



# うらわ みなみ公民館だより 5月号

No681

令和 6年 5月1日発行  
 昭和27年 4月1日創刊  
 さいたま市立浦和南公民館  
 〒330-0065  
 さいたま市浦和区神明1-28-13  
 Tel・Fax 048-822-1088



介護予防事業

## 浦和南はつらつ塾(前期) 全7回

楽しく はつらつ! 生きがいづくりを応援します!!

回	期日	内容	講師
1	5月29日 (水)	開講式 錯覚でさぐる脳の働き	NPO埼玉たのしい科学ネットワーク 代表 清水 龍郎 氏
2	6月5日 (水)	キャッシュレス入門講座	埼玉県金融広報アドバイザー 嶋田 哲裕 氏
3	6月19日 (水)	姿勢改善エクササイズ 骨盤ストレッチで楽しく健康になろう!	フリーインストラクター めめ 氏
4	6月26日 (水)	埼玉の城館とその歴史	埼玉城郭研究会
5	7月3日 (水)	シニアのための頑張りすぎない片づけ術	お片づけを学ぶ会 吉本 雅代 氏
6	7月10日 (水)	【人権講座】 西アフリカの小国ガンビアの子どもたち	ガンビア友の会代表 ガンビア共和国里親ボランティア 阿野 美智子 氏
7	7月17日 (水)	アコーディオンの演奏に合わせて楽しく歌おう 閉講式	アコーディオン演奏者 阿比留 哲也 氏

時間 10:00~12:00  
 会場 浦和南公民館 2階 講座室 (3回、7回は3階ホール)  
 対象 市内在住の65歳以上の方 ※原則、継続して参加できる方  
 定員 20人 (抽選)  
 費用 無料  
 持ち物 筆記用具



第3回は、運動のできる服装、室内用の運動靴、汗拭きタオル、水分補給用飲み物  
 申込み 5月7日(火)~5月20日(月) 9:00~17:00  
 公民館窓口へ直接、またはお電話でお申込みください。  
 抽選結果 5月23日(木)・24日(金) 9:00~17:00  
 公民館窓口へ直接、またはお電話でご確認ください。



## スマートフォン教室 (初級編)



スマートフォン(スマホ)を持ってみたいものの使い方がわからない方や便利な活用法を知りたい方を対象にしたスマートフォン教室を開催します。ご自分のスマホ使った講習ですので、お役に立つこと間違いなしです。

日時 6月10日(月)・17日(月) **全2回**  
 10:00~12:00  
 会場 浦和南公民館 2階 講座室  
 対象 18歳以上のスマートフォン初心者ならどなたでも  
 定員 10人(抽選) ※原則として2回とも参加できる方  
 費用 300円(資料代、通信費) ※当日集金します。  
 持ち物 筆記用具、ご自分のスマートフォン(Android、iPhone どちらでも)  
 ※メーカー、機種は問いません。  
 講師 ICTサークル浦和の皆さん  
 申込み 5月20日(月)~5月28日(火) 9:00~17:00  
 公民館窓口へ直接、またはお電話でお申込みください。  
 WEB申込みは24時間受付します。  
 抽選結果 5月30日(木)・31日(金) 9:00~17:00  
 公民館窓口へ直接、またはお電話でご確認ください。  
 WEB申込みの方はメールします。

WEB申込みはこちらから!



## 職員異動のお知らせ

次のとおり、職員に異動がありました。 浦和南公民館長 川本 順一

『お世話になりました』 主査(再) 茅野 雪彦(退職)  
 『よろしく願います』 事務補助 林 貴生(新規採用)

5月1日はさいたま市民の日

さいたま市民の日／親子公民館

# 親子で作ろう 動物パン



日時：5月18日(土) 10:00~13:30

会場：岸町公民館 2階 調理実習室

◎会場は岸町公民館ですが、問合せ・手続きは浦和南公民館となります。

講師：株式会社ニップン クッキングパートナー

対象：浦和南公民館対象区域（岸町1.2丁目、神明、南本町）在住及び高砂小学校に通う児童と保護者 ※保護者1人につき小学生1人とします。

定員：8組（抽選）

費用：1,000円（材料費）

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、布きん2枚（1枚は台ふき用）、持ち帰り用の袋、水分補給用の飲み物、筆記用具、チャレンジupさいたまパスポート（手帳）

申込み：5月1日（水）～5月8日（水）9:00～17:00  
公民館窓口へ直接、またはお電話でお申込みください。

抽選結果：5月10日（金）～5月11日（土）9:00～17:00  
公民館窓口へ直接、またはお電話でご確認ください。

※当選していても確認の連絡がなかった場合はキャンセルとなります。

費用納入：当選者は、5月15日（水）までに公民館窓口にてお支払いください。  
（日曜日を除く9:00～17:00） ☆お釣りのないようにご準備ください。

※材料準備のため、5月16日（木）以降のキャンセルは返金できません。



健康長寿を目指そう！

## さいたま市 ますます元気教室（1コース目）

筋力アップの効果が期待できるいきいき百歳体操や、口腔ケア、栄養改善、認知症予防などを学びます。いつまでも元気で過ごせる身体をつくりましょう！

日程：6月18日・25日、7月2日・9日・16日・23日 全て火曜日（全6回）

時間：13:30～15:30

会場：浦和南公民館 2階 講座室

対象：市内在住の65歳以上の方 定員：10人（抽選） 費用：無料

申込方法：募集案内にある申込書に必要事項を記入し、公民館または浦和区役所高齢介護課窓口  
に提出してください。来所が難しい場合は、浦和区役所高齢介護課へ郵送してください。  
募集案内は浦和区役所高齢介護課、区内各公民館等で配布します。

申込期間：5月1日（水）～5月17日（金）

※浦和区役所高齢介護課は平日（8:30～17:15）、  
公民館は開館日（9:00～17:00）のみ受付可能です。

その他：申込者全員に受講の可否について、郵送でお知らせします。

問合せ：浦和区役所高齢介護課 介護保険係

〒330-9586 さいたま市浦和区常盤 6-4-4（電話）829-6153（FAX）829-6238



初心者のための「地域ICTリーダ講座」

# スマホサロン浦和南

事前申込み不要

- ・スマートフォン(スマホ)はよくわからないので、メールと電話だけしか使っていない
- ・スマホ教室に行ったけど、説明が早くてついていけなかった
- ・子どもたちに頼んでもよく教えてくれない、周囲に聞ける人がいない

そんな人のために「やさしく 楽しく 丁寧に」お教えます

開催日	内容
5月17日（金）	電話のかけ方・カメラの使い方
6月21日（金）	インターネットの使い方
7月19日（金）	地図アプリの使い方

◎毎月1回開催します。8月以降の詳細については、浦和南公民館にチラシ  
がありますのでご覧ください。また、公民館だより8月号にも掲載予定です。

時間：①13:00～13:50 ②14:00～14:50 ③15:00～15:50  
10分前までにお越しください。

定員：各時間 先着6人

（講師3人が付き、講師1人につき参加者1～2人を担当します。）

会場：浦和南公民館 1階 図書室

費用：1回（50分）当たり300円（教材費、通信費等）

対象：スマートフォン初心者ならどなたでも

持ち物：ご自分のスマートフォン（Android、iPhone どちらでも）、筆記用具

講師：活動団体「スマホサロンさいたま」さいたま市地域ICTリーダ

- ・テキストに沿って説明し、不明点は分かり易く丁寧に教えます
- ・テーマ以外のことで困ったことがあれば、ご相談を受けます
- ・iPhoneの「アプリ追加」の操作で、「IDとパスワード」が要求されることがありますので、事前にApple IDとパスワードを調べてメモしておいてください。
- ・スマホは十分に充電してきてください。充電器は用意していません。



毎月掲載している椿句会の俳句は、紙面の都合上今月は掲載せず、館内に掲示  
いたします。浦和南公民館にお越しの際は、ぜひご鑑賞ください。

## 5月の休館日

5月22日（水）特別清掃・館内整備・保守点検のため、休館いたします。