

学友会だより

春日部市庄和地区市民大学 学友会(OB会報) 会員数123名

2021.10.31現在



11月7日(日)は立冬^{りっとう}、22日(月)は小雪^{しょうせつ}でした。どちらも二十四節気のひとつで、立冬は「冬が立つ」と書くように、冬の兆しが見え始める頃。空気がぐっと冷たくなり、冬の気配を感じる時期です。また、小雪は色づいていた紅葉が落ち始め、山々ではチラチラと雪が降り始めるという意味です。暦のうえでは立冬から冬に入るため、「立冬を迎え、暦の上では冬となりました」といったフレーズを見聞きすることが多いと思います。立冬から2月初旬の立春の前日までが暦のうえでは、冬になります。

【目次】

- P.2 第3回世話人会議 議事録
- P.3 公開講座「グラウンド・ゴルフ大会」の結果
学友会 今年度「イベント」決定
- P.4 クラブ編1
- P.5 クラブ編2
- P.6 クラブ編3
公開講座「食生活～健康との関わり」

- 野島先生「講座」の会場変更
- 公民館清掃活動 結果・予定
- P.7 ウォーキングのポイント
- P.8 都々逸(どどいつ)ってなに?
- P.9 「みんなで花を植えよう」開催
NPO法人庄和ふる里を守る会
- P.10 カレンダー
12月、2022年1月の予定
原稿募集ほか

11月号

No.189

令和3（2021）年度 第3回 世話人会議 議事録

- ・日 時 2021年9月22日（水曜日）9：30～11：30
- ・場 所 正風館 会議室- 2、3
- ・出席者 世話人/担当窓口：11名、役員：7名 運営委員：1名

【議 題】

1. 公開講座実施報告及び日程の確認

- ・9/17：グラウンドゴルフ講座報告 / 会計報告、学生と学友会員との楽しい交流の場となった。学友会からの補助金¥2,800が承認された。

（内訳：収入¥2,800-支出¥5,600）

- ・公開講座の開催案内「学友会だより」9月号への折り込み資料の説明
 - 10/29（金）公開講座『食生活および生活リズムと健康との関わり』、
 - 11/ 5（金） “ 『第8回 日展』
 - 11/19（金） “ 『クラシック鑑賞』

- ・12/3：「生涯学習論」 野島先生の講座紹介

今年度限りでご勇退される野島先生の講座として最後になりますので、対象者を卒業生まで広め「卒業生公開講座」を運営委員会にて計画中。

対象者を学生/学友会会員/卒業生全員と考えている。

11月の「学友会だより」への折り込みでは期日間近なので開催案内プリントを臨時配布する。なお、市民大学指導教授の後任は青山鉄兵先生へ依頼。

2. 令和3（2021）年度学友会イベントの検討

- ・別紙（役員会での検討結果）に沿って説明、また過去に実施又は検討したイベントを紹介、下記の通り決定した。

【大風塾】「史跡巡り」3月頃予定 津上、麻生（長谷川）

（健康講座）「脳トレ、認知症予防」2月頃予定：坂野、豊原、中嶋（三原/早坂）

【スポーツ講座】「グラウンド・ゴルフ」4月頃予定：萬屋、梅川（飯野）

<各準備チームは、10月中に第一回会合を行う。>

3. その他

- ・公民館まつりがコロナの影響で中止されたとの報告があり、学友会より協力を要請されていた方々に、会長より御礼の言葉があった。

- ・市民大学運営委員より「市民大学」の現状について説明。

2年生5名 1年生25名で1年生が圧倒的に多い。活動に支障の無いよう

運営委員が各班に加わっている。コロナ禍で市民大学が変わってきているが、最近はコミュニケーションが取れて良くなっている。

今後も学友会のサポートをお願いしたい。

次回世話人会議 11月24日（水）9：30～ 会議室 2-3

グラウンド・ゴルフ大会 開催！



学友会と市民大学運営委員会の共催で、学生の講座の一環として、2021年9月17日（金）12時30分～16時30分、庄和総合公園 多目的広場で開催されました。参加者は、学生28名、学友会会員14名、スタッフ（学友会「グラウンド・ゴルフ部」+役員）14名で、手指の消毒や、全員マスクを着用するなど感染対策を十分とった上での開催でした。（ は期、 は学生）

【結 果】

《優 勝》（赤-4 チーム）

《準優勝》（赤-1 チーム）

《第3位》（青-4 チーム）



飯野 芳子 ・ 山崎 定治
堀口 順一 ・ 中倉 八重子

清水 朝子 ・ 黒川 匡貴
阪口 千嘉子 ・ 高橋 信一

楳原 喜代美 ・ 高久 价章
稲用 一 ・ 真田 愛子

《ホールインワン》学友会：清水 朝子 、 藤田 和仁 、 楳原 喜代美 、 滝沢 悦子 、
（1～4個） 中村 寿子 、 高久 价章 、 小林 敏雄 、 飯野 芳子
学 生：近藤 順子 、 安彦 正雄 、 稲用 一 、 高橋 信一 、 堀口 順一 、
小谷中 隆司 、 山崎 定治 、 中倉 八重子 （*最多4個）・・・計16名

令和3年度「イベント」が決定！

学友会のイベントが、9月22日（水）の第3回世話人会議で決まりました。実施時期は、来年(2022年)の2、3、4月を予定しています。

研鑽講座の【大風塾】では、「脳トレ、認知症予防」と「史跡めぐり」、【スポーツ講座】は「グラウンド・ゴルフ」を行います。

各準備チームの世話人も選出され、10月よりそれぞれ第1回会合が開かれ、活動が始まりました。学友会会員の中で、「協力できます！」という方は、ぜひ準備チームへの参加をお願いいたします。

連絡先：早坂 総 、 三原 健次
長谷川 等 、 飯野 芳子 まで



グラウンド・ゴルフ部

秋雨前線の影響で雨天が続き、心冴えない日々が続いている中、9月度の月例会が開催されました。久しぶりの曇り空の下でしたが、グラウンドコンディションは相変わらず悪く、24名の参加者のスコアも低調でした。ホールインワンも5名と少なく、そこで「特別賞」を12名へ授与しました。

初めての事態が起きました！

競技中、一般公園利用者に一方的に苦情を市役所公園緑地課へ通報され、体育館職員より、「総合公園多目的広場は占有ではないので、一般利用者と譲り合って、お互い迷惑をかけないように使用して下さい」と言われました。



9月度の結果 (9月8日実施)

参加人数: 24名(内、女性9名)

優勝 三村 明 13期 90

準優勝 井口 秀夫 10期 94(89+5)

3位 松本 永子 1期 96

ベストスコア賞 井口秀夫 10期 89

ホールインワ賞

井口 秀夫 10期・2回

三村 明 13期、金井 定夫 14期

堀内 洋一 19期、小谷中 隆司 20期 }・1回

10月度は、雨天で中止となりました

今後の予定

・12月 8日(水)午後1時15分 集合

・1月12日(水)午後1時15分 集合

競技時間: 午後1時30分～3時30分

場 所: 庄和総合公園 多目的広場

競 技: 8ホール×4ラウンド ハンデキャップ制

用 具: クラブ・ボールは用意します。

参加費: 100円(入賞賞金他に充当)

その他: マスク・飲み物・帽子・タオル等は各自で用意して下さい。

ウォーキング部

《風のままに歩くラブ》

実施日 令和4年1月6日(木) 雨天中止

テーマ ご利益七福神(草加宿七福神)

行き先 埼玉県草加市

集 合 南桜井駅 10時35分 自由参加

江戸時代に栄えた宿場町、草加宿が出来たのは寛永7(1630)年。毎年1月に行われている「七福神めぐり」は平成13年(2001)にスタートしました。



歩 行 約4.1km1時間

南桜井駅 春日部駅 草加駅...回向院

10:47 10:56/11:09 11:28

...三峰神社...八幡神社...氷川神社...谷古宇

稲荷神社...出世弁財天...神明宮...東福寺

...草加駅 春日部駅

*交通費 南桜井 草加 ¥367

*参加費 ¥200

*昼食(草加市内)

問い合わせ先: 宮武、新井、岡崎

「学友会だより」9月号で告知した12月2日(木)の行き先:「平林寺」の昼食は、持参ではなく、新座市内飲食店利用に変更します。

ハイキング部

当部は『自然を楽しみ、仲間との親睦を深める』を合言葉に活動をしています。高齢者でも無理なく参加できる、関東近郊の低山で、短時間(歩行時間3～4時間)で楽しめるコースを選んでいきます。年内の計画は、新型コロナウイルス感染懸念で中止となりましたが、来年3月から再開予定です。



そこで今月号は、ハイキングでの服装・持ち物・山歩きの基本を紹介します。

【服装・持ち物】

○帽子、サングラス、マスク、リュック、軍手、ステッキ(杖)、靴、肌を出さない服装(傷や虫刺され防止)、上はパーカーやウインドブレーカー等、パンツは膝が動きやすいもの、靴はトレッキングシューズがベストですが、スニーカー等でも可。靴下は厚め。

ゴルフ部



9月の学友会コンペは、8月度が雷雨で中止だった事から、久しぶりのコンペとなりました。参加者も20名を超え、多少の暑さもありましたが、皆さん十分に楽しまれたと思います。

9月27日の参加者: 21名 天候: 晴

優勝: 杉本 邦男 (13期)
準優勝: 小谷中 隆司 (20期)
3位: 田中 哲 (7期)

10月の学友会コンペは朝の冷え込みもありましたが、プレー中は天気にも恵まれ快適な気候のもと開催されました。20期生の小谷中さんが2ヶ月連続の第2位となり学生さんの活躍が目立ちました。

10月25日の参加者 19名 天候: 晴

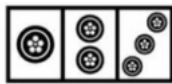
優勝: 今井 裕 (8期)
準優勝: 小谷中 隆司 (20期)
3位: 早坂 総 (17期)

『ゴルフ部 今後の活動予定』

2021年 12月コンペのご案内
日 時: 2021年 12月20日(月)
12月は第3月曜開催となります。
場 所: 野田市パブリックゴルフ場
ひばりコース、スループレー
集 合: 午前8時00分
スタート: イン・コース午前8時30分
2022年 1月コンペのご案内
日 時: 2022年 1月24日(月)
場 所: 野田市パブリックゴルフ場
ひばりコース、スループレー
集 合: 午前8時00分
スタート: イン・コース午前8時30分

生涯現役で楽しむ学友会ゴルフ!
新しい仲間を募集しています。
再入部の方も歓迎します。

麻雀部



12月以降の開催日
12月7日(火)・21日(火)
時 間 午後1時~
場 所 7日 会議室(1・2)
21日 多目的室(2)
2022年1月4日(火)・18日(火)
時 間 午後1時~
場 所 4日 多目的室(2)
18日 会議室(2・3)
会 費 半チャン 50円
通常半チャン4回総当たり
参加費 400円(正会員)
300円(準会員)

健康麻雀入会希望者は随時受け付けております。
連絡先 有井 正雄 (14期)

2021年上期の表彰 (Bパターン)

1位 坂村 岱 (13期)
2位 鬼柳 徳 (13期)
3位 野口 栄三 (19期)
4位 清水 朝子 (7期)
5位 土屋 忠男 (10期)
6位 林 忠男 (13期)

9月の結果

9月7日
優勝 坂村 岱 (13期)
2位 林 忠男 (13期)
3位 有井 正雄 (14期)

9月21日

優勝 吉田 治郎 (14期)
2位 清水 朝子 (7期)
3位 坂村 岱 (13期)

10月の結果

10月 5日
優勝 吉田 治郎 (14期)
2位 大谷 忠男 (10期)
3位 清水 朝子 (7期)
10月19日
優勝 小谷中 隆司(20期)
2位 吉田 治郎 (14期)
3位 安彦 正雄 (20期)

飲まない・吸わない・賭けない
をモットーに!!

○飲み物、昼飯、おやつ、ごみ袋、雨具(レインウェア・ポンチョ等 防寒も兼ねる)、タオル、着替え、常用薬、保険証写し。

【登りの基本】

上体はまっすぐ起こし、目線は前方へ。小さい歩幅かつ、ゆっくりと進む。着地はかかとからではなく、靴底全体で。急坂の上りは、つま先と膝を外側に向けてガニ股歩き。



【下りの基本】

体のバランスが不安定になりがちで、すべり転倒も起こりやすいので注意。足裏全体の着地を基本に、ゆっくり体重を移行しながら下る。急坂は、速度と歩幅をさらにセーブして1歩1歩真下へ降りるイメージで。大きな段差のある所は、進行方向に対して体を横向きにカニ歩きのように下る。

何よりも安全が第一ですので、ゆっくり、ゆったりと、自然に打ち解けて楽しみましょう。

囲碁部

【活動報告】

9月14日(火)・28日(火) 13時~16時
10月12日(火)・26日(火) 13時~16時
場所:正風館2F 会議室3(原則:変更あり)

【活動予定】

12月14日(火)・28日(火) 13時~16時
2022年1月11日(火)・25日(火) 13時~16時
場所:正風館2F 会議室3(原則:変更あり)

8月の「囲碁大会」結果は、堀内氏(19期)が



参加者15名中、ただ一人全勝でした。ついでに、6級でしたが、3級に昇級しました。しかし、3級になっても、まだ無敗を続けています。11月第4週から、12月第2・4週まで、今年最後の「囲碁大会」を3回に分けて、開催することにしました。果たして、堀内氏がどこまで連勝するか、注目の的です。コロナ騒動も現在のところでは、収束に近づいていて、飲食店への規制も外されるようですので、12月には囲碁部「忘年会」も開催する計画です。

公開講座

「食生活および生活リズムと健康との関わり」

10月29日(金)13:30~15:30、正風館3階 講義室1・2にて、「公開講座」が開かれました。講師は東洋大学



食環境科学部 食環境科学科
吉崎 貴大 准教授です。

先生は大変お若く(30歳代後半)、講座が始まるまで、お手伝いの学生さんだと思われていた方が多かったようです。

(会員18名+学生22名出席)

フレイル:年をとって体や心の働き、社会的な繋がりが弱くなった状態をいう

健康長寿の『食べる』ポイントとして
体の機能を維持するためには、多

覚える「食べポ」の10食品群

さ	魚	(に)	
あ	油	い	芋
に	肉	た	卵
ぎ	牛乳・乳製品	だ	大豆製品
や	野菜	く	果物
か	海藻		(1日7点以上摂取目安)

様な食品から栄養素を補うことが重要だそうです。

フレイルを予防するためにも、皆さんいろいろ食べて、出かけて、おおいに笑いましょう!

野島先生「最後の講座」

会場変更のお知らせ

「学友会だより」

9月号でお知らせ

及び募集した、野島

先生の「講座」の参加人数が、予想を大きく上回って収容数を超えることになり、急遽会場を、**庄和南公民館 正風館 1階大ホール**に変更されることになりました。今年度で「市民大学指導教授」を勇退されることになった野島先生最後の「公開講座」を受けようと、「学友会」を退会した卒業生からの参加希望も多数あり、92名(会員+卒業生)になりました。

市民大学創設以来、20年余りお世話になった先生への記念品贈呈も予定しています。(会員は**13時まで**にお集まりください)

注:当日は、第2(東側)・第3(砂利)駐車場と保健センターの駐車場をご利用ください。第1駐車場(建物下と西側)の利用は不可とします。



公民館清掃活動(学生会)

【活動報告】

(第4回)10月16日(土) 8:30~

・活動場所:庄和南公民館

・参加者:総人数:31名

学生:9名、NPO法人庄和ふる里を守る会(学友会会員)22名

・ゴミ袋:72個



学友会・NPO法人庄和ふる里を守る会の皆さま、清掃活動への参加・ご協力ありがとうございました。引き続きのご協力、よろしく願いいたします。

【活動予定】(今年度最終)

(第5回)2022年1月8日(土) 8:30~

・活動場所:正風館

・活動内容:正風館周辺のゴミ収集・除草・清掃

公民館清掃活動担当 阪口 千嘉子(19期)

【体が変わる & 感覚が変わる】

ウォーキングで意識すべきたったひとつの部位とは？



過ごしやすい季節になり、ウォーキングを楽しむ方も増えているのではないでしょう。

ウォーキング部の活動も、1年7ヶ月ぶりに再開しました。11月11日(木)実施
気軽に行えるウォーキングですが、歩き方を意識したことはありますか？

ウォーキングには以下のようなメリットがあります。

- ・気軽に有酸素運動を行える
- ・生活習慣病予防
- ・心肺機能の改善
- ・骨に適度な刺激を与えて骨粗鬆症を予防
- ・幸せホルモン(セロトニン)分泌によるストレス解消

ウォーキングには数多くのメリットがある反面、体幹や脚の動きが安定していないと脚や腰の関節に負担をかけ、痛みを引き起こす可能性もあります。



では、体幹を安定させて歩くにはどのようにしたら良いのでしょうか。

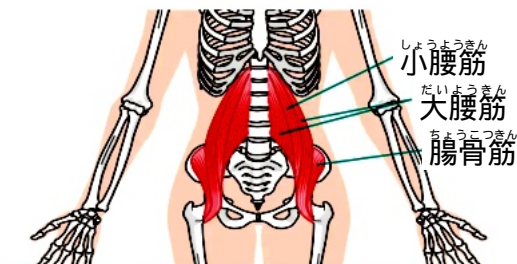
体幹が安定した綺麗な歩き方をするためには、多くのことを意識する必要がありますが、今回は「これを意識すると体の感覚が変わる」ポイントを1つご紹介します。

腸腰筋(大腰筋、小腰筋、腸骨筋)

みぞおちの奥には、腸腰筋の一つである大腰筋という筋肉が付いています。

[大腰筋の働き]

- ・股関節を安定させる
- ・脚を前方に振り出す歩行時、階段をのぼる時、坂を上がる時に強く働く



この歩行に大切な大腰筋をうまく機能させて歩くために、『みぞおちから歩く』ことを意識してみましょう。すると、自然と背筋が伸びて綺麗な姿勢になります。

また、みぞおちという中心軸を意識することで身体が変にぶれずに体幹が安定し、それによって体幹と両腕両足が連動して力を効率的に使えるようになります。

[みぞおちほぐし]

みぞおちをほぐすことでお腹の表層の筋肉(腹直筋)の緊張がゆるみ、横隔膜の動きが良くなることで呼吸が深まります。そして、横隔膜と大腰筋は連結しているため、横隔膜と大腰筋の動きには深い関わりがあると言われています。

ウォーキング前にみぞおちを軽くほぐし、呼吸を深め大腰筋の動きも良くしておきましょう。

[やり方]

- ・おへそから指4本上のみぞおちに両手の指先をあてて、優しくマッサージ



- ・息を吐きながらゆっくり上半身を前に倒す
- ・吸いながら元に戻る

(上半身の重みで指が自然にみぞおちに入っていくように、体の力を抜きながら上半身を倒しましょう)

みぞおちは急所なので無理に強く押さないように注意しましょう。

みぞおちをほぐして、みぞおちから歩く！

どちらも意識するポイントはみぞおちだけです。是非試してみてください。



(「YOGA jouanal」高山 ゆかり氏著より)

都々逸(どどいつ)って、なに?

皆さん、都々逸をご存知ですか? 都々逸とは三味線の音色にのせて、自分のつぶやきを26文字(7・7・7・5調)で自由に表現し唄う、口語による定型詩です。江戸時代末期に都々逸坊扇歌どどいつぼうせんかによって大成されました、かつては、三味線漫



談家の柳屋三亀松さんみきまつ(知っている人はかなり年配?)や、漫才師の内海桂子さんも唄っていました。艶のある色っぽい歌詞も多いですが、ちょっと笑える楽しいものもありますので、公表されているいくつかを紹介します。

うちのカミサン どうつやら外じゃ
遠慮深いと言われてる



あなたが恋しいわけではないが
固くて開かないジャムの蓋



けんかしたときこの子をどうらん
仲がいいとき出来た子だ



しゃべり女房もカニ喰うときは
なぜか無口で気味悪い



こつこつこつすりゃこつなるものと
知りつこつしてこつなうた



クジも当たらず出世も無くて
今日を生きる運の良さ



エビの衣がサクツと言った
「上」を頼んだ嬉しい日



所詮無理かな個室の書斎しよせん
狭いトイレで我慢する



今日の予定は何にもないが
ビールと西瓜すいかが冷えている



可愛そつだよズボンのおなら
右へ左へなき別れ



NPO法人庄和ふる里を守る会

「みんなで花を植えよう」開催!

11月6日(土)、「第12回みんなで花を植えよう」を開催しました。秋晴れの下、社会福祉法人「子供の町」の子供38名・職員6名と、市民大学の学生15名及び宝風の会・当会の会員で90名を超える人が集い楽しいひと時を持ちました。



パンジーと葉ボタンを子供たちが思い思いに植え個性あふれる花壇を作りました。また、凧づくりは、タイミング良く風が出てきて、狭い公園内を自分で作ったそれぞれの凧を大人とともに揚げていました。



厳しい寒さが来る前に、子供たちが植えたユニークな花壇を見ていただきたく、お出かけください。

桜並木には当会が種を蒔いたコスモスが数少ないながら可憐に咲いています。



NPO法人庄和ふる里を守る会

コロナのため、外での遊びもままならぬ日々が続いていました。子供の町へ「第12回みんなで花を植えよう」の提案で伺ったところ、大歓迎を受けたと担当者が語っていました。そして、当日は小春日和で公園での花植え、凧作りは多くの参加者と共に、子供たちは嬉々として楽しんでいました。

また、今回は初めて市民大学学生会との共催で行いました。

活動の報告

庄和道の駅さくら公園・桜並木

- ・9月11日(土) 32名
- ・9月25日(土) 20名
- ・10月9日(土) 29名
- ・ゴミ収集、除草、清掃、ベンチの清掃
- 「南公民館」清掃の支援
- ・10月16日(土)
- ・会員 31名、学生 9名
- ・除草、ゴミ収集

第5回「庄和の自然を

学ぼう」開催

・10月30日(土) 13時

・場所 庄和総合公園

・講師 小澤 啓男けいお氏

・参加者 27名

「第12回みんなで花を植えよう」開催

・11月6日(土) 10時~12時

・参加団体 社会福祉法人「子供の町」

子供 38名 職員 6名

市民大学学生会 15名

宝風の会 多数、当会会員 多数

・花植え 葉ボタン 168鉢 パンジー 192鉢



中央が小澤氏

当会は、地域の方々の役に立つ活動をしようとの思いから、学友会が中心となり、設立した「美しいふる里を守る会」が発端です。

その後、10数年の実績を重ね、平成28年4月に、NPO法人として認証されました。

現在も多くの会員が学友会会員であることもあり、桜並木の整備をはじめ、相互の協力をして、活発に活動しています。

活動の予定

庄和道の駅さくら公園・桜並木

・12月11日(土) 8時30分集合

・1月 活動は無し

・清掃、ゴミ収集、除草、ベンチ清掃

・雨天の場合は翌日に延期

「正風館」清掃の支援

・市民大学学生会の主催

・1月8日(土) 8時30分集合

・清掃、ゴミ収集、除草

・正会員 75名

・個人賛助会員 106名

・団体賛助会員 12団体 (11/12現在)



コスモス



12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

- ・2日(木)ウォーキング部 活動日
- ・3,10,17,日(金) 市民大学 受講日
3日は「学友会 公開講座」
- ・7,21日(火) 麻雀部 活動日
- ・8日(水) グラウンド・ゴルフ部 活動日
- ・11日(土) NPO法人庄和ふる里を守る会 活動日
- ・14,28日(火) 囲碁部 活動日
- ・20日(月) ゴルフ部 活動日
- ・31日(金) 大晦日
- ・6,20日(月) 正風館 休館日



原稿募集

〔PC原稿〕

SSサイズ・紙面1/4分 約300字 (原稿用紙3/4枚)
Sサイズ・紙面1/3分 約400字 (原稿用紙1枚)
Mサイズ・紙面1/2分 約650字 (原稿用紙1.5枚強)
Lサイズ・紙面1枚分 約1,300字 (原稿用紙3枚強)

原則1人1ページ(写真も含め)以内

《レイアウト》A4サイズ用紙 横書き(2段可)
《フォント》タイトル 14ポイント、本文 12ポイント
(レイアウト、フォント、編集上変更あり)

手書き原稿も受け付けております

(FAXにてお送りください、

送付の際は、別途連絡を
お願い致します)



2022年

1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

- ・1日(土) 元旦(祝日)
- ・4,18日(火) 麻雀部 活動日
- ・6日(木) ウォーキング部 活動日
- ・7,14,21日(金) 市民大学 受講日
14日は「学友会 公開講座」、21日は「公開講座」中止
- ・8日(土) 公民館清掃活動(正風館)(学生会)
- ・10日(月) 成人の日(祝日)
- ・12日(水) グラウンド・ゴルフ部 活動日
- ・11,25日(火) 囲碁部 活動日
- ・24日(月) ゴルフ部 活動日
- ・25日(火) 「学友会だより」印刷日
- ・26日(水) 世話人会議(第5回)
- ・3,17日(月) 正風館 休館日



〔締切日〕原則発行月の5日

(隔月の発行になりますので、発行月に
掲載できない場合は、その次の月の号
の掲載になることがあります)

メール送付先：アドレス

坪田 千鶴子 ctsubo1980@gmail.com

FAX 送付先：048-(学友会名簿参照)

早坂 総 または 内田 美苗 まで

【2021年度 広報担当】

《編集長》坪田 千鶴子(16期)

《編集担当》長谷川 等 (14期)

《編集担当》三原 健次 (18期)

《HP担当》鈴木 和男 (11期)

2021年度 春日部市庄和地区市民大学

「学友会だより」(OB会報)

発行日：隔月 第4火曜日

発行責任者：土屋 忠男

許可なく転載禁止

「学友会だより」の紙面に関する問い合わせは、坪田(学友会名簿参照)まで、お願いいたします。