

4月  
うぶき  
卯月

# 窪公民館だより

ふれあい・経験・学習

氷見市窪公民館

氷見市窪 1245

TEL・FAX 91-0267

新年度がスタートいたします。今年もコロナウイルス禍の中、自治会や各種団体との連携を図りながら、地域の皆様が気軽に集い、学び合う場として公民館の役割が果たせるよう感染防止に努め運営していきたいと思っております。皆様の一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

今年度は、「あなたは大丈夫？フレイル予防講座」を5月15日(日)と9月11日(日)に午前10時から1時間程度計画しております。『人生100年時代』自分の人生は自分で選ぶ！創る！校区の皆さん、声を掛け合って参加して頂きたいと思っております。

## くぼよちよちクラブ ♡幼児食らくらくメニュー講座 ♪ 3/11(金)



氷見市健康課 栄養士 柳原 知紗 氏 ヘルスメイト 藏 實 氏  
柳原 栄養士さんから、幼児食のポイントは「うす味が基本。食べやすい大きさに切る。楽しい盛り付けを。」、おやつのポイントは「第4の食事で、少量のおにぎりや野菜、いも類、果物、乳製品がおすすめ」等を芝居形式で分かりやすく話していただきました。

藏さんからは、『～やさいを食べよう～』ということで「白身魚の甘辛揚げ風」「白菜とツナのサラダ」「かぼちゃと玉ねぎのみそ汁」のレシピが紹介されました。幼児の野菜摂取量一日分は70g！この時期はこれから一生続く食生活の基礎が作られる大切な時期です。幼児の味覚、歯、心についても理解しながら、大人も一緒に見直しましょう。

## 【春の全国交通安全運動】4/6(水)～4/15(金)

### 窪小学校 4月予定、下校時間

4月6日(水) 始業式 2～5年11:20下校

6年12:10下校

4月7日(木) 入学式 2～5年11:20下校

6年12:10下校

4月8日(金) 給食開始 地区児童会 全校14:30下校

4月11日(月) 身体計測 学力調査(3～6年) 全校14:30下校

4月12日(火) 身体計測 学力調査(3～6年) 全校14:45下校

4月13日(水) 身体計測 全校14:30下校

4月19日(火) 全国学力・学習状況調査 1・2年14:45 3～6年15:40

4月20日(水) 1年14:30 2～6年15:30下校

4月24日(日) 学習参観 育友会総会 全校14:30下校



☆安全パトロール

☆4月6日(水)

☆4月20日(水)





## 元気な窪っ子から感謝の言葉

### 「安全パトロール隊」の皆さんへ！



- ・みなさんが笑顔で挨拶してくださることがとても嬉しいです。(5年生)
- ・おかげで安心して登校することができ、とても心強いです。(窪小一同)
- ・少し元気がでない日も挨拶をして頂くことで「今日も頑張ろう」という気持ちをもって登校できました。(6年生 Mさん)
- ・挨拶したときに「おはようございます」や「行ってらっしゃい」と笑顔で優しく言ってくださったことで元気をいただきました。(6年生 S君)
- ・少し恥ずかしくて、大きな声で挨拶は出来ませんでした。いつも心の中で「ありがとうございます」という気持ちをもっています(6年生 M君)
- ・いつも姿をお見掛けしたときには、心がほっとする自分があります(Nさん)
- ・中学校へ行っても交通安全に気を付けて登下校して行きます。(6年生 T君)
- ・お身体に気を付けて、これからも窪小学校の交通安全パトロールをよろしくお願ひします。(窪小一同)

### 4月の教養講座ご案内

講座名	講師名	実施曜日	時間	受講料
太極拳	宮永 信枝先生	毎週 月曜日	10:00~11:30	2,000円
箏 曲	森林 洋子先生	第1, 3月曜日	13:30~17:00	1,000円
俳 句	坂田 直彦先生	第3 月曜日	9:30~11:30	500円
ペン 習字	小林 光葉先生	毎週 火曜日	9:30~11:30	2,000円 (実費要)
ヨ ガ & ストレッチ	東 純子先生	毎週 火曜日 毎週 水曜日 毎週 木曜日 毎週 金曜日	10:30~11:30 10:30~11:30 20:00~21:00 10:30~11:30	1,000円 (水曜日は高齢者)
茶道裏千家	鎌仲 宗英先生	毎週 水曜日	19:30~21:30	2,000円
書 道	小林 光葉先生	毎週 木曜日	9:30~11:30	2,000円 (実費要)
パンフラワー	古川 洋子先生	第1, 3金曜日	13:30~15:30	1,500円 (実費要)
茶道藪内	茨木 勝美先生	毎週 金曜日	13:00~16:00	1,500円
健康詩吟	作田 厚子先生	毎週 木曜日 毎週 土曜日	9:30~11:30 9:30~11:30	1,000円
楽楽体操	宇加江悦子先生	毎週 日曜日	19:00~20:00	2,000円

受講ご希望の方は、お気軽に公民館までお問い合わせください(Tel.fax 91-0267)。

令和4年度の窪小学校放課後子ども書き方、書道教室は  
学校から案内がありますのでその時にお申込みください。