

# 生きがい支援

各区高齢介護課 西区 ☎620-2667 桜区 ☎856-6177  
(高齢福祉係) 北区 ☎669-6067 浦和区 ☎829-6152  
大宮区 ☎646-3067 南区 ☎844-7177  
見沼区 ☎681-6067 緑区 ☎712-1177  
中央区 ☎840-6067 岩槻区 ☎790-0168

さいたま市役所 高齢福祉課(生きがい事業係) ☎829-1260

## 1 敬老・慶祝

### 敬老会等事業

高齢者の方を敬愛しその長寿を祝すとともに、ますますのご健康を願って、“老人の日(9月15日)”を中心に敬老会等事業を行う地区社会福祉協議会等へ補助金を交付しています。

### 敬老祝金

長寿をお祝いするため、9月15日現在において、市内に引き続き6か月以上居住し、かつ、住民基本台帳に記録されている満年齢75歳・80歳・85歳・90歳・95歳の方及び100歳以上の方に敬老祝金を贈呈します。

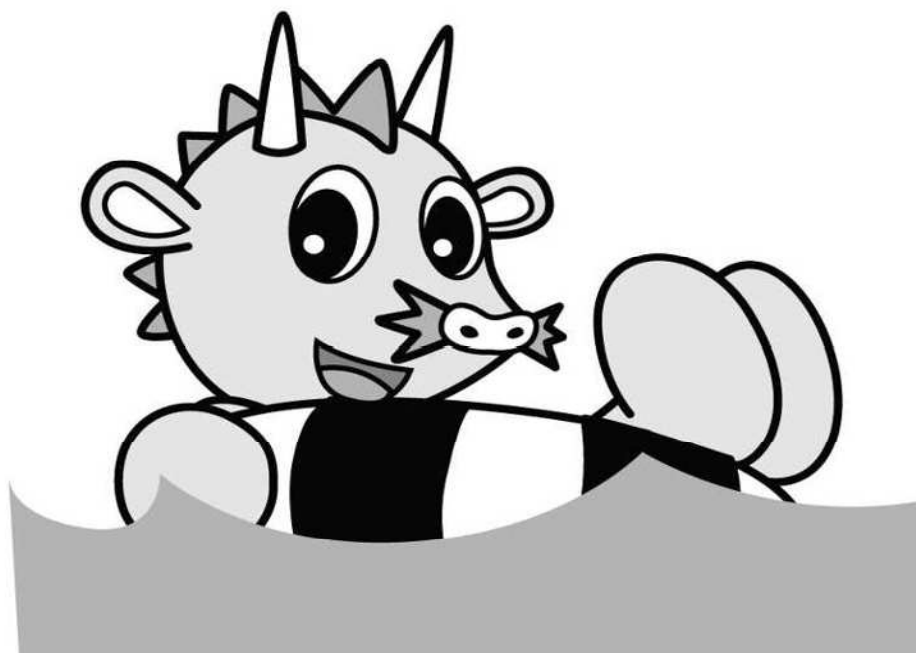
贈呈金額	75歳の方	5,000円
	80歳・85歳・90歳・95歳の方	10,000円
	100歳以上の方(毎年)	10,000円

※ 9月15日現在において、76歳～79歳、81歳～84歳、86歳～89歳、91歳～94歳、96歳～99歳の方は対象になりません。

## 敬老マッサージ・はり・きゅう施術料補助

市内に住所を有する75歳以上の希望者に、あん摩・マッサージ・指圧・はり又はきゅうの施術料（後期高齢者医療制度の療養費等の支給対象とならない施術に限ります。）の一部を補助するための補助券を差し上げます。ご希望の方は、各区高齢介護課高齢福祉係までお申込みください。利用できるところの一覧表とともに補助券をお送りします。

- ◆交付枚数                      年間                      3枚
- ◆補助金額                      1回                      1,000円
- ◆利用できる場所              この事業に登録した施術者



## 2 交流施設

### シニアふれあいセンター（老人福祉センター）

60歳以上の方が入浴・演芸・囲碁・将棋・各種の集い・健康相談等で1日をゆつくり過ごしながら、健康増進や仲間づくりを図るために利用できる施設です。

◆利用時間 午前9時～午後5時

◆利用料金

市内居住者	100円 ※ 満65歳以上の方は、シルバーカード等をご提示いただければ無料になります。
市外居住者	200円

◆休館日 月曜日（ふれあいセンターしらぎくは日曜日）  
祝日（敬老の日を除く。）  
※月曜日が祝日の場合は、その翌日も休館になります。  
年末年始（12月29日～1月3日）

◆シニアふれあいセンター 一覧 ※仲本荘、武蔵浦和荘には入浴設備はありません。

名称	住所	電話番号
馬宮荘	西区西遊馬533-1	625-8825
しもか荘	北区日進町1-800-105	668-1445
あずま荘	大宮区東町2-105	642-1266
ふれあいセンターしらぎく	大宮区天沼町1-150-1	648-4762
東楽園	見沼区膝子1151-1	686-1033
いこい荘	中央区下落合5-11-12	853-6868
寿楽荘	桜区下大久保727-1	854-2800
仲本荘	浦和区東仲町28-15	762-8441
武蔵浦和荘 (シニアふれあいセンターサウスピア)	南区别所7-20-1	844-7230
和楽荘	緑区三室2458	873-5585
槻寿苑	岩槻区笹久保1393	798-8088

## シニア憩いの家（老人憩いの家）

市内に住所を有する60歳以上の方が気軽に立ち寄り、歓談や趣味（囲碁・将棋等）の場として利用できる施設です。

◆利用時間 午前9時～午後6時

◆使用料 無料

◆休館日 祝日（こどもの日、敬老の日を除く。）  
年末年始（12月29日～1月3日）

### ◆シニア憩いの家一覧

名称	住所	電話番号
植水シニア憩いの家	西区中野林174-1	625-1908
宮原シニア憩いの家	北区宮原町4-66-13	667-3808
本郷シニア憩いの家	北区本郷町1065-3	664-7551
シニア憩いの家 (高齢者生きがい活動センター内)	北区植竹町1-593-1	667-2225
三橋シニア憩いの家	大宮区三橋2-59	644-2978
三橋シニア憩いの家分館	大宮区三橋2-259-1	645-7301
天沼シニア憩いの家	大宮区天沼町1-194	645-7988
春野シニア憩いの家	見沼区春野1-7-1	686-6690
片柳シニア憩いの家	見沼区東新井710-78	687-4525
与野本町シニア憩いの家	中央区本町東5-17-25	855-5655
シニア憩いの家 ふれあいプラザ	岩槻区東岩槻6-6	756-6000

※天沼シニア憩いの家は、大規模改修工事のため、令和5年7月1日から令和6年3月31日まで休館になります。

## 健康福祉センター西楽園

市民の健康の維持及び増進を図るとともに、市民相互のふれあいと交流を促進するための施設です。

(コミュニティ施設、屋内プール、浴場等があります。)

◆利用時間 午前9時～午後9時

◆利用料金

区分	市内	市外
60歳以上	100円	200円
一般	740円	830円
小・中学生	310円	310円

※シルバーカード又は年齢及び住所を証明する書類をお持ちください。

※小学校就学前の幼児は無料です。

◆休館日 月曜日

※月曜日が祝日の場合は開館し、その翌日が休館になります。  
年末年始(12月29日～1月3日)

◆送迎バス 指扇駅・宮原駅・西大宮駅から出ています。  
(無料) (バスの発着時刻は施設に直接お問合せください。)

◆問合せ先 健康福祉センター西楽園

西区宝来60-1

☎624-0486

**健康福祉センター西楽園と宝来グラウンド・ゴルフ場  
はすぐ近くに 있습니다。**

**宝来グラウンド・ゴルフ場でグラウンド・ゴルフを楽しんだ後は、西楽園のお風呂で汗を流したり、プールで泳ぐなど、1日楽しめます。**



## 宝来グラウンド・ゴルフ場

日本グラウンド・ゴルフ協会認定のグラウンド・ゴルフの専用コースです。  
全面天然芝の平坦なコースが2面あり、お子様から高齢者の方まで気軽に楽しめます。定期的に、グラウンド・ゴルフ教室も開催しています。

- ◆**利用時間** 午前9時～午後5時  
※個人利用は、団体予約のない一般開放日に利用できます。  
(一般開放日は、施設にご確認ください。)  
また、個人利用の場合、事前の予約は不要です。

- ◆**利用料金**  
(個人利用)

区 分	市 内	市 外
60歳以上(※)	100円	600円
一 般	300円	
児童・生徒	100円	

※市内在住の満65歳以上の方は無料です。

なお、シルバーカードや年齢及び住所を確認できる書類の提示が必要です。

※小学校就学前の幼児は無料です。

(団体利用)

区 分	市 内		市 外	
	全面	半面	全面	半面
午前(9時～12時)	1,970円	980円	3,940円	1,970円
午後(13時～17時)	2,850円	1,420円	5,700円	2,850円
全日(9時～17時)	4,270円	2,130円	8,540円	4,270円
時間外利用(1時間につき)	760円	380円	1,520円	760円

※団体予約は25人以上の利用が必要です。

※さいたま市公共施設予約システムで予約します。詳細は、ホームページ  
(<https://saitama.rsv.ws-scs.jp/web/>) をご覧いただくか、施設にお問い合わせください。

- ◆**休業日** 年末年始(12月29日～1月3日)  
◆**問合せ先** 宝来グラウンド・ゴルフ場  
西区宝来125-1 ☎・FAX: 622-0562

## 高齢者生きがい活動センター

市内に住所を有する60歳以上の方が利用できるシニア憩いの家と高齢者の生きがい活動の促進を目的とした団体が利用できる地域活動拠点施設、高齢者の就労支援を行う就労支援施設・シルバーワークプラザの複合施設です。

高齢者の就労支援や地域活動といった健康づくりや、生きがいづくりを支援していきます。

- ◆利用時間 午前8時30分～午後6時
- ◆使用料 無料
- ◆休館日 祝日（こどもの日、敬老の日を除く。）  
年末年始（12月29日～1月3日）
- ◆問合せ先 高齢者生きがい活動センター  
北区植竹町1-593-1  
☎667-2225

## 高齢者だんらんの家

老人クラブなどが設置し、地域の高齢者が趣味や娯楽、歓談の場として気軽に利用できる施設です。

- ◆対象者 60歳以上の方
- ◆利用料金 原則として無料

### ◆高齢者だんらんの家一覧

名 称	住 所
麗 和 荘	浦和区東岸町3-7
やすらぎの里	南区鹿手袋6-4-11
中野田福寿荘	緑区中野田893

### 3 ボランティア活動

#### り・とらいふのボランティアマッチング

市内に住所を有する50歳以上のボランティア活動を希望される個人や団体を対象に、ボランティアを求める施設や団体とのマッチングを行います。

#### ★活動事例

- ・高齢者施設や障害者施設でのお話し相手、レクリエーションの手伝いや披露
- ・児童施設、小・中学校での見守りや勉強の補助
- ・各種団体の主催するイベント等のお手伝い

#### ◆問合せ先

り・とらいふ（セカンドライフ支援センター）

さいたま市浦和区東高砂町11-1 コムナーレ9階

☎881-8627 FAX881-8637

#### ◆セカンドライフ応援ポータル「り・とらいふWeb」

セカンドライフを応援するための情報を発信しています。

- ・市や各団体が登録した「セカンドライフ応援情報」をキーワードやカテゴリで検索できます。
- ・本システムに利用登録すると、団体情報や求人情報、イベント情報などを発信できます。但し、利用登録の際に市で承認を行います。

URL : <https://2ndlife.city.saitama.jp/>



り・とらいふWeb

#### り・とらいふ（セカンドライフ支援センター）

り・とらいふ（セカンドライフ支援センター）は、ボランティアマッチングのほか、就労や生涯学習に関することなど、セカンドライフを充実させる情報を提供する窓口です。

詳しくは、23ページのり・とらいふ（セカンドライフ支援センター）をご覧ください。



## いきいきボランティアポイント事業

市内に住所を有する60歳以上の方が高齢者施設等でボランティア活動をした場合にポイントが貯まり、ポイントが貯まったら、奨励金や福祉団体等への寄附又は市に登録した店舗で使用できる「さいたま市シルバー元気応援券（商品券）」との交換ができます。

◆対象者 市内に住所を有する60歳以上の方

### ◆対象となるボランティア活動の範囲

- ・施設でのボランティア活動  
(対象施設は市ホームページ又は各区高齢介護課でご確認ください。)
- ・高齢者等に対する宅配食事サービスでのボランティア活動
- ・傾聴ボランティア活動
- ・長寿応援ポイント事業の登録団体代表者やスタッフの活動

### ◆利用方法

- ・各区高齢介護課で登録申請、いきいきボランティア手帳を交付
- ・対象の施設等でボランティア活動をすると、活動実績に応じて「ヌウシール」(1ポイント=100円)を付与
- ・「ヌウシール」の付与基準

活動時間	ポイント	ポイント付与の上限
30分以上1時間30分未満	1ポイント	1日当たり
1時間30分以上	2ポイント	2ポイントを上限

### ◆ポイント交換

「ヌウシール」は1年度に50ポイント(5,000円分)を上限として、以下のいずれかと交換又は寄附をすることができます。

- (1) ボランティア活動の奨励金(最大5,000円分)への交換
- (2) 「さいたま市シルバー元気応援券(商品券)」《6,000円相当》への交換※
- (3) 福祉団体等への寄附

※シルバー元気応援券は1年度のうちに付与された上限50ポイントを交換する場合のみ選択できます。

なお、ポイント交換の申請期間は、ポイントが付与された年度からその翌々年度の年度末までとなります。

(例) 令和5年度の手帳の場合⇒令和5年4月1日から令和8年3月31日まで  
ポイント交換可能

## 4 仕事

### シルバー人材センター

#### 【お仕事がしたい方】

シルバー人材センターでは、フルタイムでの就労は望んでいないが、健康や生きがいのために臨時的、短期的な仕事を通じて、地域社会に貢献していこうとする健康な高齢者にお仕事を紹介しています。

働いた報酬は、「配分金」としてセンターから支払われます。

入会を希望される方は、まず、各事務所でおこなわれる入会説明会にご参加ください。日程や持ち物などは、各事務所へお問合せください。なお、さいたま市シルバー人材センターウェブサイト (<https://saitama-sjc.or.jp>) でもご確認ください。

※入会する場合には、年会費が必要になります。

◆**対象者** 市内に居住する健康で働く意欲のある60歳以上の方でシルバー人材センターの趣旨に賛同いただける方

◆**仕事内容** 施設や駐車場などの管理・清掃、家事援助、庭木の手入れ、襖・障子・網戸の張り替え、除草、毛筆筆耕、大工等



さいたま市シルバー人材センターでは、会員を募集しています!

## 【お仕事を頼みたい方】

シルバー人材センターは、短い時間のお仕事や、1 回だけのご依頼でもお引き受けいたします。

何かお困りのことがありましたら、お気軽にお近くの事務所までお問合せください。経験豊富なセンター会員が親切・丁寧な仕事をいたします。



◆**依頼の条件** 作業場所が市内であること。ただし、危険を伴うと判断した場合お引き受けすることができません。

◆**家事援助の一例** 掃除、洗濯、ごみ出し、窓ふき、網戸洗い、家具の移動、買い物、留守番、話し相手、通院介助、草花・植木の水やり、電球・蛍光灯などの交換など

◆**料金** 仕事の内容により異なります。お問合せください。

### ◆問合せ先

事務所名	所在地	電話番号	担当区
浦和事務所	南区南浦和3-46-16 浦和シルバーワークプラザ2階	884-5111	桜区・浦和区・ 南区・緑区
大宮事務所	北区植竹町1-593-1 高齢者生きがい活動センター内	667-1150	西区・北区・ 大宮区・見沼区
与野事務所	中央区本町東2-15-12	852-8923	中央区
岩槻事務所	岩槻区仲町1-14-54	756-7790	岩槻区



困ったことがあったら、  
お気軽にお電話ください！

## 5 趣味・教養等

### 老人クラブ

地域の方が自主的に集まり、社会奉仕や趣味・教養の集い、各種のスポーツ・レクリエーション等の活動を通して、親睦と交流を深める団体です。

老人クラブへの加入、老人クラブの設立について詳しくは各区高齢介護課高齢福祉係までご相談ください。

◆対象者 市内に居住するおおむね60歳以上の方

### シルバー作品展示会

12月前後に、書・絵画・写真・手工芸・文芸（俳句・短歌・川柳等）・彫刻・陶芸等の作品を展示するシルバー作品展示会を市内2か所で開催します。

日程や作品募集時期は市報さいたままでお知らせします。

◆対象者 市内に居住する60歳以上の方



## シニアユニバーシティ

社会環境の変化に対応する能力と心身の健康増進、地域での仲間づくり、生きがいづくりを目的とし、また卒業後には地域社会でご活躍いただける人材の育成に取り組んでいます。

◆**対象者** 本市の住民基本台帳に記録されている60歳以上の方

※入学者募集は年1回です。募集については市報や市ホームページ等でお知らせします。

◆**学習期間** 5月～翌年3月

◆**令和5年度実施状況**

シニアユニバーシティ（大学）

開催校	会場	募集定員	曜日
岩槻校	岩槻駅東口コミュニティセンター	76人	月曜日
北浦和校	浦和ふれあい館	80人	火曜日
大宮校	RaiBoC Hall（市民会館おおみや）	60人	水曜日
中央校	さいたま市産業文化センター	60人	木曜日
浦和校	浦和コミュニティセンター	80人	金曜日
北大宮校	プラザノース	48人	土曜日

シニアユニバーシティ大学院【シニアユニバーシティ（大学）卒業生対象】

開催校	会場	募集定員	曜日
岩槻校	岩槻駅東口コミュニティセンター	50人	月曜日
北浦和校	浦和ふれあい館	80人	火曜日
大宮校	RaiBoC Hall（市民会館おおみや）	77人	水曜日
中央校	さいたま市産業文化センター	50人	木曜日
東浦和校	プラザイースト	47人	金曜日
北大宮校	プラザノース	48人	土曜日
福祉専修科	シニアユニバーシティ活動ステーション	30人	火曜日
ICT専修科	シニアユニバーシティ活動ステーション	20人	木曜日
音楽専修科	浦和ふれあい館	30人	木曜日

※曜日等は原則であり、変更になる場合があります。

◆**問合せ先** 高齢福祉課生きがい事業係

り・とらいふ（セカンドライフ支援センター）

☎881-8627 FAX881-8637

## 長寿応援ポイント事業

市内に住所を有する65歳以上の方が登録団体に健康づくり等の活動をした場合にポイントが貯まり、一定以上貯まったら、奨励金に交換できます。

### ◆登録団体の条件

- ・地域住民等との交流、閉じこもりの防止、高齢者の健康維持その他これらに準ずる目的で、主にさいたま市内において活動する団体であること。
- ・原則として、参加費は無料であること（原材料費等の実費相当程度を除く）。
- ・団体に代表者がいること。
- ・1回の開催当たり、65歳以上の方5名以上の参加が見込まれること。
- ・原則、年12回以上活動する予定があること。
- ・政治的、宗教的、営利的活動を行う団体ではないこと。
- ・市が直接的に主催し、又は実施する介護予防事業等ではないこと。

### ◆登録団体の申請方法

団体の代表者がお住まいの区の高齢介護課にて登録申請

### ◆対象者

市内に住所を有する65歳以上の方

### ◆利用方法

- ・各区高齢介護課で登録申請。長寿応援手帳を交付
- ・登録団体の活動に参加すると、1日につき1ポイント（20円）の「長寿応援シール」を付与
- ・シールは手帳で管理

### ◆ポイント交換

- ・「長寿応援シール」は、1年度に25ポイント（500円）から250ポイント（5,000円）までを奨励金として交換可能
- ・ポイント交換の申請期間は、ポイントが付与された年度の翌年度から3年度以内です。また、1年度で25ポイントに満たない場合は、複数年度（最大3年度分）を合算して25ポイント以上で交換可能  
（例）令和5年度の手帳の場合⇒令和6年4月1日から令和9年3月31日までポイント交換可能

～さいたま市健康マイレージで健康づくりを始めませんか？～

18歳以上の方が歩くことによってポイントを獲得し、ポイントに応じて景品の抽選応募や長寿応援ポイント事業のポイントに交換することができる「さいたま市健康マイレージ」を実施しています。申込み方法などは下記の事務局までお問い合わせください。

◆申込先 健康マイレージ運営事務局

☎0570-001-404

(平日午前10時～午後5時/土日・祝日・年末年始休み)

## アクティブチケット

高齢者の社会貢献意欲を引き出し、社会活動につなげるとともに、高齢者の生きがい・健康づくりにつなげることを目的として、公共施設等を無料又は割引金額で利用できるアクティブチケットを交付しています。

### ◆対象者

- (1) 市内に住所を有する75歳以上の方
- (2) いきいきボランティアポイント事業（13ページ掲載）・長寿応援ポイント事業（18ページ掲載）のポイント交換を行った方
- (3) 一般介護予防事業の各教室（31、32ページ掲載）の参加者で65歳以上の方

### ◆申込方法

各区高齢介護課窓口申請してください。

### ◆発行枚数・利用方法

年度ごとに1回（12枚）交付します。以下の施設を無料又は割引金額でご利用になれますので、施設を利用する際にお渡しください。1回の施設利用につき、ご本人様のみ1枚ご利用いただけます。

※ 利用料金は変更となる場合があります。ご利用の際には、各施設にお問合せください。

名 称	電話番号	対象利用料金	通常料金	割引後料金
うらわ美術館 (所在地) 浦和区仲町 2-5-1 浦和センチュリーシティ 3階	827-3215	観覧料	(※1)	<u>0円</u>

名 称	電話番号	対象利用料金	通常料金	割引後料金
大宮盆栽美術館 (所在地) 北区土呂町 2-24-3	780-2091	観覧料	(一般) 310 円 (65 歳以上) 150 円	<u>0 円</u>
岩槻人形博物館 (所在地) 岩槻区本町 6-1-1	749-0222	観覧料	(一般) 300 円 (65 歳以上) 150 円	<u>0 円</u>
健康福祉センター西楽園 (所在地) 西区宝来 60-1	624-0486	利用料金	100 円	<u>0 円</u>
青少年宇宙科学館 (所在地) 浦和区駒場 2-3-45	881-1515	プラネタリウム 入場料	520 円	<u>0 円</u>
宇宙劇場(※2) (所在地) 大宮区錦町 682-2JACK 大宮ビル 3 階	647-0011	プラネタリウム 入場料	620 円	<u>0 円</u>
見沼ヘルシーランド (所在地) 緑区大崎 322-1	878-0901	利用料金	540 円	<u>0 円</u>
桜環境センター余熱体験施設 (所在地) 桜区新開 4-2-1	710-5344	施設使用料	100 円	<u>0 円</u>
(福島県) ホテル南郷 (所在地) 福島県南会津郡南会津町界猛ノ入 454	0241- 73-2275	宿泊料(1泊)	4,400 円	<u>3,520 円</u>
(群馬県) 新治ファミリーランド (所在地) 群馬県利根郡みなかみ町相俣 159-1	0278- 66-0402	バリアフリーコテージ/コテージ (1棟、1泊)	12,570 円	<u>8,799 円</u>
		バンガロー (1棟、1泊)	3,140 円	<u>2,198 円</u>
		オートキャンプサイト (1区画、1泊)	1,040 円	<u>520 円</u>
		キャンプサイト (1区画、1泊)	520 円	<u>0 円</u>
		温泉棟 (温泉入浴施設 利用料金、1泊)	520 円	<u>0 円</u>
4~11月のみ (12~翌3月は冬季閉鎖期間です。)				



名 称	電話番号	対象利用料金	通常料金	割引後料金
浦和駒場体育館 (所在地) 浦和区駒場 2-5-6	885-6010	個人利用料金 (1施設)(※3)	100 円	<u>0 円</u>
大宮体育館(※4) (所在地) 見沼区大和田町 1-305	685-2121	弓道場個人 利用料金	290 円	<u>0 円</u>
浦和西体育館 (所在地) 桜区下大久保 1676-1	855-4541	トレーニング室(※ 3)・卓球室個人利 用料金	90 円	<u>0 円</u>
サイデン化学アリーナさ いたま (記念総合体育館) (所在地) 桜区道場 4-3-1	851-5050	トレーニング室(※3)・ フィットネススタジオ 個人利用料金	520 円	<u>0 円</u>
		温水プール個人 利用料金	410 円	<u>0 円</u>
		弓道場・卓球室 個人利用料金	310 円	<u>0 円</u>
大宮武道館 (所在地) 見沼区堀崎町 12-36	687-1011	弓道場個人 利用料金	290 円	<u>0 円</u>
沼影市民プール (所在地) 南区沼影 2-7-35	861-9955	屋外プール通常 利用料金(夏季)	440 円	<u>0 円</u>
		屋内プール通常 利用料金(通年)	440 円	<u>0 円</u>
原山市民プール (所在地) 緑区原山 2-33-7	887-0016	屋外プール 利用料金(夏季)	440 円	<u>0 円</u>
大和田公園プール (所在地) 大宮区寿能町 2-519	642-0478	屋外プール通常 利用料金(夏季)	440 円	<u>0 円</u>
三橋プール (所在地) 西区三橋 6-1709-3	624-9444	屋外プール 利用料金(夏季)	230 円	<u>0 円</u>

名 称	電話番号	対象利用料金	通常料金	割引後料金
三橋総合公園 (所在地) 西区三橋 5-190	623-0505	屋内プール 通常利用料金	440 円	<u>0 円</u>
下落合プール (所在地) 中央区下落合 5-11-10	852-2518	屋内プール利用料金 (夏季を除く)	440 円	<u>0 円</u>
		屋外・屋内プール 利用料金(夏季)	320 円	<u>0 円</u>
岩槻温水プール (所在地) 岩槻区本丸 3-17-2	758-2301	プール通常 利用料金	440 円	<u>0 円</u>
岩槻文化公園 (所在地) 岩槻区村国 229	798-8411	トレーニング室(※ 3)・弓道場個人 利用料金	200 円	<u>0 円</u>
埼玉県立近代美術館 (所在地) 浦和区常盤 9-30-1	824-0111	観覧料 (MOMASコレ クション)	200 円	<u>120 円</u>
		観覧料 (企画展)	(※5)	
埼玉県立歴史と民俗の 博物館(※6) (所在地) 大宮区高鼻町 4-219	645-8171	観覧料 (常設展)	300 円	<u>100 円</u>
		観覧料 (企画展)	400 円	<u>200 円</u>
		観覧料 (特別展)	600 円	<u>400 円</u>
鉄道博物館 (所在地) 大宮区大成町 3-47	651-0088	入館料金 (個人)	1,330 円	<u>1,130 円</u>

(※1) うらわ美術館の観覧料は展示内容によって料金が変わりますが、全ての展示が 10 割引になります。

(※2) 宇宙劇場のイベントには利用できません。

(※3) 各体育館のトレーニング室は初回利用講習があります。詳細は各施設にお問合せください。

(※4) 大宮体育館は、中規模修繕工事のため、令和 5 年 12 月 (予定) から休館となります。

(※5) 埼玉県立近代美術館の観覧料 (企画展) は、原則 2 割引になります。ただし、割引対象外の展覧会もありますので、詳細は施設にお問合せください。

(※6) 埼玉県立歴史と民俗の博物館は、大規模改修工事のため、令和 5 年 10 月 13 日 (予定) まで休館となります。

## 6 セカンドライフ相談窓口

リ・とらいふ（セカンドライフ支援センター）

定年退職後や子育てを終えた後の人生（セカンドライフ）において、いきいきと生涯現役として社会参加していただけるよう、社会参加を支援する窓口です。愛称の「リ・とらいふ」は公募により決定しました。

### ◆対象者

市内に住所を有するおおむね50歳以上の方

### ◆内容

ボランティア、就労、生涯学習等に関する相談・情報提供

ボランティアがしたい！

- ボランティアに関する情報の収集と発信
- ボランティア人材とボランティア活動先をマッチング
- シルバーポイントの案内

働きたい！

- シルバー人材センター等の就労情報の収集と発信
- 合同就職説明会の開催

地域で活動がしたい！

- 生涯学習等の情報の収集と発信
- 地域活動情報の収集と発信

社会参加したいけれど・・・

- キャリアコンサルタント等との相談、助言
- セカンドライフについてのセミナー開催

中高年齢層の社会参加に関する様々な情報を  
ワンストップで提供。

窓口について、お問合せは下記へ。

〒330-0055

さいたま市浦和区東高砂町11-1 コムナーレ9階

リ・とらいふ（セカンドライフ支援センター）

☎881-8627 FAX881-8637



リ・とらいふ Web