

マークの見方

日=日時 所=会場 交=交通 内=内容 対=対象
定=定員 料=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.lg.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、R7.12/29(月)～1/3(土)
会場・問合せ/〒331-0804 北区土呂町2-24-3 ☎780・2091、FAX668・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 1月 緑を寿ぐ	1/4(日)～28(水) 9:00～16:00	
②	盆栽クロニクル(年代記)/盆栽の歴史に関するパネル展示	1/4(日)～3/25(水) 9:00～16:00 (3月は16:30まで)	定④30人(先着順) 料無料 ※①～③は観覧料が掛かります。 観覧料/一般…310円、高校・大学生、65歳以上…150円、小・中学生…100円 申当日、直接、上記会場へ。
③	ギャラリートーク/展示の見どころを解説	1/4(日)・17(土) 13:30～	
④	盆栽実技/職人による季節の手入れ方法の実演	1/24(土) 13:30～14:30	

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(1/12(祝)を除く)、R7.12/28(日)～1/4(日) ▶にぎわい交流館いわつき…R7.12/29(月)～1/3(土)

■ 岩槻人形博物館 〒339-0057 岩槻区本町6-1-1 ☎749・0222、FAX749・0225、🌐<https://ningyo-muse.jp/>

No.	行事名	日時	その他
①	ボランティアによる月例展示解説	1/10(土) 14:00～14:20	対④小学3年生以上の方 定④各16人(抽選)
②	毎月22日はにんばくの日 常設展 展示解説	1/22(土) 14:00～14:30	料④400円 ※①～③は観覧料が掛かります。 観覧料/一般…300円、高校・大学生、65歳以上…150円、小・中学生…100円
③	企画展 ミニチュア×にんばく 雛祭り～江戸の職人芸から近代の創作まで～	1/24(土)～3/22(日)	申▶①～③…当日、直接、岩槻人形博物館へ。▶④…1月14(日)までに、生涯学習情報システム(🌐 https://gakushu.city.saitama.jp/)へ。
④	つくろう、おひなさま～ふじ雛の絵付け体験～	2/15(日) ▶10:00～12:00 ▶14:00～16:00	

■ にぎわい交流館いわつき 〒339-0057 岩槻区本町6-1-2 ☎757・2981、FAX793・4074、🌐<https://www.nigiwai-koryukan.jp/>

No.	行事名	日時	その他
①	木目込で結髪 <small>ひな</small> の立雛をつくろう	2/1(日) 9:30～16:00	
②	正絹ちりめん <small>ひな</small> でかわいいお雛様をつくろう	2/7(土) 9:30～13:00	対①～③中学生以上の方 ④・⑤小学4年生以上の方 ※④・⑤で小学生は保護者の同伴(④は保護者1人につき小学生1人まで)が必要です。
③	水引でつくるかわいい雛飾り	2/8(日) 10:00～13:00	定①・②各15人 ③・⑤各10人 ④20人 料①9,500円 ②2,500円 ③・④1,500円 ⑤2,000円
④	正絹ちりめん <small>ひな</small> でミニお雛様をつくろう	2/15(日) 10:00～13:00	申1月11(日)までに、直接又は電話で、にぎわい交流館いわつきへ(抽選)。
⑤	丸ハツ組 つゆ結び 正絹組紐 <small>ひも</small> チャーム作り	2/28(土) ▶10:00～ ▶13:30～	

青少年宇宙科学館

休館日/月曜日(祝日の場合はその翌日)、R7.12/28(日)～1/4(日)
会場・問合せ/〒330-0051 浦和区駒場2-3-45 ☎881・1515、FAX882・9702
🌐<https://www.city.saitama.lg.jp/kagakukan/>



No.	行事名	No.	日時	その他
①	プラネタリウム de 読み聞かせ		1/25(日) 12:00～12:50	
②	科学の祭典 さいたまSTEAMS教育 サイエンスフェスティバル ワークショップ部門		1/31(土)、2/1(日) ▶10:00～11:45 ▶13:00～14:45	対③小学3年～中学生 ④小学1～3年生とその保護者 ※①で小学3年生以下、⑤で中学生以下の子どもは保護者の同伴が必要です。 定①250人 ③16人 ④20組 ⑤100人(1家族5人まで) 料①一般…520円、4歳～高校生…200円 ③930円 申▶①…当日の9時から、上記会場で、入場券を販売(先着順)。▶②…当日、直接、上記会場へ。▶③～⑤…1月10(日)までに、生涯学習情報システム(🌐 https://gakushu.city.saitama.jp/)へ(抽選)。
③	科学工作教室 コハク磨きとまがたまを作ろう		2/14(土) 9:30～11:30	
④	STEM教室 メリンちゃんを動かそう		2/15(日) 9:30～11:30	
⑤	天体観望会 月と木星の観察		2/28(土) 18:30～19:30	

宇宙劇場

休館日/水曜日、R7.12/28(日)～1/4(日)・13(日)

会場・問合せ/〒330-0853 大宮区錦町682-2 JACK大宮5階

☎647・0011、☎647・0066、🌐https://www.ucyugekijo.jp/



No.	行事名	日時	その他
①	星空の時間～1月の星空～	1/5(月)～31(日) ▶13:30～14:15 ▶16:30～17:15 ※18(日)は16時30分～17時15分、31(日)は13時30分～14時15分のみです。	定①・③～⑤各280人 ②100人 ※いずれも先着順です。 ¥①～④一般…620円、4歳～中学生…310円 申▶①～④…各開始時間の1時間20分前から、上記会場で、入場券を販売。▶⑤…開始時間の1時間20分前から、上記会場で、整理券を配付。
②	特別放映+星をみる会 土星のわっかをみよう！	1/10(土) 18:00～20:00	
③	音楽の時間 2026年宇宙の旅	1/11～25の土・日曜日、祝日 18:00～18:45	
④	癒しの時間 Star Light Healing Malama Hawaii	1/18(日) 13:30～14:20	
⑤	市民の時間 まるごと冬のダイヤモンド	1/25(日) 12:00～12:45	

(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/



■ プラザイスト、恭慶館、市文化センター

行事名/内容	日時	会場	対象・定員・費用	申込み
バーゼンドルフークラ ブ/ピアノの演奏体験	2/15(日) 9:00～21:00	プラザイスト(緑 区中尾)	小学生以上の経験者 12人 3,500円	1月8日(休)の10時～18日(日)の17時に、直接又は電話で、会場へ(抽選)。☎875・9933
桃の節句の茶会	3/8(日) 10:00～13:00	恭慶館(浦和区常盤)	小学生以上の方 60人 800円	1月17日(土)～2月7日(土)に、上記ホームページへ(抽選)。
伝統芸能の宝箱～にっぽ んの「踊り」に大注目！	3/14(土) 13:00～	市文化センター(南 区根岸)	— 340人(全席指定) 一般… 1,500円、大学生以下…500円 ※50人限定で、体験に申し込み ます。なお、別途、500円が掛か ります。	1月17日(土)の10時から、専用ホームページ(🌐https://p-ticket.jp/saitama-culture/)へ(先着順)。
ウィーン少年合唱団～音 楽でめぐる世界旅行～	5/15(金) 18:00～		5歳以上の方 2,006人(全席指 定) S席…6,000円、A席…4,000 円、B席…3,000円	1月24日(土)の10時から、専用ホームページ(🌐https://p-ticket.jp/saitama-culture/)へ(先着順)。

■ プラザウエスト

No.	行事名	日時	その他
①	第20回ウインターコンサート 夢の星音楽会	1/25(日) 13:30～	対①小学生以上の方 ②市内在住、在勤又は在学で、18歳以上の方 定①382人(全席自由) ②20人 ¥②3,000円 申▶①…当日、直接、プラザウエスト(桜区道場)へ(先着順)。▶②…1月15日(休)までに、生涯学習情報システム(🌐https://gakushu.city.saitama.jp/)へ(抽選)。
②	IT講座～キャンパ Canva講座～	2/5(木)・12(木)・26(木)(全3回) 13:00～15:00	

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/内容	日時	対象・定員・費用	申込期間	会場・問合せ
頭蓋骨を組み立ててみよう/模型を使い、頭蓋骨の構造を学ぶ	2/14(土) 13:00～14:00	小学5年～高校生 12人(抽選) 1,000円	1/6(火)～2/6(金)	埼玉県立大学(越谷市) ☎048・973・4114、☎048・973・4807 ✉edec@spu.ac.jp
第93回生涯学習公開講座 男女共同参画社会を目指す中で女性の置かれた状況(オンライン)	— ※2月27日(金)の10時～3月5日(休)の17時に動画を配信します。	—	2/25(木)まで	人間総合科学大学 蓮田キャンパス ☎749・6111、☎749・6110 ✉records@human.ac.jp
感覚栄養学を知ろう～味は健康を調節する～(オンライン)	2/28(土) 10:00～11:30 ※3月13日(金)～27日(金)に動画を配信します。	高校生以上の方 — 2,000円	2/8(日)まで	芝浦工業大学 豊洲キャンパス ☎03・5859・7120、☎03・5859・7121 ✉rcils@ow.shibaura-it.ac.jp
そば打ち入門	2/28(土) 13:00～17:30	18歳以上の方 18人(抽選) 3,500円	1/5(月)～31(日)	国際学院埼玉短期大学(大宮区吉敷町) ☎641・7468、☎641・7432 ✉tiikirenkei@kgef.ac.jp
キッズ・カレッジ からだの不思議/クイズや実験等で体を学ぶ	3/7(土) 10:00～11:30	市内在住又は在学の小学生とその保護者 24組(抽選) 無料	2/14(土)まで	日本赤十字看護大学 大宮キャンパス(中央区上落合) ☎799・2747、☎857・1173 ✉saitama-chiiki@redcross.ac.jp

※申込方法などの詳細は、各大学にお問い合わせください。

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
美園コンサート	1/25(日) 10:30～11:45	市内在住の未就学児とその保護者 30組60人(全席自由) 無料	1月6日(火)(必着)までに、往復はがき(1組1通のみ)で、 必須事項 (全員の氏名(ふりがな)、子どもの年齢も)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
サウスピアLIVEクラシック 西村翔太郎 ピアノコンサート	2/8(日) 14:00～16:00	4歳以上の方 120人 1,500円	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) 申1月6日(火)の14時から、申込フォーム(https://ws.formzu.net/dist/542062937/)へ(先着順)。 TEL844・7215、FAX844・7216
地域支援事業 防犯講座／特殊詐欺など近年の事例や手口の傾向と対策	2/14(土) 10:00～11:00	市内在住、在勤又は在学中、高校生以上の方 50人(全席自由) 無料	1月6日(火)の10時から、直接又は電話で、七里コミュニティセンター(見沼区大谷)へ(先着順)。 TEL687・3688、FAX687・3705
心に響くバレンタインジャズコンサート	2/14(土) 14:00～15:30	小学生以上の方 160人(全席自由) 500円 ※18歳以下の方は無料です。	1月13日(火)の10時から、直接又は電話で、馬宮コミュニティセンター(西区西遊馬)へ(先着順)。 TEL625・8821、FAX625・8822

応急手当講習

問合せ／救急課 TEL833・7921、FAX833・7201



No.	行事名／内容	日時	会場	申込期間	その他
①	普通救命講習Ⅱ／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	2/18(水) 9:00～13:00	防災センター(大宮区天沼町)	1/5(月)～15(木)	対①市内在住、在勤又は在学の中学生以上で、一定の頻度で心停止者に急応対することが想定される方 ②～④市内在住で、2歳以下の子どもとその保護者 ⑤～⑧市内在住、在勤又は在学中、中学生以上の方 定①・⑤～⑧各30人 ②・④各15組 ③10組 申各申込期間(必着)に、往復はがき(1行事1人又は1組1通まで)で、 必須事項 (①・⑤～⑧は在勤の方は勤務地(①は職種も)、在学の方は学校の所在地と②～④は全員の氏名(ふりがな)、子どもの年齢も)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。
②		2/23(祝) 10:00～11:00		1/9(金)～20(火)	
③	応急手当親子講習／小児・乳児に対する気道異物除去など	3/8(日) 10:00～11:00	子育て支援センターいわつき(岩槻区本町)	1/26(月)～2/6(金)	
④		3/15(日) 10:00～11:00	子育て支援センターみなみ(南区別所)	2/2(月)～13(金)	
⑤	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	2/28(土) 13:00～16:00	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)	1/16(金)～27(火)	
⑥		3/2(月) 9:00～12:00	防災センター	1/21(水)～30(金)	
⑦		3/4(水) 13:00～16:00	仲町公民館(浦和区常盤)	1/22(木)～2/2(月)	
⑧		3/10(火) 9:30～12:30	内野公民館(西区三橋)	1/29(火)～2/9(月)	

大宮武道館

会場・問合せ／〒337-0052 見沼区堀崎町12-36 TEL687・0100、FAX687・9500
<https://omiya-budokan.jp/>



No.	行事名	期日	時間	その他
①	卓球サークル	1/9～3/6の毎週金曜日(全9回)	15:15～16:45	対18歳以上の方 定各10人(先着順) ￥①4,200円 ②8,000円 ④1,500円 申1月6日(火)から、 上記 ホームページへ。
②	こころとからだを癒すヨガ	1/14～3/25の毎週水曜日(2/11(祝)を除く、全10回)	10:00～11:00	
③	シニアのためのスポレク	1/15(木)	13:45～14:45	
④	スペシャルアロマヨガ	1/25(日)	10:00～11:30	

浦和駒場体育館

会場・問合せ／〒330-0051 浦和区駒場2-5-6 TEL885・6010、FAX885・6011
<https://sai-komaba-spomachi.jp/>



No.	行事名	期日	時間	その他
①	シェイプボクシング	1月の火曜日	13:30～14:30	対①～⑤・⑦～⑨16歳以上の方 ⑥小学生 定①各25人 ②～⑤・⑦～⑨各20人 ⑥各50人 ￥①～⑤・⑦・⑧750円 ⑥500円 ⑨400円 申当日、直接、 上記 会場へ(先着順)。
②	ヨガ(体)	1/8～29の木曜日	10:00～11:00	
③	レズミルズボディバランステック&45FX		11:15～12:15	
④	レズミルズボディコンバットテック&45	▶1/8(木) ▶1/22(木) ▶1/29(木)	15:15～16:15	
⑤	ヨガ(体)	1/9～30の金曜日	11:15～12:15	
⑥	バスケットボールタイム		17:00～19:00	
⑦	ゆったりヨガ	▶1/14(水) ▶1/21(水) ▶1/28(水)	13:10～14:10	
⑧	ヨガ(心)	▶1/19(月) ▶1/26(月)	13:05～14:05	
⑨	ボディパンプ30		14:20～14:50	

浦和西体育館

会場・問合せ／〒338-0825 校区下大久保1676-1 ☎855・4541、☎840・1465

☎https://urawanishitai.com/



No.	行事名	期日	時間	その他
①	ジュニア新体操教室	2/4(木)・18(木)・25(木)(全3回)	17:30～18:50	対①・③小学生 ②小学生以上の女性 ④5歳～小学生とその保護者 定①10人 ②各15人 ③20人 ④12組24人 ¥①3,000円 ②1,000円 ③3,200円 ④1組1,500円 申①～③は1月9日(金)、④は1月20日(火)のいずれも12時から、直接又は電話で、上記問合せへ(先着順)。
②	Enjoy女子サッカー教室	▶2/6(金) ▶2/20(金) ▶3/6(金)		
③	かけっこ教室	2/13・27、3/13・27の各金曜日(全4回)	17:15～18:15	
④	親子でenjoy! スポレク&サッカー教室	2/23(祝)	10:00～12:00	

期間 2月28日(土)まで
所 秩父・川越・さいたま市内
内 3市にある15のスポットを巡り、スタンプ獲得数に応じて商品の抽選に応募する ※周遊スポットなど詳しくは、市公式観光サイト(☎https://visitsaitama-city.jp/)をご覧ください。
問 (公社)さいたま観光国際協

秩父×川越×さいたま
3市周遊スマホでスタンプラリー

対①18歳以上の方 ②小学3～6年生とその保護者 ③小学1～2年生とその保護者
定①10人 ②・③各10組20人
¥①2,000円 ②・③1組1,000円
所・申・問①は1月21日(火)、②・③は1月30日(金)までに、プラザノース(北区宮原町)のホームページ(☎https://www.plazanoorth.jp/)へ(抽選)。☎653・9255、☎653・9288
1、000円

No.	行事名	日時
①	お花見弁当をつくって、お花見をもっと楽しもう!	2/4(木) 13:30～16:00
②	かがくdeプラザノース 錯覚体験で学ぶ脳のはたらき	2/8(日) 10:00～12:00
③		2/8(日) 13:30～15:30

プラザノースの催し

催し

日 2月15日(日) 13時～16時
所 イオンモール与野1階ロビーコート(中央区本町西)
内 基調講演や認知症の方を交えた座談会、作品展示など
問 認知症フレンドリーまちづくりセンター ☎816・4711、☎853・5010
いきいき長寿推進課 ☎829・1286、☎829・1981

認知症フレンドリーフェスタ2026

日 1月16日(金) 9時30分～11時30分
内 ガイドの案内でみぬま見聞館周辺の野鳥を観察する
対 市内在住、在勤又は在学の方20人(先着順)
定 20人(先着順)
所・申・問 1月6日(火)の9時から、直接又は電話で、大宮南部浄化センター(見沼区上山口新田)へ。☎646・6030、☎646・6033

大人のための野鳥観察会

日 1月29日(木) 10時～15時
所 浦和コミュニティセンター(浦和駅東口・コムナール10階)
内 踊りや歌謡、演奏などの発表
問 高齢福祉課 ☎881・8627、☎881・8637

さいたまシニアクラブ芸能大会

会 ☎647・1021、☎647・0126

日 1月22日(木)～25日(日) 9時～15時30分
第52回埼玉洋蘭展

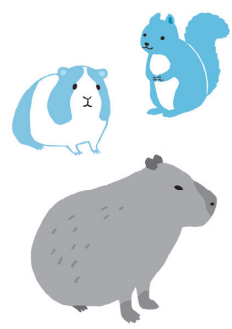
☎767・5351
問 アーツカウンシルさいたま ☎767・5350【火～土曜日、9～17時】
gallery & space (南区別所)へ。

日 ▼1月17日(土) ▼1月24日(土) ▼1月25日(日) 10時～17時
出 ▼1月25日(日) 10時～17時
内 市内滞在中の作家による公開制作と作品展示
所・申・当日、直接、GAFAUへ。

アーティスト・イン・レジデンスさいたまオンラインアトリエ

☎878・2882
☎878・2854
所・申・問 当日、直接、大崎公園子供動物園(緑区大崎)へ。

日 1月10日(土)～12日(祝) 13時30分～15時
対 1歳以上の方 ※未就学児は保護者の同伴が必要です。
定 各100人(先着順)
所・申・問 当日、直接、大崎公園子供動物園(緑区大崎)へ。



子供動物園お正月クイズラリー

日 1月24日(土) 9時30分～11時30分
所 浦和コミュニティセンター(浦和駅東口・コムナール10階)

第4回マンション交流会

問 特別支援教育室 ☎829・1667、☎829・1990

期間	会場
1/15(木)～17(土)	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)
1/24(土)～27(火)	いーよの(中央区本町東)
1/28(木)～31(日)	尾間木公民館(緑区大間木)
1/29(木)～31(日)	宮原コミュニティセンター(北区吉野町) 大宮区役所
1/30(金)～2/1(日)	土合公民館(桜区西堀) コミュニティセンターいわつき(岩槻区本町)
2/5(木)～7(土)	馬宮コミュニティセンター(西区西遊馬)
2/6(金)～8(日)	うらわ美術館(浦和区仲町)
2/6(金)～9(月)	片柳コミュニティセンター(見沼区染谷)

特別支援教育作品展

所 市民の森・見沼グリーンセンター(北区見沼)
内 約500点の洋蘭の展示
問 埼玉洋蘭会(斉藤) ☎884・3410
農業政策課 ☎829・1376、☎829・1944

お知らせ

募集

催し

講座

スポーツ

その他

相談

Information

その他の情報

よくある質問

交武蔵浦和駅、西浦和駅、中浦和駅、桜区役所から、無料送迎
 日 1月15日(木) 24日の木・土曜日
 ▼10時～11時30分 ▼13時30分～16時

桜リユースマーケット持ち込み

定 ②・③各25人(先着順)
 休館日 月曜日(1月12日)を
 除く、令和7年12月28日(月)～1
 月4日(月)・13日(火)
 所・申・問 ▼①:当日、直接、岩槻
 郷土資料館(岩槻区本町)へ。
 ▼②・③:②は1月6日(火)、③
 は1月14日(水)のいずれも9時か
 ら、電話で、同館へ。
 日・FAX 757・0271

岩槻郷土資料館の催し・講座

定 40人(先着順)
 申・問 1月6日(火)～23日(金)に、電
 話で、住宅政策課へ。※電子申
 請・届出サービス(HP <https://apply.e-tumojp/city-saitama-u/>)
 でも申し込みます。TEL 826・518、
 FAX 826・1982

No.	行事名	日時
①	企画展 さいた まの土偶たち	1/25(日)まで 9:00～16:30
②	企画展 土偶のうつ りかわり	1/17(土) 14:00～15:30
③	企画展 関連講座 人体文土器 について	1/24(土) 14:00～15:30

日 1月23日(金) 10時～11時30分
 内 簡単工作やダンスなど、親子

子育てサロンはあつら

定 ②20人(先着順)
 休館日 月曜日(1月12日)を、2
 月23日(祝)を除く、1月1日(祝)～
 4日(月)・13日(火)、2月12日(木)・24
 日(火)
 所・申・問 ▼①:当日、直接、浦
 和博物館(緑区三室)へ。▼②:
 1月10日(土)の9時から、電話で、
 同館へ。TEL・FAX 874・3960

No.	行事名	日時
①	企画展 ちょっと 昔のくらし展	3/8(日)まで 9:00～16:30
②	うらはく工芸く らぶ 和紙血づ くり	1/24(土) 10:00～11:30

浦和博物館の催し

バスを運行
 内 不要な子ども用品、衣類、着
 物、生活用品などの持ち込み(1
 人30点まで)
 対 市内在住、在勤又は在学の方
 休館日 月曜日(1月12日)を
 除く、1月13日(火)
 所・申・問 1月7日(水)～21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。TEL 710・5
 345、FAX 839・6387

日 ▼1月14日(水) ▼1月28日

生涯学習相談えらべル

選)。TEL・FAX 685・0008
 定 ①各20人 ②10人 ③8組16
 人
 ￥①3万3,000円 ②2、
 200円 ③1組2,000円
 所・申・問 1月7日(水)までに、春
 おか広場(見沼区宮ヶ谷塔のホー
 ムページ)(HP <https://www.harukano-nousonhira.com/>)へ(抽
 選)。TEL・FAX 685・0008

No.	行事名	日時
①	金継ぎ教室	1/17・31、2/7・ 21、3/7・21の各 土曜日(全6回) ▶9:15～10:45 ▶11:00～12:30
②	ベリーダンス教 室	1/19(月)・26(月)(全 2回) 13:30～14:30
③	親子料理教室 味噌づくり体験	1/25(日) 10:00～12:30

春おか広場の催し

の遊びの広場
 対 4歳以下の子どもとその保護
 者
 定 20組(抽選)
 申 1月6日(火)までに、生涯学習
 情報システム(HP <https://gakushu-city.saitama.jp/>)へ。
 所・問 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) TEL 643・565
 1、FAX 648・1860

日 ▼1月14日(水) ▼1月28日

定 各40人(抽選)
 ￥2,500円
 申・問 ①は1月14日(水)～20日
 (火)、②は1月28日(水)～2月3
 日(火)(いずれも必着)に、はが
 き、電話、ファクス又はエメ
 ールで、必須事項を、〒339-1
 8585 岩槻区本町3-12
 15 岩槻区観光経済室へ。
 ※電子申請・届出サービス(HP <https://apply.e-tumojp/city-saitama-u/>)、又は生涯学習情
 報システム(HP <https://gakushu-city.saitama.jp/>)でも申し込め
 ます。なお、結果は全員に連絡し
 ます。TEL 790・0121、FAX 7
 90・0290、☎kako-keizai-
 watsuki@city.saitama.l.jp

No.	テーマ	期日
①	岩槻城の大構 跡を歩く	2/5(木)
②	まちかど雛め ぐりでさまざ まな雛人形を 見に行く	2/24(火)

城下町岩槻歴史散策

※いずれも時間は10時～15時
 です。
 定 各40人(抽選)
 ￥2,500円
 申・問 ①は1月14日(水)～20日
 (火)、②は1月28日(水)～2月3
 日(火)(いずれも必着)に、はが
 き、電話、ファクス又はエメ
 ールで、必須事項を、〒339-1
 8585 岩槻区本町3-12
 15 岩槻区観光経済室へ。
 ※電子申請・届出サービス(HP <https://apply.e-tumojp/city-saitama-u/>)、又は生涯学習情
 報システム(HP <https://gakushu-city.saitama.jp/>)でも申し込め
 ます。なお、結果は全員に連絡し
 ます。TEL 790・0121、FAX 7
 90・0290、☎kako-keizai-
 watsuki@city.saitama.l.jp

定 各10人(先着順)
 ￥①2,000円 ②③6,9
 60円
 所・申・問 1月8日(木)の9時か
 ら、電話又は直接、市産業文化
 センター(中央区下落合)へ。
 TEL・FAX 854・0486

No.	行事名	日時
①	フラメンコエ クササイズ体 験	2/16(月) 18:00～19:00
②	使える日常英 会話	2月の毎週火曜日(全 4回) 19:45～20:45
③	初級英会話	2月の毎週金曜日(全 4回) 16:40～17:40

市産業文化センターの催し・講座

内 特産品の販売など
 所・問 まるまるひがしにほん(大
 宮駅東口) TEL 856・9111
 問 経済政策課 TEL 829・14
 01、FAX 829・1944

行事名	期日
青森県藤崎町 のイベント	1/15(木)・16(金)
青森県三戸町 のイベント	1/17(土)・18(日)

まるまるひがしにほんの催し

※いずれも時間は11時～19時です。

分
内「祖父母手帳」を使って、子育ての
新常識を学ぶ
対市内在住の方
定10人(先着順)
所・申・問1月6日(火)から、直接
又は電話で、子育て支援セン
ターいわつき(岩槻区本町)へ。
TEL 790・00020
問子育て支援課 TEL 829・1
271、FAX 829・1960

**再就職チャレンジセ
ミ
ナー**

No.	行事名	日時
①	初心者向けパソコン講座	2/4(水)・10(水)・16(月)・18(水) 10:00～12:00
②	就職支援 セミナー	人生100年時代のマナープラン 2/5(木) 10:00～12:00
③		ストレス対処法・認知行動療法 2/19(木) 10:00～12:00
④	ワーク ショップ	心理系セルフケア 認知行動療 法に基づいたワーク 2/13(金) 10:00～12:00
⑤		家庭と仕事の両立の実体験を聞 きながら 2/26(木) 10:00～12:00
⑥	土曜 セミナー	応募書類の作成(履歴書・職務 経歴書) 2/14(土) 10:00～12:00
⑦		ストレス対処法・セルフケア 2/14(土) 14:00～16:00

所 ワークステーションさいたま
(北浦和駅東口)
対⑤女性
定①・④・⑤各10人 ②・③・⑥・
⑦各20人

お知らせ

募集

催し

講座

スポーツ

その他

相談

Information

このページの
情報

さいたま
フォーラム

働く世代向け「明日
から役立つストレスケア
(オンライン)」

期間 1月19日(月)～3月13日(金)
対市内在住又は在勤の方
定500人(先着順)
申同期間に、電子申請・届出サ
イス(<https://apply.e-tunoj.jp/city-saitama-u/>)へ。
問この健康センター
TEL 762・8548
FAX 711・8907

シニア向けスマートフォ
ン教室

行事名	期日
スマートフォンの基本とLINE体験	2/2(月)
スマートフォンの基本と防災	2/16(月)

※いずれも時間は14時～16時です。

対市内在住で、60歳以上の方
定各20人(先着順)
所・申・問1月13日(火)～2月6日

金に、直接又は電話で、大宮ふれ
あい福祉センター(大宮区土手
町)へ。TEL 667・0698【土・
日曜日、祝日を除く、9時～17
時】、FAX 667・1300

健康セミナーinさいたま

日2月11日(火) 10時～12時40分
(9時30分開場)
所ソニックシティ(大宮駅西口)
内家の寒さと体の冷えが健康に
与える影響と対策、温活で免疫
力を高める秘訣を学ぶ
定150人(先着順)
申1月9日(金)～2月10日(火)に、
(社)ロングライフ・ラボ事務
局のホームページ(<https://www.longlife-lab.jp/>)へ。
問同事務局(門倉)
TEL 03・3916・2656
保健衛生総務課 TEL 829・1
293、FAX 829・1967

パートナーシップさいた
まの講座(オンライン)

行事名	申込期間
家族の法律講座 知って おきたい結婚・離婚・再 婚の法律のこと ※2月 4日(水)～13日(金)に動画を 配信します。	1/7(水)～ 2/9(月)
国際女性デー記念 セク シュアル・リプロダクティ ブ・ヘルス/ライツ講座 自分の人生を自分で決め る世界をめざして ※2 月25日(水)～3月6日(金)に 動画を配信します。	1/21(水) ～3/2(月)

申各申込期間に、市ホームペ
ージへ。
問パートナーシップさいたま

TEL 642・8107
FAX 643・5801
わが子の自立のための家
族セミナー

日1月24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2人まで)
所・申・問1月7日(水)の9時か
ら、電話で、地域若者サポー
ト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・13
70、FAX 829・1944

介護職基本講座

日1月19日(月)～2月3日(火)(全
10回)13時20分～16時10分(2
月3日は9時30分から) ※開催
しない日があります。なお、事
前説明会への参加が必要です。
所ワークステーションさいたま
(北浦和駅東口)
内介護職に必要とされる知識を
身に付け、就業体験を行う
対市内在住の概ね40歳以上で、
求職中の方
定20人(選考)
申・問1月14日(水)までに、電話
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-city.com/>)でも申し込め
ます。TEL 823・8100【土・日
曜日、祝日、令和7年12月27日
(土)～1月4日(日)を除く、9時～

子どもを守るう！親子で
知ってほしいスポーツ障
害(オンライン)

日2月12日(水) 18時～19時
定90人(先着順) ※Zoomを
利用できる環境が必要です。
申1月6日(火)～31日(土)に、市立
病院のホームページへ。
問市立病院患者支援センター
TEL 873・4111
FAX 873・4125

だまされないための消費
者心理学

行事名	時間
講演会 詐欺や 悪質商法被害の 心理学的対策	10:00～ 12:00
意見交換会 だ まされない消費 者になるために は?	13:30～ 15:00

所浦和コミュニティセンタ
(浦和駅東口・コムナール9階)
対市内在住、在勤又は在学の方
定各100人(先着順)
申・問1月6日(火)～23日(金)に、電
話又はファクスで、必須事項を、
消費生活総合センターへ。※市
ホームページでも申し込めます。
なお、結果は参加できない方の
みに連絡します。TEL 643・22
39、FAX 643・2247

相続・空き家無料セミナー&個別相談会

日 1月24日(出) 14時〜15時30分
所 岩槻駅東口コミュニティセン
ター(岩槻区本町)
定 40人(先着順)

個別相談会を同日開催します
時間 15時30分〜16時

申・問 1月6日(火)〜23日(金)に、電
話で、(公財)日本賃貸住宅管理
協会埼玉県支部へ。TEL 615・3
838【水曜日を除く】
問 環境総務課 TEL 829・13
25、FAX 829・1991

シルバー人材センターの講座

No.	行事名	日時	申込期限
①	はじめてのスマートフォン	1/27(火) 14:00〜16:00	1/13(火)
②	ワード入門	1/28(水)〜30(金) (全3回) 12:30〜16:30	1/20(火)
③	パワーポイント入門	2/4(水)〜6(金) (全3回) 12:30〜16:30	2/18(水)
④	グーグルサイトでホームページ作成	3/5(水)・6(金) (全2回) 12:30〜16:30	

所 高齢者生きがい活動センター
(北区植竹町)
対 市内在住で、60歳以上の方
※②〜④はパソコンの基本操作
ができる方に限ります。
定 ①20人 ②〜④各15人
¥ ②・③2,500円 ④3,000円

申・問 各申込期限(いずれも必
着)までに、往復はがき(1行事
1人1通のみ)で、必須事項と年
齢を、〒330-0801 大
宮区土手町1-213-1 シ
ルバー人材センター本部事務所
へ(抽選)。TEL 669・0303、
FAX 669・0305

障害者総合支援センターの講座

No.	講座名/内容	日時
①	パソコン講座/ワードによる文書の装飾、エクセルの表作成・表計算など	2/2(月)〜18(水) (土・日曜日、祝日を除く、全12回) 9:30〜15:30
②	ほっとラウンジの料理教室/ブラウニーを作る	2/13(金) 14:00〜16:00
③	ばらだすかふえのばら玉作り/苔玉を作る	2/16(月) 14:00〜16:00

所 ①・③ 障害者総合支援セン
ター ② 鈴谷公民館 ※いづれ
も中央区鈴谷です。
対 ① 市内在住で、就労を目指し
ている障害のある方 ②・③ 市
内在住又は在勤で、障害のある
18歳以上の方
定 ①14人 ②10人 ③8人
¥ ①2,000円 ②・③500円

申・問 ①は1月19日(月)、②は1月
30日(金)、③は2月2日(月)までに、
電話、ファクス又はEメールで、
必須事項と年齢、障害の内容、
手話通訳・要約筆記の有無(①は
過去の同講座受講の有無)を、
障害者総合支援センターへ(抽

傷ついた心のケア講座

行事名	日時
Bさん(加害者)とは	1/19(月) 10:00〜12:00
パートナーシップ	2/16(月) 10:00〜12:00
自尊心	3/9(月) 10:00〜12:00

※希望者は13時〜14時30分に、自らの経験などを語るピアサポートグループに参加できます。

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、在勤又は在学の方
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 1月6日(火)の9時から、
電話、ファクス又はEメール
で、必須事項を、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-sakaku@city.saitama.lg.jp

医ケア親子サロン 就学について

日 1月27日(火) 10時〜11時30分
対 医療的ケアが必要な未就学児
とその家族
定 10組(先着順)

"BONSAI"の町大宮ミニ盆栽教室



日 3月5日(休) 13時30分〜16時
所 大宮ソニック市民ホール(大宮駅西口)
内 山田香織氏(盆栽家)による苔玉ワークショップ、大宮盆栽美術館学芸員による講座
対 市内在住、在勤又は在学の方
定 50人(先着順)
¥ 2,200円

申・問 1月23日(金)〜2月20日(金)に、
電話で、(公財)県産業文化センターへ。※同センターのホームページ(<https://www.sonic-city.jp/>)でも申し込めます。
TEL 647・7722【土・日曜日、祝日を除く、9時〜17時】
問 市民生活安全課 TEL 829・1214、FAX 829・1969

成年後見制度周知啓発セミナー任意後見制度の基本と活用方法

日 2月15日(日) 14時〜16時

所 浦和コミュニティセンター(浦和駅東口・コナール10階)
対 市内在住、在勤又は在学の方
定 200人(抽選)

申・問 1月26日(月)(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 市社会福祉協議会 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.aitamashi-shakyo.jp/>)でも申し込めます。なお、結果は全員に連絡します。TEL 835・5280、FAX 835・5282、ken@aitamashi-shakyo.jp
問 高齢福祉課 TEL 829・1260、FAX 829・1981

親子で挑戦 姿勢骨盤体操

日 2月14日(出) 10時〜11時30分
内 よい姿勢を保つ方法や健康でこりにくい体づくりを学ぶ
対 小学生とその保護者
定 15組(抽選)
申 1月7日(火)〜21日(水)に、生涯学習情報システム(<https://gakushu.city.saitama.jp/>)へ。
所・問 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) TEL 643・5651、FAX 648・1860

認知症予防にレクリエーション講座

日 2月21日(出) 11時30分〜14時

30分
所大砂土東公民館(見沼区大和田町)
定30人(先着順)
¥500円
申・問1月6日(火)〜2月15日(日)に、電話又はファクスで、**必須事項**を、市レクリエーション指導者協議会(女屋)へ。※結果は全員に連絡します。
TEL・FAX 651・4439
問スポーツ振興課 TEL 829・1058、FAX 829・1996

市立博物館の講座

No.	行事名	日時
①	自転車の紙芝居	1/10〜31の土曜日 ▶13:30〜 ▶14:30〜
②	明かりの道具のうつり変わり体験・自転車の紙芝居	1/11〜25の日曜日 ▶10:30〜 ▶11:30〜 ▶13:30〜 ▶14:30〜
③	折り紙教室でコースターをつくろう!	1/31(土) 10:00〜12:00
④	動く乗り物のおもちゃをつくろう!	2/7(土) 10:00〜12:00

対③・④小学生とその保護者

定③・④各16組

¥③・④1個50円

休館日 月曜日(1月12日(祝)を除く)、1月1日(祝)〜4日(月)・13日(火)

所・申・問 ①・②:当日、直接、市立博物館(大宮区高鼻町)へ。

▼③・④:③は1月15日(火)、④は1月22日(木)までに、生涯学習情報

システム(<https://gakushu.city.saitama.jp/>)へ(抽選)。TEL 644・2322、FAX 644・2313

スポーツ

ブラインドサッカー体験
教室inノーマライゼーションカップ



日2月21日(土) 10時〜11時
所サイデン化学アリーナさいたま(校区道場)

対小学生

定40人(先着順)

申・問1月6日(火)〜2月16日(月)に、日本ブラインドサッカー協会のホームページ(<https://normalizationcupb-soccer.jp/>)へ。

TEL 03・6908・8607
FAX 03・6908・8908

問障害政策課 TEL 829・1306、FAX 829・1981

さいたまスポーツセミナー

日2月14日(土) 9時30分〜12時30分(9時から受け付け)

所ときわ会館5階大ホール(市役所西隣)

内市立病院スポーツ医学総合センターの医師による学童期のス

ポーツ傷害の見極めなどの講演
定80人(抽選)
¥2,000円

申・問1月23日(金)までに、ファクス又はEメールで、**必須事項**を、(公財)市スポーツ協会へ。

※結果は全員に連絡します。
TEL 851・6250【9時〜17時】、FAX 851・6253、to@saitamacity-sports.or.jp

下落合プールの教室

行事名	日時
かんたんアクアエクササイズ	1/8〜29の木曜日 10:00〜10:50
	1/20(火)・27(火) ▶10:00〜10:50 ▶11:00〜11:50
水中ウォーキング&ジョグ	1/9〜30の金曜日 10:00〜10:50

対市内在住で、18歳以上の方

定各22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。

所・申・問1月6日(火)から、直接又は電話で、下落合プール(中央区下落合)へ。TEL 852・2518、FAX 858・2621

障害者スポーツ教室ボウリング

日2月7日(土) 10時〜12時
所浦和スプリングレーンズ(南区鹿手袋)

対市内在住、在学又は市内の施設に通所する小学3年生以上で、身体・知的・精神障害のある方

定12人(抽選)

¥1,300円 ※別途、貸し靴代(400円)が掛かります。

申込書 各区支援課で配布中
申込期限 1月19日(月)

問障害政策課 TEL 829・1306、FAX 829・1981

障害者スポーツ体験教室
inノーマライゼーション
カップ

期日 2月21日(土)

No.	行事名	時間
①	アーチェリー教室	10:00〜11:00
②	トランポリン教室	
③	サウンドテーブルテニス教室	13:15〜14:15
④	ダンス教室	

※④で、希望者は14時40分からダンス発表があります。

所サイデン化学アリーナさいたま(校区道場)
対①中学生以上の方 ②小学生以上の方 ③小学生以上の方 ④小学生以上の方 ※①・②・④は身体・知的・精神・発達障害のある方、③は視覚障害のある方に限ります。なお、小学生は保護者の同伴が必要です。

定①・③・④各10人 ②7人

申・問1月6日(火)〜2月16日(月)に、電話、ファクス又はEメールで、**必須事項**を、障害政策課へ(先着順)。※電子申請・届出サービス(<https://apply-e-tumo.jp/city-saitama-u/>)でも申し込めます。なお、結果は参加できない方のみに連絡します。TEL 829・1306、FAX 829・1981

1、shogai-seisaku@city.saitama.jp

ana.jp

市民スポーツ大会 バドミントン一般の部(ダブルス)

日2月23日(祝) 9時〜17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、18歳以上のペア(高校生を除く)定120組(先着順)

¥1組2,500円

申1月16日(金)〜22日(木)に、Eメールで、**全員の必須事項**と年齢(学年)を、市バドミントン協会(藤田)へ。※結果は全員に連絡します。

✉ tjita@saitamacity-bad.com
問同協会(守屋)
TEL 090・8643・3313
スポーツ振興課 TEL 829・1058、FAX 829・1996

歩き方教室

日1月31日(土) 10時〜12時
所さいたま新都心公園(大宮区北袋町)

内歩き方や姿勢などウォーキングの基礎を学ぶ

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20人(抽選)

¥1,000円

申1月12日(祝)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。

問大和田公園 TEL 642・20478、FAX 646・5222

お知らせ

募集

催し

講座

スポーツ

その他

相談

Information

へのつな情報

さいたま
フォール日記

No.	行事名	期日	時間
①	キッズ水泳幼児級クラス	2・3月の毎週火曜日	16:00～17:00
②	初・中級者向けクロール教室	2・3月の毎週水曜日	10:00～11:00
③	バタフライ教室		12:00～13:00
④	キッズ水泳初級クラス		16:00～17:00
⑤	背泳ぎ教室	2・3月の毎週木曜日	13:00～14:00
⑥	キッズ水泳中級クラス	2・3月の毎週金曜日	17:00～18:00
⑦	はじめて太極拳	2・3月の毎週土曜日	10:30～11:20
⑧	平泳ぎ教室		11:00～12:00
⑨	簡化24式太極拳		11:30～12:30
⑩	32式太極拳		12:45～13:45

※いずれも全8回です。なお、①は2月24日を除きます。

西楽園の教室

女性創業相談会
日▼1月16日(金) ▼2月20日(金)
内創業に関する個別相談(1人50分)
対創業を目指す女性
定各5人(先着順)
申1月6日(火)から、電話で、創業ベンチャー支援センター埼玉へ。
所・関中央図書館(浦和駅東口・コムナーレ8階) 浦和駅東口・コムナーレ8階 871・2100、884・5500

女性創業相談会

若者被害特別相談
内架空請求や不当請求などの消費生活に関する相談
対市内在住で、29歳以下の方
間消費生活総合センター
643・2239
643・2247

相談窓口	日時
消費生活総合センター(大宮駅西口・JACK大宮6階) 645・3421	1/15(木)～17(土) 9:00～16:30
浦和消費生活センター(浦和駅東口・コムナーレ9階) 871・0164	
岩槻消費生活センター(岩槻駅東口・WATSU東館3階) 749・6191	1/15(木)・16(金) ▶9:00～12:00 ▶13:00～16:30

その他

無料相談

- 専門家が解決のためのアドバイスをします。●予約制以外の受け付けは、終了時間の30分前までです。
- 法人及び係争中の相談は受けられません。

■2月のくらし応援室の相談

●申込み・問合せ▶予約制…相談日の40日前～7開庁日前に、直接又は電話で、各区くらし応援室へ。※土・日曜日、祝・休日は受け付けていません。なお、種別ごとに1人年度1回に限りです。▶当日先着順…当日、直接、会場へ。

オンラインでも予約ができます
予約方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



各区くらし応援室の電話番号
西 区 620・2626 北 区 669・6026 大宮区 646・3026 見沼区 681・6026 中央区 840・6026
桜 区 856・6136 浦和区 829・6049 南 区 844・7136 緑 区 712・1137 岩槻区 790・0128

種別	会場(区役所)・日時
予約制 弁護士による法律相談(民事一般)	西…第1・3火曜日、第2・4金曜日 北…第1・4水曜日、第1木曜日、第3金曜日 大宮…第2火曜日、第4水曜日、第1・3木曜日、第2金曜日 見沼…第1・3木曜日、第2・4金曜日 中央…第1・3火曜日、第2・4木曜日 桜…第1・4水曜日、第1・3金曜日 浦和…第3月曜日、第1火曜日、第2・4木曜日 南…第2・3月曜日、第4火曜日、第1・3水曜日 緑…第1月曜日、第2・4火曜日、第3金曜日 岩槻…第2・3月曜日、第1・3水曜日 13時～17時
予約制 弁護士による法律相談(多重債務)	北…第1火曜日 大宮…第2月曜日 南…第3木曜日 13時～17時
予約制 司法書士による登記・法律相談	西…第3水曜日 北…第2月曜日 大宮…第3金曜日 見沼…第1水曜日 中央…第4水曜日 桜…第2木曜日 浦和…第3火曜日 南…第1木曜日 緑…第3木曜日 岩槻…第2火曜日 13時30分～16時30分

種別	会場(区役所)・日時
予約制 社会保険労務士による年金・保険・労務相談	北…第2金曜日 南…第3金曜日 13時30分～16時30分
予約制 行政書士による相続遺言・内容証明相談	北…第4木曜日 大宮…第4火曜日 中央…第3金曜日 南…第2火曜日 緑…第1木曜日 岩槻…第4水曜日 13時30分～16時30分
予約制 土地家屋調査士による登記相談	大宮…第4木曜日 中央…第4水曜日 浦和…第2金曜日 岩槻…第2火曜日 13時30分～16時30分
予約制 税理士による相続税・贈与税相談	大宮…第3火曜日 中央…第2月曜日 南…第2金曜日 13時30分～16時30分
当日先着順 借地・借家相談	大宮…第1・3水曜日 13時30分～16時30分
当日先着順 行政相談(国の機関などへの苦情・意見・要望)	大宮…第2金曜日 岩槻…第3火曜日 9時～12時 中央…第3木曜日 浦和…第1水曜日 13時30分～16時30分
当日先着順 交通事故相談	大宮…月・木曜日(23日祝を除く) 9時～12時、13時～16時 水曜日(11日祝を除く) 13時～16時

■その他の相談

種別	日時	会場・申込み・問合せ
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(予約制)	2/16(月) 9時～17時 ※予約は1月8日(火)の9時から	所あいぱれっと(浦和区上木崎) 申・関こころの健康センター 762・8548、871・8907