

## 12月・1月の予定

旭町公民館 お問合せ：TEL 048-432-4053



☆わいわいスクール⑥	12/4(木)	午前10時
☆ほのぼの学級⑩	12/5(金)	午後2時
☆冬の親子講座 クリスマス小物	12/7(日)	午後2時
☆あさひ赤ちゃんPark③	12/10(水)	午前10時
☆わいわいスクール⑦	12/11(木)	午前10時
☆ほのぼの学級⑪	12/12(金)	午後2時
☆冬の親子講座 サンタさんケーキ	12/14(日)	午後2時
☆おはなしこんにちは①	12/15(月)	午前10時30分

☆あさひ赤ちゃんPark④	1/7(水)	午前10時
☆おはなしこんにちは⑧	1/19(月)	午前10時30分
☆メロンパンをつくろう①	1/25(日)	午前10時

諸事情により一部事業を中止・変更する場合がございます。ご理解いただきますようお願いいたします。

文化ホールくるる より お知らせ

## 年忘れ落語会～最後は笑いで締めくくり～

12/12(金) 14時開演

全席自由 700円

チケット販売中



## 志ん輔 蕁三昧 芝浜 他一席

12/19(金) 18時30分開演 全席自由 2,800円

チケット販売中

### 公民館新聞で料理教室 ☺♪フードコーディネーター 市川先生直伝レシピコーナー

★ 師走に入り気忙しい季節となりました。風邪など引かれていませんか？

今月は豚肉のさっぱり漬けと抹茶プリンは如何でしょう。

【材 料】・豚肩ロース固まり:300g ・ウーロン茶葉(ウーロン茶ティーバック可):適量

【調味料】・酒:1/4カップ ・しょうゆ:1/4カップ ・酢:1/4カップ ・柚子胡椒:適量

【作り方】①鍋に固まり肉を入れ、ひたひたの水と烏龍茶葉を入れ火にかけ、沸騰したら  
中火で30分～40分煮ます。②調味料を小鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。  
③耐熱袋に肉、調味料を入れ袋を結び冷まします。冷めたらお好みで柚子胡椒を付けて  
召し上がってください。直ぐに食べない場合は冷蔵庫で1週間ほど保存できます。

【材 料】(4人分) ・アガー:大さじ2 ・抹茶:大さじ1 ・砂糖:大さじ3 ・牛乳:2カップ ・粒あん:適量

【作り方】下準備:抹茶を茶こしで漉しておく。

①小さな器に抹茶+砂糖+アガーを合わせ、よく混ぜる。②鍋に牛乳を入れ、①を加え、よく混ぜる。  
③火にかけ、中火で、なべ底を混ぜながら沸騰させる。④型を水で濡らし、③を流し、冷蔵庫で冷  
やす。⑤固まったら餡をのせて出来上がりです。



# あさひ12月号

第180号  
蕨市立旭町公民館  
蕨市中央1-23-8  
公共公益施設くるる1階  
TEL 048-432-4053

令和7年度旭町公民館「まち・ひと・健康づくり」

## めざせ！弁当男子！男の料理教室

11月8日(土)実施

講師:市川昌子先生・高木輝雄先生



コロナ渦前に実施していた大人気の講座が7年ぶりに復活しました！今回は包丁研ぎ教室と、初心者でも挑戦しやすい便利で簡単なおかず作りを実施しました。先生のお話を熱心にメモをとりながら聞いていたり、積極的に質問したりと、とても参加者の皆さんのが熱量が高く終始和やかで良い雰囲気のまま講座が進みました。講座終了後に「今後もぜひ続けてほしい！」という有難いお声もいただきました。今回作ったレシピは裏面に掲載しています。是非作ってみてください♪



【感想より】・良い仲間と楽しかったです。・初めて参加しましたが大変楽しかった。・また参加したいです。娘の弁当を作れるようにがんばります。・包丁のとぎ方が分かり参考になった。料理の時間(自分で調理する時間)がもっとほしかった。

令和7年度 旭町公民館 まち・ひと・健康づくり

## メロンパンをつくろう! 《手作りパン教室 全2回》



2026年 1/25(日)・2/8(日) 時間 10:00～13:30

講師:ふこかわ まなみ 先生 フードコーディネーター

第1回 1/25(日) 10:00～13:30 基本のパン作り(ロールパンに具を挟みます)

第2回 2/8(日) 10:00～13:30 メロンパン作り

定員:16名 (2回参加できる方) ※16歳以上市内在住勤

参加費:2回分 3,000円 (持ち帰りあり)

場所:旭町公民館 調理室 中央1-23-8蕨駅西口徒歩5分

抽選受付:2025年12/7(日)～12/21(日)20:00まで 旭町公民館窓口にて受付

※定員を超えた場合は抽選となりますのでご了承ください。



## わいわい☆すぐーる あきふゆ

11/6 (木) ママ・パパの自由時間～足裏マッサージ～



講師：阿野美智子さん

足裏のツボを教えてもらいながら、講師の先生に1人づつ、足のツボをマッサージしていただきました♪身体はポカポカ、気持ちもリフレッシュ出来ました！

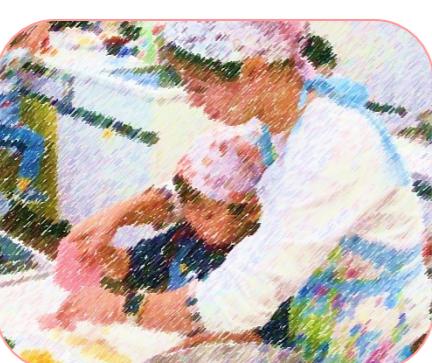
【感想より】  
・足つぼ、ふだんからやっている事ではなかったので、痛いところなど分かって良かったです♪  
・とても痛気持ち良かったです！



11/13 (木) おやこでクッキング

～いろんな味のむしパンつくり～

講師：高野啓子さん



【感想より】

- ・親子で料理する機会があまりないのでいい機会でした。
- ・簡単な工程で楽しく作れました。具材もたくさんで食べるのが樂しみです。
- ・子どもと楽しめる内容でとても充実した時間を過せました。♪♪♪

## ほのぼの学級



11/21(金)・11/28(金) 調理実習～フワフワカステラつくり～ 講師：市川昌子さん

新聞紙で作ったケーキ型に生地を流し込みカステラを焼きました。『新聞紙の型でカステラ、焼けるの？？』みんな半信半疑で作り始めましたが、フワフワのカステラが焼きあがり『膨らんでる～♡』と歓声があがりました♪試食タイムでは『フワフワ～♪おいし～い♪』『焼きたて最高！』と和やかな雰囲気でいただきました♪



## ◆旭町公民館講座のおしらせ◆

発熱・風邪症状のある場合は参加をご遠慮ください。  
諸事情によって急遽中止または変更となる場合がございます。

速報!  
大好評につき第2弾開催決定!

令和7年度旭町公民館「まち・人・健康づくり」



めざせ！公民館クラブ！

## 男の料理教室

2026年

3月8日(日) 午前10時30分～午後2時終了予定

～メニュー～ (諸事情により変更する場合もございます)

お花見弁当 今回は調理実習と試食です。



○参加費：1,500円 ※参加費は申込時にお支払いください。

○対象：蕨市在勤・在住の成人男性

○定員：20名

○受付：2026年1月10日(土)10時より旭町公民館窓口にて受付開始！

○その他くわしい内容は後日お知らせいたします。お楽しみに！

## 腸活で元気！



- ・混せるだけ醤油麹・玉ねぎ麹
- ・ほつたらかしてOKミートソースなど

こうじ  
簡単 麺 料理

講師：鈴木 聖子さん

日時：4/4 (土) 午前10時から (午後1時終了予定)

定員：16人 (先着順) 参加費：1,500円 (お申込み時にお支払いください)

対象：16才以上の蕨市在住、在勤の方

場所：旭町公民館 調理実習室



★先着受付：2月7日(土)10時より旭町公民館窓口にて先着受付開始

～詳細はチラシをご覧ください。～