

## こんにちは!地域支え合い推進員(高齢者生活支援コーディネーター)です

高齢者がいつまでも住み慣れた地域で暮らせるよう「地域支え合い推進員」を各地域包括支援センターに1名ずつ配置しています。

住民の皆さんと一緒に地域づくりに励んでいきますので、ぜひお気軽にご相談ください。

ご相談ください

「サロンを開きたいけど、立ち上げ方法が分からない」

「何か地域の力になりたい」



ご協力ください

住民の皆さんや自治会等を訪問して、地域の困りごとや活動状況、実施サービスなどの情報収集を行います

| 生活圏域 | 地域包括支援センター | ひとこと                      | 電話番号     |
|------|------------|---------------------------|----------|
| 北部圏域 | かさい医院      | 百歳体操、ウォーキング、サロンを開催しています   | 823・3031 |
| 東部圏域 | スマイルハウス浦和  | 地区防災について地域の方と意見交換しています    | 813・7710 |
| 中部圏域 | ジェイコー埼玉    | 高齢者が大活躍している浦和区を子ども世代に伝えます | 834・3782 |
| 南部圏域 | 尚和園        | 顔と顔がつながる地域づくりを目指します       | 813・8915 |

※お住いの圏域ごとに担当する地域包括支援センターが異なりますので下記までお問合せください。

問合せ/区高齢介護課 ☎829・6153 ☎829・6238

## いきいきサポーター養成講座に参加しませんか!?

高齢者の皆さんが身近な場所で仲間と一緒に「いきいき百歳体操」の普及に取り組む「いきいきサポーター」を養成します。

日時/8月中旬～10月上旬(募集案内に掲載) ※全8回

会場/浦和ふれあい館

対象/市内在住で区内での活動を希望される方

定員/30人(抽選) ※申込者全員に結果を通知します

内容/百歳体操、介護予防の効果、地域での実践例などの講義、グループワークなど

申込期間/7月9日(月)～31日(火)

募集案内/7月2日(月)から区高齢介護課で配布

問合せ/区高齢介護課 ☎829・6153 ☎829・6238



平成29年度いきいきサポーター養成講座の様子

「いきいき百歳体操」とは…重りを使い日常生活に必要な足腰や肩の筋力を鍛えることで転倒しにくい身体を作る体操です。

こんにちは **区長**です やまぎし ちえこ 浦和区長 **山岸 千枝子**

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。夏は各地がお祭りで賑わう季節ですね。浦和区では7月から9月にかけて「浦和まつり」が開催されますのでぜひ足をお運びください。

去る4月19日(土)に、東日本連携都市である長野県上田市の「信州上田おもてなし武将隊」がさいたま市を訪問し、浦和区役所でプロモーション活動を行いました。



▲信州上田おもてなし武将隊と



▲グラウンド・ゴルフ大会で

## 今月のすこやか運動教室

| 会場             | 7月    | 時間                  |
|----------------|-------|---------------------|
| 調公園<br>(ふるさと亭) | 5日(木) | 14:00<br>～<br>15:30 |

※針ヶ谷小学校、鹿島台公園はお休みです。

対象/おおむね65歳以上の方

内容/室内で運動を行います。  
(参加無料)

問合せ/区高齢介護課

☎829・6153 ☎829・6238





## 区役所の休日窓口をご利用ください

問合せ さいたまコールセンター(8時~21時)  
☎835・3156 ☎827・8656

**日時** 7月29日(日) 8時30分~17時15分

**場所** 全10区役所(支所・市民の窓口を除く)

**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。

### 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

7月は固定資産税・都市計画税の第2期の納期です。

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

## 第8回 めざせ!!“なでしこ” 女子サッカー教室

参加費  
無料

参加者を募集します!

浦和レッズの協力のもと、浦和レッズレディースの選手・コーチングスタッフを迎え、サッカー教室を開催します。初心者の方も大歓迎です。

**日時** 8月9日(木) (雨天決行・荒天中止)

受付 ▶ 16時30分  
スタート ▶ 17時(終了予定18時15分)

**会場** 浦和駒場スタジアム(浦和区駒場)

**対象** 区内在住・在学の小学生の女子児童  
※必ず保護者が同伴してください。

**定員** 100人(抽選)

**申込み** 7月19日(木)(消印有効)までに往復はがき(1人1通)で①住所、②参加者氏名(ふりがな)、③学校名、④学年、⑤電話番号を問合せ先へ。

**問合せ** 〒330-9586 浦和区常盤6-4-4  
区コミュニティ課「女子サッカー教室」担当  
☎829・6037 ☎829・6232



サッカー教室で撮影した写真は、区ホームページなどで公開します。あらかじめご了承ください。



## 浦和区市民活動ネットワークの催し

### 音楽ボランティア講座～盛夏に向けて～

介護施設などを訪問し「音楽レクリエーション」活動するための勉強会です。

**日時** 7月31日(火) 10時~12時

**会場** 浦和コミュニティセンター 音楽室6  
(浦和駅東口・コムナーレ10階)

**対象** 簡単な楽器演奏ができる方又は、音楽レクリエーションを体験したい方

**定員** 30人(先着順)

**費用** 1,000円

**申込み** 7月17日(火)10時から、Eメールで、講座名、住所、氏名、電話番号、年齢、演奏楽器名を問合せ先へ。  
※ホームページでも申し込みめます。

**問合せ** NPO法人Art Beat Heart(担当:白樂)

☎080-9342-4617

✉artbeatheart2011@gmail.com

🌐https://www.npo-art-beat-heart.com/

### ハンドセラピー養成講座

道具を使わずどんな場所でもできる、手のひらの温もりを通した癒しのケアです。(Aコース:首と肩 Bコース:手と腕)

**日時** 7月24日(火)

A: 9時30分~12時 B: 13時30分~16時

**会場** 浦和コミュニティセンター 第13会議室  
(浦和駅東口・コムナーレ10階)

**対象** 20歳以上

**定員** 各20人(先着順)

**費用** 各2,000円(筆記用具、バスタオルをお持ちください。)

**申込み** 7月5日(木)から、電話又はFAXで、コース名、住所、氏名、電話番号を、問合せ先へ。

**問合せ** NPO法人ハンドセラピー・彩(担当:押元)

☎090-4521-6949 ☎651-3801

🌐http://handtherapy-sai.com/