明るく・楽しく・学びあう　１１月号　令和８年１１月１日発行

南箇公民館だより

さいたま市浦和区領家３－１５－１０　☎・FAX　０４８－８８２－１７２１

公民館介護予防事業

ローズマリーバンド クリスマスコンサート

今年のクリスマスも、あの感動が帰ってきます！



花言葉に「再生・思い出・静かな力強さ」を持つローズマリーの名を冠した「ローズマリーバンド」が、今年も南箇公民館にやってきます。ジャズ、ポップス、懐かしの演歌から、迫力のエレキサウンドや生オケまで、バラエティ豊かな音楽をお届けします。素敵な音楽に包まれて、年末の心温まる癒しのひと時を一緒に過ごしませんか。

日　時：１２月１８日（金）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：９６名（申込順※定員になり次第締め切ります。）
費　用：無料
演　奏：ローズマリーバンドの皆さん　　WEB申込み⇒
持ち物：なし
申込み：１１月２７日（金）～12月１０日（木）
　公民館窓口・電話（９：００～１７：００）
　WEB（24時間受付、但し１１月２７日（金）は９：００受付開始）
　※WEB申込みは、完了した時点で参加確定となります。
　※確認のため、12月15日（火）に受付完了メールをお送りしますのでご確認ください。
　※定員に達した場合はWEBからの入力ができなくなります。
問合せ：南箇公民館　☎・FAX　０４８－８８２－１７２１
主　催：南箇公民館・浦和区高齢介護課・いきいき長寿推進課

多肉植物の寄せ植え教室



ぷっくりとした質感が可愛い「多肉植物」。この講座では多肉植物の育て方や寄せ植えのアレンジを学びます。数種類の多肉植物を使ってオリジナルの寄せ植えを作ってみませんか？
ガーデニング初心者の方も、ぜひご参加ください。

日　時：１２月３日（木）１０：３０～１２：００

会　場：南箇公民館　１階　講座室
対　象：どなたでも
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。）
費　用：１，８００円（材料費）
講　師：garden shop coniwa 西村　聡子　氏
　（多肉植物寄せ植え講師）
持ち物：筆記用具・持ち帰り用袋　　WEB申込み⇒

申込み

１１月４日（水）～１１日（水）
公民館窓口・電話〈9：00～17：00〉またはWEB〈２４時間受付〉
抽選結果　１１月１６日（月）～２１日（土）9：00～17：00
窓口・電話でお申込みの方・・窓口または電話でご確認ください。
WEBでお申込みの方・・・メールでお知らせします。
お支払い　１１月２１日（土）までに公民館窓口でお支払いください。
（９：００～１７：００）
※１１月２２日（日）以降のキャンセルは材料費を返金できませんのでご了承ください。

問合せ：南箇公民館　☎・FAX　０４８－８８２－１７２１

南箇公民館　年末大掃除のお知らせ

早いもので、今年もあと２カ月となりました。きれいにして気持ちよく新年を迎えるため、年末大掃除を実施いたしますので、ご協力お願いします。

日　時：12月11日(金)9:30～11:30



１１月５日（木）から窓口でサークルごとに依頼文書をお渡ししますので、ご協力いただけるサークルは、１２月１日（火）までに窓口にお出しください。

手打ち蕎麦作り教室

『医食同源』…健康はまず食から考えましょう。ファストフードの便利さに頼りがちな今、スローフードの良さを見直したいものです。自然素材を使って、手打ち蕎麦を作る時間も楽しんでみませんか。とてもおいしい蕎麦が出来上がります。みんなで一緒に蕎麦作りに挑戦してみましょう。蕎麦はお持ち帰りとなります。

日　時：１２月５日（土）　９：３０～１２：００



会　場：南箇公民館　１階　実習室
対　象：１８歳以上の方
定　員：８人（申込み人数が定員を超えた場合は抽選となります。）
費　用：1,２００円（材料費）
講　師：おおくぼニハ会の方々
持ち物：エプロン・三角巾・タオル・蕎麦の持ち帰り容器
（容器は、５人前程度：たて２５ｃｍよこ１５ｃｍ深さ５ｃｍを２個）
申込み：１１月5日（木）～１１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。
抽選結果：１１月１３日（金）～１７日（火）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。
また、上記期間内に1,２００円（材料費）を公民館窓口までお願いします。（日曜日を除く）
※１１月１８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。
問合せ：南箇公民館　☎・FAX　０４８－８８２－１７２１

南箇子育てサロン

１２月はスペシャルイベント「クリスマス会」です♪

アコーディオンやハンドベルの演奏でお子さんと一緒にクリスマスソングを楽しみましょう。お気軽にご参加ください！

日　時：１２月１５日（火）　１０：００～１１：３０



会　場：南箇公民館　２階　体育室
対　象：０歳から３歳までのお子さんと保護者
定　員：３０組（申込順）　費　用：無料
演　奏：アコーディオン奏者　　熊坂　路得子　氏
木崎中学校レインボーズの皆さん
持ち物：室内履き（必要な方）
申込み：**１１月２０日（金）～**（９：００～１７：００）
公民館窓口または電話でお申込みください。
問合せ：南箇公民館　☎・ＦＡＸ ０４８－８８２－１７２１

秋の花植えを行います！



公民館の玄関の花壇や駐車場を飾っているプランターに秋の花を植えます。
花植え作業にご協力いただける方、ご参加お待ちしております！

日　時：１１月２４日（火）１０：００～

～高齢期を迎える方のための料理教室～
ロコモ予防の食事



〈献立〉
主食・主菜：鮭ときのこの炊き込みご飯
副　　菜：青菜と人参のだし酢和え
副　　菜：しょうが香るとろとろキャベツと卵のスープ
デザート：スキムミルク　ヨーグルト

日　時：１２月９日（水）１０：００～１２：３０
会　場：南箇公民館　１階　実習室　　対　象：１８歳以上の方
定　員：１６人（申込み順）
費　用：６００円（材料費）　当日集金します。
講　師：南箇ヘルスメイト
持ち物：飲み物・筆記用具・エプロン・三角巾・マスク・布巾・お手拭き
申込み：１１月３０日（月）まで
受付期間は９：００～１７：００（日曜・祝日を除く）。南箇公民館で配布している参加申込書を公民館窓口へご持参ください。
問合せ：南箇ヘルスメイト　石井　☎　048-886-6502
協　力：南箇公民館
主　催：さいたま市食生活改善推進員協議会

申込み不要

外国人のための日本語教室（がいこくじん　にほんごきょうしつ）

日　時：毎週火曜日　１０：００～１２：００
※11月3日（火）・24日（火）はお休みです。
毎週水曜日　１８：３０～２０：００
＊ボランティアによる夜間コース
会　場：南箇公民館　１階　講座室
費　用：無料
対　象：市内在住の外国人の方
問合せ：南箇公民館　☎・ＦＡＸ048-882-1721

申込み不要

コスモス文庫

※11月は小さいおともだちが大好きになる本と、楽しい犬とサイの本をおすすめします！
日　時：１１月４日（水）・１１日（水）・１８日（水）
１５：３０～１７：００
※１１月２５日（水）はお休みです。
会　場：南箇公民館　１階　講座室
費　用：無料
内　容：本の貸し出し
対　象：幼児と保護者・小学生
問合せ：南箇公民館　☎・FAX048-882-1721

休館日のお知らせ　１１月２４日（火）は保守点検のため終日休館となります。

※諸事情により、事業の中止や内容の変更をする場合があります。