

講座

市産業文化センターの講座

行事名など 左表のとおり

No.	行事名	期日	時間	定員
①	家庭でできる簡単つぼお試し講座	2/14(金)・21(金)・28(金)(全3回)	10:30~12:30	15人
②	ベリーダンスナイト	2/19~3/12の毎週水曜日(全4回)	▶16:00~17:00 ▶18:30~19:30	各10人
③	ヘルスアップヨガお試し講座	2/24~3/24の毎週月曜日(3/17を除く、全4回)	19:00~20:15	
④	ベリーダンス超入門	3/6(木)・20(木)・4/3(木)・17(木)(全4回)	11:00~12:00	

対 25歳以上の方

￥ ①2,000円 ②4,000円 ③00円 ④4,000円

所・申・問 ①・②は2月8日(出)・③は2月10日(月)・④は2月20日(木) (いずれも必着までに、往復はがきで、**必須事項**と年齢 ②は時間を、〒338-0002 中央区下落合5-4-3 市産業文化センターへ(抽選)。
☎854-0486

浄化槽維持管理講習会

日 2月15日(土) 10時~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)
内 浄化槽の維持管理や、設置補助金制度について学ぶ
対 浄化槽を使用している方
定 75人(先着順)
申・問 2月4日(火)~13日(木)に、電話で、環境対策課へ。
☎829-1331
☎829-1991

障害者社会参加推進センターの講座

■ オストメイトのための医療講習会
日 2月16日(日) 13時~16時
所 浦和ふれあい館(浦和区常盤)
内 講演「消化のしくみと下痢のメカニズム」、「ヘルニアの予防と管理、訪問看護師のケアサポートについて」
対 オストメイトとその家族、医療関係者 ※手話と要約筆記があります。
定 100人(当日先着順)

補装具メーカー・販売者による製品の展示も行います。
■ 共に作ろうみんなの輪 PA RT6

日 2月23日(日) 13時~16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)
内 精神科の薬を中心に、薬との上手な付き合い方を薬剤師から学ぶ

対 市内在住又は在勤の方 ※手話と要約筆記があります。
定 70人(当日先着順)
《共通》
問 障害者協議会 ☎653-7271、☎653-7341
障害福祉課 ☎829-1308、☎829-1981

ウイルス性肝炎医療講演会と肝臓病教室

日 2月16日(日) 14時~16時45分(13時30分から受け付け)
所 大宮法科大学院大学 講堂(大宮区桜木町)
定 150人(当日先着順)
問 埼玉肝臓友の会 ☎049-244-4854
障害福祉課 ☎829-1308、☎829-1981

勤労女性センターの講座

行事名など 左表のとおり

行事名/内容	日時	定員
Excel 中級講座/関数の使い方などを学ぶ	2/20(木)・21(金)(全2回) ▶20日...10:15~17:15 ▶21日...9:30~16:30	20人
お手軽・便利!乳製品活用クッキング講座	3/11(火) 10:30~13:30	30人

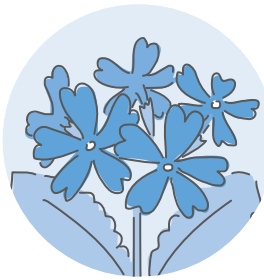
対 市内在住又は在勤の方(学生を除く)

￥1,000円

所・申・問 2月15日(土)(必着までに、往復はがき(1講座1人1通のみ)で、**必須事項**と職業(在勤の方は勤務地も)を、〒337-0053 見沼区大和田町1-303 勤労女性センターへ(抽選)。
☎685-2122、☎687-8521

農業者トレーニングセンターの講座

① サクラソウの育て方



日 2月20日(木) 13時30分~15時30分
定 30人(抽選)
￥500円

② 山野草教室
日 3月6日(木) 13時30分~15時30分
定 20人(抽選)
￥1,500円

《共通》
対 市内在住の方

所・申・問 ①は2月10日(月)・②は2月17日(月)(いずれも必着までに、往復はがき(1人1講座1通

のみ)で、**必須事項**を、〒336-0974 緑区大崎3156-1 農業者トレーニングセンターへ。
☎878-2026、☎878-2027

さいたまスポーツセミナー



日 2月20日(木)・27日(木)・3月6日(木)(全3回) 19時~21時

所 浦和コミュニティセンター(浦和駅東口・コムナール9階)
内 スポーツに関する関心・意欲の向上、競技力や指導力の向上、健康増進などをテーマにした講演
対 市内在住、在勤又は在学中、18歳以上の方(高校生を除く)
定 120人(抽選)

申・問 2月10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**を、〒338-0083 桜区道場4-3-1 記念総合体育館内(公財)市体育協会へ。 ※結果は参加できない方の方に連絡します。
☎851-6250、☎851-6253、
✉ info@saitamacity-sports.or.jp

家事支援講座くらし快適
片づけ&そうじセミナー

日 2月21日(金) 13時30分～16時
 自分のできる家事を学ぶ
 市内在住又は在勤で、障害のある方

定 20人(抽選)

所 申・岡 2月12日(水)(必着)までに、はがき、電話、ファクス又はEメールで、**必須事項**と年齢、障害の内容を、〒338-0001 3 中央区鈴谷7-5-7 障害者総合支援センターへ。※結果は全員に連絡します。☎859-7255、☎852-3272、☎syogaisha-sogo-sien@city.saitama.lg.jp

第7回ひとり親家庭のための
就業支援講習会

日 2月22日(土)・23日(日)(全2回) 9時～16時

所 大宮情報文化センター(大宮駅西口・JACK大宮14階)

内 エクセルの基本操作を学ぶ
 市内在住で、ひとり親家庭などの父、母又は寡婦
 定 20人(6歳未満の方を優先し、抽選)

申・岡 2月10日(月)(必着)までに、はがき(1人1通のみ)で、**必須事項**と年齢を、〒330-0958 浦和区常盤6-4-4 子育て支援課内ひとり親家庭

就業・自立支援センターへ。
 ※結果は全員に連絡します。
 ☎829-1948
 ☎829-1935

目指せ漫画家！体験講座

日 2月22日(土) 9時30分～12時
 内 漫画についての話を聞き、実際に漫画作成を行う
 講師 あらい太朗氏(漫画家)

対 小学4～6年生
 定 20人(先着順)

持ち物 鉛筆(HB・2Bのいずれか)、消しゴム、定規など
 所・申・岡 2月5日(水)の9時から、電話で、漫画会館(北区盆裁町)へ。☎663-1541、☎667-4921

地場産農産物料理講習会

日時など 左表のとおり

No.	日時	会場	内容
①	2/25(火) 10:00～14:00	プラザノース(北区宮原町)	切り干し大根を使った料理
②	3/4(火) 10:00～14:00	見沼グリーンセンター(北区見沼)	米粉を使った料理

対 市内在住又は在勤の方
 定 各20人(抽選)
 ￥1,000円
 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、密閉容器、筆記用具

申・岡 2月13日(木)(必着)までに、往復はがきで、**必須事項**と番号を、〒330-0958 浦和区常盤6-4-4 農業政策課へ。☎829-1378、☎829-1987

シルバー人材センター
学習教室の無料体験



対象・科目など 左表のとおり

対象・科目	時間	会場・定員
新小学3～6年生…算数、国語	17:00～18:30(土曜日は14:00～15:30)	▶指扇教室(西区西遊馬)各学年5人 ▶植竹教室(北区植竹町)各学年5人 ▶下町教室(大宮区下町)各学年5人
新中学1～3年生…英語、数学	18:45～20:15	

日 3月1日(土)～29日(土)のうち、希望する4日間(日曜日、祝日を除く)

申・岡 2月5日(水)から、電話で、(公社)市シルバー人材センター(大宮事務所へ(先着順))。☎667-1150、☎667-0666

消費生活セミナー

行事名・期日 左表のとおり

行事名	期日
有料老人ホームの基礎知識～知っておきたい老後のくらし～	3/4(火)
省エネ・節電のすすめ～家庭で上手にエコなくらし～	3/7(金)
家計の管理・節約術～見直そう！毎日のくらし～	3/13(木)

時間 10時～12時

所 大宮中部公民館(大宮区仲町) 市内在住又は在勤の方
 定 各40人(先着順)

申・岡 2月4日(火)から、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。※結果は参加できない方のみ連絡します。☎643-2239、☎643-2247

高齢者生きがい活動センターの講座

① Office2007エクセル入門講座

日 3月4日(火)～7日(金)(全4回) 10時～15時
 定 20人(抽選)

② 筆耕講習会「写経講習会」

日 3月17日(月)・18日(火)・24日(月)・25日(火)(全4回) 10時～15時
 定 30人(抽選)

￥1,000円
 『共通』

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歳以上の方に限ります。
 ※①は文字入力ができる方に限ります。

申・岡 ①は2月18日(火)、②は2月27日(木)(いずれも必着)までに、往復はがき(1講座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(公社)市シルバー人材センター 本部事務所へ。☎669-0303、☎669-0305

職場見学付き就職支援セミナー

日 3月5日(水)・6日(木)(全2回) 時間 5日:13時～16時30分 6日:10時～12時

所 県女性キャリアセンター(中央区新都心)ほか
 内 県内企業の見学、再就職活動に役立つ講座

対 再就職を希望する女性 ※有料(1人1回300円)で託児があります。
 定 16人(先着順)

申・岡 2月4日(火)から、電話で、県女性キャリアセンターへ。☎601-5810
 内 市労働政策課 ☎829-1370、☎829-1987

お知らせ

募集

催し

講座

スポーツ

その他

相談

Information

みんなの広場

さいたま
フォト日記

労働法講座(応用編)



日 3月5日～26日の毎週水曜日(全4回) 19時～21時
 所 大宮ソニックシティ4階第一集会室(大宮駅西口)ほか
 内 労働契約法・税金・ハラスメントなどについて学ぶ
 対 市内在住又は在勤の方 50人(先着順)
 定 3000円
 申・問 2月4日(火)の9時から、電話又はファクスで、**必須事項**(在勤の方は勤務地も)を、労働法講座受付係へ。※結果は全員に連絡します。

0120・2223・504
 03・5294・5078
 問 労働政策課 829・1370、 829・1987

コミュニティビジネス実践講座

日 3月8日(土)・15日(土)(全2回) 10時～16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 地域に役に立つアイデアを

「カタチ」にしていくノウハウを学ぶ

対 市内で起業を考えている方又は起業して間もない方 30人(先着順)
 定 2,000円
 申・問 2月4日(火)～28日(金)に、電話で、(公財)市産業創造財団へ。※同財団のホームページ(<http://sozo-saitama.or.jp/>)でも申し込めます。

ヒューマンライブラリー

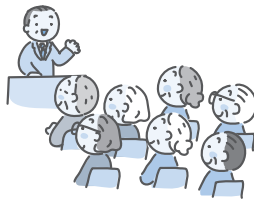
日 3月8日(土) ▼13時30分～14時 ▼14時10分～14時40分 ▼15時～15時30分 ▼15時40分～16時10分
 所 浦和コミュニティセンター(浦和駅東口・コムナール10階)
 内 依存症・ひきこもり・うつ・統合失調症の本人やその家族から対話形式で体験談を聞く
 対 市内在住、在勤又は在学の方 定 各16人(先着順)
 申・問 2月12日(水)の9時から、電話で、こころの健康センターへ。

851・6652
 851・6653
 851・5665
 851・56672

市民公開講座「膝健康講座」
 よくわかる膝痛の治療法

日 3月19日(水) 14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9階) 定 130人(抽選)
 申・問 2月22日(土)(必着)までに、往復はがき(一通1人のみ)で、**必須事項**を、〒336-8522 緑区三室2460 市立病院 整形外科外来へ。 873・4111、 874・7613
平成26年度市シニアユニバーシティ(高齢者大学)



開講日など 左表のとおり

開講日	会場	定員
月曜日	岩槻駅東口コミュニティセンター	80人
火曜日	浦和ふれあい館(浦和区常盤)	144人
水曜日	宇宙劇場(大宮駅西口・JACK大宮5階)	120人
木曜日	大宮ふれあい福祉センター(大宮区土手町)	96人
金曜日	プラザイースト(緑区中尾)	144人
土曜日	プラザノース(北区宮原町)	60人

開講期間 5月～平成27年3月
 内 一般教養やクラブ活動などを通じて、学生相互の親睦と交流を図る
 対 市内在住で、昭和29年4月1日以前に生まれた方 ※次に在

スポーツ

大宮体育館のスポーツ教室

行事名など 左表のとおり

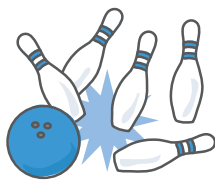
No.	行事名/内容	期日	時間
①	骨盤体操	2/3～24の毎週月曜日	10:00～11:00
②	ZUMBA/ダンスフィットネス	2/4～25の毎週火曜日(2/11(火)を除く)	11:00～12:00
③	ONE TWO ボクササイズ	2/7～28の毎週金曜日	① 13:00～14:45 ② 15:00～16:45
④	小学生なわとび教室	3/1(土)・8(土)(全2回)	

対 ①～③ 16歳以上の方 ④ 市内在住の小学1～3年生
 ② 市内在住の小学4～6年生
 定 ①各30人 ②・③各25人 ④各20人
 費 ①②③ 1回500円 ④ 1,000円
 所・申・問 ▼①～③:当日の開始

籍したことがある方を除きます。
 ▼市シニアユニバーシティ ▼浦和市老年(老人)大学 ▼大宮市シルバー大学
 募 3,000円
 募集案内の配布 各区高齢介護課、各支所 市民の窓口、各公民館などで配布中
 申込期限 2月28日(金)
 問 高齢福祉課 829・1260、 829・1981

時刻の30分前から、直接、大宮体育館へ(先着順)。▼④:2月13日(木)(必着)までに、はがき又はファクスで、**必須事項**と学年性別を、〒337-0053 見沼区大和田町1-305 大宮体育館へ(抽選)。※同館のホームページ(<http://www.nissansics.co.jp/oomiya/>)でも申し込めます。なお、結果は全員に連絡します。 685・2121、 688・1179

障害者スポーツ教室



行事名など 左表のとおり

No.	行事名	期日	会場
①	ボウリング教室	2/15(土)	浦和スプリングブレイズ(南区鹿手袋)
②	フライングディスク教室	3/1(土)	岩槻文化公園(岩槻区村国)
③	陸上教室		
④	フットベースボール教室	3/8(土)	荒川総合運動公園(桜区在家)

時間 10時～12時
 対 市内在住、在学又は市内の施設に通所している11歳以上で、①～③は身体・知的・精神障害が