

中央公民館・勤青ホームだより

令和3年1月1日発行



長瀬町中央公民館・長瀬町勤労青少年ホーム

1月号

長瀬町大字野上下郷 3312 TEL:66-1800 FAX:66-1564 Email:koumin-k@town.nagatoro.saitama.jp



輝かしい一年となりますようお
祈り申し上げますとともに、本年
も変わらぬご愛顧を心より願
い申し上げます。

- 申込み受付は1月5日（火）からで、受付時間は、午前9時00分から午後8時00分までです。いずれの教室・講座などは新型コロナウイルス感染拡大予防のガイドラインを守りながら実施します。また、感染状況によって、日程が変更となる場合があります。

布ぞうりづくり講座

未永く健康で過ごすためには、身体を鍛えられる運動が重要で、中でも、手軽に鍛えられて、効果が高い部位が足指（そくし）といわれています。
そこで、手づくりした「布わらじ」を日常的に使うことで、足指の活性化を図りましょう。

期 日 1月25日、2月1日・8日・15日 毎週月曜日

時 間 午後1時30分から午後3時30分まで

場 所 1階コミュニティ集会室

講 師 小坂布ぞうりクラブ会員

定 員 12名

費 用 900円を申込時にお支払いください。

内訳は、参加費500円と材料代400円で、
材料代は、布・ロープ・ヘラなどとなります。

×切り 1月18日（月）までにお申し込みください。

- その他
- ・布を切るため、「ハサミ」、「15cm程度のものさし」を持参してください。
 - ・1足のワラジを仕上げる予定です。
 - ・マスクを着用してください。
 - ・部屋の換気を行うため、防寒着などをご用意ください。



作成予定品

ひょうたん工芸講座

「豊臣秀吉もあやかった千成瓢箪」「幸運を運んでくる」など、開運効果があり、縁起がよいといわれている「ひょうたん」を使った工芸品の制作を行います。

期 日 2月18日・25日、3月4日・11日・18日 毎週木曜日

時 間 午後1時30分から午後3時30分まで

場 所 1階コミュニティ集会室

講 師 浅見 優 先生

定 員 10名

費 用 2,500円を申込時にお支払いください。

内訳は、参加費500円と材料代2,000円です。
材料代は、和紙、塗料、刷毛、紐などとなります

×切り 2月8日（月）までにお申し込みください。

- その他
- ・和紙を切るため「ハサミ」、塗料を扱うため「ゴム手袋」、「エプロン」などを持参してください。
 - ・塗料を塗るため、汚れてもよい服装でご参加ください。
 - ・マスクを着用してください。
 - ・部屋の換気を行うため、防寒着などをご用意ください。



作成予定品は、公民館に展示してありますので参考にご覧になってください。

作品のサイズは、40cm前後（ポットよりやや大きめ）、小さいものは、10cm前後となります。

日曜日	1金	2土	3日	4月	5火	6水	7木	8金	9土	10日	11月	12火	13水	14木	15金	16土
内容	元日 1/1~1/3 年始休館日				「キャプテン翼ほか」 冬休子ども映画会		「ミフィーを拭く男」 新春名作劇場		①いきいき館で実施 削り花を学ぶ講座 臨時休館日	成人式	成人の日					



昨年9月12日(土)、9月26日(土)の2日間、「避難所体験講座(赤十字減災セミナー)」を行いました。日本赤十字社埼玉県支部から提供いただいた資料の一部を掲載しましたので、多くの方に活用していただきたいと思います。全体を通しての内容を知りたいという方は、公民館に申し出ください。窓口にて資料を配布いたします。

水が止まったら・・・

- ・汚れの少ないものから順次洗い、洗いはトイレを流すのに使うなどする。
- ・洗い物を出さないように工夫する。(皿にラップ、ポリ袋のまま)

ポリ袋で調理し水の節約！

【用意する物】

- カセットコンロ(予備のガスも)
- なべ
- 耐熱皿(なければ布巾でも)



鍋に直接ポリ袋が触れないように、耐熱皿や布巾をいれてから、食材を入れたポリ袋を入れる。

- 高密度ポリエチレンでできているポリ袋 (半透明でシャカシャカ音がするもの)
- 水(湯煎のため繰り返し使う)

メニュー ① ごはん(1人分)

材 料: 米、水

作り方:

1. ポリ袋に米1に対して水1(無洗米や古米は水1.5)を入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。
2. 30分程給水させる。
3. 中火で40分以上加熱する。(無洗米は5~10分長めに)
4. 鍋から取り出し10分程蒸らす。

メニュー ② ちくわの塩こぶ詰め(2人分)

材 料: 太目のちくわ2本、卵1個、塩こぶ20本くらい

作り方:

1. ちくわを半分の長さに切る。
2. ちくわの穴に塩こぶ5本くらいを詰める。
3. ポリ袋に卵を入れもみつぶし、塩こぶを入れたちくわを入れる。
4. 空気を抜いて材料の近くで口を結ぶ。(これは材料を固めるため)

メニュー ③ ツナとキャベツの中華マヨ(2人分)

材 料: キャベツ1/6、ツナ缶1個、マヨネーズ大さじ4、ごま油1/4、醤油小さじ1

作り方:

1. キャベツをざく切りにしてポリ袋に入れ空気を抜いて袋の口を上の方で結ぶ。
2. キャベツが平らになるようにして、お湯に入れ10分加熱する。
3. お湯から出して袋の口をはさみで切り、中にツナと調味料を入れて混ぜる。

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
内 容								ながとろ五峰の頂を越えて	布ぞうりづくり講座	文化財防火デー					月末休館日	

新刊図書のご案内

著作名・書名	内容紹介
東野 圭吾 ブラック・ショーマン と名もなき町の殺人 	謎を解くためなら手段を選ばない。コロナの時代に、とんでもないヒーローがあらわれた！ 殆どの方が訪れたことのない平凡で小さな町。寂れた観光地。ようやく射した希望の光をコロナが奪い、さらに殺人事件が…。犯人と探偵役、それぞれの仕掛けが張り巡らされています。騙されないように、お読みください。
中山 七里 復讐の協奏曲 	大人気「御子柴弁護士シリーズ」衝撃の最新刊！12カ月連続刊行企画第11弾！ 御子柴が元〈死体配達人〉だと知る事務員・洋子が殺人容疑で逮捕された。一度心に巣くった獣は簡単に消えはしないーめぐる因果そして〈復讐〉の結末は!?
小川 糸 とわの庭 	帰ってこない母を待ち、「とわ」は一人で生き延びる。光に守られて、前を向く。暗い淵のなかに身を沈めて仰ぎ見る、透き通った光。草木や花々、鳥の声。生命の力に支えられ、光に守られて生き抜く「とわ」の物語。読み終わるとあたたかな空気が流れます。 本屋大賞第2位『ライオンのおやつ』に続く、待望の長編小説。
埼玉県立自然の博物館 埼玉の自然誌 ～埼玉の自然を見る・感じる～ 	埼玉県には、天然記念物をはじめとした多くの貴重な自然遺産があります。本誌では、実際に現地を訪れて、地域の自然の成り立ちや仕組み、人と自然の関わりについて学ぶことができるように、それぞれの地域における自然の特徴を肌で感じられる地質分野14コース、生物分野13コースを厳選！ (寄贈:埼玉県立自然の博物館)
伊佐 九三四郎 大河紀行 荒川 	「荒川」は、埼玉県、山梨県、長野県の三県が境を接する甲武信ヶ岳に源を発し、埼玉県と東京都を流れ江東区と江戸川区の区境で東京湾に注ぐ一級河川で、全長 173Km、川幅は御成橋(鴻巣市・吉見町)付近で2,537mになり、日本最大です。本書は秩父山地の源流を逆行して最初の一滴を掬い、東京湾まで歩いて踏査した渾身の紀行ルポ！(寄贈:伊佐九三四郎 氏)

【臨時休館のお知らせ】

令和3年成人式式典を中央公民館で実施するため、会場準備から片付けまで、下記のとおり休館又は一部施設が貸出休止となります。ご理解ご協力をお願いいたします。

(休館日) 1月8日(金)、9日(土)、10日(日)

(体育室貸出休止) 1月11日(月)、12日(火) 午前9時～正午

編集後記

昨年12月の子ども図書館(クリスマス会)では、町内にお住まいの皆さんが小さい子どもさんを対象に「絵本の朗読」や「人形劇」などを行いました。子どもさんが身を乗り出して聞き入る姿を見ると、公民館は「誰かが」、「誰かのために」、「何かをする」といった活動を支援すること、そして、育成することが重要な役割の一つであると改めて感じました。

皆さんからのお便りが頼りです。