

# 久那公民館だより

町会名	世帯数	男	女	合計
上久那	61	76	74	150
中久那	302	377	373	750
巴川	123	140	156	296
合計	486	593	603	1,196

発行 秩父市久那公民館  
秩父市久那2183-1 ☎ 22-1495



## 1月の主催講座参加者募集

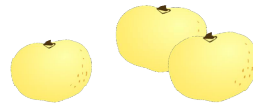


### ゆずジャム作り講座



これから迎える冬は、柚子の季節。久那でもたくさん目にします。  
 ゆずジャムは、柚子をまるごと使ってジャムを作りますので、栄養満点。  
 ゆずジャムに期待できる効果として、抗酸化作用・疲労回復効果・動脈硬化予防・  
 美容効果・整腸作用・ダイエット・ストレス解消などあるそうです。  
 良い事もりだくさんのゆずジャム、作るのは少し面倒くさそう…と思わないで下さい！  
 久那公民館に来ちゃえば、簡単に出来ちゃいますよ。  
 平日の参加が無理な方も、今回は土曜日の開催です、ご参加をお待ちしています。

- 日時 令和5年 1月14日(土) 13:30~15:30
- 参加費 約400円程度 (保存瓶の代金を含む)
- 講師 高野 保江 先生
- 定員 8名
- 持ち物 エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル
- 申込み 12月22日(木) 9:00~ 初日は電話受付のみ



### マイナンバーカード申請できます！

- 日にち 令和5年1月17日(火)
- 時間 9:00~16:00
- 会場 久那公民館 集会室
- 持ち物 ・マイナンバー通知カード  
・顔写真付きの本人確認ができる書類  
(運転免許証・パスポートなど)

### 久那ミニカーレットクラブ 準優勝・第3位！

令和4年度秩父市健康カー  
レット交流大会に出場、今年も  
大健闘し、栄えある成績をおさ  
めました。  
賞状は久那公民館ロビーに  
飾っております。

検  
策



公民館だよりは秩父市のホームページでもご覧になれます  
 まちの施設→公民館・文化施設など→公民館→(「各公民館など」の中の一番下の)  
 公民館だより→令和4年〇月号久那公民館だより



裏面もご覧ください ←



## 秩父里山の滝巡り～西秩父コース～ 11月6日(日)

秩父里山の滝巡りは、昨年に続き2回目の講座となりました。今回は、両神～吉田～皆野にある滝五つを巡りました。優月荘さん(久那)のマイクロバス満員で、お天気にも恵まれ、貴重な一日を過ごすことができたと思います。移り行く景色を見ながら、車中では高野講師より滝について詳しく興味深い解説をしていただきました。



最初の丸神の滝は、三段合わせて落差が76mもあり、流れ落ちる水が白く長い糸のようで美しい滝でした。さすが日本の滝百選！

次の、尾の内の滝では、はからずも小鹿野町長夫妻にお出迎えしていただきました。紅葉まつりを開催中で、ダリア園で摘み取られた色とりどりのダリアが各所に飾り付けてあり大変華やいだ光景でした。まだご覧になったことのない方は、来季にぜひ行かれること、オススメ！です。



吉田地区の、中島の不動滝～椋神社近くにある子ノ神の滝(は、立ち入り禁止でした。)と巡って、そこから天空の地「立沢」まで上がり、眼下に遥かに続く山々を見下ろしつつ、秩父華巖の滝まで下りました。華巖の滝は、水量も多く一気に落ちてくる滝は美しく、何か引き込まれる魅力がありました。

滝三昧の秋を味わって、我が久那の里に無事戻ってまいりました。

## 秋の健康ハイキング 11月11日(金)

秋晴れの気持ち良い天気の中、健康ハイキングに行ってきました！

今回は浦山ダムの施設見学(平日限定)がメインのコースでした。ダム下の駐車場で職員さん(クメヤさん、イタノさん)にダムの事を教えていただき、大変勉強になりました。



ダム上までの約500段の階段を登り切った後のダムカレーはとてもおいしかったです😊

次回のハイキングは春を計画しています。皆様のご参加お待ちしております。