

※新型コロナウイルスの影響などにより、中止や内容を変更する場合があります。また、イベント等に参加する際は、感染予防の徹底（マスク・検温など）をお願いします。詳しくは、市ホームページを確認又は各問合せ先へご連絡ください。

からだのための 続けるウォーキング教室

参加費無料

「ただ歩く」から「健康的に歩く」にステップアップ!!
楽しみながら続けられるウォーキングを学びませんか。



日時 11月9日(水) ※雨天決行、荒天中止

- ①午前の部 10時～11時50分
- ②午後の部 13時30分～15時20分

会場 別所沼公園 (別所4-12-10)

講師 辻 将也 氏(武蔵丘短期大学)

内容 ウォーキングに関する基礎知識等の
講義および屋外での実技

対象 南区在住、在勤又は在学の方

定員 各9人(応募多数の場合抽選)

持ち物 動きやすい服装、運動靴、タオル、着替え、飲み物、
筆記用具

申込み 10月11日(火)～17日(月)9時から17時まで、電話
又は直接問合せ先へ。

問合せ 南区コミュニティ課 ☎844・7130 ☎844・7271

魅力発見ウォーキング 参加費無料

さわやかな紅葉の季節に野外に出て汗をかいてみませんか。

日時 11月2日(火) 9時～12時30分(8時40分～9時受付) ※雨天中止

集合 サウスピア1階 多目的室前 **解散** 南浦和駅

※当日はタオル・飲み物持参で、歩きやすい服装でお越しください。

コース サウスピア～沼影観音堂～一乗院～内谷氷川神社
～辻一里塚公園～文蔵神明社～南浦和駅(約10km)

対象 南区在住、在勤又は在学の方 **定員** 20人(先着順)

申込み 10月4日(火)から18日(火)までに、FAXで【住所、氏名(ふりがな)、電話番号】を問合せ先へ。

主催・問合せ まちづくりヒマワリ会 代表 村松 ☎090・1764・8210 ☎887・4136 **後援** 南区コミュニティ課



浦和レッズハートフルコーチによる サッカー教室

元浦和レッズ選手を含むコーチたちが、
楽しくサッカーを教えます。

日時 11月3日(木・祝)

13時～15時 ※雨天中止

会場 谷田小学校 校庭(太田窪5-10-6)

対象 南区在住の小学生

※必ず保護者送迎のもとご来場ください。

定員 80名(応募多数の場合は抽選・結果は10月24日(月)
以降全員に通知)

費用 100円(保険料)

服装 運動の出来る服装・運動靴(※スパイク不可)

持ち物 飲み物(必須)・汗ふきタオル

申込み 往復はがきで【参加希望者全員の氏名(ふりがな)、
学年、性別、住所、電話番号】を記入し問合せ先へ。
※記入漏れがあると受付できませんので、ご注意ください。

締切 10月21日(金)必着

問合せ 〒336-0016 南区大谷場1-16-23 南区スポーツ振興会 富田

☎080・3438・5086(19時以降)

主催 南区スポーツ振興会 **所管** 市スポーツ振興課



楽しいスポーツを見つけよう♪ ～ニュースポーツ体験教室を開催します～

ふらば～るバレー、ラダーゲッター、バランススティック、
フロアーカーリングなどを体験しよう!

日時 11月20日(日) 13時30分～16時30分

会場 辻南小学校 体育館(辻8-7-32)

対象 南区在住・在勤・在学で小学生以上の方

※小学生は必ず保護者送迎のもとご来場ください。

定員 25名(応募多数の場合は抽選・結果は11月4日(金)
以降全員に通知)

費用 200円(保険料)

持ち物 室内履き用運動靴・飲み物(必須)・汗ふきタオル

申込み 往復はがき・FAX又はメールのいずれかで【教室
名・参加希望者全員の氏名(ふりがな)・年齢・学年・
性別・住所・電話番号・FAX番号】を問合せ先へ。

締切 10月31日(月)必着

問合せ 〒336-0017 南区南浦和3-45-4 南区スポーツ推進委員 山下

☎887・7215(19時～21時) ☎610・8150

✉sports-info@minamiurawa.saitama.jp

主催 さいたま市スポーツ推進委員連絡協議会 南区支部

所管 市スポーツ振興課



※新型コロナウイルスの影響などにより、中止や内容を変更する場合があります。また、イベント等に参加する際は、感染予防の徹底（マスク・検温など）をお願いします。詳しくは、市ホームページを確認又は各問合せ先へご連絡ください。

福祉 まるごと 相談窓口

生活にお困りの方や福祉のさまざまな課題を抱えた方などのあらゆる相談を受け止め、相談内容に応じた必要な支援のコーディネートを行う福祉の総合相談窓口です。

どなたでもお気軽にご相談ください

- 相談先が分からずに困っている
- 複数の窓口にまたがる相談をまとめてほしい
- なかなか仕事が見つからず、家賃が払えない
- 計画的にお金が使えず、生活に困っている
- 住むところがない、失うおそれがある など

具体的な支援プランを作成します

- 住居確保給付金
- 一時生活支援
- 家計改善支援
- 就労準備支援
- 学習支援
- 就労訓練 など

※このほか、関係機関と連携した支援を行います。

受付時間

9時～17時
(土・日・祝日を除く)
※初めて利用する方は
16時30分までにお
越しください

窓口の設置場所

南区役所5階
福祉課内
☎844-7161

↑ 印ははこちら



【南区】地域の活動展示会 **参加費無料** 集まれ！地域で楽しむアクティブおやし！！

南区内で地域の方の交流や趣味活動の場等を運営している団体の活動をパネルにして、地域支え合い推進員が紹介します。

今回は「地域で活動・活躍するシニア男性」がテーマです。これから地域活動に参加したい方や、新しく活動をはじめたい方のきっかけづくりとなる展示会です。ぜひ、ご来場ください。



日程	時間	会場
10/19(水)、20(木)	10:00～16:00	サウスピア1階多目的室
10/21(金)	10:00～15:00	

問合せ／南区高齢介護課 ☎844-7178 ☎844-7277

10月のすこやか運動教室(一般介護予防事業)

どなたでもできる簡単な運動を行う教室です。
タオル、飲み物持参で、直接会場へ。※雨天中止

開催日	会場	時間
10/11(水)、26(水)	谷田小学校	10:30～12:00
10/4(水)、25(水)	浦和競馬場	
10/11(水)、25(水)	神明丸公園	

対象／65歳以上の方 参加費／無料
問合せ／南区高齢介護課 ☎844-7177 ☎844-7277

『南区のまちづくり』は こちらからご覧ください

南区のまちづくり 検索

問合せ／南区総務課
☎844-7123 ☎844-7270



こんにちは **区長** です



●「南区ふるさとふれあいフェア」を開催します

皆さんは「南区ふるさとふれあいフェア」をご存じですか。この催しは「楽しもう！ふれあい世代間交流」をテーマに、幅広い世代が楽しめる地域のお祭りとして毎年開催してきたものです。昨年、一昨年と新型コロナウイルス感染症の影響もあり中止となっていましたが、今年は三年ぶりに開催いたしますので、心待ちにされていた方はもちろん、初めての方もぜひ足をお運びいただき、フェアを満喫してみませんか。

フェア会場には特設ステージが設置され、南区内の学校や団体による演奏やダンスが披露されます。この日のために練習を積んできた出演者の熱量を感じてください。ほか

にも、子どもたちに人気のミニ新幹線や段ボール迷路、大道芸やフリーマーケットなど、楽しみどころが満載です。

当日は南浦和駅から会場の浦和競馬場まで、無料シャトルバスも運行します。

なお、今年は浦和競馬場の改修工事やコロナ禍に配慮し、一部レイアウトを変更して開催します。

南区長 齊藤 剛



浦和競馬場の場内には公園もあります。競馬開催に関わる日以外は自由に入ることができますので、ぜひ遊びに来てください。
※撮影のため、マスクははずしています。