

町会名	世帯数	男	女	合計
上久那	58	69	62	131
中久那	297	354	359	713
巴川	115	121	134	255
合計	470	544	555	1,099

回覧

第231号 令和7年11月10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



ドライフルーツ&ナッツ たっぷり♪

米粉のシュトーレンで **クリスマス**



シュトーレン作り参加者募集

あこがれのシュトーレンがあなたにも作れます。

※小麦粉のシュトーレンは捏ねるのが大変なのですが、米粉のパンは捏ねる必要がありません。発酵の工程もないため、誰でも簡単に美味しいシュトーレンを作っていただくことができます。

日時 ①12月16日、②12月23日
いずれも火曜日午前9時30分～12時

会場 久那公民館 調理室

定員 ①②それぞれ6名 (①②とも同内容です)

講師 染谷 かおり 先生

材料費 2,500円 (本格シュトーレンをお持ち帰りいただけます)

持ち物 エプロン 三角巾 マスク タオル

申し込み 11月19日(水) 9:00～ 電話のみでの受付です

※ 材料準備の都合上、キャンセルはお控えください。ただし感染症等の場合はご相談ください。

♡♡シュトーレンについて♡♡♡♡



シュトーレンはたっぷりのドライフルーツとナッツを練り込んだ贅沢な味わいのドイツのお菓子です。

日本でもお馴染みになってきた「アドベントカレンダー」はクリスマスを待つ間、毎日一つずつ窓を開けるとご褒美が入っているカレンダーですが、ドイツではこの「アドベント」期間にシュトーレンを一切れずつ食べる風習があります。家族みんなで温かく過ごしなが、素敵なクリスマスをお迎えください。

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！

..あなたはご自分の「もしもの時」について考えたことがありますか？

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。ぜひお誘いあわせてご参加ください！

再募集！

救命のための治療と延命治療との違いとか、ピンピンコロリってほんとに逝けるのかとか、ヒトが衰えて行く過程や、延命処置などについても知っていて損のないお話が聞けます。ぜひご参加ください。

日時:11月18日(火)13:30~15:00 申込受付中

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

