回覧

東部公民館だより

2025 No. 473

7・20

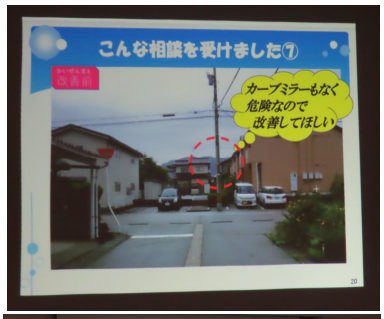
発行・編集 ／ 東部公民館だより編集委員会 TEL076(424)0259
〒930－0966 富山市石金1－2－13
E-mail ： toubukouminkan@city.toyama.toyama.jp

東部校下の人口（6月末現在）

			前月比
世帯数	4，112	世帯	(－ 8)
人口	7，816	人	(－ 12)
男	3，796	人	(－ 3)
女	4，019	人	(－ 9)

～ 第１回　町内会長等会議 ～

ひとりで悩まず相談を！



６月 19 日（木）《参加者》　42 名　　【主催】東部校下自治振興会

本年度第１回町内会長等会議では、行政相談委員の廣瀬　睦子氏を講師にお招きし『困ったらひとりで悩まず相談を』をテーマにご講演いただきました。

私たちの暮らしに行政（国や県、市）が深く関係していますが、身の周りで問題が発生した場合など「どこで相談すればいいの？」「役所の説明を聞いてもよく分からない」「制度や仕組みが難しすぎる」というように、お困りになった経験がありませんか。行政相談とは、みなさまからのこのような苦情や意見をお聞きし、行政に対して問題解決や要望実現を促し、ひいては行政の制度や運営、業務の改善に生かすための仕組みです。

これからは、お困りごとや気になることがありましたら、ひとりで悩まず行政相談員にご相談を！

【行政相談】毎週水曜日　13：00 ～ 16：00
市役所１階市民相談室（電話　443－2045）

地域情報「とうぶ・あれこれ」 ②

～ ふれあいランチ会 ～
特殊詐欺に騙されません！

6月 12 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

SNS詐欺について

真剣に耳を傾ける参加者

ひとり暮らしの高齢者の方を対象とした今年度２回目の『ふれあいランチ会』が開かれました。今回は、和風豆腐ハンバーグをメインに野菜たっぷりの料理が並びました。

これに合わせて、警察官を名乗る詐欺など新たな詐欺事案が多発していることから、富山中央警察署より３名の方をお迎えし、被害の未然防止策などについてお話をしていただきました。

また国際電話を利用した外国からの詐欺手口が非常に増えているため、それをブロックできる機能設定の申請手続きを行い、安心感を高めてもらうことができました。

公民館ふるさと講座
～ 豊かな人生のための生前整理 ～
いつやるの？今でしょう！

6月 16 日（月）参加者：33 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

熊村美由紀 講師（生前整理アドバイザー）

熱心にメモをとる参加者

モノがあふれていて、どう片付けをすればいいのか分からない。もしもの時のために今から何をすればいい？などの疑問を、講師のお話を聞きながら一緒に考えていきました。モノを整理するには、「いる・いらない・迷い・移動」の４分類に分けると良いとのこと。またエンディングノートの書き方では、家族へ伝えるポイントなどを具体的にお聞きしました。

今回の講座から、自分と向き合って、物や心、情報を整理していくことで、今後の人生をイキイキと自分らしく過ごすことができると学びました。参加者からは「今日の話を聞いて、背中を押された気がした」「人任せではなく、自分自身がするんだ」などの感想が寄せられ、有意義な講座となりました。

～ 児童クラブ主催 カローリング大会 ～
チームでがんばるぞ！

6月 15 日（土）参加者：32 名
【会場】 東部小学校 体育館

今年度は、児童の参加人数が大会最多となり８チーム編成としました。学年や男女の偏りが無いように配慮し、チーム内で子どもたちの縦の繋がりも生まれるようにしました。

準備体操、ルールや投球フォームの説明の後、ゲームスタートです。最初はジェットローラーを送り出す感覚がうまくつかめず、四苦八苦の様子で、ポイントゾーン（大きな円形の枠）の手前で止まったり、超えたりして大変そうでした。しかし、実際のゲームではしっかりポイントゾーンに入り大きな歓声が上がりました。子どもたちには、この感覚を掴んでもらいポイントを計算する楽しみも味わってもらいたいと思います。

次回も、今年度以上の多くの児童に参加してもらい、カローリングの楽しさを満喫できるような白熱したゲームになることを期待します。

公民館の行事予定（８月）

日・曜日		行　事　名
7	木	ふれあいランチ会 ママ広場（ランチ会に参加します）
21	木	仲間づくりの赤ちゃん教室
22	金	民生児童委員協議会　定例会
		社会福祉協議会 理事会（敬老のつどい）
		社会福祉協議会 全体会（敬老のつどい）
24	日	楽しい実験教室

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

にこにこタイム

簡単な手あそびや、ふれあいあそびを楽しみましょう。

日　時　８月 26 日（火）
午前 11 時～11 時 15 分
対　象　未就学児とその保護者

暑い夏がやってきました！暑さに負けず、児童館にいっぱい遊びに来てね！熱中症に気をつけ、水分補給をしっかりしましょう。

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】
8月6日(水)

【おはなし会】
8月 15 日(金)
15:30～16:00

ふるさと富山美化大作戦

8月 24 日（日）

みんなで街をきれいにしましょう！

～東部校下　団体紹介～

食生活改善推進連絡協議会
会長　結城　和子

私たちは、富山市食生活改善推進員・ヘルスメイト（略して食改）として富山市から委嘱され、「私達の健康は私たちの手で」をスローガンとして活動しています。富山市を７ブロックに分け、東部校下は中央ブロックに属しています。

大変うれしいことに、今年度、「健康づくり保健栄養教室」の講義・実習を終了された４名が新たに仲間入りされ、東部校下食改は９名になりました。健康を守る仲間の輪がもっと大きく広がりますよう、健康づくりのための活動を続けていきます。家族の健康や、食に関心のある方、一緒に活動しませんか。

今年度も、ふれあいランチ会など他団体との共催事業や、中央ブロックで講義・実習の研修を受け、校下での料理教室を実施いたします。毎日三度の食事の大切さを改めて認識し、自分で調理をして、和気あいあいと楽しい食事の時間を過ごしましょう。公民館だより等でご案内いたします。みなさまのご参加をお待ちしております。

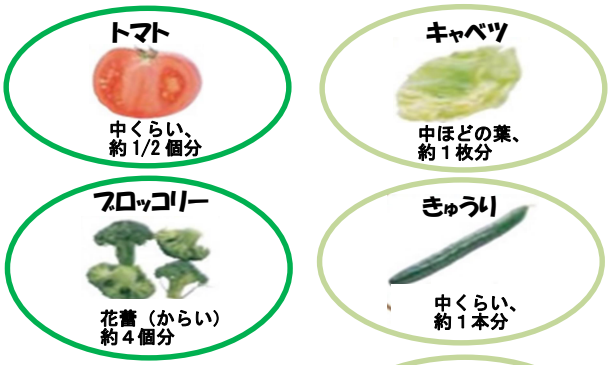
シンボルマーク

緑黄色野菜を毎日食べる習慣をつけましょう!!

１日の目標野菜摂取量は 350g です

野菜　１皿 70ｇを５皿食べると 350ｇになります

緑黄色野菜　２皿　＋　淡色野菜　３皿



代表的な野菜の７０ｇの目安量です。日々の食事に取り入れましょう！

《主催》児童クラブ連絡協議会

七夕まつり

子どもたちが町内や家庭で作った七夕を、消防団立会いのもと、願いが通じるよう天高く燃やします。

8月7日（木）
午後7時～8時30分
東部小学校グラウンド

花火もするよ～!

《七夕の持ち込み時間》
午後7時～7時30分
※プラスチック類や金属類は取り外してください
※孟宗竹は燃やすと危険ですので受け付けません

夢の森七夕子ども茶会

8月7日（木）
午後6時～7時
東部公民館大研修室

お気軽においでください
《主催》母親クラブ

《主催》ふるさとづくり推進協議会

☆楽しい実験教室☆
水のふしぎな力を見てみよう！

8月24日（日）
午前10時～11時30分

場　所：東部公民館　大研修室
対　象：小学1年生～3年生

《主催》スポーツ協会

グラウンド・ゴルフ大会

8月24日（日）
午前9時開始
城東ふれあい公園芝生広場

共催　社会福祉協議会　ふるさとづくり推進協議会

仲間づくりの赤ちゃん教室

【第2回】赤ちゃんの歯のお手入れ

《日　時》　8月21日（木）
午前9時45分～11時
《場　所》　東部公民館　大研修室
《対　象》　令和6年4月生まれ以降のお子さんとそのご家族
《持ち物》　母子健康手帳・バスタオル
赤ちゃんに必要なもの（着替え、ミルクなど）
《問合せ》　富山市中央保健福祉センターまで
☎　422-1172
《申込み》　二次元コードから→
お申し込みください

特別合同企画
ふれあいランチ会

8月7日（木）
午前11時30分
東部公民館　大研修室

・栄養士のお話
「夏を乗り切る食事のポイント」
・世代間交流

東部ママ広場

就園前のお子さんと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。

8月7日（木）
午前11時30分
東部公民館　大研修室

★今月は「ふれあいランチ会」に参加します！

和みの部屋

8月はお休みします

8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	12	13 空き缶	14 古紙	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27 空き缶	28	29	30
31	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					