



広瀬公民館だより

平成27年
8月号
(平成27年8月10日発行)

狭山市立広瀬公民館 〒350-1320 狭山市広瀬東3-34-1 (「つつじ野団地東」バス停徒歩1分)
TEL&FAX:04-2953-6500 休館日:祝祭日&第3月曜日(8月は17日が休館です。)
ホームページURL:http://sayama-kominkan.net/hirose/ 電子メールアドレス:hiro-kom@biscuit.ocn.ne.jp
※ 広瀬公民館には「市民サービスコーナー(TEL:04-2953-5746)」が併設されています。土・日・祝はお休みです。

0歳～3歳位のお子さん、お孫さんがいらっしゃる お母さん、お父さん、おばあちゃん、おじいちゃんにお知らせ!



広瀬公民館では、10月から毎月第2火曜日の午前中に、公民館2階の和室を会場として、0歳から3歳位のお子さん、お孫さんがいらっしゃるお母さん、お父さん、おばあちゃん、おじいちゃんを対象とした、お子さんと一緒に楽しく和む、自由参加型の親子サロン「すまいる」を定期開催します。

9月は、そのご紹介を兼ねてプレ講座を実施しますので、ぜひ気軽にお申し込みください。なお、定期開催の「すまいる」の本紙での詳しいご案内は来月号で!

※「すまいる」は、家庭教育アドバイザーや子育て支援ネットワークの関係者の方々、乳幼児健診の担当をされていた看護師さん等のボランティアの方々のご協力で運営してまいります。

すまいる 無料プレ講座 (①、②どちらか1回の参加も可能)

プレ講座① お母さんとお子さんのリンパマッサージ

お子さんへのマッサージは、便秘や夜泣きの解消、脳や身体の発育の促進といった効果とあわせて育児に対する自信とゆとり、親子の強い絆づくりといった効果があります。この講座では、自宅でいつでも気軽にできる、お子さんへのリンパマッサージとあわせて、お母さんのためのリンパマッサージも学びます。

9月8日(火)10時～11時30分 広瀬公民館2F和室

- ◆参加資格:お母さんとお子さん(3歳位まで)
- ◆定員:お母さん12名程度
- ◆講師:宮本 純子 先生
- ◆持ち物:少し厚めのバスタオル、他にタオル2枚、水筒
- ◆その他:動きやすい服装で。お子さんは洋服のまま、お母さんのマッサージを受けます。



プレ講座② お母さんのためのヨガ

ヨガは代謝をよくし、自律神経のバランスを整え、心身のリラックス効果を与えてくれます。子育て中のお母さんにこそ、ぜひ生活の中に取り入れていただきたい健康法です。この講座では、基本の呼吸法とポーズを習いながら、ヨガのリラクゼーション効果を体験します。

9月29日(火)10時～11時30分 広瀬公民館2F和室

- ◆参加資格:お母さんとお子さん(3歳位まで) ※お母さんだけでも可
- ◆定員:お母さん12名程度
- ◆講師:佐原 知代 先生(当館ヨガサークル講師)
- ◆持ち物:ヨガマットまたは大きめのバスタオル、ハンドタオル、水分補給用の飲み物
- ◆その他:動きやすい服装で。お子さんは同じ会場でボランティアさんがお預かりします。



★参加お申込みは、プレ講座①、②ともに・・・

8月19日(水)8時30分から電話または窓口で受付(先着順) ☎04-2953-6500

- ※ 2回とも無料。どちらか1回の参加も可能です。当日は「すまいる」のご説明も行います。
- ※ お母さん以外で参加希望の方もお問い合わせください。
- ※ ヨガのときは、「すまいる」運営ボランティアの皆さんが、会場でお子さんの保育を行います。



みんなで楽しむ
マジックショー

出演: マジック・トロのみなさん
協力: 交通防犯課のみなさん



8月22日(土)13時30分～15時

面白くてためになる交通防犯のミニアトラクションと、びっくり不思議! ?なマジックの世界が楽しめるよ。

- 対象: どなたでも可 (小3以下は保護者と)
- 費用: 無料 ●お申込み: 不要

家族ふれあい講座
あそびの広場

共催: 埼玉県家庭教育アドバイザーin狭山
(文部科学省「家庭教育チーム」登録団体)



8月30日(日)10時～12時

ボールプール、メガつみ木、シャボンだま、工作コーナー、そしてスイカ割り...などなど、楽しいあそびがいっぱい!

- 対象: 0歳～小学生のお子さんご家族
- 費用: 無料 ●お申込み: 不要 (出入り自由)

初秋の料理講座 ★ ゴーゴー!! 秋のピッツァ

生地は発酵させて作り、ソースはトマトと玉ねぎを炒めて煮込みます。トッピングはナチュラルチーズと秋のキノコと魚介。モチモチっと美味しいまた食べたくなる味を体験してください。

9月6日(日) 9時～13時

- ★参加費: 1,000円 (材料費)
- ★参加資格: どなたでも可 (小学生以上のご家族歓迎)
- ★定員: 12名程度
- ★講師: 成田 律子 先生 (料理研究家)
- ★持ち物: 三角巾、エプロン、ハンドタオル、タッパー(持ち帰り用)



参加お申し込みは8月18日(火)8時30分から
電話または窓口受付(先着順) ☎04-2953-6500

夏休みキッズチャレンジ最終回
手打ちうどん作り

参加者募集中!

本格手打ちうどんを作って会食。
うどん玉のお土産付きです。

8月29日(土) 9時～12時

- ◆参加費: 500円
※2人1組は200円加算
- ◆参加資格: 小中学生
※親子可、小3以下は保護者
又は兄弟と一緒に
- ◆持参物: 三角巾、エプロン、
ハンドタオル

主に高齢者様向けの毎月定例ルーム【無料です!】

実施事業 (事業名称と内容等)	日時	ご協力
<p>ひろせ青空サロン ★無料&お申込み不要です。 青空の会さんによる楽しいおしゃべりやゲーム、合唱、心と体と頭の体操等々の心・体・頭の元気アップルームです。大切な健康寿命を伸ばしましょう。 ※広報さやま8月号の「ひと まち 写真館」で、本サロンが紹介されています。</p>	<p>8月19日(水) 9月2日(水)、16日(水) すべて13時30分～15時 ＜第1&第3水曜日＞</p>	<p>青空の会 の皆さん</p>
<p>生活よろず相談室 ★事前予約制。前日17時迄にください。 行政書士さんによる遺言、相続、成年後見、その他の日常生活に関する悩みを解消するための相談室です。相談時間は30分。ご相談の秘密は厳守されます。</p>	<p>8月26日(水) 10時～11時30分 ＜第4水曜日＞ 予約電話(公民館) 04-2953-6500</p>	<p>行政書士 齋藤有弘さん</p>

From ひろせ こうみんかん (広瀬公民館 インフォメーション)

★「狭山市の公民館の取り組み」窓口配架のお知らせ

平成27年度版「狭山市の公民館の取り組み」を、多くの市民の皆様にご覧いただきたく、窓口に配架しました。当館も含め、狭山市の全公民館の平成26年度の事業報告と平成27年度の事業計画を、わかりやすく1冊にまとめた報告書です。ご来館の際には、ぜひご一読いただき、ご意見やご感想をお聞かせください。

※当館では、これ以外にも「利用者満足度調査結果」「市民文化祭レポート」「広瀬芸術祭レポート」を配架しています。あわせてご覧いただければ幸いです。

★7月のキッズチャレンジのお礼

7月の夏休みキッズチャレンジが終了しました。ご参加いただいたお子さんと保護者の皆様、ご協力いただいたサークルの方々には、心からお礼申し上げます。 ※8月も引き続き宜しくお願いします。

★市民文化祭の第2回実行委員会のお知らせ

9月4日(金)14時から、第2回目の実行委員会を開催します。参加団体の代表または担当の方のご出席をお願いします。

★ひろせ寿大学のお知らせ

9月の講座は18日(金)14時からです。受講生の方はお忘れなく!

美化衛生職員交替のお知らせ

長年、当館の美化衛生業務で貢献してもらった川尻秀美職員が、7月末をもって退職しました。皆様の川尻職員に対する今までのご厚情に感謝いたします。後任は脇屋光子職員です。引き続き宜しくお願いします。