

全戸  
配布

# 新村公民館だより ものぐさ

第 281号

平成30年11月1日  
発行 新村公民館  
電話 48-0375

【公民館食育講座・食生活改善推進協議会】

## 男性の料理教室

- 1 日時 11月9日(金) 9:30~11:30
- 2 会場 新村公民館 調理実習室(定員12名)
- 3 講師 食生活改善推進協議会の皆さん
- 4 持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル など
- 5 参加費 300円(材料代)
- 6 申込み 11月6日(火)まで(定員になり次第締め切ります。)
- 7 連絡先 新村公民館(48-0375)又は福祉ひろば(48-0373)



### メニュー

・豚肉と小松菜の混ぜご飯 ・ジャガイモのガレット ・焼き春巻き ・すまし汁

【ものぐさ大学】

## 自然観察会×美術館めぐり

日時 11月12日(月) 8:30 新村公民館出発

目的地 山梨県の昇仙峡と影絵の森美術館

行程 新村公民館(8:30発) 八ヶ岳SA(9:30着) ロープウェイで山頂へ  
(10:30~11:20) 昼食・影絵の森美術館(11:30~12:15)  
散策(13:00~14:30) 県営駐車場(14:30) 新村公民館(16:30)

参加人数 18人 参加者多数の場合は抽選とします。下記の申込用紙をご提出ください。

参加費 2300円+昼食代(昼食は昇仙峡ほうとう会館を予定しています。)

申込み 11月8日までに公民館又は福祉ひろば(48-0375・48-0373)まで

山道を1時間半ほど歩きますので、運動靴をご着用ください。

### ほうとう会館メニュー

・かぼちゃほうとう鍋 1,100円 ・きのこほうとう鍋 1,200円 ・鴨ほうとう鍋 1,300円  
・ざるそば御前 1,100円 ・天ざるそば御前 1,500円 ・山菜そば御前 1,100円

【自然観察会申込用紙】

・氏名 \_\_\_\_\_ ・住所 \_\_\_\_\_

・連絡先 \_\_\_\_\_ 夫婦で参加(お名前) \_\_\_\_\_

必要事項をご記入のうえ、11月8日(木)までに公民館にご提出下さい。  
定員を超える場合は「抽選」となります(先着順ではありません)

昼食メニュー(提出時にチェック)

かぼちゃほうとう鍋 1,100円

きのこほうとう鍋 1,200円

鴨ほうとう鍋 1,300円

ざるそば御前 1,100円

天ざるそば御前 1,500円

山菜そば御前 1,100円

裏面もご覧ください →

## 【ものぐさ大学】

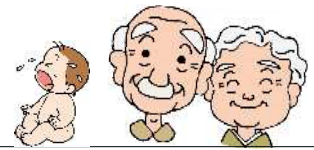
# おでかけウォーキング



- 1 日時 11月22日(木) 9:00 新村公民館出発
- 2 場所 今井・神林地区(スカイパーク、アルウィンなど)
- 3 参加費 300円(保険代・その他)
- 4 持ち物 昼食、ウォーキングに適した服装、タオル、飲み物、スタンプカード(お持ちの方)
- 5 定員 20名(市のバス1台で移動します)
- 6 申込み 11月16日(金)までに公民館又は福祉ひろば(48-0375・48-0373)まで
- 7 その他・当日雨天の場合は中止とする可能性があります。  
・昼食は各自ご準備ください。

## 【健康づくり課】

# 地区担当保健師11月の予定



- 11月 8日(木) 14:30~16:00
- 11月19日(月) 9:30~11:00  
健康相談日はお子さんの体格測定も行っています。
- 11月27日(火) 9:30~11:00

左記の日程で新村地区担当保健師が出張所におります。健康のこと、育児のこと、介護のこと等相談がありましたらお気軽にお越しください。

## 【新村公民館・「国宝松本城を世界遺産に」推進実行委員会・文化振興課】

# あなたの知らない 松本城世界遺産講座

- 1 日時 12月3日(月) 13:30~15:30
- 2 内容 「松本城の歴史」、「松本城と世界遺産」についての学習  
(松本城管理事務所の研究専門員と松本市文化振興課職員が講師を務めます。)
- 3 申込み 11月29日(木)までに窓口又は電話にてお願い致します。(定員40名)
- 4 その他 12月20日(木)には松本城を実際に訪れての見学会を予定しております。(但し講座の受講が前提となります。詳細は12月1日号で)

## 【新村体育協会】

# 第4回ニュースポフェス IN新村

- 1 日時 11月18日(日) 9:00~11:30
- 2 会場 松本市芝沢体育館
- 3 内容 ニュースポーツ、体力診断等
- 4 申込み 申し込み不要、参加費不要
- 5 連絡先 新村体育協会(新村公民館内) TEL 48-0375

詳細は新村体育協会だより  
11月1日号にて