

# 浦和

2017 9 月号



浦和区の花 ニ子ニチソウ

浦和区役所  
〒330-9586  
浦和区常盤6丁目4番4号

☎ 825・1111 (代表)  
※さいたまコールセンターにつながります。  
FAX 829・6233

## 一般介護予防事業



実施中!!

～いつまでも元気に自立した生活を送るために～



▶一般介護予防事業とは・・・

65歳以上の皆さんが、地域において「自発的に」、「参加意欲を持って」、「継続的に活動」ができるような取組みを応援するための事業です。

### すこやか運動教室 参加者募集

公園や小学校などに設置された器具を使い、運動を行う教室

会場	9月	時間
針ヶ谷小学校	14日(木)・28日(木)	14:00
鹿島台公園	21日(木)	}
調公園	7日(木)・14日(木)・28日(木)	15:30

※鹿島台公園のみ雨天中止

対象 おおむね65歳以上の方

### 健口教室 参加者募集

高齢期の栄養・口腔機能について知り、フレイル(虚弱)・認知症・肺炎予防を行う教室

日時 10月17日・24日・31日の各火曜日(全3回)  
9時30分～11時30分

会場 浦和コミュニティセンター 第14集会室  
(浦和駅東口・コムナーレ10階)

対象 区内在住の65歳以上で、全3回参加可能な方

募集案内 区高齢介護課、各公民館などで配布中

申込期限 9月27日(水)(必着)

問合せ▶区高齢介護課 ☎829・6153 FAX824・5069

### ますます元気教室 参加者募集

ロコモ予防の要素を取り入れた介護予防効果の高い体操(いきいき百歳体操など)の体験や、口腔、栄養、認知症予防について学びます

日時 10月下旬～12月中旬(募集案内に掲載)

会場 領家・大東・針ヶ谷・本太・仲町・常盤・北浦和・南箇公民館

※岸町・上木崎・仲本公民館の募集は終了

対象 市内在住の65歳以上の方

募集案内 区高齢介護課、各公民館などで配布中

申込期限 10月2日(月)(必着)



毎月最終日曜日に区役所窓口を開設しています ※市民の窓口を除く

日時 9月24日(日) 8時30分～17時15分

主な取扱業務 住民異動届、戸籍・国民健康保険・年金などの届出業務  
住民票の写し、税務証明などの各種証明書の交付業務

※区役所の一部業務を取り扱います。

※手続きにより、必要な書類があるもの、取り扱いできないもの、当日完了しないものがありますので、事前にコールセンター又は各担当課へお問い合わせください。

問合せ さいたまコールセンター  
☎835・3156 FAX827・8656

日曜納税窓口も同時に開設しています

取扱業務 市税、国民健康保険税の納付と納税相談

9月は国民健康保険税の第3期の納期です。

問合せ 市税に関すること▶区収納課  
☎829・6091 FAX829・6236  
国民健康保険税に関すること▶区保険年金課  
☎829・6162 FAX829・6234