

【公民館食育講座・食生活改善推進協議会】

# 女性の料理教室

～骨太クッキングでカルシウムを摂りましょう～

- 1 日 時 1 2 月 7 日 ( 金 ) 9 : 5 0 ~
- 2 会 場 新村公民館 調理実習室 ( 定員 1 2 名 )
- 3 講 師 食生活改善推進協議会のみなさん
- 4 持ち物 材料費 3 0 0 円、エプロン、三角巾、筆記用具
- 5 申込み 1 2 月 5 日 ( 水 ) まで ( 定員になり次第締切 )
- 6 連絡先 新村公民館 ( 4 8 - 0 3 7 5 ) 又は  
福祉ひろば ( 4 8 - 0 3 7 3 ) まで!

<メニュー>

蒸し鶏と水菜の  
ミルクごまとろろそば  
彩りサラダ  
厚揚げと野菜のチーズ  
いため  
甘酒かん



【図書委員会】

## — 図書の入替えを実施します —



**1 2 月 6 日 ( 木 )** に今年度 2 回目の図書の入替えを実施します。  
借りている本がありましたら、前日までに返却をお願いします。  
また、希望の図書がありましたら、1 2 月 5 日 ( 水 ) までに  
公民館図書コーナーにあるアンケート箱にお入れください。

【ものぐさ大学】

## ものぐさ大学「大人の社会見学」

- 1 日 時 1 2 月 1 2 日 ( 水 ) 9 : 0 0 公民館出発 ~ 1 6 : 0 0 頃公民館到着
- 2 場 所 長野市の T O i G O ( S B C 信越放送本社 ) 善光寺周辺 + ガイド案内
- 3 参加費 2 , 0 0 0 円
- 4 定 員 1 4 名 ( 市のバス 1 台 )
- 5 申込み 下記の「申込用紙」を **1 2 月 7 日 ( 金 ) まで** に新村公民館に提出。  
( 定員を超える場合は「抽選」とさせていただきます )
- 6 その他 ・ 移動時間が長いので、車酔い等不安な方は対策をお願いします。  
・ 昼食は善光寺宿坊での精進料理を予定しています。

( 切り取り )

【「大人の社会見学」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、**12 月 7 日 ( 金 ) 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 )



## 【新村公民館】お正月の生け花教室

- |       |                  |       |                  |
|-------|------------------|-------|------------------|
| 1 日時  | 12月26日(水) 13:00~ | 5 持ち物 | ハサミ、新聞紙、お花を持ち帰る袋 |
| 2 会場  | 新村公民館 2階大会議室     | 6 定員  | 15名(先着順)         |
| 3 講師  | 黒木 幸子先生          | 7 申込み | 12月17日(月)まで      |
| 4 参加費 | 1,500円(花材、花器代)   | 8 連絡先 | 新村公民館(48-0375)   |

## 【新村公民館】押し絵作り教室

- |       |                         |       |                                 |
|-------|-------------------------|-------|---------------------------------|
| 1 日時  | 12月11日(火)・25日(火) 13:30~ | 5 持ち物 | ハサミ・鉛筆・消しゴム・古タオル・ピンセット(ある方)     |
| 2 会場  | 新村公民館 2階大会議室            | 6 申込み | 12月7日(金)までに<br>新村公民館(48-0375)まで |
| 3 講師  | 降旗 順子先生                 |       |                                 |
| 4 参加費 | 2,000円(材料代)             |       |                                 |

## 【ひよこの会】

### 親子でいっしょに楽しみましょう!



- |     |                      |               |
|-----|----------------------|---------------|
|     | <b>親子体操</b>          | <b>クリスマス会</b> |
| 日時  | 12月6日(木)             | 12月20日(木)     |
| 時間  | 10:00~               | 10:00~        |
| 場所  | 新村公民館大会議室            | 新村公民館大会議室     |
| 連絡先 | 会長:手塚(080-5108-8651) |               |



## 【新村体育協会】

### 第44回元旦マラソン開催!!

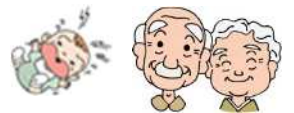
~さあ、年の初めに元気に走りましょう~

- |           |                            |  |
|-----------|----------------------------|--|
| 1 日時      | 1月1日(火) 8:30~              |  |
| 2 会場      | 新村農村広場(現地集合)               |  |
| 3 参加費     | 無料(申込み不要)                  |  |
| 4 お問い合わせは | 新村体育協会事務局 新村公民館(48-0375)まで |  |



## 【健康づくり課】

### 地区担当保健師12月の予定



- |           |             |      |
|-----------|-------------|------|
| 12月13日(木) | 15:00~16:30 | 健康相談 |
| 12月17日(月) | 9:30~11:00  |      |
| 12月19日(水) | 15:00~16:30 |      |

健康相談日はお子さんの体格測定も行っています。

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。

## 【新村出張所・公民館・福祉ひろば】



年末・年始のお知らせ

12月29日(土)~1月3日(木)の間休館となります。  
今年もお世話になりました。来年もよろしくお願いたします。

