

# 公民館だより はなぎ

令和4年度 第3号 (11月24日発行)

## 華城公民館

防府市西仁井令二丁目26-1  
電話 22-9867

### 館外特集



### 家庭教育学級

#### ～農業体験～

11月10日 (木)

今年も渡邊茂二さんの農園で「さつまいもほり」が行われました。土の中から出てくる2種類のさつまいも（紅はるかシルクスweet）は十分大きく成長しており、あちこちで驚きの喚声上がり、収穫の楽しさを満喫することができました。参加した皆さんは、幼少の頃に帰ったように土の感触を楽しみながら、笑顔の絶えない農業体験になりました。これまで準備していただいた渡邊さん、毎年本当にありがとうございます。



### 遊・学セミナー

### はつらつシニア カレッジ

#### ～岩国研修～

11月21日 (月)

日本が世界に誇る発酵を学ぶため、錦帯橋近くの「うまもん漬物工房」を訪れ、漬物のぬか床作りを体験しました。

ぬかに塩水、昆布、鷹の爪、ニンニクなどを加え、さらに発酵を促すために食パンを刻んでまぜ込んだときには少し驚きました。これから発酵が進み、どんな漬物ができるか今から楽しみです。

午後は、吉香公園を散策し、紅葉谷公園では美しい紅葉に俳句の一句も読みたい気分でした。

11月にしては、少し汗ばむ陽気でしたが、充実した研修になりました。

#### ～鹿野研修～

11月8日 (火)

周南市鹿野の漢陽寺を訪問しました。600年以上の歴史を持つ由緒ある美しい寺院です。観光ボランティアガイドの説明のおかげで、美しい庭園の魅力をより深く知ることができました。

その後、近くの二所山田神社を訪れました。この神社は、全国各地の神社仏閣に見られるおみくじ自動頒布機を考案し、今でも日本全国の6割以上のおみくじの製造を請け負っているそうです。半日日程の研修でしたが、お天気も良く、青い空に赤や黄色のもみじや、いちょうが映え、心が洗われる一日となりました。



～ガンより怖い動脈硬化症 善玉？悪玉？～

講師 山口大学名誉教授 江里健輔

遊・学セミナー

10月4日（火）

毎年、参加者の皆さんが楽しみにしている江里先生の講演会。今回も多くの方がお集まりになりました。

「コレステロールはガンより怖い」というお話でしたが、ユーモアを交えてわかりやすくお話され、皆さん理解できるところはそろってうなずいていました。

ひとつでも「よかった」と思って帰っていただければ幸いです。



～健康な生活 ウン知育教室～

講師 山口ヤクルト 伊藤さとみ

10月11日（火）

「ウンチは健康のバロメーター」であるため、ちゃんと確認し、健康管理に役立てていくことの必要性を再認識しました。その中で「いいウンチ」とそうでないものを見分け方が大切で「臭いがきつくない・水に浮く・色は黄色がかった褐色」であれば、健康であるということです。そのためには、「バランスのとれた食事」「腸内環境の改善」「腸の周りの筋肉の強化(腸トレ体操)」の実践が大事となります。これから健康な毎日を過ごすために心掛けていきたいと思います。

はつらつシニアカレッジ代表 末富隆義



はつらつ  
シニア  
カレッジ

～クラフト手芸～

講師 ちーずぷりん g

10月18日（火）

防府人材バンクより、ちーずぷりん g のお二人の先生にご指導いただき、クラフト手芸で“籠”を作りました。10cm×10cm×9cmの籠……。いったいどんなものが出来るのだろうか、ワクワクしながら受講しました。同じサイズの籠でも、色合いや、形の違いでみなさんの個性が発揮され、それぞれに素敵な作品に仕上がりました。ちーずぷりん g の先生たちが楽しくわかりやすく教えてくださったので1時間半があっという間に過ぎました。



家庭教育学級



// 学級・教室 12月・1月・2月の予定 //

遊・学セミナー、	はつらつシニアカレッジ	家庭教育学級
12月6日（火） 「リンパ体操」 講師：渡邊桂子	12月13日（火） 「奇術・トークを楽しむ」 講師：吉村孟	12月20日（火） 「しめ縄づくり」 講師：シニアラッキークラブ
1月10日（火） 「火災から命を守る」 講師：防府消防総務課 消防職員	1 月 休 講	1月19日（火） 「巻きずしづくり」 講師：桑華苑料理長 中谷泰
2月7日（火） 閉講式 「懐かしい歌を楽しもう」 講師：松田秀子	2月14日（火） 閉講式 「リンパ体操」 講師：渡邊桂子	2月21日（火） 閉講式 「子どものやる気を引き出す 魔法の質問」 講師：桑原奈緒子



～花壇づくりボランティア（華西中学校）～

市の花壇コンクール  
9年連続の市長賞受賞  
おめでとうございます！



11月12日（土）

華西中学校の生徒の皆さんが、西植松公園の「花壇づくりボランティア活動」に参加しました。

自分たちの住む地域の公園を、中学生が美しく保つこうした活動は、地域の皆さんに元気を与え、また中学生にとっても地域に関わる良いきっかけになったことと思います。

華城地区母子保健推進協議会  
子育てサークル たんぽぽ

華城地区では第一子を持つ、親子を対象に子育てサークル“たんぽぽ”を開催しています。保健師さんも来られ、子育てに関する話を聴いたり相談にのってもらったりできます。

また、人形劇や絵本の読み聞かせなどもあり、楽しみながら、同じ地域で成長するお子さんや親同士の交流の場にもなっています。

初めての子育てはわからないことだらけ。一人で悩まずに、まずは身近な母推さんに声をかけてみられてはいかがでしょうか？

～三世代交流～



11月11日（金）

華城青少年育成健全協議会主催の「みかん狩り」が、倉重農園で実施されました。華城幼稚園年長組とシニアラッキークラブの皆さんが参加され、好天の下、みかん狩りを楽しみました。あちこちで子どもたちの笑い声が飛び交い、シニアラッキークラブの皆さんも「おいしかったあ」という元気な子どもたちを笑顔で見守っておられました。



＝ 出張所でマイナポイント申し込みできます ＝

最大 20,000円分 のマイナポイントがもらえる！

//ご用意していただくもの//

- マイナンバーカード
- 4桁の暗証番号
- キャッシュレス決済サービス  
(カードやスマートフォン等)
- 通帳登録口座の情報  
(金融期間・支店名・口座種別・  
口座番号・名義)が分かるもの



//いつまでに何をしたら  
マイナポイントがもらえる？//

- マイナンバーカード申請は  
**2022年12月末** まで
- マイナポイントの申し込みは  
**2023年2月末** まで

(2022.11.20現在)

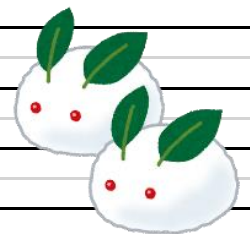
1. マイナンバー  
カードの  
新規取得で  
最大5,000円分

2. 健康保険証  
としての  
利用申し込みで  
7,500円分

3. 公金受け取り  
口座登録で  
7,500円分



	曜日	12月	曜日	1月	曜日	2月
1	木	㊦はじめての絵手紙、㊦華城フォークダンス ㊦吟詠会、コミュニティ定例会	日	休館	水	㊦琴・三味線 社協定例会
2	金	㊦フォークダンス、㊦パソコンサークルわかば 防府市社交ダンス	月	休館	木	㊦はじめての絵手紙、㊦華城フォークダンス ㊦吟詠会、コミュニティ定例会
3	土		火	休館	金	㊦フォークダンス、㊦パソコンサークルわかば
4	日	華城地区体育協会	水	社協定例会	土	
5	月	★パン・お菓子、㊦華城手話の会 スマホ教室、中当自治会	木	㊦はじめての絵手紙、㊦華城フォークダンス ㊦吟詠会	日	
6	火	●遊・学セミナー、社協定例会 民生委員委嘱状伝達式	金	㊦フォークダンス、㊦パソコンサークルわかば	月	★パン・お菓子 ㊦華城手話の会
7	水	㊦琴・三味線、華城ボランティア くすの木子どもクラブ	土		火	●遊・学セミナー
8	木	★ストレッチ・ヨガ、㊦マドレーヌ ㊦オカリナサークル・クレヨンズ	日		水	★着付け教室 民児協定例会
9	金	㊦華城レクダンス、㊦太極拳、㊦華城詩吟 防府市社交ダンス	月	★楽しいカラオケ教室 ㊦ホーム・ヨガ	木	★ストレッチ・ヨガ、小徳田福祉部会 ㊦マドレーヌ、㊦オカリナサークル・クレヨンズ
10	土	華城ミニバス 中当自治会	火	●遊・学セミナー	金	㊦華城レクダンス、㊦太極拳、㊦華城詩吟 華子連
11	日	柳原一区自治会	水	★着付け教室 民児協定例会	土	
12	月	★茶道★、楽しいカラオケ教室 ㊦ホーム・ヨガ	木	★ストレッチ・ヨガ、小徳田福祉部会 ㊦マドレーヌ、㊦オカリナサークル・クレヨンズ	日	
13	火	●はつらつシニアカレッジ	金	㊦華城レクダンス、㊦太極拳 ㊦華城詩吟、華子連	月	市県民税申告相談 ㊦ホーム・ヨガ
14	水	★着付け教室 民児協定例会	土		火	●はつらつシニアカレッジ
15	木	㊦はじめての絵手紙、㊦吟詠会 ㊦華城フォークダンス、小徳田福祉部会	日		水	㊦琴・三味線 華城公民館運営審議会
16	金	㊦フォークダンス、㊦パソコンサークルわかば 防府市社交ダンス	月	★パン・お菓子、★茶道 ㊦華城手話の会	木	㊦はじめての絵手紙、㊦華城フォークダンス ㊦吟詠会
17	土	婦人部連合会幹事会 華城小・小徳田地区委員	火		金	㊦フォークダンス、㊦パソコンサークルわかば
18	日	シニアラッキークラブ	水	㊦琴・三味線	土	
19	月	★茶道、㊦華城手話の会 スマホ教室	木	●家庭教育学級 ㊦華城フォークダンス、㊦吟詠会	日	シニアラッキークラブ
20	火	●家庭教育学級 公民館年末大掃除	金	㊦フォークダンス、㊦パソコンサークルわかば	月	★パン・お菓子、★茶道 ㊦華城手話の会
21	水	㊦琴・三味線	土		火	●家庭教育学級
22	木	★ストレッチ・ヨガ ㊦オカリナサークル・クレヨンズ	日	シニアラッキークラブ	水	★着付け教室
23	金	㊦華城レクダンス、㊦華城詩吟 ㊦太極拳	月	★茶道、★楽しいカラオケ教室 ★パン・お菓子、㊦ホーム・ヨガ	木	★ストレッチ・ヨガ ㊦オカリナサークル・クレヨンズ
24	土		火		金	㊦華城レクダンス、㊦太極拳 ㊦華城詩吟
25	日	少年野球華城クラブ	水	★着付け教室	土	
26	月	★楽しいカラオケ教室 ㊦ホーム・ヨガ	木	★ストレッチ・ヨガ ㊦オカリナサークル・クレヨンズ	日	
27	火		金	㊦華城レクダンス、㊦太極拳 ㊦華城詩吟	月	★茶道、★楽しいカラオケ教室 ㊦ホーム・ヨガ
28	水	★着付け教室	土		火	
29	木	休館	日		/	
30	金	休館	月	★楽しいカラオケ教室	/	
31	土	休館	火		/	



・予定は変更になる場合があります。●は学級・教室、★は講座、㊦はサークルの予定です。