

11月24日は和食の日、11月は和ごはん月間です

問い合わせ 健康づくり課 ☎(50)8430、FAX(50)0668

和食文化で食卓を豊かに

和食はユネスコ無形文化遺産に登録され、四季や伝統を大切に作る文化として世界から注目されています。より心豊かな食生活のために、和食を取り入れてみませんか。

健康づくりにも役立ちます

和食は、一汁三菜(主食、主菜1品、副菜2品、汁物)を基本とする食事スタイルです。「うま味」を上手に使った動物性油脂の少ない食事は、日本人の長寿・肥満防止にもつながっています。



和食を作ろう！ 四ツ葉会講座のお知らせ

食育や健康づくりの講話、調理実習を行います。



作って食べようヘルシー料理
とき 11月26日(土)午前10時～午後0時30分
ところ 善行公民館
内容 白滝のトマトクリームパスタ風、ひじき入りふんわりつくねほか
対象・定員 成人10人(先着順)
費用 1000円
申し込み 11月16日(水)午前9時～23日(祝)に北島 ☎090(9969)8998へ
問い合わせ 北島または健康づくり課

ちょっとしたコツでおいしさアップ
とき 11月28日(月)午前10時～正午
ところ 鶴沼公民館
内容 鶏の黒酢ソテー、温野菜サラダほか
対象・定員 成人12人(先着順)
費用 200円
申し込み 11月17日(木)からEメールに氏名・電話番号を書いて、四ツ葉会 ☎yotsu bakai@hotmail.comへ
問い合わせ 同会または健康づくり課

公民館



明記のないものは…●先着順●当日会場へ●午前8時30分から受け付け
●費用は無料●持ち物はお問い合わせください
※電話番号などは間違いのないようおかけください

特に明記のないものは原則として市内在住・在勤・在学の方が対象、申し込みは土・日曜日、祝日を除きます

市のホームページの生涯学習総務課のページでは、その他の事業案内も掲載しています。また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、同ページにある注意事項をご覧ください。事業への参加をお願いします。



藤沢公民館 ☎(22)0019 FAX(22)0293

●ウォーキング教室 パブリックアートをみつけ藤沢の今と昔を歩く 12月14日(水)午前9時30分～正午。※雨天中止。講師=湘南ふじさわウォーキング協会会員ほか。5km程度歩ける成人15人。☎11月17日(木)午前9時から電話または来館で。

片瀬公民館 ☎(29)7171 FAX(25)8907

●オレの挑戦! Katase男(DAN) dismへの道「相州地酒に詳しい男になる」12月3日(土)午後2時～4時。日本酒の個性・魅力、味わい方を学ぶ。講師=利き酒師内田潤氏。男性20人(片瀬地区在住で40～50歳代の方優先、抽選)。費800円。☎11月7日(月)～17日(木)午後5時までにEメールの件名を「ダンディズム『日本酒』とし、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を書いて、片瀬公民館 ☎fj-kata-shio@city.fujisawa.lg.jpへ。

●教育文化講演会「サーファー視点から見てくる海の環境問題」12月4日(日)午後1時～3時。講師=国立研究開発法人海洋研究開発機構特任首席研究員許正憲氏。②館内受講、④Zoomでの受講各50人。☎11月11日(金)～25日(金)に市のホームページの片瀬公民館事業案内のページへ(②は電話または来館も可)。

●おもちゃの病院 11月19日(土)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。※部品交換などは実費。

片瀬しおさいセンター

●サロnde手しごと 11月28日(月)午前10時～正午。手芸・折り紙・手織りなどをみんなで楽しむフリースペース。

湘南大庭公民館 ☎(87)1112 FAX(87)1110

●大庭子育てさろん ぴよぴよ広場 12月20日(火)午前9時30分～正午。乳幼児と保護者のフリースペース。

●おもちゃのへや メリーゴーランド 12月17日(土)午前10時～正午。おもちゃの貸し出しのみ。障がい児・未就学児と保護者。

六会公民館 ☎(90)0203 FAX(83)2298

●骨盤ケアでゆがみリセット!～めざせ美姿勢 11月30日(水)午前10時～正午。講師=西島美操氏。成人30人(抽選)。☎11月17日(木)必着までに電話または来館するか、はがき・ファクスに講座名、住所・氏名・電話番号を書いて、六会公民館 ☎〒252-0813 亀井野4-8-1へ。

●[SNS]入門連続講座 12月9日(金)午後2時～4時、2023年1月23日(月)午前9時30分～正午または午後1時～3時30分、全2回。基礎と動画編集。講師=かまくらさちこ(株)代表取締役鎌倉幸子氏ほか。30人(抽選)。☎11月24日(木)必着までに電話または来館するか、ファクスに講座名、住所・氏名・電話番号を書いて、六会公民館へ。

●むつ愛プロジェクト～六会地区伝承しめ飾りづくり 12月26日(月)午前10時～正午◎午後1時30分～3時30分。講師=新田しめ縄の会ほか。各回10人(抽選)。費1000円。☎12月5日(月)必着までに電話または来館するか、はがき・ファクスに講座名、住所・氏名・電話番号を書いて、六会公民館 ☎〒252-0813 亀井野4-8-1へ。

●おはなし会 12月7日(水)午後3時30分～4時。20人。

明治公民館 ☎(34)5660 FAX(33)5727

●映画観賞会「SINGネクストステージ」12月27日(火)午前10時◎午後1時30分◎午後5時。※1回110分。小学生～高校生各回50人(抽選)。☎11月10日(木)午前9時～12月9日(金)午後5時に明治公民館にある申込書を書いて、同館へ。※市のホームページの明治公民館事業案内のページからも申し込みできます。

●ナイトフィットネス 11月25日(金)午後7時30分～8時30分。講師=健康運動指導士植松育子氏。30人。※小学生以下は保護者同伴。

●わらべうたであそぼう! 11月25日(金)午前11時～11時30分。乳幼児と保護者10組。

鶴沼公民館 ☎(33)2002 FAX(33)2203

●親子で遊ぼう! 1歳児広場 12月7日(水)午前10時～11時30分。講師=IHTA認定チャイルドボディセラピスト松本恭子氏。1歳児と保護者8組。☎11月18日(金)から電話または来館で。

●くげぬま蓄音機音楽鑑賞会(高齢者学級公開講座) 12月2日(金)午後1時30分～3時。講師=八木義之氏。成人30人。☎11月21日(月)から電話または来館で。

●くげぬま子育て応援メッセ2022 11月23日(祝)午前10時～正午。アロマワークショップ、親子遊び、子育て情報コーナーほか。未就学児と保護者50組。

●おもちゃの病院 11月27日(日)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。※1家族3点まで。部品交換などは実費。

村岡公民館 ☎(23)0634 FAX(23)0641

●おひざのうえのおはなし会 12月2日(金)午前10時20分◎午前11時。※1回30分。0～3歳児と保護者各回10組。☎11月17日(木)午前10時から村岡市民図書館 ☎(28)6939へ電話または来室で。

●クリスマスおはなし会 12月7日(水)午後3時30分～4時30分。おはなしと工作。3歳以上の方10組(1組4人まで)。※未就学児は保護者同伴。☎11月17日(木)午前10時から村岡市民図書館 ☎(28)6939へ電話または来室で。

●ウインターコンサート～ハンドベル、癒しのハーモニー 12月18日(日)午後2時～3時30分。出演=アンサンブルリング。70人。☎11月28日(月)午前9時から電話または来館で。

湘南台公民館 ☎(45)3070 FAX(45)1604

●バドミントン・卓球開放 12月1日(木)午前9時◎午前9時50分◎午前10時40分。※1回40分。バドミントン各回1組(1組5人まで)、卓球各回5組(1組3人まで)。☎11月28日(月)から電話または来館で。

●サウンドテーブルテニス開放 11月22日(火)午前9時30分～11時30分。

御所見公民館 ☎(49)1221 FAX(48)5807

●バードウォッチングを楽しもう! 12月18日(日)午前10時～正午。御所見公民館周辺。講座と実践(初級)。講師=(公財)日本野鳥の会萩原洋平氏。20人。※双眼鏡の貸し出し可。☎11月28日(月)午前9時から電話または来館するか、ファクスに講座名、住所・氏名(ふりがな)・電話番号を書いて、御所見公民館へ。

●サークル共催Gセブンクリスマスコンサート 12月4日(日)午後1時30分～3時30分。ギターアンサンブルのコンサート。80人。

遠藤公民館 ☎(86)9611 FAX(87)3008

●おうちで旅にでかけようリターンズ! 日本ジオパーク認定地域・佐渡市編 ⑦動画配信…12月9日(金)～18日(日)、①館内受講…12月11日(日)午後1時30分～3時。動画視聴、和風リース作りほか。⑦はインターネットが使える方10人、①は20人(ともに抽選)。費500円。☎11月18日(金)～25日(金)に電話または来館するか、Eメールの件名を「おうち旅」とし、住所・氏名(ふりがな)・電話番号、参加希望コース(⑦または①)を書いて、遠藤公民館 ☎fj-endou-k@city.fujisawa.lg.jpへ。

●すくすく広場 11月15日(火)午前10時～11時30分。乳幼児と保護者のフリースペース。

●のびのび広場 11月22日(火)午前10時～11時30分。乳幼児と保護者のフリースペース、栄養士による講話。

長後公民館 ☎(46)7373 FAX(46)7034

●長後子育てメッセ 11月22日(火)午前10時～正午。親子体操、人形劇、離乳食のお話ほか。未就学児と保護者。☎11月11日(金)から電話で。

●映画会～そして、バトンは渡された 12月17日(土)午前9時30分～11時50分◎午後1時15分～3時55分。各回50人(抽選)。☎11月25日(金)必着までに往復はがき(1通2人まで)に講座名、住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号、参加希望時間を書いて、長後公民館 ☎〒252-0801 長後513へ。