

で
あ
い
ふ
れ
あ
い
ま
な
び
あ
い

水谷公民館からのお知らせ

TEL049-251-1129



はじめてのスマートフォン教室

初心者の方のためのスマートフォン講座です。
お気軽にご参加いただけます。

とき／12月10日(水) 午後1時30分～3時30分

講師／スマートフォンアドバイザー(SoftBankより派遣)

内容／初めてのスマートフォン体験

定員／10名(先着順)

申込期間／12月3日(水) 午後5時まで

申込方法／水谷公民館の窓口または電話でお申し込みください。

参加費無料



-おひとりさまサロン-
(ひとり暮らしの高齢者対象)

百(ももの会

ひとり暮らしでお困りのこと、悩んでいることはありませんか。
ひとり暮らしの高齢者の方たちが悩みを話したりする交流の場です。

とき／12月8日(月) 午後1時30分～3時30分

内容／お食事会(外活動)

※初めての方は、12月5日(金)午後5時までに、

水谷公民館に直接またはお電話でお問い合わせください。

入間東部地区事務組合消防本部による

講話と楽器演奏

高齢者の方を対象に、火災や事故を起さないために気を付けたいことなどを、消防本部予防課の職員の方にお話しいただきます。
また、消防音楽隊にもお越しいただきます。

とき／12月18日(木) 午前10時～正午

対象／どなたでも参加可 会場／水谷公民館多目的ホール

テーマ／高齢時代を安全に～火災や事故を起さないために～

申込方法／水谷公民館の窓口または電話でお申し込みください。

公開講座

参加費無料

水谷小学校区まちづくり協議会主催

防災訓練

親子でのご参加を

お待ちしております！

とき／12月13日(土) 午前9時～正午 場所／水谷小学校

内容／水消火器訓練、段ボールベッドの組立て練習、防災食の炊出し、

地震・煙体験、消防車体験搭乗、通報訓練、心肺蘇生法など

問い合わせ／各町会長にお願いします。

一 公民館の利用について 一

【令和8年3月の予約の流れ】

内容	日にち
①抽選申込期間	12月15日(月)～31日(水)
②コンピューターによる自動抽選	1月1日(木)
③抽選結果の確認	1月1日(木)～4日(日)
④窓口受付開始	1月5日(月)
⑤インターネット仮予約受付	1月6日(火)

※休館日

令和7年12月15日(月) 第3月曜日

令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土) 年末年始休館

意識的に新しい体験や心のゆとりを持つことで、そのために二十秒ほど差が出るそうです。しかし、大人になると日々がルーティン化し、新鮮な出来事が減ることで、記憶に残ることが少くなり、一年が過ぎていきたいものです。

そのために、今この瞬間を大切にし、短く感じます。ある科学雑誌によると、年齢が上がり、年齢を重ねるにつれて時間があつといふ間に過ぎ去ることを実感します。子どもの頃は新しい体験が多く、時間が短く感じるようになります。しかし、大人になると日々がルーティン化し、新鮮な出来事が減ることで、記憶に残ることが少くなり、一年が

編集委員のつぶやき

時間の再発見を

「光陰矢の如し」という言葉の通り、

地域の方の健康を考える 歯科医師 三枝大祐



水谷地区の人口 (令和7年9月30日現在)

水谷地域の人口 34,750人 (+66人) 世帯数 17,633 (+36)

() 内の数字は前月比

地域の方々の歯の健康を支えて20年以上が経ちます。20年前は「虫歯がある、歯周病が進行している」と口の中で話が終わっていましたが、現在は口の周りの筋肉の機能、食事がちゃんとできているか、楽しめているかなど、口の役割(話す、食べる、表情を作るなど)に注目が集まり小さなお子様から高齢者の方々までの健康を考えるうえで、とても重要になってきています。いつまでも楽しく元気に過ごすためには、口の役割ということに意識を向けて生活してみてはどうでしょうか?

当医院でのこれからの取り組みとして、子ども食堂やジーバーフードといった高齢者の方々が生き生きと楽しく仕事をできる場所を提供することにより、食と口の機能に注目していただき、地域の皆さんのがんばる一助となるように活動しています。

さらに、その場所で多世代の方々の交流の場ができる」とにより、体と心の健康を支えらるるのではないかと考えています。

健康というのは体だけではなく、心も健康でなくはなりません。口の機能として話をする、歌を歌う、笑うことには気がつかれると思います。当医院でのこれまでの取り組みとして、子ども食堂やジーバーフードといった高齢者の方々が生き生きと楽しく仕事をできる場所を提供することにより、食と口の機能に注目していただき、地域の皆さんのがんばる一助となるように活動しています。