



しもわらび

下蕨公民館 (〒335-0004 蕨市中央 7-41-1)

☆TEL/FAX:048-441-1560 ☆E-mail:swarabi@city.warabi.saitama.jp

<中央7丁目の人口>

男	1,658	+ (1)
女	1,678	- (4)
計	3,336	- (3)
世帯数	1,563	- (3)

☆令和4年11月現在 ☆単位:人

下蕨公民館



←下蕨公民館マスコットキャラクター「しもザクラちゃん」

公民館だより 2022.11・12月号 No.186

☆年6回 ☆奇数月発行

☆ふれあい ひろげる 地域の絆☆

第26回下蕨地区生涯学習フェスティバル

10月1日(土)・2日(日)に第26回下蕨地区生涯学習フェスティバルが行われました。公民館利用団体、中央東小学校1年生の絵画、さくら保育園の「ヘンゼルとグレーテル おかしないえ」などの作品が展示され、2日間で延べ215名の方にご来館いただきました。「ふれあい ひろげる 地域の絆」のキャッチフレーズの通り、地域の皆様とふれあい、交流を広げ、絆を深める生涯学習フェスティバルとなりました。

フェスティバルにご協力いただきました地域の皆様や実行委員会の方々、本当にありがとうございました。





10/13(木) 4時からヨガ体験会を開催！

下蕨公民館利用団体「4時からヨガ」の公開講座が開催され、参加申込みをいただいた5の方が、「4時からヨガ」の会員の皆さんと一緒に、活動を楽しみました。

体験会では、講師の中村美保先生がそれぞれのご年齢やお体の具合に合わせて、丁寧に指導してくださいました。筋力アップ、柔軟性の向上、リラックス効果など、心身ともに健康になれるヨガを体験し、皆さん気持ちのいい汗をかいていました♪

「4時からヨガ」では随時、会員を募集しています。初心者の方も大歓迎です！見学などいつでもできますので、ご興味のある方は、下蕨公民館までお問合せください。

【4時からヨガ】

「男女合わせて8人で楽しく活動中！一緒にヨガをはじめてみませんか!？」

★活動場所 下蕨公民館3階集会室

★活動日時 第1・2・4木曜、午後4時～5時30分



高齢者学級「下蕨学園」 お家にグリーンインテリア「マイ苔玉づくり」

9月16日(金)に60歳以上の高齢者が対象の下蕨学園～お家にグリーンインテリア マイ苔玉づくり～を開催しました。計19名の高齢者が参加し、講師には石戸明一先生にお越しいただきました。

初めて体験する方がほとんどで、積極的に質問をしながら苔玉づくりを楽しんでいました。また、講座を通して「緑」を育てることを身近に感じながら、自分だけの素敵な苔玉を作ることができました。



ぷちトマトくらぶ ～令和4年度の活動を終了しました～



9月10日(土)は秋大根、聖護院大根、ラディッシュの種まきと三尺さげの収穫、10月15日(土)はサトイモ、大根、ラディッシュ、にんじんの間引きを行いました。11月12日(土)には閉講式を迎え、今年度の活動を終了しました。

7か月間の活動を通して、収穫する喜びとともに、雑草取りやうね作り、自身で植えた野菜の管理を行い、農作業の大変さも体験することができました。

すまいるぱーく

すまいるぱーくとは、子どもから大人まで、だれでも自由に気軽に利用できるお部屋の事です。宿題をしても、おしゃべりをしても、本を読んでもOK!

日時 11月25日(金)・28日(月)
12月2日・(金)・5日(月)
16日(金)19日(月) 午後3時～5時

会場 1階講座室

対象 どなたでも

定員 24人



ベビーパーク

講座を体験しながら、みんなとおしゃべりをして楽しい時間を過ごしてみませんか? 新米ママ大歓迎!

◆前半(午前10時～10時45分)
1月27日(金):ベビーマッサージ

◆後半(午前10時45分～11時30分)
子育てアドバイザーを交え、情報交換やフリートークなど

会場 2階和室

対象 0歳児親子 各回先着10組
※生後2～8ヶ月が対象

参加費 300円

申込 12/16(金)～1/13(金)
★受付:平日午前9時～午後5時
★電話不可 窓口のみ受付

冬休みはっぴー子ども教室 書きぞめ教室

冬休みの宿題の定番!
書きぞめを公民館で完成させよう!

日時 ① 12月22日(木) 午後2時～4時
3～4年生
② 12月23日(金) 午後2時～4時
5～6年生

会場 3階集会室

対象 市内在住の小学3～6年生

参加費 100円

定員 各15人(抽選)

申込 12/13(火)までに申込書にご記入の上、
当公民館へ
★受付:平日午前9時～午後5時15分
★電話不可 窓口のみ受付

冬休みはっぴー子ども教室 チョークアートにチャレンジ!

カフェなどで見かけるチョークアート。実は自分でも簡単に描くことができます! オシャレなチョークアートにみんなでチャレンジ!!

日時 12月27日(火) 午前10時～11時30分

会場 3階集会室

対象 市内在住の小学生

参加費 1,000円

定員 15人(先着順)

申込 12/1(木)～15(木)に申込書にご記入の上、
参加費を添えて当公民館へ
★受付:平日午前9時～午後5時15分
★電話不可 窓口のみ受付

ぜひ、ご覧ください!

外展示室

【11月】

さつき会 手編み作品

【12月】

下蔵「Youth:青春」の詩の会
折り紙作品

下蔵川柳 作/下蔵川柳クラブ

題詠歌

カラオケは歌う笑顔と聴く苦痛
青い山脈唄えば飲み会盛り上がる
カサコソと枯葉が歌う秋の風
ほろ酔いの家路はなうた道連れに
ゆるやかな歩みでいいよ鳥歌う

孝男 市郎 瑞枝 節夫 すみ子

雑詠

歩数増え変わらぬ距離に老いを知る
不整脈暑い寒いと暴れ出す
傘寿越え森の出口に迷ってる
断捨離で最後は我が身捨てるはめ

照男 瑞枝 市郎 照男

会員募集中 下蔵川柳クラブ

☆毎月第一火曜日 午前9時半から正午まで
☆申込み、問い合わせは当公民館まで

年末年始の業務のご案内

12月28日(水)～1月4日(水)は休館となります。
 本年も大変お世話になりました。来年もより親しみやすい公民館を目指して参りますので、どうぞよろしく願いいたします。

	年末	年始
部屋利用	12/27(火)まで	1/5(水)から
部屋予約	12/28(水) 午後5時15分まで	1/4(水) 午前9時から
粗大ゴミ収集券・改訂版わらび郷土かるたの販売	12/27(火) 午後5時15分まで	1/5(木) 午前8時30分から
住民票の写し・印鑑登録証明書の発行	12/27(火) 正午まで	1/5(木) 午前9時から
コピー・印刷	12/28(水) 午後5時まで	1/4(水) 午前8時30分から

おもちゃの病院

おもちゃをはじめ、傘などを修理・再生します。

☆部品代は実費が、かかります

***諸事情により、傘の治療(修理)はしばらくの間、休止させていただきます**

日時 11月20日(日) 午後1時30分～3時
 12月18日(日) 午後1時30分～3時

【おもちゃドクター募集中！】

おもちゃが大好きで、修理が得意な方、一緒に活動しませんか？
 ご興味のある方は、当公民館までご連絡ください。

下蔵公民館行政サービス・下蔵連絡室

※いずれも土日祝日休みを除く

- 住民票の写し・印鑑登録証明書の発行
 ☆午前9時～正午 ☆1通 200円
- 粗大ゴミ収集券の取り扱い
 ☆午前8時30分～午後5時15分 ☆1枚 550円
- 改訂版わらび郷土かるた販売
 まちの歴史や文化、様子などが分かる市独自のかるたです。お友だち同士やご家族で、ぜひご活用ください。
 ☆午前8時30分～午後5時15分 ☆1冊 500円

スマイラ松原パン販売

多機能型事業所「スマイラ松原」通所者の焼きたて手作りパンを、当公民館ロビーで販売します。
 ☆販売日時…12月13日(火) 午前11時30分から
 ※感染症の影響で、中止もしくは変更になる場合がございます

利用予約受付方法のご確認を…

公民館を利用予約する時は、使用する2か月前(土、日、祝日を除く)から予約を開始します。下記の利用予約のルールを、再度確認してください。また、使用の5日前までに「公民館使用許可申請書」をご提出ください。申請書が未提出のままだと、お部屋の利用ができない場合もありますので、忘れずをお願いいたします。

【部屋の利用予約のルール】

- 予約は2か月前の平日の午前9時から
- 来館と電話が同時の場合は「来館」が優先
- 予約希望が重なっている場合は、午前9時までに来館している方同士で抽選を行います
- ※重複している方がいない場合は、午前9時より先着順で受け付けします

仲間になりませんか？

ひまわりストレッチ

募集中!

ひまわりストレッチクラブは心と体の健康づくりを目的に平成21年に結成されたクラブです。宮原芳子先生ご指導の元、全身のストレッチと軽度の筋力アップ運動を行っています。ストレッチは筋肉を伸ばし、関節の可動域を広く使うための運動で、とても身近で安全な運動です。目的や場面によって強度を調整できるので健康の保持や増進、そしてリラックス・疲労回復にも効果が期待できるとされています。そしてストレッチ運動は続けていくと関節や筋肉がほぐれ、柔軟性が上がるため効果も上がります。無理なく自分のペースでできるストレッチ体操と一緒に健康な体作りをしませんか？まずは、見学から気軽にご参加ください。



活動日:毎週火曜日 正午～午後1時30分
 場所:下蔵公民館 集会室
 会費:月額 2,000円
 入会金:1,000円
 無料体験できます！
 連絡先:下蔵公民館 TEL048-441-1560