

12月15日（金）蕎麦打ち講習会 ファイナル！

11月17日から始まった令和5年度の蕎麦打ち講習会が終了しました。講座は4回実施し「年越しそばを自分で打つ！」を目標に練習してきました。講座最終回には参加者のみなさんは、上手に蕎麦が打てるようになっていました。まだまだ不安な部分もありますが、練習を重ね、ぜひ、自身で打った蕎麦で年越しをしてみてください。



☆そばがき講座（特別講座）☆

12/15の蕎麦打ち講習会の後、特別講座として“そばがき”の作り方を教えていただきました。

鍋にお湯を沸かし、そば粉を入れダマにならないようにかき混ぜれば、出来上がりとなりますが、ダマにならないようにするのが難しく、かき回せ続けられないといけないため、腕がパンパンになります。

教えていただいた“そばがき”はとても滑らかでおいしかったです。



第9号

公民館情報

はせ通信 長谷公民館だより

年末ニュース

令和5年度の長谷地区「二十歳のつどい」が令和6年1月1日（月・祝）元日に行われます。対象者は18名です。既に入成人になりましたが、区切り”として新たな気持ちでこの日を迎えていたいただきたいです。



12月21日（木）くじらくらぶ クリスマス会

12月のくじらくらぶは、クリスマス会を行いました。この日は、長谷小学校5年生の児童の皆さんも参加し、手遊びや絵本の読み聞かせ等をくじらくらぶの参加者の皆さんに披露し、クリスマス会を盛り上げてくれました。発表のあと参加者と児童と一緒にクリスマスツリーの飾り付けを行いました。賑やかなクリスマス会となりました。



健康づくり教室

年内最後となる健康づくり教室を12月22日に行いました。この日は、ストレッチをした後、講師の小松さんから足の指の体操を教えてくださいました。足の指でグー・チョコキ・パーをしたり、足

の指で新聞紙を小さく丸めたり、広げるなど行いました。足の指を動かすと血行が良くなり冷え性の改善にもなるそうです。体を動かして寒い冬を元気に過ごしましょう。



足の指でチョコキ



新聞紙を丸める

令和5年度 人権同和教育講座

令和5年度人権同和教育講座を開催します。

【日時】

令和6年1月27日

午後1時30分

【会場】

長谷公民館 講堂

【講師】

伊那人権擁護委員協議会

会長 原 宏さん

【テーマ】

「笑顔からはじまる

人権くみんなちがって

みんないい」

※入場は無料です。

大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

（お問い合わせ先）
長谷公民館
長野県伊那市
長谷溝口1188-1
TEL 98-2009
FAX 98-2010