回覧

東部公民館だより

2026 No. 488

10・20

発行・編集 / 東部公民館だより編集委員会 TEL076(424)0259
〒930－0966 富山市石金一丁目2番13号
E-mail : toubukouminkan@city.toyama.toyama.jp

東部校下の人口（9月末現在）

			前月比
世帯数	4，137	世帯	（－17）
人口	7，770	人	（－20）
男	3，780	人	（－16）
女	3，990	人	（－ 4）

～ 東部校下敬老のつどい ～
今年も元気につどいました



三遊亭良楽師匠のお話に引き込まれて



東部中学校吹奏楽部による演奏

9月27日（日）
【会場】東部小学校体育館
【主催】東部校下社会福祉協議会
東部校下自治振興会

ここ数年は残暑厳しい中での開催でしたが、今年は爽やかな秋を感じる開催となりました。名物の氷柱が無いのは少し寂しい気がしておりますが、総勢232名の方々に参加いただき敬老のつどいを迎えられたことは喜ばしいことです。我々にとって、皆さまのお元気なお顔を拝見することが何よりの喜びです。

東部校下には、7月現在65歳～69歳476名、70歳代1,134名、80歳代729名、90歳代222名、100歳代9名がいらっしゃいます。長く校下の発展に寄与され、また現在もご活躍されている方がたくさんおられます。式典後のアトラクションでは、東部中学校吹奏楽部の素晴らしい演奏で楽しんでいただき、三遊亭良楽さんの落語で笑っていただきました。健康に過ごすうえで大切である「楽しさ」「笑い」どちらも、家に持ってお帰りになったのではないでしょうか。来年もぜひ、足をお運びください。

～ 主催　東部校下自主防災組織連絡協議会 ～

避難所（H）運営（U）ゲーム（G）

9月 13 日(日) 参加者:23 名



伝達事項は書いて貼る！



どう対処するか考えます

校下自主防災組織結成後、初の行事として富山県防災士会の上田副理事長をお招きし『避難所運営ゲーム（ＨＵＧ）』を開催しました。

参加者は３グループに分かれて挑戦。全員が初めてのため戸惑いも見られましたが、徐々に熱を帯び活発な意見が飛び交いました。限られた時間でしたが無事に時間内に終えることができ、参加者の晴れやかな笑顔から学びの深さと達成感がうかがえました。

当会では、今後も楽しみながら防災意識を高める活動を企画して参ります。参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました。

公民館ふるさと講座 新聞ちぎり絵教室

ちぎって貼って、脳を活性化！



9月3日(木) 参加者:10 名
【主催】 東部校下ふるさとづくり推進協議会
【講師】 東　敏子(新聞ちぎり絵作家)



色合わせも楽しい！

新聞ちぎり絵は、始めやすく老化防止にも良いと最近人気です。

先生の作品からお手本を選ぶ人、自分で題材を決めてきた人、それぞれが新聞から好きな色を選び、ちぎって、貼って作品を作ります。小さな丸は少しずつ貼り合わせたり、“こより”を作ると細長い線が表現できました。「味が出てるね」などとお互いに褒め合い、あっという間に時間が過ぎました。

毎日読んでいる新聞の文字や写真が、全く違う形に表現された作品は文化祭に展示されます。

～ 秋の全国交通安全運動 ～

交通事故０をめざして！

9月 24 日(木) 参加者:65 名 【主催】 富山交通安全協会東部支部



確認事項を伝達

秋の交通安全運動に合わせて、富山立山公園線沿いに人の波を作り「安全運転」を呼びかけました。校下からは、交通安全協会や長寿会、各種団体のメンバーが参加され「交通安全」などと書かれたのぼり旗を掲げドライバーらに安全運転を呼びかけました。



「人波作戦」決行中！



西長江本町付近にて

～ がん予防のための料理教室 ～

バランスの良い食事を！

9月 17 日(木) 【会場】 東部公民館　調理室
参加者:20 名　【主催】 東部校下食生活改善推進連絡協議会





手際よく調理が進みます

今回は、『小松菜とじゃこの混ぜご飯』『打ち豆と根菜みそ汁』ほか２品を作りました。どれも野菜をたくさん取り入れてあり、手軽でバランスのとれたメニューです。試食会では参加者から「塩分は控えめだけど、とても美味しい」「打ち豆は初めて知ったが手軽に使えるので、いろいろな料理に使ってみたい」などの嬉しい感想が聞かれました。

この料理教室は、事前に富山市食生活改善推進連絡協議会で研修を受け開催しています。今回の料理教室以外にもテーマを決めて開催していますので、参加して新しいレシピを増やしませんか。

お待ちしております。

公民館の行事予定（１１月）

日	曜日	行　事　名
1	日	文化祭（健康展 同日開催）10/31（土）～
5	木	フレイル予防食
10	火	シニアライフ講座（七宝焼き）
11	水	和みの部屋
13	金	仲間づくりの赤ちゃん教室
		ふるさと講座（かぶら寿し教室）
18	水	家庭ごみ有料化制度　住民説明会
20	金	大人のためのチャレンジ講座（食育セミナー）
24	火	シニアライフ講座（七宝焼き）
26	木	体成分測定＆ストレッチポール体験
28	土	ウィンターコンサート

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

親子リズムダンス



音楽にあわせてストレッチや
体操を楽しみましょう♪

日　時　１１月２５日（水）
午前１０時 30 分～１１時 15 分
対　象　未就学児とその保護者 20 組まで

１１月２日（月）から申込みを受け付けます。
東部児童館での直接申込み、電話申込みのどちらも可能です。お待ちしています！

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･3 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４日(水)
18 日(水)

【おはなし会】
11 月 20 日(金)
午後３時 30 分～午後４時

石金交番連絡協議会

会長　川西　光範

当協議会は平成 10 年に校下の有志のみなさんで設立され、個人･企業の会員募集にも力を入れ、現在は会員数 50 名で活動しています。

現在、警察署の最大の懸念事項は、特殊詐欺被害が全国的にも富山県でも前年比の倍の勢いで増加していることだそうです。そこで、当協議会は石金交番と協力し、校下の行事に合わせて、特殊詐欺防止のチラシや粗品の配布を行い、啓発活動を行っています。また、年6回の年金支給日に合わせ、校下の6つの金融機関前で来店者に声掛けを行い、注意を促しています。さらに、各家庭の固定電話を録音機能付きに変更していただくことや、特殊詐欺事案の大半が海外からの通話であることから、国際電話利用休止の申込みを推奨しています。

今後も石金交番と連携しながら防犯活動を推進し、犯罪や事故のない明るい町づくりのための活動を行ってまいります。

赤い羽根共同募金にご協力をお願いいたします

10 月1日から「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『自分たちの町を良くするしくみ』です。

今年もみなさまのご理解とご協力をいただけましたら幸いです。よろしくお願いいたします。

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
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	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 11 日（水）午前 10 時
東部公民館　大研修室
涼しくなってきましたね！
身体を動かしてみましょう‼
動きやすい服装で！



参加費：100 円
東部校下在住 65 歳以上の方対象

元気･安全･安心ふれあい会



学ぼう！ラジオ体操
～たった３分で全身若返り～



11 月 13 日(金) 午後 1 時 30 分～2 時
西長江会館
11 月 23 日(月祝)午前 10 時～11 時
東部公民館

第２回 大人のためのチャレンジ講座

食育セミナー
禁止・制限・我慢なし！
今日から楽しむ「美肌ごはん」
65 歳以上の方限定

おしゃべり座談会もあります

11 月 20 日（金）
午後２時～
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

「赤ちゃんの栄養」
11 月 13 日（金）
午前 10 時～11 時
東部公民館　大研修室



【問合せ】富山市中央保健福祉センター☎ 422-1172

秋のウォーク in 氷見

氷見番屋街へ

11 月 3 日（火祝）





集　合：東部小学校体育館前 8:00
解　散：東部小学校 16:00 ごろ
参加費：1,000 円

東部校下 文化祭



10 月 31 日（土）
午後１時 30 分～午後５時
11 月 1 日（日）
午前９時～午後３時



健康チェックできます！

東部公民館にて開催

健康展
10/31(土) ベジチェック(野菜摂取量の測定)、血圧測定
11/ 1(日) 血管年齢測定、血圧測定

２階和室で「子供茶席」を開催します。
お気軽にお越しください。



～公民館ふるさと講座～

かぶら寿し教室



11 月 13 日(金)午後１時 30 分
東部公民館　大研修室

体成分測定＆ストレッチポール体験

目指せ！マイナス5歳！

体重だけでは分からない、脂肪、筋肉、水分、骨などの身体の構成を測定できます。

11 月 26 日（木）午前 10 時
東部公民館　大研修室

※詳しくはそれぞれ回覧をご覧ください。

ウィンターコンサート

11 月 28 日（土）午後２時開演
東部公民館　大研修室
出 演　トリプレッツ

入場無料



※詳しくは回覧をご覧ください。

フレイル予防食

参加者募集！

11 月５日（木）午前１０時
東部公民館　調理室
定員１５名　参加費４００円

