

Mizutomi News みずとみ公民館だより



◆シニア世代向け

＼1つの講座だけでも全部受講でもOK／

終活講座 これから的人生を元気に楽しく！

参加費
無料

1月9日(金) エンディングノート&若さの保ち方

自分らしく生きるための「前向きな終活」をテーマに、心と身体の備えをしましょう♪

- エンディングノートの書き方
- 髪やお肌を健康に保つ生活習慣
- 座りながらできる体操 を学びます。☆来場者プレゼントあり

◆時間:10時~12時 ◆定員:20名 ◆講師:佐野 智美氏(株式会社セレモア)



1月23日(金) 睡眠・生活リズム健康講座

長寿の秘訣は睡眠にあり！毎日、ぐっすり眠れていますか？

日々の生活を豊かにするために、元気に過ごす「ちょっとした工夫」や
「眠れるコツ」を学びましょう！※昨年度の内容よりバージョンアップ！

◆時間:10時~12時 ◆定員:20名 ◆講師:恵比須 誠氏



2月6日(金) 笑顔で安心「相続税対策」と「遺言」

「財産はないから」と思っていませんか？家族の笑顔を守るために、相続対策はすべての方が
考えなければならない時代です。身近な事例をmajie、最新の相続税対策と保険事情を学びます。

◆時間:10時~12時 ◆定員:20名 ◆講師:1級ファイナンシャル・プランニング技能士
宮浦 佳純氏(明治安田生命保険相互会社)



申込み いずれの講座も12月18日(木)9時から電話 又は 来館 にて受付(先着順)

募集 1月28日(水)10時~12時 初心者向けスマホ講座 ◆定員:20名

スマートフォンへの機種変更や操作が不安な方向けです。

おりぴい健康マイレージ(歩数計アプリ)の登録方法などを学びます。

スマホの貸出有り! 変更のための参加もOK!



申込み 12月18日(木)9時から電話 又は 来館 にて受付(先着順)

最新情報は公式SNSをチェック！

公民館からのお願い ▶各講座の申込は夜間(17時~翌9時)、日祝日、休館日は受付できません。

▶各事業の写真は報告や広報等に使用する場合があります。撮影されたくない場合は、職員へ
お申し出ください。▶災害等により予告なく開館状況を変更する場合があります。

◆1月休館/1日~4日・12日・26日

◆22時まで開館日/9日・10日・13日・14日・15日・16日・23日・27日・30日 ※左記以外は17時まで



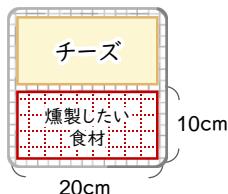
募集 1月30日(金)9時~12時 ダンボール燻製器&スモークチーズ作り講座 ◆定員:10名

ダンボールを使って燻製器を完成させたら、チーズやお好みの食材をスモーク!
香ばしい風味が広がる、ちょっと特別な時間を楽しんでみませんか?

- ◆対象:どなたでも参加OK
- ◆参加費:1,600円(当日集金・材料費とチーズ代)
- ◆持ち物:
 - ペンチ □カッター □持ち帰り袋
 - 燻製したい食材(火を通さずそのまま食べられるもの)

※チーズ350gは公民館が用意します

◆燻製したい食材の持参する量(目安)



網(20cm×20cm)2枚のうち
チーズ以外のところにのせる
食材を持参してください



申込み 12月18日(木)9時から電話 又は 来館にて受付(先着順)

報告 市民文化祭を開催しました ◆10月30日~11月3日

素敵な作品が会場を彩りました♪ ご協力ありがとうございました!



Mizutomi
Illumination
みずとみイルミネーション

2025.12.19-2026.01.13

※休館日を除く

みずとみイルミネーション*

毎晩21時頃まで点灯!



報告 みずとみ川柳を展示しました ◆応募総数:51作品

9月号で募集した作品を市民文化祭で展示しました。

■投稿作品(一部)

行樂の
秋を邪魔する
物価高
さん
广瀬台こばちゃん

涼風と
青空夕焼け
やつと秋
このはずく
鮮やかに
秋を彩る
ヒガン花



■お題「秋」