

北公民館だより

2026年7月号

▼ホームページ



【お問い合わせ】

三郷市立北公民館(瑞沼市民センター内2階)

〒341-0004 三郷市上彦名870

TEL:048-957-0253 FAX:048-959-5896



いよいよ夏本番！こまめな水分補給を

日頃より北公民館の運営・活動に対しまして多大なるご支援ご協力を賜っておりますこと、厚く御礼申し上げます。

いよいよ本格的な夏がやってきました。これからの季節、特に気をつけていただきたいのが熱中症です。ご自宅にいても、外出の際も、ぜひ「のどが渇く前の水分補給」を心がけてくださいね。

8月は主要な主催事業のお休みの月でもありますので、この北公民館だよりや市ホームページ等での日程のご確認をよろしくお願いいたします。

お知らせとお願い

令和8年9月1日(火)から令和9年3月31日(水)の瑞沼市民センター体育館の修繕工事に伴い、工事作業用のスペースが必要となるため、相当数のセンター内駐車場の利用が制限されます。

工事期間中につきましては、公共交通機関の利用にご協力いただきますようお願いいたします。

利用者の皆様には、ご不便をおかけしますが、何卒ご理解ご協力をお願いいたします。



参加者募集！

その他の特別な催し

長寿いきがい課共催事業

『ウエルネス操体法で

三郷市民を元気にしよう』

デジタル「きたe公民館」PRイベント



- とき：10月2日(金) 午前10時から11時30分
- ところ：希望の郷交流センター(2階 多目的室)
- 対象・定員：65歳以上の市民のかた(開催日時点)
30名程度(申し込み順)



- 内容：新規動画に基づいたウエルネス操体法の講演と実技を行います
- 講師：ウエルネス操体法マスターインストラクター 戸張 道夫 先生
- 申し込み：7月28日(火) 午前9時から9月18日(金) 午後5時までに
電話または直接北公民館事務室まで



★ページの見開きにも、募集案内を掲載しております。

協働(コラボ)講座

三郷市教育委員会
みさと生涯学習ネットワーク協働事業



毎月第3土曜日

『みさと雑学大学』



今回の市民教授
戦場体験放映保存の会
中田 順子 氏

- とき：8月15日（土） 午前10時から正午
 - ところ：瑞沼市民センター4階 音楽室
 - 対象・定員：どなたでも（申し込み不要）
 - 参加費：500円（初回登録時のみ学生証発行代として）
80歳以上のかたは上記の登録料は免除
 - 内容：『あの戦場体験を語り継ぐアーカイブ』
- ※当日は、直接会場までお越しください。



子育て関連の講座

『前期 赤ちゃんひろば（9月）』

第1・3水曜日（8月を除く、4・5月は第3水曜日のみ）



- とき：9月2日（水）・16日（水）
午前10時15分から11時30分
- ところ：北公民館 研修室（瑞沼市民センター2階）
- 対象・定員：3か月からおおむね2歳のお子さんと保護者
- 内容：ストレッチ（2日）
計測（身長・体重）・絵本の読み聞かせ・手遊び
赤ちゃん体操など
- スタッフ：子育てアドバイザー、主任児童委員、児童委員、
民生委員など



※当日は、直接会場までお越しください。

成人向けの講座

『歌声ひろば（9月）』

4・8月を除く第2木曜日

- とき：9月10日（木） 午前10時から正午
- ところ：瑞沼市民センター4階 音楽室
- 対象・定員：16歳以上のかた・40名（当日先着順）



※当日は、直接会場までお越しください。
※受付は午前9時30分からです。早すぎる
ご到着や、まだ来ていないご友人の分の席
を確保するといった行為はご遠慮ください。
※8月は実施をしません。



その他の催し

「北公民館で16ミリフィルムを見て

4・8月を除く第3火曜日

お喋りしちゃう(9月)」

- とき：9月15日（火） 午前10時から11時30分
- ところ：北公民館 研修室（瑞沼市民センター2階）
- 対象・定員：どなたでも（申し込み不要）
- 内容：16ミリフィルムによる昔の貴重な映像を視聴し、その後に映画を振り返るなどして、自由にお話を楽しめます。



【タイトル】『近代百年の歩み 明治 文明開化の世の中 モノクロ』

※本事業は気軽にお喋りを楽しむ場です。
特定の政治的・宗教的な話題もしくは他の参加者様が不快に
思われる話題はご遠慮ください。

※7月(休館日)と8月は実施をしません。



高齢者向けの講座

『ウエルネス操体法(9月)』

- とき：9月18日（金） 午前10時から正午
- ところ：瑞沼市民センター 2階多目的室
- 対象・定員：おおむね50歳以上のかた・50名（申し込み順）
- 内容：骨盤のゆがみを正し、腰痛などの軽減や予防を図ります。
11時30分からは「すこやかみさと健康体操」を行います。
- 講師：ウエルネス操体法マスターインストラクター 戸張 道夫 先生
- 申し込み：7月28日（火）午前9時から9月16日（水）午後5時までに
電話または市ホームページ電子申請フォームから

4・8月を除く第3金曜日



注意 9月～翌3月は瑞沼市民センター体育館修繕工事のため、瑞沼市民センター2階 多目的室にて行ないます。

デジタル『きたe公民館』



ウエルネス操体法をはじめ、YouTube動画
などのコンテンツを通じて、北公民館の事業
について発信しております。

詳しくはこちら ▶



活動報告(6月)

明治安田協働事業「わたしと家族の『そうぞく』講座」

6月2日・9日(各火)「相続」が「争族」にならないために、各日内容を分けて、相続の基本と生前贈与の有効性、遺言状のことについてなど、普段なかなか聞けないようなお話をしていただきました。参加者のかたからも、「相続は誰にでも起こることなので、知る機会があって良かった」というお言葉をいただきました。



FREEDAM オンラインコンサート(夏)

歌唱スタジオと介護・公共施設向けを結んでのオンラインコンサートも、公民館では3回目の実施となりました。残念ながら昨年10月に体調不良で交代となってしまった美川憲一さんが、今回はお元気な姿で出演され、大江裕さんと共に歌声を届けてくださいました。約25,000の施設が参加するなか、なんと公民館から投稿したチャットが拾われ「三郷市立北公民館の皆さんもこんにちは」と司会のかたから読まれた際には、驚きとともに、皆さんとても喜んでおられました！



埼玉みさと総合リハビリテーション病院協働事業「リハビリ病院の先生から学ぼう！」

6月13日・7月11日(各土。2日目の6月27日は台風接近により延期)令和4年度からスタートした「リハビリ病院の先生から学ぼう！」も、今年で5年目を迎えました。1日目は介護保険・包括、2日目は膝痛予防と、それぞれ関心の高い健康問題に関する講座を展開していただきました。職員も聴講させていただきましたが、介護・包括の日は、それぞれのケースで困ったときに地域包括ネットワークの中のどこに相談したらよいのか、膝痛予防の日は、実際に軽い体操を実践する時間もあり、参加者は皆さん、真剣に話を聞かれ、体を動かして学びました。



北公民館行事予定(7・8月)

7/1(水)	赤ちゃんひろば	北公民館 研修室 (瑞沼市民センター2階)	10:15~11:30
7/9(木)	歌声ひろば	瑞沼市民センター 4階音楽室	10:00~12:00
7/11(土)	リハビリ病院の先生から学ぼう! ②(要申し込み) ※6/27から延期(台風接近のため)	北公民館 研修室 (瑞沼市民センター2階)	10:00~11:30
7/15(水)	赤ちゃんひろば	北公民館 研修室 (瑞沼市民センター2階)	10:15~11:30
7/17(金)	ウエルネス操体法(要申し込み)	瑞沼市民センター 体育館	10:00~12:00
7/18(土)	みさと雑学大学	瑞沼市民センター 4階音楽室	10:00~12:00
7/22(水)	子育て仲間たちのつどい(要申し込み)	北公民館 研修室 (瑞沼市民センター2階)	10:00~11:00
7/28(火)	夏休み! 小学生水彩画教室①(要申し込み)	北公民館 研修室 (瑞沼市民センター2階)	13:00~15:30
7/29(水)	夏休み! 小学生水彩画教室②(要申し込み)	青少年ホーム 講習室 (三郷市谷口570)	13:00~15:30
8/6(木)	夏休み! 書道教室(要申し込み)	北公民館 研修室 (瑞沼市民センター2階)	10:00~12:00
8/15(土)	みさと雑学大学	瑞沼市民センター 4階音楽室	10:00~12:00

北公民館カレンダー(7・8月)

7月						
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	

8月						
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					

北公民館休館日 ※状況の変化により、変更になる場合もあります。

休館日以外の開館時間:午前9時から午後5時