

丹原公民館だより No.446

令和7年 2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 2,181人 (+4)

女 2,301人 (-5)

計 4,482人 (-1)

世帯 2,155世帯 (+1)

《令和6年12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

祝「二十歳の自分へ」DVD 上映会 & 配布会



二十歳を迎えられた皆さま、おめでとうございます！

丹原地区青少年健全育成協議会の活動の一環として、「ふるさと丹原」を誇りに、やがては帰ってきてくれることを願いはじめた「二十歳の自分へ」DVD 録画ですが、今回はじめて上映会を実施することができました。映像が流れ始めると、懐かしい姿に涙を流す子、子どもの成長に感動し涙する保護者の方々。上映会をするにあたり、快くご参加いただいた当時の先生方。近況報告や今後の目標などを一人一人が発表し、同級生との再会の時間にもなりました。様々な思いが溢れる素晴らしい上映会と再会の時間になったのではないのでしょうか？

当日参加できなかった方、DVD を受取りに来られていない方は、2月末までに丹原公民館へお越しください。ご本人またはご家族の方でも大丈夫です。

「二十歳の集い」開催



1月12日(日)、丹原文化会館にて「二十歳の集い」が行われました。

丹原小学校区では、46名の方が二十歳を迎えられました。



道前太鼓「LA・BANTA」による演奏



交流軽スポーツ大会開催



◆1月12日(日)◆

交流軽スポーツ大会が行われました。小学生から大人まで参加し、和気あいあいとした中で、ディスクッターをしました。ディスクッターの後は、お楽しみタイム。お菓子のつかみ取りゲームをしました。小さな手で一生懸命に取る姿は、かわいいですね♪



スマホのアプリを使って

自分が住んでいる地域の

災害の危険性を表す

地図や写真を確認してみよう

スマホの貸出もできますので
興味がある方はご参加ください

●日 時：2月6日(木)

午後2時～3時

●場 所：丹原公民館 研修室 I

●対 象：どなたでも

●申込締切：2月3日(月)

●講 師：ドコモショップ西条

お申込み・お問い合わせ

丹原公民館 ☎0898-68-6371

第2回丹原公民館避難訓練 実施のお知らせ

- 日時 令和7年2月25日(火)
- 時間 午前10時～11時30分
- 場所 丹原公民館 ホール、駐車場
- 内容
 - ・火災を想定した通報・避難訓練
 - ・消火器による消火訓練
 - ・AEDをつかった救急法
 - ・西消防署署員の方の指導・講評

※自分の命はもちろん周りの方の命を守る行動を身に付けるためにも、ぜひとも多くの皆さんにご参加いただきますようお願いいたします。どなたでもご参加いただけますが、西消防署への報告の都合上、2月14日(金)までに丹原公民館 ☎0898-68-6371 までお申し込みください。



館内のどこにあるかご存じですか？

令和6年度 丹原公民館 親睦グラウンドゴルフ大会

1位から10位まで副賞あり！全員に参加賞もあります！

● 日 時：3月3日(月) 予備日 4日(火)

受付 午前8時30分～

開会式8時40分～ プレー開始 9時頃から

※8時40分より15分程度練習時間を取っております。

● 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：2月25日(火)

● 申込・問合先：丹原公民館 ☎0898-68-6371 申込用紙は公民館にあります。

親睦と健康増進をはかり、楽しくプレーすることを目的とします！

★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！



(令和5年度の様子)

■12月16日(月)■「公民館年末大掃除」&「避難訓練」

公民館利用サークルの皆さんのご協力をいただき、大掃除を行いました。普段手の届かない所まできれいになり、気持ちのよい新年を迎えることが出来ました。

ご協力ありがとうございました。



大掃除終了後、第1回避難訓練を行いました。70名の方にご参加いただき、火災が起きた場合の安全な避難の仕方や避難経路の確認を行いました。皆さん、本番さながらに、もしもの場合に備えた命を守る行動を取り、真剣な態度で臨まれていました。

公 民 館 活 動 報 告

■12月18日(水)■

高齢者学級

「防災教室と防災食の試食会」



防災西条ネットワークの伊藤氏を講師にお迎えし、備えることの大切さや新聞で作るスリッパなど、いざという時のため役立つお話を聞かさせていただきました。また、包括支援センターの生活支援コーディネーターによる火を使わない防災食として、湯煎で作る蒸しパンや、お菓子のじゃがりこにお湯を注いで作るポテサラなど、普段、味わうことのない試食に楽しい会となりました。

■1月15日(水)■

健康教室

「認知症予防とオカリナ演奏会」



公民館サークル「モルトカリーナ」の方々によるオカリナ演奏会。音楽には心身ともにリラクゼーションする効果もあります。優しい音色に包まれて、心穏やかな時間となりました。



西条市済生会病院の作業療法士の方による「認知症予防」についての講演をしていただきました。しっかりと手や足を動かしていつまでも元気にいたいですね！



今年一年の 無病息災を願う とうとうさん

〈今井〉



〈下町〉



〈久妙寺〉



〈池田〉



とうとうさんに火がつけられ、残り火でお餅を焼きました。この火や灰で焼いたお餅を食べると、無病息災でその年が過ごせるといわれています。

1月11日(土)、12日(日)に各地区でとうとうさんの行事が行われました。

後継者が少なくなる中、どの地区も「伝統行事を大事にしたい」との思いから、今年も無事行うことができました。



＼隠れ糖尿病かも！？／

血糖値スパイクに注意！

血糖値スパイクとは…？

→→空腹時の血糖値は正常なのに、食後に血糖値が急上昇し、その後急降下する現象。

健康診断で測定する空腹時血糖値に異常がなくても、心がけるとよいこと◎

- ・ 3食きちんと食べる
- ・ 野菜類から食べる
- ・ 食後30分以降でウォーキングなど軽く体を動かす

▽よくある症状▽

食後の強い眠気・だるさ・頭痛

血糖値の急上昇を抑えることで、
血管へのダメージ（動脈硬化のリスク）を防ぐことにつながります。

中川スポーツ少年団

◆12月14日(土)◆

重信川河川敷ソフトボール広場にて
第5回 クリスマス杯ジュニアソフトボール大会

優勝

◆12月15日(日)◆

小松中央公園多目的広場にて
令和6年度西条市スポーツ少年団さよなら大会

準優勝



※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。

令和6年度 西条市文化協会丹原支部文化交流会

日時：令和7年3月9日(日)13時～15時30分

会場：丹原公民館

内容：芸能発表・美術展示

お茶席(お菓子なくなり次第終了)

問合せ先：西条市文化協会丹原支部事務局

☎0897-52-1628



(令和5年度の様子)

2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	土	休館日	
2	日	休館日	
5	水	さくらんぼルーム 司法書士法律無料相談会 民生児童委員協議会丹原支部 定例会	9:30～ 10:00～ 15:00～
6	木	スマホ教室	14:00～
7	金	女性学級「自力整体」	13:30～
8	土	休館日	
9	日	休館日	
11	火	休館日(建国記念の日)	
12	水	食生活改善推進協議会 丹原支部 さくらんぼルーム	9:00～ 9:30～
13	木	令和7年度学校開放説明会	19:00～
15	土	休館日	
16	日	休館日 東予ひめじょ広場「ふわふわ」	9:00～
17	月	丹原老人クラブ 「ミニボーリング大会」	9:30～
19	水	丹原お楽しみ会 らくしょう会 「軽スポーツ大会」	13:30～
21	金	児童生徒を守り育てる会 丹原小学校学校運営協議会	18:40～ 19:30～
22	土	休館日	
23	日	休館日(天皇誕生日) 子ども食堂 (食事時間:11:30～12:45)	9:00～
24	月	休館日(振替休日)	
25	火	第2回丹原公民館避難訓練	10:00～
26	水	丹原地区自治会長会 公民館協力委員会	19:00～ 19:30～

しいたけ栽培講習会

原木に菌を打ち込んで、しいたけを栽培してみませんか。管理方法などを教えてください。

◎ と き 2月22日(土) 13:30～

◎ と ころ 旧鞍瀬小学校運動場
※雨天時 旧鞍瀬小学校体育館

◎ 講 師 佐伯光男 氏

◎ 参加費 2,000円(1組3本予定)
※当日集金します。

◎ 対象者 西条市住民

◎ 定 員 35名 先着順(原則1人1組)

◎ 申込期間 2月3日(月)～2月14日(金)
9:00～17:00

※土日祝日を除きます。

◎ 申込先 桜樹公民館 Tel.0898-73-2505

*都合により変更になることがあります。

～認知症について学びませんか～

○日 時:令和7年2月18日(火)
午後1時30分～2時30分

○場 所:田野公民館 1階和室

○定 員:20名程度 受講無料

○講 師:日野 志織 先生

○申込み:西条市地域包括支援センター丹原
電話:0898-35-3427