



宮代地区まち協通信

第127号

発行日 令和 6年7月1日 2024年

「音(おと)楽(らく)倶楽部」 代表 三浦 雅美



南宮大社の“辰”

音(おと)楽(らく)倶楽部を立ち上げ、四年目になります。シニアの皆さんと、毎回楽しくレッスンさせていただいているのですが、中でも一番人気(と自分は思ってます)が、レッスン始めに行うウォーミングアップ!このウォーミングアップは、毎回ネタを変え、指の体操の時もあれば、お手玉を使ってみたり、手作り楽器を鳴らしたり、頭の中に?がいっぱい!このネタを考えた私が一番間違ったり。真剣にやればやるほど笑ってしまう、まさに脳トレ!また、皆で合わせて曲を弾いたり、お一人お一人の好きな曲をソロ曲としてご用意させていただき、ドレミが分からない方でも弾けるように、ゆっくり丁寧な指導を心掛けています。

そして、レッスンの締めくくりには、皆さんからのリクエストを中心にピックアップした曲を、その月の歌として歌います。音(おと)楽(らく)倶楽部はシニアだけでなく大人のための脳トレ音楽です。もっと身近に、楽しく一緒に始めてみませんか?



活動報告



6月17日千之子ども「自然観察教室」小学校4年生



6月15日 宮代地区自主防災研修会

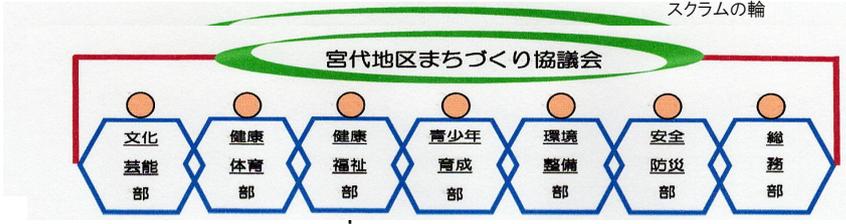
目次

- 「音(おと)楽(らく)倶楽部」
- 行事予定 (7月度)
- 活動報告
- 文芸の広場
中山社 北野俳句会
- 専門部・部長の挨拶
- 休館日(予定)

行事予定



	事業名	日時	曜日	場所
1	シニアはつらつ教室	1日 13:00~15:10	月	まちセン 大会議室
2	水墨画教室	5日・19日 19:00~21:00	金	まちセン 大会議室
3	いきいきふれあいサロン	6日 8:45~12:00	土	まちセン 大会議室
4	絵手紙教室	7日・21日 13:00~15:00	日	まちセン 大会議室
5	健康マーじゃん教室	8日・22日 13:00~16:30	月	まちセン 小会議室
6	音(おと)楽(らく)倶楽部	11日・23日 10:00~12:00 10日・24日 18:30~21:00	木 水	まちセン 大会議室
7	千之子ども「お花教室」	13日 9:30~11:30	土	まちセン 大会議室
8	トウモロコシ収穫「農業体験教室」	18日 8:30~10:00	木	体験農場



*時雨るるや 湧く水ゆらぎ 垂井宿
大羽 志風

*紫陽花に 雫あつめて 朝日かな
中嶋 結映

*玉垣に 浴うて花咲く 七変化
久保田 紘義

こうごう
*香盒の 蒔絵の金魚 ひるがえり
川瀬 慶泉



専門部・部長の挨拶



環境整備部

部長 桐山 義也

令和6年度より、環境整備部の部長を務めます、朝倉自治会長の、桐山義也と申します。環境整備部は、5月に「農地・水保全活動組合」の役員と、「まち協サポーター会」の方々のご協力を頂き、宮代小学校の1・2年生と一緒にトウモロコシとサツマイモの苗を植え、千之子ども「体験農場教室」のお手伝いを行いました。また「環境にやさしい元気な宮代まちづくり」のスローガンのもと、6月と10月には、美濃里の東側の花壇と、山田川沿いに、小学校・中学校のPTA、子ども育成会の有志の方々のご協力をいただき、季節の花を植えます。7月にはトウモロコシ、10月にはサツマイモの収体験を行い、宮代の豊かな食材に感謝して食べて頂こうと計画しています。その他、空きビン・空き缶の回収や、堤防の草刈りも行い、宮代地区の環境整備と、美化運動のお手伝いを行っています。



青少年育成部

部長 上妻 正明

今年度より「宮代まちづくり協議会」の、青少年育成部部長を務めます北野自治会 上妻 正明と申します。中嶋功太郎前部長より活動を引き継ぎ、一年間お世話になりますのでよろしくお願い申し上げます。地区住民の方々、及び宮代の青少年が健全に健やかに暮らしていけるような「宮代まちづくり」に寄与して参りたいと考えておりますが、初めてのことで、多々至らぬこともあると思っておりますので、皆様の、ご指導ご協力を頂きますようお願い申し上げます。現在、12月に開催予定しています、メイン事業「青少年健全育成を語る会」の2024年度のテーマを、青少年育成部の全員で検討中で、例年どおり、小学生・中学生・高校生の皆さんに発表して頂く計画をしています。



<編集後記>

★「夏こそ冷えに注意」

夏は冷房の効いた部屋で、冷えたジュースやビールを飲み、水には氷を入れて飲んでいませんか？これでは体は冷えずぎてしまいます。冷えると働きが弱くなるのが胃です。胃の中の温度は37度Cぐらいですが、0度C以下の物を胃に入れると元の温度に戻るのに4時間かかると言われてます。その間働きが鈍るので消化不良になって夏バテの原因になってのしまうのです。又日本は高温多湿な国なので、湿度が高く、体の表面は常に過剰な水分にさらされており、熱が放射され冷えやすいのです。熱中症予防には水分が不可欠ですが、冷たい飲み物の取り過ぎには要注意です。

7月・8月の休館日(予定)

- 7月 2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)
- 8月 6日(火)・13日(火)・14日(水)・15日(木)・16日(金)・20日(火)・27日(火)

編集・発行

〒503-2124
不破郡垂井町宮代664番地4 宮代地区まちづくりセンター
TEL・FAX: 0584-22-1010
宮代地区まちづくり協議会 西川 一明
E-mail: miyashirokou@town.tarui.lg.jp

紙面充実へ皆さまのご意見をお寄せ下さい

宮代まちづくりセンター西方の景色

