

木更津市立 八幡台公民館だより



〒292-0814 木更津市八幡台4-2-1 e-mail:hachimandai-k@city.kisarazu.lg.jp
Tel 0438(36)4010 FAX(36)4013 編集・発行 木更津市立八幡台公民館 発行責任者

館長 石井一彦

所得税確定申告・市県民税申告 (八幡台会場出張受付)のご案内



- ・日 時 3月2日(水) 午前9時～午後4時
- ・場 所 八幡台公民館 集会室

問合せ先 木更津市役所 市民税課 TEL 23-8571・8574

ひばりカフェの開催について

ひばりカフェ お気軽にご参加ください。お待ちしております。!

日 時 3月15日(火) 9時30分から11時30分まで

会 場 八幡台公民館 集会室 美味しいコーヒーと、楽しい会話があります!!



公民館事業を実施しました ⑦

1月の主催事業を紹介

かえで学級(高齢)

講師 宮野正志氏

『正しい姿勢で歩くと、10歳若返る』と、主に歩き方を教えていただきました。受講後には、歩幅が広く、笑顔が見られました。



ひばり家庭教育学級

講師 大木裕美氏

「身体を整える」 日頃の姿勢が正しいか、説明を聞きながら、体幹や頭の正しい位置とストレッチ運動を体験しました。



めばえ家庭教育学級

講師 大木裕美氏

育児中のお母さんに、正しい姿勢を体感する授業をしていただきました。2歳児等は、少し離れておもちゃで遊びました。



八幡台郷土史講座

講師 栗原克榮氏

「木更津基地の戦中戦後①」 木更津基地の誘致から、軍需の影響がある中で、米軍写真の資料を基に、空爆までの実態を学びました。



思春期家庭教育学級

講師 鈴木栄子氏

アロマプレーを作成しました。自身に合う匂いも探しました。アロマ1滴の価値や、香りを振りかける心の余裕で、精神的なゆとりを身に付けました。



八幡台健康講座

講師 加藤祐梨保健師

人生100年時代の健康では、健常からフレイル(虚弱)予防と、「筋肉減弱症」にも注意し、健康寿命の延伸に心がけることを考えました。



ひばりまちづくり協議会 福祉部会行事 (参加者募集!)

①ちょこっと講座「うちの子、消極的？」 ※テレビ放映の内容を、みんなで話し合います。

対象者 子供を持つ保護者

日 時 3月8日(火) 午前10時～ 八幡台公民館 集会室

② 事業名 「公民館の窓ガラスに絵を描こう!!」 対象 八幡台小学校の児童

日 時 3月29日(火) 午前9時30分～ 八幡台公民館 集会室

③ちょこっと講座『宇宙人の星を見つけて』 ※テレビ放映の内容を、みんなで話し合います。

対象者 八幡台小学校区の児童・生徒 他

日 時 3月31日(木) 午前10時00分～ 八幡台公民館 集会室

※ 詳細は、八幡台小学校を通して、ちらしをお配りします。

お問い合わせ 八幡台公民館 電話 36-4010

大井雄一さんのすぐ作れる“簡単レシピ”を紹介します 今が旬大根を使って『大根餅』

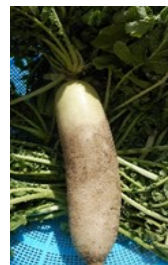
おやつにも食卓にもぜひ、親子で作ってみて下さい。

《材料4人分》 大根 300g 塩こしょう 少々 サラダ油 適量 ☆薄力粉 60g
☆片栗粉 60g ごま油 適量 タレ、お好みで醤油やポン酢 添え
お好みで三つ葉など

《作り方》

- ①大根はすりおろす。すこし水分をしぼる。
- ②①に塩こしょう、☆を入れて全体をまぶし加えて混ぜる。
- ③フライパンにゴマ油をひき、②の生地をスプーンですくって丸く成形しながら両面を焼いていく。
- ④お好みで三つ葉を添えて、ポン酢で食べる。

応用 海苔を巻くと磯辺焼きになり、材料にみじん切りの椎茸や干し海老や海老やネギなどを入れると中華風になります。ぜひ試して我が家の味にしてください。



南部地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者の皆さんを介護、福祉、健康、医療などの様々な面から総合的に支え、住み慣れた地域で生活をしていけるように支援・相談をしていきます。

相談会の開催日 ◎3月16日(水) 14時から 第3学習室

南部地域包括支援センター (TEL 37-4811)

公民館カレンダー (令和4年3月の予定)			12日	土	利用者懇談会
2日	水	確定申告(市民税課)	15日	火	ひばりカフェ
3日	木	思春期家庭教育学級	17日	木	めばえ家庭教育学級
4日	金	自立生活体操	18日	金	八幡台健康講座
8日	火	ひばり家庭教育学級	18日	金	自立生活体操
8日	火	ちょこっと講座	25日	金	八幡台郷土史講座
11日	金	かえで学級(高齢者学級)	29日	火	窓ガラスに絵を描こう!(春)
11日	金	公民館だより発行	31日	木	ちょこっと講座