

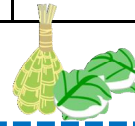
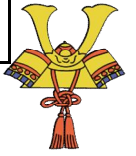
# 大滝公民館だより

秩父市大滝公民館 秩父市大滝4058

Tel 55-0033 Fax 55-0911

令和8年4月1日現在の太滝地域の人口

人口			世帯数
男	女	合計	
217	257	474	280



五月晴れ(さつきはれ)・・・昔の梅雨のことを、五月雨(さみだれ)と呼んでいました。旧暦の五月に降る雨だったからです。その時期のどんよりした雨雲を、五月雲(さつきぐも)と呼び、雨続きの日がふっと途切れて現れる、抜けるような青空を五月晴れと言いました。今では、新暦の五月のさわやかな晴れを、五月晴れと呼んでいます。五月晴れの空に「こいのぼり」がとっても気持ちよさそうに泳いでます。五月を楽しみましょう。

## ”つとっこ作り教室” 参加者募集

その時期の物を食べると元気になると言われています。  
『つとっこ』は今の季節だけ、作って食べて元気になりましょう。

- (日 時) 令和8年5月28日(木) 午前9時30分～正午
- (場 所) 大滝公民館 1 階 調理室
- (講 師) 山本 初代先生
- (参加費) 600円
- (定 員) 12名
- (持ち物) エプロン・三角巾・各自飲み物と手拭きタオル  
持ち帰り用容器
- (申込み) 大滝公民館にお電話または、直接申込みしてください。



## ”熱中症対策”

- のどが渇いてなくても、こまめな水分補給。
- 涼しい服装 帽子や日傘で暑さを避ける。
- 日陰や冷房の利用。
- 無理をせず休憩の確保。

汗をかく前に  
水分をしっかり  
とりましょう

公民館活動中  
でも、熱中症に  
気を付けて！



## 3月の講座はこんなことをしました

### 3月25日(水) 楽しく歌いましょう

濱中仁史先生の伴奏に合わせて、「みんなで楽しく歌いましょう」を行いました。  
大きな声で、季節の歌を歌い、ゲームも楽しんで良い時間を過ごすことができました。



### 3月30日(月) 中華肉まんじゅう作り

中華肉まんじゅうらしく、生地をひだを寄せるのが難しかったですが、それぞれ個性があり美味しい中華肉まんじゅうができました。



## 4月 今年度最初の講座がありました。

### 4月20日(月) ストレッチ体操教室

ストレッチ体操で、関節の可動域を広げ柔軟性を高め体の体感を鍛えます。

浅見先生の軽快な掛け声と音楽に合わせて、エアロビクスしたり知らないうちに楽しく身体を動かしています。



### 4月28日(火)

### うぐいす餅・いちご大福作り

春らしくかわいい、「うぐいす餅・いちご大福」を作りました。  
出来立ての「いちご大福」と「うぐいす餅」をどうぞ召し上がれ!



### 【お知らせ】

秩父図書館大滝分館

蔵書点検のため6月23日

(火) 休館となります。

皆様には、ご不便をおかけしますがよろしくお願いいたします。

### 【スマホなんでも相談会】

スマホに関することならどんなことでも相談できます。

\* 7月22日(水)・24日(金)

\* 午前10時～午後4時

\* 大滝公民館 2階会議室

スマホは、各自でご持参ください。