

回覧

第229号 令和7年9月8日発行

久那公民館だより

発行 秩父市久那公民館

秩父市久那2183-1 ☎22-1495

久那の世帯数及び人口(令和7年9月1日現在)

町会名	世帯数	男	女	合計
上久那	58	69	62	131
中久那	301	361	364	725
巴川	113	121	133	254
合計	472	551	559	1,110



歌って健康！みんなで歌えば怖くない (^_^)

久那 歌声広場

日時：11月4日(火) 13:30~1時間程度

会場：久那公民館 集会室

定員：30人程度

講師：高橋薫先生、富田駿愛先生

参加費：無料

申込：9月29日(月) 9時~

(初日は電話のみの受付です)



♪声を出して、心も体も晴れ晴れ元気に！

みんなで楽しく歌いましょう~♪

お誘いあわせてご参加くださ~い。

紅葉、里の秋、青い山脈、高原列車は行くなど
皆さんよくご存じの曲ばかりを歌います。

久那歌声広場へのご参加をお待ちします♪



ストレッチ体操教室

ストレッチ体操を行うことで、筋肉を柔らかくし、血行を促進して疲労回復や、リラックス効果も得られます。基本の体操を覚えて、自宅で継続・・・心身の健康を目指しましょう！

日時：10月7日、11月11日、12月9日

火曜日 13:30~15:00

3回コース

会場：久那公民館 集会室

定員：15人

講師：井上 結香 先生

参加費：無料

持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物

※軽い運動ができる服装でご参加ください。

申込：9月17日(水) 9時~

(初日は電話のみの受付です)



気持ちよ~く
伸ばしましょう♪

一緒に学び、考えてみませんか？

もしものときのための話し合い 「人生会議」について学ぶ会 を開催します！



家族に迷惑をかけずに、ピンピンコロリが一番？

でも、やっぱりできる治療は受けたほうがいいのか？

「人生会議」とは・・・もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療チーム等と話し合い、思いや方針を共有する取り組みのことです。

今回の研修会では「人生会議」について学び、医療をどのように受ければ、最後まで自分らしく生きて自分らしく逝けるのかを一緒に考えます。お誘いあわせてご参加ください！

もしもの時に、医療やケアについて自分で決めたい、望みを伝えられない方の割合はなんと70%！！

前もって自分の意思を伝えておかないと家族が困ってしまうかも・・・

・・・もしもの時はいつ訪れるか解りません

日時：11月18日(火) 13:30~15:00

場所：久那公民館 集会室

定員：20人程度

講師：秩父市立病院 総合診療科 加藤 寿医師

参加費：無料 ※「生きて逝くノート(最期のことを考え、書き留めておける冊子)」を差し上げます

※10月号でも詳細お知らせします。

参加を予定しておいてください。



令和7年度久那公民館文化祭



日程：10月19日(日)10:00～15:30

会場：作品展示・・・久那公民館

演技発表・・・久那公民館・久那小学校体育館

日頃の活動の成果を発表します。お誘いあわせてお越してください！



一般作品を募集します～～

絵画・写真・手芸・工芸・書道・・・等々、皆様の
素敵な作品を一般出品として広く募集します。

参加賞も出ますので、たくさんの出品をお願いします。

受付期間：9月29日(月)～10月10日(金)

※出品方法等詳細は久那公民館までお問い合わせください。

ポテくまくんも
遊びに来るよ～！

久那市イメージキャラクター
ポテくまくん



🌸🌸🌸🌸 久那公民館（久那出張所）を ご利用ください 🌸🌸🌸🌸

住民票等の交付をしています！

*住民票の写し（マイナンバー入りの住民票は交付
出来ません。※市民課で交付します。）

*記載事項証明書

*印鑑登録証明書（印鑑登録証をお持ちください）

*戸籍関係 謄本・抄本・附票の写しなど

*税務関係 所得課税証明書・継続検査用納税証明書
（車検用）など

注）各種証明の際は本人確認を行います。

※運転免許証・マイナンバーカード・パスポートなど、官公庁
が発行した顔写真付きの証明書のご提示をお願い致します。

図書館の貸出をしています

久那公民館には、市立図書館の本
が定期的に配本されています。小
説、料理や健康に関する本、児童書
や絵本など様々なジャンルの本が
ありますので、ぜひご利用くださ
い！

☐初めてご利用の方は、貸出登録を
しますのでお声かけください。

☐1人5冊まで、
貸出期間は2週間です。

次のものを配付しています

🗓️ ごみカレンダー

🐭 殺鼠剤（サッチューン/ネズミ退治）

🐛 殺虫剤（デミリン発泡剤/ユスリカ
・チョウバエ幼虫退治）

👤 紙おむつ用ごみ袋

（市内に住所のある3歳の誕生日までのお子さんが
対象、可燃ごみ中型袋を1か月5枚、年間60枚）

～～久那公民館は

まちのクールオアシス

（冷房のあった一時休憩所）

協力施設です～～

9月とはいえまだまだ暑い！

熱中症予防のために

気軽にお立ち寄り

ください

