

東海 東海公民館だより



発行 東海公民館

〒798-4344 愛媛県南宇和郡愛南町岩水114番地
TEL 0895-70-1504 FAX 0895-70-1504 E-mail tokai-k@town.ainan.lg.jp
休館日 第1、3、5日曜日・第2、4月曜日・祝日・年末年始(12/29~1/3)

第3回健康教育



1月24日(水)、東海公民館2階大ホールで「第3回健康教育」が開催されました。高齢者の方が元気で自分らしくイキイキとした生活を送っていただくことを目的に、町保健福祉課の職員が講師となって、「高齢期からの食習慣の新常識」に関するお話がありました。日頃の食事における栄養バランスの簡単なチェック方法や毎日の食事に必要な栄養が含まれた食材をクイズ形式で楽しく学んでいました。また、教室終了後には職員と参加者全員が「ポッチャ」を行って楽しく交流を深めていました。



毎日10食品を食べて栄養のバランスをUP

不足しがちなたんぱく質(とくに肉や魚、卵)を中心にエネルギーが不足しないようにいろいろな食品を食べましょう。目標は10食品です!



新刊図書のご案内



東海公民館の図書コーナーに新刊が入りました。芥川賞受賞作「東京都同情塔」や直木賞受賞作「ともぐい」、「八月の御所グラウンド」など合計26冊を新刊コーナーに置いてありますので、是非ご利用ください。



新刊図書

作品名	作者
○ 迷彩色の男	安堂 ホセ
○ Blue	川野 芽生
○ 東京都同情塔	九段 理江
○ 猿の戴冠式	小砂川 チト
○ アイスネルワイゼン	三木 三奈
○ なれのはて	加藤 シゲアキ
○ ともぐい	河崎 秋子
○ 禰がけの二人	嶋津 輝
○ 八月の御所グラウンド	万城目 学
○ ラウリ・クースクを探して	宮内 悠介
○ まいまいつぶろ	村木 嵐
○ 新・酔いどれ小籾次11~25	佐伯 泰英

3月 弥生 March 城辺地域公民館事業カレンダー


日	曜	館	事業	場所
4	月	深浦	ロコモ健康体操(第3回)	深浦公民館 1階 集会室
7	木	深浦	婦人学級ごきぶり団子作り	深浦公民館 1階 調理室
8	金	緑	緑小日帰り体験学習	松山市
13	水	城辺	陶芸教室	城辺公民館 1階 創作室・ふれあい交流室
			行政相談	城辺公民館 2階 研修室
		僧都	フードパントリー	僧都公民館
		深浦	深浦グラウンド・ゴルフ大会	南レク城辺公園 多目的グラウンド
14	木	城辺	国際交流講座	城辺公民館 1階 ふれあい学習室
15	金	城辺	陶芸教室	城辺公民館 1階 創作室・ふれあい交流室
			人権相談	城辺公民館 2階 研修室
17	日	城辺	陶芸教室視察研修旅行	砥部町
		深浦	にこにこサークル	深浦なかよし館
19	火	東海	東海婦人学級	旧東海保育所
21	木	深浦	婦人学級閉講式	深浦公民館 1階 集会室
	中旬	全館	公民館運営審議会(第3回)	各公民館

3月 弥生 March 東海公民館・中玉分館休館日

東海	第1・3・5 日曜日	第2・4 月曜日	祝日	20日(水)春分の日
	3日・17日・31日	11日・25日		
中玉	土曜日	日曜日	月曜日	
	2日・9日・16日・23日・30日	3日・10日・17日・24日・31日	4日・11日・18日・25日	

* 上記以外にも臨時に休館することがあります。

3月 弥生 March 東海公民館区 新聞・雑誌・段ボール・廃電池の収集日

日	曜	集積場所	
13	水	満倉集会所	 収集日の前日までに持ち込んでください。 蛍光管の持ち込みはできません。
21	木	東海公民館・敦盛集会所	
28	木	中玉バス停跡・脇本集会所	

2月 如月 February 1日現在 城辺地域公民館区世帯数・人口

館区	世帯数	人口		前月比	
		男	女	世帯数	人口
城辺	1,931	3,633		-1	-7
		1,678	1,955		
僧都	124	225		-1	-1
		107	118		
緑	347	680		-1	+1
		349	331		
深浦	338	563		-3	-7
		257	306		
東海	255	468		±0	±0
		223	245		
久良	361	617		-3	-6
		298	319		
計	3,356	6,186		-9	-20
		2,912	3,274		

公民館からのお知らせ

東海公民館横に設置しているストックハウスは、毎月、収集日の1週間前に開放しています。新聞、雑誌、チラシ、厚紙、ダンボール、乾電池は収集しますが、時々蛍光管が出されています。蛍光管については、ストックハウスでは収集できないため、電気店に引き取っていただくか、直接環境衛生センターへ持ち込みされますようお願いいたします。