

東部公民館だより 9・20

発行・編集 / 東部公民館だより編集委員会 Tel.(424)0259
〒930-0966 富山市石金1-2-13
E-mail : toubukouminkan@city.toyama.toyama.jp

東部校下の人口(8月末現在)

| | | |
|-----|-------|----|
| 世帯数 | 4,144 | 世帯 |
| 人口 | 7,987 | 人 |
| 男 | 3,901 | 人 |
| 女 | 4,086 | 人 |

東部校下食生活改善推進連絡協議会 主催

『バランス食』で健康に!



- ・サラダチキンおにぎり
- ・鮭と大根の和風シチュー
- ・もやしのみそ酢和え
- ・オレンジ蒸しケーキ



8月30日(水)【参加者】11名 【会場】東部公民館 料理室・大研修室

富山市食生活改善推進員として習ってきたことを、校下の皆さまにお伝えする料理教室を実施しました。

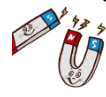
今回は『バランス食』です。初めに、資料に沿って主食・主菜・副菜のバランスに気を付けることや、世代別での食事のポイントなどを説明しました。また、食塩量が少ない調味料を選ぶことや調味料の使い方を工夫することなども学んでいただきました。久しぶりの開催にも関わらず手際よく調理が進み、とても美味しく出来上がりました。

参加者からは、「材料も手に入りやすく、見た目の彩りも良いし野菜たっぷり美味しいわ。」との声をいただき、嬉しいかぎりでした。

次回の参加をお待ちしております。



～ 夏休み特別企画 ～ おもしろ実験教室

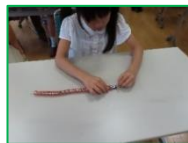


8月6日(日)《参加者》小学1年生～3年生 親子14組28名
【主催】東部校下ふるさとづくり推進協議会

1つめの実験は、段ボールの空気砲とペットボトルの空気砲です。スモークマシーンで空気砲から出る空気の輪の観察と2種類の空気砲を作って、遠くの紙コップの的を倒して遊びました。材料は簡単に手に入るものばかりです。家に帰ってからも、いろいろ工夫してほしいと思います。



2つめの実験は「コイルの中を電池が走る」です。1.5cm径の丸木に銅線10mを巻きつけて、コイルのトンネルを作ります。保護者が巻きつけ役、児童は銅線が絡まないように慎重に送る役に。とても根気がある作業でしたが、みなさん頑張りました。単4乾電池の+極と-極にネオジウム磁石を付けた電池で動く電車を、先ほど作ったトンネルの中に入れて、何と・・・トンネルの端から端まで勝手に電車が走るのです。頑張っておコイルを巻いたご褒美です。どの親子もうまく走らせることができました。今回、2つの実験を行いました。児童はもちろん、保護者の方の楽しそうな顔がとても印象的でした。



きっと、夏休みの思い出のひとつになったのではないかと思います。今後、夏休みや冬休みを利用した小学生の親子が楽しめる企画を考えたいと思っています。

～令和5年度 ふるさと富山美化大作戦～ 暑さに負けずに！ふるさと美化

8月20日(日)《参加者》979名 《会場》東部校下一円

連日、熱中症警戒アラートが発令される暑さの中、今年も「ふるさと美化大作戦」が、実施されました。美しいまちとして全国に誇れる富山を目指すため、各町内会や学校が一斉に清掃活動に汗を流し、きれいなわが町にしています。



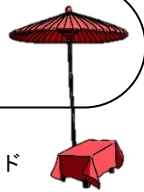
石金一丁目町内会では、参加者57名が石金夢の森公園内の木の下や道路脇の除草やゴミ拾いを行い、たくさんのゴミ袋をいっぱいになりました。

朝早くから照り付ける日差しのもと無事、清掃活動も終了したわが町。

みなさんお疲れ様でした。



～ 夢の森子ども茶会 ～ 七夕茶会



8月7日(月)《参加者》約100名
《会場》東部小学校グラウンド
【主催】東部校下母親クラブ
【共催】東部校下ふるさとづくり推進協議会



日本の風物詩である5節句のひとつ“七夕”に因んで、七夕茶会を開催致しました。

子どもたちは、浴衣など思い思いの服装で参加し、心を込めて、涼しげなゼリー菓子と一服のお抹茶を差し上げました。

猛暑にもかかわらず、多くの地域の皆さまがご参加くださいました。「久しぶりのお抹茶、美味しかったよ！」との喜びの声をかけて頂き、子どもたちにとっても嬉しく楽しい夏休みの思い出の一枚となりました。



～ 東部校下児童クラブ連絡協議会 主催 ～ 4年ぶりの七夕まつり



8月7日(月)《参加者》児童及び保護者 約200名
《会場》東部小学校グラウンド

母親クラブ主催の七夕茶会の後、校下の皆さんが持ち寄った笹飾りの周りに児童らが集まり、午後7時30分に児童の男女1名ずつによる点火でスタート。

大きく燃え上がった火を囲み、参加者全員で「七夕の歌」を合唱しました。その後、手持ち花火や打ち上げ花火を行い、子どもたちの歓声がグラウンド中に響き渡りました。



まつりの最後は、子どもたちに人気の富山市消防団富山方面団東部分団による放水です。子どもたちは放水先を追いかけてビショ濡れになりながらも嬉々としてグラウンドを駆け回っていました。連日の猛暑の中、清涼感を味わえたことで満足気でした。

今回は、中学生ボランティア11名が、手際よく子どもたちに花火の世話をす等、協力してくれました。富山市消防団富山方面団東部分団などの皆さまのご協力のもと、安全で楽しい催しになったことに感謝申し上げます。

第1回 東部校下ゴミ拾い競技大会

8月19日(土) 《参加者》25名 主催：体育協会

チームで「ゴミ拾い」をしながら、拾ったゴミの重さや内容を数値化してチームで競いあう競技を初めて開催。

優勝：長江連合チーム(石黒リーダー)
次勝：利田、森崎さんチーム
三位：下坂さん家族チーム



公民館の行事予定（10月）



| 日・曜日 | 行 事 名 |
|------|-----------------------|
| 3 火 | シニアライフ講座（七宝焼き） |
| 6 金 | 男女共同参画講演会 |
| 10 火 | 町内会長会議（東部小学校体育館） |
| 12 木 | ふれあいランチ会 |
| 13 金 | 公民館ふるさと講座（ポーセラーツ教室） |
| 17 火 | シニアライフ講座（七宝焼き） |
| | 社会福祉協議会 理事会（赤い羽根共同募金） |
| 19 木 | 和みの部屋 |
| 20 金 | 民生児童委員協議会 定例会 |
| | 社会福祉協議会 全体会（赤い羽根共同募金） |
| 25 水 | 公民館ふるさと講座（テラリウム作り） |
| 30 月 | 大人のためのチャレンジ講座 |

東部児童館

☎ 421-4212

【開館時間】 平 日：午前9時30分～午後6時
土日祝：午前9時30分～午後5時

ハロウィングーム



◎ハロウィンにちなんだゲームを楽しみましょう。

日 時：10月31日（火）14時45分～15時15分
対 象：小学生

秋の気配を感じながら、勉強やスポーツに元気いっぱいがんばりましょう。水分補給も忘れないでね。

市立図書館東部分館

☎ 493-1886



【開館時間】 午前9時～午後5時
【休 館 日】 第1水曜日（館内整理のため）
蔵書点検期間、年末年始
【貸出期間】 図書 10冊まで2週間

【整理休館日】
10月4日（水）

【子ども会】
10月20日（金）

10月のおすすめ本

『虫とゴリラ』

養老孟司 / 著 毎日新聞出版

人間以外の自然とも感動を分かち合う生き方を求めていけば、崩壊の危機にある地球も、ディストピアに陥りかけている人類も救うことができる。解剖学者と霊長類学者が、日本の未来像を語りつくす。

公民館サークル紹介

③

【トランポビクスさわやかクラブ】

♪ 心も体もさわやか気分 ♪

第1・2・3火曜日 午後1時30分～2時45分
大研修室で開催



トランポリンとエアロビクスを合わせて「トランポビクス」。ミニトランポリンの上でウォーキング。バネの力で膝に負担が少なく動くことができ、バランス力が身に付きます。

教室を始めて早23年。60代から80代方がマイペースで動いています。体験をしてみたい方、ぜひお待ちしております。

ワンポイント手話

手話は「目で見る言葉です。
秋にちなんだ言葉に挑戦してみましょう！

《秋・涼しい》



指を広げた両手を顔に近づけ掌であおぐ動作を繰り返す。

《スポーツ》



両手を開いて交互に振り、走るしぐさをする。

10月『空き缶』、『古紙』回収カレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|--------------------|----------|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 空き缶 | 12 古紙 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 空き缶 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 回収日の朝8時までにお出しく下さい。 | | | |



和みの部屋

10月19日(木)午前10時
東部公民館 大研修室

『木エクラフトで干支づくり』

参加費：100円

東部校下在住65歳以上の方対象



ふれあいランチ会

10月12日(木)午前11時30分
東部公民館 大研修室



今回は、特殊詐欺のお話です。

東部ママ広場

就園前のお子さんご家族の方の情報交換の場として「東部ママ広場」を開催しています。

10月13日(金)26日(木)

午前10時～11時30分

東部公民館 大研修室

遊びに来ませんか？待ってまーす！



元気・安全・安心相談会



笑い目カ

笑いの力で
認知症予防

10月5日(木)午後1時30分～3時
東石金町西部公民館

10月19日(木)午後1時30分～3時
西長江会館

第1回 大人のためのチャレンジ講座

『土人形の絵付けに挑戦！』

65歳以上
の方限定

10月30日(月)

午後3時

東部公民館 大研修室

※詳しくは回覧をご覧ください。



住民大運動会



10月1日(日)

午前8時30分

東部小学校 グラウンド

主催/体育協会

共催/自治振興会

※詳しくはポスター、回覧をご覧ください。



男女共同参画 2023 講演会

トーク&ライブ「くちびるにうたを」

講師：岩谷 英樹氏

10月6日(金)午後1時30分

東部公民館 大研修室

※詳しくは回覧をご覧ください。



公民館ふるさと講座

ポーセラーツ教室

～世界に一つを作ってみませんか～



10月13日(金)

午後1時30分

東部公民館 大研修室

※詳しくは回覧をご覧ください。

初めてのテラリウム作り

～カラーサンドと多肉植物で
小さなグリーンインテリアを～



10月25日(水)午後1時30分

東部公民館 大研修室

※詳しくは回覧をご覧ください。