

入場無料

公民館まつりは、公民館で生涯学習に取り組む人たちの祭典として、1年間の成果を発表・展示するものです。お誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

- 期間 3月3日(土)～4日(日)
- 場所 中央公民館
- 開会式 3月3日(土)9:40～ 中央公民館大ホール

③発表の部

3月4日(日)9:00～16:00(開場8:30)

発表内容	参加団体
オープニング	ピアノ弾き語り 佐藤美佐子さん
合唱	コールリバー、童謡講座
舞踊	白石市地域婦人団体連絡協議会、清蘭会、宝梅会、雅の会、白石市民謡民舞保存研究会
歌	歌謡研究倶楽部、藤坂歌謡倶楽部、文化歌謡、カラオケ郷の会
民謡	東北郷土民謡保存会白石菁謡会
尺八	宮城竹友会白石支会
詩吟	宮城岳風会白石教場
大正琴	琴名流大正琴白石教室、琴城流大正琴白石しらべ
琴	さくら会
体操	3B体操愛好会、3B体操夜間サークル
ダンス	グリーンローズフラの会、ちゃれんじどチャレンジーズ、FDサークルスマイル、白石EM円クラブ、白石市地域婦人団体連絡協議会
手話ソング	白石しらゆり会手話サークル
オカリナ	オカリナKサークル

①展示・即売の部

3月3日(土)10:00～16:00・4日(日)9:00～16:00

場所	展示内容(参加団体)
事務室前ロビー	試食提供(4日のみ、ヘルスメイト白石)、ケーキ・手芸作品即売(白石友の会)、絵画(白美会)
大ホール前ロビー	パネル展示・書き損じハガキ回収・バザー(白石ユネスコ協会)、パネル展示(白石しらゆり会手話サークル)、コーヒー・手芸作品などの即売(3日のみ。授産施設ポブラ)、海産物・化粧品などの即売(3日:白石市婦人会、4日:白石市地域婦人団体連絡協議会)、駄菓子即売(4日のみ、白石ジュニア・リーダーキャロル)
視聴覚室	飾り物(白石市ボランティア友の会)、レザー小物等の展示即売(白石EM円クラブ)、パンフラワー(パンフラワー白石教室)、押し花作品展示即売(押し花教室「花あそび」)
第2研修室	陶芸展示即売・体験(陶芸サークル木釉会、陶好和会:即売3日のみ)
講座室	書道(授産施設ポブラ、書道サークル白石)、俳画(中央俳画サークル)、ダネラアート(ダネラアート)、活動紹介(白石古文書サークル)、川柳(せんりゅう弥生の会)
図書室	「古文書を作ってみよう! (体験)」(3日のみ、白石古文書サークル)

*団体間の調整により展示場所を変更する場合があります。
*即売の収益金は白石うぐいす会に寄付します。

②文化講演会



▲菊地幸夫氏

法律バラエティー番組などにレギュラー出演。弁護士業務の傍ら体力作りにもいそしみ、各地のトライアスロン大会への出場や小学生のバレーボールチームの監督などを務めている体育会系弁護士菊地幸夫氏を招き講演会を開催します。

- 日時 3月3日(土)14:00～15:30(開場13:30)
 - 場所 中央公民館大ホール
 - 講師 弁護士 菊地幸夫氏
 - 演題 「菊地流 魅力的人生のススメ」
- *文化講演会への入場には整理券が必要です。整理券は中央公民館、各地区公民館、図書館、市役所1階総合案内で2月6日(火)から配布します。

④コンディショニング教室

「はじめてのコンディショニング

～だれでも簡単! 身体の調子の整え方教えます～」
コンディショニングであなたの身体の調子を整えます。申し込み不要で子どもから高齢者までどなたでも参加できます。当日は、動きやすい服装でお越しください!(見学のみの参加も可)

- 日時 3月3日(土)10:00～11:15(開始10分前までに集合)
 - 場所 中央公民館大ホール
 - 講師 コンディショニングトレーナー 八巻奈美子さん
 - 内容 身体のリセットコンディショニング
 - 持ち物 バスタオル2枚、フェースタオル1枚、飲料水
- *ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。その場合は、バスタオルは1枚で結構です。

スタンプラリー(4日13:00まで開催)

①6つの会場のうちいずれか3つの会場と、②～④までのいずれか1つを鑑賞・体験した方の中から抽選で賞品をプレゼント! スタンプラリーカードは、当日、各会場に用意しています。
*抽選・賞品引き替えは発表の部終了後に行います。

いくつになっても元気で自分らしく!
はじめましょう、元気を保つ食生活



☎長寿課 ☎22-1361

健康は「食べること」から始まります



あなたにとって「健康」とはなんですか? 生きがいや社会的な役割をもって生活すること、病気にかからないこと、自立して生活を送れること…。元気でいきいきと毎日を楽しみ、なおかつ長寿を全うできたら人生は最高です。

そのためには「健康寿命」(自立して健康に暮らせる期間)をできるだけ長くしたいものです。「健康寿命」を伸ばすことは、「食べること」から始まります。バランスよく食べることが、体力を養って衰弱を防ぎ、生きがいの源になります。

はじめましょう! 若さと元気を保つ食生活

- ① 3食をバランスよく食べる。
- ② 肉や卵など動物性タンパク質を十分にとる。
- ③ 野菜は、緑黄色野菜や根菜などたくさん種類を毎日食べる。
- ④ 和風・中華・洋風とさまざまな料理を取り入れる。
- ⑤ なるべく家族や友人などと食卓を囲み、会食の機会を増やす。



おいしく食べやすくする工夫

- 調理法でやわらかく、かみ切りやすく、飲み込みやすくすることがポイントです。
- 薬物系 ゆでたあと、縦横に包丁を入れる。
- ごぼう 表面に切れ目を入れて、てきさがきにして繊維を切る。
- 大豆、枝豆 やわらかくゆで、薄皮をとる。
- 肉 柔らかくするにはたたき、筋をとる。ゆでると適度に脂が抜ける。
- いか、たこ ミンチにして煮たり揚げたりする。

白石市配食サービス事業

市では、在宅の一人暮らしの高齢者などに対して夕食弁当を配達する配食サービス事業を実施しています。

- 利用対象者 65歳以上の一人暮らしまたは高齢者世帯、障害者手帳1～3級を持つ18歳以上の一人暮らしの方。配達するシルバー人材センターの会員が、利用者の皆さんに声掛けをして安全確認を行います。
- 利用日、利用回数 月々金曜日(祝日や年末年始を除く)までの週5回以内で希望する曜日
- 利用者負担額 一食あたり500円

市内の配食サービス(弁当配達)事業者を紹介します

市では、毎日の食事づくりに困っている高齢者やその家族などに役立つ情報の提供を目指し、市内各事業所へ掲載募集を行ったところ、次の事業者(店舗)から申し込みをいただきました。

「食の安心」につながる情報としてご利用ください。
ご利用の際は、希望の事業者へお問い合わせください。
※弁当は、高齢者向けに限定しているものではありません。
※配達エリア、配達時間、数量などの事情で希望に添えない場合があります。

(50音、平成29年12月現在)

◆配食サービス(弁当配達)市内事業者一覧

事業者(店舗)名	所在地	電話番号	配達曜日	配達区分	配達条件	料金(税込)
風と大地のおかず家(セブンミール)	本町	080-8212-9716	月～土	昼・夜	1個以上	500円～(配達料別途)
セブンイレブン白石馬場前店	越河五賀馬場前	28-2881	月～日※年中無休	昼・夜	1個以上	500円～(配達無料)
向日葵(ひまわり)	清水小路	26-1880	月～金	昼のみ	旧町内のみ2個以上	350円～(配達無料)
ひまわり福祉センター	福岡蔵本	24-2526	月:越河・斎川 火:小原 水:旧町内・大平 木:福岡 金:大鷹沢・白川	昼のみ	2個以上	常食1食600円(配達無料) やわらか食・ムース食650円(配達無料) ※ご飯なし。冷凍弁当のため10日前まで注文。週に1回の配達なので、まとめて注文が便利です。
舞鶴会館	大手町	26-2323	火～日	昼・夜	10個上	864円～(配達無料)