

活き活き大人塾 11月28日（金）

「健康講座」～健康な明日のために～

“え？私たちの体は食べたものでできているの？”
皮膚・髪・細胞など体を構成する「たんぱく質」。
60kgの人=60gのたんぱく質を動物性、植物性共バランスよく摂るのが理想です。

「体は車などと違い、買えが利きません。
大切に、100歳まで
ピンピンコロリで過ごしましょう」という力強いメッセージをいただきました。

講義いただいたハ木いく子さん、
後藤京子さん、ありがとうございました。

【参加者 33名】



ウェルクラブ修了式



次世代を担う子どもたちの活動を通して、「みんなが安心して暮らせる支え合いのまちづくりの輪」が広がりますように！

【参加者 36名】

12/6（土）

朽網小学校のウェルクラブ生が今年度の活動発表を行ない、修了証書が授与されました。



リサイクルのご協力ありがとうございます。

■年始のごみ収集のお知らせ

収集品	年始最初の収集日
家庭ごみ	1月5日（月）
かん・びん、ペットボトル	1月7日（水）
プラスチック	1月9日（金）

分別ルール
マナーを
守ってね



センターで回収しています！

・段ボール、雑紙、新聞等は、
それぞれ分けて出しましょう

- ・小物金属
- ・牛乳パック
- ・小型電子機器
- ・使い捨てコンタクトレンズ
- ・学生服、体操服
- ・使用済み油
- ・電池
- ・リサイクルトレイ

※お問い合わせは市民センターまで
よろしくお願ひします

古紙回収

日 豊 28日（水）
朽網町 9日（金）
蛭子山 27日（火）
大石町 20日（火）
錦水苑 20日（火）
西 町 20日（火）
新 町 20日（火）
センター 月～土 9～17時

く お 願 い く

雑紙（菓子箱、封筒等）も
古紙回収に出しましょう

生活安全パトロール

9日（金）・23日（金）
19時出発
【集合】朽網市民センター
どなたでも参加できます

雨天の場合は
センターまで
お問い合わせ
ください！



朽網地区の 新民生委員・児童委員紹介

- ・民生委員 江淵寿美さん
小川亜矢さん
- ・主任児童委員 田畠幸恵さん

令和7年12月1日付けで
民生委員・児童委員の
改選が行われました。
これから3年間
地域福祉の推進に
取組みます。

どうぞよろしくお願ひします

- ・小学校後期後半開始日
- ・中学校 新学期

1月8日（木）



く お し し く く

朽網市民センター
新年開館日

1月5日（月）
9時～21時