広報よもやま話▼ＳＮＳで見つけた腰痛予防の体操を寝る前にしています！みなさんは寝る前の習慣ありますか？（よーた）

ケアラー月間パネル展

11月のケアラー月間に合わせ、ケアラーの理解を深めるパネルを展示

期 11月24日（火）～27日（金）
場 市役所
問 共生福祉課地域共生担当（☎ 594-5517）

税のメッセージ展

11月11日～17日の「税を考える週間」に、税のメッセージ作文や絵はがき等を展示

期 11月11日（水）～17日（火）
場 ヘイワールド‼
問 上尾税務署（☎ 048-770-1800）

トマトカレー婚活パーティーに参加しませんか

「元祖北本トマトカレー」を一緒に作り会食、交流、マッチング

時 11月21日（土）10：00～15：30
場 総合福祉センター
対 30歳～45歳の独身男女
定 男女とも7人（定員超過は抽選）
¥ 男性1,000円、女性500円
持 エプロン、バンダナ
申問 男性は11月5日（木）までに、女性は10日（火）までにWeb申込みまたは北本市社会福祉協議会（☎ 593-2961）へ電話。

講座・セミナー

ファミサポ講習会「保育の心」

時 11月13日（金）13：00～16：00
場 児童館　講 保育士
対定 ファミサポ会員、ファミサポに興味のある人10人（先着順）
申問 11月10日（火）までに北本市ファミリー・サポート・センター（☎ 592-9965）へ電話または直接。



里親入門講座

里親制度の概要説明、里親の養育体験談、質疑応答など

時 12月19日(土) 10：00～12：00
場 あげお富士住建ホール（上尾市文化センター）
対定 里親制度に関心のある人40人
申 12月17日（木）までに埼玉県中央児童相談所里親推進担当（☎ 048-775-4152）へ電話。
問 子育て支援課児童相談担当（☎ 511-7702）



働きやすい職場の作り方

ハラスメントを予防し、気持ちよく働くために

時 12月9日（水）18：30～20：00
場 文化センター　定 50人（先着順）
対 勤労者、その他関心のある人
申問 Web申込みまたは次のいずれかへ電話。
・埼玉県雇用・人材戦略課（☎ 048-830-4518）
・産業観光課商工労政・観光担当（☎ 594-5530）

令和8年度マンション管理基礎セミナー

区分所有法改正に伴う管理規約の見直しについて

時 12月13日（日）10：00から
場 文化センター
講 マンション管理士
定 20人（先着順。空席がある場合は当日申込みで受講可）
申問 建築開発課営繕・住宅担当（☎ 594-5574）へ電話または直接。



ミドリトテラス（栄市民活動交流センター）高齢者ラウンジ

◆ 血液循環体操（全4回）
時 12月4日～25日の金曜日 10：00～11：30
講 及川芳子さん
対定 市内在住60歳以上の人30人
¥ 無料
持 動きやすい服、5本指靴下
申 11月5日（木）～20日（金）

◆ 初心者健康マージャン教室（全4回）
時 12月2日～23日の水曜日 13：30～15：30
講 佐藤悌司（やすじ）さん アシスタント渡部一晴（かずはる）さん
対定 市内在住60歳以上の人12人
¥ 無料
申 11月8日（日）～20日（金）

◆ パッチワーク教室（全3回）
クリスマスツリーのタペストリー製作
時 12月6日～20日の日曜日 10：00～12：00
講 浅井正美さん
対定 北本市・桶川市・鴻巣市在住で60歳以上の人12人
持 針、糸（白）、ハサミ、物差し、鉛筆
¥ 1,000円（初回支払い）
申 11月9日（月）～20日（金）

場申問 いずれも高齢者ラウンジ（☎ 592-1551）へ電話または直接。※祝日を除く
定員超過は抽選、抽選に漏れた人のみ11月24日（火）～27日（金）に電話で連絡。

広報よもやま話▼「もう11月?!」と毎年驚いていますが、今年もやっぱり驚いています。歳を重ねると時の流れが早く感じるといいますが、どうやら今年もその説を実感する年になりそうです。（伊達メガネコンタクト）

フレイル予防講座

「理学療法士と管理栄養士が伝える日々の身体づくりと食習慣」※中丸公民館・東部公民館でそれぞれ開催（内容は同じ）

時場 ① **中丸公民館** 12月3日（木）、令和9年3月4日（木）の14：00～16：00
② **東部公民館** 12月8日（火）、令和9年3月9日（火）14：00～16：00
①②共通
講 理学療法士、管理栄養士
対定 ①②それぞれ2日間とも参加できる65歳以上の市民30人（先着順）
¥ 無料
持 筆記用具、飲み物、動きやすい服装
申問 11月4日（水）からWeb申込みまたは高齢介護課高齢者福祉担当（☎ 594-5539）に電話。

見守り傾聴サポーター養成講座（全2回）

地域とつながる、ちょっとしたお手伝いとして「傾聴」を学んで聴くチカラを育みませんか？

時 11月18日（水）・25日（水）13：30～15：30
場 総合福祉センター
対 市内在住・在勤の18歳以上で傾聴に関心があり、2日間参加できる人
定 20人　¥ 無料
申問 11月14日（土）までに社会福祉協議会（☎ 593-2961、✉ kitamoto.shakyo@gmail.com）へ電話、メールまたはWeb申込み。

がんばる経営者応援セミナー

物価高騰や人材不足への対応および事業承継について、専門家によるセミナー

時 12月8日（火）13：30～16：15
¥ 無料
場申問 北本市商工会（☎ 591-4461、FAX591-4043）へ申込書を直接または FAX。詳細は北本市商工会HPへ。

スポーツ

北本市市民レクリエーションの集い2026



時 11月23日（月・祝）10：00～12：30 受付9：30～12：00
場 体育センター
内 フォークダンス、ミニテニス、ラダーゲッター、カーレット、ダーツ、輪投げ、ブレイクタワー等の体験
対 市内在住、在勤の人　持 上履き
¥ フォークダンス…500円 ミニテニス交流会…200円 ゲームコーナー…無料
他 健康スタンプ対象事業
問 北本市レクリエーション協会（中村 090-1884-7945）

フロッカー教室



陸上で楽しむカーリング

時 11月28日（土）9：30～12：00 受付9：10～
場 体育センター
講 北本市スポーツ推進委員
定 30人　¥ 無料
持 動きやすい服装、上履き
申問 11月26日（木）までに北本市スポーツ推進委員連絡協議会（飯塚 080-5542-0480）へ電話。

体育センタースポーツ教室

❶スマバドクラブ
時 毎週水曜日 13：00～15：00
¥ 500円／1回
定 30人（先着順）

❷卓球教室
時 毎週月曜日（月3回）
・12時コース 12：00～14：00
・14時コース 14：00～16：00
¥ 1,800円／月　定 10人（先着順）
時 毎週土曜日（月4回） 12：00～14：00
¥ 2,400円／月　定 10人（先着順）

❶❷共通
持 動きやすい服装、上履き
場申問 参加費を添えて体育センター（☎ 593-2511）へ直接。

〈広告〉

