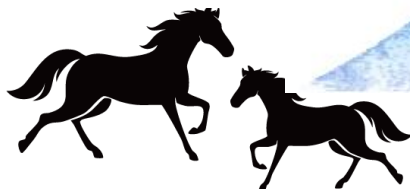




## 新年のご挨拶



大みか学区コミュニティ推進会  
会長 鈴木 重文

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、ご家族と共に健やかに新年を迎えられたことと心からお祝い申し上げます。  
旧年中は、大みか学区コミュニティ推進会の活動に多大なるご理解とご協力を賜り、  
誠に有難うございました。

昨年は、地域の皆様が主体となった多彩なイベントや講座が多数開催され世代を超えた交流が一層深まりました。

地域の皆様の積極的な参加と温かな支えが大みか交流センター運営の大きな力になりました。

本年度も、大みか交流センターが「誰もが気軽に立ち寄れ、つながりを育む」場として、より魅力ある交流の機会づくりに努力し地域の皆様の声を大切にしながら、学び・文化・健康・子育てなど幅広い分野での活動をさらに充実させていく所存ですので本年も皆様のご支援とご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

### ■年末年始の休館のお知らせ

おいせ



12月28日(日)～1月4日(日)までは休館となります。

●尚、12/27(土)は全館床ワックスおよび乾燥によりご利用出来ません。

※リサイクル回収BOX(ペットボトル・紙類・小型家電・廃油)も休止です。

### ■年末年始の大みか学区 燃えるごみ収集日

集収最終日 12月31日(水)

集収開始日 1月7日(水)

1月3日(土)の収集は休止です!

### ■もちつき大会

青少年育成部

日本の伝統文化! 杵と臼を使ったもちつきを  
子供たちに体験させてみよう。

● 日にち: 1月11日(日)(雨天決行)

● 場 所: 大みか交流センター前

※もちつき体験 …… 10:30～

※つくたてお餅の配布… 11:00～(子供優先)



### ■いばらきボリスのすすめ!

スマホにインストールして犯罪  
発生情報・不審者情報・交通  
事故発生情報・ニセ電話詐欺  
情報を地図で表示確認できます!



### 協賛企業のご紹介!



株式会社 日立メドック  
みずき桜の杜・みずき泉の杜

日立メドックは  
地域のみなさまの介護と福祉の窓口です



### ■火の元、戸締り、ご用心!

乾燥した毎日が続きますが、火事が起こると大きな災害につ  
ながる恐れがあります。火の元には十分お気をつけください!

また、住宅侵入窃盗が多発しているとのことですので、戸締り  
や防犯がおそろかにならないようご注意ください!

# 《1月の主な行事予定》

行 事 名	日(曜日)	時 間	場 所
賀詞交歓会	10(土)	10:00～	大みか交流センター
もちつき大会	11(日)	10:30～	大みか交流センター前
再生資源回収	16(金)	6:30～	大みか学区内
大みか大学	26(月)	10:00～	大みか交流センター
粗大ごみ(小)他収集日	26(月)	6:30～	大みか学区内



# 《1月の大みか地区社協事業行事予定》

サークル名	活 動 日	活動時間
おもちゃライブラリー	14(水) 21(水) リズムケア	10:00～11:30
サロン大みか	6(火) 新年会 20(火) 次年度計画	10:00～12:00
大みかふれあい健康クラブ	8(木) 新年会(羽根っ子ゲーム) 22(木) 運試的当てゲーム	10:00～11:30
ふれあい健康専科	19(月) 新年会	10:00～12:00
すこやかシニア	6(火) 13(火) 20(火) 27(火)	13:30～15:00
ひたちおもちゃの病院	13(火)	13:30～15:30
いきいき健康運動教室	30(金)	13:30～15:00
歌の広場	7(水) 28(水)	10:00～11:30

## 【★大みか大学 / \*申込先：大みか交流センター】

生涯学習部

### ■1月講座 『誤嚥性肺炎を防ぐ3つの秘訣』

#### ー 食べ方・口の清潔・笑顔 ー

食べる・話す・笑うことを通じて、毎日の元気を保つためのヒントを紹介します。むせにくい食べ方や口の中を清潔に保つコツ、そして笑顔がのどや呼吸の筋肉を元気にする理由を、楽しく体験しながら学べる講座です。食べる喜びと笑顔をいつまでも続けるための、身近で実践できる工夫をお伝えします。



日 時：1月26日(月) 10:00～12:00

- 場 所：大みか交流センター 多目的ホール
- 講 師：磯野 敦 氏  
(医療従事者 言語聴覚士 日立市議会議員)
- 参加費：無 料 (ただし、大学登録者以外は100円)

### ■2月講座 『手作り味噌教室』

今年度も美味しい「手作り味噌教室」を開催します。昨年度のお味噌は如何でしたか!? 大変美味しいの声! 大豆1:粃2 割合に粃を倍増した味噌の“甘味・旨味” 蛭田三雄氏を迎え、みなさんで ワイワイ ガヤガヤ楽しくやりましょう!



日 時：2月1日(日) 13:30～15:30(予定)

- 場 所：大みか交流センター 調理室・多目的室
- 講 師：蛭田 三雄 氏  
(日立市百年塾市民教授)

- ★人気のため、大学登録者、大みか学区在住者が優先です。
- 参加費：2,000円 (各自5キロのお味噌を持ち帰ります)
- 持ち物：エプロン、三角巾、味噌用の容器(10リットル程度のプラスチック、または木製の樽)マスク着用

### ■いきいき健康運動教室

#### 『スクエアステップ・体力チェック②』

- 日 時：1月30日(金) 13:30～15:00
- 場 所：大みか交流センター
- 講 師：健康づくり推進員
- 定 員：20名程度
- 参加費：無 料
- 持ち物：運動靴、タオル、飲み物 動きやすい服装で
- 申込先：大みか交流センター

### ■協力員退職・入社のお知らせ

◎石川 百恵さん

12月31日付けで退職

“長い間(9年間)ありがとうございました”



◎船屋 奈美さん

1月1日付けで入社

“これから、よろしくお願いいたします”

