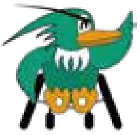


埼玉県障害者交流センター
イメージキャラクター
とびっきーくん

「わいわい広場」は、埼玉県障害者交流センターの広報紙です。

わいわい広場

2026年
10月 発行
第434号

発行 埼玉県障害者交流センター
指定管理者 埼玉県社会福祉事業団
〒330-8522 さいたま市浦和区大原3-10-1
TEL 利用予約 048-834-2222/FAX 048-834-3333
文化・芸術担当 048-834-2243
スポーツ担当 048-834-2248
ホームページアドレス https://www.kouryu.net
E-mail 文化・芸術担当 center-culture@sswc-gr.jp
スポーツ担当 center-sports@sswc-gr.jp
（7月よりメールアドレスが変更になりました）

主な内容

★ 募集 「第36回 交流水泳大会」・「交流陸上競技大会」他 ‥1・2
★ お知らせ 「わいわいマルシェ」他 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 2
★ 読者の広場「パソコンやスマホで広がる視覚障害者の世界」‥ 3
★ 報告 「中高生福祉体験講座」・「eスポーツ大会」‥ 3
★「スポーツ担当だより」‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 4
★ 今月の予定 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 4

募集

【第36回交流水泳大会】

初参加の方も大歓迎！日頃の練習の成果を試してみませんか？

日時 11月1日(日) 午前8時45分～午後4時（予定）
場所 障害者交流センター
対象・定員 障がいのある方160名 ない方20名
費用 1500円
申し込み 9月6日(日)～10月7日(水)

【交流陸上競技大会】

初参加の選手から記録に挑戦する選手まで、参加をお待ちしています♪

日時 11月23日(月)・(祝) 午前9時30分～
場所 上尾運動公園 陸上競技場
対象・定員 障がいのある方200人 ない方50人（中学生以上）
費用 1500円 1名2種目まで（リレーを除く）

問合せ スポーツ担当
※詳細は館内またはホームページ掲載の実施要項をご確認ください

織りの音アート・福祉協会の“織っこたち”の作品

「織り地の小物たち」

この作品は、知的障がいのある仲間たちが日々の活動の中で、一つひとつ丁寧に手織りを重ね完成した反物から作られています！！

10月の個人利用できない日

体育館	1日(木)	夜間
	2日(金)	夜間
	3日(土)	夜間
	4日(日)	午前・午後
	8日(木)	夜間
	9日(金)	夜間
	10日(土)	午前・午後
	15日(木)	夜間
	16日(金)	夜間
	23日(金)	夜間
	29日(木)	夜間
	30日(金)	夜間
STT室	4日(日)	午前・午後
	10日(土)	午前・午後
トレーニング室	休館日以外はご利用になれます	
プール	18日(日)	午前
	31日(土)	夜間
運動場	休館日以外はご利用になれます	
ソフトボール場	18日(日)	午前・午後
アーチェリー場	4日(日)	午前9時～午後4時
ゲートボール場	休館日以外はご利用になれます	

午前▶ 9時～12時 午後▶ 1時～5時 夜間▶ 5時30分～8時30分

※都合により変更となる場合もございます。詳しくは、受付または職員にお問い合わせください。

※予定変更、中止となる場合があります。

募集

【卓球初級教室】

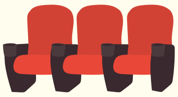
卓球を始めてみたい方大歓迎！全5回で卓球の基本を習得しましょう！

日時　11月14日、21日、28日、12月12日、19日（全5回　土曜日）午後1時〜2時30分
場所　体育館　**対象**　障がいのある方
定員　12名（定員を超えた場合は抽選）
申し込み　〜10月31日(土)
問合せ　スポーツ担当

【映画鑑賞会】

「大名倒産」＊音声ガイド・日本語字幕あり

日時　11月3日(火)(祝)
午後1時30分〜上映時間120分
場所　ホール　**対象**　どなたでも
定員　100名（介助者含む）（先着順）
費用　無料
申し込み　10月14日(水)〜定員になり次第終了
＊定員に満たない場合は当日参加できます
問合せ　文化・芸術担当



【蕎麦打ち体験教室】

さいたま蕎麦打ち倶楽部の講師による本格的な蕎麦打ちを体験します

日時　11月10日(火)　①午前9時45分〜11時15分
②午前11時30分〜午後1時
場所　調理研修室　**対象**　障害のある方
定員　①②各回6名（抽選）
費用　1500円
申し込み　10月12日(月)〜10月27日(火)
問合せ　文化・芸術担当

【押し花アート教室】

押し花を使って作品を作ります

日時　11月8日(日)　午後1時30分〜3時
場所　第1工芸室
対象　障害のある方
定員　10名（先着順）
費用　1500円
申し込み　10月4日(日)〜10月21日(水)
問合せ　文化・芸術担当

【iPhone教室（視覚障害者向け）】

文字入力・電話の基本操作などについて勉強します

日時　11月20日(金)　午後1時〜4時
場所　第1・2研修室
対象　県内在住の視覚障害の方
定員　8名（先着順）
費用　無料
申し込み　10月23日(金)〜定員になり次第終了
問合せ　文化・芸術担当

【わいわいアトリエ】

日時　11月14日(土)　午後1時30分〜3時
場所　第1・2研修室
対象　障害のある方
定員　20名（先着順）
費用　無料
申し込み　10月24日(土)〜
定員になり次第終了
問合せ　文化・芸術担当

【みんなのおんがく】

音楽療法士の先生たちと、楽しく音楽にふれましょう

日時　11月21日(土)
午後1時30分〜2時30分
場所　ホール
対象　障害のある方
定員　80名（介助者含む）（先着順）
費用　無料
申し込み　10月24日(土)〜11月7日(土)
問合せ　文化・芸術担当

お知らせ

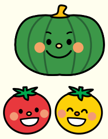
【わいわいマルシェ開催します】

授産製品を販売します

日時　10月17日(土)　午前11時〜午後2時
＊製品がなくなり次第終了
場所　作品展示コーナー
出店予定
●すずらんアニスタeスポーツWORLD上尾
●上尾魔女カフェ
●かやの木　●モカ三郷
皆様のお越しをお待ちしております

【野菜摂取度測定会のご案内】

日時　10月10日(土)・11日(日)
午前10時〜午後3時30分
場所　作品展示コーナー
対象　どなたでも
予約　不要
※測定後は栄養摂取のアドバイスも行います
有機野菜の直販もあります



※予定変更、中止となる場合があります。

読者の広場

パソコンやスマホで広がる視覚障害者の世界

株式会社ラビット　荒川　明宏

私は視覚障害者向けのパソコン・スマホ教室や、音訳用のデイジー教室の講師として、さいたま新都心駅ができる前から25年以上センターに関わっています。

教室では、視覚障害者本人とボランティアさんがペアになり、楽しく会話をしながら個々の希望に合わせて取り組んでいます。開設当初はパソコンに初めて触れる方が多く、操作を覚えながら「使えるようになると人生がどう変わるか」を一緒に想像することに力を入れていました。教室での学びをきっかけに皆さんの世界が少しずつ広がっていくことが、私の何よりの喜びです。

最近はスマホ講習が中心となり、「ナビを使いたい」「書類を読み上げさせたい」など目標も様々です。視覚障害者にとって画面がツルツルとしたスマホの操作は難題ですが、専用の補助具を使ったり操作を工夫したりと、ボランティアさんと楽しく課題に挑戦しています。

「視覚障害者のボランティア」と聞くとハードルが高く感じるかもしれませんが、決してそんなことはありません。いつも笑顔があふれるとても楽しい時間です。ご興味のある方は、ぜひ一度ボランティアとして参加してみませんか？

報告

【令和8年度中高生福祉体験講座】

8月21日（金）に中高生福祉体験講座を開催しました。障がい当事者の講師から「障がい」や「ボランティア」について学び、グループで学んだことや感じたことを共有・発表しました。「障がい者は意外と身近な存在だと分かった」「今後はボランティアに積極的に参加したい」などの感想が寄せられました。今回の体験を今後の学校生活や日常生活に生かしていただければと思います。

【令和8年度ｅスポーツ大会】

8月23日（日）に任天堂Ｓｗｉｔｃｈのソフト「太鼓の達人」「ぷよぷよｅスポーツ」「マリオカート８ＤＸ」を用いて、ｅスポーツ大会を開催しました。白熱した試合もみられ、大変盛り上がりました！ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！次回もお待ちしております♪

※予定変更、中止となる場合があります。

スポーツ担当だより

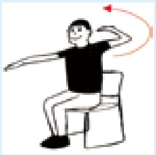
スポーツの日！無理なく自宅でエクササイズに挑戦しよう！

美味しい物が多い「食欲の秋」。食べ過ぎてしまった、そんな時は日常生活に運動を取り入れて、エネルギーを消費することが大切です

おすすめ！ 座ってできる！「エア水泳」 まずは5分間やってみよう

関節を大きく動かす水泳の動きは、カロリーを消費しやすく、「エア水泳」なら自宅でいつでも行えます！

エアクロール

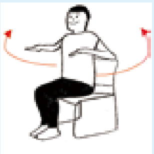


①イスに深く腰掛ける

②クロールをするように、左右交互に手を縦にまわします。

ポイント！ 肩甲骨から大きく動かすようにするとより効果的。速く動かすことで運動量 UP

エア平泳ぎ



①イスに深く腰掛ける

②平泳ぎをするように手を動かします。

ポイント！ まっすぐ手を伸ばしたら、手で空気を外にかき出すようにして大きく動かしましょう！

注意

- 肩に痛みがある場合は行わない
- 勢いよく行うと肩を痛めるので注意
- 手がぶつからないように広い場所で行う

引用：健康小話 115 号

今月の予定（10 月）

日	事業の予定
1 日㈭	午前　初日受付（一般） 午後　みんなでスポーツ（卓球）
2 日㈮	午後　日常プログラム（プール）
3 日㈯	午後　スポーツ施設予約調整会・水泳初級教室 夜間　水泳中上級教室
4 日㈰	
5 日㈪	休館日
6 日㈫	午後　みんなでスポーツ（バドミントン） 日常プログラム（屋外）
7 日㈬	午後　テニス中上級教室・アーチェリー初級教室
8 日㈭	午後　日常プログラム（体育館）
9 日㈮	午後　日常プログラム（プール）
10 日㈯	午前・午後　野菜摂取度測定会 午後　水泳初級教室・リハビリ相談
11 日㈰	午前・午後　野菜摂取度測定会　午後　オータムコンサート 夜間　みんなでスポーツ（バドミントン）
12 日㈪	午後　ボッチャ体験会
13 日㈫	休館日
14 日㈬	午後　テニス中上級教室
15 日㈭	午後　みんなでスポーツ（ショートテニス）
16 日㈮	午後　日常プログラム（プール）
17 日㈯	午前　陸上教室　午前・午後　わいわいマルシェ 午後　水泳初級教室・アーチェリー中上級教室
18 日㈰	午前・午後　料理教室（視覚） 午後　アーチェリー場利用認定会
19 日㈪	休館日
20 日㈫	休館日
21 日㈬	午後　テニス中上級教室
22 日㈭	午後　日常プログラム（体育館）
23 日㈮	午後　日常プログラム（プール）
24 日㈯	午後　コーヒー講座
25 日㈰	午後　フラワーアレンジメント教室 夜間　みんなでスポーツ（卓球）
26 日㈪	休館日
27 日㈫	午後　日常プログラム（体育館）
28 日㈬	午後　テニス中上級教室
29 日㈭	午後　みんなでスポーツ（バドミントン）
30 日㈮	午前　みんなでスポーツ(ショートテニス) 午後　日常プログラム（屋外）
31 日㈯	午後　アーチェリー中上級教室

11 月の休館日　2 日㈪、9 日㈪、16 日㈪、17 日㈫、24 日㈫、30 日㈪

※予定変更、中止となる場合があります。