



みんなでやるからなお楽しい！  
笑って学ぼう！健康講座



# 音楽レクリエーション ショーケース



先着  
60名

- ♪ 認知症予防・フレイル予防にご興味のある方へ
- ♪ 地域のリーダーとして活動したい方へ
- ♪ 家族や地域を元気にしたい方へ

ショーケース（陳列棚）のように  
音楽の活用ヒントをたくさんご紹介します

 おみやげ付き  
家族健康チェックシート  
健康生活ガイド

人気の手話歌

音とリズムで  
脳と身体を動かしましょう！

お子さんの  
育脳にもぜひ！

歌って！脳トレ

貯金よりも  
貯筋活動？

♪座ったままで  
おでかけ気分”の  
全身運動

あら！こんな声も出ちゃったわ！  
声と口腔のトレーニング

心と体をほぐし、認知症予防  
ADL（日常生活動作）の維持  
口腔機能の向上を目指す  
オリジナルプログラムです

入場無料

事前予約  
不要

令和8年

3.23 月

10:00～11:30

見沼区堀崎町自治会館  
大会議室

住所：埼玉県さいたま市見沼区堀崎町671-1

 「堀崎町団地」下車徒歩3分



講師 石渡智子



田部知子



中村知子

講師は変更になる場合がございます。

お問い合わせ JMREC事務局 TEL 03-6915-8535 E-mail : info2@jmrec.or.jp

【主催・発行】



一般社団法人  
日本音楽レクリエーション指導協会

 <https://jmrec.or.jp/>



【後援】さいたま市社会福祉協議会・堀崎町自治会



講演中は後方より講師を中心に撮影させていただきますので予めご了承ください。

## 音楽レクリエーションによる健康増進



この催しは独立行政法人福祉医療機構の社会福祉振興助成事業として、主催「一般社団法人 日本音楽レ・クリエーション指導協会 (JMREC)」、後援「さいたま市社会福祉協議会・堀崎町自治会」で行われます。

これからの健康づくりは、地域で協力して行うことが主流となります。多様な時代において個人の嗜好はさまざまですが、この講座では、専門士（健康レクリエーション指導士・介護予防運動指導員）が、だれもが自宅で楽しく継続できる健康法をご紹介します。

私たちの健康増進法は、練馬区老人クラブなど多くの団体から高く評価されており、科学的な根拠に基づいています。この講座を、ご自身やご家族、そして地域の皆さまの健康づくりにお役立ていただけますよう心より願っております。

JMRECは、音楽レクリエーション指導者1万人の育成を目指し

**「100万人を元気にするプロジェクト」**を推進しております！

あなたもプロジェクトに参加しませんか？

JMRECでは、プロとして活躍するための指導者育成講座を各種開催しています。上級者クラスでは、現場で通用する専門的なスキルを身につけ、さまざまな場所で活躍できる人材を育成しています。皆様のご参加をお待ちしております。



### ～講師プロフィール～

#### 石渡 智子

JMRECマイスター  
ボイストレーナー

津田塾大学卒業 お茶の水女子大学  
音楽表現コース研究生修了  
歌やピアノの演奏、コンサート司  
会、ナレーション、台本作製の経  
験から、日本語発声の独自メソ  
ッドを考案。2014年CD「童謡唱歌で  
ボイストレーニング～美しい日本  
語の響きを目指して」発売。2021  
年日本童謡学会作曲コンクールに  
「ひつじ雲」で入賞。歌のある生  
活の素晴らしさを広く伝え、指導  
者育成にも取り組んでいる。介護  
予防運動指導員 Estill Voice  
international会員 日本音楽発声  
学会会員

#### 田部 知子

JMREC認定インストラクター  
健康運動指導士

介護予防運動指導員、介護福祉士  
NPO法人のスポーツクラブ勤務  
中に介護予防運動の重要性を深  
めたいと思い、学びをスタート  
する。  
介護予防運動指導員の資格を取得  
後、運動型特化型デイサービス、  
地域支援事業、サービス付き高齢  
者住宅にて勤務にあたる。  
現在は、行政の介護予防運動、  
地域支援事業、運動特化型デイ  
サービス、そして自ら立ち上げ  
たサークルにて、介護予防体操  
を行う。

#### 中村 知子

JMREC認定インストラクター  
介護予防運動指導員

健康運動指導士／骨盤底筋トレ  
ナー®／がん専門運動指導士／  
介護福祉士  
自治体や地域サークル、福祉施  
設などで、高齢者を中心にスト  
レッチや筋力トレーニング、認  
知機能向上のための運動を指導  
しています。  
動けば心も軽くなる！  
いくつになっても自分らしく、  
楽しく効果的に健康づくりと笑  
顔をサポートしています！



Club JMREC  
多数の音楽レクリエーションのネタが無料で  
見放題  
オトフレ・フレイル予防・手話歌など



LINE公式アカウント  
友だち募集中



# 回覧

令和 8 年 3 月 吉日

各位

堀 崎 町 自 治 会  
会 長 山 田 和 幸  
担 当 副 会 長 小 林 正 章  
環 境 部 長 伊 藤 裕 子  
688-4550(伊藤)

## 公園清掃のお知らせ(要請)

早春の候 会員の皆様にはご健勝にてご活躍のこととお喜び申し上げます。  
自治会の「公園清掃」にご理解とご協力を賜り心よりお礼申し上げます。  
公園清掃を下記の通り実施致したく思います。公園美化に御協力をお願い致します。

記

1. 日時 4月5日(日) 午前8時より 1時間程度(小雨決行)  
雨天の場合は4月11日(土)
2. 場所 地区割り  
上の台公園----- 1A・2B・2C・8地区の皆様  
堀崎中央公園----- 1B・1C・2A・3・4・5・6・7地区の皆様

※地区長様、班長様の一層のご協力をよろしくお願いいたします。

「皆様の公園です。」犬のフン処理ルールは守りましょう。  
野良猫への無秩序なエサやり行為は近所迷惑です。やめましょう。



回覧

さいたまの毎日を、  
もっとおトクに。

# さいたま市 プレミアム デジタル 商品券

申込受付期間

2026 2/24(火) → 4/10(金)

プレミアム率  
**50%**

10,000円購入すると  
→15,000円分使える!



さいたま市  
PRキャラクター  
つなが電メウ

アプリダウンロードはこちら



## さいたま市みんなのアプリより申込

対象者	さいたま市内在住の方
プレミアム率	50% (1セットあたり2,500円分の上乗せ)
販売額	5,000円 / 1セット (一人最大4セットまで申込可)
販売総数	80万セット
利用可能店舗	「さいコイン」加盟店 (一部 除外店舗あり)

申込受付期間 | 令和8年2月24日(火) ~ 4月10日(金)

申込総数が販売総数を超える場合は抽選を実施  
(先着順ではありません)

購入期間 | 4月17日(金) ~ 5月14日(木)

利用期間 | 4月17日(金) ~ 8月31日(月) ※予定

「さいたま市プレミアムデジタル商品券」事務局 (株式会社つなぐ内)

デジタル商品券専用コールセンター ※令和8年8月31日(月)まで

みんな 50% GO!

0120-037-505

受付時間(年中無休)  
9:30~19:00

その他のお問い合わせ

みんな つなぐ

0570-037-279

受付時間(月~金曜)

9:30~17:30

※土日祝日、年末年始除く

公式サイト



# さいたま市プレミアムデジタル商品券

物価上昇の影響で負担が大きくなっている市民の皆さまの暮らし応援を目的とした、国の『物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金』を活用した取組です。

## 申込から利用まで

STEP  
1

「さいたま市みんなのアプリ」ダウンロード・登録・認証

STEP  
2

申込

STEP  
3

購入

STEP  
4

利用

期間 ※予定

2/24(火)~4/10(金)

4/17(金)~5/14(木)

4/17(金)~8/31(月)

手続き

アプリより申込

アプリより購入

「さいコイン」加盟店で利用

★お申込み多数の場合は抽選となり、抽選の結果、ご希望に添えない場合や、お申込みセット数よりも少ないセット数でのご当選となる場合がございます。

※申込・購入・利用は、それぞれ期間内(開始日の10時00分から、終了日の23時59分まで)に手続きを完了したものが対象となります。

## お手続きはこちら▼

STEP  
1

「さいたま市みんなのアプリ」ダウンロード・登録・認証

詳しい  
登録方法



### 1 ダウンロード



### 2 新規登録

- Google、Appleのアカウントまたはメールアドレスとパスワードを設定して登録
- 「メール認証」、「SMS認証」を実施

### 3 マイナンバーカード認証

当商品券はさいたま市在住の方のみを対象としています。マイナンバーカードの住所情報で対象者であるかを判定するため、認証が必要となります。

マイナンバーカードの  
(以下、マイナカード)  
申請・更新について

- マイナカードをお持ちでない方は申請をお願いします。
- 住所変更がある方(新たに市内に転居された方含め)、マイナカードの電子証明書の有効期限が過ぎている方は更新をお願いします。
- マイナカードの更新をされた方は、改めて当アプリでマイナカードの再認証が必要となります。
- マイナカードの発行にはお時間を要しますので、早めのお手続きをお願いします。

ご注意ください ※画面はイメージです。

- スマートフォンのバージョン確認: 既にアプリをダウンロード済みの方も最新バージョンへのアップデートが必要となります。アプリストアで更新ください。
- スマートフォンのOS確認: お手持ちのスマートフォンが以下の最低OS要件を満たしている必要があります。(iPhone:iOS 14.0以上、Android:Android 8.0以上)

iPhone



ホーム画面の「設定」をタップ、  
「一般」をタップ



「情報」を  
タップ



iOSバージョンを  
確認

Android



ホーム画面の  
「設定」をタップ



「デバイス情報」もしくは  
「端末情報」をタップ



Androidバージョン  
を確認

※お使いの端末により項目名が異なります。

本事業内容は、予告なく変更・終了となる場合がございます。最新情報は公式サイトをご確認ください。

【さいたま市プレミアムデジタル商品券について】●さいたま市プレミアムデジタル商品券(以下「本商品券」という)の「申込・購入・利用」には、「さいたま市みんなのアプリ」(以下「本アプリ」という)のダウンロードさいたま市の方を対象としています。さいたま市へ転入された方は、区役所などでマイナンバーカードの情報を更新したうえで、再度、本アプリ上でのマイナンバーカードの認証を行ってください。なお、マイナンバーカード商品券発行事業約款および「令和7年度さいたま市プレミアム付デジタル商品券利用者規約」その他、利用期間・購入上限・決済方法などの最新情報は、本アプリ公式サイトをご確認ください。●スマートフォ



# サポート・お問い合わせ

## 各区役所 相談カウンター

「さいたま市みんなのアプリ」に関する  
さまざまなご相談をお受けしています。

[受付時間]

月～金曜日(※祝日を除く)

9:00～17:00 ※最終受付 16:30

詳しくは▼



## 臨時相談コーナー

下記施設でブース出展を実施します。  
「さいたま市みんなのアプリ」に関する  
さまざまなご相談をお受けいたします。

[出展場所]

- イオンモール浦和美園
- イオン大宮店
- さいたま市桜環境センター
- さいたま市健康福祉センター西楽園
- さいたま市健康福祉センター東楽園 など
- イオンモール与野
- コクーンシティ

出展スケジュール▼



## 郵便局窓口

市内全ての郵便局窓口(98局)で、  
アプリ新規登録、現金チャージ支援を実施しています。

【受付】各郵便局の郵便窓口

営業時間 9:00～17:00

※一部営業時間が異なりますので、  
詳しくはお近くの郵便局にお問い合わせください。

## スマホをお持ちでない方へ

さいたま市が実施する支援事業による  
ポイント付与、無償貸与などの支援制度を  
協力事業者を通じてご利用いただけます。

SoftBank docomo J:COM

ソフトバンク、ドコモの各ショップ店頭において、  
本アプリの新規登録サポートを行っています。  
(※事前予約制)

詳しくは▼



さいたま市水道局

## 物価高騰支援対策として水道料金の基本料金を減額します

さいたま市では、物価高騰により影響を受けるご家庭を支援するため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、水道料金の基本料金を4か月間減額します。

なお、本事業の減額措置について、水道使用者の皆様による**手続きは一切不要**です。  
現在の水道契約に基づき、自動的に減額が反映されます。

### 1. 対象になる方(水道使用者が公的機関の場合は対象外)

さいたま市と給水契約を  
結んでいる水道使用者のうち、  
次のいずれかに該当する水道使用者

- 一般家庭で主に使用されている口径13ミリメートル、口径20ミリメートル、口径25ミリメートルの水道使用者
- 共同住宅用として認定されている住宅の水道使用者
- 入所系社会福祉施設(高齢者施設、障害者施設、児童福祉施設)

### 2. 対象期間

令和8年4月検針分から令和8年7月検針分まで(4か月分) **減額対象月**

区分	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分	7月分	8月分
	検針		検針		検針		検針
偶数月	通常料金	基本料金減額	基本料金減額	基本料金減額	基本料金減額	通常料金	通常料金
奇数月	通常料金	検針	検針	検針	検針	検針	通常料金

### 3. 減額対象となる基本料金について

一般家庭で主に使用されている水道メーター口径 1か月分の基本料金及び  
2か月分・4か月分の減額金額(税込)

水道メーター口径	1か月分の基本料金	2か月分の減額金額	4か月分の減額金額
13ミリメートル	979円	1,958円	3,916円
20ミリメートル	1,188円	2,376円	4,752円
25ミリメートル	1,925円	3,850円	7,700円

※福祉減免・災害減免対象者については、既に減額されている金額との差額分が減額されます。※原則、2か月ごとの検針、請求です。  
※水道料金の従量料金と下水道使用料については、減額の対象外です。

詳しくは▼



【お問合せ】

水道局電話受付センター

電話:665-3220 FAX:665-5536

受付時間:8:30～17:15(土・日曜日、祝・休日を除く)

さいたま市水道局

検索

個人宅のお庭や見どころスポットを公開

第12回

# MINUMA Open Garden

2026

見沼区オープンガーデン

令和8年

4月11日<sup>土</sup>・12日<sup>日</sup> / 5月16日<sup>土</sup>・17日<sup>日</sup>

開催時間 10:00 ~ 16:00

公開日はお庭によって異なります。中面をご確認ください。  
荒天など、状況により公開内容が変更となる場合があります。  
最新の情報は、直接お問い合わせいただくか、[市ホームページ](#)をご確認ください。



お問い合わせ | 見沼区コミュニティ課

TEL : 048-681-6020 8:30 ~ 17:15 (平日)  
FAX : 048-681-6161

| さいたまコールセンター

TEL : 048-835-3156 8:00 ~ 21:00 (年中無休)  
FAX : 048-827-8656



ご参加いただいた方に  
素敵なプレゼント!

詳細は中面をご確認ください!



## 各お庭へのバスでのアクセス

### 大宮駅東口から（国際興業バス）

乗り場	行き先	目的のお庭
6番	導守循環、 導守中回り循環、 導守南中野循環	16
6番	東新井団地	21 24
6番	中川循環	22 23
7番	大谷県営住宅、 東部リサイクルセンター	17 18 21
7番	浦和美園駅西口、 浦和学院高校、 さいたま東営業所、 染谷折返場、 浦和東高校	19 20 21

### 東大宮駅東口から（国際興業バス）

乗り場	行き先	目的のお庭
1番	大和田駅	10 11 12 13
2番	アーバンみらい、 アーバンみらい循環	3 4 5 6 7 8 9
2番	さいたま東営業所	3 4 5 6 8 14

### 大和田駅から（国際興業バス）

乗り場	行き先	目的のお庭
—	東大宮駅	10 11 12 13

### 浦和駅東口から（国際興業バス）

乗り場	行き先	目的のお庭
2番	さいたま東営業所 (南台経由)	19 20

### 大宮駅東口から（東武バス）

乗り場	行き先	目的のお庭
8番	岩槻駅、 宮ヶ谷塔、 宮下	15

### 浦和駅西口から（東武バス）

乗り場	行き先	目的のお庭
4番	宮下 (北浦和駅東口経由)	17 18 25

### 北浦和駅東口から（東武バス）

乗り場	行き先	目的のお庭
5番	岩槻駅、 宮下	17 18 25
5番	東新井団地	24

### 岩槻駅東口から（東武バス）

乗り場	行き先	目的のお庭
2番	大宮駅東口	15
2番	北浦和駅	17 18 25

### さいたま新都心駅東口から（東武バス）

乗り場	行き先	目的のお庭
1番	東新井団地	24

## ～シェアサイクルでお庭を回って見ませんか～

コンビニ等に設置されているステーションから自転車の貸出、返却ができます。利用する場合は、事前に予約することをお勧めします。

詳しくは、  
HELLO CYCLING のホームページへ

コチラ



## あなたが撮影した写真を募集しています

### ～「#知ってみぬま」写真募集企画～

多くの方に知ってほしい見沼区の素敵な景色や瞬間の写真を募集しています。

応募写真については、一部を見沼区の広報物に使用させていただくことがあります。

ホームページをご確認のうえ、皆さんの写真をぜひご紹介ください。



### 申込方法

#### ①「見沼区公式 Instagram 又は X (旧 Twitter)」をフォロー

写真を添付し、本文に撮影時間や場所などを記載し、「#知ってみぬま」をつけて投稿。

※Instagram 又は X アカウントが「非公開」設定の場合、投稿内容を確認できません。

※Instagram の場合、「@minumaku\_official」をタグ付けしてください。

#### ② 電子申請システムで写真を送信

※メールアドレスをお持ちであれば、ホームページから申請可能です。

詳細はコチラ



見沼区公式 HP



見沼区公式 Instagram



見沼区公式 X (旧 Twitter)

## 出かけませんか 春の庭へ

### ～見沼区オープンガーデン写真集～

見沼区オープンガーデンの魅力をたくさんの方に知っていただくため、写真集を作成しました。

どちらも庭主の個性があふれた素敵なお庭です。

令和5年度協力者のお庭を掲載しています。

見沼区内の公共施設で配布していますので、

ぜひご覧ください。

※配布数量に達した時点で配布終了です。

※電子版はホームページで公開しています。

電子版はコチラ



# 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



ホームページ

《共催》 青少年育成大砂土東地区会 大砂土東地区体育振興会 大砂土東公民館

さいたま市民の日記念事業

## ウォークラリー大会



コース図(コマ図)に従い、大砂土東地区周辺を歩きます。  
途中でチェックポイントと観察ゾーンで出された問題を解きながら、ゴールまで進み、  
時間得点と課題得点の合計で順位が決まります。歩いて、見て、再発見してみてください。

【開催日時】 **4月29日(水・祝日)** ※小雨決行

受付時間:9時~9時30分 北山公園(大砂土東公民館隣)

☆開会式 9時30分 ☆閉会式 12時30分(予定)



【コース】 大砂土東地区周辺(約5km)

【対象】 見沼区在住の子どもから成人の方(小学4年生以下は保護者同伴)

【定員】 50組(先着順) ※1グループ2名~6名でお申込みください。

【費用】 無料

【持ち物】 筆記用具・飲み物・雨具(降雨が予想される場合)・

チャレンジ up さいたまパスポートまたはチャレンジ up さいたま手帳(お持ちの方)

※歩きやすい服装でお越しください。

【申込み】 **3月24日(火)9時~4月16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。

右上の二次元コードからも申込みできます。

WEB申込みの方には参加可否について、公民館から後日メールにてお知らせします。



<WEB 申込み>

## パソコン相談サロン

パソコンやスマートフォンの使用に関する相談を受付します。  
毎月、見沼区内公民館を巡回して実施します。

【日時】 **4月16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。

今月は3月19日(木)に片柳公民館で開催予定です。



令和8年度のパソコン相談  
サロンの詳細はこちらから→



パソコン相談サロンを  
動画でご紹介します→



※「令和8年度予算の執行を伴う事業」については、市議会2月定例会での議決後に確定します。

<公民館介護予防普及啓発事業>

# シニア学級(前期)

日程	時間	内容	講師
1 5/13(水)	10時 ～ 11時 30分	シニアのための 頑張りすぎない片づけ術	お片づけを学ぶ会 吉本 雅代 氏
2 5/20(水)		地下世界への扉 ～マンホール蓋の魅力～	マンホール蓋愛好家 三石 麻友美 氏
3 6/ 3(水)		浮世絵の基礎知識および 誕生と終焉	浮世絵文献資料館館主 加藤 好夫 氏
4 6/17(水)		わかりやすい時事問題解説	(株)時事通信社 解説委員 石井 正 氏
5 6/24(水)		ギターコンサート	ギターラ・アモローソの みなさん
6 7/ 1(水)		夏祭りに向けて民踊を踊ろう	民踊指導者 木村 アサ 氏

【会場】 大砂土東公民館 レクリエーションホール

【対象】 市内在住の65歳以上で原則6回参加できる方(大砂土東地区の方を優先)

【定員】 30名(抽選) 【費用】 無料

【持ち物】 筆記用具・飲み物・上履き

※追加の持ち物:第6回目(7/1)は、汗拭きタオル・運動のできる服装・室内用運動靴

【申込み】 4月10日(金)9時～20日(月)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。

【結果確認】 4月24日(金)9時～5月8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。ご確認がない場合は、キャンセルとなります。

WEB申込みの方にはメールで結果をお知らせします。

マイページからも結果の確認ができます。



<WEB申込み>



## 公民館登録団体の皆様へ

団体の代表者・連絡先・登録内容等の変更があった場合は、  
「利用者登録(変更)申請書」を公民館へご提出ください。

「利用者登録(変更)申請書」は、公民館窓口でお渡ししています。市ホームページからダウンロードすることもできます。詳しくは、公民館までお問い合わせください。

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 3月23日(月)  
4月27日(月)

★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。

見沼・地産地消市

# みぬマルシェ

見沼区市民活動  
ネットワークまつり

3月14~15日  
9:30~15:00

会場：大宮武道館 大会専用玄関前

レギュラー開催

3月25日(水)  
11:00~13:00

会場：見沼区役所前

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。

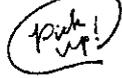


みぬマルシェ  
定期便お申込み



MINUMARCHE

毎月【最終水曜日】[区役所前] 開催!!



みぬマルシェの一期一会を

ご自宅にお届け！

## みぬマルシェ定期便



内容例  
お申込み詳細

みぬマルシェでは、(社)埼玉を食べるとのコラボ企画として「みぬマルシェ定期便」の申込みを受け付けています。毎月、みぬマルシェの会場で担当者が注目の農作物や加工品をピックアップ、その日のうちに丁寧に梱包・発送します。ご自宅用のほか、友達へのプレゼント、遠くに暮らすお子さんなどへ、地元「見沼の旬」をお届けしてはいかがでしょうか。詳しくは、QRコードからご確認ください。

### <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、ひざこサンチョク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もあります。

### 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、販売補佐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 4月28日(火) 11:00 ~13:00

事前告知

令和8年10月1日から

# プラスチックごみの出し方が変わります！



Before

これまで  
(令和8年9月まで)

資源物1類  
(容器包装プラスチック)

- 食品トレー
- 卵パック
- 豆腐パック
- お菓子の袋 など
- 弁当の容器
- 洗剤の容器
- シャンプーの容器
- 詰め替え用パウチ
- 発泡スチロール
- 梱包材(プチプチ)



もえるごみ  
(プラスチック製品)

- 歯ブラシ
- タッパー
- CDケースなどのプラスチック製品
- 洗面器
- おもちゃ など

プラマーク  
無し

After

令和8年10月から

新名称

資源物1類 (プラスチック資源)

容器包装プラスチックと  
プラスチック製品を  
一緒に入れてお出してください。



## 出せるものの見分け方3つのポイント

POINT 1



プラスチック100%で  
できている

POINT 2



30cm未満

いちばん長い部分が30cm未満

POINT 3



水で軽くすすいで汚れが落ちる

※汚れが落ちないものはもえるごみでお出してください。  
※30cm以上はもえないごみ、90cm以上は粗大ごみでお出してください。

収集曜日は、これまでどおり資源物1類の日です。

# プラスチック資源は透明袋で!

半透明袋や乳白色袋で出されたものは  
注意シールを貼って置いていくことがあります。

透明袋

OK



半透明袋・乳白色袋

NO



× このようなものは入れないで



かみそりなど  
刃物類



医療器具  
(注射針)



電池類



モバイル  
バッテリー



スマートフォン



電子タバコ



ハンディファン



光ディスク

詳しくは家庭ごみ出し方マニュアル(令和8年度版)やごみ分別アプリでお知らせします。



さいたま市

さいたま市役所 環境局 資源循環推進部 資源循環政策課  
TEL 048-829-1338 FAX 048-829-1991

詳しくはこちらを  
ご参照ください

