



令和5年4月号

初めての

## サテライト キャンパス



東広島市生涯学習課主催講座(サテライトキャンパス)を原地域センターで初めて開催しました。生涯学習課と原地域センターで検討を重ね、小学生対象のコンピュータプログラミング教室を企画し、広報したところ、22人の申込がありました。

次の通り、生涯学習課から報告をいただいております。

### 3/21 かしのこいイルミネーションを作ろう!

広島大学大学院人間社会科学研究科の川田和男先生と研究室の学生の皆さんを講師にお迎えし、市生涯学習課主催講座「かしのこいイルミネーションを作ろう!」を実施しました。

受講した小学生の皆さんは、自分でどういう点滅パターンのイルミネーションを作るかを考え、それをコンピューターに入力して、世界に一つのオリジナルイルミネーションを作りました。「パソコンやスマホを扱うのは、ちょっと…」という大人の声をよく聞きますが、小学生の皆さんは、4時間というとても長い講座を一生懸命に取り組んでいました。

余談ですが、この度主催した、生涯学習課担の職員は、地元・原育ち、原在住です。「自分が小学生の頃、受講者として参加したセンターでの講座を、主催者として携わる日が来るとは…」と感慨深い気持ちになりました。



# 原地域センターのご利用について

地域センターは、皆さんが趣味や関心のある事などを通して  
生きがいづくりをする地域の交流の場です。

講座の申込・ご参加・見学、各種会合などをご利用ください。



**原地域センター 調理室**  
 時間はいずれも **9:30~12:30**  
 定員 12人 (先着順)  
 材料費 1回500円から1,000円まで

**男性料理教室**  
 4/18・6/20・  
 8/1・10/17 (火)

**スキルアップ! 料理教室**  
 3/22・4/26・6/28・  
 8/23・10/25 (水)

## 新聞を 何倍も 楽しもう

4月2日(日) 10:00~11:30

◎ 記者が教える ◎  
 知ってお得な豆知識

講師: 中国新聞 東広島総局  
 総局長 岡本 様

小学生以上の方対象

体幹トレーニング  
**バランスボール**  
 第1.3火曜日  
 (日曜日のとが) 10時~11時  
**無料体験 受付中**

参加費: 1回500円・別途ボールレンタル料

※運動のできる普段着で気軽に参加してください

**【令和5年度 日程表】**

月	日	日	月	日	日
4月	4日	18日	10月	3日	17日
5月	2日	16日	11月	21日	—
6月	6日	20日	12月	5日	19日
7月	4日	18日	R6/1月	16日	30日
8月	1日	—	2月	6日	20日
9月	5日	19日	3月	5日	19日

**原の野菜づくり教室**  
 新鮮な旬の味を家庭で美味しく楽しむ  
 栽培した人にしか味わえない感動があります

- 講座期間: 令和5年4月から5年3月 毎月1回(原則第1木曜) 全12回
- 講座時間: 13:30~15:00
- 場 所: 原地域センター
- 対象者: 継続して受講できる方
- 募集人員: 20人(応募多数の場合は抽選)
- 募集締切: 令和4年4月3日(月)
- 受講料: 無料(教材費等が必要な場合もあります)

JA営農指導員に、年間を通して野菜栽培ポイントをわかりやすく指導いただきます。お気軽に申し込みください

第1木曜	講座のテーマ	
1	4/6	夏野菜の定植準備 この時期の作業で差がつく!?
2	4/27	夏野菜の栽培管理のポイント 野菜の種類で育て方が違うん?
3	6/1	梅雨対策 人がだるげりゃ、野菜もだるい
4	7/6	灌水と害虫 「こりゃ!どこから来たんかいのう」病気や虫の対応方法
5	8/3	秋野菜の準備 いつ撒く?いつ植える?
6	9/7	秋野菜の栽培管理のポイント 愛情一つで野菜の形が変わる?
7	10/5	冬越し野菜について 見えないものは気付かない?
8	11/2	玉葱について 『どうがたつ?』ここの玉葱?
9	12/7	推肥の作り方 意外と簡単!聞いてみんさい!こりゃあ!出来がらうかも...
10	1/11	圃場の寒ざらし 原の冬!毎朝凍みる☹ 氷点下
11	2/1	栽培計画と相性 人といっしょ!?! 畑の住人も好き嫌いが多い!?
12	3/7	ジャガイモ栽培を楽しむ 芽かきの再活用でえびす願

※ 主催講座には、材料費が必要なものがあります

# きっず・はらっぱ

～地域センターで子育て応援

対象：未就園児とその保護者

定員：10組（先着順）

参加費：無料



4/14 (金) 10:00~11:00

親子で楽しく  
バランスボール体操

リズムにあわせて  
からだをいっぱい うごかそう

令和5年度は、原則第2金曜に未就園児とその保護者対象の体操などを実施します。親子で体を動かしましょう。対象保護者中心のヘルスケアの機会も企画していきます。

令和5年度

# 原健康増進教室

参加者募集!

場所・原地域センター



原則毎月第1火曜 13:30~15:00

運動コース	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
	4/18 (火)	5/2 (火)	6/6 (火)	7/4 (火)	8/1 (火)	9/5 (火)
	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目
	10/3 (火)	11/7 (火)	12/5 (火)	※1/16 (火)	2/6 (火)	3/5 (火)

原則毎月第4金曜 13:30~14:30

歌のコース	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
	4/28 (金)	5/26 (金)	6/23 (金)	7/28 (金)	8/25 (金)	9/22 (金)
	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目
	10/27 (金)	11/24 (金)	12/22 (金)	※1/26 (金)	2/16 (金)	3/22 (金)

地域センターで

## スマホでカラオケ

+ お口の体操 (5/9~)

毎月第2水曜 9:30~11:30

カラオケ大好きな皆さん!  
原地域センターにある器具と  
みなさんのスマホを使って  
歌ってみませんか?

スマホのない方  
スマホ初心者も  
お気軽にどうぞ

## 大人の 手ごねパン教室

申込  
4/3~

土曜 3回開催講座  
各回 10時~13時

① 5/20(土)  
② 7/22(土)  
③ 10/21(土)

初心者の申し込みも大歓迎  
粉から作るパン生地の柔らかな感触や  
発酵のふくらみ・焼きあがりの香り

## 4月予定表

原地域の皆さんの活動へのご参加をお待ちしています。  
事前に原地域センターまで、ご連絡ください。(定員制限の場合もあります。)

日時	曜	団体名	日時	曜	団体名	日時	曜	団体名
4/2	日	新聞を何倍も楽しもう	4/11	火	フォークダンス	4/20	木	原いきいきサークル
4/3	月	詩吟	4/12	水	卓球同好会	4/22	土	市議会議員選挙準備
4/4	火	バランスボール	4/13	木	原いきいきサークル	4/23	日	市議会議員選挙
4/5	水	パソコン	4/14	金	きっず・はらっぱ	4/24	月	詩吟
		卓球同好会	4/17	月	詩吟	4/25	火	フォークダンス
4/6	木	原いきいきサークル	4/18	火	バランスボール	4/26	水	卓球同好会
		原野菜づくり教室			男性料理教室			料理教室
4/8	土	県議会選挙準備			原健康増進教室①	4/27	木	原いきいきサークル
4/9	日	県議会選挙	4/19	水	パソコン教室			原野菜づくり教室
4/10	月	詩吟			卓球同好会	4/28	金	原健康増進教室②

## きっず・はらっぱ 2/24クッキング

## 3/10親子バランスボール

令和4年度より、未就園児親子対象の『きっず・はらっぱ』を開催しています。

2月は、東広島市こども家庭課より母子栄養指導員に食生活と簡単クッキングを指導いただきました。ラップを使い彩豊かな『ひなおにぎり』が完成しました。

3月はバランスボールインストラクター指導の体操を実施し、前半は親子で、後半は保護者中心の体操になりました。参加保護者から「自分の体のケア時間がないので、今日は背中中の緊張をほぐしたり、体の歪みに気付くことができました。次回も参加したい」と感想をいただきました。

4/14(金)10時~11時親子バランスボール体操を実施します。11時からは子育てサークルの活動もあります。原地域で子育て中の皆さん！原地域センターまで申込をお待ちしています。



## 歩き方講座 3/8広大 田中先生指導

広島大学大学院人間社会科学研究科の田中亮先生には、昨年度より、ご専門の『ひざ痛対策』のほか『ロコモ予防・ロコモ測定』『歩き方』などを幅広くご指導いただいております。

3/8は、参加者全員の歩行計測後、各々の分析データをもとに『自身の歩き方の傾向と対策』を考える講座になりました。

歩行前の起立時のタイプ別注意点や歩行姿勢の上肢・下肢・体幹別のチェックポイントも丁寧に教えていただきました。参加者は毎回熱心に受講される方も多く「数値を自分で確認できる貴重な講座。次回の講座も楽しみにしています。」との声が多く寄せられています。

田中先生には、来年度も地域貢献の一つとしてご指導をご承諾いただいております。また、自治会や通いの場でのご指導も検討くださるので、原地域センターまでお問い合わせください。



## さわやか ウォーク 3/19



地域の回覧で申込のあった40人が原小学校から南方面を歩くウォーキングコース3km(原地域センター→馬橋→新生園→西山バス停→原地域センター)を無事完歩しました。

19日は、広島市で桜の開花宣言があり、原の桜の名所“新生園”も、蕾が膨らみ開花間近です。うぐいすのなき声も聞こえ、春の訪れを肌で感じられる『さわやか・さわやか・爽やかな半日』となりました。

原自治協議会平坂事務局長より「天候にも恵まれ、とても楽しいウォーキングでした。休憩場所を提供して下さった新生園様、光路自治会様ありがとうございました。」



## 3/22 スキルアップ! 料理教室

- 今日のメニューは
- ・ふくさ寿司
- ・ほうれん草&えのき茸のすまし汁
- ・大根のゆかり和え
- ・いきなり団子
- (熊本県郷土料理)



特別な食材ではなくても、料理中の一工夫で、出来上がりに差がつくヒントを指導して下さる講師の村上先生のお話が楽しい教室です。

おやつのリクエストに応じ、蒸し器、サツマ芋、餡、小麦・米粉を使用する「いきなり団子」をメニューに入れていただきました。

参加の皆さんから「みんなで一緒に作るのは楽しいし、何よりもおいしかったあ」と声があがりました。

4月から2か月ごと開催予定です。オープンを使った焼き菓子もお願いしています。皆さんで、わいわい料理を楽しみましょう



”おいしい!”味見中