

富谷中央公民館だより



光・緑・和

令和7年10月号
〒981-3311 富谷市富谷西沢13番地

編集・発行／富谷中央公民館
TEL 358-2036 FAX 358-5410

令和7年度 代官松まつり 11月2日(日)開催!

今年も各サークルの作品展示やステージ発表、
グランドフィナーレの餅まきなど盛り沢山で
す。皆様のお越しをお待ちしております♪



2人合わせて125歳!

今年のゲストは
仙台市を拠点と
する
女性漫才コンビ
『まつトミ』の
おふたりです。

介護漫才や、高齢化社会に食い込んだネタを
得意とし好評を得ています。

★どうぞ、お楽しみに★

図書室からのお知らせ

◎図書室休室のお知らせ◎

下記の期間、図書室を休室させていただきます。
大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力を
いただきますようお願いいたします。

【発酵サミット】 10/11(土)～12(日)

【宮城県知事選挙】 10/26(日)

【代官松まつり開催・準備】

10/27(月)～11/2(日)

◎図書室改修工事のお知らせ◎

来月より図書室の改修工事が始まります。長期間の
休室となりご迷惑をおかけしますが、ご協力をいた
だきますようお願いいたします。休室中も返却は可能
です。利用しやすい図書室として再開するのを楽し
みにお待ちしております。

【休室期間】 11/8(土)～12/22(月)

※休室期間は変更になる場合があります

10月 市・公民館行事予定

1日(水) 公民館学習講座

普段使いの和風コーデ



2日(木) 公民館学習講座

クリスタルボウル演奏会

11日(土) } 全国発酵食品サミットin富谷
12日(日) }

15日(水) 公民館学習講座

動物ふれあい体験&獣医師の仕事

17日(金) 公民館学習講座

スパイスカレーを作ろう



21日(火) とみや学園

音楽笑(ショー)タイム

24日(金) 公民館学習講座

善い珈琲を、あなたのそばに①

26日(日) 宮城県知事選挙

公民館 窓口受付時間の変更

10月1日(水)より公民館 窓口受付時間が
変更になります。

月曜～金曜(祝日、休館日を除く)

8時30分～17時15分

(変更前 8時30分～17時30分)

学習室休室のお知らせ

全国発酵食品サミット・宮城県知事選挙・
代官松まつりに伴い

10/7日(火)～13日(月)

10/25日(土)～11/2日(日)の期間

学習室は休室となります。

《今月の小さな小さな美術館》

MOENO さんの作品展です。

どうぞご覧ください♪

裏面もご覧ください

8/26(火) とみや学園

明治安田 フレイル予防学習

明治安田の内藤祐子氏・佐藤澄子氏をお招きし『フレイル予防』について学びました。

今回は筋肉の量と質を高める筋トレ・いすヨガ・後だしじゃんけんポンポン等、体力と頭脳を使ったトレーニングを行いました。

また、野菜は足りているか、糖質は摂りすぎているか（AGEs）チェックや血管年齢の測定も行い、大変盛り上がりしました。



意外と難しい！「後だしじゃんけんポンポン」

8/7(木) キッズ茶道体験



富谷中央公民館 茶道サークルのみなさまのご指導のもと、小学生を対象に『キッズ茶道体験』を行いました。はじめにお作法を学びます。お茶をふるまうときは「おもてなしの心」、いただくときは「感謝の心」が大切だということ、また「^{なつめ}棗」や「^{ちやしゃく}茶杓」等、道具の名前や役割を知ることができました。その後、本格的に抹茶を点てました。

見学に来られていた保護者のみなさまにもご参加いただき、お茶とお菓子を楽しみました。初めて抹茶をいただいたというお子さんからも「おいしかった」と好評でした。



感謝して
いただきます



8/30(土)・9/6(土)・9/13(土)

ジュリの爆笑英会話

ビクトリーチャペルのジュリ先生をお招きし、『ジュリの爆笑英会話』を開講しました。

ジュリ先生のふるさとであるカナダについて学んだり、「外国人観光客に道を聞かれたとき」や「富谷のおすすめ観光スポット」を英語でご案内できるよう練習しました。

はじめのうちはなかなか英語が聞き取れず、単語が出てこないという状態の方でも、3回目の講座からは次第に慣れてきて道案内がスムーズにできたり、動画の音声聞き取れるようになりました。



久しぶりの英会話を
楽しく学びました

9/5(金)・9/12(金)

おなか喜ぶ発酵クッキング

harmonia 主宰のちばさなえ先生をお招きし、『おなか喜ぶ発酵クッキング』を開講しました。

腸活とは、お腹の善玉菌を増やすこと。善玉菌の役割や、善玉菌が喜ぶ食事について学びました。

調理実習では炊飯器で発酵させ、一晩で食べられる白米もと発酵食品を使った米粉蒸しパン 2 種を作りました。

みそおにぎりや蒸しパンの試食も楽しみ、おなかもちも喜ぶ時間となりました。



健康に良く、美味しい
レシピに大満足！