

●先輩ママに聞く！マタニティサロン
妊娠中に知っておきたいあれこれを解消☆
時4月22日(金)10時30分～ 場第一コ
ミセン 定妊婦5人 費500円 申ベビー
コンシェルジュ 中田 ☎090・7744・0916
インスタ

```
mama_komatsu
```

で検索

●パソコン教室シニア&ミドルクラス
パソコンがすっごく便利で面白い！イロハ
のイから教えます。 時毎週(火)午前・午後、
(木)午前 場こまつまちづくり交流セン
ター 費開始月1,000円、翌月より3,200
円 関金栄 ☎090・3765・4052

●お寺でYOGA テラヨガ石川@勝光寺
市内6カ所のお寺で開催中！初めての方
も安心してご参加いただけます。 時毎週
(木)14時～15時 場勝光寺(東町87) 費
1,500円/1回、5,500円/5回 持ヨガマッ
ト 関佐賀 ☎090・6210・2261

※新型コロナウイルス感染症の影響に
より、イベントが変更・中止となる
場合があります。最新情報は各団体
にお問い合わせください。

●ジュニアテニス選手募集のお知らせ
時毎週(月)19時～20時30分 場木場湯
研修センターテニスコート 対年長～小学
3年生の男女 費1回700円 関3月27
日(日)までに小松市テニス協会 沢野唯志
☎47・3321 ☎090・2378・5334

●うるん恋カフェ 4月
1対1のトークが3回できるお見合い形式の
婚活 時4月9日(土)9時～17時 場こまつ
まちづくり交流センター 定男女各3人
費男性3,000円、女性2,000円 申3月29
日(火)までにNPOセンター ☎46・6661

●弓道教室開催！初心者歓迎！
時4月14日～11月21日の毎週(月)・(木)19
時30分～20時30分 場市弓道場 対一
般 定若干名 費5,000円 ◎事前体験
会 時4月7日(木)、11日(月) 関北村 ☎
090・6273・3408 詳細は市弓道協会HP

●こまつの杜 理科&ものづくり教室
親子教室「ブルーガンで3Dアートに挑戦し
よう！」 時4月16日(土)、5月29日(日)9時
30分～11時30分 場こまつの杜 対新小
学1～4年生 定各回親子10組20人 費
無料 申3月1日～7日にこまつの杜HPへ

●やってみよう！グラウンドゴルフ
初心者大歓迎！グラウンドゴルフ体験会
時3月26日(土)9時～ 場憩いの森芝生広場
(吉竹町) 対グラウンドゴルフに興味のあ
る人 費無料 関市グラウンドゴルフ協会
山内 ☎090・6273・6439 FAX21・8580

●滝ヶ原焼を作ろう
滝ヶ原石の削りくずを利用して自分の器
を作ります。 時3月26日(土)10時～12
時 場里山自然学校こまつ滝ヶ原 定10
人 費3,000円(粘土1kg) 関加藤 ☎
090・9766・8937

●親子食堂「なないろ×という」
地産地消ランチ(子供用品フリマ併設しま
す)。 時3月26日(土)11時～14時 場絵本
カフェなないろ(四丁町) 定親子10組(先
着順) 費大人500円、子供無料 関地域
ママ支援団体I&I 池田 ☎44・3477

●まちカフェ☆Reスタート帳作り
これまでの自分、これからの自分を再発見
する自分ノートを作ろう。 時3月27日
(日)10時～12時 場梯川ボートハウス 費
500円 関502まちカフェ隊・西川 ☎
090・3768・7472

●リメイクでベストを作りましょう
眠っている着物や洋服を今風に。 時3月
17日、31日いずれも(木)10時30分～12時
30分 場まちカフェ伍福(大川町) 定5人
費2,000円(ボタン等別) 持裁縫箱・手持
ち布 関柴田 ☎/FAX22・1012

●トンボの楽園整備活動
環境を守ろう。 時3月19日(土)9時～11
時 場鞍掛山第二駐車場 対一般 定30
人 費里山食堂利用は800円 持カマ、ク
ワなど 関里山自然学校こまつ滝ヶ原 山
下 ☎65・2376

●里山食堂in滝ヶ原
里山食堂を楽しもう。 時3月19日、4月
9日いずれも(土)11時30分～13時 場里
山自然学校こまつ滝ヶ原 対幼児～一般
定40人 費800円 関里山自然学校こま
つ滝ヶ原 山下信子 ☎65・2376

●鞍掛山山開き
里山の春を感じよう！ 時3月20日(日)8時
30分～13時 場鞍掛山第一駐車場 対小
学生～一般 定30人 費無料 持飲み物、
弁当 関滝ヶ原町鞍掛山を愛する会 山下
豊 ☎090・5680・1548

●アピアランスケアを語る会
がんになっても自分らしくいるヒントを学
びあうピアカフェ 時3月21日(月)祝13時
～16時 場とんとんひろば(小馬出町)
費無料 関ぽぽねっと女性のための暮ら
しの保健室 ☎23・7307 FAX48・4977

市民の皆さんによる催しや活動を紹介するコーナーです。イベント情報
や仲間づくりなどに活用ください。

掲載希望の人は「広報こまつ しみんの広場掲載ガイドライン」を確認の上、
掲載月の前月1日(閉庁の場合は前日)までに広報秘書課に申請書を提出して
ください(郵送・FAX・メール・電子申請可)。ガイドライン及び申請書は市
ホームページからダウンロードできます。
※しみんの広場は営利・宗教・政治を目的としない市内の団体に紙面を提供するもの
で文責は各団体にあります。

●レクのあれこれ
身体や心が元気になるニュースポーツ体験
時3月13日(日)・26日(土)いずれも13時30分
～ 場第一コミセン 定20人 費1,000円
/回 関田島 ☎090-8266-1946 17時
30分以降は✉niko-niko@koma-rec.com

●ベビーアート教室体験会
五感で楽しむアート体験☆ 時3月15日
(火)10時～12時 場ヤーヤーアートスタジオ
(島町) 対7カ月～未就園児 定親子5
組(先着順) 費500円 申いずみ LINE
ID「@nas9524r」で検索

●しあわせのいえ
◎はっぴーるーむ☆手袋人形づくり 時3
月17日(木)9時30分～14時 費無料 ◎
二十四節気季節会「春のボタもち作り」 時
3月23日(水)10時～、13時～ 費300円
場・関しあわせのいえ ☎47・0309

●たねの話といしかわのおかず
地元食材を使い、団子汁と団子餅を作ります。
時3月6日(日)11時～ 場星の雫(符津
町ソ69) 対どなたでも 定6人 費500
円 持持ち帰り容器、マイ箸 関地域ママ
支援団体I&I 木戸 ☎090-7742-3775

●うんこの保健室(便秘・下痢など)
時3月9日・16日・23日・30日いずれも
(水)13時～16時(要予約) 場とんとんひ
ろば(Zoom相談あり) 費無料 関やや
Labo ☎48・4988 FAX48・4977 詳
細はHP(sorabuta.com)まで

●多肉植物寄せ植え教室
時3月12日(土)13時30分～ 定4人 費
2,700円～ 場・関しあわせのいえ ☎
47・0309

フレイル 予防コラム②

食事でもっと元気に！フレイル予防！

※フレイルとは心身の活力が低下し要介護の手前の状態

こんなことはありませんか？

「最近痩せてきた」「食欲がない」…これは低栄養のサインです。そのまま放っておくと栄養状態が悪くなり、筋力や体力が低下してフレイルが進んでしまいます。

たんぱく質を取りましょう

高齢者の食事はたんぱく質が不足気味です。筋肉のもとになるため、不足しないようにしっかり取りましょう。
フレイル予防のためには、高齢者は1日に体重1kgあたり1g(体重60kgの人は1日60g、1食20g)のたんぱく質を摂取することが望ましいとされています。ただし、腎臓に疾患がある人は医師に相談しましょう。

食べて元気に健康づくり

食事は活力の源です。日頃からバランスの取れた食事を1日3回しっかり食べる事は、低栄養の予防になります。たんぱく質が不足しないように主食、主菜、副菜を揃えて、食欲がない時にご飯よりおかずを先に食べましょう。
しっかり食べる事で生活のリズムが整い、活動量や食欲などが増し、生き生きと過ごすことができます。



管理栄養士 重吉 幸代さん

Check!

1日に必要なたんぱく質の量の目安

たんぱく質は肉・魚介類・卵・乳製品・大豆製品などに多く含まれています。

肉



薄切り3枚

魚



1切れ

豆腐



1/3丁

卵



1個

牛乳



1杯

問い合わせ いきいき健康課 ☎24・8056 長寿介護課 ☎24・8168

あなたも広報に出てみませんか？

広報こまつ 市民モデル募集

広報こまつにモデルとして出演してくれる人を募集します。
表紙や特集などに、市民代表として出てみませんか？老若男女は問いません。家族や友人同士での応募も可能です。

対象 市内在住の個人または5人以内の少人数グループ(未成年者は保護者の承諾が必要)

申し込み 市ホームページから

登録期間 4月1日～令和5年3月31日(延長可能)

そのほか 登録しても、期間内に広報に掲載できないことがあります。留意事項をご確認のうえご応募ください。



ハッピースマイル



問い合わせ

広報秘書課 ☎24・8016

詳しくはこちら▶

