

マークの見方

日=日時 所=会場 交=交通 内=内容 対=対象
定=定員 費=費用 託=託児 申=申込み 問=問合せ

※費用の記載が無い場合は、原則無料です。

申込み時の必須事項

① 行事名 ② 郵便番号・住所 ③ 氏名(ふりがな) ④ 電話番号

さいたま市のホームページ <https://www.city.saitama.jp/>

情報掲示板

INFORMATION

さいたまの魅力を発見しよう

さいたま市で体験できる
施設・イベントのお知らせです!

主な施設等からのお知らせ

大宮盆栽美術館

休館日/木曜日

会場・問合せ/〒331-0804 北区土呂町2-24-3 ☎780・2091、☎668・2323

🌐<https://www.bonsai-art-museum.jp/>



No.	行事名/内容	日時	その他
①	季節の展示 盆栽展 四季 10月爽秋の風	9/29(金)~11/1(水) 9:00~16:30 (11月は16:00まで)	対⑤小・中学生とその保護者 ⑥高校生以上の方 定④30人 ⑤8組16人 ⑥8人 費⑤1組3,000円 ⑥3,000円 ※①~③は観覧料が掛かります。 観覧料/一般…310円、高校生・大学生・65歳以上…150円、小・中学生…100円
②	ギャラリートーク/展示の見どころを解説	10/21(土) 13:30~	
③	企画展 第32回作家展(日本盆栽作家協会)	10/27(金)~11/15(水) 9:00~16:30 (11月は16:00まで)	
④	盆栽実技/職人による季節の手入れ方法の実演	10/28(土) 13:30~14:30	申▶①~④…当日、直接、上記会場へ(④は先着順)。▶⑤・⑥…10月31日(火)までに、生涯学習情報システム(🌐 https://gakushu.city.saitama.jp/)へ(抽選)。
⑤	子ども向けワークショップ はじめての盆栽づくり	11/19(日) 10:00~11:30	
⑥	盆栽ワークショップ はじめての盆栽づくり	11/19(日) 14:00~15:30	

岩槻人形博物館・にぎわい交流館いわつき

休館日/▶岩槻人形博物館…月曜日(10/9祝)を除く)

■ 岩槻人形博物館 〒339-0057 岩槻区本町6-1-1 ☎749・0222、☎749・0225、🌐<https://ningyo-muse.jp/>

No.	行事名	日時	その他
①	特別展 学芸員による展示解説	10/14(土)、11/12(日)・23(祝) 14:00~14:30	定③30人 費無料 ※①・②は観覧料が掛かります。 観覧料/一般…400円、高校生・大学生・65歳以上…200円、小・中学生…150円
②	常設展 展示解説 毎月22日はにんぱくの日	10/22(日)、11/22(水) 14:00~14:30	申当日、直接、岩槻人形博物館へ。
③	特別展スライドトーク 作品から見る岡本玉水の生涯	10/29(日) 14:00~14:30	

■ にぎわい交流館いわつき 〒339-0057 岩槻区本町6-1-2 ☎757・2981、☎793・4074、🌐<https://www.nigiwai-koryukan.jp/>

No.	行事名	日時	その他
①	陶芸ワークショップ たたら作りで干支の辰をつくろう	11/4(土)・5(日) 10:00~13:00	対①・③小学生以上の方 ②中学生以上の方 ※①・④で小学3年生以下、③で小学生は保護者の同伴が必要です。
②	正絹ちりめんワークショップ Xmasリースをつくろう	11/11(土) 9:30~13:00	定①~③各15人 ④各10人
③	正絹ちりめん干支の辰をつくろう	11/19(日) ▶10:00~ ▶13:30~	費①1,500円 ②2,500円 ③1,000円 ④500円
④	干支の絵付けをしよう	11/25(土) ▶10:00~ ▶13:30~	申10月15日(日)までに、直接又は電話で、上記問合せへ(抽選)。

さいたま国際芸術祭2023市民プロジェクト

問合せ/アーツカウンシルさいたま
〒336-0024 南区根岸1-7-1
☎767・5350、☎767・5351

No.	行事名/内容	日時	その他
①	埼玉・藝大協働プロジェクト「サイトシーイング・バスカメラ」によるカメラ空間体験バスツアー	10/21(土) ▶11:00~ ▶13:00~ ▶14:00~ 10/22(日) ▶11:00~ ▶13:00~ ▶14:00~	所①埼玉大学(桜区下大久保)ほか ②さいたま新都心駅西口周辺 ③大宮図書館(大宮区役所内)ほか ④・⑥大宮図書館 ⑤ RaiBoC Hall(大宮駅東口・大宮門街7階) 定①各10人 ②各20人 ③15人 ④25人 ⑤300人 ⑥15人 申10月3日(火)の10時から、①・②は創発inさいたまの公式ホームページ(🌐 https://sohatsu.art/)、③~⑥はSACPの公式ホームページ(🌐 https://sightamaartscenter.wixsite.com/sacp/)へ。※いずれも先着順です。
②	さいたま新都心のパブリックアート アート・ウォーク/ボランティア・スタッフによるパブリックアート案内	▶10/22(日) ▶11/25(土) 10:30~12:00	
③	ダマダムタルの緑地劇場/豊かな緑が残るロケーションを生かしたパフォーマンスとワークショップ	10/29(日) 16:30~、11/5(日) 13:00~ ※全2回です。なお、11/23(祝)の16時30分から発表会があります。	
④	ダイアログinさいたま vol.3/遠藤一郎氏(作家)と利根川兼一氏(アーツスペースオーナー)のトークイベント	11/3(祝) 19:00~	
⑤	歌と弦と鍵盤の演奏会	11/8(水) 19:30~	
⑥	街にアートをもって繰り出そう! サンドイッチアートマンアクション	11/25(土) 13:00~	

青少年宇宙科学館

休館日／月曜日(10/9祝を除く)、10/10(火)

会場・問合せ／〒330-0051 浦和区駒場2-3-45 ☎881・1515、☎882・9702

🌐<https://www.city.saitama.jp/kagakukan/>



No.	行事名	日時	対象	その他
①	科学工作教室 はんだごてを使って、手作りラジオに挑戦しよう	11/4(土) 9:30～11:30	小学4年～中学生	定①12人 ②16人 ③100人 ④10人 費①650円 申▶①・②・④…10月11日(水)までに、生涯学習情報システム(🌐 https://gakushu.city.saitama.jp/)へ(抽選)。▶③…10月11日(水)(消印有効)までに、往復はがき(1人又は1組1通のみ)で、 必須事項 と年齢を、 上記 問合せへ(抽選)。
②	顕微鏡教室 淡水プランクトンの世界を見てみよう(秋)	11/5(日) 9:30～11:30	小学3年～中学生	
③	天体観望会 月、木星、土星の観察とふたご座流星群の情報	11/25(土) 18:00～19:00	— ※中学生以下の子どもは保護者の同伴が必要です。	
④	若田宇宙飛行士アカデミーロボットチャレンジ コース micro:bitでプログラミングを体験しよう	11/26(日) 10:00～11:30	小学4年～中学生	

(公財)市文化振興事業団

問合せ／SaCLa インフォメーションセンター

☎ 866・4600 【日・月曜日、祝・休日(月曜日が祝・休日の場合はその翌日)を除く】、

☎ 837・2572、🌐 <https://saitama-culture.jp/>



■ 市民会館いづつき、氷川の杜文化館、プラザイスト、恭慶館、RaiBoC Hall

行事名／内容	日時	会場	対象・定員・費用	申込み
さいたま茶会	11/3(祝) 9:30～13:00	市民会館いづつき(岩槻区太田)	小学生以上の方 100人 無料	当日、直接、会場へ(先着順)。
氷川の杜茶会	11/3(祝) 10:00～13:00	氷川の杜文化館(大宮区高鼻町)	小学生以上の方 90人 500円	10月14日(土)の10時から、電話で、会場へ(先着順)。 ☎648・1177、☎648・1311
ベーゼンドルフアーククラブ	11/5(日) 9:00～21:00		小学生以上でピアノ経験がある方 12人 3,500円	10月20日(金)の17時までに、直接又は電話で、会場へ(抽選)。 ☎875・9933、☎875・9960
水彩画講座(初級)	11/14～12/19の毎週火曜日(全6回) 13:30～16:00		市内在住、在勤又は在学の方 10人 3,000円	10月25日(水)までに、生涯学習情報システム(🌐 https://gakushu.city.saitama.jp/)へ(抽選)。
鉛筆デッサン講座(初級)	11/15～12/20の毎週水曜日(全6回) 13:30～16:00	プラザイスト(緑区中尾)		10月25日(水)までに、生涯学習情報システムへ(抽選)。
シネマパラダイス リメンバー・ミー	11/19(日) 10:00～		市内在住、在勤又は在学の方 395人 無料	10月23日(月)までに、生涯学習情報システムへ(抽選)。
第10回さいたま伝統普及フェスティバル体験ワークショップ／お囃子の体験及び発表	▶11/19(日) 13:00～15:00 ▶11/25(土) 10:00～11:00 ▶11/26(日) 11:00～16:00		市内在住、在勤又は在学の小学2年生以上の方 10人 子ども…500円、大人(高校生以上)…1,000円	10月27日(金)までに、直接又は電話で、会場へ(抽選)。 ☎875・9933、☎875・9960
はじめての茶道	11/26(日) 10:00～11:00	恭慶館(浦和区常盤)	3歳以上の未就学児とその保護者 10組20人 無料	10月28日(土)までに、専用ホームページ(🌐 https://saitama-culture.jp/kyokei-kan/)へ。
RaiBoC Hallニューイヤーコンサート2024	R6.1/6(土) 15:00～	RaiBoC Hall(大宮駅東口・大宮門街7階)	小学生以上の方 1,376人(全席指定) S席…4,500円、A席…4,000円、B席…3,500円 ※市外在住の方は、費用が異なります。	10月7日(土)の15時から、電話で、 上記 問合せへ(先着順)。※10月7日(土)の10時から、専用ホームページ(🌐 https://p-ticket.jp/saitama-culture/)でも申し込みます。
プラザイスト新春寄席～新春特選会～	1/27(土) 14:00～	プラザイスト	小学生以上の方 395人(全席指定) 3,000円	10月28日(土)の15時から、電話で、 上記 問合せへ(先着順)。※10月28日(土)の10時から、専用ホームページ(🌐 https://p-ticket.jp/saitama-culture/)でも申し込みます。
NHK交響楽団特別公演 パブロ・エラス・カサド & 牛田智大	2/18(日) 16:30～	RaiBoC Hall	小学生以上の方 1,376人(全席指定) S席…5,500円、A席…5,000円、B席…4,500円 ※市外在住の方は、費用が異なります。	10月14日(土)の15時から、電話で、 上記 問合せへ(先着順)。※10月14日(土)の10時から、専用ホームページ(🌐 https://p-ticket.jp/saitama-culture/)でも申し込みます。

■ プラザウエスト

No.	行事名	日時	その他
①	イタリアの伝統工芸 ミクロモザイク講座	11/4(土) 10:00～12:00	対18歳以上の方
②	IT講座 ～スマホ撮影動画編集講座～	11/7(火)・14(火)・21(火)(全3回) 13:00～15:00	定①・③・④各12人 ②15人 費①・②3,000円 ③2,000円 ④1,500円 申10月15日(日)までに、生涯学習情報システム(🌐 https://gakushu.city.saitama.jp/)へ(抽選)。
③	紙を巻いて作る ペーパークイリング講座	11/11(土) 10:00～12:00	
④	千支置物「辰」を作ってみよう	11/15(水)・22(水)(全2回) 14:00～16:00	

宇宙劇場

休館日/水曜日、10/10(火)

会場・問合せ/〒330-0853 大宮区錦町682-2 JACK大宮3階

☎647-0011、☎647-0066、🌐http://www.ucyugekijo.jp/



No.	行事名	日時	その他
①	特別放映 芸術になった星空 ゴッホ ローヌ川の星月夜	10/1(日) 16:30~17:15	定①・③・④各280人 ②各150人 ⑤40人 ※⑤で小学生以下は保護者の同伴が必要です。
②	みんなの時間 名探偵コナン〜灼熱の銀河鉄道〜	10/2(月)・16(月)・20(金)・23(月)・30(月) 10:30~11:15	¥①~④一般…620円、4歳~中学生…310円
③	癒しの時間 Star Light Healing Malama Hawaii	10/8(日) 13:30~14:20	申▶①~④…各開始時間の①・③・④は1時間20分前、②は1時間前から、 上記 会場5階で入場券を販売(先着順)。▶⑤…開始時間30分前から、 上記 会場5階で整理券を配布(先着順)。
④	プラネタリウム100周年 記念放映	10/21(土) 18:00~19:50	
⑤	太陽をみる会	10/29(日) 11:30~12:30	

プラザノース

会場・問合せ/〒331-0812 北区宮原町1-852-1

☎653-9255、☎653-9288、🌐http://www.plazanorth.jp/



No.	行事名	日時	その他
①	千支の本木込人形づくりワークショップ〜辰をつくろう〜	10/24(火)・31(火)(全2回) 10:00~11:30	対①・②・⑤・⑥18歳以上の方
②	スマホ講座 一歩進んだ、写真・旅行・趣味を楽しむ活用術	11/8(水)・15(水)(全2回) 10:00~11:30	定①10人 ②15人 ③・④各120人 ⑤・⑥各8人
③	絶景プロデューサー・詩歩トークショー! 死ぬまでに行きたい! 世界の絶景を探して	11/18(土) 14:00~15:30	¥①2,500円 ②500円 ③1,000円 ④3,000円
④	声優・置鮎龍太郎トークショー! 大好きな声の仕事の世界で生きる	11/19(日) 14:00~15:30	申▶①・②・⑤・⑥…①は10月10日(火)、②は10月25日(水)、⑤は11月10日(金)、⑥は11月13日(月)(いずれも必着)までに、往復はがき(1通1行事2人まで)で、 必須事項 と年齢(学年)を、 上記 問合せへ。▶③・④…10月20日(金)の10時から、電話で、プラザノース事業係へ(先着順)。☎669-0300
⑤	クラフトワーク入門 ペーパーフラワーでクリスマスBOX作り	11/24(金)、12/1(金)(全2回) 14:00~16:00	
⑥	大宮盆栽美術館めぐりと梅の寄せ植えワークショップ	11/27(月)、12/4(月)(全2回) 13:30~16:00(11/27は15:00まで)	

大学コンソーシアムさいたま加盟大学の公開講座

問合せ/行財政改革推進部

☎829-1106、☎829-1997

行事名	日時	対象・定員・費用	申込期間	会場・問合せ
第69回生涯学習公開講座 腸内環境と健康(オンライン)	— ※10/27(金)の10時~11/2(木)の17時に動画を配信します。	—	10/25(水)まで	人間総合科学大学 蓮田キャンパス ☎749-6111、☎749-6110 ✉admin@human.ac.jp
SPU TABUNKA MANABI Café	10/28(土) 10:00~12:00	— 20人(先着順) 無料	10/13(金)まで	埼玉県立大学(越谷市) ☎048-973-4114、☎048-973-4807 ✉edec@spu.ac.jp
お口の健康づくり講座	10/28(土)・29(日) 10:30~15:00	— 各40人(先着順) 無料	—	
精神障害者家族による家族自身のリカバリートーク〜私たちは何を体験したか〜	10/28(土) 13:30~15:30	— 50人(先着順) 無料	10/13(金)まで	
子ども劇場 社会福祉子ども学科の学生による参加型劇の公演	10/29(日) 11:00~11:30	小学2年生以下の子どものとその保護者 200人(先着順) 無料	—	
認知症高齢者の介護に活かすハンドケア	10/29(日) 14:00~15:30	認知症高齢者を介護する家族 30人(先着順) 無料	—	
市販薬と健康食品の正しい知識を学ぶ(第2回)	11/18(土) 10:00~12:00	— 40人(抽選) 1,000円	10/27(金)まで	所北本市役所3階 問埼玉県立大学(越谷市) ☎048-973-4114、☎048-973-4807 ✉edec@spu.ac.jp
さいごまで自分らしく生きるための心づもり〜「もしも」の時に備えて〜	10/28(土) 13:00~16:00	県内在住で20歳以上の方 30人(抽選) 無料	10/6(金)まで	
はじめての災害食講座〜在宅避難生活乗り越えるために〜(オンライン)	— ※11/1(水)~30(木)に動画を配信します。	18歳以上の方 100人(先着順) 無料	10/3(火)~23(月)	
				国際学院埼玉短期大学(大宮区吉敷町) ☎641-7468、☎641-7432 ✉tiikirenkei@kgef.ac.jp

さいたま市民大学

問合せ/生涯学習総合センター ☎643-5651、☎648-1860



No.	行事名/内容	日時	申込期間	その他
①	パソコンコース エクセル2016応用/関数やグラフ、データベースの活用方法などを学ぶ	11/10~12/1の毎週金曜日(全4回) 13:00~16:00	10/16(月)まで	所生涯学習総合センター 対①表作成や表計算などエクセルの基本操作ができる方 ③マウス操作・文字入力などの基本操作ができる方 ※①・③は令和4年度以降の同講座の受講者を除きます。
②	教養Ⅱコース 最高の最期を迎えるために〜エイジングプランニングのススメ〜	11/22~12/20の毎週水曜日(全5回) 13:30~15:30	10/2(月)~23(月)	定①・③各20人 ②50人 ④70人 ※いずれも抽選です。
③	パソコンコース 初心者のためのワード2016&エクセル2016/表、グラフ作成、関数などを学ぶ	12/4~25の毎週月曜日(全4回) 13:00~16:00	10/13(金)~11/6(月)	¥①5,200円 ②2,500円 ③5,640円 ④1,500円
④	ライフプランコース(租税・応用編) 今こそ学ぶ! 租税制度	12/5(火)・12(火)・19(火)(全3回) 14:00~15:30	10/11(水)~11/6(月)	申▶①・③…各申込期間に、生涯学習情報システム(🌐https://gakushu.city.saitama.jp/)へ。▶②・④…各申込期間(必着)に、往復はがき(1行事1人1通のみ)で、 必須事項 と年齢を、〒330-0854 大宮区桜木町1-10-18 シーノ大宮センタープラザ7階 生涯学習総合センターへ。※生涯学習情報システムでも申し込めます。

コミュニティセンター

※その他の行事は、(公財)市文化振興事業団のホームページ
(<https://saitama-culture.jp/>)でご覧になれます。
(武蔵浦和コミュニティセンターは、<https://www.musashiurawa-sp.info/>)

行事名／内容	日時	対象・定員・費用	会場・申込み・問合せ
陶芸講座Ⅲ／初心者でも楽しめる、削りも含めた作陶をする	11/1(水)・8(水)・29(水)(全3回) 10:00～12:00	市内在住、在勤又は在学の方 16人 1,600円	所大宮工房館(大宮区堀の内町) 申10月13日(金)までに、生涯学習情報システム(https://gakushu.city.saitama.jp/)へ(抽選)。 TEL645・3838、FAX645・3881
料理講座 大宮の名店に習う／台湾家庭料理を学ぶ	11/6(月) 10:00～12:00	市内在住、在勤又は在学の方 12人 2,000円	10月23日(月)までに、直接又は電話で、高鼻コミュニティセンター(大宮区高鼻町)へ(抽選)。※生涯学習情報システムでも申し込みます。 TEL644・3360、FAX644・3361
いきいき声出し体操講座	11/8(水)・15(水)・22(水)(全3回) 10:00～12:00	市内在住、在勤又は在学の方 20人 500円	所西与野コミュニティホール 申10月25日(水)(必着)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、 必須事項 (在勤の方は勤務地・事業所名、在学の方は学校名・学年も)を、〒338-0005 中央区桜丘2-6-28 西与野コミュニティホールへ(抽選)。 TEL・FAX854・8584
おとな大学 アンチエイジング体操2023／ストレッチやエクササイズを行う	11/8(水)、12/6(水)、R6.1/10(水)、2/7(水)、3/13(水)(全5回) 10:30～11:40	市内在住、在勤又は在学の方 25人 2,500円	10月11日(水)(必着)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、 必須事項 を、〒336-0021 南区别所7-20-1 武蔵浦和コミュニティセンターへ(抽選)。 TEL844・7215、FAX844・7216
大宮アルディージャ共催・NACK5スタジアム大宮ツアー	11/18(土) 9:00～11:00	市内在住又は在学の小学生とその保護者 20組40人 1組500円	所NACK5スタジアム大宮(大宮区高鼻町) 申11月4日(土)までに、直接又は電話で、高鼻コミュニティセンターへ(抽選)。※生涯学習情報システムでも申し込みます。 TEL644・3360、FAX644・3361
美園グループ4館連携 災害時にも役立つ!初めてのソロキャンプ講座	11/18(土)・25(土)(全2回) 10:00～12:00(25日は14時まで)	15歳以上の方(中学生を除く) 10人 4,000円	所岩槻駅東口コミュニティセンター(WATSU西館2階)、さぎ山記念公園(緑区上野田) 申10月18日(水)までに、生涯学習情報システムへ(抽選)。 TEL758・6500、FAX758・6521
スティールパン体験会／ドラム缶から作られた楽器を体験し、コンサートで演奏する	11/19～12/10の毎週日曜日(全4回) 10:30～12:00	市内在住又は在学の小学生 15人 500円	10月23日(月)(必着)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、 必須事項 (在学の方は学校名・学年も)を、〒336-0967 緑区美園4-19-1 美園コミュニティセンターへ(抽選)。 TEL764・8810、FAX764・9310
キッズチャレンジ!! 親子キャンプアート講座	11/19(日) 14:00～16:00	市内在住、在勤又は在学の小学4年～中学生とその保護者 8組16人 1組2,500円	所東大宮コミュニティセンター(見沼区東大宮) 申10月15日(日)までに、生涯学習情報システムへ(抽選)。 TEL667・5604、FAX654・5594
七里コミセンまつり／利用団体による展示・体験・販売など	11/25(日)・26(日) 10:00～16:00	—	当日、直接、七里コミュニティセンター(見沼区大谷)へ。 TEL687・3688、FAX687・3705

応急手当講習

問合せ／救急課 TEL833・7921、FAX833・7201



No.	行事名／内容	日時	申込期間	その他
①	上級救命講習／成人や子どもに対する心肺蘇生法、AEDの取り扱いや外傷の手当など	11/12(日) 9:00～16:00	10/2(月)～11(水)	所①・③・④防災センター(大宮区天沼町) ②本太公民館(浦和区本太) ⑤子育て支援センターみなみ(南区别所) 対①～④市内在住、在学又は在勤で、中学生以上の方 ⑤市内在住で、2歳以下の子どもとその保護者 定①～④各30人 ⑤12組 申各申込期間(必着)に、往復はがき(1人1通まで)で、 必須事項 (在勤の方は勤務地、在学の方は学校の所在地、⑤は全員の氏名(ふりがな)・子どもの年齢も)と期日を、〒330-0061 浦和区常盤6-1-28 救急課へ(抽選)。※電子申請・届出サービス(https://apply.e-tumo.jp/city-saitama-u/)でも申し込みます。
		11/28(火) 9:00～16:00	10/17(火)～26(木)	
		12/10(日) 9:00～16:00	10/30(月)～11/8(水)	
②	普通救命講習Ⅲ／小児・乳児に対する心肺蘇生法、AEDの取り扱いや外傷の手当など	11/16(水) 13:00～16:00	10/6(金)～16(月)	
		12/6(水) 9:30～12:30	10/27(金)～11/6(月)	
		11/23(祝) 13:30～16:30	10/13(金)～23(月)	
④	普通救命講習Ⅰ／成人に対する心肺蘇生法、AEDの取り扱いや外傷の手当など	12/2(土) 9:30～12:30	10/24(火)～11/1(水)	
		12/11(月) 9:30～12:30	10/31(火)～11/9(木)	
		12/16(土) 9:30～12:30	11/6(月)～15(水)	
		11/26(日) 10:00～11:00	10/16(月)～25(水)	
⑤	親子講習／小児・乳児に対する心肺蘇生法、AEDの取り扱いなど			

与野体育館

会場・問合せ／〒338-0002 中央区下落合5-8-10
TEL・FAX853・4998、<https://www.dunlopsportsclub.jp/yonotaiikukan/>



No.	行事名	期日	時間	その他
①	太極拳(24式)	10/9～30の毎週月曜日(全4回)	9:10～10:10	
②	マットピラティス		15:15～16:15	
③	健康体操	10/10～31の毎週火曜日(全4回)	11:20～12:20	対①～④・⑦・⑩18歳以上の方 ⑤6ヶ月～1歳2ヶ月の子どもとその保護者 ⑥1歳2ヶ月～3歳の子どもとその保護者 ⑧3歳～小学2年生 ⑨1～3歳の子どもとその保護者 定①・②・④・⑦・⑧・⑩各10人 ③5人 ⑤・⑥各3組6人 ⑨8組16人 費①・②3,000円 ③3,400円 ④・⑦・⑩2,250円 ⑤・⑥1組1,980円 ⑧1,980円 ⑨1組2,550円 申10月8日(日)の9時から、電話で、 上記 問合せへ(先着順)。
④	ヨガ	10/11～25の毎週水曜日(全3回)	9:30～10:30	
⑤	ベビー運動会(はいはい)	10/12～26の毎週木曜日(全3回)	10:00～11:00	
⑥	ベビー運動会(すくすく)		11:10～12:10	
⑦	骨盤エクササイズ	10/13～27の毎週金曜日(全3回)	13:30～14:30	
⑧	体育教室		16:00～17:00	
⑨	よちよち親子体操名人	10/16～30の毎週月曜日(全3回)	11:35～12:35	
⑩	ベーシックエアロ	10/16～30の毎週月曜日(全3回)	19:45～20:45	

大宮武道館

会場・問合せ／〒337-0052 見沼区堀崎町12-36 ☎687・0100、☎687・9500

🌐https://omiya-budokan.jp



No.	行事名	期日	時間	対象	その他
①	大宮武道館スポーツフェア2023 無料体験会	身体とココロのコンディショニング	10:00～11:00	18歳以上の方	定①・②各30人 ¥②4,000円 ※別途、保険料が掛かります。 申10月3日(火)の9時から電話で、 上記 問合せへ(先着順)。
	空手道	10/21(土)	10:00～11:30	5歳以上の方	
	少林寺拳法		11:15～12:45	小学生以上の方	
	なぎなた		12:00～13:00		
	生涯歩けるための健康体操		13:00～14:00	55歳以上の方	
②	やさしい合気道	11/1～29の毎週水曜日(全5回)	17:05～18:05	4歳以上の方	

生涯学習相談えらべル
10月11日(水) 25日(水) 10時～13時
生涯学習相談・生涯学習情報の提供、公民館等で活動する団体・サークルの紹介など

生涯学習相談えらべル

所 市役所東側広場内
問 文化振興課 ☎829・1226、☎829・1996

期間	展示名
10/2(月)～8(日)	ノエル・エ・ブランシュ展
10/9(祝)～15(日)	植水写真クラブ写真展
10/16(月)～22(日)	写友よの写真展
10/23(月)～29(日)	田中良写真教室作品展「いいとこ埼玉」
10/30(月)～11/5(日)	書道コラージュアート展「靈魂 #1」

市民ギャラリーでの展示

所・申・問 ホテル南郷(福島県南会津町)へ。☎0241・732275、☎0241・732276
無料 ※宿泊・食事代などが掛かります。

紅葉フェスティバル
10月1日(日)～11月12日(日)
舞茸の天ぷら付夕食を味わう
市内在住で、市民保養施設ホテル南郷に夕食付き(子ども用夕食を除く)で宿泊する方
¥無料 ※宿泊・食事代などが掛かります。

紅葉フェスティバル

催し

手をつなごう!さいたま市民活動夢マルシェ
10月14日(土) 10時～16時
※荒天の場合は10月15日(日)に延期します。
所 浦和駅東口駅前市民広場

手をつなごう!さいたま市民活動夢マルシェ

所 文化振興課 ☎829・1226、☎829・1996

来場者の方の投票により、さいたま国際芸術祭2023市民投票賞を決定します。
投票期間 10月24日(火)～27日(金)
時間 10時～17時(日曜日は13時まで) ※入場は閉会30分前までです。
所 うらわ美術館(浦和区仲町)

展示物	期間
日本画・彫刻・書	10/3(火)～8(日)
工芸・写真	10/10(火)～15(日)
洋画	10/17(火)～22(日)
選抜展	10/24(火)～29(日)

市美術展覧会

出展相談会を開催します
11月12日(日) 15時～17時
所・申 当日、直接、ソニックシティ4階 国際会議室前(大宮駅西口)へ。

所・申・問 当日、直接、生涯学習総合センター(大宮駅西口・シーノ大宮センタープラザ7階)へ。
市立博物館の催し
市内の市民活動団体による展示発表・販売など
市民協働推進課 ☎813・6404、☎887・0164

第22回さいたま市環境フォーラムを開催します
10月14日(土) 10時～16時
所 さいたま新都心駅東西自由通路
休館日 月曜日(祝日を除く)、10月10日(火)、11月7日(火)

第22回さいたま市環境フォーラムを開催します

所 大宮第二公園(大宮区寿能町) 周辺
所 ①・②・④・⑧ 市立博物館
③・⑤ 小・中学生とその保護者
⑥ ぐずし字が読める方
定 ③・⑤ 各30人 ④・⑥・⑧ 各35人
※いずれも抽選です。
¥⑤250円
休館日 月曜日(祝日を除く)、10月10日(火)、11月7日(火)

No.	行事名/内容	日時
①	第47回特別展 さいたまの埴輪	10/7(土)～11/19(日) 9:00～16:30
②	学芸員による展示解説	10/9(祝)・29(日) ▶11:00～ ▶14:00～
③	子どもわくわく講座 秋の自然観察～バッタをつろう～	10/15(日) 10:00～11:30
④	特別展関連講座 北武蔵地域の古墳と埴輪	10/21(土) 14:00～16:00
⑤	子どもわくわく講座 藍染め教室(型染め)	10/29(日) 10:00～12:00
⑥	中級古文書講座/村方文書などをくずし字で読み、読解力を高める	10/31(火)、11/14(火)・21(火)(全3回) 13:30～15:30
⑦	特別展関連講座 さいたま市内の古墳紹介	11/3(祝) 14:00～16:00
⑧	特別展関連講座 埴輪のふるさと 生出塚埴輪窯	11/11(土) 14:00～16:00

市立博物館の催し

移動型プレイパーク
10/11(水) 10:00～13:00 番場公園(北区日進町)
10/21(土) 11:00～15:00 プラザ中央公園(西区プラザ)
10/25(水) 10:00～13:00 岩槻城址公園(岩槻区太田)

移動型プレイパーク

内 けん玉、コマなどの昔遊びや絵の具遊び、ダンボールを使った工作などができる移動型の遊び場
申 当日、直接、各会場へ。
問 子ども家庭総合センター総務課 ☎711・1986、☎711・8904

所・申・問 当日、直接、生涯学習総合センター(大宮駅西口・シーノ大宮センタープラザ7階)へ。
市立博物館の催し
市内の市民活動団体による展示発表・販売など
市民協働推進課 ☎813・6404、☎887・0164

移動型プレイパーク

所・申・問 当日、直接、生涯学習総合センター(大宮駅西口・シーノ大宮センタープラザ7階)へ。
市立博物館の催し
市内の市民活動団体による展示発表・販売など
市民協働推進課 ☎813・6404、☎887・0164

所・申・問 当日、直接、生涯学習総合センター(大宮駅西口・シーノ大宮センタープラザ7階)へ。
市立博物館の催し
市内の市民活動団体による展示発表・販売など
市民協働推進課 ☎813・6404、☎887・0164

内環境への取り組みに関するパネル展示や活動紹介、体験型ブース、スタンプラリーなど
問環境総務課 0829・1325、0829・1991

花木散策・語ろう会〜木の実〜

日10月15日(日) 10時30分〜12時
※荒天中止
所さいたま新都心駅周辺
定20人(先着順)
申・問10月4日(水)から、電話で、さいたま新都心ふれあいプラザへ。0600・3192【10時〜17時】
問都心整備課 0829・1578、0829・1937

春おか広場の催し



No.	行事名	日時
①	初めての太極拳	10/16(月)・23(月)・30(月) 10:00〜11:00
②	親子で簡単シーナハンローウィーナ作り	10/22(日) 10:00〜12:00

対①18歳以上の方 ②4歳〜小学2年生とその保護者
定①各10人 ②8組16人
所・申・問10月5日(木)までに、直

お知らせ

募集

接又は電話で、春おか広場(見沼区宮ヶ谷塔)へ(抽選)。※同広場のホームページ(<https://www.haruka-nousonhiroba.com/>)でも申し込みます。
0685・0008

浦和博物館の催し

No.	行事名	日時
①	収蔵品展 さいたまに海があった時代〜縄文時代前期の貝塚〜	10/17(火)〜12/10(日) 9:00〜16:30
②	収蔵品展関連講座 貝塚は宝の山	10/29(日) 13:30〜15:30
③	埼玉県民の日記念 鉄道ペーパークラフト教室	11/14(火) 10:00〜11:30

対③3歳〜小学生とその保護者
定②30人 ③7組
所・申・問10月10日(火)〜11月7日(火)・24(金) 10月10日(火)、11月7日(火)・24(金) 休館日 月曜日(祝日を除く)、和博物館(緑区三室)へ。②③は10月7日(土)、③は10月28日(土)のいずれも9時から、電話で、同館へ(先着順)。
0874・3960

日本将棋連盟 金井恒太 六段指導対局

日10月21日(土) 9時30分〜15時
対高校生以上の方
定20人(先着順)
所・申・問10月5日(木)までに、直

催し

講座

入館料 60歳以上…1000円、一般…740円、小・中学生…310円 ※市外在住の方は料金異なります。
所・申・問10月3日(火)から、直接又は電話で、西楽園(西区宝来)へ。0624・0486、0624・4757

大宮花の丘農林公苑の催し

No.	行事名	期日	時間	定員・費用
①	さつまいも収穫体験	10/21(土) ※雨天の場合は22(日)に順延します。	▶10:00〜▶13:30〜	各30組(抽選) 無料 ※1組3人までです。
②	手作り味噌講習会	11/7(火)〜9(木) 11/14(火)〜16(木) 11/28(火)〜30(木) 12/12(火)〜14(木) 12/19(火)〜21(木) R6.1/16(火)〜18(木) 1/23(火)〜25(木)	▶午前コース…2日目 9:00〜10:00、3日目 10:30〜12:00 ▶午後コース…2日目 15:00〜16:00、3日目 13:30〜15:00	各10人(抽選) 5,000円

※②は、いずれも全3回です。なお、1日目はいずれのコースも10時〜12時です。

対①市内在住の3歳〜小学2年生までとその保護者 ②市内在住、在勤又は在学の18歳以上の方
所・申・問10月1日(日)〜11日(水)に、電話又はファクスで、必ず事項と時間を、大宮花の丘農林公苑へ。※(公財)市公園緑地協会

スポーツ

その他

のホームページ(<https://www.saitama-city.jp/>)でも申し込みます。なお、結果は参加できる方のみに連絡します。▼②:10月13日(金)(必着)までに、往復はがきで、必須事項と期日・コースを、〒331-0049 西区西新井12-4 大宮花の丘農林公苑へ。
0622・5781

桜環境センターの催し

No.	行事名/内容	日時
①	くらしに役立つ生きもの講座〜ハチの対処法〜	10/21(土) 10:00〜11:30
②	3Rマーケット引き渡し/家庭で不要になった衣類、子ども用品等の引き渡し(1人5点まで)	10/29(日) 13:30〜16:00

交武蔵浦和駅西口、西浦和駅、中浦和駅、桜区役所から、無料送迎バスを運行
対市内在住、在勤又は在学で、①は15歳以上の方

定①20人(先着順)
所・申・問10月12日(木)〜18日(水)の10時〜16時(12時〜13時30分を除く)に、電話で、桜環境センター(桜区新開)へ。▼②:当日、直接、同センターへ。
0710・5345、0839・6387

旧坂東家住宅見沼くらしの館の催し・講座

No.	行事名	日時
①	DOMA コンサート〜懐かしの歌謡曲とフォークソング〜	10/21(土) 14:00〜15:30
②	季節展示 十三夜のお供え	10/24(火)〜29(日) 9:00〜16:30

定①50人(先着順)
所・申・問当日、直接、見沼くらしの館(見沼区片柳)へ。
0688・3330、0688・3335

さいたま国際芸術祭 2023 応援プロジェクト 「公園 de アート〜秋空の下、ヌッと一緒に思いっきり描こう!〜」

■ペインティングイベント

日10月8日(日)・9日(祝) ▶10時〜11時
▶12時30分〜13時30分 ▶14時〜15時
対小学生以下の子どもとその保護者
定各10組(先着順)
所・申各開始時間の30分前から、県立総合教育センター跡地(緑区三室)で、整理券を配布。

■ヌッのお面づくり

日10月8日(日)・9日(祝) 10時〜15時
所・申当日、直接、同センター跡地へ。
※各イベントの詳細は、ヌッパーク共同企業体のホームページ(<https://nupark.jp/>)でご覧になれます。
問ヌッパーク共同企業体事務局(株)内田緑化興業 0875・1777、0875・1811【9月30日(土)、10月1日(日)・7日(土)を除く、9時〜17時】
都市公園課 0829・1420、0829・1979

相談

Information

さいたまからつながる東日本

さいたまフォト日記

みどりの祭典

日 10月22日(日) 9時30分～15時30分 ※小雨決行
所 市民の森・見沼グリーンセン
ター(北区見沼)
内 草木を使った工作、自然観察、
高所作業車体験など
問 みどり推進課 日 829・1
414、FAX 829・1979

浦和美園まつり&花火大会

日 10月29日(日) ※荒天の場合は、
花火のみ10月30日(月)に順延しま
す。

行事名	会場	時間
浦和美園まつり 基地見学 車両基地 (緑区南部 領辻)	埼玉高速鉄 道浦和美園 駅東口周辺	10:00 ～ 15:00
縁日	浦和美園駅 東口周辺	10:00 ～ 17:30
花火大会	浦和美園駅 周辺	17:00 ～ 17:30

問 埼玉高速鉄道(株)
日 878・6867
未来都市推進部 日 829・1
871、FAX 829・1997

子育てサロンはあくらぶ

日 10月27日(金) 10時～11時30分
内 簡単工作やダンスなど、子育て
中の親子の遊び場
対 4歳以下の子どもの保護
者

定 15組(抽選)

申 10月11日(水)までに、生涯学習情
報システム(日) [https://gakushu.
citysaitama.jp/](https://gakushu.citysaitama.jp/)へ。
所 生涯学習総合センター(大
宮駅西口・シーノ大宮センタープ
ラザ10階) 日 643・5551、FAX
648・1860

浦和くらしの博物館 民家
園の講座・催し

No.	行事名	日時
①	季節展示 十三夜のお供え	10/25(水)～11/2(木) 9:00～16:30
②	自然観察会 秋の見沼を歩こう	11/3(祝) 9:00～12:00
③	昔のあそび 塾長なわとびと将棋くずし	11/5(日) 13:00～15:00
④	手漉き和紙体験講座 和紙で作る一閑張菓子皿	11/12(日)・19(日) (全2回) 9:30～12:00

対 ④小学生以上の方 ※②・④
で小学生以下の子どもの保護者
の同伴が必要です。
定 ②20人 ④15人 ※いずれも
先着順です。

¥ ④1,000円

休 館 日 月曜日(10月9日(祝)を
除く)、10月10日(火)、11月7日(火)
所 申・問 ▼①・③…当日、直
接、民家園(緑区下山口新田)
へ。▼②・④…②は10月12
日(木)、④は10月18日(水)のいずれ
も9時から、電話で、同園へ。

日 878・5025
FAX 878・5028

花の丘収穫祭

日 ▼10月28日(土) 10時～16時

▼10月29日(日) 10時～15時
所 大宮花の丘農林公苑(西区西
新井)
内 地元野菜・手作り味噌*、赤飯・
焼きだんご、花の販売など
問 21世紀・西新井むらづくり
塾 日 625・1396
見沼グリーンセンター
日 664・5915
FAX 651・0962

ヨーロッパ野菜を使った
ハロウィン料理講習会

日 10月31日(火) 10時～14時
所 美園コミュニティセンター
(浦和美園駅東口・複合公共施
設)
対 市内在住の方

定 日 15人(抽選) 1,500円

申・問 10月10日(火)(必着)まで
に、はがきで、必須事項を、
〒330-0958 浦和区
常盤6-4-4 農業政策課
へ。※電子申請・届出サービ
ス(日) [https://apply.e-tuno.jp/
city-saitama-u/](https://apply.e-tuno.jp/city-saitama-u/)でも申し込め
ます。なお、結果は全員に連絡
します。 日 829・1376、FAX
829・1944

親子市場見学会

日 11月3日(祝) 5時15分～7時
15分

所 県水産物地方卸売市場(北区
吉野町)
内 鏡りや施設を見学して市場に
ついて学ぶ
対 市内在住の小学4～6年生と

さいたま市総合防災訓練・
防災フェア

日 10月15日(日) 9時～12時 ※防災訓練
は11時までです。
所 岩槻文化公園(岩槻区村国)
内 救出救護訓練、施設復旧訓練、救援物
資搬送訓練、ヘリコプターによる上空偵察
訓練、防災啓発ブース・特殊車両の展示、
はしご車バスケットへの搭乗体験、起震車
による地震体験
問 防災課 日 829・1127、FAX 829・1978

人形供養祭

日 11月3日(祝) 10時～14時
※荒天中止
所 岩槻城址公園(岩槻区太田)
内 供養札をお焚き上げて、人形
を供養する ※供養料が掛かり
ます。

城下町岩槻歴史散策

日 11月9日(木) 10時～15時
集合 クレセントモール(岩槻駅
東口)
テーマ 末田須賀堰で北見草を
見つけ近隣の社寺をめぐる

定 20人(抽選)

¥ 2,500円

申・問 10月20日(金)～26日(木)(必着)
に、はがき、電話、ファクス又は
Eメールで、必須事項を、〒3
39-8585 岩槻区本町3
-2-5 岩槻区観光経済室へ。
※結果は全員に連絡します。 日 7
900・0118、FAX 7900・026
0、(日) [kankei-keizai-iwatsuki@
citysaitama.lg.jp](mailto:kankei-keizai-iwatsuki@citysaitama.lg.jp)

城下町岩槻鷹狩り行列

日 11月3日(祝) 13時～15時30分
※小雨決行
所 岩槻駅東口周辺
内 鷹匠と将軍、藩主、姫、腰元な
どに扮した行列の行進

問 岩槻区観光経済室
TEL 790・0118
FAX 790・0260

与野郷土資料館小学生向け
お気楽講座
資料館で昔あそび

日 11月5日(日) 9時30分～12時
(11時30分まで受け付け)

所・申・問 当日、直接、与野郷土
資料館(中央区本町東)へ。

TEL 714・5471
FAX 714・5472

子どもがつくるまち

No.	日時	会場
①	11/5(日) ▶10:00～12:30 ▶13:30～16:00	プラザノース (北区宮原町)
②	11/26(日) ▶10:00～12:30 ▶13:30～16:00	サイデン化学アリーナさいたま (桜区道場)

※いずれもオンラインで参加もできます。

内 子どもたちで考えたまちをつくり、好きな仕事をしたり、買い物をしたり、楽しみながら様々な社会体験をする

対 市内在住又は在学の小学生
定 各500人 ※オンラインの定員はありません。

申・問 ▼①:10月4日(水)18日(水)までにさいたまのホームページ(<https://kodomo-bunka.jp/minisaitama/>)<(抽選)>。▼②:10月20日(金)の20時から、公式ホームページ(<https://yumeuta.main.jp/ktm2023/>)<(先着順)>。

お知らせ

募集

催し

講座

スポーツ

その他

相談

Information

さいたまから
つながる東日本

さいたま
フォト日記

問 ①子ども文化ステーション
TEL 653・0407 ②子ども劇場おやこ劇場埼玉センター
TEL 090・4547・6490
問 子ども政策課 TEL 829・1909、FAX 829・1960

生涯学習フェスティバル

日 11月12日(日)

No.	行事名/内容	時間
①	生涯学習ステージ/和田 竜氏(作家)による講演会	13:00～15:00
②	さいたま市の魅力発信!	15:30～17:00
③	人工衛星の仕組みと開発	15:30～16:40
④	心のバランスを整える心理学ワークショップ	15:30～17:30
⑤	バスケットプログラミングで花火大会!	15:30～17:30
⑥	光の花を咲かせよう	15:00～16:30
⑦	生涯学習PRスペース	15:00～16:30

所 ソニックシティ(大宮駅西口)
対 ①・③・④市内在住、在勤又は
在学中、③は高校生以上、④は
小学5年生以上の方 ②市内在
住又は在勤で、18歳以上の方(学
生を除く) ⑤・⑥市内在住又は
在学中、⑤は小学生、⑥は小学
3年生～中学生
定 ①150人 ②～④・⑥各28
人 ⑤20人

持ち物 筆記用具
申・問 ▼①～⑥:10月23日(必
着)までに、往復はがきで、**必
須事項**(在勤の方は勤務地・事業
所名、在学の方は学校名・学年
も)と年齢を、〒330-95
88 浦和区常盤6-4-4

生涯学習振興課へ(抽選)。※生
涯学習情報システム(<https://gakushu.city.saitama.jp/>)で
も申し込みます。▼⑦:当日、直
接、会場へ。
問 同課 TEL 829・1704、FAX
829・1989

親子ふれあい火おこし体
験教室

日 11月12日(日) 9時～12時

内 火おこし体験や天然芝のサッ
カー場でのボール遊びなど

対 市内在住の小学生とその保護
者 ※保護者1人につき小学生
2人までです。

定 ￥20人(抽選) 1人800円

所・申・問 10月15日(日)までに、フア
クスで、**必須事項**を、秋葉の森
総合公園(西区中釘)へ。※(公財)
市公園緑地協会のホームページ
(<https://sgp.or.jp/>)でも申し
込めます。なお、結果は全員に連
絡します。TEL 620・7186、FAX
623・1008

講座

定年後の生活設計入門セ
ミナー

日 10月21日(土) 10時～11時30分

所 プラザノース(北区宮原町)
内 ファイナンシャルプランナー
から老後の生活設計を学ぶ

対 市内在住又は在勤の方
定 30人(先着順)
申・問 10月3日(火)～19日(木)に、電

話、フアクス又はEメールで、**必
須事項**を、(社福ハッピーネッ
トへ。※結果は全員に連絡しま
す。TEL 767・3822、FAX 76
7・3823、✉y.kurihara@
happy.net.or.jp
問 セカンドライフ支援セン
ター TEL 881・8627、FAX 8
81・8637

消費生活セミナー



No.	行事名	日時
①	クレジット カードの安 心安全な使 い方	10/19(木) 14:00～ 15:30
②	金融犯罪の 手口と対策	10/31(火) 14:00～ 15:30
③	消費者トラ ブル最前線	11/9(木) 14:00～ 15:30

所 ①・② 浦和コミュニティセン

ター(浦和駅東口・コムナール10
階) ③ 岩槻区役所
対 市内在住又は在勤の方
定 ①・②各40人 ③25人
申・問 10月3日(火)～13日(金)に、電
話又はフアクスで、**必須事項**を、
消費生活総合センターへ(先着
順)。※結果は全員に連絡しま
す。TEL 643・2239、FAX 64
3・2247

文字・活字文化の日及び友の
会設立30周年記念講演会
漢字の魅力を知ろうー漢
字の表す姿と形ー

日 10月27日(金) 13時30分～15時
所 中央図書館(浦和駅東口・コム
ナール8階)
定 60人(先着順)
申・問 10月3日(火)の9時から、直
接、電話又はフアクスで、**必須
事項**とフアクス番号を、同館資
料サービス課へ。※結果は全員
に連絡します。TEL 871・210
0、FAX 884・5500

2023-24 B3リーグ
さいたまブロンコス



節	対戦相手	期日	開始時間
1	トライフープ岡 山	10/7(土) 10/8(日)	14:00
5	金沢武士団	11/3(祝) 11/4(土)	15:00
7	アースフレンズ 東京Z	11/18(土) 11/19(日)	13:00
9	徳島ガンバロウ ズ	12/2(土) 12/3(日)	14:00
12	東京ユナイテッ ドバスケット ボールクラブ	12/23(土) 12/24(日)	

※いずれも会場は、浦和駒場体育館(浦和区駒
場)です。なお、詳細は、さいたまブロンコスのホー
ムページ(<https://broncos20.jp/>)などでご確
認ください。

所 浦和駒場体育館(浦和区駒場)
問 スポーツ政策室
TEL 829・1737、FAX 829・1996



市立病院の市民公開講座

No.	行事名	日時
①	ごぞんじですか、下肢静脈瘤～ここまで進んだ診断と治療～	10/20(金) 10:00～11:00
②	放置してはいけない脂肪肝～新たな国民病～	11/14(火) 14:00～15:00

所市立病院

定各50人(抽選)

申・問 ①は10月11日(水)、②は11月6日(月)までに、往復はがき又はEメール(いずれも1行事1人1通のみで、**必須事項**を、〒336-8522 緑区三室2460 市立病院患者支援センターへ(必着)。※市立病院のホームページでも申し込めます。なお、結果は全員に連絡します。TEL 873-4111、FAX 873-4125、E-mail hsp-koukai-kouza@city.saitama.lg.jp

親族のための後見人講座
やさしい成年後見教室

日 10月22日(日) 12時30分～16時30分

所 ソニックシティ(大宮駅西口)内司法書士による後見実務についての講座と個別相談

対 親族の後見人に就任している、又は就任予定の方 ※成年後見制度に関心のある方も参加できます。なお、手話通訳があります。

定 80人(先着順)

申・問 10月4日(水)～18日(水)に、電

障害者社会参加推進センターの講座

No.	行事名	日時
①	視覚障害者の安全な歩行を考える	10/20(金) 13:00～15:30
②	目の病気と前向きに付き合うコツ	会場 10/21(土) 14:00～16:15
③	高次脳機能障害者の支援	会場 11/5(日) 13:00～16:00
④	障害のある人の地域の暮らしについて語ろう	会場 11/9(木) 10:00～13:00

所 ①大宮ふれあい福祉センター(大宮区土手町)②浦和コミュニティセンター(浦和駅東口・コムナール10階)③RaiBoC Hall(大宮駅東口・大宮門街6階)

対 市内在住又は在勤の方

※①・②・④・⑥は手話通訳と要約筆記があります。また、③・⑤・⑦はZoomを利用できる環境が必要です。

定 ①・③・④各50人 ②・⑥・⑦各100人 ⑤30人 ※いずれも

先着順です。

申・問 ①・②・⑥…当日、直接、会場へ。③・⑤…③は10月20日(金)まで、④・⑤は10月4日(水)～25日(水)に、市ホームページへ。⑦…10月3日(火)～11月2日(木)に、Eメールで、**必須事項**を、市手をつなぐ育成会へ。※結果は参加できない方のみに連絡します。

sc-your@bz03.plala.or.jp

市障害者協議会 TEL 653-7271、FAX 653-7341

障害福祉課 TEL 829-1308、FAX 829-1981

障害者総合支援センターの講座

No.	行事名/内容	日時
①	料理教室～野菜たっぷりのおしゃれランチ～	10/27(金) 10:00～13:30
②	金銭管理講座/金銭管理の方法、消費者トラブルの対応方法について学ぶ	10/28(土) 9:30～12:00
③	一人暮らし準備講座	11/18(土) 10:00～12:00
④	アート講座～カミザラ・エザラ～/紙皿でオリジナルの絵皿を製作する	11/25(土) 14:00～16:00

所 ①鈴谷公民館 ②～④障害者総合支援センター ※いずれも中央区鈴谷です。

対 ①・④市内在住又は在勤の18歳以上で、障害のある方 ②・③市内在住の18歳以上で、次のいずれかの方 ▼障害者手帳身体・知的・精神障害が交付されている ▼発達障害の診断を受けている

定 16人(1家族1人のみ)

アーバンスポーツ体験会
アバスポさいたま

日▶10月21日(土) ▶10月22日(日) 10時～15時30分 ※当日のスケジュールなどの詳細は、(一社)さいたまスポーツコミッション(<https://saitamasc.jp/>)をご覧ください。

所 さいたま新都心バスターミナル(大宮区北袋町)

内 BMXやダンスなどのアーバンスポーツを親子で体験する

対 小学生以下の子どもとその保護者

定 各15人程度(当日先着順)

申 当日、直接、会場へ。

問 (一社)さいたまスポーツコミッション

TEL 762・8334、FAX 762・8474



わが子の自立のための家族セミナー

日 10月28日(土) 14時～16時

対 15～49歳で、就労していない方の家族

定 16人(1家族1人のみ)

申・問 10月4日(水)の9時から、電話で、地域若者サポート

傷ついた心のケア講座

行事名	日時
コミュニケーション	10/23(月) 10:00～12:00
精神的暴力・モラルハラスメント	11/20(月) 10:00～12:00
傷つきによる喪失とグリーフ(悲しみ)	12/25(月) 10:00～12:00

内 DVやパワーハラスメントなどで傷ついた心の回復方法を学ぶ

対 市内在住、在勤又は在学的女性

定 各24人(先着順)

託 6か月以上の未就学児 各5人

所・申・問 10月4日(水)の9時から、電話、ファクス又はEメールで、**必須事項**と、託児を希望する場合は子どもの氏名(ふり

ステーションさいたま(大宮駅西口・ソニックシティ)へ(先着順)。TEL 650・3366 問 労働政策課 TEL 829・1370、FAX 829・1944

がな)・生年月日・性別を、パートナーシップさいたま(大宮駅西口・シーノ大宮センタープラザ3階)へ。※結果は全員に連絡します。TEL 642・8107、FAX 643・5801、danjo-kyodo-sankaku@city.saitama.lg.jp

よくわかる！相続・空き家無料セミナー

日 10月28日(土) 14時～16時
所 武蔵浦和コミュニティセンター(武蔵浦和駅西口・サウスピア)

定 30人(当日先着順)

無料個別相談会も開催します

日 10月29日(日) 10時～16時

所 武蔵浦和コミュニティセンター

定 14人(先着順)

申・問 10月3日(火)～27日(金)に、電話又はEメールで、NPO法人空き家対策協会へ。※結果は参加できない方のみに連絡します。TEL 049・293・4791、hat@hat-office.com

問 環境総務課 TEL 829・1325、FAX 829・1991

高次脳機能障害 家族教室

日 10月28日(土) 13時30分～15時30分

所 大宮区役所

内 家族会代表、家族、当事者による講座と情報交換
対 市内在住で、高次脳機能障害

お知らせ

募集

催し

講座

スポーツ

その他

相談

Information

さいたまからつながる東日本

さいたまフォト日記

のある方の家族

定 10人程度(先着順)

申・問 10月3日(火)～10月20日(金)

に、電話、ファックス又はEメールで、**必須事項**を、障害者更生相談センターへ。※結果は全員に連絡します。TEL 646・3129、FAX 646・3163、syogaisha-kosei-sodan@city.saitama.lg.jp

就職支援セミナー(託児付き)

テーマ	期日
働く上で必要な労働法の知識	11/1(木)
家庭も仕事も充実できる働き方選び	11/2(木)
就職活動の準備・自己分析	11/30(木)

※いずれも時間は10時～12時です。

所 ワークステーションさいたま(北浦和駅東口)

定 各20人(先着順)

託 1歳以上の未就学児 各5人
申・問 10月5日(木)から、電話で、キャリアバンク(株)市就労サポート事業受付係へ。※同社のホームページ(<https://www.career-bank.co.jp/saitama-support/>)でも申し込めます。TEL 711・2209【土・日曜日、祝休日を除く、9時～18時】

問 労働政策課 TEL 829・1370、FAX 829・1944

里親公開講座

日 10月28日(土) 13時30分～16時30分

所 あいばれつと(浦和区上木崎)

内 里親制度の説明、里親体験談

対 市内在住の方

定 50人(先着順)

申・問 10月3日(火)～10月27日(金)

に、電話で、南部児童相談所へ。TEL 711・2489、FAX 711・8904

犬のしつけ方教室



日 10月28日(土) 13時30分～15時30分

内 飼い主同伴による実技講習

対 飼い犬が次の全てを満たす市内在住の方 ▼鑑札と注射票を付けている ▼不妊去勢手術、混合ワクチンの接種を受けている ▼極端に怖がりや攻撃的でない

定 6組(抽選)

定 1人190円

申・問 10月12日(木)までに、市ホームページへ。

所・問 動物愛護ふれあいセンター(桜区神田) TEL 840・4150、FAX 840・4159

食の安全フォーラム

日 11月1日(水) 10時～12時
所 浦和コミュニティセンター(浦和駅東口・コムナリー9階)
内 知っておきたい食品表示と食

品安全についての講演

定 100人(先着順)

申・問 10月25日(水)まで(必着)に、はがき、ファックス又はEメールで、**必須事項**を、〒330-9588 浦和区常盤6-4-4 生活衛生課へ。※結果は全員に連絡します。TEL 829・1300、FAX 829・1967、syokuhin-iyakuhin-anzen@city.saitama.lg.jp

市産業文化センターの講座

No.	行事名	日時
①	ストレス発散!ボイストレーニングで世界音楽	11/2(木)・9(木)・30(木)(全3回) 19:15～20:30
②	お金の知識を身に着けよう!FP3級講座	11/4～R6.1/13の毎週土曜日(12/23・30を除く)、12/24日(全10回) 13:00～16:00
③	はじめてのダンス 親子よさこい	11/6(月)・20(月)(全2回) 11:00～12:00
④	たのしく踊ろうハワイアンフラダンス	11月の毎週月曜日(全4回) 19:40～20:40
⑤	韓国語超入門講座	11/10(金)・17(金)・24(金)(全3回) 15:20～16:20

洋らの栽培管理

日 11月10日(金) 13時30分～15時30分

内 洋らの植え替えをはじめとした栽培方法を座学で学び、対市内在住の方

定 20人(抽選)

所・申・問 10月20日(金)(必着)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、**必須事項**を、〒336-0974 緑区大崎3156-1 農業者トレーニングセンターへ。TEL 878・2026、FAX 878・2027

銀行・警察から学ぶ金融犯罪防止セミナー

日 ① 10月18日(水) ② 10月24日(火) 10時～11時30分

所 ① 埼玉りそな銀行大宮支店(大宮駅東口) ② 同銀行東浦和支店(東浦和駅前)

対 市内在住で、60歳以上の方、又はその家族

定 ① 50人 ② 25人

申・問 10月5日(木)から、電話で、同銀行予約専用ダイヤルへ(先着順)。TEL 633・4300【土・日曜日、祝休日を除く、9時～17時】

問 市民生活安全課 TEL 829・1219、FAX 829・1969

160円 ⑤ 3,810円

所・申・問 10月6日(金)の9時から、電話で、市産業文化センター(中央区下落合)へ(先着順)。TEL FAX 854・0486

No.	行事名	日時
①	WEB面接対策セミナー	11/11(土) 10:00～12:00
②	フーカ VUCAの時代に求められること	11/18(土) 10:00～12:00
③	企業による「おしごと説明会」	11/20(月) 10:00～12:00

所ワークステーションさいたま
(北浦和駅東口)

定各20人(先着順)

申開10月3日(火)の9時から、電

再就職チャレンジセミナー

申各申込期間に、市ホームへ
シへ。

問 パートナーシップさいたま
TEL 642・8107
FAX 643・5801

No.	行事名	申込期間
①	DV防止セミナー DV加害者プログラムの実践から ※11月1日(水)～30日(木)に動画を配信します。	10/4(水)～11/22(水)
②	ケアと労働を考える講座 中高年シングル女性の生き方・働き方 ※11月9日(木)～19日(日)に動画を配信します。	10/4(水)～11/13(月)
③	国際男性デー 記念講座 男性のライフサイクルと悩み ※11月15日(水)～30日(木)に動画を配信します。	10/4(水)～11/22(水)

パートナーシップさいたまの講座（オンライン）

所埼玉大学(桜区下大久保)
対事業所などに勤務している方
定各15人(市内事業所の方を優
先し、先着順)
¥1,000円
申・問 10月3日(火)から、電話
で、**必須事項**と期日、事業所名
を、埼玉大学オープンイノベー
ションセンターへ。※同大学の
ホームページ(<http://www.saitama-u.ac.jp/coalition/>)で
も申し込めます。TEL 858・3・8
49
問 産業展開推進課 TEL 829・

行事名		期日
初心者 向け	1日で学ぶ! 3D-CAD超入門	▶11/3(祝)
	3D-CAD超入門	▶11/9(木)・10(金) ▶12/7(木)・8(金) ▶R6.1/11(木)・12(金)
	3D設計造形入門	▶11/30(木)・12/1(金)
	3軸ロボット設計+プログラミング	▶12/14(木)・15(金) ▶1/25(木)・26(金)
スキル アップ	応力解析	▶1/4(木)・5(金)
	CAD・CAM	▶2/21(水)・22(木)

※いずれも全2回で、時間は13時～17時です。なお、11/3(祝)は9時30分～17時30分です。

3D-CAD & 3Dプリンター研修(後期)

話で、ワークステーションさいたま運営事業予約受付係へ。※専用ホームページ(<https://ws-saitama.com/>)でも申し込めます。

TEL 643・6140

問 労働政策課 **TEL** 829・1370、**FAX** 829・1944

日 11月9日(木) 14時40分～16時
所 RaiboC Hall (大宮駅東口・大宮門街6階)
対 市内在住、在勤又は在学の方
定 300人(抽選)
申・関 10月25日(水)(必着)までに、
 はがき、ファクス又はEメール
で、必須事項と年齢を、〒330-0061 浦和区常盤9-30-22 浦和ふれあい館 社会福祉協議会 高齢・障害者権利擁護センターへ。※同センターのホームページ(<https://www.saitamashi-shakyo.jp/kenriyogo/>)でも申し込めます。なお、結果は全員に連絡します。**TEL** 8335・5280、**FAX** 835・5282、**E** kenni@saitamashi-shakyo.jp

成年後見制度周知啓発セミナー
落語で学ぶ成年後見制度

日 ▼ 11月10日(金) ▼ 11月19日(日)
 9時15分～12時30分
 対市内在住、在勤又は在学で、
 18歳以上の方(高校生を除く)
 定各8人(先着順)
申 10月9日(祝)～20日(金)に、市図
 書館のホームページ(<https://www.lib.city.saitama.jp/>)へ。
所・問 北図書館(北区宮原町)
TEL 669・6112
FAX 669・6115

16 ミリフィルム映写機操作技術講習会

No.	行事名	日時
①	労働担当：経営者等 中小企業ならではの 人材戦略～採用 と定着～	11/10(金) 10:00～ 12:00
②	中小企業ならではの マネジメント	11/17(金) 10:00～ 12:00
③	労働者向け 未来社会に生き残 るために～キャリア アップと労働法 ～	11/21(火)・28 (火)(全2回) 19:00～ 20:30

働く人の支援講座

定10組(抽選)
申 10月3日(火)〜24日(火)に、牛
 涯学習情報システム(**HP** <https://gakushu.city.saitama.jp/>)
問 生涯学習総合センター
TEL 643・5651
FAX 648・1860

親の学習事業 転入ママ・
子育てママ集まれ！

問 高齡福祉課 TEL 829・12
60、 FAX 829・1981

No.	行事名	期日
①	Word 応用講 座	11/4(土)・5(日) (全2回)
②	就職支 援セミ ナー	11/11(土)

※いずれも時間は9時～16時です。

所 プラザマツヤ401号室(南浦和駅西口)

対 市内在住で、ひとり親家庭の父、母、寡婦又はその子ども(15歳で、中学生を除く)

定 各20人(抽選)

申・問 ①は10月13日(金)、②は10月20日(金)(必着までに、はがき1行事1人1通のみ)で、**必須事項**と生年月日を、〒330-9

ひとり親家庭のための就業支援講習会

Zoom[®]を利用できる環境が必要です。③ソニックスティ(大宮駅西口)

対市内在住又は在勤の方
定①・②▼会場…各20人 ▼オンライン…各20人 ③30人

¥無料 ※③はテキスト代660円が掛かります。

申・問①・②は10月13日金、③は10月24日火までに、電話で、(株)シグマスタッフ働く人の支援講座受付係へ(抽選)。※同社のホームページ(https://www.sigmastaff.co.jp/education/2023_saitamashi_hatarakuhito/)でも申し込めます。TEL 0871-19771

問労働政策課 TEL 829・1370、FAX 829・1944

お知らせ

募集

催し

講座

スポーツ

その他

相談

Information

さいたまから
つながる東日本

さいたま
フォト日記

内「祖父母手帳」を使って、子育ての
対市内在住の方
定①・④各15人 ②10人 ③12人
※②でオンラインは定員がありません。
申・問①・③は10月4日(水)・②・④は10月3日(火)から、直接又は電話(③は電話のみ)で、各問合せへ(先着順)。

No.	日時	会場	問合せ
①	11/6(月)・13(月)・20(月) 9:30~11:30	子育て支援センターおおみや(大宮区桜木町)	TEL 649・3030 FAX 729・6961
②	11/6(月)・13(月)・20(月) 10:00~12:00	子育て支援センターみぬま(見沼区大和田町)	TEL・FAX 747・4531
③	11/10(金)・17(金)・28(火) 10:00~11:30	子育て支援センターさくら(桜区栄和)	TEL 859・3031 FAX 829・7838
④	11/15(水)・21(火)・30(木) 9:30~11:30	子育て支援センターにし(西区三橋)	TEL 625・1300 FAX 625・1301

※いずれも全3回です。なお、②はオンラインで受講もできます。

孫育て講座

588 浦和区常盤6-4-4
ひとり親家庭就業・自立支援センターへ。※市ホームページでも申し込みます。なお、結果は全員に連絡します。TEL 829・1948、FAX 829・1960

市がん対策推進講演会
フレイルを知ろう!が
ん治療後もわたしらしく
暮らす

日 11月11日(土) 14時~16時

所 浦和コミュニティセンター(浦和駅東口・コムナール9階) ※オンラインで受講もできます。

対 市内在住、在勤又は在学の方
定 ▼会場: 60人 ▼オンライン: 100人 ※いずれも先着順です。

申込書 各区情報公開コーナー・保健センター、各支所・市民の窓口などで配布中 ※電子申請・届出サービス(TEL https://apply-e-tumo.jp/city-saitama-u/)でも申し込みます。

申込期限 10月27日(金)
問 保健衛生総務課 TEL 829・1294、FAX 829・1967

市民後見人養成研修(初級課程)

日 11月19日(日) 14時~16時30分

内 成年後見制度の概要と市民後見人の役割について基本的な知識を学ぶ

対 市内在住の方

定 120人(抽選)

所・申・問 10月20日(金)(当日消印有効)までに、往復はがきで、必須事項を、〒330-0006

1 浦和区常盤9-30-22 浦和ふれあい館 市社会福祉協議会

木目込み人形作り教室



会 権利擁護推進課へ。TEL 835・5281
問 高齢福祉課 TEL 829・1260、FAX 829・1981

日 11月22日(水)・29日(水)(全2回) 13時30分~16時30分

対 18歳以上の方
定 35人(抽選)
￥ 3,000円

所・申・問 10月31日(火)までに、ファクスで、必須事項と年齢、人形の種類(テディベア又は辰の干支人形)を、岩槻文化公園(岩槻区村国)へ。※(公財)市公園緑地協会のホームページ(TEL https://www.sgp.or.jp/)でも申し込みます。なお、結果は全員に連絡します。TEL 798・8411、FAX 798・9350

日本語ボランティア養成講座(入門編)

日 11月18日(土)・25日(土)・12月2日(土)(全3回) 10時30分~16時(2日は15時まで)

所 Rai Boc Hall(大宮駅東口・大宮門街6階)

内 外国人への日本語支援ボランティアの基本を学ぶ

対 市内在住、在勤又は在学で、地域で日本語ボランティアの活動ができる方 ※日本語ボランティアとして2年以上活動している方や日本語教師の資格がある方は除きます。
定 70人(先着順)
￥ 6,000円

申 10月4日(水)・20日(金)に、(公社)さいたま観光国際協会のホームページ(TEL https://www.stib.jp/)へ。

問 同協会 国際交流センター TEL 813・8500 FAX 887・1505

プリザーブドフラワーで
クリスマスのスワッグ作り

日 11月24日(金) 13時30分~15時30分

対 市内在住の方
定 15人(抽選)
￥ 3,500円

所・申・問 10月31日(火)(必着)までに、往復はがきで、必須事項を、〒336-0974 緑区大崎3156-1 農業者トレーニングセンターへ。TEL 878・2027 FAX 878・2027

市民活動応援塾~市民活動団体設立に向けた講座~

日 12月2日(土) 14時~16時

対 これから市民活動団体を設立しようと考えている方
定 30人(先着順)

所・申・問 10月3日(火)の10時から、直接、電話、ファクス又はEメールで、行事名、氏名、電話番号を、市民活動サポートセンター(浦和駅東口・コムナール9階)へ。※結果は全員に連絡します。
TEL 813・6400、FAX 887・0161、supportcenter@saitama-culture.jp

特発性間質性肺炎医療講演会

内 特発性間質性肺炎や、在宅酸素療法についての講演 ※12月18日(月)~令和6年1月8日(祝)に、動画を配信します。

対 市内在住で、特発性間質性肺炎と診断された患者とその家族、又は関心がある方
申 10月10日(火)・12月17日(日)に、市ホームページへ。※事前に質問ができます。なお、質問の受け付けは10月22日(日)までです。

問 疾病対策課 TEL 840・2219、FAX 840・2230

令和5年度さいたま市食物アレルギー講演会

日 11月26日(日) 14時~16時

所 Rai Boc Hall(大宮駅東口・大宮門街7階)

内 乳幼児期における食物アレルギーの基礎知識と対応
定 300人(先着順)

申 10月3日(火)・11月15日(水)に、市ホームページへ。
問 保育課 TEL 829・1867、FAX 829・2516

木目込人形製作体験講座

日▼11月26日(日) ▼11月27日(月)

9時～15時

内来年の干支「辰」の江戸木目込人形を作る

対小学4年生以上の方 ※小学生は保護者の同伴が必要です。

定各30人(抽選)

¥3,000円

所・申・問10月18日(水)(必着)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、必須事項と期日を、〒333

9-0057 岩槻区本町6-1-2 にぎわい交流館いわつきへ。TEL 757・2981、FAX 7

93・4074

問岩槻区観光経済室 TEL 790・0118、FAX 790・0260

スポーツ

太極拳初心者講習会

日①10月22日(日) ▼10時～12時

▼13時30分～15時30分 ②11月

12日(日) 10時～12時

所①与野体育館(中央区下落合)

②浦和駒場体育館(浦和区駒場)

対市内在住、在勤又は在学中、中学生以上の方

定①各20人 ②30人 ※いずれも先着順です。

¥500円

持ち物 体育館履き

申・問①は10月3日(火)～13日(金)

に、②は10月3日(火)～11月1日(水)に、ファクス又はEメールで、必須事項と年齢を、市

太極拳連盟(①は藤田、②は渡辺)へ。※結果は全員に連絡します。①TEL 853・2468【9時～17時】、FAX 836・7051【9時～17時】、E-mail watanana@plala.or.jp

②TEL 836・7051【9時～17時】、FAX 829・1058、TEL 829・1996

問スポーツ振興課 TEL 829・1058、FAX 829・1996

所大宮武道館(見沼区堀崎町)

内コミュニケーションゲーム、レク・ダンス、民踊などを楽しむ

※小学生以下は保護者の同伴が必要です。

定100人(先着順)

¥高校生以上：200円、中学生以下：50円

持ち物 体育館履き

申・問10月3日(火)～10月8日(日)に、電話又はファクスで、必須事項を、市クリエイション指導者協議会(須賀)へ。※結果は参加できない方のみに連絡します。なお、定員に空きがあれば、当日、会場でも受け付けます。

TEL 686・2766

問スポーツ振興課 TEL 829・1058、FAX 829・1996

かんたんアクアエクササイズ

日10月12月の毎週木曜日(11月23日(祝)を除く) 10時～11時

対18歳以上の方

定各12人(先着順)

¥1回750円 ※別途、ロッカー代(1回50円)が掛かります。

初めてのの方は無料体験ができます。申込方法などの詳細は、岩槻温水プールにお問い合わせください。

所・問岩槻温水プール(岩槻区本



岩槻温水プールの教室

丸)TEL 758・2301、FAX 758・2302

第30回レク・フェスタin 武道館

日10月9日(祝) 10時～13時

所大宮武道館(見沼区堀崎町)

内コミュニケーションゲーム、レク・ダンス、民踊などを楽しむ

※小学生以下は保護者の同伴が必要です。

定100人(先着順)

¥高校生以上：200円、中学生以下：50円

持ち物 体育館履き

申・問10月3日(火)～10月8日(日)に、電話又はファクスで、必須事項を、市クリエイション指導者協議会(須賀)へ。※結果は参加できない方のみに連絡します。なお、定員に空きがあれば、当日、会場でも受け付けます。

TEL 686・2766

問スポーツ振興課 TEL 829・1058、FAX 829・1996

かんたんアクアエクササイズ

日10月12月の毎週木曜日(11月23日(祝)を除く) 10時～11時

対18歳以上の方

定各12人(先着順)

¥1回750円 ※別途、ロッカー代(1回50円)が掛かります。

初めてのの方は無料体験ができます。申込方法などの詳細は、岩槻温水プールにお問い合わせください。

所・問岩槻温水プール(岩槻区本

子どものスポーツ能力測定会、大人の体力測定会

期日 10/28(土) 11/3(祝) 11/11(土) 11/18(土)

会場 浦和駒場体育館(浦和区駒場) 岩槻文化公園体育館(岩槻区村国) 大宮体育館(見沼区大和田町) サイデン化学アリーナさいたま(桜区道場)

申込期間 10/11(水)～18(水) 10/18(水)～25(水) 10/25(水)～11/1(水) 11/1(水)～8(水)

時間 ▼13時～ ▼14時～ ▼15時～ ▼10時～ ▼11時～ ▼12時～

内子どもが自分の能力に合ったスポーツを見つけ、大人も健康を意識するための測定をする

※スポーツの体験もできます。

対市内在住の小学生とその保護者

定各会場400人(抽選)

持ち物 館内履き

申・問各申込期間に、(公財)市スポーツ協会のホームページ(<https://www.saitamacity-sports.or.jp/>)へ。

TEL 851・6250【9時～17時】

FAX 851・6253

見沼ヘルシーランドシニアヨガ

日▼10月11日(水) ▼10月18日(水)

▼10月25日(水) 10時30分～11時30分

内シニア向けのヨガや軽い筋力トレーニング

対ヨガ初心者又は60歳以上の方

定各15人(先着順)

¥1回1,000円 ※別途、入館料が掛かります。なお、初めて参加する方は初回のみ500円です。

入館料 一般：1,100円、小学生～高校生、60歳以上：540円 ※パパ・ママ応援ショップ優待カードをお持ちの方が家族2人以上で利用する場合は、4割引です。

所・申・問10月5日(木)の10時から、直接又は電話で、見沼ヘルシーランド(緑区大崎)へ。TEL 878・0901、FAX 878・2417

大宮体育館の教室

No. ① 障がい者トランポリン教室

日時 10/18～11/29の毎週水曜日(11/1・15を除く、全5回) 17:15～18:40

② はじめてのスポーツウエス吹矢体験教室

日時 10/25～11/22の毎週水曜日(全5回) 15:15～16:30

対①小学生以上の知的障がい者とその保護者 ②16歳以上の方

定①16人 ②18人

¥①6,500円 ②3,500円

所・申・問①は10月11日(水)、②は10月18日(水)(必着)までに、直接、はがき、電話又はファクスで、必須事項と生年月日、年齢を、〒337-0053 見沼区大和田町1-305 大宮体育館へ(抽選)。※同館のホームページ(<https://www.oomiyataiku-kan-shinkosports.com/>)でも申し込みます。なお、結果は参加できる方のみに連絡します。TEL

市民ラグビー教室

685・2121、**FAX** 688・1179

日10月15日(日) 9時〜12時
所レズランド(校区下大久保)
内基本技術やゲームの進め方を学び、ボールを使って遊ぶ
対市内在住の3歳〜小学生
費無料 ※別途、保険料が500円掛かります。
申10月10日(火)までに、電話で、市ラグビーフットボール連盟矢澤)へ。 ※同連盟のホームページ(<https://www.urawa-rs.com/>)でも申し込みます。**TEL** 090・1038・9889【10時〜14時】
問スポーツ振興課 **TEL** 829・1058、**FAX** 829・1996

合気道体験教室

日10月24日〜11月14日の毎週火曜日(全4回) 19時〜21時
所サイデン化学アリーナさいたま(校区道場)
対市内在住、在勤又は在学で、16〜60歳の方
定・費20人(抽選) 2、000円
申・問10月20日(金)(消印有効)までに、往復はがき又は電話で、**必須事項**と年齢(学年)を、〒338-0815 桜区五関201-1 市合気道連盟(藤田)へ。
※同連盟のホームページ(<http://sakura-dojo.org/>)でも申し込みます。
TEL 857・4031【8時〜18時】

健康ヨガ教室

問スポーツ振興課 **TEL** 829・1058、**FAX** 829・1996

日10月26日〜12月21日の毎週木曜日(11月23日(祝)を除く、全8回) 9時30分〜10時30分
対18歳以上の方
定・費35人(抽選) 4、000円
所・申・問10月18日(水)までに、ファクスで、**必須事項**を、岩槻文化公園(岩槻区村国)へ。 ※(公財)市公園緑地協会のホームページ(<https://www.sgp.or.jp/>)でも申し込みます。なお、結果は全員に連絡します。
TEL 798・8411
FAX 798・9350

初心者から中級者のためのソフトテニス教室

日10月28日(土)・29日(日)、11月4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)(全6回) 9時〜11時
所岩槻城址公園(岩槻区太田)
対市内在住、在勤又は在学で、18歳以上の方(高校生を除く)
定60人(抽選)
費3、000円
申・問10月20日(金)(必着)までに、往復はがきで、**必須事項**と年齢、ラケットの貸し出しの有無を、〒338-0003 中央区本町東2-10-1 市ソフトテニス連盟(伊藤)へ。**TEL** 090・2741・3867【8時〜22時】
問スポーツ振興課 **TEL** 829・1058、**FAX** 829・1996

ナイター小学生かけっこ教室

日10月27日(金) 17時30分〜19時
所駒場運動公園(浦和区駒場)
内早く走るためのコツや練習方法を学ぶ
対市内在住の小学4〜6年生
定・費50人(抽選) 700円
申・問10月10日(火)までに、(公財)市公園緑地協会のホームページ(<https://www.sgp.or.jp/>)へ。
TEL 882・8149
FAX 882・8360

浦和西体育館の教室

No.	行事名	日時
①	ジュニア新体操教室	11/1〜22の毎週水曜日(全4回) 17:30〜18:50
②	キッズ体操教室	11/7〜28の毎週火曜日(全4回) 15:45〜16:45
③	かけっこ教室	▶11/10(金) ▶11/17(金) 17:30〜18:30

2023 ディスコふれあいまつり

日10月28日(土) 13時30分〜16時30分
所・申・問10月5日(木)の15時から、電話で、浦和西体育館(校区下大久保)へ(先着順)。**TEL** 855・4541、**FAX** 840・1465
③1回800円
③2、000円
③3、000円

障害者スポーツ教室

問市スポーツ協会 **TEL** 851・6250、**FAX** 851・6253

No.	行事名	日時
①	障害者教 育上 陸室	11/11(土) 10:00〜12:00
②	障害者 サッカー 教室	11/25(土) 10:00〜12:00

市民体育大会兼人形の里リレーフェスティバル

日11月12日(日) ※雨天の場合は、11月23日(祝)に延期します。
所岩槻文化公園(岩槻区村国)
対市内在住、在勤又は在学で、16歳以上の未就学児 ③小学生 ④10人 ⑤4人 ⑥各15人
定①4、000円 ②3、000円 ③1回800円
所・申・問10月5日(木)の15時から、電話で、浦和西体育館(校区下大久保)へ(先着順)。**TEL** 855・4541、**FAX** 840・1465
種目 費用
小学生親子リレー 1組500円
小学生リレー 1チーム1,000円
中学生リレー 1チーム1,200円
一般高校生リレー 1チーム1,500円
35歳以上リレー
対市内在住、在勤又は在学で、16歳以上の方
申・問10月22日(日)〜29日(日)に、市陸上競技協会の公式ホームページ(<https://saitamacityrikujou7.wixsite.com/saitamacity-7>)へ。**TEL** 090・90010・2776【20時以降】

シルバーゲートボール大会

日11月17日(金) 9時〜
所大間木公園(緑区大間木)
対市内在住の60歳以上の方で構成する7人程度のチーム
定36チーム(抽選)
申込書 各区高齢介護課で配布
申込期限 10月17日(火)
問セカンドライフ支援センター **TEL** 881・8627、**FAX** 881・8637

お知らせ

募集

催し

講座

スポーツ

その他

相談

Information

さいたまからつながる東日本

さいたまフォト日記

スポーツ適合診断テスト

日 11月23日(祝) 13時～16時
所 駒場運動公園(浦和区駒場)
内 走る、投げるなど4つの診断を行い、自分に合ったスポーツを発見する
対 市内在住又は在学の小学1・2年生とその保護者
定・¥60組(抽選)1組500円
申・問 10月16日(月)(必着)までに、往復はがきで、**必須事項**と学年を、〒330-0073 浦和区元町1-29-10 浦和総合運動場へ。※URAWA スポーツパークJVのホームページ(<https://urawa-ballpark.org/>)でも申し込みめます。TEL 886・3200、FAX 887・0882

その他

法の日司法書士無料法律相談会

日 ①10月5日(木) 13時30分～16時30分(16時まで受け付け) ②10月18日(水) 10時～16時(15時30分まで受け付け)
所 ①RaiBoC Hall(大宮駅東口・大宮門街6階) ②岩槻区役所
内 相続、不動産・会社の登記手続き、成年後見、債務整理等の相談
申 当日、直接、会場へ。
問 埼玉司法書士会事務局
TEL 863・7861
市民生活安全課 TEL 829・1

214、FAX 829・1969

セカンドライフに関する相談

日 毎月第1～4金曜日 ▼9時～12時 ▼13時～17時 ※相談日は祝日などにより前後します。なお、事前に予約が必要です。
内 キャリアコンサルタントによる定年退職後や子育てを終えた後のボランティア、就労、生涯学習などの活動に関する相談
対 市内在住で、50歳以上の方
所 申・問 セカンドライフ支援センター(浦和駅東口・コムナール9階) TEL 881・8627、FAX 81・8637

行政書士無料相談会

日 10月7日(土) 10時～16時
内 相続、遺言、その他法的書類作成などの相談
所・申 当日、直接、さとう大宮店5階特設会場(大宮駅西口)へ。
問 県行政書士会大宮支部
TEL 651・2721
市民生活安全課 TEL 829・1214、FAX 829・1969

司法書士登記・法律無料相談会

日 10月9日(祝) 10時30分～16時30分
所 浦和コソソ7階ホール(浦和駅西口)
内 相続、不動産・会社法人登記、成年後見、債務整理などの相談

対 埼玉県在住の方
定 60人(当日先着順)
問 埼玉司法書士会中央支部
TEL 048・858・8656
市民生活安全課 TEL 829・1214、FAX 829・1969

創業相談会

No.	行事名	日時	問合せ
①	創業相談 TIME	▶10/17(火) ▶11/21(火) ▶12/19(火) 10:00～16:00	日本政策金融公庫 TEL 643・3739 HP https://www.jfc.go.jp/n/finance/sougyou/sougyou04.html
②	女性創業相談会	▶10/20(金) ▶11/17(金) ▶12/15(金) 10:00～16:00	創業・ベンチャー支援センター埼玉 TEL 711・2222 HP https://www.saitama-j.or.jp/sogyo/

※各ホームページでも申し込みめます。

一日合同行政相談所

日 10月18日(水) 10時30分～16時
所 浦和コソソ7階ホール(浦和駅西口)

内 道路、年金、雇用、登記・相続関係、税金、法律問題等に関する意見・要望、問い合わせなど
申・問 10月10日(火)の10時から、電話で、総務省関東管区行政評価局へ。
TEL 050・3649・9770
問 市民生活安全課 TEL 829・1214、FAX 829・1969

成年後見なんでも相談

日 10月21日(土) 10時～16時
所 埼玉弁護士会館(浦和区高砂)
内 弁護士、司法書士、社会福祉士による成年後見制度についての相談
電話相談を同日開催します
時間 10時～16時
TEL 865・7511

申・問 10月18日(水)までに、電話で、埼玉県地域包括ケア課へ。
TEL 830・3251
問 高齢福祉課 TEL 829・1260、FAX 829・1981

暮らしと事業のよろず相談会

日 11月4日(土) 10時30分～15時30分
内 弁護士、弁理士、司法書士、税理士などによる無料相談会
対 埼玉県在住の方
所・申 当日、直接、浦和コソソ7階ホール(浦和駅西口)へ。
問 日本弁理士会関東会
TEL 03・3519・2751
問 市民生活安全課 TEL 829・

暮らしの困りごと、こころの総合相談会

日 11月12日(日) 13時～17時
所 あいぱれつと(浦和区上木崎)
内 弁護士、司法書士、精神保健福祉士などによる、借金等の生活の困りごとや心の健康に関する個別相談
対 市内在住又は在勤の方
定 10人程度(先着順)
申・問 10月10日(火)～11月10日(金)の9時～17時に、電話で、こころの健康センターへ。TEL 762・8548、FAX 711・8907

アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症に関する個別相談会

日 11月13日(月) 9時～17時
所 あいぱれつと(浦和区上木崎)
対 市内在住で、アルコールや薬物、ギャンブルなどの依存症に関わる問題を抱える方、又はその家族
定 5人程度(先着順)
申・問 10月5日(木)の9時から、電話で、こころの健康センターへ。
TEL 762・8548
FAX 711・8907

