東浦和公民館だより　令和8年9月号 No.411

うるおい

発行：さいたま市立東浦和公民館
さいたま市南区大谷口５３３９
電話・FAX048-874-0550

東浦和公民館のホームページはこちらから。

つなげよう！ひろげよう！地域文化の和

令和8年度　東浦和地区文化祭

東浦和公民館を会場に東浦和地区文化祭を開催します。みなさまのご来館をお待ちしております。

9月26日(土)～11月5日(木)

■**ロビー作品展**　9時～17時【1階　ロビー】

1. 9月26日(土)～10月 8日(木)　向小学校児童絵画
2. 10月10日(土)～10月15日(木)　東浦和写親クラブ
3. 10月17日(土)～10月22日(木)　東浦和水彩画倶楽部、手作りカードクラブ
4. 10月24日(土)～10月29日(木)　着物リフォーム、手編みサークル
5. 10月31日(土)～11月 5日(木)　絵手紙「彩」、わくわくサークル

10月3日(土)

■**カラオケの集い**　9時20分～11時【2階　体育室】※2
「東浦和カラオケ愛好会」の日頃の練習成果を披露します。熱唱をお聴きください!!

■**芸能発表会**　12時30分～16時【2階　体育室】※2
「浦和明の星女子中学校・高等学校グリー部」をはじめ、合唱・ダンス・マジック・演奏等１１団体が出場。たくさんの声援をお願いします。

10月4日(日)

※小学生以下のお子さん対象（保護者同伴可）

■**にこにこ文庫**　10時～12時【1階　講座室】
工作等をします。「ブーメラン（円盤宇宙船）」を作って遊ぼう！

■**子どもまつり**　10時～12時【2階　体育室】※2
ミニゲームにチャレンジ！景品をゲットしよう！

■**体験コーナー「リボンポシェット作り」**　10時～12時【2階　創作室】
お子さま対象、フェルトでリボンポシェット作り体験

※1　内容・時間等は変更になる場合があります。出演者等の詳細は、9月から公民館で配布するパンフレットをご覧ください。
※2　会場が体育室の場合は、室内履きをご持参ください。
※3　文化祭当日の10月3日(土)・4日(日)は、お車での来館はできません。

【再掲】介護予防事業／生きがい健康づくり教室

さわやか学級【中期】

さわやか学級は、元気づくり、健康づくりをめざした講座です。
新しい仲間と出会い、様々な分野の知識を学び活気ある日々を過ごしましょう。
楽しいプログラムで皆様のご参加をお待ちしております。

NO.	月/日	会　場	内　　容
1	１０/１５（木）	１階 講座室	―開講式― ―教養講座― 「おとなの数学」
2	１０/２２（木）	１階 講座室	―法律講座― 「シニアライフの税金の知識」
3	１０/２９（木）	１階 講座室	―食育講座― 「ほほえみご飯教室～食材の冷凍術と冷凍食品工場見学」
4	１１/１２（木）	２階 体育室	―スポーツ講座― 「東浦和フロアーカーリング」
5	１１/１９（木）	１階 講座室	―歴史講座― 「埼玉の歴史よもやま話」
6	１１/２６（木）	２階 体育室	―音楽講座― 「音楽でリフレッシュ♪」

●時　間　１０時～１１時４５分
●対　象　南区・緑区在住の６５歳以上の方（全６回出席できる方）
●定　員　４０人　　●費　用…無料
●持ち物　筆記用具、飲み物（水分補給用）、上履き（会場が体育室の場合）
●申込み　９月９日（水）～１６日（水）《９時～17時》
＊公民館窓口または電話
●抽選結果　定員を超えた場合は抽選となります。
抽選結果は、必ずご確認ください。
確認期間：９月２４日（木）～９月３０日（水）《９時～17時》
＊公民館窓口または電話
●問合せ　東浦和公民館　電話・FAX　０４８－８７４－０５５０
●主　催　東浦和公民館・いきいき長寿推進課・南区役所高齢介護課

おしゃれな クリスマススワッグを作ろう

スワッグとは、ドイツ語で「壁飾り」の意味で、花や葉、実などの植物を束ねて壁にかける飾りのことを指します。今年のクリスマスに手作りのスワッグをつくりませんか？

●日　時　１１月１６日（月）
　１０時 ～１２時
●会　場　東浦和公民館　１階　講座室
●対　象　市内在住・在勤の成人の方
●定　員　２０人（抽選）
●費　用　２，０００円（材料費）
●持ち物　筆記用具・飲み物（水分補給用）・お持ち帰り用の袋
●申込み　１０月１３日（火）～１０月２２日（木）
　《９時～１７時》　＊窓口または電話
●抽選結果　１０月２７日（火）～１１月２日（月）
　《９時～１７時》　＊窓口または電話
●支払い　抽選結果確認期間中に材料費を窓口でお支払いください。《１１月１日（日）不可》
　※期間内にお支払いのない場合はキャンセルとさせていただく場合があります。
　※材料費をお支払い後のキャンセルは、返金出来ませんのでご注意ください。
●問合せ　東浦和公民館
　電話・ＦＡＸ　０４８－８７４－０５５０

【再掲・介護予防事業】 ますます元気教室　第2コース

「いきいき百歳体操」を中心として、認知症やお口の健康に関するお話など、盛りだくさんの内容です。

●日　時　１０月１４日・２１日・２８日、１１月４日・１１日・１８日（各水曜日）　全６回　１０時～１２時
●会　場　東浦和公民館　１階　講座室
●対　象　市内在住の６５歳以上の方
●定　員　１７人（抽選）　●費　用　無料
●持ち物　筆記用具、飲み物、汗ふきタオル、眼鏡（必要な方）、動きやすい服装 、動きやすい靴 、マスク（着用ご希望の方）
　※ご自宅で体温測定等体調確認をしてご参加ください。
●申込み　９月１日（火）～９月２８日（月）
　※窓口の場合、所定の参加申込書（公民館窓口にあります。）に必要事項をご記入のうえ、南区役所高齢介護課または公民館窓口にご提出ください。
　（公民館窓口：９時～１７時）
　※ＦＡＸ、郵送の場合、参加申込書に必要事項をご記入のうえ、南区役所高齢介護課へご提出ください。
　※電話による申込みは受け付けていません。

●抽選結果　決定の可否を郵送でお知らせします。
●問合せ　南区役所　高齢介護課　介護保険係
　〒336-8586 さいたま市南区別所７－２０－１
　電　話 048－844－7178
　ＦＡＸ 048－844－7277

【介護予防事業】 健康ウォーキング教室

ウォーキングインストラクターの指導のもと、シニア向けのウォーキング法を実践で学びます。
楽しく体を動かしながら健康の維持・増進と介護予防を目指しましょう。

◆日　時　１１月６日・１３日・２０日（各金曜日）
　全３回　１０時～１１時３０分
◆会　場　東浦和公民館　２階　体育室
◆対　象　市内在住の６５歳以上の方（原則、全３回参加できる方）　※南区・緑区在住の方、昨年度未受講者優先です。
◆定　員　２５人（抽選）　◆費　用　無料
◆持ち物　室内履き、汗拭きタオル、飲み物（水分補給用）、筆記用具
　※運動できる服装でお越しください。
◆申込み　９月２５日（金）～１０月８日（木）
　《9時～１７時》＊窓口または電話
◆抽選結果　１０月１５日（木）～１０月２２日（木）
　《9時～１７時》＊窓口または電話
◆問合せ　東浦和公民館
　電話・FAX　０４８－８７４－０５５０

子育てサロン ぴよぴよ①

～わらべうたと絵本を楽しむ親と子のつどい～

親子でわらべうたと手あそびを楽しみましょう。
子どもが好きな絵本をさがしてみましょう。

◆日　時　９月１４日（月）・２８日（月）
　１０時３０分～１１時３０分
◆会　場　東浦和公民館　１階　和室
◆講　師　にこにこ文庫スタッフ
◆対　象　市内在住・在勤の０～３歳児と保護者
◆費　用　無料
◆持ち物　おむつ、飲み物等お子さんに必要なもの（おもちゃ・お菓子は持ち込み不可）
◆申込み　不要、時間までにお越しください。
◆問合せ　東浦和公民館
　電話・FAX　０４８－８７４－０５５０

子育てサロン ぴよぴよ②

～保健師さんの育児相談・身長・体重測定～
～武蔵浦和図書館の本の読み聞かせと紹介～

●日　時　１０月２０日（火）
　１０時～１１時３０分
●会　場　東浦和公民館　２階　体育室
●対　象　市内在住・在勤の０～３歳児と保護者
●定　員　２０組（申込み順）　●費　用　無料
●持ち物　筆記用具、上履き（保護者）、飲み物（水分補給用）、お子さんに必要なもの（おもちゃ・お菓子は持ち込み不可）
●申込み　１０月６日（火）～１０月１３日（火）
　《９時～17 時》　＊窓口または電話
●問合せ　東浦和公民館
　電話・FAX　０４８－８７４－０５５０

「さいたま市生涯学習フェスティバル」を開催します！

♣日　時　１０月２５日（日）１３時～１７時３０分
♣会　場　与野本町コミュニティセンター
♣内　容　生涯学習に関するＰＲスペースや人材バンク登録者によるワークショップ等
　（詳しくは、市報９月号か、生涯学習情報システム（https://gakushu.city.saitama.jp/）をご覧ください。）
♣対　象　市内在住・在勤・在学の方。　♣費　用　無料
♣申込み　９月１日（火）～ １０月４日（日）（必着）
　生涯学習情報システム、または往復ハガキに「参加を希望する行事名」「郵便番号・住所」「参加者全員の氏名（ふりがな）」「電話番号」「在勤の方は勤務地・事業所名、在学の方は学校名・学年」をご記入の上、応募先まで郵送にてお申込みください。（抽選）
♣応募先　さいたま市教育委員会事務局生涯学習振興課
　〒330-9588 さいたま市浦和区常盤６－４－４
　電　話　048-829-1704
　ＦＡＸ　048-829-1989
　E-mail　shogai-gakushu-shinko@city.saitama.lg.jp

今月の予定

◈Ｅｎｊｏｙ！ピラティス　…　９月１日・８日（各火曜日）１０時～１１時３０分
◈にこにこ文庫　…　９月２日・９日・１６日（各水曜日）１４時３０分～１７時
◈相続・空き家対策講座　…　９月１６日（水曜日）１０時～１１時３０分
◈古典文学講座 かぐや姫月に帰る「かぐや姫の昇天」　…　９月２５日（金）１０時～１２時
◈休館日　…９月３０日（水）＊公民館の窓口・公共施設予約端末は利用できます。８時３０分～１７時１５分
　定期清掃のため、終日お部屋の利用はできません。