



# いつまでも元気！健康講座 参加者募集!!

地域の健康増進を考える機会として、健康講座を開催します。病気や怪我になりにくい体を作るため、免疫や栄養学、運動についての学習を行います。自分の体をメンテナンスするのは自分自身です。みんなで楽しく学習していきましょう。

テーマ；けがや病気に負けない体づくり

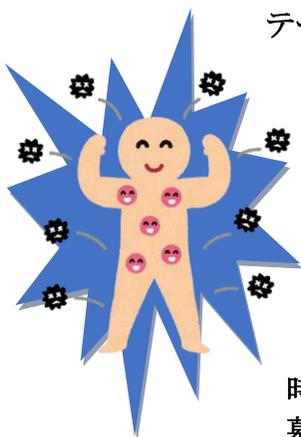
期日	テーマ	講師
12月22日(火)	免疫力を高める体づくり ～日常生活で注意すること～	保健師さん
1月22日(金)	バランスよく栄養を取るために ～取るのが難しい栄養素など～	栄養士さん
2月12日(金)	体を動かして免疫をあげよう ～介護予防体操～	NPO法人 ワーカーズ

時間；いずれも10時～12時

会場；八幡台公民館 集会室

募集人数；20名(先着順)

参加費；無料



## お飾りづくり教室を実施します！

八幡台小学校の児童を対象に、地域の伝統文化の一つであるお正月の「お飾りづくり教室」を開催します。当日は部屋の定員を2分の1に限定し、検温や消毒、換気や一定距離の確保などの感染症対策を十分とったうえで実施します。詳細は八幡台小学校を通して配布されるチラシをご覧ください。

○日時 12月27日(日) 9:30～11:30

## 冬の環境浄化活動を実施します

波岡中学校校区青少年育成連絡会議による環境浄化活動として、波岡中学校校区内のごみ拾いを主として実施します。参加者が道路際等で作業することもありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

日時：12月12日(土) 8時30分～9時30分

集合解散場所：おどや羽鳥野店駐車場集合

なお、小雨決行となっておりますので、小雨の場合、特に車両の通行にはご注意くださいようお願いいたします。



# 戦後75年、戦争体験を次の世代へ

引き続き、いただいた投稿をご紹介します。

## 「戦争関連資料館の重みに学ぶ」

戦後75年、私は終戦の年に生まれました。

今では戦争の実体験を語れる者は数人かと思います。

私の故郷は、東京からは遠く離れた群馬県との県境にある小さな村です。

母から聞いた話ですが、東京大空襲の時は、西の空が真っ赤になり、今にも火の手が襲ってくる悪夢のような恐怖を感じたそうです。

兄から聞いたことは、空襲に備えて、どこでも生死が判別できるように、頭巾と着ている服には名札をつけていたそうです。空襲警報がなった時には、土手の下やくぼ地の溝に、目と耳と鼻を両手でふさいで、警報が鳴りやむまでかくれろと躡けられたようです。

自身の体験では、食べるものは何時もお粗末な物でした。里芋の茎やさつま芋の蔓、ジャガイモかさつま芋の入ったおかゆが主食で、汁ばっかりのうどんでした。農家でありながら、収穫した米は政府にとられ、くず米をおかゆにして食べていました。唯一の楽しみは刈り入れを終えた晩だけの夕飯です。僅かな白米を寿司ご飯にして、家族みんなが笑顔で食べたのを覚えています。そのとき以外は麦御飯を食べていました。

戦争の記憶を風化させないために、全国には戦争関連の資料を保存、展示する資料館があります。

戦争関連資料館で説明員の方の話から、戦争の卑劣さや悲惨さ、恐怖を徹底的に教えられました。戦争の体験がないからこそ、戦争の悲劇をより一層認識できたと思います。

戦争で悲惨な辛い思いを絶やさないために今後どんな行動が平和維持につながるか考えたいと思います。

戦争体験談を聞いたときは、戦争の卑劣さや悲惨さだけでなく、人の暖かさ、人情をも教えられました。



いただいた原稿のうち、一部を抜粋させていただきました。このほかにも、戦争で叔父をなくした話や原爆に遭われた話など、多くの体験談をいただきました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。戦争体験は11月30日まで募集をしております。12月に入りましたら、いただいた内容を冊子にまとめて公民館に配架させていただく予定です。

## 八幡台公民館の業務案内

八幡台公民館には、市役所市民課八幡台連絡所が併設されています。次のような諸証明が発行できますのでご利用ください。詳しくはTEL 36-4010までお問い合わせください。

住民票・住民票除票・住民票記載事項証明書・住所証明（軽自動車登録用）

木更津市に本籍がある方の戸籍謄（抄）本・除籍謄（抄）本・戸籍の附票・戸籍の記載事項証明書・身分証明書

印鑑登録証明書・課税証明書（今年の7月から発行できるようになりました）

■受付時間 月曜日～金曜日（休日・年末年始を除く）8：30～17：00

■請求の際、請求者の本人確認（運転免許証、パスポート、国民健康保険証など）をさせていただきます。本人、世帯員以外は委任状が必要となります。

■上記の発行手数料には、現金のほか、アクアコインでのお支払いも可能です。

また公民館使用料についても、アクアコインでのお支払いが可能となっています。なお、公民館使用料については、事前に必要な手続きが完了していれば土日・夜間でもアクアコインのお支払いが可能となりました。



## 今年も毛糸の寄付を募集します！



東日本大震災からもうすぐ10年。東日本大震災の年からおこなっている毛糸の寄付がご縁で、昨年度は相馬双葉漁業協同組合の方が講師に来てくださり、東日本大震災のお話をお伺いしました。今年もお互いにつながりあう活動を続けたいと思います。余った毛糸をお持ちの方、ご協力をお願いします。

締め切り：12月18日（金）連絡先：八幡台公民館

南部地域包括支援センターの出展相談を開催します。

12月16日（水）14:00～15:00 学習室3

### 《八幡台公民館で開催されている体操》

- ①自立生活体操 状況により、急遽中止や人数の制限を行う可能性があります。
- 12月4日（金）13：30～14：30（7～9月生まれの方対象）  
12月18日（金）13：30～14：30（10～12月生まれの方対象）
- ②八幡台イケイケ体操  
12月2日・9日・16日・23日（水）14：00～16：00
- ③ドリーム八幡台  
12月4日・11日・18日・25日（金）13：00～15：00

持ち物は、①動きやすい服装、②上履き、③飲み物、④タオル、⑤マスクです。

※さわやか体操は、現在新規募集は行ってはおりませんが、活動はしています。