水ぬるむ季節を迎え、寒さも和らいでまいりました

節分が終わり、いよいよ春の到来を待ちわびる頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

昨年の12月号で募集いたしました「川柳コンテスト」ですが、前回のコンテストを上回る、総勢227名の方々からご応募いただき、237句が集まりました。

ご応募いただきました皆様方、本当にありがとうございました。後日、受賞された方には、賞状と賞品をお渡しいたします！！

稲公だより

班回覧用

稲村公民館　編集・発行
〒325-0032 若草町 117-1 Tel 64-3998 Fax 60-3107
メールアドレス　kou-inamura@city.nasushiobara.tochigi.jp
この「稲公だより」は稲村公民館の窓口でも配布しています

第3回 稲村公民館川柳コンテスト　受賞作品発表

《選者紹介》　磯 庄一郎 さん
ＪＡなすの機関紙「あぜみちのうた」川柳選者

お　題
ダイエット

上位（三才）

1　最優秀賞（天）

ああ悔し昔はくびれ今たるみ
ペンネーム　稲村美人　様

2　優秀賞（地）

お母さん酒を片手にダイエット
ペンネーム　R　様

3　優良賞（人）

食べすぎは厳禁だけどちょっとだけ
中井莉愛　様

ご応募いただきました全作品を稲村公民館ホールにて、三月末日まで掲示しております。どうぞ、ご覧ください。

入賞（五客）

失恋を心のかてにダイエット
山本千紗　様

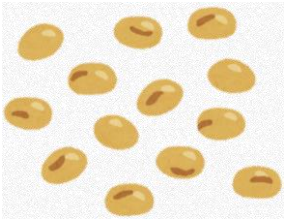
ダイエット未来の自分モテ男
人見庵慈　様

ダイエット欲と戦う持久走
ペンネーム　黒板消しクリーナー　様

三日後は諦めているダイエット
小林愛ノ助　様

毎日が体重計とにらめっこ
ペンネーム　Sionn　様

「味噌づくり教室」を開催しました



１月１６日（火）に、毎年恒例の味噌づくり教室を開催しました。美味しい味噌ができると、リピーターの多い講座です。今年も茨城県の秋葉糀味噌醸造株式会社から講師をお招きし、参加者の皆さんは約８キロの味噌づくりに挑戦しました。煮た大豆と米こうじと塩などの材料を混ぜ合わせるのが力のいる大変な作業で、みなさん集中して仕込みをされていました。すぐには食べられないため、味噌の完成が待ち遠しいですね！

味噌のここがすごい★
- ○血圧の上昇を抑える
- ○ｺﾚﾙﾃﾛｰﾙ値を下げる
- ○骨粗しょう症を予防する
- ○がんのリスクを下げる
- ○脳卒中の予防につながる

２月６日（火）から３回講座で、初心者向けの「やさしいヨガ」がスタートしました。講師に荻原とみ江先生をお迎えし、１回目は「ハタヨガ」をテーマに、基本となる呼吸法やポーズなどを一つ一つ丁寧にご指導いただきました。自分の体の状態を確認しながら、リラックスした雰囲気の中で、心も体も整えることができました。２回目は「筋膜リリースヨガ」、３回目は「骨盤底筋ヨガ」を予定しています。

「はつらつ講座（後期）」スタートしました

重要

公民館を利用する場合は、オンライン予約システムでの会員登録が必要です。

今まで、何度も公民館をご利用いただいている団体・サークルにつきましても、ご予約いただく際、最初にオンライン上で会員登録が必要になります。各団体・サークルで ID やパスワードを設定いただき、必要事項を入力の上、会員登録を行ってください。登録後、公民館で登録内容の確認を行い、承認されましたら予約申請が可能になりますので、早めの登録をお願いいたします。

詳しくは、市のホームページまたは、稲村公民館までお問い合わせください。

https://nasushiobara-kou.com　☜ HP アドレス

☜ QR コード

館内清掃のお知らせ

3月6日(水) 午前9時～

3月7日(木) 午後5時

清掃業者による館内清掃を実施します。公民館施設内はご利用いただけません。多目的ホールや研修室等の他、シェアスペースやロビーも使用できませんのでご注意ください。（図書の貸出・返却のみ可）

ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。