

大滝公民館だより

秩父市大滝公民館 秩父市大滝4058

Tel 55-0033 Fax 55-0911

令和8年6月1日現在の大滝地域の人口

人 口			世帯数
男	女	合 計	
211	253	464	277



7月



オクラ…夏のネバネバ野菜は、元気のもと。オクラには、ペクチン、食物繊維、カルシウムなど栄養素が豊富に含まれています。ネバネバ成分は、免疫力を高めたり、ストレスで弱ったおなかの調子を整えたりしてくれます。同じネバネバ野菜の山芋と合わせて酢の物、ご飯の上にのせてネバネバ丼などにいかがですか。下ゆでして冷蔵庫に入れておけば、マヨネーズをつけてかじったり、刻んで薬味にしたり手軽な野菜です。

暑い夏を乗り切りましょう。



今後の大滝公民館講座予定

日 時	講 座 名	内 容	講 師
9月25日(金) 9時30分～正午	栃餅作り教室	第1回 栃餅づくり談義・栃の実の皮むき	小河敏夫先生
11月2日(月) 10時～正午		第2回 栃の実の灰汁抜きとポイント	
11月10日(火) 9時～正午		第3回 栃の実を洗う・餅つき	
10月5日(月) 9時30分～正午	押し花教室	押し花を使って、滝のある風景画を描きます	齋藤麗子先生
9月30日(水) 9時30分～15時30分	手芸教室	パイナップル模様のミニバッグ	戸塚恵里子先生
10月15日(木) 10時～正午	俳句・短歌教室	俳句・短歌のアドバイスをいただきます	須田真弓先生

上記の講座を計画しております。詳細は、随時公民館だよりでお知らせいたします。興味のある方は、ぜひ参加してください。挑戦してみると楽しいものです。公民館をご利用ください。お待ちしております。



大滝総合支所と大滝公民館は
指定暑熱避難施設
クーリングシェルターです



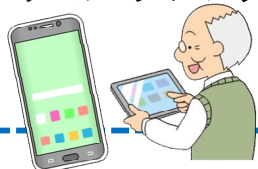
まちの
クールオアシス
協力施設

熱中症予防
のために気軽
にお立ち寄り
ください



”スマホなんでも相談会(無料)”

スマホ(パソコン・タブレットも可)に関することならどんなことでも相談できます。
※年齢制限なし・申込み不要
※スマホやパソコン・タブレットは各自ご持参ください。



【日 時】 7月22日(水)
7月24日(金)
午前10時～12時
午後2時～4時
【場 所】 大滝公民館2階
会議室
【問合せ】 改革推進課
電話22-2202



おしらせ

大滝国保診療所

自治医大学生と埼玉医大学生主催

『健康教室開催』

”熱中症”

～大滝の夏を快適に過ごすために～

【日 時】 令和8年8月20日(木) 午前11時～午後1時30分

【場 所】 大滝公民館 3階 活動室 2 エレベーターもご利用いただけます

【スケジュール】

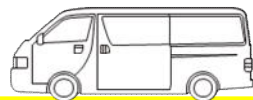
11:00～11:30 無料健康チェック(血圧・血管年齢・骨密度)

11:30～12:30 健康講話「熱中症」

12:30～13:30 軽食タイム(学生と一緒に会話と食事を楽しみませんか)

参加希望の方・送迎の必要な方は、診療所へご連絡ください。

【問い合わせ】 大滝国保診療所 電話 55-0341



こんな時
どうしよう!



送迎いた
します

「大滝公民館だより」は秩父市のホームページでご覧になれます。

カラーですので、より鮮明に見ることができます。

まちの施設 ⇨ 公民館・文化施設など ⇨ 公民館 ⇨ (「各公民館など」の中の一番下の) 公民館だより 令和8年〇月号大滝公民館だより