

磐清水市民センターだより

磐清水市民センター
広報 令和7年12月号
令和7年12月23日
発行：磐清水市民センター
住所：千厩町磐清水字蒲沢
75-3
HP <https://www.iwazichi.com>

学びの土曜塾 クリスマスイベント&こどもキッチン

一関市社会福祉協議会と千厩・小梨・磐清水市民センターの主催、磐清水地区福祉活動推進協議会の後援による「学びの土曜塾クリスマスイベント&こどもキッチン」は、12月20日(土)に開催されました。千厩小学校の児童9人が参加し、料理や手作り絵本の読み聞かせ、工作などを楽しみました。

9時頃から開催された「こどもキッチン」では、千厩地区食生活改善推進員協議会の方々による指導を受けながら、子どもたちが料理にチャレンジ！トマト缶でつくるハヤシライスとクリスマスポテトサラダ、牛乳ココアプリンを楽しみながら作りました。包丁が初

めての子や、玉ねぎで涙を流す子もいましたが、無事料理を完成させました。

みんなで美味しく料理を頂いた後はお楽しみタイム。千厩在住の小野寺知恵さんに、自身が手作りされた絵本「ワニくん」の読み聞かせをしていただきました。子どもだけでなく、大人たちも集中して聞き入ってしまう、優しい素敵なお話でした。

その後は、工作タイムで馬の飾りを作ったり、クリスマスケーキを食べたり、サンタさんからプレゼントのお菓子をもらったりと、最後まで楽しいイベント盛りだくさんの会になりました。



せんまや里山塾 多肉植物風 クリスマス飾り



磐清水市民センター主催のせんまや里山塾「花のある暮らしコース」は12月3日(水)に開催し、20人が参加しました。気仙沼在住の小野寺容子氏を講師に迎えて、クリスマス飾りを制作しました。

小さな額縁をベースにモスなどを乗せてモミの木を表現。その上に、粘土で作られた多肉植物風の飾りをあしらいます。何色の飾りを選ぶか、どんな配置にしようか…受講者の皆さんは悩みながらもそれぞれのセンスを発揮し、素敵なツリー型のクリスマス飾りを完成させていました。

今年度の花のある暮らしコースは今回で終了ですが、また来年度も継続して開催する予定です。みなさんのご参加お待ちしております。

いきいき健康教室 冬の部

毎年恒例の「いきいき健康教室」冬の部の初回は12月2日(火)に開催しました。「いきいき百歳体操」、「かみかみ体操」など、元気に日常生活を送るのに役立つ体操等を毎週行っています。飛び入り参加OKですので、都合のつく日はぜひ来てみてください。

9日には、千厩の女性専用サーキットジム「ラクトネス」の畠山夫妻を講師にお招きし、「貯筋」をテーマに講話をしていただきました。岩手県は全国の中でも健康寿命が最下位、健康に長生きするには普段から運動して筋肉を蓄えておくことが重要とのこと。講話の後には「貯金運動」を実践！皆で歌いながら、楽しくトレーニングしました。



スマホ教室

磐清水市民センターの主催によるスマホ教室を、12月11日(木)、17日(水)の2日間にわたって開催しました。

昨年に引き続き、ドコモショップー関東店のスタッフの方を講師としてお招きし、丁寧にわかりやすく講義していただきました。

1日目は4人が参加し、電源の入れ方やマナーモードの使い方などを学びました。2日目は9人が参加し、カメラやインターネットの使い方など、より本格的な内容を学びました。

受講者のみなさんからは「参加して良かった、勉強になった。」「普段使っていない機能を使うのは面白い」などの声をいただきました。



マスコット作り教室

磐清水市民センター主催によるマスコット作り教室は12月10日(水)に開催し、17人が参加しました。寺沢在住の菅原富美子氏を講師に迎え、ネコとイヌのマスコット作りに挑戦しました。

ネコのマスコットは、中に洗濯ばさみが仕込んであるのでクリップとしても使える一品。イヌは、それぞれ好みの毛糸を選び、束ねて縛ることでモコモコの毛並みを表現していました。

参加した皆さんは、おしゃべりを楽しみながら、個性あふれるかわいらしい作品たちを完成させていました。



イルミネーション 始めました

12月12日(金)から、磐清水市民センター駐車場にイルミネーションを設置しました。毎日16時～21時に点灯しています。お仕事の帰り道など、お近くを通る際はぜひご覧ください。設置は1月下旬ころまでの予定です。



【1月】主な行事予定《磐清水市民センター&磐清水自治協議会等》

日/曜/時間			事業名(内容)	会場(備考)
12月29日(月)～1月3日(土)			休 館	磐清水市民センター
1月6日	火	10:00～11:30	いきいき健康教室	磐清水市民センター
1月8日	木	15:30～17:30	磐清水自治協議会 定例三役会議	磐清水市民センター
1月9日	金	13:30～15:30	初心者のための健康麻雀教室①	磐清水市民センター
1月11日	日	8:30～16:00	雪遊び体験ほか(小学生親子対象)	県南青少年の家ほか
1月13日	火	10:00～11:30	いきいき健康教室	磐清水市民センター
1月14日	水	9:30～15:00	こんにやく作り教室	磐清水市民センター
1月17日	土	11:00～13:30	令和8年磐清水みんなの新年会	磐清水市民センター
1月19日	月	13:30～15:30	毎月19日は麻雀日和	磐清水市民センター
1月20日	火	10:00～12:00	いきいき健康教室(ヨガ&軽体操)	磐清水市民センター
1月21日	水	13:30～15:00	認知症予防講座①	磐清水市民センター
1月23日	金	13:30～15:30	初心者のための健康麻雀教室②	磐清水市民センター
1月27日	火	10:00～11:30	いきいき健康教室	磐清水市民センター
1月28日	水	9:30～13:30	男の料理教室①	磐清水市民センター