2026年　1月号

発刊者　津幡町字七野イ７５
萩野台公民館
TEL/FAX　288-1514
haginodai-ph@m2.spacelan.ne.jp

はぎのだい

公民館だより

年末年始　休館日のお知らせ

令和7年12月28日（日）から
令和8年1月4日（日）まで
休館します。ご不便をお掛け致しますが、
ご理解の程よろしくお願い致します。

１月の行事予定

１日（木・祝）～４日（日）休館
５日（月）通常開館開始
１２日（月・祝）☆地区新年会
２６日（月）☆味噌づくり　13：30～

２月の行事予定

１日（日）倶利伽羅地区
　　わくわくボウリング大会
５日（木）町広報配布
１３日（金）☆味噌づくり　13：30～

～新年の挨拶～

新年明けましておめでとうございます。

校区の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

日頃より、当公民館に対しまして、格別のご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

昨年は、梅雨入り宣言が有りましたが、降雨量不足と夏季の猛暑による稲作や野菜等農作物被害が甚大な年でした。又、8月7日には線状降水帯発生により冠水被害が発生しました。被害にあわれた皆様には心よりお見舞い申し上げます。本年は平穏な年になる事を願うところです。

萩野台公民館は地域の方々と「支え合い」「声掛け」「世代間交流」など、思いやりある地域のネットワーク作りを皆様と一緒に取り組んで参ります。なお、行事･教室の開催予定は毎月発行の[公民館だより]に掲載しております。是非とも一読してご参加いただけますと幸いです。

まだまだ未熟な公民館職員一同ですが、地域の皆様には温かい気持ちで、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

萩野台公民館館長　大西 洋

萩野台地区新年会

萩野台地区の方はどなたでも参加できます。
ふるってご参加ください。お待ちしております！

日　時：１月１２日（月・祝）午前１１時～
　　◆午後１時３０分頃終了予定です。
場　所：萩野台コミュニティプラザ　ホール
会　費：２,０００円（当日集めます）
※１月４日（日）までに各区長さんまでお申し出ください。

倶利伽羅地区 わくわくボウリング大会

萩野台＆刈安・倶利伽羅地区の親睦を図り、一緒に健康づくりしませんか？詳しくはチラシをご覧ください。

日　時：２月１日（日）午前１０時～（２時間程度）
場　所：コロナキャットボウル金沢

前回の様子

健康クイズこたえ：A. あんぱん（小豆の食物繊維のお陰でクリームパンより血糖値が上がりにくい。ただし、糖質量はどちらも多いため注意が必要。

➢ 事業報告　１２月の公民館の様子

クリスマス会 in 萩野台

楽しい季節がやってきました☆クリスマスです。萩野台公民館では12月13日に一足早くクリスマス会が開催されました。

オープニングを飾ったのは、学童のはぎっこハンドベル隊です。６年生がリーダーとなり練習を重ね、本番では息ぴったりの演奏を披露してくれました。

そして、かわいいハンドベルの音色から一転、ダイナミックなブラスバンドの演奏が始まりました。

石川工業高校専門学校・吹奏楽部の皆さんにはクリスマスソングやアニメソングの演奏と「かわいいだけじゃだめですか」のダンスで楽しく盛り上げていただきました。

ハンドベル隊＆吹奏楽部の皆さん、ご出演ありがとうございました♬

サンタさんからのプレゼント♡

親子クリスマスケーキづくりでは、子どもたちのアイディアがたくさん詰め込まれたデコレーションケーキが出来上がりました。

ミニ門松づくり

12月19日、前やち造園さん（太田）にお越しいただき、年末恒例となったミニ門松づくりを行いました。

竹、松や葉牡丹など縁起の良い由来を持つ植物を全体のバランスを確かめながら、飾り付けました。

ご参加ありがとうございました

令和7年度
全３回
無事終了

萩野台 にこにこ 健康講座

主催　くらし安心づくり萩野台
協力　萩野台公民館

～令和８年も健康に過ごしましょう！～

9/24 第1回　血圧と血糖値が高いって何が問題？その対処法は？

町の健康推進課と地域包括支援センターの職員から学びました［受講者23名］

◇正しい血圧の測り方を実践
　①安静にして会話しない　②巻いたカフを心臓の高さに
◇高血圧は動脈硬化の要因に！さらに進行すると
　心不全や脳血管疾患、腎不全になるリスクが高まる
☺≪予防≫血圧が高くならないためには ☺
　①塩分をとりすぎない
　②運動をする、ストレスをためない
◇血糖値が高いと、血管がボロボロになる！
☺ ≪予防≫血糖値が高くならないためには ☺
　①たんぱく質を先に食べ、次は野菜・海藻・きのこを食べる
　②ゆっくり食べる

＜ 感 想 ＞
・高血圧、血糖の治療中！気を付けているがさらに勉強になった。
・食べる時は蛋白質→野菜類→糖類の順に心がける。

10/27 第2回　体をほぐす、筋トレ・リズム体操を楽しもう！

NPO法人いきいきのびのび健康づくり協会の健康運動指導士綿谷千鶴先生を講師に、ボールを使った体操を楽しみました［受講者23名］

始めに、上肢・下肢をほぐす体操をして、握力や足などの筋トレを行いました。それから足や腕などをリズムに乗って楽しく動かすリズム体操をしました。途中で脳トレになる指の動きなどをして大いに盛り上がりました。

＜ 感 想 ＞
・全身を使った体操とてもよかった。家でもやります。
・脳の活性化にすこしでもよくなった。

介護予防はもちろん、幸せホルモンも出るので、受講された方、今後も続けてみてくださいね。

11/26 第3回　誰でも作れる減塩＆栄養バランスの取れた食を学ぼう！

町の健康推進課、食生活改善推進員を講師に、男性のみの班など5班に分かれて調理し、試食しました［受講者23名］

メニューは「白菜と豚肉の生姜炒め」など、おかず3品とごはん、ヨーグルトです。塩分量は一人当たり2.6g、蛋白質、脂質、食物繊維のバランスに配慮したメニューになっています。

男性陣も野菜を切ったり、炒めたり、慣れない作業に一生懸命取り組みました。

＜ 感 想 ＞
・楽しく調理しました。減塩とは思えないくらい素材のおいしさが出ていて美味しかった。
・いろんな年代の方と切り方を教わったり、楽しく料理ができた。

健康クイズ
血糖値が上がりやすいのはどっち？
A. あんぱん
B. クリームパン
答えは裏をご覧ください