

※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。

駅からハイキング

～浦和3駅横断！さいたま市南区の都会・文化・癒し～

浦和駅・南浦和駅・武蔵浦和駅を横断して歩く、全長約8.5kmのコースです。
早春を感じながらゆっくりと散策してみませんか。

期間 3月9日(木)～11日(土) ※雨天決行・荒天中止

受付時間 9時30分～11時30分 **受付場所** 浦和駅

主催 JR東日本大宮支社 ※詳細はホームページをご覧ください。

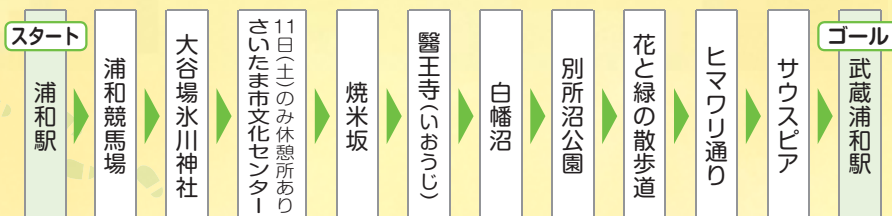


参加費無料
申込不要

駅からハイキング

検索

コース 約8.5km(所要時間:約3時間)



11日(土)限定で、ゴール前に「サウスピア1階 多目的室」にてアンケートに回答していただいた方へプレゼントをご用意しています。(数に限りがあります。)

共催 ▶ 南区コミュニティ課

☎844・7130 FAX844・7271

高齢者の皆さんの心配事は、シニアサポートセンター(地域包括支援センター)にご相談を！

シニアサポートセンターでは、高齢者の皆さんが安心していきいきと暮らせるように、ご自身やご家族の介護についての相談、高齢者虐待の早期発見や成年後見制度の案内、消費者被害対応など、様々な心配事に対して支援を行っています。「介護を受けるにはどうしたらいいの?」「悪徳商法の被害にあってしまった」「最近、物忘れが多くなってきて不安」などの相談がありましたら、まずはお気軽にご連絡ください。

圏域	シニアサポートセンター	住所	お問合せ
東部	社協みなみ	南浦和3-46-10 ニチエイマンション1階	☎871・1230 FAX883・2760
中部	ハートランド浦和	別所3-16-11-101	☎836・2929 FAX836・2333
西部	けやきホームズ	四谷2-10-17 寺本ビル1階	☎710・7555 FAX710・6555

年末年始を除き、毎日窓口を開設しています。窓口開設時間は9時～17時ですが、施設によって若干異なります。

お住まいの地域によって3つの圏域に分かれています。

圏域がわからない場合は、南区高齢介護課(☎844・7178 FAX844・7277)へお問い合わせください。

南区防災講演会「死なないための防災対策！～命を守る防災3つのポイント・今日から始めるわが家の対策～」を開催します

日時/3月26日(日) 14時30分～15時30分(開場14時00分)

会場/武蔵浦和コミュニティセンター 多目的ホール(サウスピア9階)

定員/150人(抽選) 費用/無料

講師/高荷 智也氏(備え・防災アドバイザー、合同会社ソナエルワークス 代表)

申込み/3月10日(金)までにFAX又は市ホームページで【講演名(南区防災講演会)、氏名(ふりがな)、住所、電話番号】を記載し、お申し込みください。1回につき1名まで申込可能です。

(同一の方による複数回の申込みはできません。抽選結果は、参加できない方のみお知らせします。)

問合せ/南区総務課 ☎844・7123 FAX844・7270



▲市ホームページ

宅配食事サービスのボランティアを募集します

食事づくりや買い物が難しいひとり暮らしの高齢者等のお宅へ、拠点場所から夕食を届ける活動です。利用される方の在宅生活を一緒に支えていただける宅配ボランティアさんを募集しています。皆さまからのご応募をお待ちしています！

日時/月～金曜日(祝日を除く)のうち、活動できる日 15時～17時

場所/西浦和公民館拠点(内谷、曲本、松本)/善前公民館拠点(大字太田窪、太田窪5丁目、円正寺)

対象/自転車か徒歩で活動できる18歳以上の方(高校生は除く) 協力費/1食あたり150円支給

問合せ/さいたま市社会福祉協議会 南区事務所(サウスピア5階) ☎838・1818 FAX838・2700

※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。

自治会等功労者総務大臣表彰受賞

おめでとうございます!

南区自治会連合会の石川 憲次会長が南区初となる「自治会等地縁による団体功労者総務大臣表彰」を受賞されました。

同氏は平成19年度から太田窪新田自治会長として、地域の共同活動を通じて良好な地域社会の維持及び形成にご尽力されるとともに、平成29年度から南区自治会連合会の会長及びさいたま市自治会連合会の副会長を務められています。



▲石川 憲次会長(写真左)と南区長(写真右)
※撮影のため、マスクをはずしています。

問合せ／南区コミュニティ課 ☎844・7131 ☎844・7271

3月のすこやか運動教室(一般介護予防事業)

どなたに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
3/14(火)、22(火)	谷田小学校	10:30~12:00
3/7(火)、28(火)	浦和競馬場	
3/14(火)、28(火)	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



ひまわりサロン(一般介護予防事業)

健康でいきいきとした毎を送りたい方へ!
介護予防体操に参加してみませんか。

日時／3月14日(火) 14時30分~15時30分

会場／シニアふれあいセンター(サウスピア7階)

対象／おおむね65歳以上の方 定員／30人(先着順)

参加費／65歳以上の方:無料 60~64歳の方:100円

持ち物／タオル、飲み物、上履き、靴袋、S字フック

申込み／3月6日(月)~13日(月) 9時から17時まで、
電話又は直接問合せ先へ。

問合せ／南区高齢介護課

☎844・7177 ☎844・7277

「第18回南区を撮ろう! フォトコンテスト」応募作品を展示します!

2月に募集を行った、南区内の行事・人・風景・ヒマワリなどの写真を展示します。

最終日の23日(木)15時から、南区長賞など特選5作品、ヒマワリ賞2作品の表彰式を行います。

日時／3月18日(土)~23日(木) 10時~17時 ※23日(木)は10時~15時の展示

会場／サウスピア1階 多目的室

主催・問合せ／フォトネットみなみ 花島 ☎090・2206・8422 後援／南区コミュニティ課



こんにちは 区長 です

●3月25日(土)・26日(日)は開庁します

この春、進学・就職・転勤などで新たな門出を迎えられる皆さまには、心よりお祝い申し上げます。3月は、引越しのご準備などで、区役所まで足を運ばれる方も多いのではないのでしょうか。

区役所では、25日(土)・26日(日)の2日間にわたり、8時30分から17時15分まで休日窓口を開設します。普段、仕事などで平日の区役所に来られない方も、この機会をぜひご利用ください。

また、市ホームページでは、窓口混雑状況等を掲載しておりますので、ご来庁される際の参考としてご活用ください。

最後に、私事で恐縮ですが、今月末を

もって区長を退任いたします。この2年間、区民の皆さまのおかげを持ちまして、コロナ禍ではありましたが、区政運営に取り組むことができました。心より感謝とお礼を申し上げます。

今後も、南区政への変わらぬご支援・ご協力をお願い申し上げます。

南区長 齊藤 剛



大谷場保育園ヒマワリパネルの前にて
※撮影のため、マスクをはずしています。

今月の表紙

~舟山公園~



所在地 ▶ 南浦和3丁目869

アクセス ▶ 南浦和駅東口から
徒歩約10分