



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
交通安全の日 公民館まつり	9時～12時 *口羽町自治会館 燃えるごみ	13時～16時 寄り合い処口羽 プラスチック	14時～16時 （スマホを安全に 使うためのポイン ト） 容器包装紙	9時～10時半 運動教室 10時半～12時半 スマホサロン 13時半～15時半 桜会	13時半～14時半 シニア・エアロビ 教室	
8	9	10	11	12	13	14
	9時～12時 *口羽町自治会館 燃えるごみ	13時～16時半 寄り合い処口羽 プラスチック	13時～17時 リサイクル教室 ペットボトル	14時～15時半 野の花コーラス 燃えるごみ	9時～12時 百寿会 10時～13時 「麻婆豆腐、春 雨サラダ」 男の料理教室	
15	16	17	18	19 食育の日	20 春分の日	21
13時半～15時 ひらめき学級 燃えるごみ	9時～12時 *口羽町自治会館 プラスチック	13時～16時半 移動図書館 寄り合い処口羽 プラスチック	9時～10時半 運動教室 容器包装紙	13時半～15時半 桜会 燃えるごみ	百人一首の会 3/17(火) 14時～	
22	23	24	25	26	27	28
	9時～12時 *口羽町自治会館 燃えるごみ	13時～16時半 寄り合い処口羽 プラスチック・資源 ごみ・不燃ごみ	13時～17時 リサイクル教室 ペットボトル	14時～15時半 野の花コーラス 燃えるごみ	13時半～14時半 職業相談会	9時～12時 百寿会
29	30	31	<div data-bbox="574 1431 1358 1743" data-label="Complex-Block"> <p>男の料理教室 3/13(金)10時～</p> <p>3/13(金)開催します 麻婆豆腐 春雨サラダ</p> <p>春はもうそこまで来ていますが、まだまだ寒い日が続きます。麻婆豆腐を食べて身体を温めましょう！</p> <p>・麻婆豆腐 ・春雨サラダ</p> <p>参加お待ちしております！</p> </div>			

【編集後記】
はやいもので今年度も残すところ2ヵ月となりました。大きな行事としては、3/1に公民館まつり舞台発表の部を予定して
いまして、現在、その最終的な詰め作業をしているところです。今年は口羽公民館が会場となりますので、口羽にお住
まいの方に、たくさんお越しいただけたらと思っています。また、この度は、「ご飯の友」という企画を予定していま
して、地域の方が用意して下さったご飯にあう一品を来場された方に試食をしてもらい、投票形式で優勝を決めていきま
す。試食は30人分ご用意しますので、みなさんぜひ参加をさせていただいて投票をしてみてください。（小玉）

くちば

節分

口羽地区の
人口と世帯数
(2026年1月末)

02
2026
口羽公民館

男性 296人
女性 302人
世帯数 306戸

発行：令和8年2月17日 電話：0855-87-0910 IP:050-5207-6600

とってもかわいい ハーバリウムが できました♪



市木の森田信江さんをお迎えして、12月8日(月)地域学習会でハーバリウム教室を開催しました。森田さんは、「yu-kari to hibi」という活動名で創作や講師活動をされている作家さんです。当日は、たくさんの花材を用意していただき、丁寧にハーバリウムづくりのコツについて教えていただきました。参加されたみなさんは、素敵な花材を前にして目をキラキラ輝やかせておられたのが印象的でした。完成した作品をパッケージしてもらって、お店で売っている小物のような出来栄えに、みなさん感動されていました。





頓原公民館の石川館長さん

今回、講師としてお越しいただいたのは、飯南町にある頓原公民館の石川館長さんです。石川さんは、多彩な趣味をお持ちの方で、その特技を活かして、燻製づくりや星空観察や革細工などの出前講座を数多く開催されています。ソーセージづくりに必要な材料のほとんどを用意していただきました。今後もいろいろと教えていただきますよ。



くせになる味、やみつきになる

手作りソーセージ

1/17 (土) に手作りソーセージ教室を開催しました。多くの方に参加していただき、おいしいソーセージを作ることができました。大勢で香辛料を入れたひき肉を混ぜこねたり、ソーセージフィーラーで、ひき肉を袋に詰めたりと、普段できない体験を楽しんでおられました。できあがった無添加のソーセージは、市販のものとはまったくの別物。お肉を食べている感触が強く、大変おいしかったです。また作りたいたいと思われた方もたくさんおられたのではないのでしょうか。



年賀状を作ったよ

消しゴムはんこを作りました



12/22 (土) 地域学習会で年賀状づくりをしました。昨年に続いて、2回目の消しゴムはんこづくりです。はじめにトレーシングペーパーを使って、絵を消しゴムに押し移します。次に、ドライバーや彫刻刀で消しゴムを削り取っていくのですが、これが思ったよりも難しいようで、みんな苦戦していました。とはいえ、最後は、ご覧のとおり、かわいい年賀はがきができました。

喉をきたえて肺炎を防ごう！ 誤嚥性肺炎を防ぐ！



邑智病院の言語聴覚士の和田勇一さんをお迎えして、誤嚥性肺炎を予防するコツについてお話を聞かせていただきました。加齢によって嚥下能力が低下することで、起こりやすくなるということで、テストで自分の嚥下能力を把握した後、嚥下しやすい食事形態、食事の姿勢、嚥下体操について学びました。(右の写真は舌圧測定をされている様子)

2/17 (火) 移動図書館はじまります！



2月からはじまる移動図書館に先立って、1/20にプレ移動図書館を開催しました。寄り合い処上田の参加者さんたちが楽しそうにお話されながら本を選ばれていました。お近くの方は、2/17に、上田自治会館へ遊びに来てください。お待ちしております。

2月から
主事と事務員が
えらんだ本
移動図書館
はじめます。

開催日時：毎月第3火曜日 13:30～13:45
開催場所：上田自治会館 (寄り合い処上田)
貸出冊数：おひとり10冊まで (翌月返却)
対象者：上田地区にお住いの方

〇羽公民館

日頃の学習成果の発表会
第15回 羽須美地域
公民館まつり
お楽しみ
抽選会

入場 無料

場所：口羽公会館 大ホール
2026年 3月1日 9:00 開演

★舞台発表の部★
・桜会「あゝいとて」(17つでも夢を)
・〇羽保育所「やんち〜お歌とわかん〜(ウキウキわかん〜)のダンス
・野の花コース 演劇中
・元気の出る会「高麗草の歌 横屋文喜「まつり」
・やまばよさこい隊 演劇「さくらほほほ」(あまなま)
・百人一首の会 演劇の紹介
・Fの会 演劇中
・シニアエアロビ教室「真実な太陽」(おまじいにおいで)
・友美会「笑い声」(さくら)「あまなま」など
・雪田子ども神楽団「演劇」

★お楽しみ抽選会★
お楽しみ抽選会は、発表会終了後、抽選券をもち、お楽しみ抽選会を行います。抽選券は、発表会終了後、お楽しみ抽選会を行います。抽選券は、発表会終了後、お楽しみ抽選会を行います。

★ワークショップ★
日頃の学習成果を発表する機会をもち、発表会終了後、お楽しみ抽選会を行います。抽選券は、発表会終了後、お楽しみ抽選会を行います。抽選券は、発表会終了後、お楽しみ抽選会を行います。

★お楽しみ抽選会★
お楽しみ抽選会は、発表会終了後、抽選券をもち、お楽しみ抽選会を行います。抽選券は、発表会終了後、お楽しみ抽選会を行います。抽選券は、発表会終了後、お楽しみ抽選会を行います。

主催：〇羽公民館、阿須那公民館

3/1 9:00～ 公民館まつり 舞台発表の部

羽須美地域公民館まつりの舞台発表の部が3/1 (日) 9時から開催されます。口羽・阿須那の両公民館で活動されている団体さんの晴れの舞台にどうぞお越しください。当日は、よぼしば、宇都井饅頭、工房であいの出店、ご飯の友コンテストの優勝を決める試食会、インドブロックペイントのワークショップも準備しています。展示もたくさんありますのでぜひご覧ください。