

平成28年度広野町公民館各種教室のお知らせ（第4回）

● ナイスレディ講座 第2回に参加して

下北迫字新町 藁谷 たみ子さん



昨年の「ナイスレディ講座」に参加したところ、月1回、計6回のコースで、毎回違う内容だったので、飽きっぽい私でも全部参加できました。それで、今年も案内があった時にすぐに参加申し込みをしました。

今回は「ガラスでオリジナルのアクセサリーを作ろう」という講座です。講師の先生はいわき市にあるガラス工房ウィートレアの深谷庸子先生を講師に迎えての実習となりました。



深谷先生のご指導を受けながらガラスのペンダント作りをする受講生

深谷先生の説明を受けてから、ベースとなるガラス板を選び、その上に少量の接着剤を塗り、あらかじめ用意された細かく切ったガラスを、色や形を考えながら組み合わせます。また、カットしてあるガラスをさらに自分の好きな形にカットする工具もあり、これを使いながらみんな頑張って作りました。これを先生が工房に持ち帰り、焼き上げて完成です。

私は、ペンダントを作りました。自分の分の他にプレゼント用にと帯留め等を作った方もいました。

世界にひとつだけのオリジナルアクセサリー作りを体験でき、とても楽しく幸せな気持ちになりました。このような機会がありましたら、皆さんもぜひ体験してみたいと思います。

● ナイスレディ講座 第3回に参加して

折木字南沢 遠藤 玲子さん



趣味も特技も無いし、何かやってみたいけど何をしたらよいか分からないと考えていた時に、公民館でナイスレディ講座（6回コース）があることを知りました。美しく魅力的な女性を目指して、様々なメニューの実践が企画されていて、私もチャレンジしてみようと思いつきました。

今年度の第3回は、「3B体操でリフレッシュしよう」というテーマで、日本3B体操協会 公認指導者の作山和子先生、鈴木純子先生の御指導のもと、リニューアルした中央体育館で行いました。ストレッチで体が慣れてきたところで、音楽に合わせて体を動かしました。



3B体操は3つの用具を使います

リズム感がなかなかつかめず、ドタバタしながらもみんなで声を掛け合い、笑い声もでてきて久しぶりに汗をかくくらい運動しました。3B体操は、3つの用具（ボール・ベル・ベルダー）を使って、遊びの要素も取り入れながら、適度の有酸素性運動やバランス運動筋力トレーニングにもなり、体にムリなく心身がリラックスして楽しむことができ、運動することの大切さを学ぶことができました。仲間と一緒にいることで、連帯感も生まれ、楽しく体操をして心も身体もリフレッシュすることができました。

毎回充実した活動ができ満足しています。

今回は、茶道、最終回は陶芸と計画されていますのでどんな作品ができるのか、ワクワクドキドキしながら楽しみにしています。

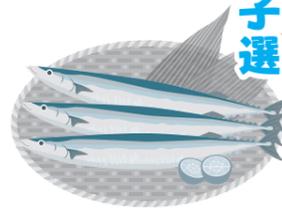
広野文芸欄

季節を詠む 時流を読む

広野町俳句会 長月句会

猪狩行々子選

遠花火しじまの中にひとりかな  
萩の宿しみじみ語る仲間たち  
宮下 純子



天高し疾風のごときおにごっこ  
腕あづけ歩く良夜の影長し  
谷口 真依子

燃え落つる西日の中を退勤す  
明らかに遠く近くの法師蟬  
遠藤 恵美子

夏休み子らは一番海が好き  
御先祖の墓誌に羽おく夏の蝶  
遠藤 和子

一億の黙禱の空終戦忌  
葉の裏を産屋となして蝉の羽化  
令子

百合の花光の中の丈比べ  
雷鳴に負けじと吠ゆる子犬たち  
悟 峯

病みてなほ生きる力の梨を剥く  
秋風に誘はれ友と小買物  
暁 月

産土の杜を浮かべて稲の花  
畑へ行く足にまつはる葛の花  
遠藤 健太郎

SORRYと言はるるほどの日焼かな  
秋風と阿吽の仲の二人かな  
塩 史子

会員募集のお知らせ

広野町俳句会では、会員を募集しています。俳句に興味のある方大歓迎です。俳句を通してみなさんと交流してみませんか。詳しくは、下の連絡先までお問い合わせください。

問 広野俳句会 ☎090-7063-1676

町県民税(第3期)、国民健康保険税(第4期)、介護保険料(第4期) 納期限は10月31日です

町県民税(第3期)、国民健康保険税(第4期)、介護保険料(第4期)の納期限などは、次のとおりです。

■納期限 10月31日(月)

- 納付場所
- ①あぶくま信用金庫 本・支店
  - ②福島さくら農業協同組合 本・支店
  - ③東邦銀行 本・支店
  - ④いわき信用組合 本・支店
  - ⑤ゆうちょ銀行 東北6県の各支店
  - ⑥福島銀行 本・支店

- ⑦大東銀行 本・支店
- ⑧広野町役場 出納室
- ⑨コンビニエンスストア

■口座振替日 あぶくま信用金庫 10月31日(月)  
その他の金融機関 10月27日(木)

※福島銀行、大東銀行を除く  
※口座振替については、振替日前に口座残高のご確認をお願いします。

問 税務課 収納係 ☎0240-27-4160  
福祉介護課 介護保険係 ☎0240-27-2115