

大野公民館だより

〒254-0018 平塚市東真土2-12-1

電話 55-0711 FAX 51-1362

ホームページは [平塚市立大野公民館](#)

検索

シニア学級

知って納得！ 後期高齢者医療保険 & シニアの健康づくり



75歳になると、すべての人が今まで加入していた国民健康保険や被用者保険(会社などの健康保険)などから脱退し、後期高齢者医療制度へ移行しますが、いろいろな手続きの案内が届いて困っていることや疑問はございませんか？



病院にかかるときの自己負担割合(1~3割)って

どうやって決まるの？

保険料の支払いって年金からの天引き？口座振替？

マイナ保険証への切り替えは手続きが必要なの？

普段使っている保険の制度について少しでも知ってもらい、疑問を解決いただくための説明会を開催します。皆様のご参加をお待ちしています♪
また、保健師さんによる健康づくりの講座も同時に開催します。
普段の食事や生活習慣で健康について気になっている方は是非お越しください。

日時:令和5年12月15日(金)午前10時から2時間程度

定員:20名(申込み先着順) 会場:大野公民館 2階B・C会議室

申込:11月15日(水)から大野公民館へお電話・窓口にてお申し込み
55-0711(大野公民館)

講師・協力:平塚市保険年金課 後期高齢者医療担当・資格給付担当

大野公民館図書コーナー貸出方法変更します！

今まで日曜のみ貸出していた、中央図書館の本が平日も借りられるようになりました！

1回5冊（中央図書館・大野公民館の本あわせて）まで。返却期限は、2週間です。

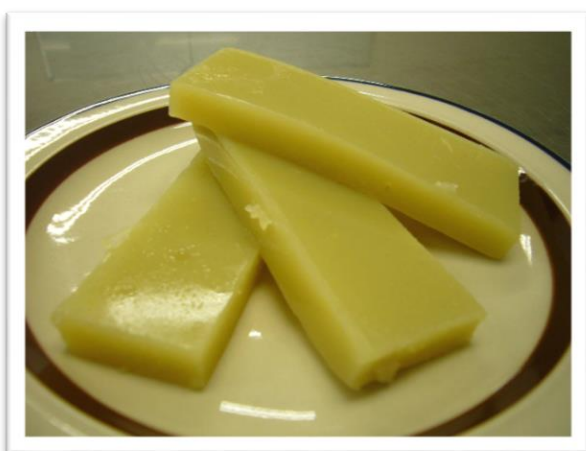
※貸出には、①住所②氏名③連絡先の記入が必要です。個人情報は大野公民館が管理し、

返却遅滞の際にご連絡いたします。ご了承ください。



大野公民館で 読書&食“育”の秋を楽しもう！

家庭教育学級 ~集まらない事業~



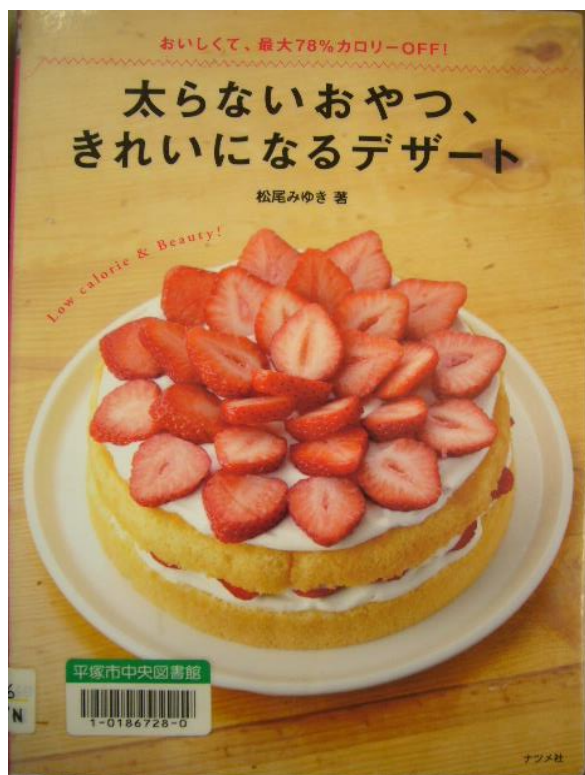
○『太らないおやつ、きれいになるデザート』

美味しいものがいっぱい溢れる秋の季節！
つつい食べ過ぎてしまうのでカロリーオーバーになってしまわないか気になる場所…。

こちらの本ではカロリーをおさえながらも美味しく作れるおやつのレシピが載っています。

真土といえはさつまいも！ということで、今回は掲載されているレシピの中から一つ、真土のさつまいもを使った芋ようかん作りで公民館の主事が挑戦してみました。（左上写真）

その他にも秋のレシピが載った本を公民館の図書コーナーで貸し出し中です。ぜひお立ち寄りいただき、読書とおやつ作りをお楽しみください♪



今回ご紹介した本

著書名：『太らないおやつ、きれいになるデザート』

著者：松尾みゆき

発行：株式会社ナツメ社 2012年



真土のふれあい農園でさつまいもの収穫を体験してきました！

今年度の公民館大掃除の実施について

毎年公民館利用団体の皆様にご協力いただいています大野公民館の大掃除につきまして、今年度も実施いたします。

大掃除日時：12月2日（土）午前9時から午前11時頃まで

ご協力いただく団体様は公民館が抽選で選ばさせていただきます。

個別にお願いのお手紙を発送させていただきますのでご協力のほどよろしくお願いいたします。

クリスマスリースづくり教室

【大野・豊田】公民館共催事業

直径約15cmのリースベースに季節の針葉樹や実物などを飾り付け、自分好みのクリスマスリースが作れます。今年のクリスマスは手づくりのリースをご自宅に飾りませんか！

- 日時 12月13日(水) 13:30~15:30
- 会場 大野公民館 B・C 会議室
- 対象 大野・豊田公民館区内に在住の方
- 定員 各館8名ずつ(先着) ※豊田公民館とあわせて16名
- 講師 ODiER(オディエ) 松木五月さん
- 参加費 2,000円(材料代・当日徴収)
- 持ち物 花切りハサミ、マチの広い袋(作品持ち帰り用)
- 申込み 11月13日(月)9:00~11月28日(火)の期間に大野公民館に電話又は窓口で直接
電話:55-0711



【イメージ写真】

材料は季節によって異なります。ご了承ください。



メリー食育マス！村井弦齋のクリスマスレシピを食べてみよう！



講師の小林美和子さん



平塚に住んでいた明治時代のベストセラー作家“村井弦齋”のレシピからクリスマスにぴったりの料理を作ります。
美味しく楽しく親子で食育を学んでみましょう♪

12月2日（土）13:00~16:00

- ★会場：大野公民館1階 A 会議室・調理室
- ★対象：真土・八幡地区内在住の小学生とその保護者
- ★定員：6組（先着順） ※保護者1人に対して子ども1人
- ★内容：料理教室（ゼルマン風ボイルドチキンライス、アップルパイ）・食育のお話
- ★持ち物：エプロン・ふきん・三角巾
- ★参加費：1,000円/1組（材料費・当日徴収）
- ★講師：小林美和子さん
（村井弦齋まつり実行委員・アスリートフードマイスター）
- ★申込：11月13日(月)から26日(日)までに大野公民館へ
電話または窓口でお申込みください。（☎55-0711）

社会を明るくする運動

テーマ 地域みんなで実践し高めよう防災・防犯の意識

◎今回は、防災に役立つ物を作って体験してみよう。



- ・マスクケース
 - ・手づくり防災頭巾
 - ・バンダナを使用した応急手当
 - ・段ボールの簡易トイレ体験 など
- ・少々のお土産付き



講師 女性防災クラブ 平塚パワーズの皆様

日時 令和5年11月25日（土曜日）

10:00～11:30 参加自由

小・中・高生大歓迎

場所 大野公民館 1階大ホール

主催 真土地区社会福祉協議会

秋のおはなし会～リコーダーのしらべにのせて…～

11月25日（土）14:00～15:00 大野公民館 1階大ホールにて



おはなし会を開催します。今回は、リコーダーの演奏つきです。対象は小学生以下ですが、どなたでもご参加いただけます。皆様のお越しをお待ちしております。

《大野公民館図書ボランティア》

真土ふれあいサロン

日時：11月11日（土）10:00～11:30 / 12月16日（土）10:00～11:30

場所：大野公民館 1階大ホール 対象者：真土地区に在住の60歳以上の方

参加費：100円

《主催：真土地区社会福祉協議会》

子育て支援 ぴよぴよ

令和5年度は、毎月第3金曜日（12月は第2金曜日）に活動する予定です。

11月17日（金）10:00～11:30 クリスマス飾り作り・あいあいリトミック

12月 8日（金）10:00～11:30 クリスマスお楽しみ会にサンタさんが来てくれます♪

