

丹原公民館だより No.435

令和6年 **3**月

〒791-0508
西条市丹原町池田1711番地1
電話&FAX (0898) 68-6371
E-mail:tanbara-k@saijo-city.jp

丹原地区の人口 (前月比)
男 2,200人 (-5)
女 2,325人 (-4)
計 4,525人 (-9)
世帯 2,160世帯 (-5)
《令和6年1月末現在》



こちらのQRコードから公民館だよりのカラー版がご覧いただけるようになりました。

募集中!

4年ぶりに開催! 令和5年度 丹原公民館 親睦グラウンドゴルフ大会

- ◆日時 : **3月21日(木)**
☆受付・開会式 午前8時30分～
※8時40分より15分程度練習時間を取っております。
☆プレー開始 午前9時～
- ◆場所 : 丹原中央公園
- ◆参加者 : どなたでも
- ◆参加費 : 無料
- ◆申込期限 : 3月5日(火)

**1位から10位まで表彰!
全員に参加賞もあります!**

申込用紙は丹原公民館にあります!
お問い合わせ ☎ 0898-68-6371
グラウンドゴルフ初心者大歓迎!
道具も揃っておりますので、お気軽にご参加ください

●女性学級 手芸教室●

「ペーパークラフト(額飾り)」

ペーパークラフトで可愛い手毬を作ります。

- ◆日時 : 3月28日(木)
午後1時30分～
- ◆場所 : 丹原公民館 研修室1
- ◆講師 : 渡辺八重美先生
(西条市生涯学習推進講師)
- ◆参加費 : 500円
※見本は公民館にあります



オレンジカフェ『ふらっと茶屋』のお知らせ



認知症の方とご家族や認知症に関心がある地域の方々、お茶を飲みながら認知症について気軽に話してみませんか。また、認知症に関するご質問やご相談に専門スタッフが対応します。お気軽にお越しください。

開催日時:3月25日(毎月第4月曜日)10時～11時30分
場所 :丹原公民館 (無料・申し込み不要)
問い合わせ先:西条市地域包括支援センター丹原
電話 :0898-35-3427

成人学級

「陶芸教室 こいのぼり作り」



真鯉と緋鯉のセットです
大きさは各約10～15cm程度です

- 日時 : 4月9日(火)午前9時30分～11時30分
- 場所 : 丹原公民館 研修室1・調理室
- 講師 : 寺田 薫先生 (西条市生涯学習推進講師)
- 対象 : どなたでも
- 定員 : 10名程度
- 参加費 : 2000円
- 持ち物 : エプロン、または汚れてもよい服装
- 申込締切 : 4月1日(月)まで

※申込の状況により、締切日前に受付終了となる場合があります。

焼き上がりは4月下旬を予定しており、作品のお渡しは公民館に取りに来ていただくようになります。

＝お申込み・お問い合わせ＝
丹原公民館 ☎ 0898-68-6371

公民館活動報告

■1月16日(火)■

成人学級 陶芸教室

ひな人形作り

トンボ玉作家でもある、寺田薫先生をお招きし、陶芸教室を開催しました。

みなさん、可愛らしいひな人形になるように集中して作業されていました。中でも着物の柄の判を押すのが難しく、何度も手直しをしました。焼き上がりの完成が楽しみです。



■1月17日(水)■ 丹原お楽しみ会

健康教室 認知症予防について to オカリナ演奏



済生会西条病院の理学療法士を講師に迎え、「認知症予防について」学びました。

リズムに合わせて手と足が違う動作をする体操をしたり、「テレビの番人を卒業し、ラジオを聞くようにする」など予防のお話がありました。

講習の後はお茶を飲みながらオカリナの演奏を聴き、最後にみんなで「ふるさと」を合唱して、楽しい時間を過ごしました。



■1月23日(火)■

防犯協会丹原支部研修会



中川駐在所の赤樫所長を講師に迎え、研修会を開催しました。

振り込め詐欺防止の紙芝居と交通安全等についての研修や意見交換を行いました。

■1月28日(日)■

主催:西条市母子寡婦福祉連合会

こども食堂で「食文化普及講座」を開催しました!



地元食材の良さや郷土料理に触れることを目的とし、西条市生活研究協議会 丹原支部の指導で「食文化普及講座」が開催されました。

メニューは、里芋を使って「ばあちゃんの芋炊き」と餡にみそを入れた「みそ蒸しパン」でした。

親子で楽しく作業しておいしいごはんが出来ました。



■1月25日(木)■

女性学級 手芸教室

マーメルトを使って

アクセサリー作り



■1月31日(水)■

女性学級 健康教室 バランスボールで心と体をリフレッシュ



バランスボールインストラクターの三原奈美先生をお招きし、健康教室を開催しました。

音楽に合わせて簡単な運動から始まり、ボールを足で挟んで持ち上げる運動など、1時間半十分に汗をかきました。

バランスボールは正しい姿勢で乗って、上下に跳ねるだけで有酸素運動になるので、手軽にお家で続けてみてくださいね。



丹原東中学校 3月古紙回収

昨年12月22日に行いました古紙回収では、保護者の皆様、地域の皆様のおかげで、たくさんの古紙を集めることができました。ご協力してくださった皆様ありがとうございました。今回の収益金も生徒の活動費として大切に使用させていただきます。

次回の回収は下記のとおりです。どうぞよろしくお願いたします。

【日 時】 3月22日(金) 8:30~

【収集場所】 丹原東中学校 正門付近

【集めるもの】 ①新聞(広告入りも可)

②雑誌類、その他不要な紙

③段ボール

●3月22日(金)午前11時までに学校へ直接ご

持参下さい。部活生徒と教職員で積込み。

●当日まで事前回収も行っています。

事前にご持参いただいた場合は、生徒玄関前に置いてください。

●各地区巡回しての回収は行いません。

どうかご理解、ご協力をお願いいたします。

令和6年度 古典講座受講生募集

【日 時】 令和6年4月から令和7年3月まで

毎月おおむね第1土曜日

13:30~15:30

初回は4月6日です

【場 所】 西条市佐伯記念館・郷土資料館

【内 容】 「大鏡」「百人一首」

【講 師】 武田 真 氏

【定 員】 60人(先着)

【受講料】 年3,000円程度

【その他】 テキスト料(実費)

【受 付】 2月9日(金)~3月8日(金)まで

【申込先】 西条市佐伯記念館・郷土資料館

TEL 0898-68-4610

【後 援】 西条市教育委員会



木造住宅の耐震診断申込を追加募集いたします。

今年初めに、石川県能登半島地震が発生しました。

多くの木造住宅が倒壊被害に見舞われております。

本市も、**いつ大きな地震に見舞われるかもしれません。**

そのために、ご自宅が地震に対し、どの程度耐えられるか知り対策することは大切です。

本市では、木造住宅耐震改修に必須となる、**建物の耐震調査を追加募集しております。**

※耐震診断の負担額は3,000円です。

耐震診断に建築士がご自宅を訪問、診断いたしますが、診断結果に時間をいただく場合がございます。



耐震診断に、建築士が訪問、建物の耐震性を調査します。

対象となる住宅

○昭和56年5月31日以前に着工された一戸建て木造住宅

【申込期間】:募集中~令和6年3月29日(金)

—巨大地震による倒壊から命を守るため、耐震補助制度の活用を—

●問合せ先●

西条市役所 新館3階

建築審査課

建築審査係

TEL0897-52-1558

肖像権等の個人情報に係わる承諾について

公民館行事の様子や作品を職員が写真撮影します。また、撮影した写真を公民館だよりやホームページに掲載する場合がありますのでご了承ください。

写真の撮影、掲載を望まない方は、職員までお申し付けください。

ホームページへの掲載に関してホームページで使用する肖像権等の個人情報については、「公民館だよりのホームページ掲載要項」に従って適切に取り扱います。



質の良い睡眠で、からだもこころも健康に。

3月には、「世界睡眠デー」や「春の睡眠の日」があります。よりよい眠りは、心身の健康や日々の活力の源となります。この機会に「睡眠」を見直してみませんか？

今日から使える快眠のためのポイント

- ・自分に合ったリラックスする方法を探そう
- ・寒すぎず、暑すぎず、ちょうどいい気温に
- ・寝室の照明は暗めが◎
- ・睡眠前のアルコールやカフェイン摂取、スマホは控えて
- ・昼間眠い時は、午後早めの時間で15～30分程度の昼寝を

出典：厚生労働省 スマートライフプロジェクト

中川スポーツ少年団

第6回岩村明憲旗
愛媛県小学生男女ソフトボール大会
(5年生以下)
決勝 中川対中萩 0対12 準優勝
県内45チームが参加し、惜しくも全国大会出場は逃しましたが、準優勝でした。



第4回クリスマス杯
ジュニアソフトボール大会 (5年生以下)
決勝 中川対中萩 1対5 準優勝
岩村旗と同じ決勝カードになり惜敗しましたが、次こそは県で優勝出来るように、日々の練習を真剣に取り組みリベンジしたいです。

団員募集中



ソフトボールを一緒にしませんか？
ソフトボール以外にもみんなで泊まりに行ったり、キャンプや地域活動など、色々なことをしています。一緒に思い出作りしませんか？
子どもも大人も、仲良く楽しく活動しています。少しでも気になりましたら体験からでも大丈夫です。お気軽にお問い合わせください！

- 活動日時：毎週土・日曜日 朝8時30分～12時
毎週火・木曜日 夜19時～21時
- 活動場所：土・日曜日 中川小学校
火・木曜日 丹原西中学校
- 連絡先：お知り合いの中川スポーツ少年団員または、
育成会長 黒瀬 (090-8695-3384) まで

※中川スポーツ少年団は、丹原小学校と中川小学校の児童で結成されています。

3月の行事予定

日	曜日	行事名	
-	-	サークル定期清掃	時間指定なし
1	金	青少年補導委員連絡協議会 丹原支部	19:30～
3	日	国際交流協会 丹原支部	13:00～
4	月	休館日	
		さくらんぼルーム	9:00～
6	水	司法書士法律無料相談会	10:00～
		民生児童委員協議会丹原支部 定例会	15:30～
7	木	スマイルサポート教室	14:00～
11	日	休館日	
		さくらんぼルーム	9:00～
13	水	食生活改善推進協議会	9:00～
14	木	スマイルサポート教室	14:00～
17	日	東予ひめじょ広場「ふわふわ」	9:00～
18	月	休館日	
20	水	休館日(春分の日)	
		令和5年度丹原公民館・親睦グラウンドゴルフ大会	8:30～
21	木	スマイルサポート教室	14:00～
24	日	子ども食堂 (食事時間:11:30～12:45)	9:00～
25	月	休館日 包括支援センター丹原 オレンジカフェ 「ふらっと茶屋」	10:00～
28	木	手芸教室「ペーパークラフト(額飾り)」 スマイルサポート教室	13:30～ 14:00～