



## 公民館クラブ紹介 数珠つなぎ 27

### ヨガサークル“ハーモニー”

今年5月に誕生したばかりのニューフェイスのクラブさんです！

ヨガでココロとカラダのメンテナンスしませんか♡  
ヨガサークル“ハーモニー”さんは、毎週月曜日の午前10時～11時30分まで、主に和室で障子を開けて自然の光の中で活動されています。

癒しの音楽をかけながら皆さん気持ちよさそうにヨガを楽しめている姿が印象的でした。

「終わった後は、カラダもスッキリ、気持ちもスッキリ軽やかに帰れます！」、「カラダが力ちカチだったのが、ヨガを始めてから血液の循環がすごく良くなった様に感じています」との声も♪

只今、老若男女問わず、メンバー大募集中!!

自分のベースで心地よい時間を過ごしてもらえばOKだそうです。

近頃、体力に自信がなく何か始めないと・・・を感じている方にも、ぜひ体験してもらいたいと思いました。



興味を持たれた方は、まずは公民館までお問い合わせください。

この枠に登場して頂ける団体を募集しています。  
詳しくは、公民館事務所まで。

## 公民館秋冬講座

参加募集はじめます!!

申込締切：9月15日(金)必着

9月1日から秋冬講座の参加者募集がはじめます。各戸配布の市広報誌折込みの『公民館だより』もしくは、公共施設に置かせて頂いてるチラシ等で詳細をご確認の上、ぜひご参加ください。

- 利用団体コラボ講座『楽しく吹こう！リコーダー』
- 利用団体コラボ講座『気軽にやってみよう！友禅体験』
- 初心者デジカメ講座
- 成人大学講座『生活における身近な健康管理』
- おとなが楽しむ♡墨の世界
- 子育てってたのしいな♪vol.2
- 初心者陶芸体験講座『端午の節句“鯉のぼり”を作りましょう』
- 大阪狭山市のシェフに学ぶおいしい時間 part.4
- 珈琲のおはなしと美味しい淹れ方
- ふれあいライブワークショップ『音楽で笑顔に』
- 新春こどもまつり2018 参加団体募集
- 初心者パソコン講座『エクセル基礎』
- 初心者パソコン講座『ワード基礎』
- ごみみかん☆ラボ『あそびのサンマをつくろ!!』※締切10/10
- 竹ワークショップおとの学び編 ※締切10/30

※詳しくは、市広報誌9月号折込みの『公民館だより』、チラシをご覧頂くか、公民館（366-0070）までお問い合わせください。



ふれあいライブ vol.16  
セピア色のメモリー  
～あの時 君は若かった～  
9月9日(土) 午後2時から

ウクレレデュオ、バンド、パーカッション、唄など  
様々なジャンルの演奏をお楽しみください♪  
(入場無料)

## 公民館施設紹介

公民館にはたくさんのお部屋があります。公民館のお部屋を紹介していきます。

### 《多目的室》

玄関ホールに入って真正面にあるお部屋です。公民館では2番目に大きいお部屋で、市や公民館の事業に使用することが多いためか、定期的に使用される団体は少ないです。用途としては名前の通り、講演、映画鑑賞、工作など多目的に活用できるお部屋です。

竣工当時はプレイホールとして開放されていた空間だったので、壁面には宇宙をイメージしたと思われるモザイクアートがあります。



【面積】112.0 m<sup>2</sup> (縦9m×横12.4m)

【定員】84人

料金	午前	午後	夜間
	午前9時～午後0時	午後1時～5時	午後6時～9時
1,500円		1,800円	1,500円

- 移動式机 30台
- 椅子 60脚
- ホワイトボード 1面
- 花器台 1台
- 収納型スクリーン
- 演台 1台

[倉庫内]

机8台、パイプ椅子30脚、ホワイトボード1面

(平成29年8月29日現在)

## 公民館のおもな予定

### 【9月の予定】休館日:9月はありません

- 3日(日)はばたきフェスタ全体会・部会・実行委員会
- 9日(土)ふれあいライブ♪
- 15日(金)ふれあいサロン
- 24日(日)街のすぐれもの紹介デー

#### 【展示予定】

- 11日(月)~14日(木) 水彩「悠」同好会
- 20日(水)~23日(土) 水彩画コスモスの会
- 25日(月)~27日(水) 水彩画なかま
- 28日(木)~30日(土) 楽彩



#### 【公民館講座予定】

- おとなの寺子屋 in 公民館 9日・30日
- スイーツ♡研究会 13日
- ためしてレクspo♪インド舞踊 22日
- 大人が楽しむ墨の世界 29日
- エクセル基礎 30日
- ワード基礎 30日
- 青少年セミナーうどい 9日・11日・16日・18日・23日・25日・30日

### 【10月の予定】休館日:31日(火)

- 9日(月・祝)新春こどもまつり第1回会議
- 20日(金)ふれあいサロン

#### 【展示予定】

- 4日(水)~7日(土) 楽雅喜会
- 10日(火)~14日(土) 七彩同好会
- 22日(日)~25日(水) GARAGARA
- 26日(木)~28日(土) 一七会



#### 【公民館講座予定】

- シェフに学ぶおいしい時間 part.4 1日
- 楽しく吹こう!リコーダー 4日
- 親まなび講座 5日・19日・26日
- エクセル基礎 7日・14日・21日・28日
- ワード基礎 7日・14日・21日・28日
- 初心者デジカメ講座 10日・17日・24日
- 成人大学講座 11日・18日・25日
- スイーツ♡研究会 11日
- 珈琲のおはなしと美味しい淹れ方 12日
- 気軽にやってみよう!友禅体験 20日
- 大人が楽しむ墨の世界 20日
- あそびのサンマをつくろ 22日
- おでかけ公民館 はっぽんにて 28日
- 初心者陶芸体験講座 28日・29日
- 青少年セミナーうどい 2日・7日・9日・14日・16日・21日・23日・28日・30日

8月29日現在

※公民館講座参加には事前申込が必要です。

既に募集が終わっている講座もありますので、詳しくは公民館迄お問い合わせください。

※諸事情により予定が変更になる場合があります。

やってみよう

## みたらし団子

スイーツ♡研究会で7月に作ったみたらし団子のレシピです。みなさんも作ってみませんか♪

### 【材料】(6~7本分)

上新粉 250g・熱湯 200cc・白玉粉 100g・ぬるま湯 90cc  
みたらし餡【濃口醤油 80cc・砂糖 120g・だし(もしくは水)210cc・みりん 30cc・片栗粉 30g】

### 【作り方】

- ①上新粉に熱湯を3回に分けていれ、木べらで混ぜ合わせる。ある程度混ざったら最後に手でまとめるように捏ねる。※耳たぶくらいの固さ
- ②白玉粉にぬるま湯を3回に分けて入れ、その都度ツブをつぶすように手で混ぜ合わせる。※耳たぶくらいの固さまとったら①の上新粉とよく混ぜ合わせる。
- ③生地の半分くらいをとり直径2cm程の棒状に伸ばし、2cm幅くらいにカットする。そして1個ずつてのひらで転がして丸く形を整える。
- ④たっぷりのお湯を沸かし、その中に丸めた団子を入れて茹でる。団子が浮きあがってきてから、さらに3~4分程茹で、芯まで火を通す。
- ⑤団子が茹であがったら、氷水に沈めてしめる。そして布巾の上にのせて水気をきり、5つずつ串にさしていく。
- ⑥みたらし餡の材料を全て鍋に入れて、よくかき混ぜる。
- ⑦沸いてきたら弱火にし、3分ほどよく練る。串が入る大きさの入れモノに入れて冷やしておく。
- ⑧串にさした団子を焼く。七輪がなければ、魚焼きグリルかもしくはトースターで焼いて焦げ目をつける。
- ⑨香ばしい色がついたら、みたらし餡をつけて完成。



## 開館日・開館時間



月曜日～日曜日の午前9時～午後9時

休館日：月末日(土日祝・振替休日の場合は開館)

年末年始(12月29日～翌年1月4日)

※貸館使用時間は午前[午前9時～午後0時]、午後[午後1時～5時]、夜間[午後6時～9時]に区分されています。利用料金も異なりますので、詳しくは、公民館事務所までお問い合わせください。

## 平成29(2017)年9月1日発行

発行：大阪狭山市立公民館

(指定管理者)アクティオ株式会社

〒589-0021

大阪狭山市今熊1-106

072-366-0070

<http://www.osakasayama-kouminkan.jp>

# こうみんかん通信

## 《第27号》

久々に

### 街のすぐれもの紹介デー

開催です!!



実施日 9月24日(日)

申込期間：9/1(金)～9/15(金)

公民館に登録されている街のすぐれのさんには協力頂いて、色々な講座を開催する1日です。ぜひ、この機会に“やってみたい”を見つけてチャレンジしてみてください☆