

KANEDA PAPER

木更津市金田地域交流センターきさてらす情報誌

April 2026
Vol.81/ Take Free



きく芋を使った和ベジ精進料理教室の様子



きさてらす
木更津市金田地域交流センター



4月号



Contents

- ・コミュニティカフェ
- ・金田地区の世帯・人口
- ・きさてらすイベントのお知らせ
- ・きさてらすカレンダー4月分



まちとの交流・ひととの交流・自然との交流

指定管理者 三幸株式会社南総支店

コミュニティカフェ 4月 令和8年4月8日(水)



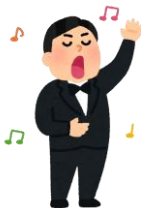
販売時間: 10:00~12:00



ふるさと学舎、パン販売
販売時間: 10:50頃~12:00

♪歌声披露♪

素晴らしい歌声をお届けしてくれます♪
曲目はお楽しみに!
演者: 大河原敏雄 様



予定時間: 10:05~10:25

※画像はイメージです。
※商品には限りがございます。なくなり次第終了となります。
※イベントや販売の時間は前後することがございます。

工房慈温、ジャム販売
販売時間
10:00~12:00



10分で体が軽くなる!
整体体験会!



気になる部位を10分で丁寧にケアする
体験整体! 頭・首・肩・腰・足などからご
希望をお知らせください。

利用者主催イベント

第4回エンジョイボール交流大会! 笑い&運動で健康寿命を延ばそう!

- ◆開催日: 2026年4月5日(日)
 - ◆開催場所: 金田地域交流センター 多目的ホール
 - ◆時間: 9:30~15:00
- 詳しくは主催「エンジョイボール」様にお問い合わせください。



受付時間
10:00~12:00



次回の4月のコミュニティカフェは...
2026年5月13日(水)です。

金田地区の
世帯・人口

年月日	世帯数	人口	男性	女性
3月1日時点	3,825世帯	7,595人	3,844人	3,751人

木更津市人口 67,791世帯 136,650人 (男性:68,915人 女性:67,735人)3月1日時点
作成: 金田出張所(住民基本台帳の人口に基づき作成)



きさてらすイベント情報



SDGs みんなでまちピカ!
親子プロギング

親子でまちをピカピカにしよう!

- 11 日本製はめらるる 更につくはる まちをみんなできれいに!
- 13 気候変動に 具体的な対策を ごみを拾って 地球を守ろう!
- 17 パートナーシップで 目標を達成しよう! みんなで力を あわせよう!

歩き参加も OK!

日時: 2026年4月26日(日) 午前9:00~12:00
場所: きさてらす公園~さざなみ公園
参加費: 無料 定員: 10組 (3人1組)

プロギング (Plogging) とは、ジョギング (Jogging) とごみ拾い (スウェーデン語で Plocka upp) を組み合わせたスウェーデン発祥の新しいフィットネスです。走ったり歩いたりしながら街を綺麗にする健康と環境貢献を両立したスポーツで、楽しみながら健康づくりができ、まちもきれいになる、親子で取り組めるSDGsアクションです。

楽しく歌って、心も体もリフレッシュ! いきいき健康ボイストレーニング!

Q. 健康ボイストレーニングとは?
歌が上手になることだけが目的ではありません!
●誤嚥性肺炎の予防 ●自律神経の調整
●ストレスの解消 ●血行促進
●脳の活性化など
心身の健康を支えるための発声トレーニングです!

- こんなお悩みにおすすめ!
- 声がガラガラする
 - 高い声が出にくくなった
 - 会話やカラオケをもっと楽しみたい
 - 健康のために新しい習慣を取り入れたい

初回開催日: 2026年4月17日(金)より
毎月第1週、第3週 **金曜日**

- ◆開催場所 金田地域交流センター 多目的ホール
- ◆時間 13:30~14:30
- ◆参加費 300円
- ◆対象 50歳以上

お問い合わせ・お申込み チームエントリーもOK! 親子でOK! 歩き参加も大歓迎!
金田地域交流センター TEL0438-97-6292

きさてらすイベントについて詳しくは施設HPかチラシをご確認ください。

きさてらす カレンダー

2026	4月	予約開始 市内: R8.10月 市外: R8.6月 営利: R8.7月	※予定は変更になる場合がございます。			
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30 休館日	31	01 18:30 ヨガ教室	02 10:00ストレッチ教室	03	04
05 びびなび 活用よろず相談所	06 休館日	07 18:30みんなでズンバ 19:30ストレッチ教室	08 18:30 ヨガ教室	09 10:00ストレッチ教室 9:30 フリー卓球	10	11
12	13 休館日	14 18:30みんなでズンバ 19:30ストレッチ教室	15 18:30 ヨガ教室	16 10:00ストレッチ教室	17 13:30 いきいき健康 ボイストレーニング	18
19	20 休館日	21 18:30みんなでズンバ 19:30ストレッチ教室	22 18:30 ヨガ教室	23 10:00ストレッチ教室 9:30 フリー卓球	24	25
26 みんなでまちピカ! 親子プロギング	27 休館日	28 18:30みんなでズンバ 19:30ストレッチ教室	29 18:30 ヨガ教室	30 10:00ストレッチ教室	01 13:30 いきいき健康 ボイストレーニング	02