

南箇公民館だより

さいたま市浦和区領家3-15-10 ☎・FAX 882-1721



公民館介護予防事業
シニアのための古典文学講座

枕草子

和歌でもなく物語でもない、日本で初めて随筆という自由な形の文を書いた清少納言。その個性あふれる作者像と、はるか時のかなたの平安文化の魅力に触れてみませんか。

	日程	時間	内容
1	8月29日(月)	13:30 ? 15:00	第七段『上に候ふ御猫は』
2	9月 5日(月)		第八段『正月一日』 第二十五段『人にあなづらるるもの』
3	9月12日(月)		第二十六段『にくきもの』

会場：南箇公民館 1階 講座室
 対象：市内在住の65歳以上の方
 定員：24人（申込み人数が定員を超えた場合は抽選となります）
 講師：NHKカルチャースクール講師・文学研究家 長谷川 美智子 氏
 費用：無料
 持ち物：マスク・筆記用具・飲み物
 申込み：8月8日(月)～17日(水) 9:00～17:00
 公民館窓口または電話でお申込みください。
 ※8月22日(月)以降の9:00～17:00
 公民館窓口または電話で抽選結果を必ずご確認ください。
 主催：南箇公民館・浦和区役所高齢介護課・いきいき長寿推進課
 問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721

第27回南箇コスモス祭について

南箇コスモス祭第1回実行委員会において、今年度の南箇コスモス祭は、飲食を伴うイベント等では中止とし、展示の部と芸能発表の部を、感染症対策を講じながら実施することとなりました。関係者の皆様には、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、展示一般の部（個人出品の方）に参加を希望される方は、**8月26日(金)までに、出品申込書**を南箇公民館窓口までご提出ください。（**出品申込書は公民館窓口にあります**）

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721

公民館介護予防事業

「健康吹き矢教室」

腹式呼吸を用いる吹き矢は、様々な健康効果が期待できます。また、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。さあ、楽しく元気に、吹き矢を体験してみませんか。

日時：9月5日(月)・12日(月)・26日(月)

10:00～12:00

会場：南箇公民館 2階 体育室
 対象：市内在住の65歳以上の方
 定員：16人（申込み人数が定員を超えた場合は抽選となります）
 講師：さいたま市スポーツウエルネス吹き矢協会の方々
 費用：110円（マウスピース代）
 持ち物：マスク・筆記用具・飲み物・タオル・上履き・動きやすい服装で
 お越しください。

申込み：8月8日(月)～18日(木) 9:00～17:00

公民館窓口または電話でお申込みください。

※8月23日(火)～30日(火)（日曜を除く）

9:00～17:00に公民館窓口または電話で抽選結果を必ずご確認ください。また、当選された方は上記期間内に費用110円（マウスピース代）をお支払いください。

※8月31日(水)以降のキャンセルは準備の都合上返金できませんのでご了承ください。

主催：南箇公民館・浦和区役所高齢介護課・いきいき長寿推進課

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721



「賢い消費者になるために」

契約した覚えがないのに定期購入をさせられた。新型コロナウイルス等の便乗商法に騙された・・・。悪質商法や詐欺で騙される事件がニュースでも連日のように報道されています。

経験豊かな消費生活相談員の様々な事例やその対処法を聞いて「賢い消費者」になりませんか。

日時:9月16日(金)10:00~11:30

会場:南箇公民館 1階 講座室

対象:市内在住の65歳以上の方

定員:20人(申込み人数が定員を超えた場合は抽選になります)

講師:浦和消費生活センター 消費生活相談員 長谷部 恵子 氏

費用:無料

持ち物:マスク・筆記用具・飲み物

申込み:8月26日(金)~9月1日(木)9:00~17:00

公民館窓口または電話でお申込みください。

※9月6日(火)~12日(月)9:00~17:00

公民館窓口または電話で抽選結果を必ずご確認ください。

主催:南箇公民館・浦和区役所高齢介護課・いきいき長寿推進課

問合せ:南箇公民館 ☎・FAX 882-1721



健康長寿を目指そう!さいたま市 ますます元気教室②

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:9月14日・21日・28日・10月5日・12日・19日(各水曜日)全6回

時間:10:00~12:00 会場:南箇公民館 1階 講座室

対象:市内在住の65歳以上の方 費用:無料

定員:15人(申込み人数が定員を超えた場合は抽選となります)

申込方法:募集案内にある申込書に必要な事項を記入し、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:8月8日(月)~22日(月)9:00~17:00

※浦和区役所高齢介護課窓口は平日、公民館は閉館日のみ受付可能です。

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

☎ 829-6153 FAX 829-6238



申込み不要

がいこくじん

にほんごきょうしつ

外国人のための日本語教室

日時:毎週火曜日 10:30~12:00

*ボランティアによる夜間コース

毎週水曜日 18:30~20:00

8月31日(水)は、休館日のため開催しません。

会場:南箇公民館 1階 講座室または実習室 費用:無料

対象:市内在住の外国人の方 持ち物:マスク・筆記用具

主催・問合せ:南箇公民館 ☎・FAX 882-1721

※入室の人数を制限する場合があります。



申込み不要

コスモス文庫

夏休みの課題図書を揃えています。遊びに来てください!

日時:8月3日(水)・10日(水)・24日(水)

15:30~17:00 17日(水)・31日(水)は開催しません。

会場:南箇公民館 1階 講座室 内容:本の貸し出し

対象:幼児と保護者・小学生 費用:無料

主催・問合せ:南箇公民館 ☎・FAX 882-1721

※入室の人数を制限する場合があります。



~マイナポイント第2弾~

各区役所において「マイナンバーカードの申請サポート」等を実施しています!

最大20,000円分のポイントがもらえる「マイナポイント第2弾」は、令和4年9月末までにマイナンバーカードの申請をした方が対象です。

マイナンバーカードは、パソコン・スマートフォン・郵送・まちなかの証明写真機により申請することができますが、各区役所においても、マイナンバーカードの申請に必要な顔写真の撮影などの「カード申請サポート」を実施していますので、この機会に是非ご利用ください。

日時:平日 9:00~17:00

会場:各区役所 費用:無料

持ち物:マイナンバーカードの交付申請書

申込み:不要です。直接、各会場へ

問合せ:デジタル改革推進部

☎ 829-1047・1048 FAX 829-1985

※「マイナポイント第2弾」の仕組みや申込方法については、「マイナンバー総合フリーダイヤル」(☎ 0120-95-0178)へお問合せください。



休館のお知らせ

8月31日(水)は、設備点検のため終日休館となります。

新型コロナウイルスの影響により、事業の中止や内容を変更する場合があります。なお、来館時にはマスクの着用・手指消毒にご協力ください。