

# 令和 3 年度

## 津房地区の区長さん

## 老人クラブの役員さん

地区のリーダーとしてご苦労も多いことと思いますが、よろしくお願い致します。



### 地区老人クラブ連合会

#### 【津房地区代表役員】

(敬称略)

会長	田口 憲司
副会長	岩男 末男 大久保三代子
安心院支部 女性委員	大久保三代子 恵良 悦子

#### 【各地区会長】(敬称略)

北部老人会	石川 功記
尾立老人会	田口 憲司
中央老人会	大坪 征輔
西部老人会	岩男 末男

### 令和 3 年度 津房地区 区長 (敬称略)

自治区	区長名	自治区	区長名
榎 本	岩男 博之	板 場	善家 和男
東恵良	安部 弘幸	川 崎	渡邊 寛文
尾 立	尾立 健児	松 本	藤垣 繁
尾立営団	伊東 誠一	小 田	小野 政文
六郎丸	大関 洋美	丸 田	小野 卓生
五郎丸	佐藤 栄治	大 内	高木 澄男
若 林	藤岡 東郷	中 間	渡辺 政夫
東椎屋	佐藤 和美	中間営団	曾我 功
萱 籠	江藤 強	小唐川	佐藤 嗣教



公民館の玄関にきれいなボタンが  
皆さんをお迎えしていました。



## ご挨拶申し上げます

### 退任のご挨拶

佐藤 淑子

このたび、三月末日をもちまして津房地区公民館指導員を退任いたしました。任期中で職場を去るのは大変心苦しく、申し訳なく思っております。指導員として公民館活動の発展・地域の活性化にいかばかりの貢献ができたか分かりませんが、四年間、無事勤務させていただきましたのも、ひとえに皆様のご指導とご支援の賜と、深く感謝いたしております。お陰様でとても充実した日々を過ごすことができました。本当にありがとうございました。  
今後とも従前同様のご指導ご鞭撻を賜りますよう、お願い申し上げます。

### 就任のご挨拶

今野 明花

このたび、四月より津房地区公民館指導員を拝命いたしました。自分に務まるか悩みましたが、前職の地域おこし協力隊時にお世話になった津房地区に少しでも恩返しができればと思い、指導員として仕事をさせていただくことにしました。今後は公民館活動、津房地区の事を日々勉強して指導員としての仕事を全うしたいと思います。  
前任の佐藤さんが築き上げた、住民の皆さんの声が響く明るい公民館を引き継いで、地域の皆様が気軽に足を運び、公民館を通じて皆様の健康増進と生涯学習を支えていきたいと思っております。  
今後とも皆様のご指導ご鞭撻を賜りますよう、切にお願い申し上げます。簡単ではございますが就任のご挨拶いたします。

俳句

大隈草生選

津房句会

二月例会 二月二十七(土)

兼題(早春・うらら・路の臺)

ふきのとう今年も同じ散歩道・茂

(評)路の臺は地下茎から苞に包まれた花芽をのぞかせる。萌黄色の丸い花芽は枯色の中に春の訪れを感じさせる春の使者である。毎日のウォーキングの道の辺の同じところに今年も路の臺を見付け春の到来を感じ楽しい気分、ウォーキングに励んでいる。



かきつばたのうしろの寺の屋根・寂蓮  
港へと車走らす春うらら・義彦  
居並びて三連水車春を待つ・聖枝  
路の臺開けし一茎瓶に挿す・洋子  
ふきのとう天ぷらにして夕餉かな・一圭  
九十七才今日も息災春うらら・草生

公民館だよりのQRコードです



相原さん(五郎丸)の新作

竹林の盆栽とっていたため場所を移動しようと力を込めて持ち上げると、軽い!! 盆栽鉢かと思っていたら、カップ麺の容器でした。アイデア満載の相原さんに感服しました。



旬の味覚  
発見!!

旬の主な栄養

- カリウム…体内の塩分の排出を助ける
- 葉酸 …赤血球を作る造血ビタミン
- チロシン…脳を活性化させるアミノ酸
- アスパラギン酸 …エネルギーになるアミノ酸
- 食物繊維…腸内環境の改善

4月8日料理教室

岩男先生より 筍の灰汁は

米ぬかですととる!

筍の灰汁はえぐ味。えぐ味をとるには、米ぬかを加えた水か米のとぎ汁でゆでるのが効果的です。えぐ味の主成分のシュウ酸が、水だけでゆでるより10倍以上も溶け出します。また、ぬかの酵素が筍を柔らかくし、でんぷん質がおいしさを閉じ込めます。

ウーパールーパー



卵から孵化させた知人より譲って頂いたウーパールーパー。期間限定で公民館にいます。公民館にいらっしゃる方からは笑顔で気持ち悪いと言われてしまいますが、ポーっとして見ていると可愛いです。ご興味のある方は是非見に来てください。

お礼 ~心があたたかくなった話~

指導員としての仕事が始まって2日目。慣れない仕事で疲れていたのか、車を運転していると道端で軽トラとすれ違いざまに側溝に落ちてしまいました。生まれて初めてJAFを呼ぼうかと涙が出そうになっていると、すれ違った軽トラの方とご近所の方に助けていただき、津房地区の方の優しさに触れました。この場を借りてお礼を申し上げます。ありがとうございました。

令和3年度津房地区公民館の教室とサークル

油絵教室 : 毎週火曜	→ 月曜が休館日となったため
編み物教室: 毎月第2・4水曜	囲碁教室 : 毎月第1・3土曜
津房句会 : 毎月最終土曜	チューブ体操 : 毎週金曜
高齢者学級: 毎週木曜	乙女教室 : 毎月第3金曜
背骨コンディショニング体操 : 毎月第2・4火曜日 (当分の間お休み)	
サロン・年中夢求: 毎月第4木曜日 13:00~	

★ 教室・サークルとも月によって臨時変更もあります

5月の行事予定

5月18日(火) 10:00~	高齢者安心ネットワーク 会議
5月19日(水) 9:00~10:00	がん検診 〈津房地区公民館〉
同日 9:50~10:00	狂犬病予防集合注射 〈津房地区公民館〉

今年度より毎週月曜日は公民館の休館日となりました。

公民館の開館日は火・水・金です。