

回覧をお願いします

南公民館だより

～学びの輪 交流の場が広がる公民館～

令和7年 11月発行
府中市土生町615-19
南公民館館長 西垣内香代
電話・FAX 41-2240

【9月 健康クッキング】

「おから」を使って『腸活』に役立つ健康レシピにチャレンジしました。
レシピどおりに手際よくすすめて、あっという間に3品完成！

「家で作るときには卵を混ぜたら柔らかくなるかな」「野菜たっぷりで美味しいね」と試食しながら会話がはずみ、和やかに食事が進みます。

初めての参加者から『最初は知らない人たちだったけど、いつのまにか楽しく話ができて良かった』との感想も。交流の輪が広がっています。

『おなかすっきりメニュー』

もち麦入りごはん

変わりハンバーグ

トマトのマリネ

おからきな粉もち

『腸を整えるためにできることのポイント』

- 1、主食・主菜・副菜をそろえる
- 2、たんぱく質も忘れずに
- 3、発酵食品を食べましょう
- 4、適度な運動と日光浴を
- 5、食物繊維でおなかすっきり
- 6、水分補給も忘れずに



【10月 たのしいぱんづくり】講師：小林益枝さん（高木町）

パン生地の中に具を包み、アイデア満載のいろいろな形のパンが出来上がりました。
パンを焼いている時間には「サイコロトーク」が好評で、初めてなのに話ができて、折り紙で来年の干支「馬」も作ることができました。大人も子どもも一緒に楽しみました。



【11月】 おすすめ講座



【ポスチュアウォーキング】

11月19日(水) 15:00～16:00

講 師 ポスチュアウォーキング協会 認定ポスチュアスタイリスト
板橋 千代美さん(上下町)
参加費 300円 定員20名
持ち物 タオル、水筒、室内用シューズ(ひも付き)

公民館開館日時 火～土曜日
9:00 ～ 21:00
職員在館時間 火～土曜日
13:00 ～ 19:00
※ 不在の場合もあります。
休館日：日・月曜日、祝日

【11月】 主催事業、サークル・団体活動の一部を掲載しています。

日付	曜日	9:00～13:00	13:00～17:00	17:00～21:00
1	土		民遊会	
4	火	緑ヶ丘町お茶の間サロン	お茶の間サロン、卓球クラブ	琴教室
5	水	3B体操	吹矢同好会、編み物サークル	
19	水		ポスチュアウォーキング	各教室の見学など 興味をお持ちの方は 公民館へお尋ね下さい ☎41-2240
20	木	撫子の会、ハーモニカ教室		
22	土		楽しくボイトレ	
27	木	スマホ教室		

裏面もご覧ください⇒⇒⇒

南ふれあい発表会

と き 11月16日(日) 13:00開場 13:30開演
ところ 府中市立南小学校 体育館 ※スリッパをご持参ください
駐車場 南小学校グラウンド

【出演団体】

府川町神輿巡行及び鐘太鼓打上保存会
南公民館定例サークル〔民遊会〕〔琴教室〕
ポムポム『トゥインクルハート』ダンス
県立府中東高等学校『新しい学校のティチャーズバンド』演奏



【お茶席】 上田宗箇流 山本千晴さん 先着30人 300円

注意：換気のためドアを開けます。体温調節ができる服装でおこしてください



府中市歴史民俗資料館からのお知らせです。ぜひ、お立ち寄りください。

令和7年度後期企画展 「戦後80年・被災80年写真パネル展 銃後と災害の府中」

今年、日本は終戦と原爆投下から80年という節目を迎えました。
広島ではそれに加え、枕崎台風による大きな被害からも80年となります。
台風の犠牲者の半数以上が広島県内で確認され、県東部では府中市が特に深刻な被害を受けました。

今回の展示では、当時の写真や体験談などをご覧いただけます。
80年前の府中に何があったのかを知り、それを未来へ語りついでいく
きっかけになれば嬉しいです。

ご来館をお待ちしております。



広谷村警防団結団式



芦田川鉄橋の被害

(写真は藤木英太郎氏寄贈資料)

会 期 : 令和7年10月11日(土)～令和8年3月31日(火)
休館日 : 祝日を除く月曜日 年末年始(12月29日～1月3日)
開館時間: 10:00～17:00
会 場 : 府中市歴史民俗資料館 1階 展示室1 (土生町882-2)

南小学校の児童たちもよく訪れている資料館です。
世代を超えた地域の話題になるといいですね。

