



つくろう仲間 広がる心 武蔵台公民館だより

日高市武蔵台公民館

〒350-1255 日高市武蔵台五丁目1番2号 TEL 042-982-2950

E-mail musakou@city.hidaka.lg.jp

令和元年8月1日号

日高市 HP から検索できます

日高市公式ホームページ

<http://www.city.hidaka.lg.jp/>

料理講習会

「まごはやさしいヨ」で栄養バランスご飯

「まごはやさしいヨ」ってご存知ですか？

「ま(豆類)」「ご(ごま、米)」「は(わかめ海藻)」「や(野菜)」「さ(魚)」「し(しいたけ)」「い(いも類)」「ヨ(ヨーグルト発酵食品)」を使ったバランスの良い料理を作ってみませんか！

メニュー：黒豆ごはん、カジキマグロのソテー、ひじきの白和え、おすまし、デザート 等

日 時 9月9日(月) 午前10時～午後1時

場 所 武蔵台公民館 調理室

対象・人数 成人16名(申込み順)

参加費 300円(当日集金)

講 師 武蔵台ヘルスメイトのみなさん

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

保 育 申込み時にご相談ください

申込み 9月4日(水)までに電話または直接公民館へ



めざせインスタ映え！

保育付

かんたん！おいしい！お弁当づくり講座

遠足やイベントにぴったりのお弁当を作ってみませんか？かんたんに、かわいく仕上げるコツ！教えます！お弁当箱のおしゃれな詰め方も覚えましょう！
メニュー：とりのから揚げ、おにぎり、パスタサラダほか

日 時 9月24日(火) 午前10時～正午

場 所 武蔵台公民館 調理室

対象・人数 未就学児、小学生の保護者16名

参加費 800円(9/17までに公民館へ)

講 師 田中 智春(ちはる)さん

持ち物 エプロン、三角巾、お弁当箱、タッパー

保 育 申込み時にご相談ください。

申込み 8月6日(火)から電話または直接公民館へ

将棋さろん

将棋に興味のある方、一緒に楽しみませんか？

活動日時 8月3日(土)、17日(土)

午後1時30分～3時30分

場 所 武蔵台公民館

対 象 どなたでも ※無料です

その他 申込み不要です。直接お越しください。



8 月

1	木	部屋・テニスコート抽選会(9月分)	
2	金	子ども農園 9:00～10:00 悠悠閑適「日暮硯」 10:00～11:00	
3	土	将棋さろん 13:30～15:30	
9	金	子ども農園 9:00～10:00 ジュニアサマースクール② 8:45～12:30 (西武鉄道武蔵丘車両検修場プチ体験)	
10	土	ジュニアサマースクール③ 14:00～16:00 (スイーツデコ作り教室)	
12	月	振替休日(出張所はお休みです)	
17	土	文化祭代表者説明会 13:30～15:00 将棋さろん 13:30～15:30	
21	水	子ども農園 9:00～10:00	
22	木	ジュニアサマースクール④ 10:00～12:00 (竹はしとおわん作り教室&流しそうめん体験)	
28	水	子ども農園 9:00～10:00	
30	金	大人のための納涼朗読会 10:00～11:30	

9 月

3	火	部屋・テニスコート抽選会(10月分)	
6	金	ゆうゆうカレッジ③ 13:30～15:00 「自分と家族の安全を守る防災術」 子ども農園 15:15～16:45	
7	土	将棋さろん 13:30～15:30	

10月分 部屋・テニスコート抽選会

9月3日(火) 調理室

◆部屋の抽選受付 午前9時～9時10分

◆テニスコートの抽選受付 午前10時30分～10時40分

大人のための納涼朗読会

ちょっぴり背筋の寒くなるこわ～い物語の世界で涼んでみませんか。

日 時 8月30日(金)

午前10時～11時30分

場 所 武蔵台公民館 集会室

朗読作品 「雪おんな」(小泉八雲)ほか

対 象 成人

定 員 30名

参加費 無 料

講 師 こころ座 風間 操 さん

申込み 電話または直接武蔵台公民館へ



これでいいのだ！ 簡単、旨い、男メシ！！

「家事の魅力を多くの男性に伝えたい」と多方面で活躍しメディアにも取り上げられている講師による、料理デビューにぴったりの超初心者向けの料理教室です。手の洗いや、包丁の持ち方から学びます。

メニュー：超即席漬け、メンチカツ丼、お茶漬けでお吸い物

日時 9月14日(土) 午前10時～午後1時
場所 武蔵台公民館 調理室
対象・人数 成人男性 8名(申込み順)
参加費 500円
講師 尾上元彦さん(男の家事教室カジオス代表)
持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル
申込み 8月8日(木)から参加費を添えて公民館へ



ジュニアサマースクール2019

まだ間に合うよ！夏休みを楽しもう♪

①西武鉄道武蔵丘車両検修場プチ体験

日時 8月9日(金) 9:30～12:30
※高麗駅に8:45集合

参加費 300円(昼食代)
申込み 8/5(月)までに参加費をそえて公民館へ

②竹はしとおわん作り教室&流しそうめん体験

日時 8月22日(木) 10:00～12:00
参加費 600円
申込み 8/15(木)までに参加費をそえて公民館へ



脳イキイキ教室

日時 8月19日(月) 午前10時～11時30分
場所 武蔵台公民館 集会室
内容 脳トレ
対象 65歳以上の方
動きやすい服装でご参加ください。
問合せ 高麗地域包括支援センター 982-0111



「赤ちゃんひろば」 8月はお休みです

※9月は18日(水)です

「ぴよぴよ広場」 8月2日(金)

時間 午前10時～午前11時30分
場所 武蔵台公民館 2階 休養室
対象 未就園児とその保護者
※9月は6、20日(金)

武蔵台小学校 2階 地域交流室

☆どちらも 参加無料、申込不要 です。

☆お問合せ：子育て応援課 989-2111

ゆうゆうカレッジ第3回 自分と家族の安全を守る防災術

自分の身は自分で守る！「今、出来ること」「今、すべきこと」を防災士の方に教えていただきます。えっ！と驚くほど簡単で、意外な方法を学び、もしもの時に備えましょう。

日時 9月6日(金) 午後1時30分～3時

場所 武蔵台公民館 集会室

参加費 無料 持ち物 筆記用具

講師 田中 緑さん

(埼玉県イツモ防災インストラクター 防災士)

申込み 電話または直接公民館へ

☆松本さんとサンガ君の楽しい腹話術もお楽しみください。



定例健康ウォーキング

8月 お休みです！



9月 高麗丘陵の背骨を歩こう

日時 9月18日(水) 午前9時～正午頃

集合・解散 高麗公民館

定員 20人程度

講師 運動普及推進員の方

持ち物 飲み物、タオル、健康ステップアップ手帳(お持ちの方)

申込み 前日までに電話または直接武蔵台公民館へ ※日曜日・祝日を除く

☆文化祭 バザー用品募集☆

ご家庭で不用かつ売れそうな未使用品(または新品同様)がありましたら、10/9(水)までに武蔵台公民館へお持ちください。

徒歩で持ち運びできない物、食料品等はお受けできません。売上げは社会福祉協議会等へ寄付させていただきます。



☆サークル等文化祭参加代表者説明会☆

サークル、団体の文化祭参加代表者説明会を8/17(土)午後1時30分から行います。よろしくお願いします。

～～自主学習室の開設～～

夏休み期間(7月20日～9月1日)に、公民館の空き部屋(1部屋)を自主学習室として開放します。

◆利用時間帯：午前9時～午後5時

◆公民館登録サークル等の利用が優先となります。空き部屋がない場合は利用できません。

◆事前予約は必要ありません。

◆飲食は原則禁止。(水分補給は可)

◆詳細は公民館へお問い合わせください。