



10月号

NO.534



上柴公民館だより

発行 上柴公民館
 発行年 2026. 10. 1
 住所 上柴町西4-2-14
 電話 572-9001
 FAX 574-5868

第45回

ふるさと上柴まつり開催

とき 11月14日(土)

午前10時～午後2時30分

※開催する場合は、午前7時に花火があがります。

※雨天などの場合、11月15日(日)に延期します。

ところ 上柴中央公園グラウンド

◎できるだけ自転車または徒歩でお越しください。

商店等への無断駐車や路上駐車はしないでください。

ふるさと上柴まつり
オリジナルトートバッグ販売!今年は
2種類!!

上柴中学校美術部の生徒がデザインをしたオリジナルトートバッグ。キャンバス地の丈夫な布に『「KAMISHIBA」の文字とふっかちゃん』がデザインされています。』収益はふるさと上柴まつりへの協賛金となります。

2026上柴中学校美術部デザイン

- ★販売価格 1枚700円
- ★色 ナチュラル(生成り)
- ★サイズ 約横360×縦370×厚110mm(本体)
- ★販売開始 10月5日(月)から予定(売り切れ次第終了)
- ★取扱時間 午前8時30分～午後5時(土日祝を除く)
- ★販売場所 ふるさと上柴まつり実行委員会事務局
(上柴公民館内) ☎572-9001

※お一人様10枚までとさせていただきます。



上柴まつりポスターコンテスト優秀作品及び子供神輿の展示

上柴西小・東小の5年生・6年生の作品40点を見に来てください。神輿の展示もあります。

- まつりポスター展示 【展示期間】10月19日(月)～11月12日(木)
【展示場所】アリオ深谷1F(埼玉縣信用金庫 ATM 前)
- 神輿展示 【展示期間】10月25日(日)～11月14日(土)
【展示場所】アリオ深谷1F(インフォメーション横)

みんな見に来てね!



「住民基本台帳システムの運用の変更に伴い、公民館別の人口等の集計ができなくなったため、10月号から掲載を取りやめることとなりました。」

11月 シニアスマホ教室（予約制）

①「Google マップを使おう」 （Google マップの使い方）

【日 程】11月12日（木）
 【時 間】午前9時30分～午前11時30分
 【場 所】上柴公民館 中会議室
 【定 員】先着20名（市内在住・在勤者）
 【費 用】無料
 【持ち物】スマートフォン
 【申 込】10月14日（水）
 平日午前8時30分～午後5時15分
 電話または上柴公民館窓口にて受付
 【問い合わせ】上柴公民館 ☎572-9001
 ※iPhoneは対象外です。



②「LINEで年賀状を送ろう」 （年賀状アプリ（つむぐ年賀）のインストールと使い方）

【日 程】11月19日（木）
 【時 間】午前9時30分～午前11時30分
 【場 所】上柴公民館 中会議室
 【定 員】先着20名（市内在住・在勤者）
 【費 用】無料
 【持ち物】スマートフォン
 【申 込】10月15日（木）
 平日午前8時30分～午後5時15分
 電話または上柴公民館窓口にて受付
 【問い合わせ】上柴公民館 ☎572-9001
 ※アプリをインストールするため、iPhoneご利用のかたはApple IDをご確認ください。



10月 パソコン広場（予約不要）

パソコンやスマホの質問や練習にIT サポーターのかたが相談にのってくれます。お気軽にご参加ください。

【日 程】①10月16日（金）中会議室
 ②10月30日（金）大会議室1
 【時 間】午前9時30分～午前11時30分
 （入退場自由）
 【費 用】無料
 【問い合わせ】上柴公民館 ☎572-9001
 ※ご自分のパソコン・スマホをご持参ください。
 ※一人当たり30分程度

11月のパソコン広場予定
 6日（金）、20日（金）

令和8年度「ACP 人材バンク事業」 ACP 普及啓発教室

～さあ、はじめよう！ACP・人生会議～

命の危険が迫った状態になると、約70%のかたが、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを伝えたりすることができなくなるといわれております。元気な今だからこそ、身近な医師からの話を聞きながら、人生会議（ACP）を一步前に進めてみませんか？参加者には、深谷市オリジナルのエンディングノートを差し上げます。

【日 時】10月30日（金）午後2時～午後3時30分
 【会 場】上柴公民館 大会議室1
 【対 象 者】市内在住・在勤（在学）のかた（先着80名）
 【講 師】後藤 貢士先生
 （深谷赤十字病院 循環器科部長）
 【転・問い合わせ】10月29日（木）正午までに
 電話かオンライン申請で申込
 長寿福祉課 ☎574-8544



令和8年度 男女共同参画支援講座

在宅ワーカー育成セミナー（スタートアップセミナー）

【と き】11月17日（火）・11月26日（木）の2日間 午前10時～午後1時
 【と ころ】WEB セミナー（Zoom）又はサテライト会場（市役所内会議室）
 【対 象】自宅にインターネット環境とパソコン（OSがWindowsXP、Vista 又は Windows7, 8, 10は不可）があり、2日間参加可能な在宅ワークを始めたい女性
 【内 容】在宅ワークを始めたい女性を対象に、2日間の集合型研修のほか、ご自宅でメンターのサポートを受けながらeラーニングや業務の体験ができる、初心者向け実務講座です。
 【定 員】先着順 WEB50名 サテライト会場20名（託児あり、生後6か月から未就学児まで）
 【講 師】1日目 佐手 みどり氏（（株）キャリア・ママ）
 2日目 青木 悦子氏（（株）キャリア・ママ）
 【受講料】無料
 【申 込】（株）キャリア・ママ 11月10日（火）までにWEB・電話でお申込みください。
 ☎042-313-7723（受付：平日午前9時～午後5時）
 WEB：<http://www.c-mam.co.jp/fukaya/>



元気ふっかつ教室参加者 募集します！

地域の理学療法士が講師となり、自宅でも継続できる運動を行いながら、栄養や口腔、認知症予防について学ぶ、全12回の教室です。体力に自信のないかた、足腰が弱ってきたと感じるかた、いつまでも元気でいられるよう、おもりを使った簡単な体操（深谷ふっかつ体操）で、気軽に身体を動かしませんか？

【対象者】次の①～③のすべてを満たし、全日程参加できるかた

- ①深谷市内在住の概ね65歳以上のかた
- ②「元気ふっかつ教室」に初めて参加するかた
- ③住民主体の通いの場など、継続的に深谷ふっかつ体操を行う機会がないかた

【申込受付】10月19日（月）午前9時から受付開始

【日 程】全12回コース

期間	12月10日（木）～3月11日（木）
日程	毎週木曜日（12/31、2/21を除く） （12/10・17・24、1/7・14・21・28、2/4・18・25、3/4・11）
時間	午後2時～午後3時30分
定員	先着20名
会場	岡部公民館 多目的室（大）（深谷市普濟寺1626-3）

※詳細は申込者に通知します。

【申込・問い合わせ】深谷市社会福祉協議会 ☎573-6563



「深谷市文化祭」を開催します

【日 時】10月31日（土）・11月1日（日）
午前11時～午後4時

【会 場】深谷市民文化会館 展示室・大ホール

【問い合わせ】深谷市文化団体連合会会長

金子 裕一 ☎587-1072

※詳細は問い合わせ先でご確認ください。

介護予防教室「転ばない！歩き方教室」参加者募集！



理学療法士による「転ばない」ための歩き方教室です。最近、歩く速度が遅くなったかたや、つまずきやすくなったかた、杖や歩行器の利用を迷っているかたにお勧めです。自分の足でしっかり歩けるよう正しい歩き方や効果的な運動についてアドバイスします。杖や歩行器の紹介もあります。ぜひ、ご参加ください。

【日 時】10月27日（火）午前10時～正午

【会 場】八基公民館1階体育室

【対 象 者】深谷市内在住の概ね75歳以上の歩行に自信のないかた、かつ、本教室に初めて参加するかた（歩行に介助が必要なかたは除く）

【定 員】先着20名

【持 ち 物】運動靴（室内履き用）
水分補給できる飲み物、筆記用具

【申込期間】10月6日（火）～10月20日（火）
午前9時～午後5時（平日のみ）

【申 込 先】地域包括支援センター 医師会なごみ ☎577-5371

【問い合わせ】長寿福祉課 ☎574-8544

みんなで学ぶ介護時間「食で元気になろう」

～毎日の食事から必要な栄養を考える～
栄養について学んで、つくって、食べながら語り合いましょ。

【日 時】10月26日（月）

午前10時30分～正午

【会 場】ワモア川本 クッキングルーム

【講 師】日清医療食品

食育インストラクター 松田 俊樹氏

【定 員】15名※定員になり次第、締め切り

【参加費】無料

【持ち物】エプロン、三角巾（バンダナ可）、筆記用具

【転・問い合わせ】10月23日（金）までに社会福祉法人
幸寿会清風苑へ ☎583-5555



ファミリーミュージカル『3びきの子ぶた』

【内 容】舞台は自然にかこまれた森の中、愛に飢えた貧しい狼と親から愛情をいっぱいを受けて育った幸せな3びきの子ぶた家族がいます。やがて子ぶたたちは成長と共に親元から離れて、狼と出会い、それぞれ独立していきます。これは、森の狼と「3びきの子ぶた」の友情を美しい音楽と共に描いた作品です。

【と き】10月24日（土）

【じ か ん】開場：午後2時 開演：2時30分

【入 場 料】全席指定1,800円 友の会1,500円

【チケット取扱所】1.深谷市民文化会館 ☎573-8765
2.花園文化会館アドニス ☎584-6127

【演出スタッフ】劇団東少

【そ の 他】※3歳以上有料

※バックステージツアー開催 受付先着30名さま

チケット購入者対象で6歳以上のかた（当日午後1時スタート）

【後 援】深谷市

【問い合わせ】深谷市民文化会館 ☎573-8765



上柴図書館 おはなし会

【日時】10月20日(火)
午後3時30分～
【場所】上柴公民館 多目的室2
【対象】幼児、小学校低学年



英語のおはなし会

【日時】10月25日(日) 午後2時～午後3時40分
【場所】深谷公民館 大会議室
【対象】小学生、中学生とその保護者
【内容】英語教育研究会の皆さんによる、英語のおはなし会
「頭と体を使ってみよう」PART2
【定員】先着12名(事前申込み制・先着順)
【申込】10月10日(土)
午前9時から右記QRコードにより申込



秋の特別整理休館のお知らせ

深谷市立図書館は蔵書点検のため、下記の日程において休館します。
* 深谷図書館 10月20日(火)～23日(金)
* 上柴・岡部・川本・花園図書館
10月6日(火)～8日(木)

図書展示「日本全国鉄道の旅」

10月10日(土)～11月30日(月)

令和8年度深谷市戦没者追悼式について

戦没者2,558柱の冥福と恒久平和を願うために、深谷市戦没者追悼式を举行します。式は2部制(第1部は式典、第2部は一般献花)により開催いたします。ご遺族や市民の皆さんは、第2部から参列できます。また、ご参列いただいた方には記念品を贈呈します。※同会場で式典(第1部)の上映をいたします。

【日時】10月11日(日) 【第2部】一般献花(随時受付) 午後1時～午後3時30分
【場所】深谷市役所本庁舎 1階ロビー及び多目的ホール

ふかや市民大学校友会 第10回 生き生きフェスタ

【日程】11月14日(土) 開演 午前10時30分～終演 午後3時55分予定(開場 午前9時30分)
【会場】深谷市民文化会館大ホール(自由席)
【定員】先着300名(一人2枚まで)
【費用】無料 ※但しチケット(入場券)が必要です。
【演目】午前の部 雅楽演奏・書道パフォーマンス
午後の部 軽音楽演奏・チアリーディング・トークショー
【チケット配布】10月20日(火) 午後1時30分～午後3時
【配布場所】深谷市民文化会館エントランスホール(残券がある場合は問い合わせ先で配布)
【問い合わせ】教育委員会 生涯学習スポーツ振興課 ☎572-9581



令和8年度フィットネス系教室 (第3期)開催

(概ね1時間程度の教室です)



①美ボディメイク教室	毎週月曜日	11:00～
②かんたんエアロ教室	毎週火曜日	10:00～
③ナイトリラックスヨガ教室	毎週火曜日	20:15～
④ZUMBA®	毎週水曜日	9:30～
⑤リラックスヨガ教室	毎週水曜日	14:00～
⑥Bフィットネス教室	毎週木曜日	12:00～
⑦健康体操教室	毎週金曜日	9:15～
⑧入門ヨガ教室	毎週金曜日	11:45～
⑨ストレッチヨガ教室	毎週土曜日	20:00～

【場所】深谷市総合体育館 サブアリーナ・武道場・研修会議室

【参加料】1回400円(保険料含) 事前予約は不要です。
回数券でのご参加も可能です。

※教室前の1時間でトレーニング室との併用が可能です。

(④・⑦は教室後の1時間)

【主催】公益財団法人 深谷市地域振興財団

【問い合わせ】深谷ビッグスタート ☎572-3000

※詳細は問い合わせ先にてご確認ください。

埼北短歌会 月例会より

川柳広場(空つ風)は、諸事情により解散することとなりまして、今月号から掲載を終了とさせていただきます。解散に伴いハガキ・FAXでの川柳募集も終了いたします。これまで長い間ご協力いただきありがとうございました。

幼き日これほど甘くならしうましと想いき唐黍を蒸す
卓ごとに水を入れたるポット置く
何時でもどうぞ足を病む夫
今朝も遇う釣り銭口を手で探り
自販機巡る自転車男
コウノトリ番となりたる夢を見ぬ
夢でもうれし我は願へば
幼きより両手に余る習い事
老いて残るは短歌のみとぞ

馬場 恵子
岡田 優
畠山 薫
丹野 信子
山川 梢