

回 覧

第230号 令和7年10月10日発行

久那公民館だより

発行 秩父市久那公民館

秩父市久那2183-1 ☎22-1495



町会名	世帯数	男	女	合計
上久那	58	69	62	131
中久那	298	356	361	717
巴 川	114	120	133	253
合 計	470	545	556	1,101

裏面も見てね!
参加者募集
記事があります

主催講座参加者募集

秋の健康ハイキング

「上野台巡礼古道」を歩こう

～秋風のもと、みんなで楽しく歩きましょう～

日 時 11月9日(日) ※雨天中止
8:30 集合～14:30 解散予定

集 合 久那公民館

料 金 電車300円 バス280円
(電車・バス ICカード使用可)

案内人 笠原 三雄 さん

定 員 20人

持ち物 ・お弁当・飲み物・電車バス代
・レジャーシート・杖等

※動きやすい服装でお越しください

(トレッキングシューズをお勧めします)

※当日お茶を1本準備します

申込み 10月22日(水) 9:00～電話受付

～コース・日程～

久那公民館 8:30 出発→浦山口駅
8:50 着 秩父鉄道電車 9:25 発
→9:33 秩父駅着 9:40 出発→
10:00 上宮山虚空蔵寺 10:15
出発→巡礼道(三番峠)→11:10
上の台稻荷・札所 11 番→
12:00 羊山公園(昼食・記念撮影)
12:50 出発→13:10 西武秩父駅
13:30 発 西武バス 久那線→
14:07 着 久那バス停→14:15 久那
公民館着、14:30 解散



歌って健康! みんなで歌えば怖くない (^^♪

♪♪♪ 久那 歌声広場 参加者大募集 ♪♪

♪声を出して、心も体も晴れ晴れ元気に!

みんなで楽しく歌いましょう♪

お誘いあわせてご参加くださ～い。

紅葉、里の秋、青い山脈、高原列車は行くなど皆
さんよくご存じの曲ばかりを歌います。

久那歌声広場へのご参加をお待ちします♪

日時: 11月4日(火) 13:30～14:30

会場: 久那公民館 集会室

定員: 30人程度

講師: 高橋薫先生、富田駿愛先生

参加費: 無料

※申込受付中

秩父出身の音楽家
のお二人です。

滝めぐりバスツアー

錦秋の日光三滝をめぐる旅



今年の滝めぐりは秩父を離れて、天下の日光まで足をのばし、日光三滝をめぐります。どうぞ、お誘い合わせてご参加ください。

コース 6:00 久那公民館出発 ⇒ 9:45 湯滝 ⇒ 11:10 三本松（昼食）⇒ 12:10 龍頭の滝 ⇒ 13:20 華厳の滝 ⇒ 18:10 久那公民館到着

日 時 11月16日（日） ※小雨決行
朝6時 久那公民館集合・出発

参加費 8,500 円（バス代・当日までにお支払いください。）
・昼食の準備はありません。

定 員 20 人（申込者が少ない場合中止になる可能性があります）

持ち物 ・昼食・飲み物・雨具・必要な方は酔い止め薬 等
※動きやすい服装でお越しください

申込み 10月22日（水）9:00～ 電話受付



一緒に学び、考えてみませんか？

もしものときのための話し合い 「人生会議」について学ぶ会を 開催します！

もしもの時に、医療やケアについて自分で決めたい、望みを伝えられない方の割合はなんと70%！！

前もって自分の意思を伝えておかないと家族が困ってしまうかも・・・
もしもの時はいつ訪れるか解りません。

・・・あなたはご自分の「もしもの時」について考えたことがありますか？

家族に迷惑をかけずに、ピンピンコロリが一番？

でも、やっぱりできる治療は受けたほうがいいのか？

「人生会議」とは・・・もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療チーム等と話し合い、思いや方針を共有する取り組みのことです。

今回の研修会では「人生会議」について学び、医療をどのように受ければ、最後まで自分らしく生きて自分らしく逝けるのかを一緒に考えます。お誘いあわせてご参加ください！

日 時:11月18日（火）13:30～15:00

場 所:久那公民館 集会室

定 員:20 人程度

講 師:秩父市立病院 総合診療科 加藤 寿医師

参加費:無料 ※「生きて逝くノート（最期のことを考え、書き留めておける冊子）」を差し上げます

申 込:10月22日（水）9:00～電話受付

