル 10:00～ 井田川公民館〈福祉部〉
- 5/19(火) サロン井田川 in 小田町 10:00～ 小田町公民館〈福祉部〉
- 5/25(月) メロディ教室 10:00～ 井田川公民館〈井田川公民館〉
- 5/30(土) 環境美化活動(ごみ拾い)井田川地区全体〈地域安全部〉【雨天の場合5/31(日)】

---

- 6/4(木) おりがみ教室 10:00～ 井田川公民館〈井田川公民館〉
- 6/10(水) サロン井田川 in 中富田町の山 10:00～ 中富田山公民館〈福祉部〉
- 6/12(金) なかよし会 くれよん劇団 10:00～ 井田川公民館〈福祉部〉
- 6/15(月) 高齢者お楽しみ会 三重アコーディオン協会 10:00～ 井田川公民館〈福祉部〉
- 6/22(月) メロディ教室 10:00～ 井田川公民館〈井田川公民館〉
- 6/23(火) 水引体験教室 10:00～ 井田川公民館〈井田川公民館〉

---

- 7/2(木) おりがみ教室 10:00～ 井田川公民館〈井田川公民館〉
- 7/10(金) なかよし会 アルエット 10:00～ 井田川公民館〈福祉部〉
- 7/13(月) 高齢者お楽しみ会 ギター演奏白百合会 10:00～ 井田川公民館〈福祉部〉
- 7/27(月) メロディ教室 10:00～ 井田川公民館〈井田川公民館〉
- 7/29(水) 手打ちそば教室 9:30～ 井田川公民館〈井田川公民館〉
- 7/31(金) サロン井田川 in 中富田町の町 10:00～ 中富田町民センター〈福祉部〉



# 令和8年度

## 井田川公民館 サークル活動一覧

サークル名	活動日	活動時間
洋 裁	火曜日	第1・3 9:30 ~ 11:30
太 極 拳		第1・3 13:30 ~ 15:30
ウキウキ3B体操教室		第2・4 13:30 ~ 14:30
華 道 ( 池 坊 )	水曜日	第2・4 9:00 ~ 10:30
フ ォ ー ク ダ ンス	木曜日	第2 10:00 ~ 12:00
健 康 麻 雀		第2・3・4 13:30 ~ 16:30
クラフトバンドとPPバンドを楽しむ		第4 9:30 ~ 12:00
ピ ン ポ ン	金曜日	毎週 13:30 ~ 15:30
Let's ピンポン		毎週 19:00 ~ 20:30
囲 碁	土曜日	毎週 13:00 ~ 17:00

◎見学や体験希望の方は、井田川公民館(059-378-9390)までご連絡ください。

## 井田川公民館 予定表

日	曜日	予 定
5月		
1	金	
2	土	
3	日	憲法記念日
4	月	みどりの日
5	火	こどもの日
6	水	休日
7	木	なかよし会(福祉部)10:00~
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	図書配本/ふれあいライブラリー13:30~14:00
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	高齢者福祉部(福祉部)10:00~
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	メロディ教室(公民館)10:00~
26	火	
27	水	
28	木	図書配本/ふれあいライブラリー13:30~14:00
29	金	
30	土	
31	日	
6月		
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	おりがみ教室(公民館)10:00~
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	

