

むさし公民館だより

第 29 号

発行 武蔵中央公民館
館長 都留英基
社会教育指導員 森昭子
発行日 令和 8 年 2 月 16 日
電話 0978-68-0094

回覧

むさしカルティバル 2026

おめでとう
ございます！



今年度のむさしカルティバル功労者表彰は、長年 武蔵文化協会の会長・カルティバルの実行委員長を務められた『楽しい花づくり教室の講師 岩光侃 さん』と『JSC サッカースポーツクラブの監督 藤原龍司 さん』に贈られました。

免疫を高める

うがい、手洗いを！！

腸内環境を整えるとは・・・腸内フローラ(善玉菌・悪玉菌・日和見菌)お互いに関わり合いながらバランスをとって生存しています。人は、胎児の段階では腸内細菌を持っておらず、出生後 1~2 日の便には細菌はほとんど見られません。しかし、出生直後からさまざまな細菌が増殖を始め、腸内環境がつくられていきます。その後、食事や生活環境などの影響を受けて、各個人で異なる腸内フローラのコアが形成されると考えられています。

☆ バランスの良い食事と適度な運動がよいと言われています。

腸内環境をととのえる
やりすぎない感染予防を



うがい

<筆者のひとりごと>

『痩せ菌』『デブ菌』が、腸内にはいるらしいのですが、彼らは「日和見菌」のようです。『デブ菌』の好物は、高カロリーな食べ物。

『痩せ菌』の好物は、食物繊維など。☺

国東市駅伝競走大会 おさしチーム 大健闘！ 令和8年1月25日(日)



【結団式】

総合 第5位
 ≪躍進 第3位≫

区間賞 清原琢磨さん
 河野大毅さん
 (大会新記録)
 眞部孝太さん



【選手宣誓】



【タイムトライアル】

選手、武蔵町各区、スポーツ推進員、東西地区館、志成学園等、ご協力・ご支援ありがとうございました。

☆☆☆

おさしカルティバル 2026

☆☆☆

おさしカルティバル 2026 武蔵中央公民館、武蔵西地区・東地区公民館、武蔵社会体育施設で活動されている各種団体による【舞台発表・作品展示】が開催されました。令和8年2月13~15日



令和8年度 予告！！

教室生募集

- 1.武蔵中央公民館講座『元気でます健幸教室』『武蔵探訪講座』『女性学級ひまわり』
- 2.武蔵東地区公民館講座『れんげ学級』『食の恵み料理教室』『グラウンドゴルフ教室』
- 3.武蔵西地区公民館講座『武溪学級』『料理教室』『グラウンドゴルフ教室』
- 4.まなびの場≪634(むさし)塾≫自主グループ講座 各種

※ 令和8年2月区長回覧にて、**チラシを各戸配布**いたします。

申し込み提出期限がありますが、年度途中からのご希望もご相談にのりますのでご連絡ください。

武蔵中央公民館 0978-68-0094