

11月6日(金) 12時から募集開始!**さいたま****オンラインスポーツチャレンジ**

スマートフォンアプリを使ってランニングやサイクリングを楽しみながら、健康づくりをしてみませんか。

サイクルの部
**ツール・ド・フランス
さいたまクリテリウム toward 2021
ONLINE RIDE チャレンジ**
期間 令和3年 **1月9日(土)~17日(日)**

部門	対象	定員	参加料
100km走破 チャレンジ	15歳以上の方 (中学生を除く)	1,000人 (先着順)	1,500円

※別途、手数料220円が掛かります。

完走特典**動画完走証**
 ※参加特典として大会記念オリジナルグッズ
を差し上げます。また、抽選で選手サイン
入りグッズなどをプレゼントします。
**マラソンの部**
**さいたまシティ
ONLINEマラソン**

～走ってチャリティ・みんなで健康に～

期間 令和3年 **1月16日(土)~29日(金)**

部門	対象	定員	参加料
フルマラソン タイムアタック	19歳以上の方	500人 (先着順)	2,000円
累積走行距離 チャレンジ	小学生以上の方	3,000人 (先着順)	

 ※参加料のうち500円は、医療従事者や災害復興支援等に
寄付します。また別途、手数料220円が掛かります。
完走特典**フルマラソンタイムアタック部門…動画完走証****累積走行距離チャレンジ部門…WEB記録証**
 ※抽選で、給食エイドをプレゼントします。
また、成績が上位の方への表彰や賞品が
あります。

 大会内容や参加方法について、変更になる場合がありますので、詳しくはそれぞれの大会公式ウェブサイト(サイクルの部 <https://saitama-criterium.jp/onlineride>、マラソンの部 <https://saitamarun.jp/>)をご確認ください。

 新型コロナウイルスによる感染拡大を防ぐため、大人数で集まることや人が密集している場所の走行は控えてください。
また、道路交通法を遵守し、周囲の迷惑となる行為はしないでください。

 詳しくは、サイクルの部は(一社)さいたまスポーツコミッション(TEL 762・8349、FAX 762・8474)、
マラソンの部はスポーツイベント課(TEL 829・1730、FAX 829・1996)へ。

浦和レッズ・大宮アルディージャを応援して 商店街でお得なサービスを受けよう!



浦和レッズとの連携事業「サッカーのまち浦和応援キャンペーン」

期間中、浦和駅・北浦和駅周辺商店街の対象店舗で、対象試合のチケット又はREX CLUBカードを提示すると、割引等の特典サービスを受けられます。

※期間中、何度でも利用できます。

期 間 11月8日(日)～22日(日)

対象試合

●浦和レッズレディース(浦和駒場スタジアム)

11月8日(日) VS 愛媛FCレディース

11月21日(土) VS ノジマステラ神奈川相模原

●浦和レッズ(埼玉スタジアム2002)

11月22日(日) VS ガンバ大阪

浦和レッズ
ホームページ



大宮アルディージャとの連携事業「さいたま市応援キャンペーン」

対象試合開催日に、クラブ公式アプリで、大宮駅東口周辺商店街の対象店舗で使える割引等のクーポンを配信します。

※対象試合をスタジアムで観戦していなくても、スマートフォンにアプリをインストールしていれば利用できます。

対象試合(NACK5スタジアム大宮)

11月1日(日) VS FC琉球

11月8日(日) VS ヴァンフォーレ甲府

11月15日(日) VS ツエーゲン金沢

11月21日(土) VS FC町田ゼルビア

12月2日(水) VS 愛媛FC

12月13日(日) VS レノファ山口FC

大宮アルディージャ
ホームページ



※試合日程や会場等は各クラブのホームページ、対象店舗等は市ホームページをご覧ください。

詳しくは、商業振興課(☎829・1364、FAX829・1944)へ。



絆をつなぐ

福祉のさまざまな困りごとについてご相談ください

少子高齢化や単身世帯の増加など地域社会の変化に伴い、介護や障害、子育て等複数の分野にまたがる課題を抱える世帯が増えています。本市では、こうした地域生活の課題解決に向け、今年6月から「福祉丸ごと相談センターモデル事業」を実施しています。

市民の皆さんの“どこに相談していいかわからない福祉の困りごと”について活用可能な制度をご案内し、適切な部署や相談支援機関にお繋ぎしていきます。今年度は、モデル事業として浦和

区役所福祉課内に相談支援包括化推進員を配置し、区民を対象とした相談窓口を設置しておりますが、来年度以降、段階的に10区への拡大に向けて取り組んでまいります。福祉のさまざまな困りごとについて、ぜひご相談ください。



さいたま市長 清水勇人

2021年(令和3年)版 市民手帳を販売します

市民手帳にはさいたま市の 役立つ情報が満載です

- 年間・月間・週間カレンダー(令和3年1月始まり)
- 医療、火災など緊急時の問い合わせ先
- 市内の各種相談窓口の案内
- 指定避難場所・市応急給水施設の一覧
- 鉄道路線図 市役所・区役所の案内 など

👍 いつもとここが違う！

市誕生20周年にあたり、令和3年版は、市PRキャラクター「つなが竜ヌゥ」をイメージした新色へと一新しました。



ダークグリーン
(深緑)

ライトグリーン
(薄緑)

【価 格】360円(税込)

【販売期間】11月2日(月)から(書店は11月1日(日)～12月31日(木)) ※販売用冊数に達し次第、終了いたします。

【サ イ ズ】142mm×85mm

【販売場所】各区役所 情報公開コーナー、各支所、各市民の窓口、市内一部書店※

※須原屋市内各店舗、書楽、リブロcute大宮店、押田謙文堂、紀伊國屋書店(さいたま新都心店・浦和パルコ店)、三省堂書店大宮店、TSUTAYAハレノテラス東大宮店

詳しくは、市民生活安全課(☎829・1214、FAX 829・1969)へ。

定期的に健診を受けましょう！



自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。定期的に健康状態を把握するために、年1回、健診を受けましょう。自分の体をしっかり知るのが、健康維持の第一歩です。

生活習慣病の早期発見やその重病化予防に

のびのび健診

● 受診できる方

本市の国民健康保険加入者で、40～74歳の方

実施医療機関は、
市ホームページをご覧ください。



日々の生活習慣を見直すきっかけに

後期高齢者健康診査

● 受診できる方

市内在住で、後期高齢者医療制度に加入している方

実施医療機関は、
市ホームページをご覧ください。



費 用 無料 実施期限 令和3年 3月13日(土) ※対象の方には、受診券を送付しています。

※受診当日の体温確認などの体調管理や手洗い・咳エチケットの徹底など、新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします。

詳しくは、各区保険年金課へ。



虐待では?と思ったら 迷わず電話を!

オレンジリボン



虐待のサイン

- 不自然なあざや傷がある
- 身なりがいつも汚れている
- 言葉が著しく乱暴である
- いつもお腹を空かせていて、発育が極端に悪い
- 表情が乏しい
- 大人の怒鳴り声や子どもをたたく音、子どもの不自然な泣き声がしばしば聞こえる
- 家に帰りがたらない

連絡窓口

- 24時間虐待通告電話 ☎711・6824 いちばやく
- 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189
- 北部児童相談所(西・北・大宮・見沼・岩槻区)
☎711・3917 FAX711・8904
- 南部児童相談所(中央・桜・浦和・南・緑区)
☎711・2489 FAX711・8904
- 各区支援課

※相談した方の秘密は必ず守られます。また、虐待の相談・連絡に関する誤報に罰則はありません。

子育ての悩みを相談できる場所があります

子育てにいきづまりを感じたり、心配や悩みがある時は

- 子育て不安電話相談 ☎881・0922
土・日曜日、祝・休日、年末年始を除く、10時～16時

子どもに関する相談について、なんでもお話を聞きます

- なんでも子ども相談窓口 ☎762・7757
月・火・木・金曜日 10時30分～18時30分
土・日曜日、祝日 9時～16時30分(年末年始を除く)

※各区の家庭児童相談室や保健センター、児童相談所でも相談できます。

詳しくは、子ども家庭総合センター総務課(☎711・1798、FAX711・8904)へ。

女性に対する暴力の問題 について考えましょう

夫・パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為など女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものです。これらはその対象の性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。

11月12日～25日は

「女性に対する暴力をなくす運動」
期間です!



講座やセミナーを開催します

DV防止セミナー(オンライン)

- 内 容 「誰もボクを見ていない」見過ごされてしまう家族の問題
※11月1日(日)～30日(月)に動画で配信します。
- 申込み 11月29日(日)までに、Eメールで、行事名、住所、氏名、電話番号、Eメールアドレスを、男女共同参画推進センターへ。
☎danjo-kyodo-sankaku@city.saitama.lg.jp

デートDV出前講座

若年層における交際相手からの暴力を考える機会として、専門の講師を無料で派遣する出前講座を実施しています。
※対象や申込みなど詳しくは、人権政策・男女共同参画課へ。



無料相談を
ご利用ください

DV相談+(プラス) ☎0120・279・889 (24時間) つなぐ はやく

※詳しくは、公式ホームページ(☎https://soudanplus.jp/)をご覧ください。
その他の相談は31ページをご覧ください。



詳しくは、人権政策・男女共同参画課(☎642・8107、FAX643・5801)へ。