

# とくわっ子だより12月号

徳和住民自治協議会 TEL 20-1100  
徳和公民館 FAX 60-1100

徳和住民自治協議会

検索

見てね! ホームページ

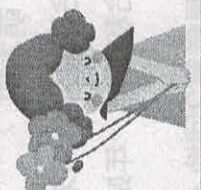


Instagram



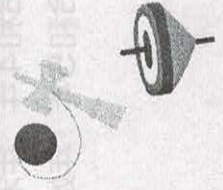
# 冬の特大号

早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。11月が暖かかったのですが、なんだか急に冬と年末がやってきたような気がします。今年度は、皆さんにとってどんな1年でしたか? 公民館では、今までに開催したことのない新しい講座を開催してまいりました。結果、たくさんの方に公民館へ足を運んでいただき本当にありがたかったです。たくさんの方とお話し、笑顔をいただいで楽しい1年を過ごさせていただきました。今年1年大変お世話になりました。



2023年も、笑顔あふれる素敵な年になりますように!  
徳和公民館は12月29日(木)~1月3日(火)まで年末年始休暇とさせていただきます。

☆☆☆ 名人さん大募集!! ☆☆☆  
我こそ名人!と思われる方ご一報ください!  
【例】けん玉名人・コマ名人・楽器名人など  
※ジャンル・年齢は問いません。お気軽にご連絡ください。

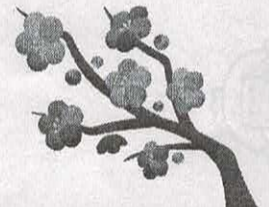


## お正月を迎えるフラワーアレンジメント

暮らしの中に花があるだけで、お家がいつもと違う華やかな空間になりますよ。お正月を迎える縁起物として、華やかにお花を飾ってみませんか?

日時 12月22日(木) 9:30~11:00 (受付9:15~)  
場所 徳和公民館(徳和地区市民センター)大会議室  
内容 お正月用のフラワーアレンジメント  
講師 フラワーアレンジメント 山出立翠 先生  
定員 7名(先着順) ※1回のお申込みにつき、2名分まで受付可  
対象 徳和地区の方

参加費 1,500円  
持ち物 ・マスク  
・アレンジメント用ハサミ  
(なければ剪定ハサミや普通のハサミでもOK)  
申込開始 12月2日(金) 8:30~  
(電話・来館のみ)

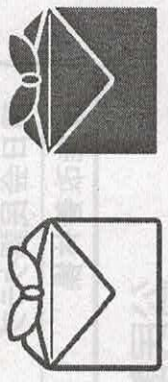


## ふろしきを活用してみよう!

~タンスの奥に眠っている「ふろしき」使ってみませんか?~  
レジ袋有料化のきっかけの1つでもある「海洋プラスチック」によるゴミ問題について学び、ふろしきの便利な使い方を通じて今の生活を見直し環境について考えてみませんか?  
ふろしきが、お家にあるかたはお持ちください。

日時 1月12日(木) 10:00~11:30 (受付9:45~)  
場所 徳和公民館(徳和地区市民センター)大会議室  
内容 ふろしきの便利な使い方を覚えよう  
講師 三重県環境情報センター 環境学習推進員  
定員 20名(先着順) ※1回のお申込みにつき、2名分まで受付可  
対象 徳和地区の方

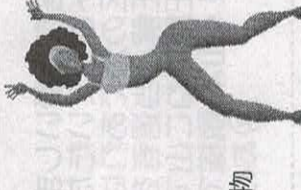
参加費 無料  
持ち物 マスク・ふろしき(お持ちの方のみ)  
申込開始 12月13日(火) 8:30~  
(電話・来館のみ)



## ZUMBAで楽しくエクササイズ♪

ZUMBA(ズンバ)は世界中のダンス音楽を取り入れた「楽しくパーティー感覚で踊る」ことをコンセプトにしたダンスエクササイズです。曲ごとにダンスの種類が変わることが特徴です。  
上手に動くことを目的としないため、音楽に身をゆだねて気持ち良く、それぞれのペースで動くことができますので、どなたでも安心して参加できます。  
また、有酸素運動ですので、脂肪燃焼効果や全身の引き締めも期待できます。ひとりひとり違った目的で参加することができるレッスンです。みなさんもぜひ自分なりのZUMBAを楽しんでみてくださいね。

日時 12月15日(木) 13:00~14:00 (受付12:45~)  
場所 徳和公民館(徳和地区市民センター)大会議室  
内容 ダンスエクササイズ【ジャンル: ZUMBA(ズンバ)】  
講師 JWI ZUMBAインストラクター  
三重県エアロビクス連盟理事  
キッズエアダンス教室Peanuts主宰 大矢 美佳 先生

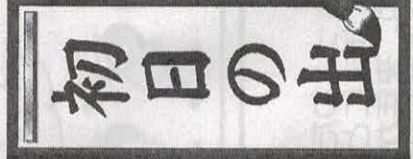


定員 20名(先着順)  
対象 ※1回のお申込みにつき、2名分まで受付可  
参加費 徳和地区の方 無料  
持ち物 マスク・運動のできる服装・室内シューズ・タオル・飲み物  
申込開始 12月2日(金) 8:30~ (電話・来館のみ)

## こどもたちの宿題応援します! 冬の勉強がんばるDAY

夏休みに開催して大好評だった【勉強がんばるDAY】を冬休みにも開催します。地域の方々、現役大学生・高校生が宿題の解らないところをサポートします。  
家ですと汚れが気になるし準備も大変...そんな「書き初め」をする場所としてもぜひ利用してください! 時間内出入り自由です。

日時 12月27日(火)  
午前の部 9:30~11:30  
午後の部 13:00~15:00  
場所 徳和公民館(徳和地区市民センター)和室  
内容 徳和公民館で冬休みの宿題をします  
対象 徳和地区の小学生 ※事前申込不要  
参加費 無料  
持ち物 マスク・飲み物・冬休みの宿題



## とくわマルシェ開催します

日時 2023年2月12日(日)  
10:00~14:00  
場所 徳和小学校体育館



## お知らせ

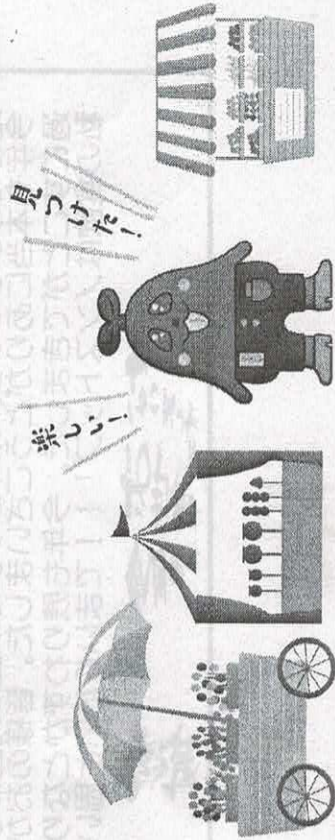
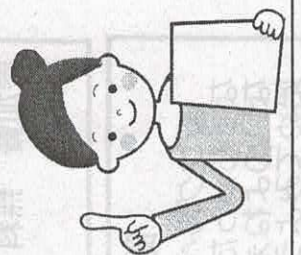
美味しいお店に楽しい体験ブース!  
ステーションイベントも開催するよ!  
詳しくは、とくわっ子だより1月号にてお知らせします。  
お楽しみに~♪

## 薬膳料理とテールコーディネート

年末年始の暴飲暴食で疲れた体を整えませんか?  
冬は体を温めて、免疫力の低下を防ぐことがポイントになります。  
体を温める食品で作った食事で、血の巡りを良くして体を温めましょう。  
そんな薬膳料理と、素敵に見えるテールコーディネートを一緒に伝えたい。  
両方学べるお得な講座ですよ。

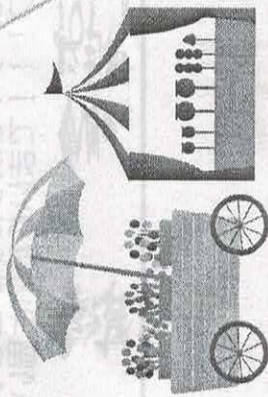
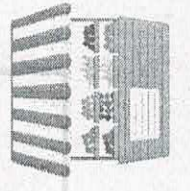
日時 1月15日(日) 10:00~11:30 (受付9:45~)  
場所 徳和公民館(徳和地区市民センター)大会議室  
内容 薬膳料理とテールコーディネート  
講師 漢方薬膳マイスター  
食空間コーディネーター認定講師 浮田 和美 先生

定員 16名(先着順) ※1回のお申込みにつき、2名分まで受付可  
対象 徳和地区の方  
参加費 1,500円  
持ち物 マスク・飲み物・筆記用具  
申込開始 12月13日(火) 8:30~  
(電話・来館のみ)



見つけた!

薬膳



# 徳和公民館趣味クラブ 12月予定表

趣味クラブ名	曜	時間	開催日	趣味クラブ名	曜	時間	開催日
アムリタ ヨガ	月	10:00	5日・19日	囲碁クラブ	水	13:00	7日・21日
パッチワーク同好会	月	13:00	5日・19日	太極拳同好会A	水	14:00	7日・21日
書道クラブ	月	13:00	12日・26日	太極拳同好会B	水	14:00	14日・28日
徳和カラオケ友の会	月	18:00	19日・26日	瑛穂会B	水	19:00	14日・28日
パルーンアート徳和	月	9:30	26日	オカリナ同好会	金	9:00	2日・16日
楊名時健康太極拳A	火	9:30	6日・20日	カリノオカラニ・フラ	金	13:00	2日・16日
スポーツ吹矢	火	13:00	6日・20日	徳和手話サークル	金	9:30	9日・23日
池坊いけばな	火	13:30	6日・26日	フォトサークルとくわ	金	19:00	16日
楊名時健康太極拳B	火	9:30	13日・27日	徳和カラオケ愛好会	土	13:00	3日・17日
ひまわり健康教室	火	10:00	休み	瑛穂会A	土	13:00	10日・24日
朝日会民謡クラブ	火	13:30	13日・20日	グループオピオン	日	8:30	休み
機能改善体操	火	14:00	13日・27日	劇団ミュージカルBeOneLab	日	9:00	25日

## 公民館行事予定

行事名	曜	時間	日
やんちゃクラブ	水	10:00	21日
男の料理教室	木	9:30	8日

## 健康づくりの課行事予定

行事名	曜	時間	日
乳幼児健康相談	水	9:30	12月7日・14日

### ♪やんちゃクラブ♪

日時 12月21日(水)  
10:00~11:30

場所 徳和公民館

内容 (徳和地区市民センター)  
音楽遊び、手遊び、歌遊び

対象 3歳までの未就学児

参加費 無料

### ♪ラジオ体操♪

徳和公民館の駐車場でラジオ体操をします。12月は21日です。皆さんの参加お待ちしております♪

8:45

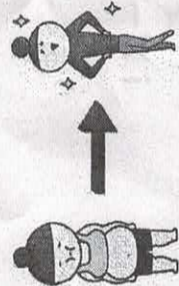
とくとくポイント2倍



### 館長のひとりごと・・・

ジングルベル、ジングルベル、すずがなる～♪♪あつたやだわっ！わたしのお腹もなつちやっ！12月は私のお腹も大忙し。誕生日にクリスマス、年末にと休む間もないのよねえ。ダイエツト宣言をしたもの、今月もまた無理そうね。来年から始めたら始めてみようかしら。来年は今年以上に綺麗になつた私に出会えるかも！12月を今年も本当にありがたうございませう。皆様のおかげで楽しい1年を過ごすことが出来ました。今年も残りわずかとなりませんが、私の食欲はノンストップ！！でまいたりたいと思ひます。

感謝



## 年末年始 燃えるごみ回収日のお知らせ

年末年始の燃えるごみ回収は、下記日程で行われます。

※8時までに決められた集積所に出してください。

A地区・・・下村町・下村すみれ町・上川町高田・高田団地・南徳和・上川町  
通り上川町・上川町新田・上川住宅・久保梅村町・久保若芽町  
久保山・萌木町

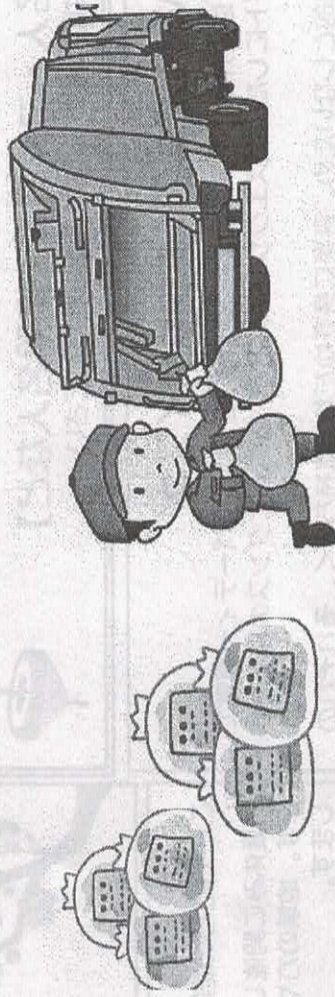
令和4年 年末最終日12月29日(木)

令和5年 年始開始日 1月 5日(木)

B地区・・・上川町県営第2団地・虹が丘町・南虹が丘

令和4年 年末最終日12月30日(金)

令和5年 年始開始日 1月 6日(金)



## 徳和クイズ⑥

【問題】

とくわっ子のポケットに入っている野菜は

なあへに？

※添付の解答用紙にて解答をお願いいたします。正解者の中から5名様に心も体も温まる美味しいお茶をプレゼントさせていただきます。ご不明な点は☎20-1100までお電話ください。徳和地区の方であれば誰でもご参加いただけます。次号と徳和公民館にて正解と当選者を掲載させていただきます。先月の徳和クイズ⑤の正解はねこ山です。当選者は、中西 菜葉様・松下 まつえ様・宮本 光和様・山際 あき様・山本 説様です。

※おめでとございませう！

徳和クイズ⑥解答用紙 ※12月16日(金)までに徳和公民館へ

住所	氏名	電話番号(連絡のつきやすい番号)
町		
解答		