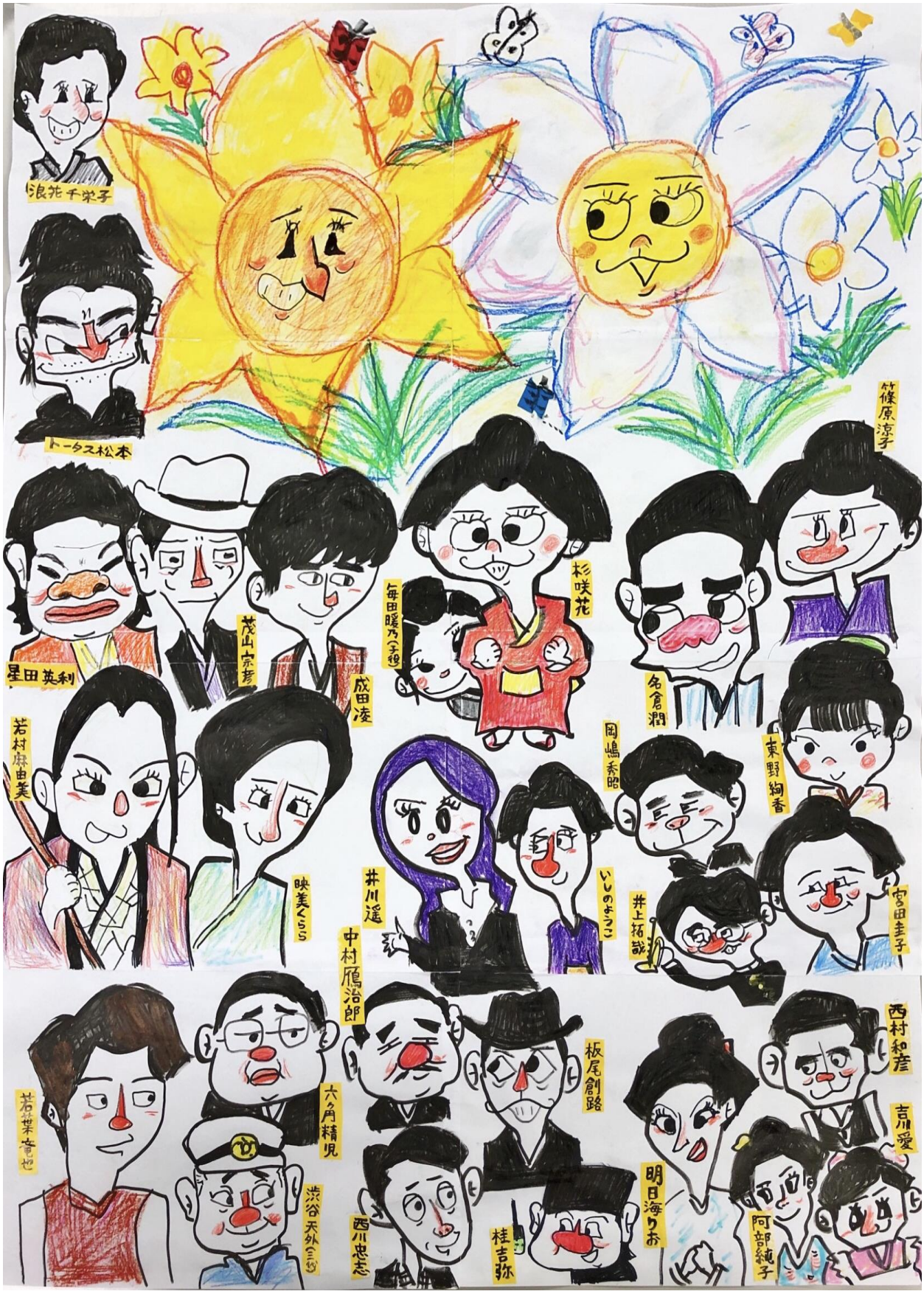
センターだより
KUZUHA 2021 3月号

《 編集・発行 》 枚方市立楠葉生涯学習市民センター・楠葉図書館 （指定管理者）枚方まなびつながりプロジェクト



表紙絵「春のおとずれ　花が主役」

作：四至本浩二 さん

センターからのお知らせ

団体ロッカー・棚の使用について

引き続き使用するには申込書の提出が必要です。

申込期限　:3月 20 日（土）まで

◆所定の申込書に必要事項を記入の上、センター窓口にご提出ください。
　この申し込みには団体ID番号の更新が必須です。
◆期間内に申し込みがない場合は、ロッカー・棚のご利用は出来ませんので、ご注意ください。
◆申し込みが定数を超えた場合は、抽選となります。
◆現在ご利用中で、今後利用されない場合は、必ず3月28日（日）までに明け渡してください。
　この期限までに明け渡しのないときは、鍵を取り壊して、中の荷物は処分いたします。

《使用上の注意》
★１団体につきロッカーか棚のどちらか１つです。
★飲食物や貴重品の保管は厳禁です。
★（ロッカー不良等の有無にかかわらず）保管物の盗難・破損等について、
　センターは一切責任を負いません。

楠葉図書館からのお知らせ

《問い合わせ》楠葉図書館　電話 050-7102-3113

3月のテーマ展示

　図書館では、季節やその時々の話題について、ご利用の皆様の目にふれ、手に取りやすいようスタッフが各テーマに関連した資料を紹介しています。

3月の展示（3/8～3/21）
「心をこめて、ものづくり」

☆今月の一句

「山路来て　何やらゆかし　すみれ草」

松尾芭蕉

　山路を歩き回っていたらひっそりと咲くすみれに出会った。
　その姿は何とも言えないくらい愛らしい。
という意味の句です。

楠葉図書館　楠葉並木 2-29-5　電話 050-7102-3113
開館時間　月曜日～土曜日　9:00～21:00
　　日曜日・祝日　9:00～17:00

☆おはなし会のお知らせ

・おはなし会　スペシャル
　3月20日（土）15：00～（30分程度）
　　※年齢制限はありません
★はじめてのえほん
　3月10日（水）11：00～（25分程度）
　　※1歳くらいから3歳くらいまで
・おはなし会
　3月6日・13日（土）15：00～（30分程度）
　　※年齢制限はありません
・くずはおはなしを語る会　おはなし会
　3月27日（土）15：00～（30分程度）
　　※年齢制限はありません

いずれも予約の必要はありません。当日会場へお越しください。
※緊急事態宣言の発令等新型コロナウイルス感染拡大防止のため変更、中止になることがあります。
　あらかじめご了承下さい。

各催しは、新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う緊急事態宣言の延長等により中止となることがありますので、あらかじめご了承ください。

指定管理者事業《大阪ガスビジネスクリエイト（株）》

《問い合わせ》楠葉生涯学習市民センター　電話 050−7102−3131／Fax 072−855−4971

窓口飾り

センターの窓口は、折り紙のお雛様五段飾りを飾っています。
コロナ退散を願いスタッフで折りました。

桃の節句

桃の節句が終わると春のよそおいに変わります。
次もお楽しみに・・・

まなび百科「おうちで食べよ」

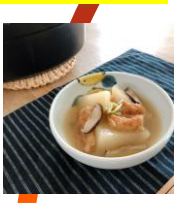
当センターHP内まなび百科「おうちで食べよ」のコーナーでは、毎日のおうちのごはん作りにお役立ていただける簡単レシピをご紹介しています。《月１回更新》

蒸し鶏のパリパリチキン

蓮根とひき肉の炒め煮

メロンのジュレ

チキンラタトゥイユ


丸大根とおあげさんの炊いたん

とうもろこしご飯

豚肉と大豆の煮込み

バジルソース（鯛のソテー）

「おうちでたべよ」QR コード

やわらか焼き豚

鯛のあら汁（と、青じそと豚こまのぺたんこ餃子）

ベビーほたてのグラタン

ひらまな読書アクション！
～読んで、感じて、やってみよう～

菅原、御殿山、楠葉、津田の４センターのスタッフ、関係者が気になる本を一冊読み、そこで感じたことを通して行動を起こすという企画。
４館持ち回りで、毎月挑戦していきます！記事は、生涯学習情報サイト「まなび百科」に掲載中。ぜひチェックしてください。

■今月の担当→菅原生涯学習市民センター
読んだ本：『女盛りは腹立ち盛り』
著者：内館牧子
出版：幻冬舎
今回のアクション：絵手紙を書いてみた

「まなび百科」ＱＲコード

くずは みんなの広場

俳句　さくら俳句会

堪忍を詰め込むために俵編む　高橋将夫
日の欠けら掬って閉ぢる寒の雲　奥谷昭子
山鳥の自由を知らず夜長かな　衣川節子
華やかに参道設ふ落椿　田附　緑
臘梅の匂ひ満つなか鳥ならぶ　田中久子
雪の朝遠きふる里しのびをり　仁張敏枝
丑の年塞翁が馬乗り回す　平野多聞
足音はすぐ北風になってをり　熊川暁子

募集　虫食い川柳

次のお題をそのまま使って、五七五の川柳をお寄せください。
「出会い」
「ルンルン」
「花　束」

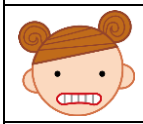
応募用紙は、楠葉生涯学習市民センター事務所前に備え付けています。
締め切りは、３月15日（月）、掲載は、４月号の予定です。
むやみに沢山提出された場合には、掲載できませんのでご了承ください。
ご応募をお待ちしております。

新型コロナウイルスに負けない体づくり「あいうべ体操でおロから健康づくり」

いつでもどこでも、思い出したらやってください！

「あいうべ体操」とは、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。いつでもどこでも誰でもできる「あいうべ体操」は食後に 10 回、一日 30 回を目安に地道に続けると、舌力がついて自然と口を閉じることができるようになります。口呼吸の改善は、あらゆる病気の原因治療につながります。「あいうべ体操」をしっかり継続している人は、自然に鼻で呼吸ができるようになり、アレルギー性疾患等の症状も改善していくことがあります。
やり方は、次の４つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくてもかまいません。
舌を鍛えることで、自然に口が閉じ、鼻での呼吸を促すようになります 。

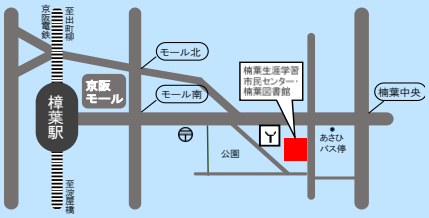
（福岡県「みらいクリニック」今井一彰院長考案）

	(1)「あー」と口を大きく開く
	(2)「いー」と口を大きく横に広げる
	(3)「うー」と口を強く前に突き出す
	(4)「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

できるだけ大げさに、声は少しで OK
１セット ４ 秒前後のゆっくりとした動作で！
１日 30 セット（3 分間）を目標にスタート！(1)～(4)を１セットとし、１日３０セットを目安に毎日続けます。

楠葉生涯学習市民センター・楠葉図書館

楠葉生涯学習市民センター
■電　話 050-7102-3131
■FAX 072-855-4971
楠葉図書館
■電　話 050-7102-3113
■FAX 072-857-8030
■開館時間　平日午前９時～午後９時
　日祝日午前９時～午後５時
■休館日　毎月第４月曜日（祝日の場合は開館）
　年末年始、蔵書点検日（図書館のみ）



京阪樟葉駅から東へ徒歩約 10 分
京阪バスあさひバス停から徒歩約 2 分

※駐車場は台数に限りがありますので、可能な限り公共交通機関をご利用ください。
■所在地
〒573-1118　枚方市楠葉並木2丁目 29 番 5 号
編集・発行
楠葉生涯学習市民センター
《指定管理者》
枚方まなびつながりプロジェクト
E-mail:info-kuzuha@hira-manatsuna.jp
http://www.hira-manatsuna.jp

めっちゃ簡単！ やみつきレタスの湯引き

材料（2 人分）
レタス 1/2 個
A ┌オイスターソース 大さじ 1
　└ごま油 小さじ 2

つくり方
① レタスは半分に切る。
② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、①のレタスを入れ、20秒ほどゆでてザルに上げて水気をきる。
③器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。
（COOKPAD 参照）

編集後記

最近は、新型コロナウイルスの感染拡大のあおりを受けて、多くの事業やイベントが中止になったことで、掲載記事にも中止や延期、説明書きの貼り込みなど、紙面の構成も影響を受けました。
そんな中で『くずはだより』の編集に携わって十数年、今月号で〝卒業〟いたします。後任者にバトンパスならぬペンをパスします。長きにわたって誠にありがとうございました。
今後も引き続き『くずはだより』をご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。
四月からは、一人の購読者として発行を楽しみにしております。
（のり）