

## 2月6日 健康に関する講演会



中村 聡 講師

黒沢地区保健委員会主催、「健康に関する講演会」が開かれました。遠くは黒沢2区からも参加され、43名の方々が、寒い季節に運動不足になった体を、「中村聡先生」と楽しくストレッチをしながら、心地よい汗を流しました。

参加された最高年齢の方は、なんと90歳！・・・まだまだお元気な86歳など、私たちと同じように無理なくストレッチをされ、満足しておられました。

お帰りの際には、丸くなっていた体がピンと伸び、少し若返ったような気がしました。これから、日に日に暖かくなってまいります。天気のいい日は、外に出て散歩してみましょう！

## 2月4日 浜田市公民館活動交流展

2月4日、まだ金城に雪が残る中、ふれあいジム金城で浜田市 26 館の公民館活動交流展が開かれました。公民館運営委員の方々も参加され、浜田公民館と黒沢公民館が事例発表をしました。黒沢は、「異世代交流会」を通して、地域の輪（和）が広がった様子を、ビデオを交えて発表させていただきました。参加された地域の方々にとっても、大変勉強になったのではないのでしょうか。これからも地域の皆様のご協力、よろしくお願い致します。



わたくし、串崎智子さんの家のだいこんです。私を見た人が、みんな笑って触って通りすぎました。「いや〜あん」ですって！

ストレッチしていい大根さんかな？

# 第25回黒沢公民館下芸能祭

3月6日(日)10時開演

芸能祭のプログラムを2日間に渡り、4名の地域小学生と園児が、筆字で書いてくれました。楽しいプログラムにご期待ください。プログラムを書いた子どもたちです。



三浦真紀さん

小松桃子さん

小松桜子さん

小松 蓮ちゃん

## 2月20日 男性料理教室



なかなか包丁さばきが上手いですなあ。

食改さんも楽しそうにご馳走作り！



主事2人もちゃっかりご馳走になりました。みなさん、益々料理の腕をあげられ、とても美味しかったです。とくに、「さばのあんかけ」は最高でした♡

## 「3月6日(日) 芸能祭にて各集落の写真展示」

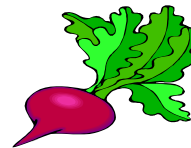
小ホールにおいて、古き良き時代の各集落の写真を展示いたします。当日はごゆっくりご覧下さい。また、展示にあたって、ご協力いただきました皆さま、ありがとうございました。



## 峠田さんの春野菜教室

日時…3月10日(木)  
場所…黒沢公民館小ホール  
時間…9時から

峠田等講師が、わかりやすくお話をされます。参加は無料ですので、しっかり聞いてお勉強してください。



ひだまり  
3月に入り、「ひな祭り」「卒業式」「春分の日」と、華やかな春を感じる季節になりました。  
梅の花もちらほらと咲きはじめ、春の香りを公民館に運んできました。  
「春はいいですねえ」なぜか心がほっとします。花粉症の人には、今年は大変な季節と聞きました。  
運転には気を付けてくださいね。  
3月6日には、2年に一度の黒沢公民館芸能祭が開催されます。  
各集落や地区の子ども達が、練習を重ね頑張ってきた成果を披露されます。  
是非、暖かい服装をしてお越しください。  
これから、田んぼや畑にと、農作業に忙しい季節になりましたね。  
中村聡先生にご指導いただいたストレッチをしながら、無理のないお仕事に、心がけましょう。  
(直)

芸能祭では、黒沢婦人会がお弁当(豚汁付き)を500円で販売。  
おいしい焼き鳥も地元の方が販売されます。  
地域のみなさんのご協力・ご参加で芸能祭を成功させましょう！



1月30日 地元中学生3名の方に「倉谷橋」橋名板を筆字で手書きしていただきました。協力していただきありがとうございます。

河野隼人君・三浦真歩さん・河野夏帆さん