

住民を対象に東地区公民館の学習会

「相続登記の義務化」ってなに！

全国の所有者不明土地は増加し続けています。現在、九州本土の面積以上に膨れ上がっているといわれています。国は、これを解消するため各種の法令改正が行ない、その中の一つが「相続登記の義務化」です。

東地区公民館では、今回の法令改正の内容など住民対象に情報提供して、少しでも相続について学んでもらおうと相続登記等学習会を5月25日（土）より開催しました。第1回目は44名の参加者が真剣に相続について学びました。今後も、5回程度の学習会を予定しています。



西地区公民館講座の開講式で

フレイル予防のための食生活

フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことだそうです。

武溪学級（西地区公民館）は、講師に管理栄養士の幸松利枝さんを迎え、フレイル予防について学びました。全員で「BMI」での、痩せ・肥満チェックをしました。高齢になると若い頃とは違い「痩せ」の基準値の解釈が違う説明を聞き、痩せすぎもフレイルにつながるということがわかりました。たくさんの栄養素が必要で、バランスよくきちんと食べる食生活が必要になり、高齢者が増えている現代社会においては、フレイルに早く気づき、正しく介入（治療や予防）することが大切です。

75歳以上でも、たくさんの栄養素が必要です。

でも、こんなにバランスよく食べられていますか？

一日に必要なエネルギー		
	男性	女性
75歳以上	1,800kcal	1,400kcal

（身体活動レベル1・日本人の食事摂取基準2020年版）

一日に必要なたんぱく質	
	体重1kgあたり1.0~1.5g
例	体重50kgあたり50~75g 体重60kgあたり60~90g

ふるさと武蔵を巡る NO1

小城山巡礼ルート歩く

六郷満山の小城山宝命寺から椿八幡元宮を經由して椿八幡社のトレッキングコースがあります。宝命寺を13:30スタート、仲間数人で歩き始めました。原生林の中の霊場巡りを抜けると山頂付近は、伐採のための新たな作業道作られて道に迷いそうでしたが、「馬の背」の尾根を歩き、静かな木々の中にひっそり椿八幡神社元宮が現れました。感激の瞬間です。ちょっと休憩して今度は林道を椿八幡社へと向かい17:00ゴールの宝命寺までの3時間30分の山歩きは終了。天然記念樹の森、観音霊場の巡礼など癒しのコースとなっています。



ひっそりと椿八幡神社元宮



今回の巡礼コース

FAX 0978-68-0835

令和6年度

中央公民館講座メニュー

武蔵町探訪講座

第2回	期日・曜日・場所	時間	三浦梅園と武蔵郷の知人② 手野村の貞平をたどる	- 参加料は無料 - 筆記用具など持参
	7月11日（木） 武蔵中央公民館	9：30～ 11:00	講師：元・三浦梅園資料館専門員 岩見輝彦 氏	

元気でます健幸教室

第2回	期日・曜日・場所	時間	軽スポーツを楽しむ②(フリーテニス)	- 参加料は無料 - 運動のできる服装 シューズ、水筒などを持参
	7月2日（火） 武蔵B&G海洋センター	9：30～ 11:00	講師：STARアカデミー国東教室 藤原龍司 氏	

エンジョイライフ講座

第2回	期日・曜日・場所	時間	竹工芸を楽しむ②（竹籠を編む）	- 参加料は500円 （材料費として） - 竹ひごは準備しています。
	6月15日（土） 武蔵中央公民館	13：30～ 15:00	講師：竹工芸武蔵教室 平野敬章 氏	

お問合せ

武蔵中央公民館

0978-68-0094

※講師の都合、天災等やむをえない事情で、講座の内容・日時が変更や中止等になる場合があります。

※参加者には5月下旬に送るご案内をもって受付が完了したものとします。

申込方法

下記のいずれかによりお申込みください。

※年間6回の講座を計画していますが、希望する講座のみ参加も可能です。

・申込書 持参または郵送可
(この面をご利用ください)

・FAX 0978-68-0835
(この面をご利用ください)

・電話 0978-68-0094

・※切 令和6年6月21日(金)必着
※エンジョイライフは6月13日(木)までとします。

第2回 中央公民館講座申込書

講座・教室名			
氏 名	住所(番地まで記入してください。)	年齢	連絡先電話番号

講座・教室名			
氏 名	住所(番地まで記入してください。)	年齢	連絡先電話番号