

あなたのかたの趣味はなんですか？それと、同じ趣味がある友人がいますか？趣味の友がいないと、人生が楽しくないと思いませんか？公民館にはスポーツ・音楽・芸術などいろいろな活動を行っています。10月はサークル公開月間です。この記事を読んで、やってみませんか？足をお運びください。

No.522

水谷東公民館だより

編集 水谷東公民館だより編集委員会  
 発行 水谷東公民館  
 〒354-0013  
 富士見市水谷東2-12-10  
 TEL 048-473-8717  
 FAX 048-471-7555  
 E-mail: fkm-hi@krc.biglobe.ne.jp



# 水谷東公民館サークル活動公開月間 参加団体のご紹介



公民館だよりのカラー版をスマホで検索！

～10月、公民館サークル活動を気軽に見学・体験できます！～

No.	団体名	活動内容	会員募集	公開日時・場所	コメント
1	コールあじさい	女性コーラス	募集中	10/8、15、22、29(火) 13:30～15:30・多目的ホール	一緒に歌いましょう♪
2	大正琴同好会	大正琴合奏	募集中	10/1、22(火) 13:30～15:00・講座室	演奏体験できます(無料)。
3	フォトサロン写楽	写真	募集中	10/26(土)9:00～12:00・講座室	見学歓迎しています。
4	俊墨会	水墨画	募集中	10/3(木)14:00～16:00・講座室	見学できます。
5	音楽ボランティア根っ子の会	ふれあいサロンで唄おう会	していません	10/12、26(土) 13:30～15:30・ふれあいサロン	見学できます。
6	なつめの会	茶道	募集中	10/19(土)9:00～12:00・和室	体験あり。茶菓代300円程度。
7	フラワーズ	卓球	募集中	10/4、8、11、18、22、29(火・金) 9:30～11:30・多目的ホール	体験できます(無料)。
8	水谷東太極拳同好会	太極拳	募集中	10/3、10、17、24、31(木) 9:30～11:30・多目的ホール	体験できます(無料)。動きやすい服装と運動靴と水分を用意してください。
9	PU水谷東Ⅱ	パワーアップ体操	入退自由 (水谷東2丁目住民対象)	10/2、9、16、23、30(水) 10:00～11:40・多目的ホール	富士見市推奨の健康体操体験できます(無料)。高齢期の筋力低下を防ぎ、日常生活を生き生きと過ごせるように。
10	ハーモニカ同好会「オールドダックス」	ハーモニカ合奏	募集中	10/7、21、28(月) 13:30～15:30・講座室	初心者大歓迎！ ハーモニカをご持参ください。
11	クラブぴんぼん	卓球	していません	10/7、14、24、28(月・木) 13:00～15:00・多目的ホール	見学できます。
12	手工芸クラブいきいき	手工芸・リフォーム等	していません	10/3、10(木) 10:00～12:00・美術工芸室	見学できます。
13	絵画サークル画楽多	油絵・水彩画など	していません	10/1、8、15、22、29(火) 10:00～15:00・美術工芸室	気軽にのぞいてください。 無料体験もできます。
14	碧翠会	七宝焼き	していません	10/12・26(土) 10:30～12:00・美術工芸室	体験できます(材料実費300円)。 親子参加も歓迎。

※詳しくは、水谷東公民館(TEL 048-473-8717)へ問合せください。



ハーモニカ同好会 オールドダックス  
先生のピアノに合わせて♪



クラブぴんぼん  
楽しくぴんぼん！



水谷東太極拳同好会  
太極拳で健康なカラダ作りを



大正琴同好会  
音色から情景が浮かびます



フラワーズ  
卓球は長く続けられるスポーツです！



絵画サークル画楽多  
みんなで仲良く制作しています



コールあじさい  
指導も本格的なコーラスです



富士見市ホームページにもサークル公開月間に関する情報が掲載されています。ご確認ください。

ひがしの窓 10月

Table with 3 columns: Date, Location, Event. Includes events like '運動会', '子どもサロン', '定例会・資源回収', etc.

※この予定表は9月10日現在の予定です。詳細は各団体・機関に問合せください。

公民館の利用について

- 【12月分の利用受付】
◎予約システム抽選申込期間 9月15日(日)~30日(月)
◎抽選日(自動抽選) 10月1日(火)
◎抽選結果の確認期間 10月1日(火)~7日(月)
◎窓口受付開始日 10月7日(月)午前9時~
◎システム仮予約受付開始日 10月8日(火)
※仮予約の有効期限(15日間)
ご注意ください。
【休館日】 10月21日(月)

水谷東ふれあいサロン情報

- ホッと安心健康相談
日時: 10月3日(木) 午後1時30分~3時30分
●水谷東子育てサロン
日時: 10月16日(水) 午前10時~11時30分
☆親子で楽しくリズム体操☆(第2保育所保育士)
●ふれあいサロン開放日
日時: 10月2・3・9・10・16・17・23・24・30・31(水・木)
午後1時30分~4時
●シニアのための「eスポーツ×フレイル予防」講座
日時: 10月1・8・15・22(火) 全4回
午前10時~正午
内容: ① eスポーツの体験 ② スマートフォン講習
対象: おおむね60歳以上の方 20名程度
場所: 水谷東公民館 ふれあいサロン
申込: 下記連絡先に電話にてお申込み(8/1~)
富士見市健康増進センター(049-252-3771)



思い出の場所 気になる所

No.111

新潟県十日町市

主人の実家がある十日町市は、積雪が3m77cmを記録した年もある程の雪の多い所です。

昭和25年2月から雪まつりが開催され、着物ショー・雪上演劇・雪だるま・雪上カーニバルなど記念行事が実行されてきました。ミス十日町雪まつりは39年続いたそうです。私達は毎年お墓参りに行き44年過ぎました。

十日町には蕎麦屋さんが20軒以上あり、布海苔をつなぎに使ったへぎそばが有名です。へぎとは生蕎麦を入れる入れものの事です。実は最近はこの蕎麦にひかれて墓参り。

帰りは群馬たくみの里に寄り、手作り体験をしています。蕎麦打ち・蒟蒻作り・草木染・土鈴・くるみ絵づけ・キャンドル・紙すきなどの体験ができます。まだまだ他にもたくさんあります。

私も蕎麦打ちの体験をして、自分で作った蕎麦を食べましたが、すごく美味しかったです。

いつも、お蕎麦・リンゴ農園の甘い林檎・農産物をお土産として買って帰ります。

3丁目 M・U



統計ひがし

(R6.7.31現在)

Table with 6 columns: 町会, 世帯, 人口, 男, 女, 増減. Rows include 1丁目, 2丁目, 3丁目, 榎町, and 合計.

※増減は前月(R6.6.30)人口比です。

2階展示ギャラリー
今月は未定です。
展示団体募集中!
※個人の方もご権利に乗ります。

coffee time



思い切って、断捨離をしようと始めました。

「便利そう・お得だから」と衝動買いをしてしまうので、物が増えてどこから手をつけて良いかわからず、悩んでいました。

特に洋服は、痩せたら着られる・気に入っている・人からもらったなどと、色々と理由をつけて残っていて、見ている時間が長くてなかなか分別できない。自分の年にはあわない物、体のラインが乱れて見える物は捨てました。

次は筆筒の中も整理収納して、着ていく洋服がすぐに見つかるようにし、探し物で悩まないようにしたいです。

上原編集長

熟年学級10月全体会のご案内

日時 10月10日(木) 午前10時~11時30分
会場 水谷東公民館 多目的ホール
テーマ 復活! 消防音楽隊吹奏楽演奏♪
出演 入間東部事務組合消防本部消防音楽隊
※公開講座です。どなたでもお気軽にどうぞ
主催 熟年学級運営委員会・水谷東公民館

寅さんも来るよ!

忘れ物確認週間を実施します

傘、ハンカチ、帽子など、公民館に保管してある忘れ物を公民館1階のロビーに公開します。

期間は10月1日(火)~10月15日(火)です。お心当たりのある方は来館の上、ご確認ください。お探しのものが見つかりましたら、事務室内の職員に一声かけてからお持ち帰りください。

※公開した物品について、期間内に引き取りがない場合は処分させていただきます。

カシ調き てま砂い か買な うを
。たベま頂みり糖るらうの思夏
甘。何せいまの漬の頂ののちもいの食
く。グとんたし美味けではののち多し出
く。ミかでもた。味しとするはで、の多し出
まの近しの。味しとするはで、の多し出
るよいたほ。味しとするはで、の多し出
でうもがど。味しとするはで、の多し出
甘なの、上。味しとするはで、の多し出
納程はネ手。味しとするはで、の多し出
豆よでッくは。味しとするはで、の多し出
のいきトは。味しとするはで、の多し出
よ弾まで。味しとするはで、の多し出

ゴーヤのスヌメ
2丁目 福島みゆき

ら砂ぶ冷細白作ゴ
食糖しめ切いり
ベの天たりワ方
頃結日らしタ
で晶干グ、を
す。キラニ糖
ラキ一煮ゴ
ラキ糖詰ー
したをめ、を

■基本分量
ゴ 100g
ヤ 100g
糖 40g
■ベも素
期待でま
みても含
ははいか
かががで
しょうか。

