

**令和6年12月2日以降は
健康保険証の新規発行が
されなくなります。**



【玉野公民館ではマイナンバーカードの申請や健康保険証の登録などを随時受付しています。

カードを取得していて、健康保険証の登録をしていない方、確認したい方は、4桁の暗証番号を確認のうえカードや保険証をお持ちください。

※館長不在の場合は受付はできませんので、事前に連絡をお願いいたします。

**【ペーパークラフトバック
作り実習】開催**

日 時 11月13日(水)
10時～12時
場 所 玉野公民館会議室
担 当 公民館職員
準 備 物 クラフトテープ、は
さみ、ものさし、洗
濯ばさみ、ボンド
参 加 費 クラフト代のみ
申込方法 電話・来館等

そ の 他 バック以外に小物
(金魚、カエル、薔
薇、いちごなど)を
作成していますので、
ぜひご参加ください。



【ちょこっとダンス演習】開催

日 時 11月20日(水)
9時～10時
場 所 玉野公民館
会議室
担 当 公民館職員
準 備 物 動きやすい服装、
運動靴、飲み物
募集人員 約10名
参 加 費 無料
申込方法 電話・来館等
曲 名 「東北であったまろ
う」の次は「め組
のひと」です。



募集中!

【スコップ三味線演習】開催

日 時 11月26日(火)
10時～12時
場 所 玉野公民館
会議室
講 師 阿久津 原子
準 備 物 スコップ、レンチ
募集人員 約10名
参 加 費 無料
申込方法 電話・来館等
曲 目 「じょんから女節」
の次は「浪花節だ
よ人生は」です。



募集中!

広報たまの

玉野公民館
☎34-2001

第237号
令和6年
11月1日



市内の公民館だ
よりがご覧頂け
ます。QRコード
を読みとってぜ
ひご覧ください。

【おでかけ図書館】の本 リニューアル!

10月1日より図書館の本の入替がありました。

気分転換のため、秋の夜長に読書はいかがでしょう?
玉野地区では、おでかけ図書館とは別に「**わたしのおで
かけ図書館**」サービスも実施していますので、ぜひご利用
ください。 お問合せ先 玉野公民館 34-2001



本は玄関ロビーに配置しています。



「スパゲッティ実習」実施

9月25日に参加者6名で、和風スパゲッティとミートソース作りに挑戦しました。

和風スパゲッティはシーチキン不足とかけ汁過多のため、『かけうどん?』のようになりましたが、ご自宅でお試しの際はお気をつけください。



「スマホ講座」実施

8名の参加者はテーマである「インターネットを使おう」、「災害に備えよう」を学びました。

災害時の連絡手段確保のため、今回の「災害用キット」アプリを使えるように、家族内で共有し使用可能になることをご期待いたします。



「理学療法士講習会」実施



理学療法士の指導のもと参加者14名で冷え性や身体の痛み、自宅でできる介護予防を受講しました。

また、骨太けんこう体操実施後は、保健師によるフレイルの説明を傾聴していました。

加齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイルといいます。



Happy Halloween



公民館で育ったおぼけかぼちゃを玄関に飾っていますので、来館の際はぜひご覧ください。



11月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	《食品放射能測定に関するアンケート実施中!》 放射能対策として統計的な数値を把握するため、測定の際にアンケートのご記入をお願いしています。				1	2 
3 	4	5	6	7	8	9
文化の日 パークゴルフ 10:00	振替休日	区長会9:00 健康 マージャン13:00	ラージボール 18:30	民生児童委 員会9:00		
10	11	12	13	14	15	16
パークゴルフ 10:00	骨太けんこう体操 10:00 オレンジカ フェ10:30	健康マージャン 13:00	特企ペーパーク ラフトバック作 り10:00			
17	18	19	20	21	22	23
パークゴルフ 10:00		健康マージャン 13:00	特企ちょこっと ダンス9:00 ラー ジボール18:30			勤労感謝の日 
24	25	26	27	28	29	30
パークゴルフ 10:00	骨太けんこう体操 10:00 健康お手玉 10:30	特企スコップ三味 線10:00 健康マー ジャン13:00				