

明るく・楽しく・学びあう 11月号 令和5年11月1日発行

# 南箇公民館だより

さいたま市浦和区領家3-15-10 ☎・FAX 882-1721

青少年若者向け事業

## 冬に役立つハーブのお話と オレンジポマンダー作り

お料理から薬用まで、冬の暮らしに役立つハーブの使い方を学び、生のオレンジとクローブでポマンダーを作りましょう。

### ポマンダーとは

フルーツとハーブで作る香り玉です。  
ヨーロッパでは、魔よけや伝染病予防のお守りとして中世から作られてきました。  
クリスマスや新年の贈り物にも最適です。



日時：12月2日(土) 14:00~16:00

会場：南箇公民館 1階 講座室

対象：中学生以上の方(39歳までの方優先)

定員：15人(申込み人数が定員を超えた場合は抽選となります。)

費用：1,000円(材料費)

講師：ハーブインストラクター 園藤 祐子 氏

持ち物：飲み物・筆記用具・エプロン・お手拭き用タオル・持ち帰り用袋

※ポマンダーは、ご自宅で数週間乾燥後の飾り付けとなりますので  
装飾用のリボンやポマンダーホルダーはキットにしてお渡しします。

申込み：11月6日(月)~15日(水) 9:00~17:00

公民館窓口または電話でお申込みください。

WEBからもお申込みいただけます。(24時間受付)

※11月17日(金)~22日(水) 9:00~17:00

窓口・電話でお申込みの方は窓口または電話でご確認ください。

WEBでお申込みの方はメールでお知らせします。

また、同期間内に1,000円(材料費)のお支払いをお願いします。つり銭の無いようにお願いします。

(日曜を除く)

※11月23日(木)以降のキャンセルは、準備の都合上返金できませんのでご了承ください。

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721



WEB申込み

# 南箇子育てサロン

## 12月は「クリスマス会」です!

アコーディオンやハンドベルの演奏でお子さんと一緒にクリスマスソングを楽しみましょう!南箇子育てサロンボランティアのみなさんによる絵本の読み聞かせや手遊びも予定しています♪お気軽にご参加ください。

演奏予定曲：童謡メドレー・シングルベル・パリの空の下・ひいらぎかざろう 他

日時：12月19日(火) 10:00~11:30

会場：南箇公民館 2階 体育室

対象：0歳(首がすわっている)から3歳未満のお子さんと保護者

定員：20組(申込み順)

費用：無料

演奏：歌唱指導者・アコーディオン奏者 熊坂 路得子 氏  
木崎中学校9組の生徒さん

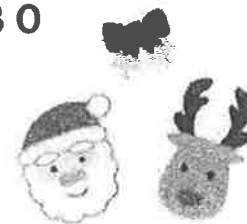
持ち物：飲み物・バスタオル

上履き(会場にスリッパのご用意がありますが必要な方はお持ちください。)

申込み：11月15日(水) 9:00~

公民館窓口または電話でお申込みください。

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721



## 味噌づくり講座

普段の料理や食事には、味噌は欠かせないものです。その味噌を手作りしてみませんか。初心者向けの講座です。

日時：12月4日(月) 13:30~16:00

会場：南箇公民館 1階 実習室

対象：18歳以上の方

定員：10人(申込み人数が定員を超えた場合は抽選となります。)

費用：2,840円(材料費)

講師：株式会社 伊勢惣

持ち物：飲み物・筆記用具・エプロン・三角巾・手拭きタオル・ビニール手袋

透明ラップ(30cm幅)・持ち帰り用袋(直径及び深さ26cmの樽が入るもの)

申込み：11月7日(火)~16日(木)の9:00~17:00

公民館窓口または電話でお申込みください。

※11月20日(月)~27日(月)の9:00~17:00に公民館窓口または電話で抽選結果を必ずご確認ください。また、同期間内に2,840円(材料費)のお支払いをお願いします。つり銭の無いようにお願いします。(日曜・祝日を除く)

※11月28日(火)以降のキャンセルは準備の都合上返金できませんのでご了承ください。

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721



## 手打ち蕎麦作り教室

『医食同源』…健康はまず食から考えましょう。ファストフードの便利さに頼りがちな今、スローフードの良さを見直したいものです。自然素材を使って、手打ち蕎麦を作る時間も楽しんでみませんか。とてもおいしい蕎麦が出来上がります。みんなで一緒に蕎麦作りに挑戦してみましょう。蕎麦は食べないで持ち帰ります。

日時：12月9日(土) 9:30~12:00

会場：南箇公民館 1階 実習室

対象：18歳以上の方

定員：8人(申込み人数が定員を超えた場合は抽選となります。)

費用：1,000円(材料費)

講師：おおくぼ二八会の方

持ち物：飲み物・エプロン・三角巾・タオル

蕎麦の持ち帰り容器(5人前程度：たて25cmよこ15cm深さ5cmを2個)

申込み：11月10日(金)~17日(金)の9:00~17:00

公民館窓口または電話でお申込みください。

※11月22日(水)~30日(木)の9:00~17:00に公民館窓口または電話で抽選結果を必ずご確認ください。また、同期間内に1,000円(材料費)のお支払いをお願いします。つり銭の無いようにお願いします。(日曜・祝日を除く)

※12月1日(金)以降のキャンセルは準備の都合上、返金できませんのでご了承ください。

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721



健康長寿を

目指そう!

## さいたま市 ますます元気教室(3コース目)

日時：令和6年1月12日・19日・26日・2月2日・16日・3月1日  
の金曜日(全6回) 10:00~12:00

会場：南箇公民館 1階 講座室

対象：市内在住の65歳以上の方

定員：15人(定員を超えた場合は抽選)

費用：無料

申込方法：募集案内にある申込書に必要事項を記入し、公民館または浦和区役所高齢介護課窓口へ提出してください。来所が難しい場合は、浦和区役所高齢介護課へ郵送してください。募集案内は浦和区役所高齢介護課、区内各公民館等で配布します。

申込期間：11月24日(金)~12月7日(木) 9:00~17:00

※浦和区役所高齢介護課は平日、公民館は開館日のみ受付可能です。

その他：申込者全員に受講の可否について、郵送でお知らせします。

問合せ：浦和区役所 高齢介護課 介護保険係

〒330-9586 さいたま市浦和区常盤6-4-4

☎ 829-6153 FAX 829-6238



## 南箇公民館 年末大掃除のお知らせ

早いもので、今年もあと2カ月となりました。きれいにしてお気持ちよく新年を迎えるため、年末大掃除を実施いたしますので、ご協力をお願いします。

日時：12月8日(金) 9:30~11:30

11月1日(水)から窓口でサークルごとに依頼文書をお渡ししますので、ご協力いただけるサークルは、11月30日(木)までに窓口にお出してください。



さいたま市食育推進事業

## ~高齢期を迎える方のための料理教室~ 低栄養(フレイル)予防の食事

〈献立〉※献立は変更になる場合があります。

主食：ご飯 主菜：鮭のカレーチーズムニエル

副菜：蒸しなすの梅肉和え 汁物：すまし汁

デザート：きな粉プリン

日時：12月13日(水) 10:00~12:30

会場：南箇公民館 1階 実習室 対象：18歳以上の方

定員：16人(申込み順)

費用：500円(材料費) 当日集金します。

講師：南箇ヘルスマイト

持ち物：飲み物・筆記用具・エプロン・三角巾・マスク・布巾・お手拭き

申込み：11月30日(木)まで

受付期間は9:00~17:00(日曜・祝日を除く)。南箇公民館で配布している参加申込書を公民館窓口へご持参ください。

問合せ：南箇ヘルスマイト 石井 恵子 ☎ 886-6502

協力：南箇公民館

主催：さいたま市食生活改善推進員協議会

男性の方の参加もお待ちしております!

休館日のお知らせ 11月28日(火)は保守点検のため終日休館となります。

外国人

日本語

申込み不要

## 外国人のための日本語教室

日時：毎週火曜日 10:30~12:00

※11月28日(火)は、休館日のためお休みです。

毎週水曜日 18:30~20:00

\*ボランティアによる夜間コース

会場：南箇公民館 1階 講座室

費用：無料

対象：市内在住の外国人の方

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721



申込み不要

## コスモス文庫

\*11月は小さい本と大きな本と、興味とサイズの本をおすすめします!

日時：11月1日(水)・8日(水)・

15日(水)

15:30~17:00

※11月22日(水)・29日(水)はお休みです。

会場：南箇公民館 1階 講座室

費用：無料

内容：本の貸し出し

対象：幼児と保護者・小学生

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721



※諸事情により、事業の中止や内容の変更をすることがあります。