



若宮公民館だより

春から夏へ 公民館の季節だより

貸室予約(抽選申込)がインターネットでできるようになりました！

部屋の予約はお済みですか？



7月より、公民館の貸室予約方法が大きく変わりました。これまで来館していただいていた予約が、インターネットからも可能になりました。

導入当初は不安の声もありましたが、多くのサークルの皆さんが積極的に操作方法を職員に尋ね、スムーズに予約(抽選申込)を完了されました。

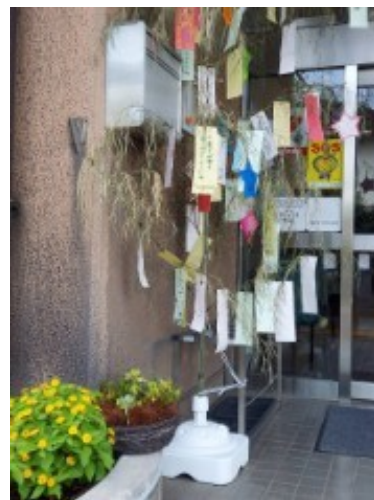
「便利になった」「次回からもインターネットで予約したい」という声も寄せられ、みなさんが新しい方法に取り組んでくださっています

七夕飾りで願いを込めて

今回初め、公民館で七夕飾りを行いました。地域の方から立派な竹をご提供いただき、来館した子どもたちを中心に、色とりどりの短冊に願いごとを書いてもらいました。

飾り終えた竹は近くの神社へ奉納し、皆さんの願いが届くよう祈願しました。

季節の行事を通して地域がつながるこの時間を、これからも大切にしていきたいと思います。



公民館の小さなアイドル
メダカを育てています

今年も元気に！メダカの赤ちゃんが生まれました

公民館で飼育しているメダカに、今年もたくさんの赤ちゃんが生まれました。

小さな体で元気に泳ぐ姿は、とても愛らしく、見ているだけで心がほっと和みます。

来館の際には、ぜひ水槽をのぞいて、可愛いメダカたちに癒されてください。

空にキラキラお星様

くすりと健康～薬剤師に聞く

薬の専門家である薬剤師を講師に迎え、薬の効能や処方薬と漢方薬の違い、後発薬（ジェネリック薬）についてわかりやすく学びました。日ごろ何気なく飲んでいる薬の正しい服用方法を知り、健康管理に役立つ時間となりました。



薬膳で夏の猛暑を乗り切ろう！

国際中医師と国際中医薬膳師の先生から、夏を元気に過ごすための薬膳の工夫を教わりました。とうがん、トマト、なす、すいか、ゴーヤ、クコの実、ミョウガ、トウモロコシ（ヒゲも活用）、なつめなどを日々の食卓に取り入れると良いそうです。季節の食材の力を知り、食事から健康づくりを考えるきっかけになりました。



おもちゃのチャチャチャを歌って踊ろう！

気功の要素を取り入れたゆったりとした動きと呼吸法で、体をほぐしながら心もリフレッシュ。講座の後半には「おもちゃのチャチャチャ」に合わせて、おもちゃの兵隊さんやお姫様になりきり、笑顔いっぱいのひとときを楽しみました。



今年の文化祭は10月19日(日)開催

アンケート結果をもとに、今年の文化祭は10月19日(日)に開催することが決まりました。昨年は多くの方にお越しいただき、ステージ発表や作品展示など、日ごろのサークル活動の成果が披露されました。今年も地域の皆さんと一緒に、舞台・展示・交流を通じて文化祭を盛り上げていきましょう。



昨年度の文化祭の様子から