

東部公民館だより

1・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(12月末現在)

世帯数	4,094	世帯
人口	7,921	人
男	3,856	人
女	4,065	人

新春をお祝い (公民館正面玄関にて)



新年明けましておめでとうございます。

今年の干支は「辰(たつ)」年です。辰は唯一十二支のなかで本来生存する動物ではなく神話上の動物です。しかしその辰である“龍”は誰がみてもまさに力強さを持っており、権力の象徴とも言われています。また、辰年は発芽した植物がしっかりとした形になり、勢いよく活気あふれ成長していく年と言われています。

コロナ禍の影を脱して迎えた年。新たな成功を目指し、いろんな事にチャレンジしてみませんか。

本誌でも東部校下の皆さんの活躍を情報発信し、紙面の充実に努めて行きたいと考えております。本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

～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

11月26日(日) 【会場】 東部公民館 大研修室
参加者:35名 【主催】 東部校下ふるさとづくり推進協議会

フルートアンサンブルémûをお迎えしてコンサートが開催されました。

歌劇「椿姫」から『乾杯の歌』『G線上のアリア』などのクラシック曲や、懐かしいポップス、となりのトトロメドレーまで幅広いジャンルの曲が演奏されました。

県内では珍しいアルトフルートやバスフルートなどの特殊管も加わり、厚みのあるフルートのハーモニーが会場いっぱいに広がりました。また、曲間の楽器紹介とユーモアたっぷりのお話も加わり、あつという間の一時間半。

参加者からは、「遠くまで足を延ばさなくても身近な公民館で本格的な演奏が聴けて嬉しい」などの声が聞かれ、心地よい午後のひと時となりました。



～公民館ふるさと講座～ 整理収納セミナー



12月1日(金) 【会場】 東部公民館 大研修室
参加者:23名 【主催】 東部校下ふるさとづくり推進協議会

整理収納アドバイザーの浮田美紀子さんを講師にお迎えして、整理収納セミナーを開催しました。整理収納の基本やモノの整理の進め方から、収納の5つの鉄則などを話していただきました。整理とは、「乱れているものを整える」「不必要なものを取り除くこと」それを踏まえて、どんな生活をしたいかをメモに取りながら考えていきました。

タンスやクローゼットは、好きなもの似合うもの以外は処分する大胆さも必要なことや、迷い箱を作るなど具体的な方法も学びました。「今日すぐ行動することが整理の一番のコツ」との講師からのアドバイスに、参加者の皆さんのやる気がひしひしと伝わってきました。



～仲間づくりの赤ちゃん教室&東部ママ広場～ 特別企画 クリスマス会



音楽療法士の道下和美さんに講師としてお越しいただき「音楽で楽しむクリスマス」をテーマに、スキンシップあり、楽器活動ありのとても楽しい時間になりました。最後にはサンタクロースが登場!!サンタさんから一人ひとりプレゼントをもらおうとみんな大喜びでした。

全員で記念写真を撮り、散会となりました。



～地域歳末たすけあい事業～ ふれあいクリスマス会



12月16日(土) 【会場】 東部公民館 大研修室
参加者:34名 【主催】 東部校下社会福祉協議会

今回4年ぶりに一般の65歳以上の方に募集をかけて、開催することができ嬉しく思います。

初めに、ゲーム“赤白どっち?”をしました。役員が挙げた色と同じ色紙を選んだ方が勝ちという簡単なルールです。最後まで残った勝者には、シクラメンやバラ等の鉢植えをプレゼントされました。

また、音楽療法士の道下和美さんを講師に迎え、皆さんでハンドベルや鳴子などの楽器をならしながら「雪」や「ジングルベル」を歌いクリスマス気分を味わいました。

最後はやはり、恒例のビンゴ大会です。なかなかビンゴにならず、皆さん“やきもき”していましたが、無事ビンゴになり一安心。

ゲームあり、歌ありの楽しい時間となりました。



～大人のためのチャレンジ講座～ ミニ門松づくり



12月26日(火) 【会場】 東部公民館 大研修室
参加者:20名 【主催】 東部校下社会福祉協議会

大好評の「ミニ門松づくり」を県フォレストリーダー協会富山I地区の方を講師に迎え開催しました。

まずは、出前講座“竹について”のお話をさせていただきました。“竹”と“笹”の違いや竹の種類とその特徴などをクイズ形式で分かりやすく教えていただき、みなさん聞きながら聞き入っていました。

続いてお待ちかねの作業に入ります。まず、容器にコモを巻きます。縄で固く結ぶことが大変でしたが、これだけでも雰囲気十分です。つぎは、切り口を笑い顔に見えるよう竹を斜めに切り、あとは容器に竹、梅、千両、ユズリハなどを飾り完成しました。

皆さんの自宅に飾られ、きっと福が来ましたね。



12月8日(金) 【会場】 東部公民館 大研修室
参加者:親子10組 【主催】 東部校下保健推進員連絡会

公民館の行事予定（2月）



日・曜日	行事名
6 火	シニアライフ講座（七宝焼き）
13 火	自治公民館連絡協議会 意見交換会
18 日	和みの部屋
20 火	町内会長会議
	シニアライフ講座（七宝焼き）
22 木	民生児童委員協議会 定例会
29 木	健康づくり推進会議

東部児童館

☎ 421-4212

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

なんちゃって雪合戦



◎新聞紙で雪玉を作って楽しもう。

日時：2月7日（水）14時45分～15時15分

対象：小学生

新しい年を迎え、新たな気持ちで出会いを大切にしながら、元気いっぱい楽しい年にしていきたいと思います。
今年もよろしくお祈りします。

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】

2月7日

【子ども会】

2月16日

2月のおすすめ本

『青椒肉絲の絲、麻婆豆腐の麻』

新井一二三／著 筑摩書房

青椒肉絲に胸をときめかせ、麻婆豆腐にしびれる。回鍋肉、北京ダック、拉麵、餃子といった定番料理から、マレーシアや台湾の「幻の麵」など現地ではしか食べられない料理まで、本場中華の「ことば」を切り口に読み解くエッセイ。

公民館サークル紹介

③

【キッズダンス】

～ダンス大好き！～

第1・2・3月曜日 午後3時30分～6時
大研修室で開催

学校が終わって、その足で東部公民館に集合！
マット運動、柔軟、筋トレ、側転をはじめアクロバットの練習と基礎の体力づくり。

ダンスは、チアダンス、ヒップホップ、よさこい、アイドルダンスといろんなジャンルを楽しく練習しています。見学、体験をお待ちしています。



2月『空き缶』、『古紙』回収カレンダー

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

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。

降雪時の除雪活動と

雪の始末にご協力を

お願いします。



和みの部屋



2月 18日(日)午前 10時
東部公民館 大研修室

『脳を活性化しましょう』

参加費：100円
東部校下在住 65歳以上の方対象

ご協力ありがとうございました！

赤い羽根共同募金 歳末助け合い募金



昨年 11月 1日から 1ヶ月余にわたる募金活動に、校下住民の皆さまのご理解とご協力により、下記の募金額が集まりました。
ここに改めて感謝申し上げます。

募金総額

1, 224, 610円

※集まった募金から、東部校下社会福祉協議会の事業に一部還元されています。

なお、皆さまからの募金につきましては、富山市共同募金委員会へ納入いたしました。

東部校下自治振興会
東部校下社会福祉協議会

東部ママ広場



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

2月 9日(金)

2月 15日(木)

午前 10時 00分～11時 30分
東部公民館 大研修室

遊びに来ませんか？お待ちしております！

主催：東部校下体育協会

卓球大会



2月 25日(日)午前9時
東部小学校 体育館

多数のご参加をお待ちしています。

冬の生活の中で免疫力アップしましょう！

【睡眠の質を高める】 規則正しい生活をしてまた寝る前に携帯電話などの光を浴びない。

【腸内環境を整える】 ヨーグルトや大豆製品、野菜や果物を摂りましょう。

【適度な運動】 家の中でもできる簡単な体操で活動量をアップさせましょう。

【1日3食バランスの良い食事を取る】 朝食は体温上昇や基礎代謝を上げる効果があります。

【からだを温める】 ゆっくり湯舟に浸かったり、食べ物や飲み物でからだを中から温めましょう。

《 からだを温める食べ物 》



肉・魚など

鶏肉、アサリ、
赤身の魚、卵 など



果物

りんご、みかん、もも
プルーン、さくらんぼ
など



野菜

たまねぎ、れんこん
にんじん、にら、ごぼう
しょうが、にんにく
かぼちゃ など



その他

ゴマ、唐辛子、みそ、
はちみつ、シナモン、
黒豆、小豆 など

