

令和 7年11月吉日

令和7年度 もちつき大会 開催案内

日時:令和 7年12月14日(日)

午前9時00分～12時00分
(お餅がなくなり次第終了となります。)

* 雨天中止します。

会場:堀崎町自治会館

主催:堀崎町自治会、堀崎町子ども会

*お餅の種類は、あんこ、きなこ、からみ餅です。アレルギーには
充分にご注意願います。

*衛生上、お餅のお持ち帰りは、ご遠慮願います。

*車でのご来場はご遠慮願います。

みんなで楽しい一時を過ごしましょう。

お餅をつく人、大歓迎です。



堀崎町自治会・堀崎町子ども会

大砂土東公民館ニュース

発行 さいたま市立大砂土東公民館

〒337-0053 さいたま市見沼区大和田町 2-1445 電話 048-684-9226 FAX 048-687-9901

大砂土東公民館



ホームページ

さいたまPUSH講習会 ～親子・友達と一緒に学ぶ 心臓マッサージとAED～

【日 時】 令和8年1月31日(土)

午前の部:10時～11時30分 午後の部:13時30分～15時

午前の部と午後の部の講座内容は同一です。

両方受講することはできませんので、どちらかの講座にお申込みください。

【会 場】 大砂土東公民館 レクリエーションホール 【定 員】 各30名(抽選)

【対 象】 市内在住・在学・在勤の方 ※幼児、小学生は保護者と参加してください。

【費 用】 無料 【講 師】 NPO 法人つなぐいのちの輪パイタルネットジャパン

【持ち物】 上履き・筆記用具・飲み物(水分補給用)・動きやすい服装・

「自分発見!」チャレンジ up さいたまパスポートまたは手帳(お持ちの方)

【申込み】 12月18日(木)9時から令和8年1月9日(金)17時までに公民館窓口または電話、WEB(さいたま市生涯学習情報システム)でお申込みください。右上の二次元コードからも申込みできます。申込み多数の場合は抽選(大砂土東地区在住・在学者を優先)となります。

【抽選結果】 令和8年1月14日(水)9時から23日(金)17時までに公民館窓口または、電話で必ずご確認ください。確認がない場合は、キャンセルとなります。WEB申込みの方にはメールでお知らせします。マイページからも結果の確認ができます。

申込期間終了後、定員に達しない場合は、抽選結果発表日から先着順で受付をします。

<午前の部>



<午後の部>



健康福祉講座 「歯科医師からの口から守る健康法」

共催:大砂土東地区社会福祉協議会

【日 時】 令和8年1月29日(木) 10時～11時30分

【会 場】 大砂土東公民館 レクリエーションホール

【対 象】 どなたでも 【費 用】 無料

【定 員】 30名(抽選)

【講 師】 門脇歯科医院 院長 門脇 寿也 氏

【持ち物】 上履き・飲み物・筆記用具・長寿応援手帳(お持ちの方)

【申込み】 12月16日(火)9時から令和8年1月9日(金)17時までに公民館窓口または電話、WEB(さいたま市生涯学習情報システム)でお申込みください。右上の二次元コードからも申込みできます。※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。

【抽選結果】 令和8年1月16日(金)9時から26日(月)17時までに公民館窓口または、電話で必ずご確認ください。確認がない場合は、キャンセルとなります。WEB申込みの方にはメールでお知らせします。マイページからも結果の確認ができます。



<WEB 申込み>



パソコン相談サロン

【日 時】 12月18日(木) 9時30分～11時30分 【会 場】 大砂土東公民館 実習研修室

【講 師】 NPO法人 地域人ネットワーク 【対 象】 どなたでも

【費 用】 無料 【申込み】 当日直接お越しください。(11時までに受付を済ませてください。)

【持ち物】 上履き・筆記用具・メモ用紙等・ご使用のパソコン等(電源ケーブルを含む)

※相談時間に制限がありますので、事前に相談内容を確認しておいてください。

なお、このサロンはパソコン教室ではありません。また、故障・修理は対応できません。

※来月は令和8年1月15日(木)に七里公民館で開催予定です。



詳細はこちらから↑

※諸事情により、講座や催しの中止や変更をする場合があります。ご理解いただきますようお願いいたします。

※12月29日(月)～令和8年1月3日(土)の年末年始休館期間中は、講座の窓口・電話申込みはできません。

薬王寺を知る、訪ねる

さいたま市見沼区島町にある薬王寺をテーマに、その歴史や由緒を知り、さいたま市有形文化財に指定されている「円空仏」や薬師堂、絵馬を実際に見て学びましょう。

【日時】 令和8年2月3日(火)・17日(火) 10時～11時30分 (全2回)

【会場】 3日:大砂土東公民館 レクリエーションホール 17日:薬王寺(さいたま市見沼区島町1086)

【対象】 市内在住・在勤・在学の成人の方 【費用】 300円(薬王寺拝観料) 【定員】 30名(抽選)

【講師】 見沼歴史倶楽部 会長 山田 貴和 氏 【持ち物】 上履き(1回目のみ)・筆記用具・飲み物

【申込み】 12月23日(火)9時から令和8年1月14日(水)17時までに公民館窓口または電話、WEB(さいたま市生涯学習情報システム)でお申込みください。

右の二次元コードからも申込みできます。※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。

【抽選結果】 令和8年1月19日(月)9時から28日(水)17時までに公民館窓口または、電話で必ずご確認ください。確認がない場合は、キャンセルとなります。

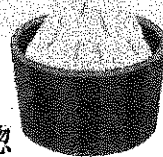
WEB申込みの方にはメールでお知らせします。マイページからも結果の確認ができます。



<WEB 申込み>

みそを作ろう!

日本の伝統発酵食品「みそ」を作ります。
(出来上がり約4キロ)
※初心者向けの講座です。



【日時】 令和8年2月6日(金) 10時～12時

【会場】 大砂土東公民館 実習研修室

【対象】 市内在住・在勤・在学の成人の方(令和5年度以降のみそ作り講座未受講の方を優先)

【費用】 3,060円(材料費) 【定員】 16名(抽選) 【講師】 株式会社 伊勢惣

【持ち物】 筆記用具・上履き・エプロン・三角巾・ふきん2枚・台ふきん1枚・ビニール手袋・マスク

【申込み】 令和8年1月7日(水)9時から16日(金)17時までに公民館窓口または電話、

WEB(さいたま市生涯学習情報システム)でお申込みください。

右の二次元コードからも申込みできます。

※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。

【抽選結果】 令和8年1月21日(水)9時から30日(金)17時までに窓口または電話で必ず確認し、費用をご持参ください。(月曜日から金曜日の9時から17時)

確認、支払いがない場合は、キャンセルとなります。

WEB申込みの方にはメールでお知らせします。マイページからも結果の確認ができます。

申込期間終了後、定員に達しない場合は、抽選結果発表日から先着順で受付をします。

材料準備の都合上、令和8年1月31日(土)以降のキャンセルは返金できません。



<WEB 申込み>

はじめてのウクレレ

初心者を対象にウクレレの
基本を楽しく学びます。



【日時】 令和8年2月18日(水)・25日(水)・3月4日(水)・11日(水)

10時～12時 (全4回)

【会場】 大砂土東公民館 実習研修室 【対象】 市内在住・在勤・在学の成人の方

【費用】 1,700円(ウクレレレンタル料) 【定員】 10名(抽選)

【講師】 日進ウクレレ倶楽部代表 細川 将夫 氏 【持ち物】 筆記用具・飲み物・上履き

【申込み】 令和8年1月13日(火)9時から22日(木)17時までに公民館窓口または電話、

WEB(さいたま市生涯学習情報システム)でお申込みください。

右の二次元コードからも申込みできます。

※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。

【抽選結果】 令和8年1月28日(水)9時から令和8年2月10日(火)17時までに窓口または電話で必ず確認し、費用をご持参ください。(月曜日から金曜日の9時から17時)

確認、支払いがない場合は、キャンセルとなります。

WEB申込みの方にはメールでお知らせします。マイページからも結果の確認ができます。

準備の都合上、令和8年2月11日(水)以降のキャンセルは返金できません。



<WEB 申込み>

大砂土東公民館では、
「Saitama City Free Wi-Fi」が
利用できます。

【接続可能場所:実習研修室付近】



休館日 12月22日(月)

令和8年1月26日(月)



年末年始休館のお知らせ 12月29日(月)～令和8年1月3日(土)



BEAUTIFUL RIDE

さいたま市では、「歩行者、自転車、自動車等がお互いの立場を思いやる気持ち」というシェアザロードの精神を推進しています。

回 覧

自転車専用

道路をシェアする心
ルールを共有する心



最近、街なかで見かける

自転車レーン... いったい何が違うの!?



自転車専用通行帯

自転車等しか通行できません。
(法律で決められています。)



- 青色で舗装され、『自転車専用』と道路に標示します。
- 自転車等はこのレーンを通行しなければなりません。(やむを得ない場合を除きます。)
- 自動車、バイク、一般原動機付自転車は通行できません。(交差点左折時や道路外に出る場合などを除きます。)

※「自転車等」は普通自転車及び特定小型原動機付自転車のことを指します。

車道混在型(青い矢羽根等)

**自転車等と自動車が共存する
通行空間です。**



- 道路利用者に自転車等の通行位置を周知するため明示します。
- 幅がせまい道路など、「自転車専用通行帯」が整備できない場合に設置します。
- 青い矢羽根(やばね)型・自転車の絵(ピクトグラム)があります。
- 自動車、バイク、一般原動機付自転車も通行できます。

2026年 4月1日から

自転車の交通違反に「交通反則通告制度(青切符)」

導入!

主な反則行為	反則金
携帯電話使用等(保持)	12,000円
信号無視	6,000円
通行区分違反(右側通行等)	5,000円
指定場所一時不停止等	3,000円
並進禁止違反	3,000円
軽車両乗車積載制限違反(二人乗り等)	

対象 16歳以上 ※運転免許の有無は関係なし



自転車の交通ルールを
しっかり学び、守ろう!



「自転車への交通反則通告制度(青切符)の導入」
についてはこちらから〈埼玉県警察ホームページ〉



「自転車の安全利用の促進(自転車ルールブック)」
についてはこちらから〈警察庁ホームページ〉

未来の自分のために、いま！

のびのび 健診



約11,000円かかる健診が**無 料**で受けられます

実施
期間

2026. **3.14** **土** まで

対象者

40~74歳の

さいたま市国民健康保険加入者



通院中・治療中の方も受診してください





生活習慣病はある日突然発症するものではなく、
自覚症状がないままに進行しているケースがほとんどです。

定期的に健診を受け、病気の重症化を防ぎましょう。

1

受診券を用意する

対象者には4月下旬に送付しております。
お電話での再発行は、各区保険年金課へお問い合わせください。



オンラインでの
受診券の再発行は
こちらから

2

医療機関へ予約する

受診券と同封の実施医療機関一覧をご参照ください。
一覧はさいたま市のホームページでも確認できます。

3

健診を受診する

受診券とマイナ保険証等を忘れずに！！



のびのび健診
案内ページ

4

結果説明を受ける

後日受診した医療機関に、健診の結果説明を受けに行きます。



お問い合わせ先 各区保険年金課国保係（市外局番：048）

区名	電話番号	FAX
西 区	620-2673	620-2768
北 区	669-6073	669-6167
大宮区	646-3073	646-3168
見沼区	681-6073	681-6168
中央区	840-6073	840-6168

区名	電話番号	FAX
桜 区	856-6183	856-6278
浦和区	829-6162	829-6234
南 区	844-7183	844-7278
緑 区	712-1183	712-1271
岩槻区	790-0174	790-0268

※職場等の健康保険にご加入の方は、各健康保険組合にお問い合わせください。

～さいたま市明るい選挙推進協議会は発足 21周年 です～

ご存知
ですか?

めい すい きょう
明 推 協

正式名称

明るい選挙推進協議会

全国で約6万5千人、さいたま市では約1,100人の方が参加している民間の団体です。
自主的に参加された方、自治会から推薦された方、学識経験者、青年団体の代表者、報道関係者などが参加し、選挙管理委員会と協力して、明るい選挙推進運動を実施しています。



選挙のめいすいくん

＜明るい選挙推進運動の目的＞

- ①選挙違反のないきれいな選挙が行われること
- ②有権者がこぞって投票に参加すること
- ③有権者が普段から政治と選挙に関心を持ち、候補者の人物や政見、政党の政策などを見る眼を養うこと

※特定の政党や政策、候補者を支持したり反対したりする政治活動や選挙運動ではありません。



令和7年度 さいたま市明るい選挙啓発ポスターコンクール 入選作品

ポスターコンクール入選作品等、関連ページはこちら▶



小沢 鳳さん (三橋小学校4年)



杉浦 汐さん (内谷中学校1年)



佐原 みひろさん (大宮国際中等教育学校4年)



「寄附禁止のルール」を守って、**明るい選挙**を実現しましょう!



さいたま市選挙キャラクター
みらいくん

- ×「寄附をしない!」
- ×「寄附を求めない!」
- ×「寄附を受け取らない!」

政治家や政治家の後援団体が、選挙区内の人や団体に対してお金や物を贈ることは、法律で禁止されています(政党に対するものなどは除く)。

また、有権者が、政治家に対して寄附を求めることも法律で禁止されています。

詳しくは web で。 [さいたま市 寄附禁止](#) [検索](#)



裏面も
ご覧ください。



「児童・生徒等」も投票所に同伴できます。



選挙権を持たない18歳未満の児童・生徒等も一緒に投票所に入ることができます。

※投票所内が混雑しているなど、状況によっては、同伴者が入場できない又はお待ちいただく場合がございます。

親子で投票に行くと…



子どもに親が行く投票について行ったことが「ある」人の方が、投票した割合が20ポイント以上高いという調査結果があります。

家族等と投票に行ったことがある人は、政治や選挙への関心が高まる傾向があるんだって！

全国の満18歳～20歳の男女
個人3,000人を対象に調査

Q1
(あなたは子どものころ)
親が行く投票について行ったことがありますか。

ある
(1504人)

ない
(1274人)

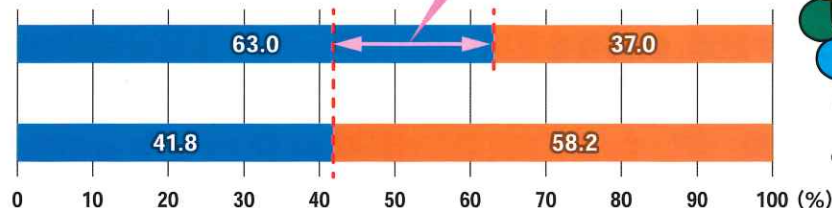
Q2

投票に行きましたか。

■ 投票に行った

■ 投票に行かなかった

20ポイント以上
高い！



「18歳選挙権に関する意識調査 H28 総務省」から引用



選挙啓発出前講座を実施しています。

将来有権者となる児童・生徒や学生に選挙に対する正しい知識や重要性について学習を深め、政治や選挙に対する関心を高めてもらうことを目的に選挙啓発出前講座を実施しています。

詳しくはこちら▶



美国北小学校での様子

選挙に行こう！さいたま市選挙啓発動画

目白大学と共同で「若い世代に呼びかける選挙啓発動画」を作成しました。

YouTube
動画配信中!!

詳しくは
webで。



さいたま市選挙啓発動画

検索



① Level up!
あなたも素敵な大人に!



② はじめての選挙
～投票って意外とカンタン!～



③ 私たちの願いを託す一票
～届けようあなたの声～

さいたま市選挙管理委員会

電話 048-829-1773

FAX 048-829-1994

このチラシは41,000部作成し、1部当たりの印刷経費は3円です(デザインの経費を含みます。)



認定NPO法人
さいたまユースサポートネット

[公開シンポジウム]

2025 ヤングケアラー支援 シンポジウム

ヤングケアラーの子ども・若者を地域で発見し、
支えるためのネットワークづくり事業
実践報告と次なるアクション

参加費
無料

要事前
申し込み

2025
12/11 木
13:30-15:30
(開場 13:00)

会場

認定NPO法人さいたまユースサポートネット

本部アリーナ (さいたま市見沼区堀崎町12-39)
東武アーバンパークライン「大和田駅」徒歩15分

お申し込み方法

- ・webフォーム (QRコード)
- ・メール: saitama.yn@gmail.com
- ・電話: 048-829-7561



申し込み締切: 12月5日(金) 17時

開催趣旨

赤い羽根福祉基金の支援による3年間の「ヤングケアラー支援ネットワークづくり事業」の成果を報告し、有効な支援モデルと事業の意義を考えます。ヤングケアラーの現状や課題、教育・福祉など多機関連携の必要性を共有し、地域全体で支えていく意識を盛り上げることを目指します。

参加対象: 教育・福祉関係者、行政職員、地域住民、当事者・家族、NPO等

基調講演

家族を支える子どもたちを
支える、とは

森田 久美子 氏



立正大学社会福祉学部社会福祉学科 教授
ヤングケアラー (家族のケアを担う子ども・若者) や家族のメンタルヘルスを研究し、学校・福祉・地域が連携する支援づくりに取り組む。一般社団法人日本ケアラー連盟理事として当事者の声を政策や現場につなぐ活動をおこなっている。論考・講演多数。

話題提供

小田桐麻未 氏



北海道大学卒業後、上場企業〜ベンチャーまで幅広く就労し、人事・コーチング・組織開発を行う。国家資格キャリアコンサルタント・メンタルヘルスマネジメント検定2級取得。
自身も、約10年に渡り精神疾患を持つ家族のサポートをしていた元ヤングケアラー。「ケアラーが自身の生活や興味・適正にあったキャリアを形成し、納得できる人生を歩んでほしい」と思いヤングケアラー協会の立ち上げ期から参画。2022年夏からヤングケアラー向けのSNS相談の相談員やマネージャーとして従事し、のべ500名近くのオンライン相談を受ける。

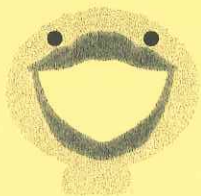
プログラム

13:30	開会挨拶
13:40	第1部 助成事業報告
13:55	第2部 基調講演
14:40	第3部 パネルディスカッション
15:30	閉会挨拶



赤い羽根
福祉基金

問い合わせ先 認定NPO法人さいたまユースサポートネット TEL:048-829-7561 Email:saitama.yn@gmail.com.co.jp



令和7年度 健康福祉講座
大砂土東公民館共催事業

「歯科医師からの 口から守る健康法」

会 場 大砂土東公民館 レクリエーションホール

日 時 令和8年1月29日（木）

10:00～11:30

講 師 門脇歯科医院 院長 門脇寿也 氏

持ち物 室内履き 飲み物 長寿応援手帳（お持ちの方）

費 用 無料

定 員 30名（申し込み多数の場合は抽選）

申込み 大砂土東公民館 048-684-9226

令和7年12/16（火）～令和8年1/9（金）9:00～17:00

（令和7年12/29（月）～令和8年1/3（土）は除く）

抽選結果は令和8年1/16（金）9:00～1/26（月）17:00までに

電話で確認してください。確認がない場合キャンセルとなります



お問い合わせ

大砂土東地区社会福祉協議会

電話・FAX 048-687-7935

申し込み 大砂土東公民館

電話 048-684-9226 FAX 048-687-9901

見沼・地産地消市

みぬマルシェ

日時： 12月24日(水)
11:00～13:00

場所： 見沼区役所

資源を大切に！エコバッグをご持参ください。

まだ見ぬ、未だ知られない、ふるさと見沼の魅力。
郷土の大地で、情熱と愛情をもって育てられた農産物と
生産者に出会う、見沼地域の地産地消マルシェです。



みぬマルシェ
定期便お申込み

毎月【最終水曜日】【区役所前】開催!!



MINUMARCHE

生産者 × 市民
||
みぬマルシェ

ボランティア 絶賛募集中

みぬマルシェは、ボランティアによって成り立っています。テントの設営や荷下ろし、販売補助や来場者への呼びかけなど、ボランティアの人手が足りません！ぜひ、あなたも参加してみませんか？

【ボラの様々な魅力】

地域の農業に触れられる
生産者から様々な話を聞ける
地域の魅力アップに貢献
野菜の食べ方や魅力を知れる

ご連絡はこちらから



<出店生産者>

オーガニック・ハーベスト丸山、野本農園、前田農場、
ひびこサンチョクG、KM フルーツジャパン、森田農園 LABO、
福田屋農場、ヨサクファーム、山崎農園、ほか

※天候や農作物の生育状況により出店予定が変わる場合があります。

みぬマルシェとは？

「見沼の食」からふるさと見沼の魅力を伝えるため、区民会議からの発意により実行委員会を組織、2017年より運営しています。

ボランティア募集中！

一緒に出店準備をしたり、販売補助などをするボランティア募集中！
地元・見沼の農業と生産者を応援しませんか？インスタグラムまで！

次月予告 1月28日(水) 11:00～13:00