

多彩な講座を開催

公民館のイベント情報

公民館では、あらゆる世代を対象に、暮らしに役立つ講座を開催しています。今回は、子育てやペットに関する講座の参加者を募集します。ぜひ参加してください。

■は、原則、講座名、氏名、住所、電話番号を中央公民館へ☎77-8181、FAX 79-0141かMAIL kouza@ayase-manavi.net

●かがやきセミナー
「笑顔になれる写真整理術」～思い出の写真でココロも整理～

撮りためた写真やスマホのデータ整理術を学び、楽しく見返すことができるアルバムを作ります。

■時表の各水曜日10時～12時(全2回)■場中央公民館■市内在住・在勤で就学児以上の子の保護者■14人(申込順)■写真、カラーペンなど筆記用具費200円■9月17日10時から同館

月日	内容
10/14	写真整理のコツ
11/11	ミニアルバム作り



●「犬との暮らし方とペットのための防災」～幸せなパートナーとの暮らし～

人と犬が快適で豊かに過ごすための心構えや犬ともっと仲良くなる方法とペット全般の防災対策を学びます。講師はチャーリードッグスクール代表の夏目真利子さんです。

■時表の各土曜日13時30分～15時30分(全3回)■場中村地区センター■市内在住・在勤・在学中中学生以上の方■14人(申込順)■9月17

講座実施に当たり、次のような対応をしています

- 募集定員を絞り、2mを目安に対人距離と着席間隔を確保します
- 手洗いの徹底や手指の消毒液を設置します
- パンフレットなどの配布物はあらかじめ机の上に配置しておきます
- 調理器具、食器、テーブル、椅子などの消毒や、会場内の換気を徹底します
- 来館者の氏名、緊急連絡先を把握し名簿を作成します
- 参加者には、事前にメールかはがきなどで注意事項を伝え、感染予防を徹底してもらいます(自宅での検温やマスクの着用など)

日10時から中央公民館。1回のみ受講可

月日	内容
10/17	犬との暮らし方
10/31	犬に優しい科学的なしつけとトレーニング、日常に役立つお手入れ法
11/14	ペットのための防災



●すくすくスクール
「3歳までに知っておきたい幸せ子育て講座」～子どもの能力は乳幼児期の遊びで育つ～

子どもが将来身に付けたい非認知能力(目標に向かって頑張る力、他の人とうまく関わる力、感情をコントロールする力、やり抜く力)を遊ぶことによって育む子育て術を学びます。今回は保護者のみの参加で保育はありませんが、会場での受講のほか、オンライン受講ができます。

■時表の各金曜日10時～12時(全3回)■場中央公民館■市内在住・在勤でおおむね3歳までの子の保護

者■15人(申込順)■9月17日10時～10月16日に同館へメール

月日	内容
10/30	子どもの能力はのびのび遊んで、ぐんぐん育つ
11/6	子どもの困ったこんな行動! イヤイヤ! ギャン泣き! いたずら! は、遊びで解決!
11/20	もう振り回されない! 笑顔で日々を過ごすためのあなただけの幸せ子育て術



●子育てサロン「あすなろひろば」～何がつれるかな?～
手遊び、わらべ歌、工作などで楽しめます。

■時 10月8日(木) 10時30分～11時30分■場南部ふれあい会館■未就学児と保護者■10組(申込順)■9月17日10時から中央公民館
※今回から事前の申し込みが必要



新型コロナウイルス感染症などの影響で心が疲れていませんか?

新型コロナウイルス感染症のまん延とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。「不安で眠れない」「生きるのがつらい」といった悩みは、なかなか人に相談しにくいものです。しかし誰かに相談することで、思いもよらない解決方法が見つかるかもしれません。もし悩んでいることがあったら、相談してみませんか。

いる悩みについて相談できる場所の案内もしています。



●こころの健康相談・訪問相談(健康づくり推進課)
☎77-1133

月～金曜日(祝日、年末年始除く)の8時30分～17時

●いのちのほっとライン@かながわ(LINE相談)
月～金・日曜日の17時～22時

●こころナビ かながわ(県ホームページ)
自らの心の状態を知るストレスチェックや困ったときにどう乗り切るかのストレス対処タイプテストなどができます。また、抱えて



●働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

専門の相談機関や医療機関の案内、悩みを乗り越えた方の体験談、心の病や過労死に関する基礎知識、心の健康度や疲労の蓄積度を診断するセルフチェックリストなどがあります。



あなたの心に残っている「思い出の味」は?

料理の一皿には、取り巻く環境や人々とのつながりの記憶が凝縮されています。綾瀬市食生活改善推進協議会が作成した「エピソード付きのレシピ集」から、「思い出の味」を紹介します。

《からいも団子》

《材料/作りやすい分量》

1人分252kcal、塩分相当量1.4g サツマイモ280g・団子粉100g・きな粉45g・砂糖大さじ2と1/2

- 【作り方】
- ①サツマイモの皮をむき1cm角に切る
 - ②団子粉を耳たぶぐらいに練る。練った団子粉を棒状にして、1～5cm位の大きさの平たい団子にする。蒸し器に布巾を敷きその上に、サツマイモと団子を重ねて乗せて蒸す。蒸す時間は15～20分
 - ③蒸し上がったらボウルに取り出しめん棒でつきあげる。団子とサツマイモが餅状になったら、きな粉と砂糖を混ぜ合わせ、ついた団子に絡ませて出来上がり

《同会会員のエピソード》

鹿児島県ではサツマイモのことを「からいも」といいます。「からいも」は、韓国から持ち込まれ、育てられたといわれています。中学生時代、空腹を満たしてくれたこの味が忘れられません!

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、家庭で調理を楽しむ時間が増えました。今だからこそ自宅で楽しく、さまざまな記憶に思いをはせながら食を通じた健康づくりに取り組みましょう。

■健康づくり推進課☎77-1133



【最近、ご依頼が急増しています】

- ・後付けシャッター新設・・・強風や大雨対策、また防犯対策としても有効です
- ・スタイルシェードの新設・・・熱中症対策や周囲の視線を遮る効果もあります
- ・タッチレス水栓への交換・・・レバーに触らずに、手をかざすだけで水が出ます

他にも、小窓への面格子の取り付けや、勝手口にアルミ製の網戸を取り付けたい等々、サッシ廻りのご依頼を多くいただいております。

窓廻り・水廻りのご心配事はお気軽にご相談下さい

窓まわり・水まわりの Specialty

株式会社 ティー・エスラウンド

〒252-1108 綾瀬市深谷上8-3-30

フリーダイヤル 0120-33-5643

ティーエスラウンド 検索

市役所 HP からどうぞ

広告