

令和4年
11月

東部公民館だより

蒲郡市東部公民館
67-6198
月曜はお休みです

蒲郡市民憲章制定50周年

昭和47年(1972)11月3日に市民憲章ができてから、今年で50年になります。市民憲章の「三つの誓い」は、短くて分かりやすく、覚えやすいものとなっています。11月20日(日)に制定50周年記念式典が西浦公民館で行われます。

また創立50周年を迎えたJA蒲郡市が、市民憲章のボード(写真)とキャスター付パネルを各公民館に寄贈して下さいました。東部公民館ではボードを2階の研修室に掲げました。現在コロナ禍で式典等ができない状況ですが、そのような機会がありましたら、このボードを見ながら市民憲章の唱和をして下さい。



にじんで広がる 色のせかい

10月半ばから、東部小学校3年生の絵「にじんで広がる色のせかい」を展示しています。クレヨンで絵の線を描き、そこに薄い絵の具を置くと、水と油でクレヨン線の中だけ絵の具が広がります。絵の具の滲みを使って、素敵な絵になりました。



期間は11月末までの予定です。近くにお越しの際はお立ち寄り下さい。



公民館は月曜日がお休みで、午前9時から午後9時まで開いています。(夜の使用予約がない場合、夕方に閉めることがあります)

体重・体温測定 100日チャレンジ

今年も、新型コロナウイルス感染症対策の一つとして、体温測定があります。毎日体重・体温を計って記録することで、体調の変化にも早く気づくことができます。

期間: 11月1日(火)~2月8日(水)
対象者: どなたでも
内容: 体重と体温を100日間測って記録
参加方法: 下の三つからお選び下さい

1. 記録表で参加
記録表は公民館入口に置いてあります。
2. WEBで参加
右上のQRコードからも申込ができます。



<https://www.gamagori-health-trial.jp/>

3. 健康カレンダーで参加
「健康カレンダー2022」をお持ちの方は、カレンダーに体重を記入することで参加できます。右のQRコードから申し込んで下さい。



問い合わせ先: 保健センター
電話: 67-1151

東部小学校の資源回収を 11月10日(木)に行います

ご協力をお願いします。雨天の場合は翌日11日(金)に延期します



- 29日(火) 東部小修学旅行(〜30日)
 - 24日(木) 竹島小修学旅行(〜25日)
 - 23日(水) 勤労感謝の日
 - 22日(火) 蒲中職場体験(〜25日)
 - 17日(木) 蒲中定期試験(〜18日)
 - 14日(月) 東部小代休
 - 12日(土) 東部小学芸会
 - 11日(金) 公民館管理運営委員会
 - 10日(木) 東部小資源回収
 - 6日(日) 市民総ぐるみ防災訓練
 - 3日(木) 文化の日
 - 2日(水) みどり保育園遠足
 - 1日(火) 竹島小運動会
- 体重・体温測定
百日チャレンジスタート
(〜R5.2.8)



東部地区十一月行事

紫蘇もみつ母の講釈思ひをり
草いきれ草刈り機まわす子供会
菜園を刈り取って行く飛蝗かな
避けながら銀杏拾う帰路の夕
階調のコキア紅葉の丘に佇つ
雨の中台風近し納車式
源流の辺り野萩の真つ盛り
バス停の木椅子の固さ小鳥来る
郵便受け今日も空なり虫の声
監獄の正門抜くる秋の蝶(明治村)
改札の婆の胸にも赤い羽根
曼珠沙華こぼす日照雨の紅しづく

安子 妙子 美智子 紀美子 幸子 房子 たえ子 秀美 とし子 奈つ 房子

東部公民館句会 遠見句会例会

★年寄りが入院したの
で、まとまったお金を
用意しておこうと金融
機関窓口で本人口座か
ら下ろそうとしたら、
本人の書いた委任状が
必要と言われました。
コロナのため面会でき
ないと答えたところ、
施設に依頼して下さい
とのこと、委任状の
様式もくれることもな
く、結局下ろせません
でした。
☆仕方ないので別の金
融機関に行つたので
が、こちらでは満額は
できませんが少額なら
下ろせませんか教えてく
れたので、なんとかお
金を手にすることがで
きました。
☆詐欺防止のため手続
きが厳しいのは分かり
ますが、倒れて意思疎
通ができなくなると、
キヤッシュカードがな
かったら引き出しがで
きません。
☆パソコンやスマート
フォンで生体認証(指
紋など)が導入されて
いますが、本人に事故
などがあつた場合、ど
うすれば利用できるか
を調べておかなければ
いけないと思いまし
た。

編集後記

親和盛年会の活動紹介

「親和盛年会」は東部地区の60歳以上の年配者の会です。昔(昭和の時代)で60歳という引退した老人というイメージでしたが、今は70歳でも働く時代、皆さん元気です。

コロナの前は会員全員が寿楽荘などに集まり活動していたのですが、コロナのためそれができなくなり、現在は少人数での映画サロンなどを、東部公民館で月3回ほど水曜日に行っています。11月の予定は次の通りです。

2日9時半 映画「清水港代参夢道中」1940、監督 マキノ正博

9日10時 小物作り

13時 軽体操

16日9時半 映画「俺は待ってるぜ」1957、主演 石原裕次郎

会員でない方も見学を歓迎しますので、どうぞご参加下さい。



軽スポーツのポッチャです 高齢者スポーツ大会に参加しました(左:モルック、右:輪投げ)

東部公民館 図書館分室より

東部公民館
分室だより

2022
11月

だんだんあたたかい物が恋しい
季節になってきましたね! おびんが肉まんか。

今年の春、初めてみそ作りを体験しました。
手作りのおみそはやっぱりおいしい気がします♪
そこで 今月のおすすめはこちら↓

『1日2杯のみそ汁で健康寿命を延ばす!』
渡邊敦光・浜内千波 著
ナツメ社

毎日の
あたたかいおみそ汁で元気になる!

蒲南コースを歩こう会

蒲南コースを歩こう会では、毎月第1月曜日にウォーキングを実施しています。申込は不要です。

開催日時：毎月第1月曜日
(11/7、12/5、2/6、3/6
1月及びレベル5の場合はお休み)
9時30分から1時間程度

集合場所：本町公園(南部小北東の公園)
※雨天時は、生きがいセンターで室内体操
(レベル4以上は中止)

持ち物：お茶、タオル等
※両手があくように、リュックまたはウエストポーチ等でお越し下さい

参加費：無料
主催：健康づくりいっしょにやるまい会
(小江・府相・東西北・蒲郡地区)
問い合わせ：保健センター 67-1151



蒲郡市警戒レベルは
こちらから

とがみくるりんバスだより



9月の乗車人数は合計141人でした。1便当たり平均乗車人数は1.8人です。

秋の深まりを感じる今日この頃です。とがみくるりんバスの車窓からの景色も秋ですね。短い乗車時間ですが、木々の色の移り変わりをとお楽しみください。

