

～鎌足公民館だより～

〒292-0812

千葉県木更津市矢那899-1 鎌足公民館

発行責任者 館長 佐藤千明

こんにちは

1月号

TEL/FAX 0438(52)3111

公民館です

mail kamatari-k@city.kisarazu.lg.jpHP <http://www.kisarazu.lg.jp/sishei/soshiki/kakuka/1001997.html>

あけまして おめでとう ございます

令和5年“卯年”も“鎌足公民館”をよろしく願いいたします。



鎌足公民館主催事業 参加者募集中！

野山歩き隊 行き先 **館山野鳥の森** まなびバスで館山市へ移動します
 ★日時 2月22日(水) 8時50分～16時45分 集合場所 鎌足公民館
 ★参加費 100円(保険料) ★コース距離 8km
 ★持ち物 昼食・飲み物・動きやすい恰好 ★募集人数 25名
 ★申込方法 鎌足公民館の窓口または電話で、住所・氏名・電話番号をご連絡ください。

初級スマホ講座

★日時 2月15日(水)と3月15日(水) 13時30分～15時30分
 ★会場 鎌足公民館 ★参加費 無料 ★募集人数 各13名
 ★持ち物 ありません。(受講生に、iPhoneを用意します。)
 ★申込方法 鎌足公民館の窓口または電話で、住所・氏名・電話番号をご連絡ください。



問い合わせ 鎌足公民館 電話 52-3111

木更津市立公民館主催事業を紹介します

「スマートフォン活用講座」 Zoomを使ってみよう (応用編)

★日時 2月14日(火) 14時～16時
 ★会場 中央公民館 ★参加費 無料 (但し、データ通信費は各自の負担です)
 ★持ち物 スマートフォン (Zoomアプリをインストールされたもの)、イヤホン
 ★募集人数 25名 [先着順で受け付けします] 鎌足公民館に電話申込みしてください。

市政施行80周年記念事業を紹介します

ミライニツナゲ！ “鎌足桜植樹祭”

日時 1月28日(土)10時～15時※雨天中止 会場 かずさ1号公園(鎌足さくら公園)

内容 鎌足桜の植樹のほか、竹を使ったワークショップ、鎌足地区に店舗を構える飲食店を出店します。

工房かまたりによる昔遊びを体験できます。(詳細は市ホームページをご覧ください。)

駐車場 (株)東京機械製作所の駐車場をご利用ください。 問合せ 市街地整備課 TEL 23-8467

12月公民館だより掲載記事の訂正について 《お詫び》

令和4年12月の公民館だよりにて、鎌足地区「民生委員児童委員」での交替された方をお知らせした記事に誤りがありましたので、次のとおり訂正させていただきます。よろしくお願ひ申し上げます。

次の方の担当地区に誤りがありました		正しい担当地区に訂正します	(敬称 略)
退任者	内藤 成人 (1区上部担当)	内藤 成人 (3区下部担当)	
退任者	平野 理一 (1区上部担当)	平野 理一 (5区担当)	
再任者	木内 啓吾 (4区下部担当)	木内 啓吾 (4区担当)	
新任者	安西 金一 (5区下部担当)	安西 金一 (5区担当)	

12月 鎌足公民館の主催事業報告

東洋医学から読み解く私たちの健康 第2回 「自分の健康は自分で守る」薬や病院に頼らず、生活の工夫や知識の習得で、健康寿命を延ばす内容。20名が受講（内8名がZoom参加）しました。腸内環境を整える、自律神経が関与し脳への影響がある。朝陽を浴びてセトンを増やすこと。食事では、一汁三菜で糖質とグルテンを少しずつ減らすことや、腸を動かす体操やツボ等の説明がされました。

お飾りづくり教室 24日土曜日に、児童10名が参加し、鎌足地区伝統のお飾りづくりに挑戦しました。自身の育った地区に親しみを持つ事で、健全な青少年を育成する環境の醸成に取り組むことができました。講師2名と住民会議会員や保護者のサポートを受けて、児童等は鎌足地区内の材料を使用したお飾りを完成しました。講師から教えてもらい、余った藁で縄作りにも挑戦していました。

鎌足桜学級 第8回 健康管理士の山田講師による自身の体験から、自宅で週に4回も自身で透析を行って腎臓機能の維持をしていることや、免疫を助ける食生活などについて講話を聴きました。縄文時代からの食で、貝や海藻を食べている。日本人は遺伝的に玄米や魚介との組み合わせで腸内の細菌を育てた。持久力のある体質で、小柄な体型でも大きな石垣の築城を可能としていて、肉食をしない民族としてフランスコザビエルより自国スペインへ書簡で報告している記録がある。日本人の食事では、人生100年時代に、玄米と海苔やおかか、ぬか漬け、紅茶、シナモン、はちみつなどが必要と聞きました。

初めての連句入門教室 第3回 五十嵐講師と受講生で、三十二句の「歌仙」を作る体験をしています。表の六句に続く、裏の十二句のうち、六句を考えました。前句の「小上がりで飲む 中汲の酒」（七七 季語 三秋）の内容に似ず、離れず付きすぎない五七五を詠んでは、打ち越しとなる句を選びました。季語の無い「雑句」や「恋の句」、「月の句」などの連句の特色や条件を学んでいます。

☆ 忘れ物 ☆ 10月末から高枝切り機が、公民館に残っています。心当たりのある方を探しています。

◆高齢者見守りキーホルダー

お申込み・更新手続きができます。

○日時： 2月14日（火）10時～11時

問い合わせ先 木更津市南部地域

包括支援センター (37-4811)

※更新手続き等、電話で可能な場合がありますので、
お問い合わせ先にご連絡ください。

◆高齢者のための自立生活体操

○日時： 2月19日（日）9時30分～11時30分

○対象： 市内在住 65歳以上の人

○参加費： 無料 ※参加申し込み不要

○持ち物： 飲み物、タオル、運動靴、マスク

問い合わせ先 高齢者福祉課 (23-2630)

2月の公民館カレンダー

2月2日（木） 公民館の窓に絵を描こう！

2月3日（金） Zoom体験講座

2月4日（土） たこづくり・たこあげ大会

2月9日（木） You You 鎌足

2月10日（金） どんぐり山の親子くらぶ

2月10日（金） 鎌足桜学級

2月14日（火） 見守りキーホルダー

2月15日（水） 初級スマホ講座

2月16日（木） You You 鎌足

2月17日（金） Zoom体験講座

2月19日（日） 自立生活体操

2月22日（水） 野山歩き隊

2月24日（金） Zoom体験講座

