



3月の進修館百貨店カレンダー

■ ご興味のある方は、是非お問い合わせください！ ■

企画の詳細は各番号の項目をご確認ください

日	月	火	水	木	金	土
			1 ③俳句展示 ④俳句	2 ③俳句展示 ⑤スッキリ体操	3 ③俳句展示 ⑥手話	4 ②へそたんけん ⑦日本語教室 ⑩運動教室
5 ②へそたんけん ⑧篆刻同好会 ⑨茶話会	6	7 ⑩健康体操 ⑩子ども英会話	8 ⑩笑いヨガ	9 ①キッチンカー	10 ⑥手話 ⑪オカリナ ⑫コープみらい ⑬絵てがみ	11 ⑦日本語教室 ⑭子ども食堂
12 ⑮茶道 ⑯写真クラブ	13	14 ⑤スッキリ体操 ⑯オカリナ ⑳子ども英会話	15 ⑳暮らしの相談室	16 ①キッチンカー	17 ⑥手話 ⑳古典を読む会 ㉑俳句	18 ⑦日本語教室 ㉒絵手紙 ㉓劇団
19 ㉔0円まつり ㉕押し花サロン ㉖ウクレレ	20	21 ㉗ふるさとキレイ	22 ㉘暮らしの相談室	23 ①キッチンカー ⑤スッキリ体操 ⑭子ども食堂	24 ⑥手話 ⑪オカリナ ⑳古典を読む会	25 ⑦日本語教室 ⑳子ども英会話 ㉓利用者懇談会
26 ⑮茶道 ㉓劇団	27	28 ⑩健康体操 ⑯オカリナ ㉑俳句 ⑩子ども英会話	29 ㉚オレンジカフェ	30 ①キッチンカー	31 ⑥手話 ㉙リンパセミナー	

日々が楽しくなる 素敵な企画が満載 進修館百貨店

■ PICK UP プログラム このコーナーでは、進修館百貨店の常連プログラムや、進修館が主催・共催するプログラムをご紹介します。

キッチンカーかもめ

木曜日になると、スキップ広場に大きなクマのぬいぐるみが登場します。このクマさん、おいしいサンドイッチを販売している「キッチンカーかもめ」の看板クマ(?)です。

キッチンカーかもめを主宰する矢部弘幸さんは、定年退職を機に「キッチンカーで全国を回ってみたい!」と考えたとのこと。もともと実家が中華料理店で、食を提供する現場をご存知だったことも影響しているのかもしれませんが。

準備を進めていたところ、昔ながらの平飼いでおいしい卵を提供している蓮田市の養鶏場との出会いがあったそうです。現在は、この卵を使った絶品の親子サンドをはじめ、オリジナルのサンドイッチを販売しています。「とにかく食べてもらえばわかります」とのことですが、味もさることながら断面が美しく、食べてしまうのがもったいない!と思うくらいです。

「おいしいと言ってもらえることがなによりの喜び」とおっしゃる矢部さん。朝1時に起き出して心を込めて作るサンドイッチは、お昼前にスキップ広場で販売を始めると、あっという間に売り切れてしまいます。日によって新しいメニューがあるのも楽しみのひとつ。「キッチンカーでの販売がとにかく楽しい!」とおっしゃるだけに、いつも笑顔で迎えてくれます。



① サンドイッチのキッチンカーかもめ 費：販売

平飼いたまごを使った親子サンドをはじめ、オリジナルの手作りサンドイッチを販売します。

日：03/09(木) 16(木) 23(木) 30(木)
10:00~12:00 スキップ広場
問：kamomesand@yahoo.ne.jp 矢部

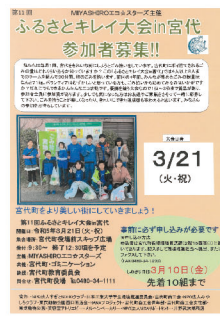
⑩ 第11回 ふるさとキレイ大会 in 宮代 費：要問合せ

ごみ拾いで優勝を競う大会です。

景品・参加賞もあります。

だれにでもできるかんたんエコ活動。

お友達やご家族をさそって、是非ご参加ください!



日時：03/21(火) 受付9:30~ 終了12:30頃

集合：スキップ広場

主催：MIYASHIRO エコ☆スターズ

問合せ：0480-34-1111 宮代町環境推進担当

※事前申し込みが必要です。03/10(金)締め切り、先着10組まで。詳細はお問い合わせください。

⑩ 利用者懇談会 費：無料

「利用者懇談会」は、「みんなの広場」スタッフと、利用者みなさまが意見交換をする場です。

進修館の運営や、みんなの広場・2Fロビーの利用についてなど、様々なご意見やご要望をお聞かせください! 申込不要・参加無料です。



日時：03/25(土) 11:00~12:00

場所：集会室

問合せ：0480-33-3846 進修館「みんなの広場」担当

② へそたんけん2023@進修館 費：要問合せ

アートにかかわる表現者たちが、それぞれに大切にしていること

(=「おへそ」)

を思いっきり表現するイベントです。

作品鑑賞やワークショップ、座談会など、内容盛りだくさん! みなさんも進修館でアートにふれてみませんか?



日時：03/04(土) 05(日)

作品鑑賞：09:00~20:00(無料)

ワークショップ：13:30~19:00

場所：食堂・和室・茶室・回廊・芝生広場

問合せ：0480-33-3846 コミュニティセンター進修館

③ ひな祭り俳句展示 費：無料

宮代町内の小学6年生のみなさんが、「ひな祭り」をテーマに詠んだ俳句を館内(回廊)に展示します。

みやしろおひな祭りは、今年で8回目。日本の伝統行事であるひな祭り文化を、市民の皆さんと一緒に継承するとともに、地域交流や商店街の活性化など、宮代町がより賑わうことを目的に開催しています。

日時：02/07(火)~03/03(金) 09:00~21:00

場所：回廊

主催：みやしろおひな祭り実行委員会・すまの会

共催：宮代町立コミュニティセンター進修館

後援：宮代町・宮代町教育委員会

問合せ：090-8311-6335 押田



④ 清明句会 費：1,000円

一回限りの人生、生きる事の証を残しませんか。俳人協会理事の指導はやさしく好評です。

日：03/01（水）09：00～12：00 和室
問：0480-34-1921 鬼山

⑤ スッキリ体操部 費：600円

全身を動かして、一緒に汗を流しましょう！ダイエットにもなり、夜もぐっすり眠れますよ。

日：03/02（木）14（火）23（木）14：00～15：00 和室
問：090-9376-3573 岩田

⑩ 埼玉読売写真クラブ 東埼支部会 費：要問合せ

撮影した写真を持ち寄り、専門家の先生に指導してもらう会です。見学大歓迎です。

日：03/12（日）13：00～15：00 集会室
問：0480-34-5483 伊藤

⑪ オカリナ スプリング サウンド 費：要問合せ

童謡・唱歌・歌謡曲・ポップスなどを、楽しく演奏できるように練習しています。

日：03/14（火）28（火）13：00～15：00 談話室
問：0480-32-4385 名合

⑥ 宮代手話の会 費：要問合せ

聴覚障害の方と交流しながら手話を学んでいます。見学希望の方は事前連絡ください。

日：03/03（金）10（金）19：00～21：00 集会室
03/17（金）24（金）31（金）19：00～21：00 談話室
問：0480-34-3727 富澤

⑦ みやしろ日本語教室 費：無料

お近くにお住まいの外国の方、いっしょに日本語を勉強しませんか。

日：03/04（土）11（土）18（土）25（土）10：00～11：00 研修室
問：090-6198-4695 国際交流みやしろ（大野）

⑫ 古典を読む会 費：要問合せ

紫式部が描く、平安貴族の世界。その細やかで見事な描写を楽しみます。詳しくはお問合せください。

日：03/17（金）24（金）10：00～12：00 談話室
問：0480-33-1873 石川

⑬ よつば句会 費：要問合せ

「俳句を詠む人は長生きする」といわれています。四季折々の句を詠み楽しんでます。

日：03/17（金）13：00～16：00 談話室
問：0480-33-7160 黒田

⑧ 宮代篆刻同好会 費：要問合せ

篆刻同好会では、石材に印刀で文字を彫って作品を作っています。見学はご連絡ください。

日：03/05（日）09：00～12：00 集会室
問：akioworld@gmail.com 中村

⑨ 月曜茶話会 費：300円

ひきこもり当事者・経験者だけでお話する会です。申込要。詳しくはお問合せください。

日：03/05（日）13：00～16：00 集会室
問：plane_tension@yahoo.co.jp ひらの

⑭ 絵手紙 はくれんの会 費：要問合せ

絵手紙は、自分の言葉で表現するので脳トレにもなります。一緒に楽しく描きませんか？

日：03/18（土）10：00～12：00 集会室
問：0480-93-0263 細井

⑮ 劇団車輪のわくーRimー 費：要問合せ

メンバー募集中。稽古体験ご希望の方はお問合せの上ご予約を！お待ちしております。

日：03/18（土）26（日）13：00～17：00 和室
問：090-2408-8839 上田

⑯ 笑いヨガ宮代 ゆき&とん 費：無料

笑いの体操のつどいです。参加自由！飛び入りも大歓迎です。どなたでもどうぞ。

日：03/08（水）13：00～14：00 芝生広場
問：090-1661-7651 中曾

⑰ オカリナの森 費：要問合せ

優しく素朴な音色で、心に響くオカリナを楽しい仲間と一緒に吹いてみませんか？

日：03/10（金）24（金）10：00～12：00 食堂
問：0480-33-3400 渡辺

⑱ お金のいらない0円まつり 費：無料

お宝市を中心に、0円で出来ることを集めたお祭りです。各ブースなくなり次第終了。

日：03/19（日）10：00～13：00 スキップ広場
問：080-7003-9558 穴戸

⑲ 押し花サロン環・WA 費：要問合せ

身近な草花を使って、楽しく押し花作品を制作しています。初心者・見学者も歓迎です。

日：03/19（日）10：00～13：00 集会室
問：090-8311-6335 押田

⑳ コープみらい みらいひろば宮代 費：要問合せ

身近な暮らしの関心事や、コープ商品のお試しを通して、情報交換をしています。

日：03/10（金）10：00～12：00 和室
問：048-753-4333 コーププラザ春日部

㉑ きままな会 費：要問合せ

絵てがみを気ままに楽しむ会です。思い出や残しておきたいものなど、何でも描けます。

日：03/10（金）13：00～16：00 食堂
問：0480-34-2193 早川

㉒ ウクレレ彩の会 費：要問合せ

ウクレレ初心者が集まって楽しく練習しています。見学等、詳しくはお問合せください。

日：03/19（日）10：00～12：00 談話室
問：0480-34-2600 難波

㉓ くりん句会 費：要問合せ

俳句（HAIKU）は今や国際的な詩歌です。仲間と和気あいあいの一時を楽しんでいます。

日：03/28（火）09：00～12：00 談話室
問：0480-34-0041 村木

㉔ 子ども食堂 ゆうやけひろば 費：要問合せ

子ども食堂は、子どもが一人でも安心して入れる食堂です。食事はテイクアウトです。

日：03/11（土）23（木）17：00～19：30 食堂
問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会（近藤）

㉕ 裏千家 宗朋会 費：2,000円

「和敬静寂」の精神のもと、茶道を通じて日常生活に役立つ所作を学びます。

日：03/12（日）26（日）09：00～13：00 茶室
問：080-6636-8935 下山

㉖ オレンジカフェ「アクティブ倶楽部」 費：無料

誰でも無料でお気軽にお一人でも参加できる「脳トレ体操」と「工作教室」の体験会です。

日：03/29（水）13：00～15：00 食堂
問：0480-37-4255 アクティブクラブさくらそう（竹本）

㉗ 新リンパ療法無料セミナー 費：無料

銀座発の新リンパ療法を埼玉で学ぶチャンスです！自己や家族のケア、独立開業を目指す方必見！


日：03/31（金）10：00～12：30 食堂
問：080-9523-9364 新リンパサロン杉戸（和田）

㉘ 自分の体を知るための運動教室 費：800円

理学療法士があなたにあったカラダの動かし方や運動の仕方をレクチャーします。

初回の方は 60分 800円 ▶ **無料**
最大10名・完全予約制

日：03/04（土）時：10：00～11：00
場：集会室
問：080-5005-3502
健康サロン PaTaRa（小暮）



㉙ 私を整える。健康体操教室 SHE'S 費：要問合せ

日常生活に必要なストレッチ、筋トレ、脳トレなどを行います。初回体験無料、要申込。

日：03/07（火）28（火）時：09：10～10：40
場：和室
問：080-4452-8585 やなせ



㉚ ハローキッズ英会話 費：要問合せ

ネイティブの先生と一緒に英会話レッスンを始めてみませんか？無料体験受付中。

進修館日より持参の方は、入会金割引いたします。

日：03/07（火）談話室
03/14（火）食堂
25（土）28（火）
時：15：00～19：50
問：0480-99-0135 ハローキッズ英会話



㉛ 相続・遺言、成年後見、無料相談会 費：無料

行政書士による、相続・遺言、成年後見制度などに関する無料相談会。お気軽にどうぞ。

日：03/15（水）22（水）時：14：00～16：00
場：和室
問：kurashisodan@yahoo.co.jp NPO 法人くらしの相談室

