



と 翔 び た つ ひ る ば

令和6年
11月号
VOL.295



編集・発行 社会教育課 生涯学習推進センター 〒359-0042 所沢市並木6-4-1 電話 04-2991-0303 FAX 04-2991-0306

企画展開催!

三ヶ島葎子と左ト全にちなんだ ミニクイズ

●11月12日(火)から、生涯学習推進センターで所沢ゆかりの歌人、三ヶ島葎子とその異母弟で俳優の左ト全の企画展が開催されます。企画展の詳細は、右段中央の記事をご覧ください。今回は企画展に合わせて、それにちなんだミニクイズを3問出題します。

Q1 三ヶ島葎子が、小学校の代用教員を務めていたころ、『女子文壇』などの雑誌に短歌を投稿していました。そのころある有名な歌人から高い評価を受け、歌人として見出されました。その歌人とは誰でしょうか。
A.斎藤茂吉 B.与謝野晶子 C.原阿佐緒 D.石川啄木

Q2 76歳での歌手デビューは当時の最高齢記録であった左ト全が、昭和45年(1970年)に発売したレコード「老人と子供のポルカ」で「やめてケレ」と歌われるのは「ゲバ」「ジコ」となんでしょう。

Q3 三ヶ島葎子と左ト全の曾祖父は、三ヶ島村の中氷川神社神職の家に生まれ江戸で自身の教えを広め、多くの人を救ったとされます。著作に『安国宝鏡』などがあるこの人物は誰でしょうか。
A.栗原茂景 B.粕谷義三 C.田中王堂 D.日歌輪翁

【解答】

A1 [B]。与謝野晶子は歌集『みだれ髪』や詩「君死にたまふことなかれ」で知られ、短歌、詩以外にも幅広い分野で活躍しました。

A2 [スト]。それぞれ「ゲバルト(暴力を伴った学生運動)」「事故」「ストライキ」のことで、当時の社会情勢がうたわれています。

A3 [D]。中氷川神社に建てられた「日歌輪翁之碑」は市指定文化財に指定されています。



◀HPでは『ところざわ歴史物語増補改訂版』を読みながら楽しめる「ところざわ歴史物語黒帯クイズ」を公開中です。ぜひ挑戦してみてください。

ところざわ/名人・達人に聞く会 世界に一つだけの革製品！作いませんか！

●革製品は古くなるほどその魅力を増し、使うほど愛着が湧いてくるといいます。西所沢駅近くにある革専門店ではオリジナル商品の他、思い入れのある革製品のリペア、リメイクなどを行っています。今回は達人が現在の仕事にいたる道のりや続ける理由をお話する他、希望者は有料(100円)で簡単な革製品名札作りに参加できます。

時11月9日(土)午後1時30分～受付 場生涯学習推進センター 講 矢内 昌巳 定 当日先着80人 問 生涯学習をすすめる所沢市民会議(同センター内) ☎2991-0303 ※希望者は有料の体験会参加可



暮らし応援講座(全3回) 人生100年！学んで動いて楽しく生きる

●食べることは生きること！栄養について具体的に学びましょう。美しい姿勢や体の正しい使い方を学び、健康寿命を延ばしましょう。

時11月24日～12月8日 毎日曜・午前10時～ 場生涯学習推進センター 講 山村 英子(管理栄養士・健康運動指導士) 定40人 ※応募多数抽選 申 問:電子または往復はがきに[講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話]を明記し、生涯学習推進センター(〒359-0042 並木6-4-1) ☎2991-0303 ※1人1枚 締14日必着



秋季企画展 弟と姉 —俳優・左ト全と歌人・三ヶ島葎子—

●本年は、「三ヶ島葎子資料室」が開室30周年、葎子の異母弟である左ト全(本名:三ヶ島一郎)が生誕130周年を迎える節目の年です。この、所沢ゆかりの姉弟の人生と互いへの思いを、日記や手紙等を通じて紹介します。

時11月12日(火)～12月22日(日)午前9時～午後4時30分※月曜休 場生涯学習推進センター

■ボランティア解説

時 毎土・日曜午前11時～午後3時 内 市民学芸員による 随時展示解説 問 文化財保護課 ☎2991-0308

※展示に先立ち図書館まつり映画会にて左ト全出演作品『裸の大将』(1958年東宝 主演:小林桂樹)上映決定!!詳細は4面参照



日本語学習支援ボランティア養成講座【入門編】

●地域で生活している外国出身の方に日本語を教えたり、共に学んだりしませんか?

時12月2日～16日 毎月曜・午後2時～ 場生涯学習推進センター 講 松尾 恭子(国際日本語普及協会) 定30人※応募多数抽選 申 問:電子または、往復はがきに[住所・氏名(ふりがな)・電話]を明記し、社会教育課日本語ボランティア担当(〒359-8501並木1-1-1) ☎2998-9242 締11月18日



秋季企画展関連講座 左ト全の青春放浪時代 —帝国劇場からムーン・ルージュ新宿へ—

●秋季企画展「弟と姉—俳優・左ト全と歌人・三ヶ島葎子—」に関連し、ト全の青春時代と当時の演劇界の状況及びその時代背景についての講演会を開催します。

時11月23日(土)午後2時～ 場生涯学習推進センター 講 中野正昭(淑徳大学人文学部教授) 定先着60人 申 問5日午前9時～ 電子または文化財保護課 ☎2991-0308



第70回所沢市文化祭 映像発表会

●会員たちが制作した、ビデオ作品の発表会です。旅・ドキュメンタリー・自然・祭など様々な作品をお楽しみください。

時11月30日(土)午後1時～ 場中央公民館 問所沢市映像連盟(森本) ☎090-2336-3633



あかさたな音楽祭 ～見て聞いて参加して～



●演奏や表現を披露し鑑賞する、音楽の楽しさを感じる、子どものためのコンサート。どなたでも申込不要で入場・観覧可能です。
時11月23日(土)午後0時30分～ 場ミュージズ(大ホール) 問社会教育課 ☎2998-9242

こどもルネサンス まんが・イラストコンクール作品展

●夏休みに募集した、市内在住の小・中学生の描いた作品を展示します!皆さんの投票で「あかさたな賞」が決まります。お誘い合わせの上、ぜひご来場ください!

時11月30日(土)、12月1日(日)午前9時～午後5時まで※12月1日は午後3時30分まで 場松井公民館 問社会教育課 ☎2998-9242



① 公共機関

■山口民俗資料館

○詳細は同館☎2922-2004※開館日のみ
●見て、触れて、学ぼう 狭山丘陵の民具と所沢飛白展 時11月3日(日・祝)午前10時～午後4時※体験午後2時まで
○山口地区で使用された農具、蚕具、衣食住用具と、所沢飛白の製作用具及び製品(復元品)の展示。餅糸作り、織の体験 関所沢飛白勉強会(宮本)☎2946-3243※午後7時～9時



■ラーク所沢

○詳細は同施設☎2943-2110 ●体幹を鍛えるピラティス 時11月5日～19日 毎火曜・午前11時15分～ ●ゆったりじっくりストレッチ 時11月7日～28日 毎木曜・午前10時～ 共通:定各先着10人 費各650円 申1日～

■さやまがおか荘

○詳細は同荘☎2949-1192 対60歳～
●桑の実学校 介護支援いつ、どうやってSOS 時11月13日(火)午後0時30分～ 内介護の困りごとについて 講伏見 健二

■中富南コミュニティセンター

○詳細は同センター☎2996-3999 ●手打ちうどんとお節料理教室 時11月16日(土)午前9時30分～ 定先着8人 費800円 申1日午前9時～



■椿峰コミュニティ会館 別館

○詳細は同館☎2923-7922 ●秋の寄せ植え教室 時11月16日(土)午前10時～、午後1時30分～ 定先着各16人 費2,200円 申1日午前9時～



■所沢航空記念公園

○詳細は同管理事務所☎2998-4388
●健康づくり体験会 時11月28日(木)午前10時～ 場野外ステージ 内笑いケア、ポッチャ、モルック他 ●いきものガイドウォーク 時11月23日(土・祝)、12月21日(土)午前10時～ 内園内のいきものや植物の話聞きながら歩く 講森林インストラクター 定各先着15人 申各開催月1日～

■ところ荘

○詳細は同荘☎2922-0681 対60歳～
●あなたの骨は大丈夫ですか?測定会 時11月20日(火)午後1時30分～ 内測定会と講義 対初参加者 定先着25人 申2日午前9時～ ●押し花干支のミニ色紙作り 時11月27日(火)午後1時30分～ 定先着20人 費400円 申1日午前9時～



■所沢サン・アビリティーズ

○詳細は同施設☎2995-1301
●コミュニティ・フェスティバル 時11月24日(日)午前9時20分～午後4時 場松井公民館 他 内利用サークルのなごなた、演奏、作品展示 他

■青少年課

○詳細は同課☎2998-9103 ●少年少女バスケットボール大会 時12月21日(土)、22日(日)午前9時～ 場市民体育館 対市内活動チーム所属の小学生(男女混合不可) 申問所定の用紙で同大会事務局(〒359-8501並木1-1-1青少年課内☎2998-9103・FAX2998-9035) 締11月8日※詳細要問合せ、要保険加入、責任者は成人、審判1人帯同



② 講座・講演会

■11月毎週回 初心者パソコン勉強会 日・場 11月5日(火)松井公民館・6日(水)並木公民館・8日(金)小手指公民館・9日(土)山口公民館・10日(日)吾妻公民館・11日(月)新所沢公民館 時間午後1時～ 費各1,000円※テキスト別途 申問PCボランティア市民G・W10(仲宗根)☎080-6867-6429

■憲法改正問題を考える田中章史さん 時11月9日(土)午後2時～ 場吾妻公民館 関吾妻9条の会(松田)☎2924-0477

■細山俊男さんと公民館を考える会 時11月10日(日)午後3時～ 場新所沢公民館 関マスコミ・文化九条の会所沢世話人会(立川)☎090-2635-8840

■不登校生の親の相談と交流 時11月16日(土)、12月21日(土)午後1時30分～ 場新所沢東公民館 関子育てネットオアシス(須田)☎080-5041-3268

■手作りウィナーと食育の話

時11月24日(日)午前10時～ 場中央公民館 費700円 申問おむすびころりん(大阪)☎090-3474-1369

■地方自治行政と市民運動

時11月24日(日)午後1時30分～ 場新所沢コミュニティセンター 費100円 関野老市民自治アカデミー塾(麻生)☎080-9153-6116

■シニアのためのもめない相続対策

時11月24日(日)午後1時30分～ 場新所沢公民館 費500円 申問所沢相続勉強会(吉野)☎090-5580-1050

■脳の健康講座とフレイル予防体験会

時11月25日(月)午後1時30分～ 場松井公民館 申問まつい茶の花サロン(佐藤)☎090-5412-5760

■子どもに本を手渡すワザいろいろ

時11月30日(土)午後1時30分～ 場ふらっと 関学校図書館・虹の会・所沢(渡辺)☎2926-7661

③ 趣味・カルチャー

■カラオケ体験学習会一緒に歌おう

時11月1日(金)、8日(金)、22日(金)午後1時15分～ 場新所沢公民館 関歌謡サークル「輝会」いずみ(武野)☎090-2402-7324

■話してみよう英会話(外国人講師)

時11月1日(金)、15日(金)①午前11時～②午後0時30分～ 場中央公民館 費各1,800円 対①初級②中上級 申問ENJOY ENGLISH(高野)☎090-6205-8761

■カラオケ無料体験会

時11月1日～22日 毎金曜・午後2時～ 場さやまがおか荘 対60歳～ 関花みづき(後藤)☎2926-9516

■お慶びを手伝います着付サークル

時11月2日(土)、16日(土)午後5時30分～ 場サンアビリティーズ 申問プライダル・サンビ(伊藤)☎090-1733-2187

■楽しく学ぼう中級中国語～自由見学

時11月2日(土)、23日(土・祝)午後3時～ 場新所沢公民館 申問中国語勉強会(山村)☎2924-6832

■一吟天地の心～詩吟へのお誘い無料

時11月2日～16日 毎土曜・午後3時～ 場松井公民館 関所沢吟詠会松井第三教場(高佐家)☎2932-3334

■カラオケ無料体験会

時11月2日(土)、9日(土)、16日(土)、30日(土)午前9時～ 場とみおか荘 対60歳～ 申問すみれの会(山崎)☎090-9392-7750

■やさしいバレエ体験!初心者～大人

時11月3日(日・祝)、10日(日)、24日(日)午後1時～ 場新所沢公民館 費各500円 申問バレエ・フェアリー(宮下)☎090-9975-3676

■所沢社交ダンス連盟交流パーティー

時11月4日(月・振)午後1時30分～ 場市民体育館 費500円 関所沢市社交ダンス連盟(長谷川)☎090-8519-3758

■楽しむ英会話無料体験ネイティブ講師

時11月5日(火)、19日(火)午後1時～ 場椿峰コミュニティ会館別館 申問椿峰英会話サークル(浅間)☎090-3451-9500

■小学生のための英語サークル

時11月5日(火)、19日(火)、26日(火)午後5時30分～ 場中央公民館 費各1,000円 対小学生 申問Happy English(亀田)☎090-1165-8985

■フラダンス体験して楽しみませんか

時11月5日～26日 毎火曜・午前11時～ 場松井公民館 関マヌメレ・フラサークル(秋田)☎090-3208-7019

■おどろろ社交ダンス体験 男性歓迎

時11月5日～26日 毎火曜・午後3時～ 場三ヶ島公民館 関ダンスサークル コスモ(村井)☎090-3534-9449

■中級漢語勉強会北京出身優しい老師

時11月6日～27日 毎水曜・午後1時～ 場新所沢コミュニティセンター 申問楽しい中国語教室(篠崎)☎090-7240-5479

■無料体験!フラダンスで楽しい生活

時11月7日(木) 午後1時～ 場小手指公民館分館 申問パルク(森田)☎080-1222-8573

■詩吟体験、やってみれば何か変わる

時11月7日～21日 毎木曜・午前10時～ 場とめの里 対60歳～ 関とめの里吟詠会(熊谷)☎2942-6458

■健康は楽しい詩吟から・無料体験会

時11月7日(木)、14日(木)、28日(木)午後1時～ 場新所沢東公民館 関英吟友会(小坂)☎2942-1994

■カラオケを楽しく習い歌う体験会

時11月7日(木)、14日(木)、28日(木)午後1時10分～ 場中央公民館 申問歌謡サークル「輝会」中央(平塚)☎2923-1493

■百人一首カルタと抹茶を楽しむ会

時11月9日(土) 午後1時30分～ 場やなせ荘 対60歳～ 費300円 関和歌茶会(成山)☎090-6929-1378

■30周年記念ダンスパーティー

時11月10日(日) 午後1時40分～ 場新所沢公民館 費1,000円 関サンライズラテン研究会(余吾)☎2925-3752

■漢詩・和歌を吟じる体験見学歓迎

時11月11日～25日 毎月曜・午前11時～ 場中央公民館 関峯月吟詠会所沢中央(白石)☎090-9240-1740

■社交ダンスを再開しませんか?体験

時11月14日～28日 毎木曜・午後6時20分～ 場中央公民館 関SDS・ココア(渡辺)☎・SMS080-5482-4364

■クイズを出し合って楽しもう

時11月16日(土) 午前9時～11時 場中央公民館 定先着20人 申問1日～クイズサークル(北出)☎2944-7471

■はじめてのファミリー囲碁体験会

時11月17日(日) 午前10時～ 場中央公民館 費500円 対小学生～ 申問所沢igoまちキッズ「ミライ」(篠原)☎・SMS080-6568-1791 ※HP可

歌って脳トレ健康生活を楽しもう

時11月18日(月)午前9時～ 場松井公民館 費500円 問音楽療法友の会(大湊) ☎080-5066-0095

どじょう捌いを一緒に踊りませんか

時11月21日(木)午後1時～ 場さくら荘 対60歳～ 申・問どじょう捌いを楽しむ会(萩原) ☎080-1087-3025

プロの音楽家によるコーラス体験

時11月29日(金)午前11時～ 場中央公民館 申・問女声合唱団「絆」(小川) ☎2921-5661

落語を楽しもう「第17回富岡寄席」

時12月1日(日)午後1時～ 場富岡公民館 問富岡落語研究会(小澤) ☎090-9675-6134

混声合唱団ききゅうコンサート♪

時12月7日(土)午後2時30分～ 場ミュージズ(大ホール) 費1,000円 問同団(加藤) ☎080-7348-9306

4 ボランティア・福祉・資格

相続、遺言、後見の無料相談

時11月9日(土)、12月14日(土)午前10時～ 場市民活動支援センター 申・問後見・相続・遺言相談室 ところざわの匠(村野) ☎2943-4761

高齢者のフレイル予防の講座と体験

時11月11日(月)、12月9日(月)午後1時～ 場北秋津町内会館 費各200円 問ハツラツフレイル予防会(高山) ☎2998-6435

カルチャーパークの環境整備作業

時11月12日(火)、26日(火)、12月12日(木)午前9時30分～ 場カルチャーパーク 内・ごみひろい、林床の整備 申・問ふるさと公園応援隊(深澤) ☎090-8014-3310

相続、遺言、後見の個別相談会

時11月16日(土)午前10時～ 場中央公民館 申・問安心くらしの相談会(北田) ☎2939-2296

埼玉いのちの電話相談員募集説明会

時12月8日(日)午後2時～ 場ミュージズ 問埼玉いのちの電話事務局(林) ☎048-645-4322

5 展示会・イベント

とこの会 切り絵展

時11月5日(火)～9日(土)午前9時～午後5時 ※初日正午～、最終日午後4時まで 場市役所・市民ギャラリー 問同会(落合) ☎2923-3245

押花サロンフローラ作品展

時11月6日(水)～9日(土)午前10時～午後4時 ※初日正午～ 場所沢駅東口・市民ギャラリー 問同会(渡辺) ☎2944-4429

第10回 杉彩展

時11月10日(日)～14日(木)午前9時～午後5時 ※初日正午～、最終日午後4時30分まで 場市役所・市民ギャラリー 問狭山ヶ丘絵画サークル(伊藤) ☎090-4702-9777

第5回 みかじま健康まつり

時11月17日(日)午前10時～ 場三ヶ島公民館 問同実行委員会(坂口) ☎2947-2837

第1回 写真倶楽部「観照」写真展

時11月18日(月)～22日(金)午前10時～午後5時 ※初日正午～、最終日午後4時まで 場所沢駅東口・市民ギャラリー 問同会(二階堂) ☎090-8326-5025

所沢市歌謡連盟カラオケ発表会

時11月18日(月)午前10時～午後5時 場ミュージズ(小ホール) 問同連盟(羽生) ☎090-3240-0738

2024新婦人フェスティバル

時11月29日(金)午前10時～午後4時 場新所沢公民館 内・作品展示とステージ発表 問新日本婦人の会 所沢支部(鈴木) ☎2996-3595

6 音楽・映画・演劇

木村明美懐かしの歌ギター弾き語り

時11月3日(日・祝)正午～ 場ふらっと 問懐かしの歌愛好会(木村) ☎080-6592-0196

沖縄の伝統芸能を共に学びましょう

時11月3日(日・祝)、10日(日)、24日(日)午後1時～ 場ふらっと 費各600円 申・問三線・笛サークル琉球古典(中村) ☎080-7395-1192

所沢ウインドオーケストラ演奏会

時11月3日(日・祝)午後2時～ 場ミュージズ(大ホール) 内・シベリウス「フィンランディア」、アルメニアダンス・パート1他 問同楽団(浅見) ☎042-982-3239

クールアマービレ 夢色コンサート

時11月6日(水)午後1時30分～ 場ミュージズ(小ホール) 問クールアマービレ(真田) ☎090-2439-6799

混声合唱とボイストレーニング♪

時①11月6日(水)、13日(水)午後1時～ ②11月20日(水)午後1時～ 場①中央公民館②小手指公民館分館 申・問かなかな(松本) ☎090-4927-2333

無料体験会いっしょに歌いませんか

時①11月9日(土)、23日(土・祝)午後5時30分～、②11月16日(土)午後5時30分～ 場①新所沢公民館②小手指公民館分館 問所沢リーダークライス(山口) ☎080-3384-2595

ウインターコンサート2024

時11月24日(日)午後1時30分～ 場吾妻公民館 問所沢北吹奏楽団(柏木) ☎090-2403-5431

雅楽風音楽を教育楽器で奏でる

時11月24日(日)午後2時～ 場ミュージズ(小ホール) 問所沢雅の会(伊藤) ☎080-6686-6334

ひとみ座人形劇・ごきげんなすてご

時11月24日(日)午後2時～ 場小手指公民館 対小3以下と保護者 費3,000円 ※料金設定あり 申・問所沢こども劇場(板垣) ☎2948-3802

米国原爆実験被害、今、明らかに！

時11月24日(日)①午後1時～②午後2時～ ③11月30日(土)午前10時～ 場①吾妻公民館②柳瀬公民館③富岡公民館 内「サイレント・フォールアウト」 定先着各30人 申・問1日～原発汚染土問題を問う市民の会(村上) ☎080-7622-5875

音楽と朗読の夕べ～ギターと共に

時11月27日(水)午後7時～ 場ミュージズ(小ホール) 費1,000円 問アンサンブルストリーズ(唐木) ☎090-3514-1681

楽しい物語の世界へどうぞ！

時11月28日(木)午後1時15分～ 場こどもと福祉の未来館 問榊おはなしを楽しむ会(島崎) ☎090-9619-6532

7 スポーツ・レクリエーション

易しい太極拳とストレッチ無料体験

時11月1日～22日 毎金曜・午後1時～ 場市民武道館 申・問太極拳 椿会(岩崎) ☎080-1139-1310

初めてを楽しく、体験入門太極拳

時11月5日～19日 毎火曜・午前11時30分～ 場こどもと福祉の未来館 申・問楽楽太極拳(高田) ☎090-5403-4485

背筋を伸ばし、若返りましょう！

時11月6日(水)、20日(水)、27日(水)午前9時～ 場新所沢コミュニティーセンター 申・問陳氏太極拳 八重の会(藤田) ☎090-2626-8538

楽しく健康体操体験会

時11月7日(木)、14日(木)午後1時～ 場市民体育館 申・問木曜体操クラブ(小林) ☎090-9807-9811

第13回 所沢市卓球フェスティバル

時11月9日(土)午前9時45分～午後3時 場所沢市民体育館 問所沢市卓球連盟事務局(卓球専門店フジイケ内) ☎090-6024-5440

若さと健康を保つ太極拳無料体験会

時11月21日(木)、28日(木)午前11時～ 場新所沢東公民館 申・問陳氏太極拳 ときわ会(佐々木) ☎090-5346-1325

健康の為に太極拳 無料体験講習会

時11月27日(水)午後6時～ 場中央公民館 問気功太極拳サークル(小原) ☎090-5418-5483 ※午後7時～

卓上カーリング・カーレット体験会

時12月8日(日)午前9時30分～ 場こどもと福祉の未来館 問パリアフリー・アートの会わーくぼけっと(大淵) ☎2926-6369

生涯学習推進センターで勉強しませんか？

ところん自習室

●見守りスタッフがいる集中できる静かな自習室です。教え合いができる部屋もあるので、一人でも、友達同士でもご利用できます。

時月・水・金の午後5時～8時

対小学5年生～大学生※小学生要事前登録

利用方法 部屋入口で受付票を記入し、番号札を貰う



学習スペース

●開館時間内はいつでも、社会人でもご利用可能な学習スペースです。隣が休憩スペースのため、会話や物音がありませんがご了承ください。

時毎日午前9時～午後9時

利用方法 事務室窓口で番号札を受け取り、2階利用時は不要



※小学生の利用はHP要確認。平日の祝日、年末年始は休館のため閉室。



ところんおすすめレシピ Part4

所沢の学校給食



おすすめレシピはこちら

●学校給食の味を再現する給食オリジナルレシピ、ホームページでは50を超える人気メニューが紹介されています。今回は「シェパーズパイ」を紹介します。

学校給食のレシピで作るシェパーズパイ



◆材料(4人分)

- ・シュレットチーズ 40g
【マッシュポテト】
・じゃがいも 中2個
・バター 10g
・牛乳 25cc
【ミートソース】
・豚ひき肉 80g
・レンズ豆 25g

- ・たまねぎ 2分の1
・カットマト缶 30g
・トマトソース 60g
・固形ブイヨン 1g
・水 30cc
・食塩、白こしょう 少々
・赤ワイン 小さじ1
・サラダ油 小さじ2分の1
・しょうゆ 小さじ3分の2
・三温糖 小さじ3分の1 (上白糖で代用可)

◆作り方

- ・つぶしたじゃがいもに、バター、牛乳を加え、マッシュポテトを作る。
・レンズ豆を水で洗い、たまねぎはみじん切り、フライパンに油をしき、ひき肉をよく炒める。
・肉に火が通ったら、たまねぎを入れさらに炒め、レンズ豆も加える。
・残りの調味料を全て入れて、塩とこしょうで味を整える。
・カップに、ミートソース、マッシュポテト、チーズの順に載せる。
・210度のオーブンで約10～15分、焦げ目がつくまで焼き、完成！

参加にあたって

- 対(対象)は原則として市内在住・在勤・在学者
●甲(申込み)がない場合は当日直接来館、甲があつて申込方法の指定がない場合は窓口か電話
●費(費用)の記載のない場合は無料

公民館だより

S市内公民館の開館時間・休館日S

◎開館時間:午前8時30分~午後9時30分※月曜は午前8時30分~午後5時15分
◎休館日:11月4日(月・振)
◎問合せ・申込み・団体登録・相談などの受付は、月曜を除く午前8時30分~午後5時15分に各公民館

中央公民館 359-1121 元町27-5 2926-9355 FAX 2926-9727

ゼロカーボン講演会「STOP温暖化! 私たちができること」

時11月16日(土)午後2時~
講平塚基志(早稲田大学人間科学学術院教授) 定先着100人 甲1日~ 電子他

舞台技術サポーター養成講座

時11月17日(日)、23日(土・祝)、12月中のイベント参加1日間、R7年1月18日(日)、19日(日)、2月1日(土)、2日(日)、8日(土) 内舞台進行、音響、照明 対18歳~ 定先着15人 甲1日午前10時~ 締12日

子育てオアシス“であい”児童館の先生とあそぼう!

時11月20日(水)午前10時~
対0・1歳と保護者 定先着30組 甲2日~ 電子他

秋草短期大生と親子レク

時11月30日(土)午前10時30分~
対2・3歳の子と保護者※兄弟同伴可 定先着10組 甲2日午前9時~

紅葉の航空記念公園 歴史散歩

時11月29日(金)午前10時~
場航空公園駅東口駅前広場集合 定先着10人 甲1日午後2時~※小雨決行

クリスマスリースを作ろう!

時12月4日(水)午前10時30分~
定先着10人 費1,200円 甲11月13日午前9時~

親子で手打ちうどん作り体験

時12月7日(土)午前9時30分~
講小林ヒデ子(日本食育インストラクター) 対小学生と保護者 定先着6組 費600円 甲11月12日午前9時~

ゼロカーボン冬休み講座「ペットボトルで風力発電機」

時12月7日(土)午前10時~
対小学生※小3以下保護者同伴 定先着10人 費500円 甲11月12日午前9時~

小手指公民館 359-1156 北野南1-5-2 2948-1295 FAX 2948-1247

きらきら文庫のおはなし会

時11月15日(金)午前10時~
内乳幼児と保護者の読み聞かせ、ふれあい遊び他

小手指公民館分館 359-1141 小手指町4-22-2 2948-8780 FAX 2948-8836

花木木の咲く街のコンサート

時11月24日(日)午後2時~
出所沢演奏家協会 出グリーンカ=パラキレフ:ひばり、ショパン:ノクターン 変ホ長調 作品9-2 他 費500円※前売券あり

表情筋トレーニング講座 ~自分を再発見!~

時12月4日(水)午前10時~
定先着30人 甲11月5日~ 電子

親子わいわいひろば「クリスマスコンサート」

時12月21日(土)午前10時~
対3歳未満の子と保護者 定先着40組 持くつを入れる袋 甲11月19日~ 電子

富岡公民館 359-0007 北岩岡117-1 2942-3110 FAX 2942-3244

元気が出る体操教室

時11月7日~28日 毎木曜・午前9時30分~
対60歳~ 持体育館ばき、飲み物、タオル、バスタオル 定50人

いきいきフレッシュ体操教室

時11月7日~28日 毎木曜・午後3時10分~
持体育館ばき、飲み物、タオル、バスタオル 定30人

イスに座っての体操ひろば

時11月13日(水)、27日(水)午前11時15分~
対70歳~ 持体育館ばき、飲み物、タオル 定25人

子育てサロン「ひよこっこ」

時11月27日(水)午前10時~
内乳幼児と保護者の情報交換と交流

吾妻公民館 359-1131 久米2229-1 2924-0118 FAX 2924-0168

子育て広場「ほっほっほ」

時11月15日(金)午前10時~
内乳幼児と保護者の交流会 他 持バスタオル(乳児)

吾妻とこしゃんクラブ

時11月19日(水)午後1時30分~
持マットかバスタオル、体育館ばき、飲み物

地域交流会「茶の実ひろば」

時11月22日(金)午前10時~
内図書館職員による朗読 他 費100円

柳瀬公民館 359-0013 城964-8 2944-2113 FAX 2944-2813

子育てサロン「ほっかほっか」

時11月22日(金)午前10時~
内未就園児と親の交流、健康相談 他 持母子手帳、バスタオル、着替え、飲み物

しゃべりにおいでよ、やなまちカフェ

時11月26日(水)午前10時~
内当日集まった人達の交流 他 費100円

松井公民館 359-0025 上安松1286-1 2994-1222 FAX 2994-1237

松井地区環境講演会

時11月2日(土)午後2時~
講上田 マリノ 定150人

松井とこしゃん体操教室

時11月5日(水)、19日(水)午後1時30分~
内ストレッチ、とこしゃん体操 他 持バスタオル、タオル、体育館ばき、飲み物 対65歳~

松井クラシックのついで No.374

時11月9日(土)午後2時~
内中谷 政文ピアノリサイタル 定300人 費当日2,000円、小中学生無料※前売り料金あり/小学生保護者同伴、未就学児入場不可

子育て講座「子育てで笑顔になろう」

時11月13日~12月4日 毎水曜・午前10時~
内お菓子作り、産後の骨格調整ヨガ他 対R5年4月2日~生まれた子と保護者 定先着12組 費300円 甲1日~ 電子

だれでもできる「バレエストレッチ」

時11月14日(木)午前10時~
持ヨガマットかバスタオル、飲み物 定先着15人 甲1日~

子育てサロン「ほっとたいむ」

時11月21日(水)午前10時~
内乳幼児と保護者の情報交換と交流

クリスマスリース作り

時12月5日(木)午前10時~
定先着10人 費2,000円 甲11月20日~ 電子

所沢小麦手打ちうどん作り体験

時12月5日(木)午前9時~
定先着12人 費1,000円 甲11月12日~

新所沢公民館 359-1111 緑町1-8-3 2924-2955 FAX 2924-2960

ほっとひととき! まちの「えんがわ」

時11月8日(金)午前10時~
内ちぎり絵、おしゃべり他

子育てサロン「にっこにこ」

時11月26日(水)午前10時~
内乳幼児と保護者のおしゃべりひろば

こども料理教室

時12月7日(土)午前10時~
内Xmasロールケーキ 対小3~ 定先着8人 費450円 甲11月8日~

手作りで迎えるお正月しめ縄飾り

時12月11日(水)午前10時~
定先着15人 講岩井 薫 費2,000円 甲11月12日~

子育てサロンスペシャル

時12月13日(金)午前10時~
内パネルシアター他 定先着15組 講ポケットシアター 対未就園児と保護者 甲11月2日~

環境講演会 ~子どもたちへ残そう所沢の環境~

時12月21日(土)午後2時~
定先着100人 講平塚 基志(早稲田大学人間科学学術院教授) 甲11月1日~ 電子 他

三ヶ島公民館 359-1164 三ヶ島5-1639-1 2948-1204 FAX 2948-1429

子育てひろば「ふれあいパーク」

時11月19日(水)午前10時~
内乳幼児と保護者へ読み聞かせ、親子体操 他 定当日先着15組

懐メロひろば ~昔懐かしい音楽を歌う会~

時11月22日(金)午後2時~
定先着130人 甲6日~チケット配布

山口公民館 359-1145 山口5004 2924-1224 FAX 2924-1647

山口こども文庫

時11月2日(土)、9日(土)、30日(土)午前10時~
内本の貸出

子育てひろば

時11月6日(水)午前10時~
内乳幼児と保護者の子育て支援と交流

山口とこしゃんくらぶ

時11月8日(金)、22日(金)午後1時40分~
持汗ふきタオル、飲み物

大おはなし会

時11月16日(土)午前11時~
内朗読人形劇、大型紙絵本 他 定先着100人 出山口こども文庫お話し会「くまのこ」 甲1日午前9時~

地域交流会ぬくもり広場

時11月20日(水)午前10時~
内高齢者と障害のある人でゲーム 費100円

多肉植物寄せ植え講座

時11月21日(木)午前10時~
定先着10人 費1,500円 甲5日午前9時~

おとなの己書幸座

時12月3日(水)午後1時30分~
定先着10人 費500円 甲11月12日午前9時~

子育てひろばスペシャル「マザーズバンド tutti のクリスマスコンサート」

時12月4日(木)午前10時30分~
内乳幼児と保護者 甲11月8日午前9時~ 定先着30組

山口寄席 ~年の瀬に笑おう~

時12月7日(土)午後2時~
演所沢演芸会 定先着197人 甲11月12日午前9時~

新所沢東公民館 359-0045 美原町1-2922-16 2943-0909 FAX 2943-0915

子育てサロン ちょっとひとやすみ

時11月8日(金)午前10時~
内乳幼児と保護者、妊婦のおしゃべり広場、手遊び他

地域交流 ふれあいいきいきサロン

時11月12日(水)午後1時30分~
内高齢者と障害のある人の脳トレ・歌・交流

トコトコおはなし会

時11月15日(金)幼児の部(親同伴):午後3時~ / 小学生の部:午後4時~
内読み聞かせ、手遊び他

秋のひととき 筆のしらべとともに

時11月19日(水)午後1時30分~
演合田 真貴子 定先着30人 甲5日~

マタニティサロン

時11月20日(水)午前10時~
内助産師のおはなし 対妊婦 締前日

ひがし☆スペシャルママ企画 ☆スタッフ募集☆

内講座の企画、活動のサポート(不定期)

並木公民館 359-0042 並木8-3 2998-5911 FAX 2998-5915

子育てサロン「すくすくひろば」

時11月26日(水)午前10時~
内未就園児と保護者のおしゃべり、手遊び他

地域交流 並木わいわいサロン

時11月28日(木)午前9時30分~
内脳トレ・お話し会 他

職員が教える! スマホお悩み相談室

時11月28日(木)午前10時30分~

お正月フラワーリースづくり

時12月14日(土)午前10時~
講前田 恵(日本フラワーデザイナー協会) 定先着15人 費1,500円 甲11月19日午前9時~ 締12月1日

IT(パソコン)相談室

2991-0307 FAX 2991-0306

11月のIT(パソコン)相談:

IT(パソコン)ボランティアによる相談
時第1~4火曜・金曜の午前と午後
場生涯学習推進センター
内パソコンの基本操作、インターネット他の個別相談

◎初めて来室の人は相談内容を事前にご連絡ください。※電話は相談日のみ

Table with 2 columns: 実施日, 時間. 実施日: 1日(金), 5日(水), 8日(金), 12日(水), 15日(金), 19日(水), 22日(金), 26日(水). 時間: 午前9時00分~11時00分, 午後1時30分~3時30分

◎29日(金)は第5週のためお休みです

文化財だより

民俗資料館

(11月の開館日:午前9時~午後4時30分)

Table with 2 columns: 中富(中富 1548-1), 柳瀬(亀ヶ谷 279-3), 山口(山口 1529-10). 中富: 2日(土), 8日(金), 17日(金), 22日(金). 柳瀬: 1日(金), 9日(土), 15日(金), 24日(日). 山口: 3日(日・祝), 14日(水), 16日(土), 28日(水)

※施設の電話は開館日のみ
※11月3日は山口民俗資料館にてイベント開催、詳細は中面へ

三ヶ島親子資料室

(三ヶ島公民館内)

開室時間:午前8時30分~午後5時(月・祝休)

Table with 2 columns: 11月の市民ボランティア展示解説日. 2日(土)午前10時~午後3時, 16日(土)午前10時~午後3時

問文化財保護課 2991-0308

図書館だより

開館時間

午前9時30分~午後5時 / 本館(臨時窓口):火曜は午後7時、所沢分館:火~金曜は午後7時、狭山ヶ丘分館:木曜は午後7時、新所沢分館:火~金曜は午後9時 ※土・日曜、祝休日は午後5時

休館日

毎月曜、5日(火・振替休館)、27日(水・図書整理日) ※松井小学校図書館は4日(月・振)、23日(土・祝)

本館 所沢図書館本館利用者懇談会

時12月1日(日)午前10時~
場市役所

所沢図書館まつり

Table with 2 columns: 吾妻分館, 本館, 所沢分館, 狭山ヶ丘分館, 富岡分館, 柳瀬分館, 新所沢分館, 椿峰分館, 松井小学校図書館. 吾妻分館: 11月2日(土)・3日(日・祝). 本館: 11月9日(土)・10日(日). 所沢分館: 11月9日(土)・10日(日). 狭山ヶ丘分館: 11月16日(土)・17日(日). 富岡分館: 11月16日(土)・17日(日). 柳瀬分館: 11月16日(土)・17日(日). 新所沢分館: 11月23日(土・祝)・24日(日). 椿峰分館: 11月23日(土・祝)・24日(日). 松井小学校図書館: 12月1日(日)

まめの木文庫さんとおはなし会

時11月16日(土)午後2時10分~
場狭山ヶ丘コミュニティセンター 対3歳~

11月の映画会

場所沢分館 定各回先着40人

子ども映画会:午前11時~

10日(日) かばのポトマス
17日(日) 日本の昔ばなし ぶんぶく茶釜 他全3話

市民映画会:午後2時~

10日(日) 幌馬車
17日(日) 海よりもまだ深く

図書館まつりスペシャル映画会:

午後2時~
9日(土) 裸の大将

※詳細は各館にお問い合わせください。

Table with 2 columns: 所沢図書館本館, 所沢分館, 椿峰分館, 狭山ヶ丘分館, 富岡分館, 吾妻分館, 柳瀬分館, 新所沢分館, 松井小学校図書館. 所沢図書館本館: 2995-6311. 所沢分館: 2923-1243. 椿峰分館: 2924-8041. 狭山ヶ丘分館: 2949-1193. 富岡分館: 2943-3636. 吾妻分館: 2924-0249. 柳瀬分館: 2944-4023. 新所沢分館: 2929-1905. 松井小学校図書館: 2992-2796

