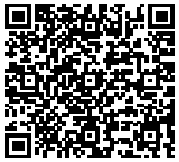


北公民館だより

2026年10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



秋が深まってまいりました🍁🍂

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。朝晩はめっきり涼しくなり、さわやかな秋風とともに木々の葉も色づき始め、すっかり秋が深まってまいりました。皆さまにおかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

当館では今月も秋の事業を盛りだくさんご用意しております。実り多い季節、新しいことに挑戦してみませんか？皆さまのご来館を心よりお待ちしております。

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！

協働(コラボ)講座

北部図書館・北公民館 共催事業

『読書でいきいき元気講座』



- とき：11月18日(水) 午後2時から3時
- ところ：北公民館 研修室(瑞沼市民センター2階)
- 対象・定員：60歳以上のかた・30名(申し込み順)
- 内容：司書おすすめの本の紹介、ミニ朗読体験、大人の紙芝居など、高齢者のかたがいきいきと元気に過ごせる読書の多様な楽しみ方をお伝えします。
- 講師：北部図書館 司書
- 申し込み：11月12日(木) 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。

子育て関連の講座

『後期 赤ちゃんひろば(11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：11月4日(水)・18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(4日)・お悩み相談(18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(11月)』

- とき：11月12日(木) 午前10時から正午 4・8月を除く第2木曜日
- 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。



その他の催し

『北公民館で16ミリフィルムを見て お喋りしちゃおう(11月)』

- とき：11月17日(火) 午前10時から正午 4・8月を除く第3火曜日
- 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、自由にお話を楽しみます。
【タイトル】『近代百年の歩み 昭和 戦争と国民生活』

※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。



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
『みさと雑学大学』

毎月第3土曜日



- とき：11月21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：『秋色に響く 音楽のひととき』
フルート・サクソ・ハーブ・チェロ・ピアノの演奏
- ※当日は、直接会場までお越しください。



その他の特別な催し

出張編！

デジタル「きたe公民館」PRイベント

『ウエルネス操体法で元気になろう』



- とき：①11月24日 ②12月1日 ③12月8日（各火・全3回）
10：00～11：30



- ところ：三郷市立コミュニティセンター
- 対象・定員：65歳以上の市民のかた（開催日時点の年齢）
30名程度（申し込み順）

※3回コースのため原則3回出席できるかた



- 内容：動画を観ながら一緒にウエルネス操体法を実践します。
- 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：11月20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



協働(コラボ)講座

ジェイ・フレック

J-FLEC（金融経済教育推進機構）講師派遣事業

『知って安心！老後のための金融経済講座』

- とき：12月12日（土）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：おおむね60歳以上のかた・30名（申し込み順）
- 内容：豊かな老後を送るための「資産寿命の延伸」「終活」「贈与・相続」について学びます。
- 講師：J-FLEC講師 伊田 賢一 先生
- 申し込み：10月27日（火）午前9時～11月24日（火）午後5時までに
電話または直接北公民館事務室まで



活動報告(9～10月)

長寿いきがい課共催【前期】ウエルネス操体法で三郷市民を元気にしよう



10月2日(金) 希望の郷交流センターにて、今年度もウエルネス操体法のデジタル「きたe公民館」PRイベントを実施しました。マスターインストラクターの戸張道夫先生ご協力のもと、新しく3種類の操体法について製作した動画を会場で流しながら参加者の方々に実践しました。

みなさん体が柔らかくなったことを実感し、「1回だけの体験で身体が温かくなり、痛みが楽になった」「家でもやってみたい」という言葉をいただきました。北公民館のHP内のデジタル「きたe公民館」では、新しい動画を含めたこれまでの操体法の各動作が動画公開されています(詳しくは左の二次元コードから)。



北公民館行事予定(10・11月)

10/2(金)	【前期】ウエルネス操体法で三郷市民を元気にしよう(要申し込み)	希望の郷交流センター2階 多目的室	10:00～11:30
10/7(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
10/8(木)	歌声ひろば	瑞沼市民センター 4階音楽室	10:00～12:00
10/10(土)	リハビリ病院の先生から学ぼう! ①(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
10/16(金)	ウエルネス操体法(要申し込み)	瑞沼市民センター2階 多目的室	10:00～12:00
10/17(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
10/20(火)	16ミ/7フィルムを見てお喋りしちゃう	北公民館 研修室 (瑞沼市民センター2階)	10:00～12:00
10/21(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
10/31(土)	リハビリ病院の先生から学ぼう! ②(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
11/4(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
11/11(水)	埼玉りぞな銀行 共催事業 「金融犯罪被害の防止に向けて」(要申し込み)	北公民館 研修室 (瑞沼市民センター2階)	10:00～11:30
11/12(木)	歌声ひろば	瑞沼市民センター 4階音楽室	10:00～12:00
11/17(火)	16ミ/7フィルムを見てお喋りしちゃう	北公民館 研修室 (瑞沼市民センター2階)	10:00～12:00
11/18(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
	【北部図書館・北公民館共催事業】 読書でいきいき元気講座 (要申し込み)	北公民館 研修室 (瑞沼市民センター2階)	14:00～15:00
11/20(金)	ウエルネス操体法(要申し込み)	瑞沼市民センター2階 多目的室	10:00～12:00
11/21(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
11/24(火)	【出張編・コミセン会場】 ※3日コース[1日目] 後期「ウエルネス操体法で元気になる」(要申し込み)	コミュニティセンター	10:00～11:30

北公民館カレンダー(10・11月)

10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

11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					

北公民館休館日

休館日以外の開館時間:午前9時から午後5時