

東清公民館だより かけはし

No.416

令和5年5月12日発行

編・発行:木更津市立東清公民館
〒292-0032
木更津市笹子 469-1
TEL/FAX 98-2919
E-mail touseik@city.kisarazu.lg.jp
発行責任者:館長 出口 雅志



『私たちの食を考える講座』参加者募集!



清見台公民館、東清公民館、中郷公民館、西清川公民館の4館合同で、私たちの生活になくてはならない「食」をテーマとした連続講座を実施いたします。ぜひご参加ください。

【対象】 木更津市内に在住・在勤・在学の方 等 会場参加 **30**名、Zoom参加 **50**名 *先着順に受付。

【会場】 東清公民館 1階 第1研修室(共通)、調理室(第5回) 【時間】 14時~16時(各回共通)

※申し込みは**6月30日(金)まで**に、来館、電話、FAX、メール等で各公民館まで。(火~金曜日の8時30分~17時)
東清公民館HP、主催事業のタグより専用の申し込みフォームでお申し込みしていただくこともできます。

必要事項:氏名、住所、電話番号、年代、来場・Zoomの別、Zoom参加の場合はメールアドレス

No.	日時	内容・講師
1	7月8日 (土)	「私たちの食を考える~木更津市の取り組み~」 木更津市オーガニックシティ推進課・農林水産課
2	8月26日 (土)	「良い食材を健康的に食べよう」 雀部 紗絵 氏 (淑徳大学看護栄養学部栄養学科准教授)
3	9月2日 (土)	「vegetable & fruits 野菜と果実あふれる食生活のススメ」 安西 理栄 氏 (野菜ソムリエプロ)
4	12月9日 (土)	「みんなが知らない食の安全を巡るさまざまな問題~ゲノム編集、タネ、培養肉など~」 印鑰 智哉 氏 (日本の種子を守る会)
5	1月20日 (土)	「実践:木更津産の米と大豆で無添加みそ作り体験」 林 利江 氏 (ベアーズ) *Zoom参加不可。



↓詳細はこちら



1.ふるさと歴史講座

今年度は、木更津市の郷土史を中心に、講義や移動研修を交えて学習する計画です。興味のある方の参加をお待ちしております。

【対象】 成人男女 若干名募集
【費用】 運営費500円(学級費)



第1回 **6月15日**(木) 13時30分~14時30分
開講式・今年度の学習計画について 他

2.トールペイント体験教室

ウェルカムボードや表札など「生活を彩るアート」として、愛されているトールペイントを先生やお仲間と楽しく体験してみませんか?



【日時】 **6月13日**(火)、**9月12日**(火)
10月10日(火) 各回 **10時~12時**

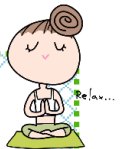
【対象】 成人男女10人程度(できるだけ3回出席できる方)
【会場】 東清公民館 1階 第1研修室、2階 調理室
【講師】 MOGA WOOD 工房 茂垣 恭子さん
【参加費】 材料費は実費となります。
*1回目は1,000円、2・3回目は未定。

3.健康教室・ヨガピラティス体験

体のゆがみや癖を矯正しながらインナーマッスルを鍛え健やかな体を作っていくプログラム。一緒に心と身体のリフレッシュをしませんか?

【日時】 **6月30日**(金) **7月21日**(金)
9月22日(金) **10月20日**(金)
各回 **10時~11時30分**

【対象】 成人男女10人程度(できるだけ4回出席できる方)
【会場】 東清公民館 1階 第1研修室
【講師】 ヨガインストラクター 二階堂 敦子さん
【参加費】 無料
【持ち物】 ヨガマット、タオル、飲み物



4.パッチワーク体験教室

針や糸を使って、パッチワークで簡単ポーチを一緒に作りませんか。ぜひご参加ください。

【日時】 **6月28日**(水) **7月12日**(水)
各回 **13時30分~15時30分**

【対象】 成人男女10人程度(2回出席できる方)
【会場】 東清公民館 1階 第1研修室
【講師】 大友 恭子さん(パッチワークサークル講師)
【参加費】 1,100円(材料代・通信費 他)
【持ち物】 裁縫道具、パッチワーク用糸、飲み物



1.2は5月末日まで、3,4は6月15日(木)までに申し込みをお願いします。(先着順)

令和5年度定期利用団体・サークル紹介

令和5年4月現在、24団体・サークルが東清公民館を拠点に活動しています。
サークル活動に参加したい方は、公民館へお気軽にお問い合わせください！



No.	サークル名	内容	新規募集		会員数			活動状況					
			有無	人数	男	女	計	回数	曜	午前	午後	夜間	
1	絵手紙サークル ひだまり	絵手紙	○	4-5人		8	8	月	1	金		○	
2	書の会「土筆」	書道	×			5	5	月	2	金	○		
3	パッチワークサークル	パッチワーク	○	4人		4	4	月	1	木		○	
4	クラフト結い	クラフトバンド	×			13	13	月	3	木	○		
5	東清フォトクラブ	写真	○	数人	3		3	不定期					
6	踏青俳句会	俳句	○	何人でも		2	2	休会中					
7	東清詩吟同好会	詩吟	×		2	2	4	月	3	水	○		
8	オカリナ・アウル	オカリナ	○	5人	1	3	4	月	2	火	○		
9	東清気功サークル	気功	×		3	15	18	月	3	水		○	
10	ウェルカム	社交ダンス	○	何人でも	1	5	6	週	1	水	○		
11	卓球同好会	卓球	○	3人	4	7	11	週	1	火	○		
12	卓球サークル	卓球	○	5人	6	4	10	週	1	木	○		
13	いきいきクラブ	卓球	○	5人	5	8	13	週	1	金	○		
14	ピンポンさざなみ会	卓球	○	4-5人	2	7	9	週	1	土	○		
15	ピンポンクラブ	卓球	○	2-3人	4	6	10	週	1	日	○		
16	男の食彩	男の料理	○	3人	5	1	6	月	1	火	○		
17	積み木くずし	健康麻雀	○	4人	17	3	20	週	1	水・木		○	
18	麻雀サークル『PPK』	健康麻雀	○	3人	7	2	9	週	1	水・金		○	
19	ももくりさんねん	親子のコミュニケーションづくり	○	何人でも		6	6	月	1	水	○		
20	おしゃべり会	不登校の子を持つ親の交流	○	10人		4	4	月	1	火	○		
21	脳活サークル	脳活トレーニング	×			11	11	月	2	水		○	
22	だいこんの花	野菜づくり	○	3人	2	5	7	不定期					
23	東清グラウンドゴルフ部	グラウンドゴルフ	○	5人	7	9	16	月	1	土	○		
24	木更津市赤十字奉仕団 清川分団	ボランティア	○	若干名	1	6	7	不定期					

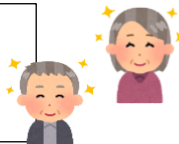
第2回 東清シニアカフェ

東清地区の民生児童委員さんや北部地域包括支援センターの方と一緒に開催するシニアの皆さんのたまり場「東清シニアカフェ」です。お気軽にご参加ください。

【期日】 5月23日(火)

【時間】 14:00～15:30

【会場】 東清公民館 1階 第1研修室



☆今回は市役所の保健師さんをお招きし、体組成計の使い方や健康相談、健康診断の上手な受け方等のお話をいただく予定です。

◆「今日の公民館の様子」更新中！

東清公民館のホームページ上で「今日の公民館の様子」を不定期に更新しています。サークル活動の様子や周りの風景等を写真と一緒に掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

▼詳細はこちらから。

