

# みなみのひろば

令和8年2月20日発行 第506号  
編集・発行：南地区コミュニティ・南公民館



南公民館 HP  
(市公式 HP)



南公民館メール  
QR または  
kou-minami@city.nasushiobara.tochigi.jp

〒329-2733  
那須塩原市二区町 401  
TEL/FAX  
0287- 36-7341

寒い日が続いておりますが、暦の上では立春を迎え、春の気配を感じる頃となりました。今月は、急展開の衆議院解散・総選挙や、各地の災害級の大雪による被害を伝えるニュース、インフルエンザの大流行など、心休まらない日々を過ごされた方も多いのではないのでしょうか。そんな時は、暖かい飲み物を飲んだり、少し外の景色に目を向けてみたりすると、リラックスできるかもしれません。公民館の梅も開き始めました。暖かい日にお散歩がてら、ぜひお立ち寄りください。



## すずらん学級閉講～今年も締めくくりはうたごえ喫茶♪～

1月15日(木)、今年度最後のすずらん学級は、昨年度に引き続き、うたごえ喫茶を行いました。「きらめき」代表の小島朝子氏と、サポートスタッフの皆さんのリードで、懐かしい歌の数々を参加者全員で歌い、カラオケとはまた違った楽しさを存分に味わいました。休憩時間には、思い思いにお茶やコーヒーを片手に仲間とのおしゃべりに花が咲きました。「毎年やってほしい！」という嬉しいお声もいただきました。

来年度のすずらん学級に向けて、現在、着々と準備を進めておりますので、どうぞお楽しみに♪今年度受講された方はもちろん、南地区にお住いの60歳以上の方ならどなたでも申込みいただけますので、新規のご参加も大歓迎です！来年度も多くの皆様の参加をお待ちしております！



## つばめのご閉講～テコもちづくり～

1月24日(土)、少年教室つばめのこは、今年度の締めくくり「テコもちづくり」を行いました。左東由衣氏を講師に迎え、今回は「ハート」と「虹」の2種類に挑戦しました。色を付けた団子の粉をこね、金太郎飴のように組み合わせていきます。子どもたちは粘土遊びのように楽しみながら作り、先生が包丁で切って綺麗な絵柄が現れるたびに歓声が起こりました。

今年度のつばめのこも、ものづくりやネイチャーゲーム、音楽遊び、ポッチャ体験、防災学習、南極クラス、宇都宮方面への移動教室など、バラエティに富んだ内容で開催しました。いろいろな体験ができるだけでなく、違う学年の子とも交流できます。南小学校の児童ならどなたでも申し込みますので、ご興味のある方はぜひ来年度の参加をご検討ください。



## 南小学校家庭教育支援事業閉講～食育講座～

1月31日（土）、南小学校家庭教育支援事業で、フタバ食品株式会社を講師に迎え、食育講座～体は食べ物でできている～を行いました。前半は栄養についてクイズ形式で学習し、後半はアイスづくりを行いました。アイスの材料は牛乳・砂糖・バニラエッセンス。材料を入れた袋を、氷と塩を入れた袋に入れて8分間ひたすらシェイク。そして出来上がったアイスに参加者はびっくり！カップによそってお楽しみの試食タイム。とても美味しくいただきました。今回はリピーターの方も多く、「またお会いしましたね」という会話も聞こえて和やかに交流ができました。お子さんはもちろん、保護者さん同士も交流出来る事業ですので、まだ参加したことがない方も、来年度ぜひお気軽にトライしてみてください！楽しいメニューをたくさん用意してお待ちしております。



## ヒートショックにご用心！！

まだまだ寒い日が続くこの季節、高齢者を中心に入浴中の事故が多く発生しています。入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも、年齢を問わず誰にでも起こる恐れがあります。過信は禁物、本人だけでなく家族や周囲の方も一緒に注意しましょう。寒さが厳しい日は温度差により事故のリスクが高まります。日々の対策を心掛けましょう。

○入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう。

○湯音は41度以下、湯につかる時間は10分までをめやすにしましょう。

○浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

○食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。

○同居者がいる場合は、入浴する前に一声かけて、意識してもらいましょう。



南公民館ロビーの



EcoNastation  
エコナステーション

ご利用ください！



衣装ケースなどの大型のプラスチック製品



小型のプラスチック製品及びペットボトルキャップ



廃食用油、白色トレイ・白色発泡スチロール、廃水銀使用製品（蛍光管・旧型の体温計・血圧計など）  
※家庭から出たものに限る

