

波岡公民館だより

《発行年月日》令和4年8月12日 《編集・発行》木更津市立波岡公民館

《発行責任者》館長 河野 勝 木更津市大久保5-7-1 Tel 0438-37-8515

fax 0438-80-1153 e-mail namioka-k@city.kisarazu.lg.jp

～ 残暑厳しき折・花と笑顔で元気いっぱい ～

立秋とはいえ、あまりの暑さに、日中は人影もまばらのように感じますが、ひまわりやハイビスカスなど夏の花は元気いっぱい咲き誇っています。

夏の花に負けないくらい元気なのは、公民館利用者の皆さんです。サークル活動を終えるとホッと一息…たくさんの笑顔の花が廊下に集まってきます。

もう一つ、公民館の玄関に、素敵なアートフラワーを飾ってくださる方がいらっしゃいます！心が癒され、感謝の気持ちで満たされます。

さて、新型コロナウイルスの勢いが止まりません。これまでで、最も感染力のあるウイルスで、連日、感染者数が増加拡大傾向にあります。しばらく、サークル活動を停止して様子をみようという団体もでてきています。いずれにしても一人一人が、できる感染対策を行い、十分気をつけていくしかないと思います。ワクチン接種・基本的感染予防対策（密を避ける・手洗い・うがい等）・換気などを徹底していきましょう。

今後、特に、秋の文化祭をどのような形にしていくのか、地域の皆さんの意見を尊重しながら最終的に9月初めの実行委員会で決定していきたいと考えております。



★波岡地区文化祭は10月29日（土）～10月30日（日）予定です。

オレンジカフェ なみおか 8月はお休みします

新型コロナウイルス感染症の爆発的な感染拡大につき8月はおやすみします。
木更津市南部地域包括支援センターは8月1日移転しました。電話番号は同じです。

★移転先：木更津市畑沢南3-16-76

南部地域包括支援センター ☎37-4811

認知症地域支援推進員 東間

◆木更津市立図書館よりお知らせ◆

令和4年9月1日～令和5年2月28日まで木更津市立図書館は、耐震補強工事のため休館します（電子図書サービスのみ継続予定）。

なお、公民館図書室内の図書の貸出・返却は継続しますが、図書の予約・リクエストは9月～11月は停止します。

■問合せ 図書館22-3190・木更津市立図書館ホームページ

フリースペース 参加者募集！

フリースペース【ねんちょうさん】あそびにきてね♪

令和5年度に小学1年生になるお子さんと波岡公民館へ遊びに来ませんか？
時間内出入り自由。申込不要 お気軽に！色水やスライムを作ってみよう！

★ 日時 8月28日（日） 10時～12時

★ 会場 波岡公民館 1階 集会室 ★参加費 無料

フリースペース【あかちゃんサロン】

ワンオペママも・産休・育休中のママも！気軽にどうぞ！

毎月1回 金曜日 10時～正午 出入り自由

★開催日：9月2日・10月7日・11月4日・12月2日

★会場：波岡公民館 1階 休養室（和室） ★参加費 無料

主催：波岡公民館地区まちづくり協議会 子育て支援部会・波岡公民館

おしゃべりサロンと元気会開催のお知らせ♪

なお、新型コロナの感染拡大状況によっては中止する場合があります。

★ 日時 令和4年9月13日（火）13時30分～ 予定

★ 会場 木更津市立波岡公民館 1階 集会室（ホール）

★ 申込先 薮田 ☎0438-36-6499 須藤 ☎090-3345-0596

★ 参加費 無料です♪

自立生活体操

新型コロナウイルスの影響により、人数制限を行ったり中止する場合があります。

□日 時 8月23日・9月6日・13日・27日（火） 9:30～11:00

□会 場 波岡公民館 1階 集会室 □参加費 無料 □申し込み 不要

□持ち物 マスク・タオル・飲み物 ◆問合せ 高齢者福祉課 23-2630

～暑い夏だから～さっぱり「酢の物」レシピ～

市内在住の大井雄一さんは、「食べることは生きる力」をモットーに活動され、木更津市の「オーガニックパートナーズ」として地産地消の食材を使用してのレシピの発信です。夏バテ予防や解消に良いとされる「お酢」。お酢の酸味は味覚や嗅覚を刺激し、唾液や胃液の分泌を促進し、食欲増進や疲労回復のお手伝いをしてくれます。

材 料

きゅうり 適量

塩 適量

（乾燥）わかめ適量

【A 調味料】

砂糖 大さじ2

酢 大さじ2

しょうゆ 小さじ1/2

作 り 方

①きゅうりは薄い輪切りにしてボウルに入れて塩もみし、10分ほどおく。

②乾燥わかめは水につけてもどす。

③ ①のきゅうりと②のわかめの水気をしぼる。

④ボウルにきゅうり、わかめ、調味料Aを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

