

令和7年7月1日発行【7月号】

大滝公民館だより



秩父市大滝公民館 秩父市大滝4058

Tel 55-0033 Fax 55-0911

令和7年6月1日現在の大滝地域の人口

人 口			世帯数
男	女	合 計	
222	261	483	283



7月

三尺寝(さんじゃくね)…夏の季語です。暑い夏の昼ひなか、職人や大工がしばし休憩して短い睡眠をとることを「三尺寝」といいます。仕事場の三尺(約90センチ)ほどのスペースで、ごろりと横になったのが、その名の由来です。また、日の影が三尺ほど動く小一時間ほどの仮眠ともいわれています。休憩をとることで、体力回復、暑さ対策にもなります。

今後の大滝公民館講座予定

日 時	講 座 名	内 容	講 師
10月8日(水) 9時30分～ 15時30分	マーガレットの円座 (座布団)	可憐なマーガレットをモチーフにした円座を編みます。	戸塚恵里子先生
9月26日(金) 9時30分～正午	栃餅作り教室	第1回 栃餅づくり談義・栃の実の皮むき	小河敏夫先生
11月4日(火) 10時～正午		第2回 栃の実の灰汁抜きとポイント	
11月11日(火) 9時～正午		第3回 栃の実を洗う・餅つき	
10月16日(木) 10時～正午	俳句・短歌教室	俳句・短歌の作り方を教えてもらいます。	須田真弓先生

その他大滝公民館での行事予定

日 時	講 座 名	内 容	主 催
8月22日(金) 11時～13時30分	健康教室	”あなたのその腰、痛みますか？”をテーマに 自治医科大学学生といろいろな話をしてみましょう。	大滝国保診療所
9月2日(火) 10時～12時	演劇と笑いヨガ	『くらしの会』の方々の「演劇」と「笑いヨガ」でお楽しみください。	大滝文化協会

大滝公民館は

まちのクールオアシス協力施設

熱中症予防のために気軽にお立ち寄りください。

になっております。



「公民館スポーツ吹矢交流戦」

6月12日(木)

年2回行われる交流戦。46名の参加があり、回を重ねるごとに盛り上がっています。

楽しく参加できるのは、心と体が元気でいられるからです。いつまでも、スポーツ吹矢ができることを応援します。



「のこんぼうまんじゅう作り」

6月24日(火)

今では、貴重な「のこんぼう」を譲っていただき、まんじゅうを作ることができました。

【参加者の方の感想】

- * 子どもの時に、親が作ってくれたので、懐かしい。
- * 貴重な体験ができた。
- * 粉を熱いうちに捏ねるのが大変でしたが、楽しかった。



大滝国保診療所よりお知らせ

参加無料

軽食付き
お気軽にどうぞ！

自治医科大学医学部学生主催

【健康教室開催】

“あなたのその腰、痛みますか？”



〔日 時〕 8月22日(金) 午前11時～午後1時30分

〔場 所〕 大滝公民館 3階 活動室 2 エレベーターもご利用いただけます

〔スケジュール〕

11:00～11:30 無料健康チェック(骨密度・血管年齢・握力測定)

11:30～12:30 健康講話「あなたのその腰、痛みますか？」

12:30～13:30 軽食タイム(学生と楽しく食べませんか)

参加希望の方・送迎の必要の方は診療所へご連絡ください。

「腰が痛いからチョット！」
と言っている あなた
参考になることがきっと
見つかりますよ！

〔問い合わせ〕 大滝国保診療所 電話 55-0341

送迎あります。

