



さいたまマラソン2025

8月1日(木)からエントリー開始!

開催日

令和7年 **3月16日(日)**

メイン会場

さいたまスーパーアリーナ
(さいたま新都心駅西口)

種目	対象	定員(先着順)	料金(税込)	エントリー開始日
マラソン	・大会当日、18歳以上の方(高校生を除く) ・号砲から6時間以内に完走できる方	1万4,000人	1万5,000円	8月1日(木) 12時 (さいたま市民・越谷市民優先) 8月8日(木) 12時 (一般)
8km	・大会当日、15歳以上の方(中学生を除く) ・号砲から70分以内に完走できる方	1,500人	4,400円	
エンジョイラン(3km)	中学生以上の方	1,500人	中学生1,650円 高校生以上2,200円	
エンジョイラン(1.2km)	小学4~6年生	500人	1,650円	8月8日(木) 12時
車いす(約0.8km)	車いす等を日常生活で使用している小学生以上の方	50人	1,650円	
親子ラン(1.2km)	小学生とその保護者	800組 1,600人	1組3,300円	

さいたまマラソンin埼スタのランナーも募集します

開催日

11月16日(土)

メイン会場

埼玉スタジアム2002(緑区美園)

種目	対象	定員(先着順)	料金(税込)	エントリー開始日
ペアラン	小学生以上のペア	800組 1,600人	1組3,300円	8月8日(木) 12時
4時間チームラン	小学3年生以上の方(1チーム2~12人)	200組	1人3,300円	

エントリー方法

大会公式WEBサイト(<https://saitama-marathon.jp/>)へ。

詳しくは、さいたまマラソン大会事務局 (TEL 762・8236、FAX 762・8474) へ。



がん検診を正しく理解し受診しましょう

がん検診は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことを目的としています。がん検診について正しく理解し、健康と安心のために上手に活用しましょう。



がん検診のメリット

● 早期発見・早期治療につながる

早期治療により死亡のリスクを減らすことができます。また早期であれば治る可能性が高く、治療も軽く済む傾向があります。

● がん以外の病気も見つけられる

がんの前段階で発見できた場合、治療によりがんになることを防ぐことができます。

● 安心して生活できる

「異常なし」とされた場合、安心して生活できます。しかし、過信は禁物です。定期的にかん検診を受診しましょう。

がん検診のデメリット

● 100%見つかるわけではない

健常者を対象とした場合、100%がんを発見できる検査はありません。検出の限界よりも小さながんは検査で発見することはできません。

● 不必要な検査・治療を招くこともある

命に影響のないがんが見つかること(過剰診断)や、がんではないのにがんの疑いがあると判定されること(偽陽性)があり、結果的に不必要な検査・治療を招くこともあります。

● 検査に伴う偶発症の問題

検査によって身体に負担がかかることがあります。

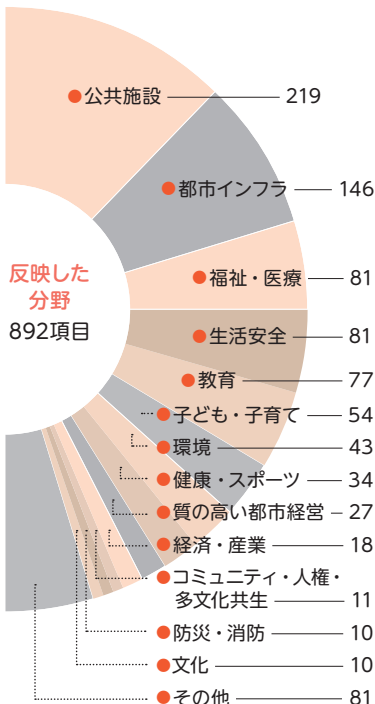
詳しくは、健康支援課(☎840・2214、FAX840・2229)へ。



市長への提案制度

「わたしの提案」をご利用ください

「わたしの提案」は、市政に関する建設的な提案を、市長に対して寄せていただく制度です。提案は、担当部署で対応し、市政への反映に努めます。令和5年度は2,567通(3,346項目)の提案が寄せられ、そのうち892項目を反映しました。(令和6年7月1日現在)



主な反映事例

● スマートフォンなどの電子機器の操作に不慣れな人にもリユースの場を作ってほしいです。

→ 家具などの不用品を再利用につなげる取組として、区役所等で不用品の回収イベントを実施しました。

● 地震などの災害時や、濁り水が発生した時のために水道局でX(旧Twitter)アカウントを作ってほしいです。

→ 市水道局X(旧Twitter)アカウントを作成し、令和6年4月1日から運用を開始しました。

提出方法

市役所、各区役所、各支所など市の主な施設や市内各駅に設置された専用の用紙・封筒で提案することができます。また、専用ファクス(FAX0120・310448)、市民の声ウェブ(<https://city-saitama.seagull-lc.com/shiminokoe/client>)でも受け付けています。※専用ファクスは市内からの送信に限ります。



詳しくは、広聴課(☎829・1931、FAX825・0665)へ。

合理的配慮は 社会の役割です

令和6年4月から、事業者による障害のある方への合理的配慮が義務化されました。「障害」は、単に個人の心身機能の状態だけではありません。段差の解消や物品の設置など、環境の「障害」を取り除くことも社会の役割です。

合理的配慮とは

障害のある方から、困りごとの解消や軽減のための対応を必要とされたときに、負担が重すぎない範囲の対応をすることです。

※障害のある方の希望や特性、事業所の規模、状況などによって適切な配慮は異なります。

簡易スロープや筆談ボードの購入など、事業者が行う合理的配慮に要する費用の一部を補助します。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。



車いすでも
乗り越えられるよう、
お店の入り口にあった段差を
スロープで解消した



姿勢を保つことが
難しい方のために、
昇降口に腰掛けを用意した

ほんの少しの気配りで 解決できることもたくさんあります

困っていそうな方を見かけたら、積極的に声を掛けて、どのような支援が必要か、ご本人に確認しましょう。



高い所に陳列された
商品を取って渡す



筆談や読み上げ、手話などを
用いて手続きをする

詳しくは、障害政策課(☎829・1306、FAX 829・1981)へ。

絆をつなぐ

さいたま市みんなのアプリ、デジタル地域通貨を活用しよう

7月31日から、デジタル地域通貨をはじめ、さまざまな行政サービスやお得な民間サービスなどをまとめたスマートフォンアプリ「さいたま市みんなのアプリ」がスタートします。運営は、地元の経済団体、企業等と本市が出資して設立したさいたまの地域商社「株式会社つなぐ」が行います。アプリの導入によって、行政・民間・地域社会をつなぎ、皆さんの暮らしをより便利に、地域経済をより元気に、行政サービスをより効率的にしていきます。

また、アプリの機能の1つであるデジタル地域通貨

は、市内の加盟店で使える新たなキャッシュレス決済サービスです。加盟店全店で使える電子マネー「さいコイン」と、地域貢献活動や「さいコイン」のチャージ時などに付与され、中小の加盟店などで使えるポイント「たまポン」の2種類があります。

今後、アプリで利用できるサービスも順次、拡充してまいりますので、ぜひ、ご活用ください。



さいたま市長 清水勇人

蚊が媒介する感染症を 予防しましょう！

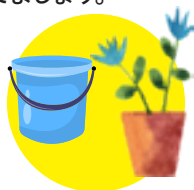


蚊媒介感染症は、病原体を保有する蚊に刺されることで感染します。感染を予防するには、蚊を減らし、刺されないようにする対策が重要です。

対策のポイント 10月頃まで対策をしましょう

✓ 蚊を減らす

蚊の発生源となる小さな水たまりを作らないようにしましょう。1週間に1度は容器などに溜まった水を捨てましょう。



バケツやじょうろ、植木鉢の受け皿に溜まった水など



空き缶やペットボトル、屋外に放置されたものに溜まった雨水など

✓ 蚊に刺されないようにする

屋外で活動するときは、蚊に刺されないよう対策をしましょう。また、屋内にいるときは、蚊の侵入を防ぎましょう。



長袖・長ズボンなどを着用して、肌の露出を避ける



虫よけ剤を使用する

詳しくは、地域医療課（☎829・1292、FAX 829・1967）へ。



地域ICTリーダ養成講座を 開催します

地域コミュニティなどにおいて、地域ICTリーダとしてICTの技術と活用の普及に努める意欲のある方を対象とした、地域ICTリーダ養成講座を開催します。

日 時 9月13日(金) 9:30～17:00

会 場 与野本町コミュニティセンター(中央区本町東)

内 容 スマートフォン(スマホ)の先生としてわかりやすく教えるための技術を学ぶ

スマホの基本的な操作、マップの使い方、スマホを使った検索方法、文字の入力方法、アプリインストールの方法、LINEの使い方 など

対 象 市内在住の方

定 員 32人(抽選)

申込方法 8月1日(木)～23日(金)に、市ホームページへ。



詳しくは、デジタル改革推進部
(☎829・1048、FAX 829・1985)へ。

一人ひとり人権を大切にしましょう

8月は差別を許さない市民運動強調月間

日常生活の中で差別を受け、悩み苦しんでいる人がいます。人権問題を自分自身のこととして考え、見つめ直しましょう。

■インターネット上の人権侵害をなくしましょう

インターネットを利用するときは、誰かを傷つけることのないように、気を付けましょう。

■同和問題を正しく理解しましょう

同和問題は、歴史のなかで人為的に作られた身分制度に由来する重大な人権問題です。本市作成の啓発冊子などを通じて、正しく理解しましょう。

企業等人権問題研修会・男女共同参画研修会(オンライン)

テーマ ▶企業が知っておくべき人権侵害「ハラスメントリスク」
▶女性のライフキャリア～女性が働き続けるということ～

※8月1日(木)～31日(土)に、市ホームページで、動画を配信します。



詳しくは、人権政策・男女共同参画課(☎829・1132、FAX 829・1969)へ。