

# 東部公民館だより 10・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(9月末現在)

世帯数	4,134	世帯
人口	7,981	人
男	3,897	人
女	4,084	人

～ 東部校下敬老のつどい ～

## いつまでもお元気で!

来場者に  
メッセージ入り  
メダルを渡している  
管楽器クラブの児童



暑さ対策の水柱



東部小学校管楽器クラブ

迫力満点!!  
シバッチーズ



9月18日(月・祝)【会場】東部小学校体育館  
【主催】東部校下自治振興会  
東部校下社会福祉協議会

長月というのに気温 30 度を超す“敬老の日”に、4 年ぶり『東部校下敬老のつどい』が開催され、招待者 120 名の方が参加されました。

第一部 式典では、北岡自治振興会長より式辞がありました。続いて富山市長、吉田衆議院議員の祝辞を受け、長寿会連合会を代表して三浦会長がお礼の言葉を述べられました。

第二部 アトラクションでは、東部小学校管楽器クラブがたくさん練習してきた“きらきら星”他 2 曲を演奏しました。つぎのシバッチーズは、日本各地の民謡を三味線とともに披露し、旅行気分を味わいました。また、振り付けをしながら唄った北海盆唄は、会場が一体となり、笑顔があふれる楽しい時間となりました。

東部校下には満 65 歳以上の方が、2,638 名(7 月末現在)。また 100 歳以上の方が 17 名いらっしゃるということです。【健康づくり】【仲間づくり】【生きがいくづくり】に励んで、ますます長寿を重ねられ、明るく楽しく笑顔でお過ごしいただけるよう、心よりお祈りしております。

## ～ 社会見学会 ～ ワクワク止まらない

9月28日(木)《参加者》32名  
【主催】東部校下ふるさとづくり推進協議会

今年の社会見学会は、七尾市の和倉温泉周辺で行いました。七尾市は魅力が詰まった所でした。

最初に訪問したのは「和倉温泉お祭り会館」です。中には、高さ約12mのでか山や13mの奉燈、20mの杵旗の実物があり、その大きさに圧倒されました。曳山の綱を引く疑似体験などもあり、実際に町中をめぐむ姿を思い浮かべることができました。



エンヤの掛け声で綱を引く参加者

次は、和倉温泉の「七福神めぐり」です。和倉温泉にある有名なお寺や足湯など7か所に七福神が立っており、それを回ると名所めぐりができますのです。「総湯」で足湯にも浸かりました。

昼食の後、最後に立ち寄ったのは「和倉昭和博物館」です。建物の中は昔のおもちゃや生活用品、お金やポストなど、オーナーが集めた一万点以上のコレクションが所狭しと飾られていました。昭和にタイムスリップして、若いころに戻ったようでした。

## ～ 初心者向けスマートフォン教室 ～ スマホの楽しさや便利さを体験

9月15日(金)《参加者》7名 【主催】市立東部公民館  
9月21日(木)《参加者》4名 《会場》東部公民館 大研修室  
《講師》(株)ケーブルテレビ富山

総務省デジタル活用支援事業として、初心者向けスマートフォン教室を2年ぶりに開催しました。

最初に講師からスマートフォンの基本的な操作方法を学んだあと、貸出用のスマートフォンを使って実際に操作しました。

教わった項目は「カメラの使い方」、「インターネットの使い方」、「地図アプリの使い方」、「LINEの使い方」の4項目です。地図アプリの使い方では、世界中の地図を検索したり、目的地まで経路検索を行いました。また、LINEの使い方では、参加者同士でメッセージや写真データを送付したり、ビデオ通話を行いました。



地図アプリを実践中！

今回の教室では、少人数で開催されたこともあり、わからないことは講師の方から懇切丁寧に教えていただくことができたので、とても有意義な教室となりました。

## ～ 公民館ふるさと講座 ～ アロマの香りに包まれて

9月22日(金)《参加者》18名 《会場》東部公民館 大研修室  
【主催】東部校下ふるさとづくり推進協議会

心癒されるアロマの香りに包まれて、ハーブ石鹸とサシェ作りをしました。

ラベンダーの茎、ローリエ(月桂樹)、ユーカリ、ローズマリー、ペパーミント等の乾燥させた葉に、ラベンダーとミントのアロマオイルを振りかけます。シルクコットンで優しく包み、小さな袋に詰めてリボンをかけたらサシェの出来上がり。枕元に置くと、安眠効果があるそうです。リラックスしてきたところで石鹸作り。粒状の石鹸素地にラベンダーの花から抽出した浸剤、蜂蜜等を滑らかになる様によく混ぜ合わせたら、好きな形にしてみます。浸剤を石鹸につけながら文字を掘ったり、ハートやミッキー、立体的な犬まで、思い思いに形を整えたら、風通しの良い日陰で一週間ほど乾燥させて出来上がりです。作業の後は、ハーブティーを頂いてホッと一息。穏やかな時間を過ごせました。



滑らかになるまで、こねこね

## ～ ふれあいランチ会 ～ 楽しみながら介護予防

9月14日(木)《参加者》34名 《会場》東部公民館 大研修室  
【主催】給食ボランティアグループ 東部校下社会福祉協議会

今年度2回目のふれあいランチ会。

会食後の「ふれあいタイム」では、東部・山室包括支援センター岩本さんを講師にお迎えしました。介護予防のチェック後にクイズをしたり、マラカスや鳴子を鳴らしながら“ずいずいずっころぼし”などの童歌をみなさんと歌いました。久しぶりの開催に食べて歌ってと、みなさん笑顔で楽しそうでした。



楽しそうに歌う参加者

## おめでとうございます

9月19日(火)、富山国際会議場にて秋の交通安全富山市民大会がありました。

東部校下では、下記の方が“交通安全功労者表彰”を受けられました。

【感謝状】 中水 弘之 氏  
【交通指導員永年勤続表彰】能瀬 智則 氏(5年)

# 公民館の行事予定（11月）



日・曜日	行事名
4 土	文化祭
5 日	文化祭
9 木	ふれあいランチ会
11 土	大人のためのチャレンジ講座
12 日	和みの部屋
14 火	シニアライフ講座（七宝焼き）
16 木	仲間づくりの赤ちゃん教室
17 金	公民館ふるさと講座（かぶら寿司教室）
24 金	民生児童委員協議会 定例会
26 日	ウィークエンド・コンサート
28 火	シニアライフ講座（七宝焼き）

## 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

### どんぐりうつし



◎こぼさないようになりの皿にうつしてみよう。  
日 時：11月15日（水）14時45分～15時15分  
対 象：小学生

さわやかな風が深まる秋を感じさせてくれます。読書の秋、スポーツの秋…児童館でいろいろな秋を楽しみましょう。

## 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】  
11月1日（水）

【子ども会】  
11月17日（金）

### 11月のおすすめ本

### 『頭が良くなっていく人のすごい習慣』

加藤俊徳 / 著 ぱる出版

日常の些細なことで、頭の良し悪しに大きな差が出る！のんびり散歩する、自分や人を笑わせる、1日20分勉強するなど、頭の良い人がやっている脳を活用しパフォーマンスを最大限発揮する習慣を紹介する。

# 公民館サークル紹介

③

## 【東吟会】

～詩吟を始めてみませんか～

第1・2・3水曜日 午後7時～9時  
大研修室で開催

漢詩、和歌、俳句などを吟ずる和気あいあいのサークルです。詩を吟ずることで心が落ち着き、体幹を鍛えるなど良いことが沢山あります。

（長い息は長生きにつながります）

詩吟に興味のある方は、気軽に見に来てください。県壮吟会主催の各種大会への参加や他のサークル仲間との交流会など楽しく活動しています。



## 赤い羽根共同募金にご協力をおねがいします！

10月1日より「赤い羽根共同募金運動」が全国一斉に展開されています。

赤い羽根共同募金は、地域の高齢者や障害がある人、子どもたちなどに対するさまざまな地域福祉活動を支える『自分の町を良くするしくみ』です。

今年もまた赤い羽根共同募金活動に、みなさまのご協力をいただけましたら幸いです。

東部校下自治振興会  
東部校下社会福祉協議会

## 11月『空き缶』、『古紙』回収カレンダー

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

空き缶・古紙ともに、自治振興会の貴重な財源になっています。

## 和みの部屋

11月12日(日)午前10時

東部公民館 大研修室

『からだを動かしましょう』

参加費：100円

東部校下在住 65歳以上の方対象



## 東部校下文化祭

11月4日(土)

2階和室で  
お茶会を開催

午後1時30分～午後5時

11月5日(日)

午前9時～午後3時30分

東部公民館にて開催



## ふれあいランチ会

11月9日(木)午前11時30分

東部公民館 大研修室



今回は、「歌いましょう！」  
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。

11月10日(金)

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！



## オーバード・ホール アウトリーチ企画 ウィークエンド・コンサート

《出演》

【フルートアンサンブル <sup>エミユ</sup> ému】

11月26日(日)午後2時開演

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

## かぶらずしづくり

11月17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。



## 仲間づくりの赤ちゃん教室

11月16日(木)

午前9時45分～11時

東部公民館 大研修室

「赤ちゃんの栄養」



《申込み》富山市中央保健福祉センター (☎ 422-1172)

第2回 大人のためのチャレンジ講座

## 『和菓子作りに挑戦！』

11月11日(土)

第1部 午後1時30分

第2部 午後3時

東部公民館 大研修室

65歳以上  
の方限定



## 元気・安全・安心相談会



笑い目カ

笑いの力で  
認知症予防

11月2日(木)午後1時30分～3時

長江新町コミュニティセンター

## 秋のウォーク東部

11月3日(祝)

「越中八尾方面」

受付：東部小学校体育館前 8:30～8:50