

貸室情報

区民センター開館時間 午前9:00 ～ 午後9:30

引き続き大規模改修工事に伴い、1階、2階のお部屋が使用できません。

		11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
1階	区民ホール	◎	×	×	×	×	×	×	◎	◎
	集会室	◎	×	×	×	×	×	×	◎	◎
	音楽スタジオ	◎	×	×	×	×	×	×	◎	◎
2階	第一創作室	◎	×	×	×	×	×	×	◎	◎
	第二創作室	◎	×	×	×	×	×	×	◎	◎
	展示ギャラリー	◎	×	×	×	×	×	×	◎	◎
3階	講習室	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	会議室	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	和室	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

<◎利用可能 / ×利用不可>

港区施設予約システム利用上の注意(予約に関するお願い)

現在、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、施設使用料の支払期限は「施設利用時」までとされています。区民センターでは、**ご利用日当日に利用館でのお支払い**をお願いしています。万一、施設利用日前にキャンセル事由が発生した場合は、他のご利用者のために、**速やかに「予約の取消」**を行っていただきますようお願いいたします。

編集後記



日の入りが少しずつ遅くなり、勤務を終えて帰る途中の景色や気持ち、日の光と並行して軽くなっていることに気がきます。

今月号の表紙はご覧になられましたか？東京にはない雪景色ですね。深々と積もる雪景色の中に佇む赤いポストが人々を繋いでいるような、地域の人々を見守っている様な温かさが私は好きです。

また、先月号から掲載されている“子ぎつねちゃんの「防災」ってなーに？”、“パーソナルスタイリスト吉池真由美”のコーナーも季節に合った、とても参考になる内容ですので、皆さんにお目通しいただければ幸いです。寒い冬を楽しく過ごしましょう。

高輪区民センター高橋



3月号は
2/25
発行予定

港区立高輪区民センター

〒108-8581 東京都港区高輪1-16-25 高輪コミュニティーぷらざ3階
TEL 03-5421-7616 / FAX 03-5421-7628
E-mail takanawa-kumin@foryou.or.jp



指定管理者 社会福祉法人 奉優会

<https://www.foryou.or.jp/facility/takanawa/w079/>



高輪区民センターを知る・楽しむ・体験する

Monthly TAKANAWA

月刊高輪区民センター TAKANAWA Civic Center

2月号

2022年1月25日
発行

こちらの絵は、高輪水彩画クラブさんの作品です。
2/15(火)からは、当館3階の区民ギャラリーにて
作品を展示します。
原画の展示もありますので、ぜひご来館ください。

冬を楽しむ！

イベント告知

- 親子バイオ実験講座(2/12,19)
- マタニティヨガ(3/4)

子ぎつねちゃんの「防災」ってなーに？

「ローリングストック」編

お洒落で簡単なマフラーの巻き方

★ミラノ巻き★

男性はハンサムに♠

女性はエレガントに♥

高輪水彩画クラブ

イベントのお知らせ（2022年2月～3月）

親子バイオ実験講座

①2月12日(土) DNAを取り出してみよう

お家でも手に入る身近なものを使って、細胞からDNAを取り出す実験をします。

②2月19日(土) 酸性？アルカリ性？

紫芋の粉を使って、溶液の性質を調べる実験をします。

時間 10：00～11：00（受付開始9：45）

場所 高輪区民センター 3階 講習室

対象 港区在住・在勤者の親子
1組につき保護者1人と小学生2人まで

定員 各回10組(先着順)

費用 無料

申込 電話または直接窓口へ

受付時間 10：00～16：00

申込期間 ①2/5(土)～2/10(木)

②2/5(土)～2/15(火)

講師 NPO法人くらしとバイオプラザ21

常任理事 佐々義子先生

※駐車場のご用意はございません。公共交通機関をご利用ください。

主催 高輪区民センター 共催 オフィスマキナ 協力 NPO法人くらしとバイオプラザ21

オンライン参加・会場参加 マタニティヨガ 3月4日(金)

コロナ渦の今だから
ヨガで繋がりませんか？

時間：13:30～14:30(Q & A14:30-15:00)

場所：高輪区民センター 3階 和室

講師：ヨガインストラクター RiE-men

費用：無料

定員：妊娠6か月～臨月で港区在住の方
オンライン参加10名・会場参加5名先着順
昨今の状況から会場は最少人数とします。

申込：電話又は直接窓口へ

2月18日～2月28日まで

主催：高輪区民センター

子ぎつねちゃんの「防災」ってなーに？ 「ローリングストック」編

防災士 吉村 千秋

こんにちは！ちょうです。

非常用袋の点検をしたら水や食品の消費期限が過ぎていた！という経験はありませんか？

現在は1人、最低3日分、特に7日間以上を備蓄する方が良いと言われています。

そこで推奨されているのが

「ローリングストック」（循環備蓄）

日常、非常食となる食品を食べて買い足すこと。たとえば、普段使っている物を少しずつ多めに買ってみる。

そして、そのまま食べられる缶詰やおかずになるレトルト食品、フリーズドライの味噌汁などを普段から利用しておく事も大事です。なぜなら、ストレスで食べられない時に慣れない非常食を食べるのは大変ですので・・・

「東京備蓄ナビ」も参考になりますよ！

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>



これを機に災害用備蓄を見直してみませんか？



お洒落で簡単なマフラーの巻き方 男性はハンサムに♠ 女性はエレガントに♥

パーソナルスタイリスト 吉池 真由美

一段と寒くなる2月は、お洒落を楽しめる時期でもあります。

今回ご紹介するのは「ミラノ巻き」

ミラノの紳士がテーラードジャケットのVゾーンに豊かなふくらみを持たせるために編み出されたとも言われています。しっかり巻き込んでいるので強い風にも崩れません！マフラーでも、大判ストールでも楽しめます。



さり気なくスーツに



カジュアルなジャケットに



首に一周まきます。片方を首の内側から持ち上げ輪っかを作ります。



作った輪っかにもう片方のマフラーを通します。



完成！



通した先を下に引っ張って形を整えます。

区民センターご利用時のお願い

◆利用者の緊急連絡先の確認

参加者全員のお名前とご連絡先をご提出いただきます。

◆施設利用中のマスクの着用、こまめな手洗い、手指消毒

当館では、受付・各部屋に手指消毒液を設置しています。

◆健康状態の確認（37.5度以上の発熱、風邪の症状、息苦しさ、強いだるさ、軽度であっても咳・咽頭痛等の症状がある場合、利用できません。）

2月休館日のお知らせ

休館日は毎月第2月曜日、年末年始(12月29日～1月3日)・臨時休館(保守点検等)



区民センターご利用・ご来館の方向けの駐車場のご用意はございません。
公共交通機関、またはお近くのパーキングをご利用ください。

2月14日(月)