

## エコキッチンでごみ減量

「食材を生かす」「省エネ調理」「ごみを減らす」この3つの面から講演と、みんなで簡単な調理実習を行います。毎日のちょっとした心がけがごみ減に……。エコライフについて考えてみましょう！

[日時] 12月2日(水) 10:00~12:00

[場所] 狭山台公民館 調理室

[定員] 15名(先着順)

[費用] 300円(材料費)

[持ち物] エプロン、三角巾、容器(持ち帰る場合)



[申込み] 11月17日(火)から費用を持って

狭山台公民館へ

[共催] NPO法人さやま環境市民ネットワーク

**人間国宝 山本東次郎先生の狂言の世界を！！**

### 狂言『柿山伏』

小学校6年生の国語の教科書に掲載されている狂言『柿山伏』を、入曾在住の人間国宝 山本東次郎先生の主宰する山本会の皆さんが演じてくださいます。狂言の世界のおもしろさを味わってみませんか？まだ若干の空きがあります！

[日時] 11月24日(火) 14:00~

[場所] 狭山台小学校 体育館

[内容] ・狂言について

山本東次郎先生

・『狂言 柿山伏』鑑賞

山本会の皆さん



[定員] 80名(先着順) [費用] 無料

[申込み] 狭山台公民館へ Tel:04-2957-1271

### 介護者のための「リフレッシュサロン」

[日時] 毎月第1月曜日 13:00~15:00

※12月は7日(月)に開催

[場所] 狭山台地区センター別室

(狭山元気プラザ内)

[費用] 100円 [申込み] 不要

[問合せ] 富士見・狭山台地域包括支援センター

Tel:04-2969-0080



## 第23回 狭山台ふれあい音楽祭

狭山元気プラザを会場に、狭山台が音楽で一つになります！皆様のご来場をお待ちしています。

[日時] 11月29日(日) 13:00~16:00

[場所] 狭山元気プラザ 屋内運動場

[参加団体] 出演順(予定)

狭山台南保育所、西武学園さやま幼稚園有志、

風の森狭山台みどり幼稚園コーラスサークル、

狭山台オカリナサークル、狭山台歌謡クラブ、狭山台小

学校、狭山台ハーモニカメイツ、狭山手をつなぐ親の会

と鶴の子会、狭山ギタークラブ、狭山台2丁目青空子供

会、武州雷音太鼓、狭山少年少女合唱団、狭山台児童館

合唱団、狭山台中学校、狭山市吹奏楽団

[共催] 狭山台ふれあい音楽祭実行委員会

※会場には上履き持参でおいください



狭山台地域づくりをすすめる会 主催

### 保護者の集う場

「子育てママプラザ」開講します！

集まったメンバーで気軽におしゃべりしながら、みんなで子育てのコツやヒントを見つける場にしませんか？

[日時] 時間は全て10~12時

第1回 12月3日(木) 第2回 1月20日(水)

第3回 2月24日(水) 第4回 3月10日(木)

[場所] 狭山台地区センター別室(狭山元気プラザ内)

[費用] 無料

[申込み] 11月12・18・26日の10:00~16:30に

狭山台地区センター別室 羽田まで

Tel:04-2958-6701



### ギャラリーさやまだい

11月6日(金)~30日(月)

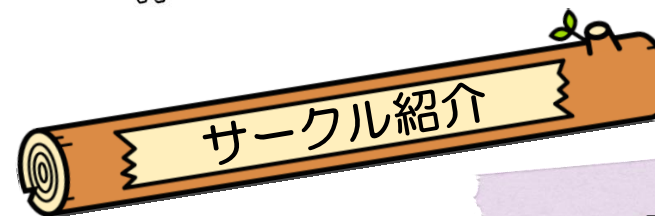
認知症啓発パネル展

【狭山台公民館

ロビースペース】



発行：狭山台公民館・狭山台地区センター 狭山市狭山台3-7-1 電話04-2957-1271



あきみかい  
民謡学習 章美会

### 民謡を歌うことで心身の健康維持と会員の親睦を！！



全員での演奏は壮観です(公民館和室にて)

れて聞き入ってしまった。

一会の創始者であり講師でもある池延章美先生に伺いました

「設立は平成11年です。和気あいあいで民謡を学び、それを地域福祉活動として発表しています。デイサービス施設などで喜ばれています。時には施設で教えたりもします」

「次の唄は1.8の2上がりです」と先生の声がかかる……？」

お隣の寺田会長に聞きました。「調子(キー)を表す数字で尺八の長さを示します。2上がりは三味線の2番目の絃を上げます」。尺八は1尺3寸から2尺3寸迄あり、長くなるほど低い音が出る。会員の方が持っていた10本セットの値段が時価500万円位と言われてびっくり。86歳の方の朗々とした唄にまたびっくりボン。▼会員の若松さんは「民謡を歌っていると風邪をひかないよ」。腹式呼吸で大きな声を出し、歌詞を覚えて脳を活性化！確かにこれで元気にならない訳がないと納得。(阿部記者)



すばらしい尺八セット

あきみかい  
民謡学習 章美会

【活動日時】 第1・3月曜 13:30~16:00

【会員数】 15名 男女比 1:2

【年齢層】 60歳代中心

【会費】 月額1,500円 入会金1,000円

【連絡先】 寺田さんへ Tel: 04-2959-3939