

# 小江公民館だより<sup>2022</sup> 8月号

■発行 蒲郡市小江公民館 Tel68-6402

■休館日 毎週月曜日・祝日

## お知らせ

### 令和4年度 小江・港地区 「敬老会」について



令和4年度 小江・港地区「敬老会」は、  
式典は中止、記念品のみお渡しします。

日時 9月11日(日) 午前9時30分～

お渡し場所  
【委空寺】

東小江・第一薬師の方

お渡し場所  
【小江公民館 駐車場】

天王の方

お渡し場所  
【海岸公民館】

海岸常会の方



お渡し場所  
【小江神社 西側】

一木・住吉の方

お渡し場所  
【小江神社 東側】

大和上・下の方



「記念品引換券」……申請書を提出された方に常会長よりお届けいたします。

(8/25までに届かない方は公民館へご連絡下さい)

当日は「記念品引換券」を持って 指定の場所で「記念品」を  
お受け取りください。

「記念品」……密を避けるため、常会によってお渡し場所が異なります。

受け取りは、代理の方でもかまいません。

代理の方の場合 前もって「記念品引換券」に代理人氏名をご記入ください。

※当日 受け取りに来られない方は、公民館までご連絡ください。

## 募集

### 第4回 女性学級<市内施設見学>「赤い電車応援企画」 赤い電車乗って競艇場に行ってみよう!



❖日時 令和4年9月20日(火)

❖集合時間 小江公民館 13:20  
(蒲郡駅 13:30)

❖見学先 蒲郡ボートレース場

❖定員 20名 (定員になり次第締切)

❖会費 200円 (電車賃)

❖申込み 8月2日(火)から  
小江公民館へ

## オンライン交流会 「ご当地健康体操」

6月23日(木)

北海道から福岡県までの9つの公民館とオンラインでつながり、「ご当地健康体操」をそれぞれ紹介しました。



当公民館からは、元気もりもり蒲郡のクラブの皆さんが、蒲郡の地域紹介と共に「ほほえみ体操」を披露し、とても良い交流が出来ました。



日本全国その地域ならではの楽しい体操を知り、遠くにいても皆さん一緒に体を動かすことが出来ました。



## 第3回 女性学級 「バランスボール エクササイズ」

7月14日(木)インストラクターの齋藤沙織さんを招いて、バランスボールを使って行う運動を教えてくださいました。



最初に、体に合うようにボールの調整。そして、ボールに座り足の開き具合などの基本の姿勢を教わりました。ボールにのり、洋楽のBGMで軽快に弾みながら、手や足を動かす運動をしました。終わりは、上を向いて歩こうの曲に合わせて、習った運動のおさらいをしました。22人の参加者の皆さん ボールと一体になっていました。



## 子ども教室 「ダーツ体験」

6月23日(木)放課後教室として子どもたちの「ダーツ体験」が行われました。

講師は、小江公民館ダーツクラブの皆さん。



始めに、ダーツの投げ方などを教えてもらい、少し練習した後、すぐに個人戦・チーム戦。

初めてダーツを触る子どもたちも何度も投げていくうちにみんな上達していききました。



また、チームの子に「頑張れー！」と声援をおくる姿も見られ、とても盛り上がりました。ダーツクラブの皆さんと子どもたちと温かい交流が出来た教室でした。



## 蒲南小地域学校協働活動 「読書感想文への 取り組み方講座」

「読書感想文ってどう書くの」「感想文って苦手」こんな気持ちを誰もが考えたことはありませんか。



そんな問題を解決してくれる講座が7月10日(日)15組の親子計36名が参加して行われました。



講師は、原田あいさん。本の選び方から感想文を書くまでを順序立てていねいに説明してくれました。説明に沿って、親子で会話をしながら、感じたことを書き出していました。





# 令和4年度小江公民館 子ども夕涼み会&ミニ盆踊り

**\*日時** 8月9日(火)・10日(水) (小雨決行)  
両日とも 午後6時～8時(受付7時40分まで)  
**\*場所** 小江公民館 1階ホール・駐車場(当日駐車場は使えません)

## 夜店

1回 50円

9日

- ・メダカすくい(限定25)
- ・輪投げ
- ・風船釣り

10日

- ・スーパーボールすくい(限定30)
- ・輪投げ
- ・風船釣り

## うずまきパン販売

(9日・10日)  
1袋(3個入り)  
150円

近隣の皆さまには  
ご迷惑をおかけ致します。  
よろしくお願い申し上げます。



## ミニ盆踊り

**\*日時** 8月9日(火)  
8月10日(水)  
午後6時30分～  
午後8時  
**\*場所** 小江神社  
雨天中止  
(警戒レベルによっては中止になることがあります。)

## 夜店 無料券 配布中

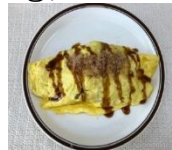
- ★小江・港地区の小学生には学校から。
- ★小学生未満の子は公民館へ取りに来てください。

## 小江地区ヘルスマイト(食生活改善推進員)のおすすめレシピ紹介

### ★カット野菜 in とんぺい焼き

(材料) 2人分(1人分の栄養価…265kcal、塩分 1.2g)

キャベツの千切り	120g
豚こま切れ肉	100g
しお・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
卵	小さじ1
サラダ油	小さじ1



市販の千切りキャベツを使えば包丁いらずで、より手軽に作ることができます。キャベツの他にもやしを入れても美味しいですよ!

(作り方)

- ① 豚肉に塩、こしょうで下味をつけ、油を熱したフライパンで炒める。
- ② ①にキャベツを加え、しんなりするまで炒めて、皿に横長に取り出しておく。
- ③ フライパンはさっと拭き、卵はよく溶きほぐしておく。
- ④ フライパンに油をひき、溶き卵を流し入れて薄焼き卵を作り、②の具材の上に包むようにして盛り付ける。
- ⑤ お好みソース、かつお節をかけて完成。

☆トッピング

お好みソース	大さじ1
かつお節	適量



## 第3回 町民グラウンドゴルフ大会

7月3日(日)  
雨天の為、延期となりました。

次回は  
9月18日(日)9時～  
行事当番 東小江・第一薬師



玉砂利の掃け目も美しき夏萩  
古井戸や方丈あとの苔の花

鈴木八重子

酒好む亡夫供物のさくらんぼ  
夜明時七色集め蜘蛛の糸

尾上君代

どしゃ降りの夕立に傘の用なさづ  
燈涼し大木魚のロー文字

犬飼ヨシエ

白雨過ぐ山ふところの古寺閑か  
念仏堂跡の石文木槿咲く

本多令佳

小江公民館


俳句教室七月作品



# スケジュール




日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 休館日	<b>2</b> 老人会役員会 10時～	<b>3</b> がまなん畑 9時～	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b> 夕涼み会準備会 10時～	<b>8</b> 休館日	<b>9</b> 夕涼み会 18時～	<b>10</b> 夕涼み会 18時～ がまなん畑 9時～	<b>11</b> 山の日	<b>12</b>	<b>13</b> 休館日 
<b>14</b> 休館日	<b>15</b> 休館日	<b>16</b> 休館日 	<b>17</b> がまなん畑 9時～	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b> 子ども教室 親子甲冑教室 10時～	<b>22</b> 休館日	<b>23</b> こえ座談会 13時30分～	<b>24</b> がまなん畑 9時～	<b>25</b> 	<b>26</b>	<b>27</b> 
<b>28</b> 	<b>29</b> 休館日	<b>30</b> 	<b>31</b> がまなん畑 9時～	<b>夏季休館日のお知らせ</b> <b>8月13日(土)～16日(火)</b> <b>休館日となります。</b> クラブ等利用されている方はご注意ください。		

**子ども教室**  
**親子甲冑教室** 

- ◆日時 8月21日(日) 午前10時～
- ◆場所 小江公民館 1階ホール
- ◆講師 甲冑師 横田嘉明さん
- ◆内容 本物の甲冑を見て歴史のお話を聞いた後、段ボールで甲冑を作ってみよう！

※詳細は、学校で配布される

**募集** **家族で学ぼう！ 防災講座**  
**防火体験教室** 

- \*日時 9月4日(日) 午前10時～11時30分
- \*会場 小江公民館 全館
- \*講師 蒲郡市消防本部 女性防火クラブの皆さん
- \*内容 煙道体験 消火器体験 防災食簡単レシピ 等 参加賞 あり
- \*申込み 8月20日(土)まで

