回覧

もうすぐ10周年！

見沼・地産地消市

# みぬマルシェ

## 見沼区ふれあいフェア

**11月14日(土)**

**9:00～15:00**

会場：堀崎公園・堀崎中央公園・見沼区役所

## レギュラー開催

**11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。

**毎月［最終水曜日］［区役所前］開催!!**

みぬマルシェ
定期便お申込み

MINUMARCHE

pick up!

## ひざこサンチョクGがオススメする見沼の旬野菜



**パンジー／ビオラ**

秋から春まで、寒い中でも長い期間花を楽しむことができるのが、パンジーとビオラです。
彩りも豊かなので、地植えでも鉢植えでもOK！ハンギングなどで楽しむ方もいます。水遣りなどもあまり気にせず、気軽に育てることができる、初心者にもぴったりのお花です。お家に彩りを、パンジーをぜひ。

## ＜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、山﨑農園、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 １２月２３日(水) 11:00～13:00

【回覧】

# 第18回見沼区スポーツフェスティバル

参加無料！

種目毎に参加賞あり！

開催日：令和8年11月23日(月)祝日

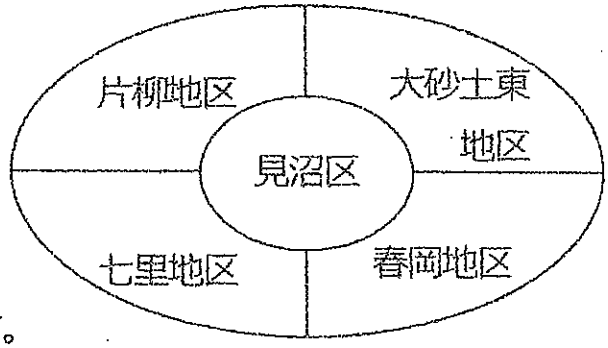
時　間：受付 9:30～9:50(時間厳守)

※各地区集合場所で必ず『受付』をしてください。
(傷害保険申請用名簿作成のため)

開会式：10:00～10:20

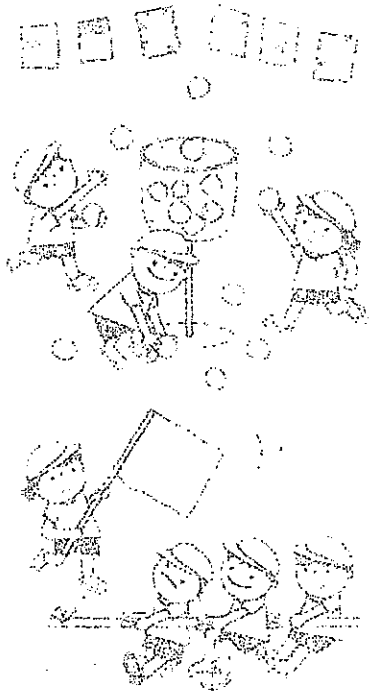
競　技：10:20～13:00

競技終了後、閉会式を実施いたします。




会　場：蓮沼小学校(雨天の場合：大宮武道館)

※雨天の場合、体育館シューズを持参してください。
スリッパでは競技に参加できません。



## 【プログラム】

| No. | | 競技種目 | 競技種目(雨天) | 参加人数 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | パン釣り競争 | | 小学生・大人160名 | 各地区小学生大人40名 |
| 2 | | 50m走 | | 小学生40名大人40名 | 各地区小学生10名大人10名 |
| 3 | ○ | 子供玉入れ | | 各地区15名 | 小学生以下 |
| 4 | ○ | 大人玉入れ | | 各地区15名 | 中学生以上 |
| 5 | | ラケットレース | | 小学生40名大人40名 | 各地区小学生10名大人10名 |
| 6 | | 幼児かけっこ | | 100名 | 未就学児 |
| 7 | | 子供綱引き | | 各地区30名 | 小学生以下 |
| 8 | ○ | 大人綱引き | | 各地区20名 | 中学生以上 |
| 9 | ○ | 小学生リレー | 小学生ドリブルリレー | 各地区10名 | 小学生以下 |
| 10 | ○ | 男女混合リレー | 男女対抗ドリブルリレー | 各地区10名 | 男5名女5名350歳以上 |

※○印は、各地区対抗種目　※無印はオープン参加種目

☆☆☆ お 願 い ☆☆☆

・駐車場は蓮沼小学校または山崎公園グラウンド駐車場をご利用ください。
なお、雨天時は、大宮武道館第3駐車場のみご利用となります。
・小学生以下の参加者は、保護者同伴でお願いします。
・フェスティバル会場は、禁酒、禁煙です。
・参加者は、地区毎にお集まりください。参加チケットを配布します。

主催：　見沼区スポーツ振興会
共催：　見沼区自治会連合会
問合せ先：西部 westclub127@gmail.com
古賀 koga88g50f23@gmail.com
服部 h.hiroko.hanryu@gmail.com
井口 kdkiguchim01@gmail.com

回　覧

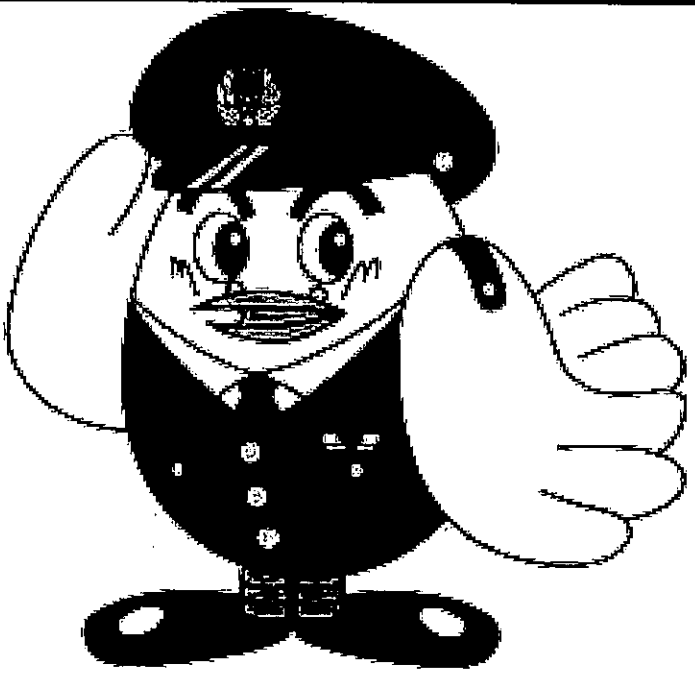
令和8年10月吉日

堀崎町自治会

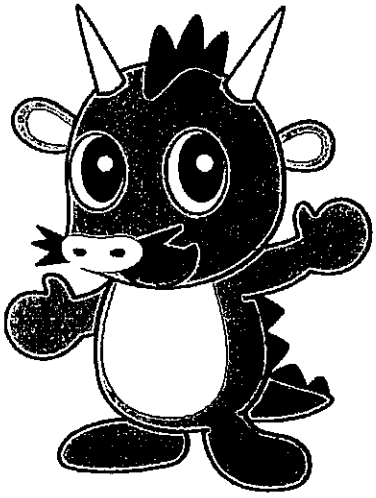
交通防犯部

# 自転車盗難防止！！

## 放置自転車はやめよう
## ツーロックと防犯登録を



埼玉県警察公式マスコットキャラクター／ポッポくん



さいたま市PRキャラクター／ヌウ

大宮東警察署

さいたま市見沼区

回覧

令和8年10月吉日
堀崎町自治会会長　山田　和幸
文化部担当副会長　中平紀代子
文化部　部長　石田　　功

会員各位　様

# 囲碁・将棋大会　中止のおしらせ

秋の菊の香薫る季節となりました。
会員各位の皆様にはご健勝のことお慶び申し上げます。

実は例年皆様に楽しみにして頂いている、囲碁・将棋大会 ですが
事情に依り今年は大変残念ですが、開催出来ません。

11月23日（月）予定の囲碁・将棋大会を

**中　止**

といたします

来年度の開催についてはこれから検討いたします

回覧　第５５３号　令和　８年１１月　１日

大砂土東公民館 ホームページ

# 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

## 第42回 大砂土東公民館のつどいのご案内

### 【展示部門】

11月21日(土) 9時～16時 (受付15時30分まで)
22日(日) 9時～15時30分 (受付15時まで)

**参加団体**

・あすなろ（書道）・子ども習字クラブ（習字）・彩竹会（竹工芸）・手あみ教室さくら（編み物）
・長月会(硬筆、毛筆)・ぬり絵の会（ぬり絵）・バンビーニ・バンビーナ（絵画）・フルール（押し花）
・大砂土東地区社会福祉協議会（活動紹介）・大砂土東公民館主催講座参加者作品（樹脂絵画、布貼り絵）

### 【催物部門】

**11月21日(土) 10時～売り切れまで**

開催場所：ピロティ(公民館玄関前)

★チャリティバザー ・つくしの会

バザーの提供品があれば、お持ちください。
【受付品物】家庭用品・食料品・衣類(新品に限る)・手作り品
【受付場所】大砂土東公民館 ロビー(20日はピロティ)
【受付日時】11月16日(月)～20日(金) 13時30分～16時

★障害福祉施設「春里どんぐりの家」

自主製品(手作りの布製品など)を販売します。

**11月21日(土) 9時～14時**

※どなたでも参加できます。
※初心者歓迎！

開催場所：レクリエーションホール

★将棋 ・桂香クラブ ・と金クラブ

**11月21日(土) 10時～**

開催場所：和室　抹茶、菓子代：400円

★茶道体験 ・茶道クラブ

### 【発表部門】 レクリエーションホール

**11月22日(日) 9時15分 開会**

| 開始時間 | 団体名 |
|---|---|
| 9時20分～ | 大砂土東詩吟クラブ（詩吟） |
| 9時50分～ | ギターラ・アモローソ（ギター合奏） |
| 10時10分～ | 紅葉ヶ丘クラブ（カラオケ） |
| 10時40分 ～ 10時50分 | 休憩 |
| 10時50分～ | フラダンス（フラダンス） |
| 11時20分～ | きさらぎ会・民踊愛好会（民踊） |
| 11時50分～ | グリラリングベリーダンスグループ（ベリーダンス） |
| 12時20分 ～ 12時25分 | 休憩 |
| 12時25分～ | 男声合唱団コールバーンズ（合唱） |

## 冬休み子ども公民館

「自分発見！」チャレンジupさいたまの対象事業です。
「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」をお持ちください。(お持ちの方)

| | 講座名・日時 | 対象 | 定員 | 講師 | 会場 | 費用 | 持ち物 | WEB申込み |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ① | 書きぞめ教室<br>12月24日(木)<br>14時～16時 | 市内在住・在学の小学3年生から中学生<br>(汚れてもよい服装でお越しください) | 16名 | 書道講師<br>石田 玲子 氏 | 大砂土東公民館<br>レクリエーションホール<br>(2階) | 無料 | ・書きぞめの道具一式<br>・書きぞめ用紙(20枚以上)<br>・半紙・ぞうきん・上履き<br>・新聞紙1日分・飲み物<br>・お手本(今年度の埼玉県書きぞめ展のもの) | |
| ② | 卓球体験教室<br>12月25日(金)<br>10時～12時 | 市内在住・在学の小学生全学年 | 20名 | 埼玉県立大宮商業高等学校卓球部のみなさん | | | ・運動できる服装<br>・汗拭きタオル・飲み物<br>・筆記用具・上履き<br>・ラケット(お持ちの方) | |

【申込み】 ①②共通：11月16日(月)9時から12月7日(月)17時までに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(初回のみ利用者登録が必要です。保護者の氏名でご登録ください)。
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】 結果はメールでお知らせします(12月15日(火)送信予定)。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、12月15日(火)から先着順で受付をします。

※この講座はお子様のみの参加となります(低学年の児童が参加する場合は送迎をお願いいたします)。

公民館介護予防
普及啓発事業

# 骨盤体操ヨガ

椅子を使う事で、安心して体を動かすことができます。
ロコモフレイル予防に繋げて、心身ともに健やかを目指しましょう。

【日　時】令和9年1月19日(火)・2月2日(火)・16日(火)・
3月2日(火)・16日(火)　10時～11時30分　(全5回)

<WEB 申込み>



【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歳以上の方(原則5回参加できる方)
【費　用】無料　　【定　員】20名(抽選)
【講　師】介護予防運動指導員・ヨガインストラクター　今田　葉子　氏
【持ち物】運動のできる服装・上履き・汗拭きタオル・フェイスタオル・筆記用具・飲み物　※講座は裸足で行います。
【申込み】12月3日(木)9時から16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。
【抽選結果】12月22日(火)9時から令和9年1月12日(火)17時までに公民館窓口または、電話で必ず確認ください。
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。

# 新春落語

【日　時】令和9年1月20日(水)　13時30分～15時

<WEB 申込み>

【会　場】大砂土東公民館　レクリエーションホール　【費　用】無料
【対　象】市内在住・在勤・在学の成人の方　【定　員】30名(抽選)
【演　者】落語家　真打　三遊亭　彩大　氏　【持ち物】筆記用具・飲み物・上履き
【申込み】12月14日(月)9時から25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。
【抽選結果】令和9年1月6日(水)9時から15日(金)17時までに公民館窓口または電話で必ず確認ください。
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。

デジタル改革推進部からのお知らせ

# スマートフォン相談会

スマートフォンの操作に関するお困りごとを1対1で解決する相談会です。
予約不要・無料で参加できますので、ぜひご参加ください。
相談員は、市のボランティア(地域ICTリーダ)が務めます。
※有料サービスや個人情報に関わるご相談は原則できません。
※混雑時は1回の相談時間を20分までとさせていただきます。

| | 期　日 | 時　間 |
|---|---|---|
| 1 | 11月13日(金) | 10:00～13:00 |
| 2 | 12月11日(金) | |
| 3 | 1月　8日(金) | |
| 4 | 2月12日(金) | |
| 5 | 3月12日(金) | |

■会　場　大砂土東公民館　実習研修室
■対　象　スマートフォン初心者の方、スマートフォンの操作に関してお困りごとがある方
■予　約　不要
■費　用　無料
■持ち物　ご自身のスマートフォン(携帯会社・機種は問いません)　※まだ持っていない方は、貸出スマホで操作体験もできます。
■問合せ　さいたま市　都市戦略本部　デジタル改革推進部　電話　048-829-1048　FAX　048-829-1985

# 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。
11月の開催場所は、片柳公民館です。
【日　時】11月19日(木)
9:30～11:30(受付11:00まで)
【対　象】どなたでも　【費　用】無料
【申込み】不要です。当日直接お越しください。
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。　詳細はこちらから↑

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　11月24日(火)
12月28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。ご理解の程、お願いいたします。

のびのびシティ さいたま市

2027年版
（令和9年版）

# さいたま市

回覧

# 市民手帳

販売価格 1冊 **450円**（税込）

令和8年 **10月23日（金）から販売開始！**

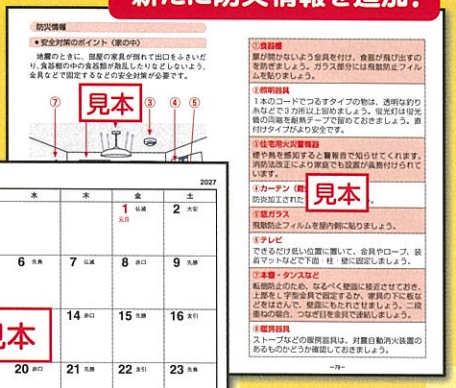
…… お早めにお買い求めください！※売切れ次第販売終了 ……

日常生活に役立つ情報や
さいたま市の情報が
満載です♪

新たに防災情報を追加！

令和9年
1月始まり




カバーは
ネイビーとワインレッドの2色




【内 容】
- 年間・月間・週間カレンダー
- メモ帳、アドレス帳
- 市役所、区役所のご案内
- 指定避難所・市応急給水場所一覧
- 市内各施設・相談窓口一覧
- 鉄道路線図
- 防災情報
- クーポン

- 手のひらサイズ（142×85mm）
- 表紙はレザー調
- ポケット・しおり紐付き

今年も市内一部施設で
割引のサービスが
受けられるクーポン付き！

コンパクトなのに内容充実！



さいたま市 PR キャラクター
つなが竜 ヌゥ

**販売場所**

- 各区役所情報公開コーナー
- 各支所・市民の窓口
- 市民生活安全課
- 市内一部書店（押田謙文堂本店、紀伊國屋書店さいたま新都心店・浦和パルコ店、さきたま書店、須原屋本店・コルソ店・武蔵浦和店）

※詳しくは、さいたま市ホームページの専用ページをご覧ください。 さいたま市　市民手帳 検索

お問合せ先：さいたま市 市民局 市民生活部 市民生活安全課 TEL.829-1214 FAX.829-1969

画像はイメージです。実際の商品とはデザイン・仕様が一部異なる場合がございます。
このチラシは40,100枚作成し、1枚当たりの作成経費は3円です。

# 第24回
# 見沼区
# ふれあいフェア
## ～堀崎中央公園会場～



2026.
11/14（土）
9:00 ~ 15:00
荒天中止

## 出店

米粉のベビーカステラ・パン・焼き菓子/
フランクフルト・ソーセージ/わたあめ/
ポップコーン/ハンドドリップコーヒー/
こどもの遊び場/福祉雑貨販売/非加熱
はちみつ販売/VYC体験/多文化交流/
タロット占い/アート作品展示/ワーク
ショップ各種（詳細は裏面をご覧ください）
他

## ステージスケジュール

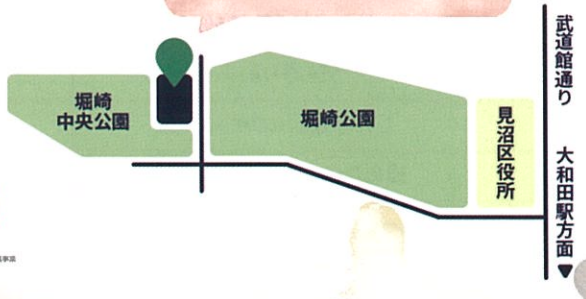
9：00　堀崎武州太鼓
10：45　DEF GROW JAM（ダンス）
11：15　油の大冒険　ほか
12：00　各ブースの紹介
13：00　春日部高校(定)軽音楽部
13：30　ルームバンド
14：30　ほりたま合唱団

※当日の進行状況により、時間が多少前後する場合があります。ご了承ください。


認定特定非営利活動法人
さいたまユースサポートネット

〒337-0052
埼玉県さいたま市見沼区堀崎町12番地39号
TEL: 048-829-7561
FAX: 048-629-7563
http//saitamayouthnet.org/
E-mail:saitama.yn@gmail.com


会場はこちら
会場の詳細は裏面を
ご覧ください！





WAM助成
独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

堀崎中央公園(駐輪場)

## 堀崎中央公園会場

出入口



Commons Cafe

屋内エリア
（さいたまユースサポートネット建物内）

屋外エリア
（さいたまユースサポートネット駐車場）





ステージ

ミッションラリー 85

出入口

| | 屋号・団体名 | 出店内容 |
|---|---|---|
| 1 | アクセスジョブ(就労移行支援事業所) | しゃぼんスティックづくり |
| 2 | 女性支援団体～ふわっと～ | 団体紹介 |
| 3 | 占い処～ヨク・アタール～ | タロット占い |
| 4 | はたチカアート展 | 若者のアート作品展示 |
| 5 | わたしの時間　ほっとカフェ | 簡単かわいい！手作り体験 |
| 6 | VYC体験(バーチャルユースセンター事業) | バーチャルユースセンターってどんなとこ？アバター操作の体験をしよう！ |
| 7 | 彩honey | 見沼の非加熱はちみつ販売 |
| 8 | TONCHI | レザー小物のワークショップ |
| 9 | 環境サミット | 地球や自然にやさしい商品の販売 |
| 10 | さいたまユースサポートネット | 団体紹介、缶バッジづくり、ハンドメイド小物販売 |
| 11 | 陽だまりのnekoの夢 | 福祉雑貨販売とムニムニ風船づくりワークショップ |
| 12 | ShoKoinu | 消しゴムはんこワークショップと布小物販売 |
| 13 | てんきりん | 多文化ワークショップ～多言語を使ってオーナメントづくり～ |
| 14 | Little one KOMEKO | 米粉のベビーカステラ、米粉パン、米粉の焼き菓子、自家製ドリンク等 |
| 15 | 浦和北ロータリークラブ | フランクフルト・ソーセージ、ビール、ソフトドリンク |
| 16 | あそぼっくす（こどもの居場所事業） | こどもの遊び場(わなげ) |
| 17 | さいたまユースサポートネット | わたあめ、ポップコーン |
| 18 | はたチカ(就労支援事業) | ハンドドリップコーヒー |

ミッションラリースタンプ！

第33回

# さいたま太鼓エキスパート2026



13:00～　合同演奏“希望”

13:17～　合同演奏“縁”

13:30～　第一部
- 堀崎武州太鼓
- じゃりん鼓
- 堀崎こどもクラブ

14:30～　第二部
- 彩の国 浦和ひびけ太鼓
- 北袋鼓友組
- 鼓獅子
- 吉野原太鼓

15:45～　第三部
- 山崎子竜太鼓
- 火影
- あづま太鼓
- 批魅鼓

16:50～　合同演奏“Festa”

## 11月22日（日）13:00～17:00　開場（12:15）

**会場**

レイボックホール

## RaiBoC Hall 大ホール

（市民会館おおみや）大宮門街７階

LINEで最新情報を配信中！
https://lin.ee/CyFOW75

JR「大宮駅」東口より徒歩3分




※感染症の影響により、入場制限を行う場合もあります。

主催／さいたま和太鼓振興会

共催／(公社)さいたま観光国際協会、(公財)さいたま市文化振興事業団

後援／さいたま市、さいたま市教育委員会、(一財)日本太鼓協会　協力／さいたま桜ライオンズクラブ

【お問合せ】(公社)さいたま観光国際協会　TEL.048-647-1021

入場料　予約不要　500円（高校生以下は無料）

※当日受付のみで、前売りはありません。

# 第33回 さいたま太鼓エキスパート2026

[日時] 11月22日(土) 13:00～17:00(開場12:15)

[会場] RaiBoC Hall 大ホール(市民会館おおみや)大宮門街7階

予約不要

[入場料] 500円
(高校生以下は無料)
※当日受付のみで、前売りはありません。

## プログラム ※感染症の影響により、入場制限を行う場合もあります。

### 13:00～ 祭始 合同演奏 "希望"

### 13:17～ 合同演奏 "縁"

### 13:30～ 第1部

**堀崎武州太鼓** さいたま市見沼区堀崎町自治会サークルの和太鼓チームです。30年以上の歴史を持ち、地域のお祭りやイベントで演奏しています。現在メンバーは大学生から70代までと幅広く在籍し、和気あいあいと週1回の練習に励んでます♪「パワフルでエネルギッシュな和太鼓」を目標に、地域とのつながりを大切にしながら活動を続けています。これからも温かいご声援をよろしくお願いいたします。
【随時メンバー募集しております!】

**じゃりん鼓** 平成11年1月に結成。「じゃりん鼓」という名前は、メンバー皆が元気よくのびのびと楽しく太鼓を叩いていこうという思いから名付けたものです。さいたま市周辺の舞台やイベントに向け、個性豊かな小・中学生のメンバーが、毎週日曜日の稽古に励んでいます。又、新メンバーも随時募集中ですので、少しでも「太鼓にふれてみたい、興味がある!」と思った方は以下メールアドレスにてお気軽にご相談ください!
hirohito1150@gmail.com

**堀崎こどもクラブ** 堀崎武州太鼓の小学生から高校生までのチームです。日々、心と身体が成長していく子どもたちは、パワーと軽快な動きが伴い、演奏も年々レベルアップしていきます。目を合わせる、音や動きを合わせる、簡単そうで難しい基礎を中心に練習に励んでいます。可愛らしいメンバーと、逞しくなったメンバーとの共演は必見です。心の繋がりが音に表れます。練習の成果をお楽しみください。
【メンバー募集中です】

### 休憩

### 14:30～ 第2部

**彩の国 浦和ひびけ太鼓** 「子供達の為、地域の為に、和太鼓チームを作りたい」というさいたま市立大谷場東小学校PTAの強い思いにより発足され、「地域に、学校に、自分に響け」という想いから『ひびけ太鼓』と名付けられました。幼児から社会人までが仲良く活動しており、地元のお祭りや盆踊り、さいたま市のイベント、老人ホームや幼稚園などで演奏活動を行っています。主にさいたま市南区で活動しています。HP「浦和ひびけ太鼓」で検索!

**北袋鼓友組** 1990年5月結成。鼓友組と書いて、こどもぐみと言います。『魅せて聴かせるダイナミックな和太鼓』をテーマに、さいたま市内のイベントやお祭りなどで演奏しています。小学生から社会人までの幅広いメンバーが一緒に練習しているのが私たちの特徴です。新メンバーも募集しています!ぜひ日曜日夕方からの練習に遊びに来てください♪
HP https://kodomogumi.com

**鼓獅子** 幼児から中学生までの子供達が集まり、元気いっぱい夢いっぱいの気持ちを持ちみんながそれぞれ個性を出し、一つになって力を発揮して吉野原太鼓と共に地域活動、その他イベントに参加させて頂いています。

**吉野原太鼓** 吉野原太鼓を創立して28年、日本伝統芸能の文化を様々な形で生かし楽しんでいます。それぞれ個性を出し、表現力ある演奏を目標に日々努力しています。笑顔の絶えない吉野原太鼓です。

### 休憩

### 15:45～ 第3部

**山崎子竜太鼓** さいたま市緑区山崎の櫓太鼓を地域に残していきたいと、2002年6月に「山崎子竜太鼓」を結成。青少年の健全育成を目的とし、地域文化の振興に役立ちたいとの思いで、地域のお祭りや福祉施設のイベント参加を中心に年間を通して活動しており、「見沼の竜」の子供、子竜のように元気な子供たちとそのパパ・ママを中心に構成されています。一緒に太鼓を楽しむメンバーも常時募集していますので、HPよりご希望の見学体験日をご連絡ください。HP https://www.koryudaiko.com

**火影** さいたま市を中心に地域のお祭りやイベントに参加し演奏活動をしています。少人数ではありますがひとりひとりの個性を大切に和太鼓ならではの音や動作が同調した時の感動を楽しみながら練習しています。
曲のイメージをふくらませながら火影らしい表現で演奏したいと考えています。
いつでも体験大歓迎です。HP https://www.facebook.com/hokage.japanese.drums

**あづま太鼓** チーム名の由来は氷川神社 夏の例大祭で奉納される『あづま遊びの舞』にちなみ、氷川神社より命名いただきました。『華麗に舞い、躍動する』をテーマにさいたま市のイベントや地域のお祭り等に参加し、楽しく活動しています。今年で結成49年。斜め打ちの粋なバチさばきと良質な音作りを目指し、少しずつ進化していきたいと思います。新しいメンバーも常時募集中です!ぜひお声かけください♪あづま太鼓の日々、ブログ細々営業中♪ HP https://ameblo.jp/omiya-azuma/

**批魅鼓** 1990年、さいたま市見沼区で結成。個性に富んだ賑やかすぎるメンバーが集まり、一打一打に想いを込めながら、心に"届く・響く・染みる"演奏と表現を追求し続けています。躍動感あふれる唯一無二のステージで、お客様と笑顔そして感動を分かち合えるひと時をお届けします!メンバーも随時募集中。ホームページからお気軽にお問い合わせください。HP https://www.wadaiko-himiko.com

### 16:50～ 祭終 合同演奏 "Festa"

回覧

変わりゆく季節を、変わらない元気で



# 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**

2027年3月13日㊏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

さいたま市

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。

のびのび健診

# 定期的に健診を受け、病気の重症化を防ぎましょう。

## STEP 01 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

## STEP 02 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。

のびのび健診案内ページ

## STEP 03 健診を受診する

受診券とマイナ保険証等を忘れずに！！

## STEP 04 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。

このチラシは42,550枚作成し、１部当たりの作成費用は5円（概算）です。（この印刷物の作成費用には、企画・デザイン料が含まれます。）

ケアラー・ヤングケアラー
Saitama City Carer & Young carer

回覧



# 支えるあなたは、ひとりじゃない

# もしかしたら、あなたもケアラー？ ヤングケアラー？

## ケアラー・ヤングケアラーって何？

「ケアラー」とは、高齢、障害、病気などの理由で援助を必要としている家族や、身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話などを行う人のことです。特に18歳未満のケアラーのことを「ヤングケアラー」といいます。

## ケアラー支援を推進しています

さいたま市は、令和4年7月1日に政令指定都市で初となる「さいたま市ケアラー支援条例」を施行しました。ケアラー・ヤングケアラーへの支援を推進し、自分らしく健康で文化的な生活を営むことができる地域社会の実現を目指します。

**さいたま市ケアラー電話相談** ［主な対象者］さいたま市内在住のケアラー・さいたま市内在住の方をケアしているケアラー

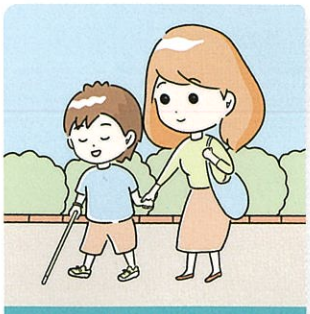
TEL 0120-252-061 FAX 0120-322-125 24時間 365日

〈介護や福祉の資格を有する相談員が対応します。匿名でも相談可能です。日頃のケアに関する悩みや不安、ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。〉

さいたま市

さいたま市　ケアラー

## こんな人がケアラーです



障害を抱える家族の介護をしている



高齢者が高齢者の介護をしている



会社を辞めてひとりで親の介護をしている



高齢の親の介護のために実家に頻繁に通っている



目が離せない家族の見守りや付き添いをしている



薬物・アルコール等依存やひきこもりの状態にある家族の世話をしている

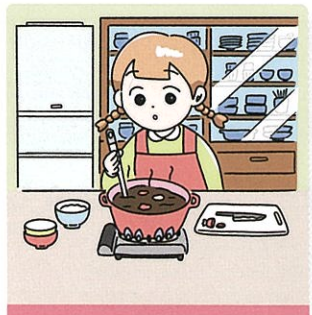


がん・難病・精神疾患など慢性的な病気を抱える家族の看病をしている



高齢の親が障害を抱える子どもの介護をしている

## ヤングケアラーはこんな子どもたちです



病気や障害を抱える家族に代わり、料理・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼い兄弟姉妹の世話をしている



目が離せない家族を見守り、声をかけるなど気にかけている




日本語が話せない家族や障害を抱える家族のために通訳をしている



病気や障害を抱える家族のために、アルバイトをして家計を支えている



心が不安定な家族の話を頻繁に聞いている



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気を抱える家族の看病をしている



病気や障害を抱える家族の入浴やトイレの介助をしている

# 利用できる支援

介護サービスや障害福祉サービスのほかに、ケアラー・ヤングケアラーの方が利用できる支援の一部を紹介します。
利用にあたっては条件がありますので、詳しい内容や問い合わせ先等は、市ホームページをご参照ください。

## 一時的に手伝いや預かりをしてほしい

### ■日中一時支援（夕方支援含む）
障害のある方の家族の就労支援及び介護者の一時的な休息を目的とし、日中活動の場を提供するサービスです。

### ■子育てヘルパー派遣事業
妊娠中の方、1歳から小学校6年生までのお子さんがいる方を対象に、在宅時にホームヘルパーを派遣し、家事等の援助を行います。

### ■ファミリー・サポート・センター事業
小学校6年生までのお子さんがいる方を対象に、お子さんの預かり、保育園等への送迎などの育児の援助を行います。

### ■子育て緊急サポート
小学校6年生までのお子さんがいる方を対象に、病児・病後児の預かりや、宿泊を伴うお子さんの預かり、緊急的なお子さんの一時預かり・一時保育、送迎などの育児の援助を行います。

### ■子どもショートステイ
小学生以下のお子さんを養育している保護者が病気、介護などの理由により、一時的にお子さんの養育が困難となった場合、市と契約した乳児院・児童養護施設・ファミリーホームの空所を利用して一定期間子どもを預かります。

### ■医療的ケア児保育支援センター（一時預かり）
満1歳以上の未就学の健康状態が安定している医療的ケア児を、一時的にお預かりします。

### ■あおぞらサービス
在宅において日常生活上支援を必要とする方を対象に、地域の方々の協力を得て、食事の支度、衣類などの洗濯、生活必需品などの買物、外出の付き添い、住居の掃除などの在宅福祉サービスを提供します。

## 『こども家庭センター』による支援



こども家庭センターでは、お子さんやそのご家庭に関する相談に合わせ、相談員による助言や利用可能なサービスのご案内等を行っております。
また、ヤングケアラーの日常的な負担軽減のため、こども家庭センターにて支援が必要と判断したご家庭を対象に、家事・育児等の訪問支援も行っておりますので、まずはお住まいの区のこども家庭センターにご相談ください。

## 同じ悩みを持つ人と話したい自分の居場所がほしい

### ■介護者サロン
介護している方同士が介護の疑問などについて情報交換したり、日ごろの悩みを話し合ったりする交流の場です。

### ■オレンジカフェ（認知症カフェ）
認知症の方を介護する家族だけでなく、認知症の方本人や、地域住民、専門職など、誰でも気軽に参加でき、互いに交流することができる集いの場です。

### ■若年性認知症家族交流会
若年性認知症の方を介護する家族が集い、日々の体験や悩みを共有する交流の場です。

### ■認知症フレンドリーまちづくりセンター
認知症についての正しい知識を学べる「認知症サポーター養成講座」など、認知症に関連する講座の開催情報などを発信しています。

### ■高次脳機能障害「地域相談会」
NPO法人との共催による高次脳機能障害ピアカウンセリング事業として、当事者や家族の方々が集う情報共有の場です。

### ■高次脳機能障害「家族教室」
当事者の家族の方々が集い、障害に関する症状や対応方法等を学ぶとともに、講座や家族間の気持ちの分かち合いを通じて、負担感や孤独感の軽減を図ります。

### ■発達障害児者及び家族等支援事業
ペアレントメンターが、自らの経験を活かし、同じ保護者の立場として専門家とは違った視点で、発達障害のある子どもの子育てに悩まれている保護者の話を聞いたり、情報提供を行ったりします。

### ■子育て支援センター
0～3歳未満のお子さんとその保護者の方を対象とした、親子同士の交流の場です。

### ■医療的ケア児保育支援センター
未就学の医療的ケア児とその家族のさまざまな相談の場、保育園入園のための相談の場、子どもを預けて家族がリフレッシュする場、コミュニティの場、親子の憩いの場です。

### ■小児慢性特定疾病児童等ピアカウンセリング事業
小児慢性特定疾病医療給付制度を利用している患者、家族を対象に年数回、交流会を実施しています。

# さいたま市 相談窓口のご案内

## >> 相談先が分からない場合等

| 相談窓口 | 悩みごとの内容 | 問い合わせ先 | 開設時間 |
|---|---|---|---|
| 各区役所　福祉まるごと相談窓口<br>（福祉課内） | ・相談先が分からない、複数の窓口にまたがる相談をまとめてしたい、経済的な問題に関する相談をしたい | お住まいの地域の区役所に直接ご相談ください | 平日　9:00～17:00<br>（初回相談の受付は16:30までに） |

## >> ヤングケアラーを把握した場合等

| 相談窓口 | 悩みごとの内容 | 問い合わせ先 | 開設時間 |
|---|---|---|---|
| 各区役所　こども家庭センター | ・子どもやその家庭に関する相談<br>（誰かに話を聞いて欲しい、どこに聞いたらいいかわからない、育児で心配なことがある、ヤングケアラーと思われる子どもがいる、虐待かもしれない等） | お住まいの地域の区役所に直接ご相談ください | 平日　8:30～17:15 |

## >> 悩みごとの内容に応じて

| 悩みごとの内容 | 相談窓口 | 問い合わせ先 | 開設時間 |
|---|---|---|---|
| 高齢者のケアに関すること | 各区役所　高齢介護課 | お住まいの地域の区役所に直接ご相談ください | 平日　8:30～17:15 |
| | 地域包括支援センター | お住まいの地域のセンターに直接ご相談ください | |
| 障害児者のケアに関すること | 各区役所 支援課（障害福祉係） | お住まいの地域の区役所に直接ご相談ください | 平日　8:30～17:15 |
| | 障害者生活支援センター | お住まいの地域のセンターに直接ご相談ください | |
| こころの健康（メンタルヘルス）に関すること | こころの健康センター | TEL 048-762-8548　FAX 048-711-8907 | 平日　9:00～17:00 |
| | 精神保健課<br>（相談・支援第1係、第2係） | TEL 048-840-2223（第1係）<br>TEL 048-840-2234（第2係）　FAX 048-840-2230 | 平日　8:30～17:15 |
| | 各区役所　保健センター | お住まいの地域の区役所に直接ご相談ください | 平日　8:30～17:15 |

## >> 電話相談、SNS相談

| 区分 | | 主な対象者等 | 問い合わせ先 | 開設時間等 |
|---|---|---|---|---|
| 電話 | さいたま市ケアラー電話相談 | さいたま市内在住のケアラー<br>さいたま市内在住の方をケアしているケアラー | TEL 0120-252-061<br>FAX 0120-322-125<br>（全国共通フリーダイヤル） | 24時間365日受付 |
| | なんでも子ども相談窓口<br>（子ども家庭総合センターあいぱれっと） | おおむね15歳までのお子さんとその家族・関係者の方<br>（子どもや家庭に関するあらゆる相談） | TEL 048-762-7757<br>FAX 048-711-8904 | 月・火・木・金　9:00～18:30<br>土・日・祝日　9:00～16:30<br>※年末年始を除く。※来庁相談も可能です。 |
| | なんでも若者相談窓口<br>（子ども家庭総合センターあいぱれっと） | 主に中学生・高校生から30歳代の方とその家族・関係機関の方<br>（進路や就職、人間関係等の悩みに関する相談） | TEL 048-829-7064 | 9:00～20:00（水曜日を除く）<br>※年末年始を除く。※来庁相談も可能です。 |
| | さいたま市24時間子どもSOS窓口 | さいたま市に在住在学する小・中・高等・中等教育・特別支援学校の児童生徒とその保護者 | TEL 0120-0-78310<br>（全国共通フリーダイヤル） | 24時間365日受付 |
| SNS相談 | さいたま市SNSを活用した相談窓口（LINE相談） | さいたま市立中・高等・中等教育学校の生徒 | TEL 048-711-5495<br>FAX 048-711-5672 | 学校から配付される2次元バーコードをもとに、LINE相談専用アカウントの登録が必要 |
| | 親と子どもの悩みごと相談@埼玉（LINE相談） | 18歳未満のお子さんとその保護者等 | TEL 048-711-2489<br>FAX 048-711-8904<br>LINEアプリのホーム画面で検索して追加 | 月～金　9:00～22:00<br>土・日・祝日　9:00～17:00<br>※年末年始を除く。 |

※相談窓口の開設時間等は令和8年4月1日時点のものです。変更となることがございますのでご注意ください。

このリーフレットは50,000部作成し、1部あたりの作成費用は6円（概算）です。（この印刷物の作成費用には、デザイン料が含まれます。）　発行：さいたま市福祉局生活福祉部 地域福祉推進室