



12月の休館日
1日、8日、15日、22日、
29日、30日、31日

東郷文化祭のお礼

第33回東郷文化祭では、多くの皆様をお迎えすることができ、大盛会のうち無事に終えることができました。これもひとえに、クラブ生や地域の皆様のご協力の賜物と関係者一同、心より深く感謝申し上げます。

【主催】文化祭実行委員会

第5回

大人の学び舎 東郷キャンパス

12月5日(木) 9:30~13:30

キッズ TOGO

募集中

スーパーボール作り

12月14日(土)10:30~11:30

◆受付：9:45~ ◆材料費：100円(保険込)
◆持参物：飲み物、持ち帰り用袋

※詳しくは学校で配布されるお手紙をご覧ください。



乳幼児なんでも相談のお知らせ

12月3日(火) 10:30~11:30

◆持参物：母子手帳、バスタオル ※事前予約不要
お問い合わせ 保健福祉課(331-1888)



12月の行事予定

- 1日(日) 奥畑川をきれいにする会
- 3日(火) 乳幼児なんでも相談・親子サロン
- 4日(水) 大積平家おどり保存会
- 5日(木) 大人の学び舎東郷キャンパス
- 7日(土) 輪っはっは「紅葉狩りウォーキング」
- 9日(月) あいさつ運動・中学校区地域会議
- 10日(火) 親子サロン
- 12日(木) 民生委員児童委員地区会
- 13日(金) 大積校区まちづくり協議会 役員会
- 14日(土) キッズ TOGO「スーパーボール作り」
- 15日(日) 輪っはっは「グラウンドゴルフ」
- 17日(火) みるく「クリスマス会」
- 20日(金) 大積校区まちづくり協議会 理事会
- 24日(火) 親子サロン・おりがみ教室
- 26日(木) ふれあいネットワーク連絡調整会議



年末年始のおしらせ

古紙回収倉庫は

12月29日(日)~1月3日(金)利用出来ません。

※安全上、外に放置しないでください。

ご協力お願いします。

〈通常もセンター閉館時間は利用出来ません。〉

健康講座輪っはっは

※小学生親子の参加大歓迎!!

募集中

東郷市民センター⇄中原観音寺

紅葉狩りウォーキング

カレーの振る舞いがあります。



12月7日(土) 9:00 スタート

◆集合場所：東郷市民センター ◆受付：8:45~

※雨天中止(中止の場合はセンターより連絡します)

※お茶を1本配布します。

募集中

グラウンドゴルフ

12月15日(日) 9:00 スタート

◆場所：東郷中学校グラウンド ◆参加費：無料

◆受付：8:45~ ◆持参物：お茶、タオル

※雨天中止(中止の場合はセンターより連絡します)

【共催】大積校区まちづくり協議会・東郷市民センター



乳幼児の講座みるく

募集中

「クリスマス会」

てがたオーナメント作りや絵本の読み聞かせを満喫。
サンタクロースもやってくる!

12月17日(火)

10:30~12:00

◆参加費：無料

◆定員：先着10組



「クリスマスリース」を折ります♪

おりがみ教室



12月24日(火) 13:30~15:00

◆持参物：おりがみ、のり、はさみ

お申し込みの方は気を付けてお越しください。

地域交流
イベント



第33回東郷文化祭

繋ごう！みんなの思いやりのまち東郷

特集

11/9(土)
11/10(日)
10:00~14:00

ステージ部門



どのクラブも日頃の活動の
成果を発揮して素晴らしい
ステージとなりました。



バザー部門

展示部門

素晴らしい作品ぞろいで
感動の展示でした。



多くの皆様のご協力により、地域の沢山の方が、「和気あいあい」と、にぎやかに交流を深め、「楽しく」「学べる」笑顔溢れる有意義な文化祭となりました。
ありがとうございました！

東郷文化祭実行委員会 一同



女性の健康と飲酒



お酒は適量であれば、暮らしを楽しく彩ってくれるものですが、その飲み方には注意が必要です。
特に女性は男性よりもアルコールによる身体への影響が大きく出やすいと言われてています。

▼女性がアルコールの影響を受けやすい理由

- ①体内の水分量が男性より少ない
- ②アルコール分解酵素の働きが男性より弱い
- ③女性ホルモンがアルコールの代謝を阻害する

適正飲酒の3原則

1. 適正飲酒量を守る
1日純アルコール量約20g以下が目安
例. ビールなら中ビン1本(500ml)まで
計算式: (お酒の量 ml) × (お酒の度数% ÷ 100) × 0.8 = 純アルコール量(g)
2. 休肝日をつくる
週に2日が目安
3. 食べながら飲む
食事と一緒に飲むと、アルコールの吸収速度が遅くなります。



お酒と上手に付き合っていくために、日頃の飲酒習慣を見直してみましょう。

参考: 厚生労働省ホームページ