



# 地区公民館だより うらとめ

編集発行321号  
浦富地区公民館  
令和6年1月31日発行  
TEL・FAX 72-8080  
mail: uradome-k  
@eagle.ocn.ne.jp

1/1 現在浦富地区人口：3564人 男性：1728人 女性1836人 世帯数：1422世帯

## どこにでも使えるウェーブリング

【1月16日開催：健康講座④『ウェーブリングの活用方法』】



今月もまた開催します！  
興味のある方はぜひご参加ください。

### 健康講座⑤

## ウェーブリングの活用方法②

日時：2月9日（金）14：00～15：00  
場所：浦富地区公民館【2階】  
講師：Fitness Ja-んぐる  
運動指導員 馬淵牧子先生  
定員：12名程度

※ウェーブリングを持っておられる方は持参してください。ない方は貸し出します。  
参加希望の方は浦富地区公民館 72-8080 まで。

足の先から首までウェーブリング 1本で肩や背中  
の凝り、筋膜ほぐし、リンパケアなど…いろんなことに  
使える優れもの！リンパが滞っている私にはそこらじゅ  
う痛かったですが、ほぐれてくるとすごく気持ちいい。  
今月にもまた開催しますが、それまでにはどこかしら  
効果が現れていることを願いたい！(^^)！気になる方、  
ぜひぜひご参加お待ちしております(\*^^\*)

## 今年もワイワイと楽しみました♡

【1月20日開催：大人のクッキング⑤『わが家のかきもちを作ろう』】



小さなかわいい参加者ちゃん、  
大人顔負けの手つきでした(笑)

年々大盛況のかきもちづくり！ベテランもいれば初  
めて作られる方もおられ、小さなかわいい参加者ちゃん  
もおられました♡ その男の子は、切れたかきもちをみ  
て『お母さん、楽しみだね！』って。さぞかし作るのも  
楽しかったと思うし、食べるのはもっと楽しみなんだろ  
うなあと。すごく心が温まりました(\*^-^\*) 今年もい  
ろんな種類のかきもちがあり、私もワクワクしました♡  
とにかく皆さんがすごく積極的で、人のやり方を見て学  
び、協力し合い、22臼というすごい量でしたが、あっ  
という間に終わることが出来ました。来年もまた皆さんと  
楽しみながら作りましょう(\*^▽^\*)



コーヒー・ココア・紫芋・さつまいも・黒ゴ  
マきな粉・みかんの皮・昆布・のり・黒豆な  
ど、色とりどりで参加者同士で交換されて  
いろんな味を楽しまれました(\*^-^\*)



日曜日	2月の行事&館内利用予定	
1 木	女性初級囲碁教室(1F)	9:00
〃 〃	浦里会(2F)	9:00
2 金	パソコンに親しむ会(1F)	9:00
〃 〃	てんとう虫(2F)	9:00
〃 〃	自治会連合会(1F)	16:00
〃 〃	JAIいなば岩美支店(2F)	18:30
〃 〃	岩美中地域役員会(1F)	19:30
3 土	食生活いわみ会(調)	8:00
〃 〃	きーままな会(1F)	9:30
〃 〃	囲碁クラブ【暮縁の会】(1F)	13:00
〃 〃	自治会連合会(1F)	17:00
6 火	パンダサークル【囲碁】(1F)	9:00
〃 〃	あおぞら(2F)	9:00
7 水	にこにこ体操サークル(2F)	10:00
〃 〃	なごみの玉手箱体操サークル(2F)	10:55
〃 〃	ハーモニカフレンズ(1F)	13:00
8 木	浦里会(調)【担当: 駅前】	8:00
〃 〃	女性初級囲碁教室(1F)	9:00
〃 〃	民児協(1F)	13:00
9 金	てんとう虫(2F)	9:00
〃 〃	百人一首を楽しむ会(1F)	9:30
〃 〃	松かさ短歌会(1F)	13:30
〃 〃	<b>健康講座5 「ウェアリングの活用方法2」</b>	<b>14:00</b>
〃 〃	岩美北小学校地区別集会(2F)	19:00
10 土	婦人会(2F)	9:00
〃 〃	きーままな会(調)	9:30
〃 〃	大正琴【砂山会】(1F)	12:30
〃 〃	囲碁クラブ【暮縁の会】(2F)	13:00
11 日	福祉座談会(2F)	10:00
〃 〃	北小野球部(2F)	13:00
12 月	浦富生産森林組合(2F)	13:00
13 火	パンダサークル【囲碁】(1F)	9:00
〃 〃	あおぞら(2F)	9:00
14 水	絵手紙教室(1F)	9:00
〃 〃	にこにこ体操サークル(2F)	10:00
〃 〃	なごみの玉手箱体操サークル(2F)	10:55
〃 〃	楽集ネットワーク(1F)	15:00
15 木	女性初級囲碁教室(1F)	9:00
16 金	てんとう虫(2F)	9:00
〃 〃	<b>出張スマホ教室(1F) 「Googleレンズを使いこなそう」</b>	<b>10:00</b>
〃 〃	大正琴【砂山会】(1F)	12:30
17 土	きーままな会(1F)	9:30
〃 〃	婦人会(2F)	10:00
〃 〃	囲碁クラブ【暮縁の会】(1F)	13:00
18 日	自治会連合会総会(2F)	13:30
20 火	パンダサークル【囲碁】(1F)	9:00
〃 〃	びよんびよんサロン(1F)	9:30
21 水	にこにこ体操サークル(2F)	10:00
〃 〃	なごみの玉手箱体操サークル(2F)	10:55
〃 〃	ハーモニカフレンズ(1F)	13:00
22 木	浦里会(調)【担当: 牧谷】	8:00
〃 〃	女性初級囲碁教室(1F)	9:00
24 土	きーままな会(1F)	9:30
〃 〃	<b>百人一首交流会(2F)</b>	<b>9:30</b>
〃 〃	大正琴【砂山会】(1F)	12:30
〃 〃	囲碁クラブ【暮縁の会】(2F)	13:00
25 日	<b>ポッチャ交流会(町民体育館)</b>	<b>8:45</b>
27 火	パンダサークル【囲碁】(1F)	9:00
〃 〃	あおぞら(2F)	9:00
28 水	スイーツクラブ(調)	8:30
〃 〃	パソコンに親しむ会(1F)	9:00
〃 〃	にこにこ体操サークル(2F)	10:00
〃 〃	なごみの玉手箱体操サークル(2F)	10:55
〃 〃	ハーモニカフレンズ(1F)	13:00
29 木	女性初級囲碁教室(1F)	9:00

# 館長のつぶやきコーナー

こんにちは！館長の神谷です。あっという間に1月も終わり、そろそろ節分ですね。「令和6年能登半島地震」から1ヶ月。最近よく考えること・・・防災&減災。非常用持出袋を用意している私は、果たしてこれだけの用意でいいのだろうか・・・足りるのかな。

以前、公民館で防災講座を開催したとき、参加された方が「岩美は災害がこないから大丈夫だわ～」と言われていました。また、10月に岩美町の防災訓練が岩美北小学校で行われた際、私も参加しましたが、「まあ、大丈夫だろう」と思いつつ・・・。地震が起こった後、12月に町主催の研修で講師の方が言われたことを思い出しました。「なぜ、防災訓練をするのでしょうか？」と投げかけられて。「まさか・・・こないと思っているから訓練をするのです。心に準備をしておくことは悪くないことです。色々な物品の準備だけではなく、知識も併せて必要です。」今からでも遅くはない。皆さん、まさかに備えて学び直しをしませんか？次号(3月号)で防災講座のご案内をします。多くの方のご参加お待ちしております。

被災地に1日も早く笑顔が戻りますように・・・

## 楽集ネットワーク

楽集  
ネットワーク

【岩美病院 健康相談】

日時：2月14日(水) 時間：15:00～15:30

場所：浦富地区公民館1階

『認知症を予防しよう』担当：岩美病院 向家主任作業療法士

※申込不要ですので時間までにお越しください。

## 出張スマホ教室

出張  
スマホ  
教室

【共催：ドコモショップ・浦富地区公民館】

日時：2月16日(金) 10:00～11:30

場所：浦富地区公民館1階

定員：10名 ※申込締切：2月10日(土)

※ドコモじゃなくても他社の携帯でもOK！

内容：①Googleレンズの活用方法  
②わからないことを聞いてみよう

Googleレンズとは、わからないものなど文字を打つことなく対象物の写真を撮ることで瞬間的に情報を得ることが出来ます！とても便利な機能です。ぜひこの機会に取得してみたいはいかがでしょうか。参加希望の方は浦富地区公民館 72-8080 まで。



## 百人一首交流会

百人  
一首  
交流  
会

【主催：浦富地区公民館】

日時：2月24日(土) 9:30～11:30頃

場所：浦富地区公民館2階

学校で磨いた腕をこの場で試してみよう！百人一首のほか絵札で遊ぶ坊主めくりもしてみんなで盛り上がりましょう(\*^-^\*)小学生には学校を通してチラシを配布いたします！大人も一緒に楽しもう！参加希望の方は、浦富地区公民館 72-8080 まで。



## ポッチャ交流会

交流  
会  
ポ  
ッ  
チ  
ャ

【共催：浦富地区体育会・浦富地区公民館】

日時：2月25日(日) 8:45～正午頃

場所：岩美町民体育館

内容：1チーム3人編成で競技します。

個人での参加でもOK(チーム編成はこちらで決めます)

※老若男女問わずできる競技です。初めての方でも大丈夫！参加希望の方は、2月9日(金)までに浦富地区公民館 72-8080 までに申し込みください。小学生には学校を通してチラシを配布いたします。

