



久々利地区センターだより

令和8年8月1日 第101号

発行：久々利地区センター TEL 64-1120

ホームページ



Instagram



久々利地区の世帯と人口 《世帯数：658世帯、人口：1,452人（令和8年7月1日現在）》

8月の予定

3	月	泳サロン「さくらいそう」
4	火	【サマーチャレンジ2026 in kukuri】子ども陶芸教室「たたらを使った宝物入れ」
5	水	【サマーチャレンジ2026 in kukuri】クラフトテープで作る「小物入れBOX」 募集中
7	金	【サマーチャレンジ2026 in kukuri】わくわく体験館出前講座 風鈴の絵付け 募集中
12	水	可児市高齢福祉課 まちかど運動教室
17	月	泳サロン「さくらいそう」
18	火	【講座】おなか元気教室 募集中
26	水	可児市高齢福祉課 まちかど運動教室

行事案内

長寿のつどい

日 時 令和8年9月12日（土）
時 間 10：30～12：10頃
場 所 久々利地区センター 2階ホール
主 催 久々利地区社会福祉協議会
久々利地区センター

対象者 久々利地区在住75歳以上の希望者



二胡演奏「可児市二胡の会」
大加さん



大正琴演奏
「琴艶会」の皆さん

※申込みが必要です。詳細は別紙をご覧ください。

泳サロン「さくらいそう」

どなたでも参加していただけます。

日 時 第1・3月曜日 9：30～11：30
場 所 久々利地区センター第1会議室・和室
参加費 100円（コーヒー・お菓子付き）

《今後の予定》》

9月7日（月）、21日（月・祝）

10月5日（月）、19日（月）

7月6日（月）のサロンでは、原 尚子さん（北町）の繊細なボシャギの作品を展示していただきました。ステンドグラスの様に涼やかで「美しい光の芸術」でした。皆さん手に取って、熱心にご覧になっていました。

※ボシャギとは、韓国に伝わる伝統的な布です。布の端切れをつなぎ合わせた美しいパッチワークとしても知られ、「福を包む」縁起物として大切にされています。

7月20日（月）のサロンでは、加藤 節子さん（南町）から大きなスイカをいただきました。ごちそうさまでした。





講座申込方法：久々利地区センター窓口、TEL64-1120、申込みフォーム

☞こちらから、一般講座の申込みができます。

申込用二次元コード

～講座のご案内～

おなか元気教室（ヤクルト健康セミナー）

日 時：8月18日（火）10：30～12：00
場 所：久々利地区センター 第1会議室
講 師：ヤクルトマーケティング東海 岐阜カンパニー 下條 ルミさん
定 員：15名
対 象：どなたでも
参加費：無料
申 込：申込み用二次元コード
電話(64-1120)、窓口のいずれかで
締 切：8月8日（土）17：00
持ち物：水分補給用の飲み物

ちょこっと
お土産付き！？

日々を健康に過ごすコツや食事のポイント、腸内環境の整え方を楽しく学びます。座ったままでできる腸活体操も教えていただきます。
おなか元気に、善玉菌を増やしましょう！！

塩と糖を制する者は健康を制す！

「おいしく減塩・かしこく糖質オフ講座」

日 時：9月15日（火）10：00～11：30
場 所：久々利地区センター 第1会議室
講 師：可児市健康増進課 栄養士 佐津川 俊介 さん
定 員：20名
対 象：どなたでも
参加費：無料
申 込：申込み用二次元コード・
電話（64-1120）、窓口のいずれかで
締 切：9月11日（金）17：00
持ち物：水分補給用の飲み物



健康寿命を伸ばす食事や間食のとり方など食生活を見直し、減塩・糖質オフを正しく知ろう。

郷土料理

「ミョウガ寿司」をみんなで作ろう！

日 時：9月18日（金）9：30～12：30
場 所：久々利地区センター 料理室
講 師：安在 清子さん（北町）ほか
定 員：18名
対 象：どなたでも
参加費：300円
申 込：申込み用二次元コード・窓口のいずれかで
締 切：9月11日（金）17：00
持ち物：・エプロン・三角巾またはバンダナ・マスク・手拭きタオル・タオル・持ち帰りの容器・水分補給用の飲み物



メニュー

- ・ミョウガ寿司 ※お持ち帰り3個（予定）
- ・ミョウガ寿司の具：ミョウガ・酢サバ・しぐれ・金糸卵・桜でんぶ

みんなで作って試食します。お持ち帰りのミョウガ寿司は夕食のころまでには、味がなじんでもっと美味しくなります。
お楽しみに！！

※岐阜のミョウガ寿司とは
酢飯の上にミョウガの甘酢漬けや
色々な具を乗せミョウガの葉で包んで香りを移した郷土料理です。

追加募集

夏休み子ども講座 サマーチャレンジ2026 in Kukuri

夏休み講座⑦⑧の追加募集です。まだ間に合います！

右の申込み用二次元コードからお申込みください。

今なら一般の方も参加できます。

一般の方は窓口、Tel64-1120でお申し込みください。



夏休み子ども講座共通 申込用二次元コード

⑦ クラフトテープで作る「小物入れBOX」

日時：8月5日（水） 10:00～11:30
場所：久々利地区センター第1会議室
講師：森川 和子さん（美濃加茂市在住）
定員：若干名
対象：小学生以上どなたでも
※1～3年生は保護者同伴
参加費：200円
持ち物：ボンド、はさみ、
手拭きタオル



作品のイメージ

⑧ わくわく体験館出前講座 風鈴の絵付け

日時：8月7日（金） 10:00～11:30
場所：久々利地区センター第1会議室
講師：わくわく体験館
定員：若干名
対象：小学生以上どなたでも
※1～3年生は保護者同伴
参加費：1,000円
持ち物：手拭きタオル
※汚れても良い服装



作品のイメージ

講座開催報告

「簡単！時短！手ごねパン教室」～最近話題の電子レンジ発酵～

7月3日（金）電子レンジで一次発酵を行なう簡単・時短・手ごねパン教室を行ないました。生地を10秒電子レンジで加熱して5分寝かせ、それから生地を5回伸ばしてたたむ。これを3回繰り返して一次発酵は終わります。参加者から「電子レンジで発酵というすごい技を教えていただきとてもうれしいです。」「電子レンジでパン作りができる事にびっくりでした。思ったより手軽で時短パン作りができて感激でした。」との感想をうかがいました。



JCHO 可児とうのう病院出前講座「自宅でできる筋力向上トレーニング」

7月10日（金）JCHO可児とうのう病院 看護部 理学療法士 前田千咲さん、田中 遥さんにお越しいただき講座を行ないました。ロコモについての講話の後、ロコモ度テストと立ち上がりや歩幅を測って自分の体の状態を確かめ、自宅で毎日続けられる運動を教えてくださいました。

※ロコモとは

骨、関節、筋肉などの衰えによって「立つ」「歩く」といった移動機能が低下し、将来的に介護や寝たきりになるリスクが高まっている状態のことです。



久々利地区センターの様子

自然体験学習会が開催されました

7月25日（土）久々利生産森林組合と久々利子ども会育成会の主催による恒例の自然体験学習会が開催されました。魚のつかみどり・パトカー乗車体験と記念撮影・木工教室（道具箱）・バーベキュー・ビンゴゲームと盛り沢山で子どもたちにとって夏休みの楽しい学習会となりました。役員・関係者の皆さん・保護者の皆さん猛暑の中お疲れ様でした。

主催：久々利生産森林組合・久々利子ども会育成会

協力：久々利青少年育成市民会議・久々利地区センター



草刈りをしてくださいました

7月8日（水）早朝からシルバー人材センター久々利班の皆さんが地区センター周りや花壇の中まで除草してくださり綺麗にしてくださりました。暑い中、本当にありがとうございました。



地域の活動・地域の様子

久々利防災会総会

6月23日（火）久々利防災会の総会が開催され、63名の方が参加されました。

「地域防災と多様性～人の数だけ備えがある～」とのタイトルで可児市NPO協会理事長山口由美子さんにご講演いただきました。皆さん熱心に山口さんの講演に耳を傾けていました。



東明小学校からお花をいただきました

7月17日（金）東明小学校環境委員会の子どもたちが丹精込めて育てたマリーゴールドのプランタをいただきました。ありがとうございました。



お知らせ

地区センターホールを開放

8月6日（木）・21日（金）の2日間13時から17時の間、青少年育成育成市民会議の皆さんが、夏休み中の子どもたちのために軽スポーツなどホールを開放して遊び場を提供してくれます。皆さん、地区センターに遊びに来てください。

防災訓練について

今年から防災訓練は12月第1日曜日（今年度は12月6日）となりました。

