

東部公民館だより 11・20

発行・編集 / 東部公民館だより編集委員会 Tel.076(424)0259
〒930-0966 富山市石金一丁目2番13号
E-mail : toubukouminkan@city.toyama.toyama.jp

東部校下の人口(10月末現在)

		前月比
世帯数	4,096	世帯 (+ 16)
人口	7,791	人 (+ 17)
男	3,780	人 (+ 14)
女	4,011	人 (+ 3)

～ 第73回 東部校下住民大運動会 ～

復活！百足競争



足並み揃えて、イチチニィ！イチチニィ！



息ぴったり、ピーナッツリレー

10月5日(日)

【会場】東部小学校体育館

【主催】東部校下スポーツ協会

前日の雨と当日早朝の雨でグラウンドのあちこちに水たまりが見られ、体育館での開催となりました。今年はコロナ禍より中止していた百足競争を復活させ、おわら踊りを中止いたしました。小学生や若い人達の参加が多く、点数は関係ないとはいえ白熱した競争が繰り広げられました。最後の抽選会も盛り上がり、一喜一憂するなどとても楽しい運動会になったと思っています。

最後に、開催にあたり、町内会はじめ関係者各位、企業、飲食店などたくさんの皆様からの協賛金や商品券のご協力に感謝申し上げます。来年は晴れてグラウンドで開催できますよう祈っております。ぜひ、多くの参加をよろしくお願いいたします。

スポーツ協会 会長 伊林 浩

地域情報「とうふ・あれこれ」

②

～ 第2回 町内会長会議 ～ テーマ「避難方法と対策」

10月6日(月) 参加者:46名【主催】東部校下自治振興会
講師:富山県防災士会 小林格之氏



講義は水害発生時を想定した「マイ・タイムライン」の考え方や作成方法を中心に展開し、特に内水氾濫等水害に脆弱な当校下においては、発生時に落ち着いて避難行動をとるために「マイ・タイムライン」(一人ひとりの防災行動計画表)を前もって作成しておくことの重要性を学びました。

以前、当会議で「洪水ハザードマップ」について研修したことがあります。当研修を載せた公民館だより(3月20日号)では「水害の危機に直面したとき『どう行動するか?』ということを洪水ハザードマップを手にとりじっくりと考えてみたい」と結びました…が、この「マイ・タイムライン」を作成してみれば、その答えが自ずと見つかりそうです。

～ 男女共同参画 2025 講演会 ～ 防災力はコミュニケーションから

10月10日(金)参加者:28名
【主催】東部校下男女共同参画推進員連絡会



講師:富山県防災士会
理事 宮本 雅文氏

「災害に対しての備え」と題して、富山県で起きる可能性のある災害と対策についてお話をいただきました。『災害が起きてから3日間は自分で何とかする』これが基本になり、防災用品の準備や非常食や水を備えて、日頃からローリングストックの実践をすることが大切とお聞きしました。また、家族で避難場所の確認や、薬など必要なものを話し合っておいてほしいと締めくくられました。

公民館ふるさと講座 『曼荼羅ラメアート教室』 キラキラ光るラメがすてき!



10月16日(木) 参加者:13名【主催】東部校下ふるさとづくり推進協議会

曼荼羅アートは、取り組む事で意識が集中していき、考えや感情のバランスが整うそうです。特殊なのりを使って図柄をなぞり、その上からラメの粉を振り仕上げていきます。どの作業も意識が集中し、仕上がった作品は自分自身の内面を表すかのようです。部屋に飾ることで波動を調整し、エネルギーを受け取れるアートは、文化祭に展示しました。

～ フレイル予防教室 ～ 「できない事に挑戦する」をコツコツと!

10月23日(木)参加者:27名【主催】東部校下長寿会連合会
講師:健康運動指導士(アピスポーツクラブ所属)
中央保健福祉センター 保健師



椅子に座って歩きましょう!

65歳以上を対象とした「フレイル予防教室」を開催しました。血圧と野菜摂取量測定を実施後、講義と実技で身体全体を使って笑うことの重要性を教わりました。姿勢を正し肩こり、腰痛、ひざ痛を和らげる方法や椅子に掴まり、太ももやお尻の筋肉を鍛えるスクワットをしました。

脳トレでは、英語と日本語で交互にカウントする訓練やジャンケンなどで脳がたくさん刺激されました。笑いいっぱいの楽しい時間となりました。後は、各自で実践できると良いですね。

公民館の行事予定（12月）



日・曜日	行 事 名
4 木	ふるさと講座（おもてなし料理教室）
5 金	公民館清掃
7 日	和みの部屋
11 木	ふれあいランチ会
12 金	ママ広場 クリスマス会
13 土	クリスマスコンサート
20 土	ふれあいクリスマス会
25 木	大人のためのチャレンジ講座（ミニ門松）

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

合唱クラブ クリスマスコンサート

日 時 12月21日（日）
10時45分～11時30分

対 象 未就学児とその保護者・小学生以上

秋も深まり、寒くなってきましたね。
これからは暗くなる時間も早くなるので、道路の見通しも悪くなります。気を付けて遊びに来てくださいね。

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】
12月3日（水）

【おはなし会】
12月19日（金）
15:30～16:00

【年末休館日】
12月29日（月）
30日（火）
31日（水）

おめでとうございます

③

【秋の叙勲】

●瑞宝双光章

38年間、北陸を中心に道路管理業務に当たられ、県内では能越自動車道の整備に向け住民との調整役を担われました。

上田 誠さん（長江）

【第45会危険業務従事者叙勲】

●瑞宝単光章

危険業務に従事し、安全で安心な社会づくりに貢献したとして表彰されました。

塚田 清雪さん（長江本町）

【富山県知事感謝状】

●永年勤続民生委員児童委員（15年の部）

多年にわたり民生委員・児童委員として地域における社会福祉の増進に多大な貢献をされたとして表彰されました。

田川 雪枝さん（東石金町）

【富山県社会福祉協議会会長表彰】

●優良社会福祉協議会及び団体の部

地域福祉の増進にたゆまぬ活動을続け他の模範とするところであるとして表彰されました。

東部校下社会福祉協議会

【富山市長感謝状】

多年にわたり地域活動の推進に努められ住みよいまちづくりに貢献されたとして表彰されました。

石金二・三丁目町内会

中林 利夫さん（石金三丁目）

【富山市少年補導委員永年勤続者表彰】

（勤続10年表彰）

永年にわたり青少年の健全育成活動、非行防止活動にご尽力されたとして表彰されました。

原 伸二さん（住吉町二丁目）

神尾 周祐さん（長江三丁目）

和みの部屋

12月7日(日)午前10時

東部公民館 大研修室

『折り紙でお花を作ってみましょう!』

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

12月11日(木)午前11時30分

東部公民館 大研修室

頭の体操を
しましょう!



ふれあいクリスマス会

12月20日(土)

午前10時～12時

東部公民館 大研修室

校下在住の65歳以上の方

《申込み》11月25日(火)～12月5日(金)

申込み期間の先着順40名

※詳しくは回覧をご覧ください。



第3回 大人のためのチャレンジ講座

ミニ門松づくりに挑戦!

お正月用にミニ門松を
作ってみませんか?

12月25日(木)

午前10時～12時

東部公民館 大研修室

※詳しくは回覧をご覧ください。

65歳以上
の方限定



東部ママ広場

クリスマス会

12月12日(金)

午前10時00分～11時30分

東部公民館 大研修室

対 象：東部校下在住の就学前の
お子さんとそのご家族

問合せ：中央保健福祉センター
☎422-1172



令和8年

「はたちの集い」のご案内

対象者：平成17年4月2日～
平成18年4月1日生まれの方

※対象者へは、案内状が送付されます。
出欠のお返事をお願いします。

案内状が届かない方や、市内の他の地区で
出席を希望される方は、事前に希望する地区
へ確認をお願いします。

12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 空き缶	11 古紙	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 空き缶	25	26	27
28	29	30	31	自治振興会の貴重な財源になっています		



ピアノと弦楽三重奏

クリスマスコンサート

【出演】ピ ア ノ 藪下 将司

弦楽三重奏 おとなるアンサンブル

12月13日(土)

午後2時開演(13:15開場)

東部公民館 大研修室

※詳しくは回覧をご覧ください。



～料理教室のご案内～公民館ふるさと講座

年末年始に作りたい 冬のごちそう

12月4日(木)

午前10時～午後1時

東部公民館 調理室

※詳しくは回覧をご覧ください。

