

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



はじめてのスマホ教室

初心者の方のためのスマホ講座です。
お気軽にご参加いただけます。

参加費無料

とき／12月10日（水）午後1時30分～3時30分

講師／スマホアドバイザー（SoftBankより派遣）

内容／初めてのスマホ体験

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。



子育てサロン

①おはなし会 0歳から参加できます！

参加費無料

協力／Enne絵本・おはなしグループ

内容／絵本の読み聞かせ、親子で手遊び

とき／12月3日（水）午前10時30分～11時

申込期限／開催日の前日まで

※お申込みを忘れても当日参加可能です！

※1月のおはなし会はお休みです。



②親子フレンドパーク

参加費無料

工作や体操、紙芝居を親子で楽しみましょう！

とき／12月9日（火）午前10時30分～11時30分

内容／クリスマス雪あそび

定員／親子5組（申込順）

申込／12月3日（水）午後5時まで

右のコードより、お申し込みください。→→



パパママのステップアップ講座

③おせちにプラスワン 野菜でおしゃれに！

野菜を使ったおしゃれな前菜と

お餅にぴったりのレシピをご紹介します！

野菜のミニ講座付き！

・大根とニンジンを使って「花びら餅風」

・アスパラを使って門松風 etc

・お餅にもあうチキンの「シュクメルリ風」



とき／12月17日（水）午前10時～11時30分 ※写真はイメージです

講師／野菜ソムリエプロ 柴田 妙子氏

持ち物／エプロン、手拭きタオル

〈保育の場合〉着替え、オムツ、飲み物（ミルク不可）

定員／8組（※託児保育も上限8名）（申込順）

参加費／500円（材料代）

申込／12月10日（水）午後5時まで

右のコードより、お申し込みください。→→



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

— 公民館の利用について —

【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

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、年齢を重ねるにつれて時間があつという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、時間がゆっくり流れるように感じられました。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、記憶に残ることが少なくなり、一年が短く感じます。

ある科学雑誌によると、年齢が上がるごとに同じ時間でも短く感じるようになり、五歳と六十五歳では三分間の体感に二十秒ほどの差が出るそうです。そのため、今この瞬間を大切に、意識的に新しい体験や心のゆとりを持つことが、時間の価値を再発見する鍵となります。限りある時を、より豊かに過ごしていきたいものです。

編集委員 細谷 充男

地域の方の健康を考える

歯科医師 三枝大祐

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」と口の中だけ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、楽しく栄養が取れているかなど、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、口の役割ということ意識を向けて生活してみてもいいでしょうか？

健康というのは体だけでなく、心も健康でなくてはなりません。口の機能として話をする、歌を歌う、笑うなど心の健康につながる機能があることに気がつくられると思います。当医院でのこれからの取り組みとして、子ども食堂やジバーFODD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、地域の皆さんの健康を支える一助となるように活動していこうと思っています。さらには、その場所でも多世代の方々の交流の場ができることにより、体と心の健康を支えられるのではないかと考えています。

