

フォークダンス 初心者教室

期日 / 1月16日～30日の毎週土曜日(全3回)
 時間 / 15時～17時
 会場 / ▶16日・30日…北浦和公民館(浦和区北浦和) ▶23日…常盤公民館(浦和区常盤)
 対象 / 市内在住又は在勤で、20歳以上の方
 定員 / 30人(先着順)
 費用 / 100円(傷害保険料を含む)
 申込み・問合せ / 1月5日(火)から、電話で、市フォークダンス連絡協議会(内田)へ。
 ☎886・1408【8時～21時】
 問合せ / 体育課
 ☎829・1731、☎829・1990

龍神テニスフェスタ

期日など / 下表のとおり

期日	時間	種別	対象・定員
1/23(土)	9:00 17:00	ベテラン	男女合わせて ▶90～99歳 ▶100～109歳 ▶110～119歳 ▶120歳以上の混合チーム 40組
1/24(日)		ジュニア	中学生以下の子供とその保護者 30組

内容 / ペアによる公式テニス大会 ※レッスンもあります。
 費用 / 1組2,000円(傷害保険料を含む)
 会場・申込み・問合せ / 往復はがき(1組1通のみ)で、種別、全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・テニス経験の有無を、1月9日(土)(必着)までに、〒337-0052 見沼区堀崎町12-1 堀崎公園事務所へ(応募多数の場合は抽せん)。
 ☎687・2237 ☎688・6531

障害者 初心者スポーツ教室

教室名など / 下表のとおり

No.	教室名	日時	会場
①	バレーボール教室	1/23(土) 10:00～12:00	浦和駒場体育館(浦和区駒場)
②	陸上教室		
③	フライングディスク教室	1/30(土) 10:00～12:00	駒場スタジアム(浦和区駒場)

対象 / ①市内在住又は在学中で、精神障害のある11歳以上の方 ②・③市内在住又は在学中で、身体・知的・精神障害のある11歳以上の方

定員 / 各30人(応募多数の場合は抽せん)
 費用 / 無料
 申込み / 各区支援課で配布中の申込書に記入し、①は1月12日(火)、②・③は1月19日(火)までに、直接、各区支援課へ。
 ※結果は全員に通知します。
 問合せ / 障害福祉課
 ☎829・1308、☎829・1981

日曜散歩道



日時 / 1月24日(日) 9時30分～12時(雨天中止)
 集合 / 9時に、浦和駅東口駅前市民広場
 内容 / コース図を頼りに、中山道浦和宿周辺を約3.5km歩くウォークラリー
 対象 / 市内在住又は在勤の方
 費用 / 無料
 持ち物 / 筆記用具
 申込み / 当日、直接、会場へ。
 問合せ / 浦和区スポーツ振興会(関)

☎・☎833・8237【10時～12時】
 体育課
 ☎829・1731、☎829・1990

楽しく!水中ウォーキング

期日 / ▶1月25日(月) ▶2月8日(月) ▶2月22日(月) ▶3月8日(月) ▶3月29日(月)
 時間 / 11時～11時50分
 対象 / 小学生以上の方
 定員 / 各20人(当日先着順)
 費用 / ▶一般=420円 ▶小・中学生=210円 ※いずれも施設利用料
 会場・申込み / 当日、直接、三橋総合公園 屋内プール(西区三橋)へ。
 問合せ / 三橋総合公園
 ☎623・0505、☎623・1313

ビーチボール大会

日時 / 1月30日(土) 9時～13時
 会場 / 大宮武道館(見沼区堀崎町)
 対象 / 市内在住、在勤又は在学中で、小学生以上の方
 定員 / 50人(応募多数の場合は抽せん)
 費用 / 200円(傷害保険料を含む)
 申込み / 往復はがきで、大会

博物館の催し・講座

1月の休館日(共通) / 1日(祝)～4日(月)、12日(火)、18日(月)、25日(月)

市立博物館(大宮区高鼻町2-1-2) ☎644・2322、☎644・2313

■講座 ●期日など / 下表のとおり ※いずれも先着順

No.	期日	教室名	対象	費用
①	1/24(日)	昔のおもちゃを作って遊ぶ教室	小学2～4年生	50円(材料費)
②	2/7(日)	おり紙教室	小学1・2年生	20円(材料費)
③	2/21(日)	動くおもちゃを作って遊ぶ教室	小学2～4年生	

●時間 / 10時～12時 ●定員 / 各40人 ●申込み / ①は1月5日(火)、②は1月14日(木)、③は2月4日(木)のそれぞれ9時から、電話で、市立博物館へ。

浦和博物館(緑区三室2458) ☎・☎874・3960

■催し・講座 ●日時など / 下表のとおり

No.	日時	内容
①	1/17(日) 9:00～12:00(雨天中止)	三室地区定例探鳥会
②	1/9(土)～11(祝) 10:00～15:00(雨天中止)	竹馬、ベーゴマ、おはじき、竹とんぼなどで遊ぶ
③	1/11(祝) 10:00～12:00、13:00～15:00	ミニ凧を作って遊ぶ

●費用 / ①▶小・中学生=50円 ▶高校生以上の方=100円 ③30円(材料費) ●申込み / 当日、直接、浦和博物館へ。

高齢者生きがい活動センターの講座

①ワード2007入門講座

●期間 / 1月26日(火)～29日(金)(全4回)

②エクセル2007入門講座

●期間 / 2月16日(火)～19日(金)(全4回)

《①・②共通》

●時間 / 10時～15時 ●会場 / 高齢者生きがい活動センター(北区植竹町) ●対象 / 市内在住で、文字入力ができる60歳以上の方 ●定員 / 各20人 ●費用 / 2,000円(テキスト代を含む)

③熟年代の生きがいプランセミナー

●日時 / 2月23日(火) 13時30分～15時30分 ●会場 / 浦和コミュニティセンター(浦和駅東口・コムナーレ9階) ●内容 / シルバー人材センターの仕組みや同センターでの働き方を学ぶ ●対象 / 市内在住で、60歳以上の方 ●定員 / 50人 ●費用 / 無料
 《共通》

●申込み・問合せ / 往復はがき(1講座1人1通のみ)で、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を、①は1月12日(火)、②は2月2日(火)、③は1月29日(金)(それぞれ必着)までに、〒330-0801 大宮区土手町1-213-1 (社)市シルバー人材センター本部事務所へ(応募多数の場合は抽せん)。
 ☎669・0303、☎669・0305



名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を、1月22日(金)(必着)までに、〒337-0051 見沼区東大宮1-86-8 市体育指導委員(島村)へ。

問合せ/体育課

☎829・1731、FAX829・1990

第4回市民ファミリーバドミントン大会



日時/1月31日(日) 9時30分～
会場/大宮武道館(見沼区堀崎町)

内容/1チーム3人で、スポンジボールのシャトルを打ち合う

対象/市内在住、在勤又は在学で、小学生以上の方で構成された3～5人のチーム

※小・中学生のみのチームは保護者同伴

定数/40チーム(応募多数の場合は抽せん)

種別・費用/▶一般の部(中学生以上)=1,000円 ▶小学生

の部=500円 ▶ファミリーの部(小学生が常時2人出場することが条件)=1,000円

※いずれも1チームの料金で、傷害保険料を含みます。

申込み・問合せ/はがき又はEメールで、チーム名、種別、代表者(小・中学生のみのチームは保護者)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号、全員の氏名・年齢(在学の方は学年)を、1月18日(月)(必着)までに、〒330-9588 浦和区常盤6-4-4 体育課へ。

※結果は全員に通知します。

☎829・1731、FAX829・1990

✉taiiku@city.saitama.lg.jp

合気道初心者教室

期日/2月2日～3月23日の毎週火曜日(全8回)

時間/19時～20時30分

会場/浦和駒場体育館(浦和区駒場)

対象/市内在住、在勤又は在学で、高校生以上の方

定員/30人(応募多数の場合は抽せん)

費用/3,000円(傷害保険料を含む)

申込み・問合せ/往復はがき

又はEメール(1人1通のみ)で、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、学校名、電話番号を、1月26日(火)(必着)までに、〒330-0044 浦和区瀬ヶ崎5-22-8 市合気道連盟(萩原)へ。

☎887・4345【9時～21時】

✉saitamashi_aikido_renmei@yahoo.co.jp

※結果は全員に通知します。

問合せ/体育課

☎829・1731、FAX829・1990

大宮体育館のスポーツ教室

■エアロビクス教室

期日/2月8日～3月15日の毎週月曜日(全6回)

時間/11時～13時

対象/市内在住、在勤又は在学で、16歳以上の方

定員/30人

■親子レクリエーション教室

期日/2月9日～3月16日の毎週火曜日(全6回)

時間/15時30分～17時

対象/市内在住で、3～5歳までの子どもとその保護者

定員/20組40人

《共通》

費用/2,000円(傷害保険料を

含む)

申込み・問合せ/往復はがき(1人1通のみ)で、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を、1月22日(金)(必着)までに、〒337-0053 見沼区大和田町1-305 大宮体育館へ(応募多数の場合は抽せん)。

☎685・2121、FAX687・8521

少林寺拳法体験教室

日時/2月11日(祝) 10時～11時30分

会場/浦和コミュニティセンター(浦和駅東口・コムナーレ10階)

対象/市内在住、在勤又は在学で、小学生以上の方

定員/60人(先着順)

費用/200円(傷害保険料を含む)

申込み・問合せ/1月4日(月)から、ファクス又はEメールで、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を、市少林寺拳法協会(堀江)へ。

☎・FAX837・2954【9時～18時】

✉office@5endama.com

※結果は全員に通知します。

問合せ/体育課

☎829・1731、FAX829・1990

就職支援講座

問合せ/労働政策課 ☎829・1370、FAX829・1987

●テーマなど/下表のとおり

	テーマ	期日	時間	定員
座学	履歴書・職務経歴書の書き方	▶2/2(火) ▶2/25(木)	14:00～16:00	各60人
	面接対策・就職の心得	2/4(木)	9:30～11:30	
	中高年齢者の就職活動について 就職を成功させるために	2/9(火) 2/16(火)	14:00～16:00	
	自己分析とセールスポイントの 見つけ方	2/18(木)	9:30～11:30	
演習	自己分析とセールスポイントの 見つけ方	2/10(水)	13:30～16:30	各15人
	面接対策・就職の心得	2/23(火)		

●会場/浦和コミュニティセンター(浦和駅東口・コムナーレ10階) ●対象/雇用保険の受給資格者で、ハローワークを利用している方 ●費用/無料 ●申込み/往復はがき(1講座1通のみ)で、テーマ、期日、会場、氏名、電話番号、利用しているハローワーク名、雇用保険受給の有無を、1月7日(休)(必着)までに、〒101-0051 千代田区神田神保町1-101 (株)ジェイック 埼玉労働局就職支援セミナー係へ(応募多数の場合は抽せん)。※同社ホームページ(<http://www.jaic-g.com/career/>)からも申し込みます。

ふるさとハローワークの就職支援講座

問合せ/財市産業創造財団 ☎0120・936310、FAX851・6653

●講座名など/下表のとおり

No.	講座名	期日	時間	定員
①	個別相談会 ※1人当たり30分	▶2/5(金)	10:30～11:30	各10人
		▶2/19(金)		
		▶2/24(水)		
②	女性としごと	2/5(金)	13:00～15:10	各30人
③	仕事復帰に向けての心構え		15:20～16:50	
④	自己分析とセールスポイントの見つけ方	2/19(金)	13:00～14:30	
⑤	履歴書・職務経歴書、ジョブカードの書き方		14:40～16:50	
⑥	面接対策	2/24(水)	13:00～14:30	
⑦	実践! 面接ロールプレイ		14:40～16:50	

※②・⑤・⑦は、受講者同士の交流会があります。

●会場/▶2月5日…大宮ソニックシティ 6階604会議室(大宮駅西口) ▶2月19日…同9階902会議室 ▶2月24日…同6階601会議室 ●対象/市ふるさとハローワーク登録者(後日登録も可)で、おおむね高校生までの子どもの保護者 ●申込み/1月21日(休)から、電話で、上記問合せへ(いずれも先着順)。※同財団ホームページ(<http://www.sozo-saitama.or.jp/>)からも申し込みます。

市民体育大会

■スケート競技

日時/2月11日(祝) 18時~20時30分 ※荒天中止

会場/沼影アイススケート場(南区沼影)

種目/タイムレース...▶40m直線 ▶100m1周

対象/市内在住、在勤又は在学の方 ※小学生以下は保護者同伴

定員/100人(応募多数の場合は抽せん)

費用/500円(傷害保険料を含む) ※貸し靴(350円)があります。なお、中止となった場合でも、費用の返金はいりません。

スケートフェスティバルも同時開催します

内容/親子そりゲームなど
申し込み方法など、詳しくは、下記問合せへ。

申込み・問合せ/往復はがきで、種目、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を、1月18日(月)(必着)までに、〒331-0802 北区本郷1085-2 もみの木内 市スケート連盟事務局(野中)へ。

☎754・9180【19時~21時】

■水泳大会(岩槻会場)



日時/2月14日(日) 9時~13時

対象/市内在住又は在学の小学生

定員/200人(先着順)

費用/1種目=300円、リレー=1,000円 ※いずれも傷害保険料を含みます。なお、ロッカー一代50円が掛かります。

会場・申込み/1月26日(火)27日(水)の18時~19時に、直接、岩槻温水プール(岩槻区本丸)へ。

問合せ/市水泳連盟(高井) ☎756・4398【20時~21時】

■水泳大会(沼影会場)

日時/3月14日(日) 9時~18時

会場/沼影市民プール(南区沼影)

対象/市内在住、在勤又は在学で、小学生以上の方

費用/1種目500円(傷害保険料を含む)

申込み・問合せ/2月16日(火)までに、直接、スウィン大宮

スイミングスクール本校内 市水泳連盟(北区盆裁町)へ。

☎666・4141【10時~17時】

《共通》

問合せ/財市体育協会

☎851・6250、☎851・6253

カンフー教室

期日/2月13日~3月20日の毎週土曜日(2月20日を除く、全5回)

時間/11時~13時

対象/5歳以上の方

定員/30人(応募多数の場合は抽せん)

費用/5歳~高校生=2,000円、18歳以上の方=3,000円(傷害保険料を含む)

会場・申込み・問合せ/往復はがき(1人1通)で、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(在学の方は学校名・学年)、電話番号を、1月23日(土)(必着)までに、〒330-0051 浦和区駒場2-5-6 浦和駒場体育館へ。

☎885・6010、☎885・6011

3on3 バasketボールフェスティバル

日時/2月28日(日) 9時~15時

会場/記念総合体育館(桜区

道場)

部門など/下表のとおり

部門	定数	費用
一般(男子・混合)	40チーム	2,000円(傷害保険料を含む)
一般(女子)	20チーム	

対象/市内在住、在勤又は在学で、15歳以上の方で構成された3~6人のチーム ※中学生不可

申込み・問合せ/はがき又はEメールで、代表者の住所・氏名・電話番号、全員の氏名・年齢を、1月27日(水)(必着)までに、〒330-9588 浦和区常盤6-4-4 体育課へ(応募多数の場合は抽せん)。※結果は全チームに通知します。

☎829・1730、☎829・1990

✉taiiku@city.saitama.lg.jp



不妊専門相談(予約制)

日時など/下表のとおり

日時	内容
第1水曜日 10:00~12:00	不妊カウンセラーによる面接相談
第3月曜日 18:30~20:00	不妊治療専門医による面接相談

大宮武道館のスポーツ教室

問合せ/☎687・1011、☎687・9500

●教室名など/下表のとおり

No.	教室名	期日	時間	対象	定員	費用
①	健康パドル体操教室	1/12・26、2/9・23、3/9・23の各火曜日(全6回)	13:00~15:00	40歳以上の方		
②	シェイプアップヨガ	1/13~2/3の毎週水曜日(全4回)	14:50~15:50	20歳以上の方	各30人	3,000円
③	リラックスヨガ		16:00~17:00			
④	バドミントン教室	1/18~2/22の毎週月曜日(全6回)	13:00~15:00			
⑤	卓球教室	2/3~3/24の毎週水曜日(全8回)			40人	4,000円

※費用にはいずれも傷害保険料を含みます。

●持ち物/運動のできる服装(①・④・⑤は体育館履き、②・③はヨガマット又はバスタオル) ●申込み/往復はがき(1家族1通のみ)で、番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を、①~④は1月9日(土)、⑤は1月20日(水)(それぞれ必着)までに、〒337-0052 見沼区堀崎町12-36 大宮武道館へ(応募多数の場合は抽せん)。

与野体育館のスポーツ教室

問合せ/☎・☎853・4998

●教室名など/下表のとおり

教室名	期日	時間	対象	定員
親子体操	月曜クラス	1/18~3/29の毎週月曜日(3/22祝を除く)	11:30~12:30	1~3歳未満の子どもとその保護者 2歳6か月~4歳までの子どもとその保護者 1~3歳未満の子どもとその保護者
	火曜クラス	1/19~3/23の毎週火曜日	12:30	
	水曜クラス	1/20~3/24の毎週水曜日	13:30~14:30	
	金曜クラス	1/22~3/26の毎週金曜日	13:00~14:00	
	マットピラティス		11:10~12:10	
フラダンス	2/6~4/17の毎週土曜日(2/13を除く)	13:45~14:45		

※いずれも全10回。なお、親子体操は、いずれもひとりだけで歩ける子どもに限ります。

●費用/5,000円(施設利用料を含む) ●申込み/往復はがきで、教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を、1月10日(日)(必着)までに、〒338-0002 中央区下落合5-8-10 与野体育館へ(応募多数の場合は抽せん)。

会場／保健所(中央区鈴谷)
費用／無料
相談・申込み専用／☎840・2233
問合せ／保健所 地域保健課
☎840・2219、☎840・2230

住宅リフォーム無料相談(予約制)



期日／▶1月6日(水) ▶2月3日(水) ▶3月3日(水)
時間／13時30分～16時30分
会場／浦和区役所
内容／一級建築士による建築技術上のアドバイス
定数／各3組(先着順) ※1組約50分
費用／無料
申込み・問合せ／1月5日(火)から、電話で、住宅課へ。
☎829・1520、☎829・1982

脱ニート・フリーターのための相談&ワークショップ

①個別相談
期日／1月10日(日)

②体験ワークショップ
期日／1月22日(金)
内容／演劇の手法で、気軽にコミュニケーションを取る方法を学ぶ
《共通》
時間／14時～17時
会場／浦和コミュニティセンター(浦和駅東口・コムナーレ10階)
対象／市内在住又は在勤で、ニート・フリーターなど、自立や就労で悩む若年者及びその家族
費用／無料
申込み・問合せ／①1月5日(火)から、電話で、労協若者自立塾へ。②当日、直接、会場へ。
☎0479・77・2566
問合せ／労働政策課
☎829・1370、☎829・1987

福祉の仕事臨時相談会



期日／▶1月14日(木) ▶1月28日(木)
時間／13時30分～16時30分

会場／中央区役所
内容／福祉の仕事に関する相談
費用／無料
申込み／当日、直接、会場へ。
問合せ／労働政策課
☎829・1370、☎829・1987

中小企業経営者・創業者無料相談会

内容など／下表のとおり

No.	内容	期日
①	弁護士による法律相談	1/20(水)
②	ホームページ活用法の相談	①1/21(木) ②2/25(木)
③	営業・マーケティング相談	1/29(金)
④	税理士による税務相談	2/17(水)
⑤	経営コンサルティングによる創業相談	2/19(金)

時間／10時～17時
会場／①・②②創業ベンチャー支援センター(中央区上落合) ②①・⑤中央図書館(浦和駅東口・コムナーレ8階) ③・④市産業文化センター(中央区下落合)
対象／市内在勤の会社経営者及び従業員
申込み・問合せ／電話で、それぞれの相談期日の2日前(土・

日曜日、祝日を除く)までに、(財)市産業創造財団へ。※ホームページ(☎http://sozo-saitama.or.jp/)からも申し込めます。なお、申し込みがない場合は中止します。
☎851・6652、☎851・6653

特別電話相談 若者トラブル110番

期日／1月28日(木)・29日(金)
内容／消費生活専門相談員が、架空請求など消費者トラブルの相談に応じる
相談窓口など／下表のとおり

相談窓口	時間
消費生活総合センター ☎645・3421	9:00～16:30
浦和消費生活センター ☎871・0164	
岩槻消費生活センター ☎749・6191	9:00～12:00、 13:00～16:30

対象／市内在住で、29歳以下の方
問合せ／消費生活総合センター ☎643・2239、☎643・2247



見沼ヘルシーランドのスポーツ教室

問合せ／〒336-0974 緑区大崎322-1 ☎878・0901、☎878・2417

●教室名など／下表のとおり

No.	教室名／内容	期日	時間	対象・定員・費用
①	ストレッチ教室 ※曜日により内容が異なります。	毎週火～金曜日	11:00～11:30	高校生以上の方 12人 無料
②	水泳教室	毎週水曜日	14:00～15:00	20歳以上の方 20人 無料
	アクアウォーキング教室	毎週木曜日	13:00～14:00	
③	ノルディックウォーキング／ポールを使い、見沼通船堀などを巡り、見沼ヘルシーランドまで歩く(約5km)	1/17(日)	9時に、東浦和駅改札前に集合	— 20人 2,000円(入館料、昼食代など)
		1/24(日)	9時に、七里駅改札前に集合	
④	リフレッシュ健康ウォーキング／鷺山記念公園を巡り、見沼ヘルシーランドまで歩く(約7.5km)	1/24(日)	9時に、七里駅改札前に集合	— 25人 1,500円(入館料、昼食代など)

※いずれも先着順。なお、①・②は入館料が掛かります。
●申込み／①・②は随時、③は1月5日(火)～14日(木)、④は1月5日～21日(木)に、直接又は電話で、上記問合せへ。

浦和西体育館のスポーツ教室

問合せ／☎855・4541、☎840・1465

●教室名など／下表のとおり

No.	教室名	期日	時間	対象	定員
①	リハビリママ教室		11:10～12:10	ハイハイのできる2歳以下の乳幼児とその母	20組 40人
②	初心者卓球教室	2/2～3/23の毎週火曜日(全8回)	13:00～15:00	市内在住又は在勤の方	各 15人
③	卓球教室		15:00～17:00		
④	親子フィットネス	2/3～3/24の毎週水曜日(全8回)	11:10～12:10	2～4歳までの子どもとその保護者	20組 40人
⑤	初心者ヨガエクササイズ	2/3～24の毎週水曜日(全4回)	13:30～14:30	市内在住又は在勤の方	25人
⑥	キッズスポーツ教室	2/5～3/26の毎週金曜日(全8回)	16:00～17:00	5～8歳のこども	20人

※いずれも応募多数の場合は抽せん。
●費用／①・④・⑥6,500円 ②・③5,000円 ⑤2,500円 ※いずれも傷害保険料を含みます。
●申込み／往復はがきで、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、①・④・⑥は子どもの氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を、1月15日(金)(必着)までに、〒338-0825 桜区下大久保1676-1 浦和西体育館へ。