

交通安全標語を募集します！

交通安全に対する意識・関心を高め、交通事故防止を図るため、区内の小・中学生を対象に交通安全標語コンクールを行います。



- 【募集標語】 歩行者、自転車、自動車に関する交通安全標語
- 【応募資格】 区内在住又は在学の小・中学生
- 【応募用紙】 ①区内市立学校在学の方は各学校で配布
②①以外の方は区くらし応援室、区内各公民館へ
- 【応募方法】 10月2日(月)までに①の方は各学校へ ②の方は区くらし応援室へ(郵送・ファクス可)
- 【問合せ】 さいたま市交通安全保護者の会(母の会)中央支部事務局(区くらし応援室内)
☎840・6027 ☎840・6162

家計のことは一人で悩まず、まず相談！

家計に関する課題(公共料金・税金の滞納、借金など)を抱えている方はいませんか。生活自立・仕事相談センターの家計相談員による相談会を実施します。この機会にぜひお越しください。



- 【日時】 9月26日(火)・10月24日(火) 13時～17時
※予約優先・最終受付16時30分
※上記以外にも、生活にお困りの方の相談を受け付けています。
- 【会場】 区福祉課 相談室
- 【申込み問合せ】 生活自立・仕事相談センター中央(区福祉課内)
☎840・6052 ☎840・6165(9～17時)

一般介護予防事業

【問合せ】 区高齢介護課 ☎840・6068 ☎840・6167

●ますます元気教室

介護予防効果の高い体操(いきいき百歳体操)の体験や、^{こうくう}口腔、栄養、認知症予防についての学習などを行う教室です。(全6回)参加費は無料です。

- 【対象】 市内在住の65歳以上の方
- 【会場】 区内の公民館
- 【定員】 30人(大戸公民館は20人)
(申込み多数の場合は抽選)
- 【申込み】 区高齢介護課窓口又は中央区内の公民館窓口

●健口(けんこう)教室

高齢期の栄養・口腔機能について知り、フレイル(虚弱)予防を行う教室です。(全3回)

- 【対象】 市内在住の65歳以上の方
- 【会場】 特別養護老人ホームナーシングヴィラ与野・特別養護老人ホームきりしき
- 【定員】 20人(申込み多数の場合は抽選)
- 【申込み】 区高齢介護課窓口

高齢者のための地域運動支援員になりませんか？

高齢者が運動習慣を身につけ、健康でいきいきと暮らせるよう、健康づくりを支援する地域運動支援員の養成講座を開催します。ふるってご応募ください。

- 【日時】 10月～12月の指定日 13時30分～15時30分(全12回、実技指導・講義あり)
- 【会場】 講義：大宮区役所内会議室
実技：山丸公園(大宮区吉敷町)・寿能公園(大宮区寿能町)
※会場は変更になる場合があります
- 【対象】 区内在住で、60歳以上の健康な方
- 【定員】 若干名(応募多数の場合は選考)
- 【申込み・問合せ】 9月15日(金)までに電話又はファクスで住所、氏名、年齢、電話番号、応募理由を区高齢介護課へ ☎840・6068 ☎840・6167



区民ギャラリー(区役所食堂棟)では展示を行っております

9月のテーマは「浦和レッズ」です。ぜひお越しください！ 【問合せ】 区総務課 ☎840・6013 ☎840・6160

児童センターからのお知らせ

与野本町児童センター（中央区本町東）

休館のお知らせ

改修工事のため、一時休館します。

- 期間 9月1日(金)～12月31日(日)
- 問合せ 与野本町児童センター
☎855・5655 ㊟855・5669



※さいたま市社会福祉事業団のホームページ(<http://www.saicity-j.or.jp>)もご利用ください。

向原児童センター（中央区下落合）

「親子であそぼう」・「プチタイム」

- 日時 ①0歳 9/6～毎週水 11時～11時30分
②1歳 9/7～毎週木 11時～11時30分
③2歳以上 9/1～毎週金 11時～11時30分
④プチタイム 9/1～毎日 11時30分～11時45分
- 内容 対象年齢に合わせた親子のふれあいあそびや情報交換、保護者のお友達作り等
- 対象 ①0歳 ②1歳 ③2歳以上 ④未就学児
※全て保護者同伴
- 問合せ 向原児童センター
☎・㊟834・6083

大戸児童センター（中央区大戸）

「親子のひろば」

- 日時 ①0歳 9/7～毎週水 10時30分～11時
②1歳 9/5～毎月第1・3火 10時30分～11時
③2歳以上 9/12～毎月第2・4火 10時30分～11時15分
- 内容 対象年齢に合わせた親子のふれあい遊びや情報交換
- 対象 ①0歳②1歳③2歳以上
※全て保護者同伴
- 問合せ 大戸児童センター
☎・㊟831・9536

9月のすこやか運動教室

公園の運動遊具などを使用し、簡単な運動を行う教室です。帽子、タオル、飲み物を持参のうえ、動きやすい服装で、直接会場へお越しください。参加費は無料です。

日程	時間	会場
4日(月)・11日(月)	10:00～11:30	与野中央公園
11日(月)・25日(月)	14:00～15:30	与野公園
20日(水)	10:30～12:00	大戸公園
8日(金)	10:00～11:30	八王子公園

※雨天の場合は、会場変更や中止になる場合があります。

- 対象 ■ おおむね65歳以上の方
- 問合せ ■ 区高齢介護課 ☎840・6068 ㊟840・6167

中央区コミュニティ協議会「コミ協」からのお知らせ

さいたま市スポーツ推進委員連絡協議会中央区支部 ソフトエアロビクス教室

- 日時 ▶ 10月7日～28日の毎週土曜日(全4回) 19～21時
- 会場 ▶ 与野体育館(中央区下落合)
- 対象 ▶ 市内在住・在勤又は在学の中学生以上の方
- 持ち物 ▶ 体育館履き・タオル
- 定員 ▶ 50人(応募多数の場合は抽選)
- 費用 ▶ 1,000円(傷害保険料含む)
- 申込み・問合せ ▶ 往復はがきで、9月20日(水) (必着)までに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を、〒338-0001中央区上落合3-2-6 市スポーツ推進委員立川へ ☎・㊟852・1563(10～17時)

こんにちは 区長 です

！ 厳しい残暑が続いておりますが、区民の皆様はいかがお過ごしでしょうか

● 3日間の職場体験ご苦労様でした

さいたま市中中学生職場体験事業「未来くるワーク体験」で、さいたま市八王子中学校の2年生の生徒3人が、職業観をはぐくみ、学ぶことの意義を考える機会として、中央区役所の各部所で職場体験をしました。



● ご長寿おめでとうございます

9月の第3月曜日は「敬老の日」です。長年にわたり社会の発展に尽力されてこられた方々に感謝の意を表するとともに、心からご長寿のお祝いを申し上げます。

今年8月1日現在、中央区の人口は9万9,799人、このうち65歳以上の方は2万666人、100歳以上の方は32人いらっしゃいます。

健康と長寿は誰もの願いです。区では、高齢期を迎えられた方が、地域の中で、いつまでもお元気でお過ごしいただけるよう、今年度より「ますます元気教室」を開催しています。ぜひご参加ください。

中央区長 坂本 知子