

参加者募集!!

ふるさと公民館事業

ボウリング大会

日 時 平成 21 年 7 月 11 日 (土)

18 時 駅に集合 (19 時 20 分スタート)

北鉄石川線で金沢ジャンボボールへ

場 所 金沢ジャンボボール

参加費 大人 1,000 円 子供も 500 円 (2 ゲーム・シューズ代込み)

定 員 50 名 (先着順) 対 象 小学生～ (子ども、女性にはハンディあり)

★小学生の部、団体の部 (町内対抗) もあります。

◆ハイスコア賞、BB賞、参加賞等豪華賞品を多数用意しています。

申し込み 6 月 26 日 (火) まで



第8回 あんずフェア

販売商品

あんずの実(生)・あんず加工食品各種販売

おはぎ屋さんでは

★期間限定★
あんずソフトクリーム販売

販売コーナー

あんずジャム作り
あんずジュース素作り

7月5日(日) 午前10時～
おはぎ屋さん前(白山さん表参道)

主催 二郷子保育園の会
協力 公民館、おはぎ屋

裏面に続く



ふるさと公民館事業

参加者募集

ボウリング大会

● 日 時 : 平成 21 年 7 月 11 日 (土)
18 時 駅に集合 (19 時 20 分スタート)
北鉄石川線で金沢ジャンボボールへ

● 場 所 : 金沢ジャンボボール

● 参加費 : 大人 1,000 円、子ども 500 円 (2 ゲーム・シューズ代込み)

● 定 員 : 50 名 (先着順)

● 対 象 : 小学生～ (子ども、女性にはハンディあり)

※ 小学生の部、団体の部 (町内対抗) もあります。

● 申し込み : 6 月 26 日 (火) まで

ハイスコア賞、BB賞、
参加賞等豪華賞品を
多数用意しています!



第8回 あんずフェア

7 月 5 日 (日) 午前 10 時～
おはぎ屋さん前 (白山さん表参道)

販売商品

★期間限定★
あんずソフト
クリーム販売

販売品

あんずの実(生)・
あんず加工食品
各種販売

販売コーナー

あんずジャム作り
あんずジュース素作り

主催 二郷子保育園の会
協力 公民館、おはぎ屋

裏面に続く



5 町公民館合同 | 手作りチョコ教室

バレンタイン大作戦

手作りチョコで
あの人のハートに火をつけろ!

日 時 : 2 月 9 日 (土)

午前 10 時～午後 1 時

場 所 : 市中央公民館 調理室

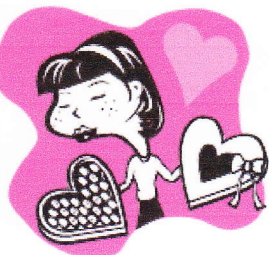
講 師 : 妃名子先生、美穂子先生

対 象 者 : 市内の小学 4～6 年生

(先着 30 名)

参加料 : 無料

締 切 : 1 月 18 日 (金)



問合せ先 公民館(西) 2402 公民館(東) 2205
申込書提出先 公民館(北) 2331 公民館(南) 2586
公民館(東) 2519 ※FAX 番号は電話番号と同じ

キトリ

バレンタイン大作戦申込書 ※各町公民館へご提出ください(締切:1月18日)

行 政 区 区	保 護 者 名
学 校 名(学年)	(年) 電 話 番 号
参 加 者 名	※受付後、参加決定のお知らせを送付します。

バレンタイン大作戦

大好きなあの人に
今年こそ手作りで

小学
4～6年生
対象

5 町公民館合同

手作りチョコ教室

日 時 : 2 月 9 日 (土) 午前 10 時～午後 1 時

場 所 : 市中央公民館 調理室

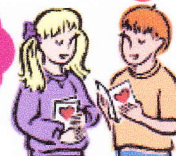
講 師 : 妃名子先生、美穂子先生

対 象 者 : 市内の小学 4～6 年生

(先着 30 名)

参加料 : 無料

締 切 : 1 月 18 日 (金)



問い合わせ先 公民館(西) 2402 公民館(東) 2205
申込書提出先 公民館(北) 2331 公民館(南) 2586
公民館(東) 2519 ※FAX 番号は電話番号と同じ

キトリ

バレンタイン大作戦 参加申込書 ※各町公民館へご提出ください(締切:1月18日)

行 政 区 区	保 護 者 名
学 校 名(学年)	(年) 電 話 番 号
参 加 者 名	※受付後、参加決定のお知らせを送付します。

夏休み 子どもたちだけで リーダー研修に行こう!!

青年の家での2泊3日の宿泊研修です。他校のみなさんと交流しませんか?

日 時 7月19日(土)から21日(月・祝) 2泊3日

19日 9時頃山口駅発

21日 18時頃山口駅着

参加資格 小学校5、6年生

(地区子ども会に加入されている方に限ります。)

地区に子ども会がない方は公民館にご相談ください。

費用 無料 (地区子ども会が参加費用を負担いたします。)

ただし、光までの往復JR運賃は除きます。

人数 小学5、6年生男女各3名(先着順)

申込 地区子ども会事務局(公民館内)

電話 9-0381

切 6月23日(月)

活動内容

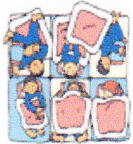
19日 ゲーム、班旗作成など

20日 カヌー、キャンプファイヤーなど

21日 ドッチビー、奉仕作業など

※ 詳細の日程については公民館にあります。

また、申込者には送付します。



夏休み 子どもたちだけで リーダー研修に行こう!!

参加者募集
参加費無料

青年の家での2泊3日の宿泊研修です。他校のみなさんと交流しませんか?

日 時 7月19日(土)~21日(月・祝) 2泊3日

19日9時ごろ山口駅発、21日18時ごろ山口駅着



19日: ゲーム、班旗作成など

20日: カヌー、キャンプファイヤーなど

21日: ドッチビー、奉仕作業など

※ 詳細の日程については公民館にあります。また、申込者には送付します。



参加資格: 小学校5、6年生

(地区子ども会に加入されている方に限ります。)

地区に子ども会がない方は公民館にご相談ください。

費用: 無料 (地区子ども会が参加費用を負担いたします。ただし、光までの往復JR運賃は除きます。)

人数: 小学5、6年生男女 各3名(先着順)

申込: 地区子ども会事務局(公民館内)

電話 9-0381

切: 6月23日(月)



We フォーラム 2009in 京都 分科会

ストップ! ザ 認知症

A あかるく A あたまを使って A あきらめない スリー-A

認知症 くいとめよう 引戻そう 予防しよう

楽しい予防ゲーム体験会

先着 48名

日 時 平成 21 年 7 月 26 日(日) 午後 2 時~4 時

講師: NPO 法人 認知症予防ネット

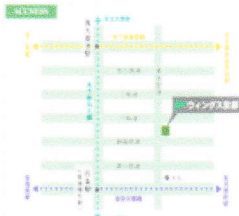
ところ: 京都市男女共同参画センター

ウイングス京都 2階(会議室 1,2)

〒604-8147 京都市中京区東洞院通六角下る
地下鉄丸太町駅(参出口)または地下鉄四本松、阪急丸太町(参出口)下車 徒歩約5分
※一般乗客用の駐車場はありません。電車バスでお越しください。

楽しい スリー-A 予防ゲーム

みんなで笑う
少しのことでも褒められて
優しさのシャワーで脳がいきいき
それが スリー-A 方式!!



問合せ先 NPO 法人 認知症予防ネット

〒911-9931 宇治市広野町一里山 10-10 電話 0774-45-2935 FAX 0774-45-2793
http://www.n-robo.net/

We フォーラム 2009 in 京都 分科会
共催: 財団法人京都市女性協会

STOP スリー-A方式予防ゲーム体験会 / ストップ! ザ 認知症

認知症 くいとめよう 引戻そう 予防しよう

「無を待たせまい!!」切実な声で訴える認知症本人の願い、認知症予防の機会が増える病状です。認知症にあっては、その人らしく明るく暮らしてほしい。それを実現させる楽しい予防ゲーム「スリー-A方式」に参加して、脳の活性化を図ってください。
*認知症予防ネット http://www.n-robo.net/

講師: 高林実祐樹さん (NPO 法人認知症予防ネット理事長)

日 時: 平成 21 年 7 月 26 日(日) 午後 2 時~4 時

ところ: 京都市男女共同参画センター「ウイングス京都」2階会議室 1, 2

参加費: 1000 円 (定) 員: 先着 48 名

お問い合わせ・お申し込み:

We フォーラム 2009 in 京都 実行委員会事務局 (フェミックス内)

TEL 03-3511-0028 (フェミックス)

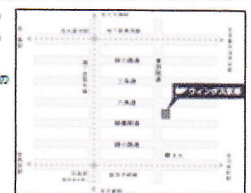
FAX 03-3511-0029 (フェミックス)

E-mail info@femico.jp

We フォーラムは「65歳教育やなCWA」(フェミックス発行)の読者による実行委員会によって企画・運営されます。

楽しい スリー-A 予防ゲーム

みんなで笑う
少しのことでも褒められて
優しさのシャワーで脳がいきいき
それが スリー-A 方式!!



京都市男女共同参画センター「ウイングス京都」
〒604-8147 京都市中京区東洞院通六角下る
地下鉄丸太町駅(参出口)または地下鉄四本松、
阪急丸太町(参出口)下車 徒歩約5分
※一般乗客用の駐車場はありません。電車・バスでお越しください。

NPO 法人 認知症予防ネット 〒611-0031 宇治市広野町一里山 15-10
電話 0774-45-2935 FAX 0774-45-2793 http://www.n-robo.net/

歯周病予防講演会

～命をねらう歯周病～

「歯周病が全身疾患をひきおこす!!」

「歯周病（歯槽膿漏）」はお口の中だけでなく、全身の健康に深く関わっていることをご存知ですか？

歯周病が心臓病や動脈硬化、肺炎などの全身疾患の発症や産体重児出生の原因となったり、糖尿病を悪化させたりすることが明らかになってきました。

歯周治療の最新情報を紹介し、全身の健康についてわかりやすくお話しさせていただきます。

と き：平成21年2月24日（火）午後1時30分～3時30分

と ころ： 区役所 13階 131会議室

□（ ）区百寿楼1-23-20

テーマ：『歯周病が全身疾患をひきおこす!!』

講 師：日本歯科大学生命歯学部

□□□□ 歯周病学講座教授 沼部幸博氏

対 象： 区内在勤在住の方

定 員： 先着100名

費 用： 無料

お申込み・お問合わせ先： 区 保健センター 歯科衛生担当

☎03-3-6135-

※2月2日（月）午前8時30分から申込みを受け付けます。

※FAXでお申込みの場合は、下記の欄にご記入の上お申込みください。



FAX申込書（FAX番号 03-3-3113-）

お名前	
ご住所	
連絡先	

※表裏面に書いてください。講演会のお知らせがあります。

若さと元氣を取り戻す

歯周病予防講演会

「命をねらう歯周病
歯周病が全身疾患をひきおこす!!」

無料
先着100名

「歯周病（歯槽膿漏）」はお口の中だけでなく、全身の健康に深く関わっていることをご存知ですか？

歯周病が心臓病や動脈硬化、肺炎などの全身疾患の発症や、産体重児出生の原因となったり、糖尿病を悪化させたりすることが明らかになってきました。

歯周治療の最新情報を紹介し、全身の健康についてわかりやすくお話しさせていただきます。

と き：平成21年2月24日（火）午後1時30分～3時30分

と ころ： 区役所 13階 131会議室

□（ ）区百寿楼1-23-20

講 師：日本歯科大学生命歯学部

歯周病学講座教授 沼部幸博氏

対 象： 区内在勤・在住の方

お申込み・お問合わせ先： 区 保健センター 歯科衛生担当

☎03-3-6135-

※2月2日（月）午前8時30分から申込みを受け付けます。

※FAXでお申込みの場合は、下記の欄にご記入の上お申込みください。



FAX申込書（FAX番号 03-3-3113-）

お名前	
ご住所	
連絡先	

※表裏面に書いてください。講演会のお知らせがあります。

不老は口から

～口から考える全身の抗加齢医学～

アンチエイジング医学は「老化を遅らせて、病気にならず、いつまでも若々しく生きること」を実現する最新の医学です。歯は丈夫でも、やたらと物忘れが激しく体力が無いというのは、真のアンチエイジングとは言えません。本講演は「口の若さを保ち、体全体の若さを保とう」という新しい提案です。

と き：11月16日（日）午前10時～午前11時30分

場 所：区立グリーンホール1階ホール □（ ）区栄町36-1

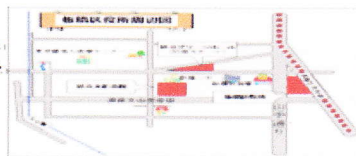
講 師：鶴見大学歯学部教授 □ 齋藤 一郎 先生

定 員：先着200名

申し込み
問い合わせ：区役所健康推進課 計画調整係へ電話でお申し込み下さい。
電話 ☎ 2302-2302 申し込み期限 11月14日（金）

●交通

▶京浜東北線「大山」10分 下車7分
▶都営三田線「区役所前」下車5分
※お車までのご参加はご遠慮ください。



<主催> □ 区・区歯科医師会

不老は口から!

いつまでも若々しく生きるために
口から考える全身の抗加齢医学

アンチエイジング医学は「老化を遅らせて、病気にならず、いつまでも若々しく生きること」を実現する最新の医学です。

歯は丈夫でも、やたらと物忘れが激しく体力が無いというのは、真のアンチエイジングとは言えません。本講演は「口の若さを保ち、体全体の若さを保とう」という新しい提案です。



と き：11月16日（日）午前10時～11時30分

場 所：区立グリーンホール1階ホール □（ ）区栄町36-1

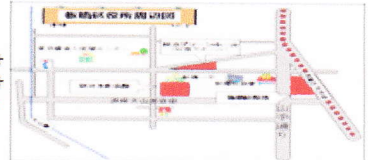
講 師：鶴見大学歯学部教授 □ 齋藤 一郎 先生

定 員：先着200名

申し込み
問い合わせ：区役所健康推進課 計画調整係へ電話でお申し込み下さい。
電話 ☎ 03-3-2302-2302 申し込み期限 11月14日（金）

●交通

▶京浜東北線「大山」10分 下車7分
▶都営三田線「区役所前」下車5分
※お車までのご参加はご遠慮ください。



<主催> □ 区・区歯科医師会

歯科講演会 お口のケアでいきいき長寿

どしゃく えんげ

咀嚼と嚥下

齢を重ねていくと、どうしても体のさまざまな箇所に衰えが出てきます。食事をおいしく食べて健康で長生きするためには、口の健康、特に「咀嚼（かむこと）」と嚥下（飲み込むこと）」の機能を保つことがとても大切です。

今、困っている方、これからのためにという方、ぜひご参加ください。

- 講演「咀嚼と嚥下」～再発見、食べる楽しみ、大切さ～
講師 日本大学歯学部摂食機能療法学教授 植田耕一郎先生
- 実習「健口体操」お口の機能（食べる、呼吸する、話す）を向上させるためのお口の体操 歯科衛生士
- 実習「花体操」

日時：平成20年3月3日（月）
午後2時から4時まで（受付は1時30分から）
会場：区役所13階131会議室
対象：区内在住在勤の方 〇〇〇〇〇〇 定員100人
申し込み先：区保健計画課 電話 5-6191
FAX 5-6404



※FAXで申し込まれる方は、裏面のFAX申込書をお使いください。

健康長寿のための 歯科講演会

おいしく食べて、いきいき長寿



咀嚼と嚥下

齢を重ねていくと、どうしても体のさまざまな箇所に衰えが出てきます。食事をおいしく食べて健康で長生きするためには、口の健康、特に「咀嚼（かむこと）」と嚥下（飲み込むこと）」の機能を保つことがとても大切です。

- 講演「咀嚼と嚥下」～再発見、食べる楽しみ、大切さ～
講師 日本大学歯学部摂食機能療法学教授 植田耕一郎先生
- 実習「健口体操」お口の機能（食べる、呼吸する、話す）を向上させるためのお口の体操 歯科衛生士
- 実習「花体操」

【日時】平成20年3月3日（月）
午後2時から4時まで（受付は1時30分から）
【会場】 区役所13階131会議室
【対象】 区内在住在勤の方 〇〇〇〇〇〇 定員100人
【申し込み先】 区保健計画課 電話 03-5-6191
FAX 03-5-6404

■ FAXで申し込まれる方は、裏面のFAX申込書をお使いください。

美しく健康であるために

地区メタボ予防教室のお知らせ

今や中高年男性の2人に1人がメタボリックシンドローム（メタボ）＝内臓脂肪性疾患「予備軍」と言われています。この教室ではメタボとはどんなことか、どうすれば防げるかを学ぶとともに、メタボの一番の原因である内臓脂肪を減らすための適切な食習慣や運動習慣を身につけます。身体も大事ですが一番は健康！ 高血圧や糖尿病などにならないよう、今すぐ申し込み下さい。



- ★対象：成人男性で腹囲 85cm以上、成人女性で腹囲 90cm以上、またはBMI 25以上の市民
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- ★申込み：6月10日(火)までに 公民館へお申込み下さい。ただし定員20名にならぬよう締め切りさせていただきます。
- ★受講料：調理実習材料代実費

★日程・内容

回	期日・時間	内容
1	6月20日(金) 19:20～21:00	講義①「知っていますか？メタボリックシンドローム」 メタボとはどんなこと？何が怖いのか？どうすれば防げるの？を学習します 講義②「ポイント」は食事改善！これが私の道 みだんの食事を分析し、食生活を見直します ※申込み時に配布されるアンケート、食事の調査票を必ず持参下さい。
2	6月27日(金) 19:20～21:30	実技「気軽に運動」これなら続けられそう！講師：藤野真美氏 脂肪を燃焼させるための効果的運動方法を学びます ※実技終了後、次回に提出した調査票を基に指導します。
3	7月4日(金) 19:20～21:00	グループワーク① 運動プログラムとダイエット計画を立てます。体重などの記録表を配布します。
4	8月1日(金) 19:20～21:00	グループワーク② 計画どおり進んでいるかチェックとアドバイス、グループワークを通じ個別目標の修正を行います。体重などの記録表を持参します。
10月23日(午前) 特定健診が文化センターでありますよ～！（受付中～）		
5	11月16日(日) 10:00～14:00	調理実習とグループワーク 取り組みの自己評価、事業のまとめをします。

※...保健センターの保健師及び栄養士が指導にあたります。
※場所は毎回！ 文化センターです。
主催：公民館、保健センター

高血圧症や糖尿病にならないための

地区メタボ予防教室

保健センターの保健師及び栄養士が指導にあたります

今や中高年男性の2人に1人がメタボリックシンドローム（メタボ）＝内臓脂肪性疾患「予備軍」と言われています。この教室ではメタボとはどんなことか、どうすれば防げるかを学ぶとともに、メタボの一番の原因である内臓脂肪を減らすための適切な食習慣や運動習慣を身につけます。身体も大事ですが一番は健康！ 高血圧や糖尿病などにならないよう、今すぐ申し込み下さい。

- 対象：成人男性で腹囲 85cm以上、成人女性で腹囲 90cm以上、または BMI 25以上の市民 〔BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)〕
- 場所：毎回 文化センター
- 受講料：調理実習材料代実費
- 申込み：6月10日(火)までに 公民館へお申込み下さい。ただし、定員20名にならぬよう締め切りさせていただきます。

●日程・内容

回	期日・時間	内容
1	6月20日(金) 19:20～21:00	講義①「知っていますか？メタボリックシンドローム」 メタボとはどんなこと？何が怖いのか？どうすれば防げるの？を学習します 講義②「ポイント」は食事改善！これが私の道 みだんの食事を分析し、食生活を見直します ※申込み時に配布されるアンケート、食事の調査票を必ず持参下さい。
2	6月27日(金) 19:20～21:30	実技「気軽に運動」これなら続けられそう！講師：藤野真美氏 脂肪を燃焼させるための効果的運動方法を学びます ※実技終了後、次回に提出した調査票を基に指導します。
3	7月4日(金) 19:20～21:00	グループワーク① 運動プログラムとダイエット計画を立てます。体重などの記録表を配布します。
4	8月1日(金) 19:20～21:00	グループワーク② 計画どおり進んでいるかチェックとアドバイス、グループワークを通じ個別目標の修正を行います。体重などの記録表を持参します。
10月23日(午前) 特定健診が文化センターでありますよ～！（受付中～）		
5	11月16日(日) 10:00～14:00	調理実習とグループワーク 取り組みの自己評価、事業のまとめをします

主催：公民館（-2850）、保健センター（-9952）

幼・小・中PTA指導者 人権教育研修会

13:10-13:40

行政説明 岡山県教育委員会人権教育部 田中 研二
岡山県の人権問題への取り組み、特にネット・ケータイ
の問題や児童虐待防止についてご説明します。

13:50-13:50

開演

ネット・ケータイの間から 子どもを守れますか?

講師 全国webカウンセリング協議会
理事長 安川 雅史 氏

ネット・ケータイによるいじめや犯罪の多発は、子どもや親が知らない間に
岡山県の人権問題への取り組み、特にネット・ケータイの
問題や児童虐待防止についてご説明します。

「学校裏サイトやプロフってどんなものなの?」
「もし子どもがいじめ・犯罪に巻き込まれたら、親として何が出来る?」
「どこに助けを求めたらいいの?」

本当に怖いのは、「知らない」ということなのかもしれません...

日時 平成21年7月9日(木)

13:00~16:00 ※受付12:30~

会場 グリーンヒルズ...リージョンセンター

申込 各幼稚園・小学校・中学校PTA事務局

もしくは...教育事務所生涯学習課へ

TEL 08...-6703 FAX 08...-1095



※このチラシは...教育事務所ホームページ
からもダウンロードできます。



幼・小・中PTA指導者 人権教育研修会

ネット被害から子どもを守る!! 携帯サイトにもひそむワナ

ネット・ケータイによるいじめや犯罪の多発は、子どもや
親が知らない間に岡山県で被害が相次ぎ、気付いた時にはもう巻き
込まれている、ということがあります。

「学校裏サイトやプロフってどんなものなの?」

「もし子どもがいじめ・犯罪に巻き込まれたら、

親として何が出来る?」

「どこに助けを求めたらいいの?」

本当に怖いのは、「知らない」ということなのかもしれません...

日時 平成21年7月9日(木)

13:00~16:00 ※受付12:30~

13:10-13:40 行政説明 岡山県教育委員会人権教育部 田中 研二
岡山県の人権問題への取り組み、特にネット・ケータイの
問題や児童虐待防止についてご説明します。

13:50-15:50
【講演】ネット・ケータイの間から子どもを守れますか?

講師 全国webカウンセリング協議会
理事長 安川 雅史 氏

会場 グリーンヒルズ...リージョンセンター
(...市大田地区)

申込 各幼稚園・小学校・中学校PTA事務局

もしくは...教育事務所生涯学習課へ

TEL 08...-6703 FAX 08...-1095

※参加申込につきましては、...教育事務所生涯学習課まで、電話または
FAXでお申し込みください。※当日参加も可能です。



※このチラシは...教育事務所ホームページ
からもダウンロードできます。



ビジネス支援講演会

企業と地域を活かす道

~図書館のビジネス支援サービスへの招待~

日時 平成21年5月2日(土)

午前10時30分~12時

講師 電気通信大学 特任教授・ビジネス支援図書館推進協議会 会長

竹内 利明 氏

鳥取県立図書館 支援協力課長

小林 隆志 氏



会場 ...市立図書館視聴覚室 (...4階)

内容 この不況下でいかにして企業は生き残るか、中小企業経
営者として良いときも悪いときも経験した竹内氏と一
緒に企業活性化の方法を探りましょう。

問い合わせ先 ...市立図書館 TEL...-2919

...新産業創出機構 TEL...-0740

お申し込み先 ...市立図書館 FAX 08...-3529

ビジネス支援講演会

お名前	連絡先(TEL)

市立図書館 + 新産業創出機構 ジョイント企画 //



情報は成功の鍵!!
ビジネス支援講演会

企業活性化の方法を探る

~図書館のビジネス支援サービスへの招待~

この不況下でいかにして企業は生き残るか、

中小企業経営者として良いときも悪いときも経験した竹内氏と一緒に、
企業活性化の方法を探る。

電気通信大学 特任教授、ビジネス支援図書館推進協議会 会長

講師 竹内利明氏

鳥取県立図書館 支援協力課長

小林隆志氏

日時 平成21年5月2日(土)
午前10時30分~12時

会場 ...市立図書館視聴覚室 (...4階)

問い合わせ先 ...市立図書館 TEL:08...-2919

...新産業創出機構 TEL:08...-0740

【お申し込み先】...市立図書館 FAX:08...-3529

ビジネス支援講演会

お名前	連絡先(TEL)