



田川公民館だより 第354号

ルート19

令和 7年12月1日  
発行 田川公民館 電話 27-3840

回覧

FAX 27-3841

！！注意喚起！！

公民館にお寄りの際は、落とし物・忘れ物がないようお気を付けください。現在公民館で保管している落し物などは12月末をもって随時処分してしまいますので、お心当たりのある方は取りにお越しくください。

## 田川地区健康福祉月間

## 介護予防講座part 2

日 時 12月9日(火) 午前10時～11時

内 容 「知っていますか？自分の血圧 ～血圧と生活習慣病～」

(松本協立病院 医師 上島 邦彦さん)

※講座終了後、健康相談(保健師)、介護相談(中央西地域包括支援センター)を行います。

会 場 田川公民館大会議室

その他 申込不要。動きやすい服装でお越しください。



主催／松本市社会福祉協議会田川支会・田川地区まちづくり協議会・中央西地域包括支援センター

## 防災料理教室

12月15日(月) 午前10時～正午

(受付：午前9時40分～)

&lt;献立&gt;

野菜とツナのカレー、じゃがりこのポテトサラダ、蒸しパン(ココア味)

12月9日(火) までに田川公民館(27-3840)または右記QRコードからお申し込みください。

会 場：田川公民館調理実習室

参加費：500円

定 員：16人(先着順)

持ち物：エプロン／三角巾／手拭き／マスク

先月に引き続き  
参加者募集中です！

主催／田川公民館

## 12月のいきいきサロン



管理栄養士 水野 尚子 先生による

## 栄 養 講 座



12/23 [火] 午前10:00～11:30

【田川公民館2階大会議室】

管理栄養士 水野 尚子さんから栄養管理・食生活についてのお話を聞きます。年末年始も健康に気を付け、食生活を大きく乱さないように心掛けましょう♪

## 図書コーナーのからのお知らせ

## 図書入替のお知らせ

12月18日(木)に図書コーナーにある本を入れ替えます。

現在本を借りている方は、12月12日(金)までに返却してください。

公民館閉館時には玄関右手のポストに投函してください。



## 田川公民館通年講座のお知らせ



ストレッチ&ニュースポーツ  
気楽に運動しよう

12月3日、17日(水)  
午前10時～ 大会議室  
講師：塩原 静さん



入門から実用まで  
パソコン講習会

12月10日、24日(水)  
午前10時～ 視聴覚室  
講師：今井 国雅さん



そば打ち講習会  
かるやか会

12月18日(木)  
午前10時～ 調理実習室他  
講師：藤澤 一吉さん  
※要申込 2日前までに公民館へ

## 田川もちつき大会

のお知らせ

令和8年1月18日(日)

に行います。

詳細は1月1日号で  
ご案内します。



🗓️ 1月5日（月）は冬やすみ特別企画🗓️

# まゆだまづくり

まゆだまって…

こしょうがつの子どもの伝統行事「さんくろう」で  
やなぎの枝にさして焼いて食べる小さなお団子。



イメージ

日にち 1月5日〔月〕ごぜん10時～正午  
場所 公民館の1階視聴覚室に集合  
料金 無料  
持ち物 エプロン・三角巾、マスク、  
まゆだまを持ち帰るタッパーなど容器  
定員 16人

自分だけのおいしいまゆだまをつくっちゃおう！

保護者の皆さんもぜひお子さんと一緒にまゆだまづくりを体験してください！

お昼にはお雑煮を用意します♪



小学2年生以下は、市民タイムス書初め展の課題。小学3年生以上は、学校からの課題に取り組みます。  
中学生も参加OK！未就学児は年長さんから。

## かきぞ こうしゅうかい 書初め講習会

冬休みの宿題にもある新年の書初め。  
講師の先生に見てもらって公民館で済ませよう！

日にち 1月5日〔月〕午後1時30分～3時30分  
場所 公民館の2階大会議室に集合  
料金 無料  
持ち物 学校の書初めの課題、書初め用紙、習字道具  
新聞紙1日分、拭きタオル  
定員 6人(小学2年生以下)  
20人(小学3年生以上)

先生 田中洋子さん(日本書道教育学会師範)、岩月祥子さん(日本書道芸術協会書象会師範)

### 【申込詳細（必読）】

「まゆだまづくり」「書初め講習会」どちらか一つの参加でも構いません。

昼食にお雑煮を用意し、講座参加者に提供します（正午頃から提供開始予定）。

申込みは、12月3日（水）から24日（水）の間に電話（田川公民館：0263-27-3840）

または右記QRコードで受け付けます。いずれも先着順とします。

