

「浦和区民まつり2018」ボランティアを募集します!

開催日/11月4日(日) ※荒天時中止

申込み/10月5日(金)までに問合せ先へ。

会場	時間	内容	対象	定員	問合せ
①市場通り・常盤公園	10:00~15:00	ステージ進行補助	中学生以上	10人	中山道浦和宿二七の市実行委員会 藤倉 (☎090・3134・9422 ☎831・7062)
②浦和北公園	10:00~13:00、 12:00~16:00	遊びコーナーの補助 着ぐるみ着用など	15歳以上	15人	北浦和ふれあいまつり実行委員会 秋山 (☎090・4593・2682)
③浦和駅周辺	10:00~15:00	区民まつり限定グッズ販売 着ぐるみ着用など	高校生以上	10人	区コミュニティ課(事務局) ☎829・6037 ☎829・6232

介護者サロンを開催します!

費用
無料



介護をしている方向士で語り合い、情報交換や気分転換をしませんか。

内容や開催時間、対象などの詳細については、各シニアサポートセンターへお問い合わせください。

シニアサポートセンターかさい医院

☎ 823・3031 ☎ 823・3032

会場	北浦和公民館	針ヶ谷公民館	
名称	カフェケア木	メンズ音楽部	オレンジカフェさぼーと
8月	8日(水)	28日(火)	—
9月	12日(水)	—	19日(水)
10月	10日(水)	25日(木)	—

シニアサポートセンタースマイルハウス浦和

☎ 813・7710 ☎ 813・7731

会場	領家公民館	大東公民館	愛グループホーム瀬ヶ崎	ぺんぎんカフェ
名称	領家のつどい	大東のつどい	瀬ヶ崎のつどい	おれんじカフェ
8月	21日(火)	8日(水)	—	—
9月	18日(火)	—	26日(水)	25日(火)
10月	16日(火)	10日(水)	—	—

シニアサポートセンタージェイコー埼玉

☎ 834・3782 ☎ 834・3794

会場	ジェイコー埼玉		
名称	おれんじカフェ	全体会	終末期のつどい
8月	11日(祝)	2日(木)	—
9月	8日(土)	—	19日(水)
10月	13日(土)	4日(木)	—

シニアサポートセンター尚和園

☎ 813・8915 ☎ 883・8696

会場	岸町公民館	仲本荘(※)	カフェレノヴェ	圓蔵寺
名称	介護者サロン		オレンジカフェ	
8月	17日(金)	—	8日(水)	29日(水)
9月	21日(金)	13日(木)	12日(水)	26日(水)
10月	19日(金)	—	10日(水)	31日(水)

※仲本荘は60歳未満は利用できません。また、一部利用料金がかかる場合があります。

HP 介護者サロン浦和区 で 検索

問合せ 区高齢介護課 ☎829・6153 ☎829・6238

ますます元気教室

重りを使った『いきいき百歳体操』を中心に、日常生活に必要な筋力を鍛えます。健康長寿に欠かせない「お口の健康」や「栄養」、「認知症予防」についても学びます。※日時・定員は会場により異なります。

日時/9月中旬~10月下旬(募集案内に掲載) ※全6回

会場/岸町公民館、仲本公民館

対象/市内在住で65歳以上の方(抽選)

申込期間/8月15日(水)~29日(水)

募集案内/区高齢介護課、区内各公民館などで配布中

問合せ/区高齢介護課 ☎829・6153 ☎829・6238

今月のすこやか運動教室

会場	8月	時間
調公園 (ふるさと亭)	2日(木)	14:00 ~ 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

敬老祝金を贈呈します

対象/平成30年9月15日時点で、市内に継続して6か月以上居住している方

贈呈額/満75歳=5千円

満80・85・90・95歳及び100歳以上=1万円

対象者の方には8月上旬に往復はがきをお送りします。必要事項を記入の上、区高齢介護課へ返送してください。

問合せ/区高齢介護課 ☎829・6152 ☎829・6238

こんにちは **区長** です

浦和区長 **山岸 千枝子**

夏本番となり、休みなどを利用して、海、山、プールや花火大会など、季節を満喫していらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。

また、地域で行われる納涼大会や盆踊りなどの催しも楽しみのひとつではないかと思えます。

この季節は、熱中症も心配です。屋外ではもちろんのことですが、汗が蒸発しづらいうもいした屋内にいるときも、体温調節がうまくできず熱中症になることがあるそうです。喉が渇かなくてもこまめに水分補給をするなど、体調に注意しながらお過ごしください。



浦和中央保育園

ニチニチソウの花植え



木崎第一地区自治会連合会
自治会長との意見交換会



巨勢地区自治会連合会

浦和区市民活動ネットワークからのお知らせ(ボランティア、会員募集)

浦和区市民活動ネットワーク連絡会 <https://urawaku-network.jimdo.com/>

	内容	対象	申込み	問合せ
①	防災・減災対策支援や行政との協働による講演活動等	浦和区在住の防災士有資格者	電話、FAX又はEメールで、住所、氏名、電話番号、年齢、性別を、問合せ先へ。	浦和区防災アドバイザー協議会 ☎090-8453-5629 (担当:佐々木) FAX887-6996 ✉hiro.sasaki.1120@gmail.com
②	手のひらの温もりを通した癒しのケア活動	20歳以上	電話又はFAXで、住所、氏名、電話番号を、問合せ先へ。	NPO法人ハンドセラピー・彩 ☎090-4521-6949 (担当:押元) FAX651-3801
③	音楽ボランティア活動／介護施設で行う音楽レクリエーション活動	簡単な楽器演奏が出来る方	Eメールで、住所、氏名、電話番号、年齢、性別を、問合せ先へ。 ※件名に「音楽ボランティア」と明記	NPO法人Art Beat Heart ☎080-9342-4617 (担当:白梨) ✉artbeatheart2011@gmail.com
④	ZUMBA、ヨガ、キッズダンス、卓球教室、放課後チャレンジスクール等	どなたでも	電話又はEメールで、住所、氏名、電話番号、教室名を、問合せ先へ。	ふれあいプレイランド ☎090-4593-2682 (担当:秋山) ✉akiyama.tyuiti@gmail.com
⑤	「高齢者福祉」、「科学遊び」等生涯学習講座の企画・運営	詳細は問合せ先へ	電話又はEメールで、問合せ先へ。	コミュニティキャンパス浦和 (担当:磯) ☎090-4098-9351 (平日9時～12時) ✉ccu.urawa@gmail.com
⑥	広東オペラの発表やイベントのお手伝い等	どなたでも	電話又はEメールで、住所、氏名、電話番号、性別を、問合せ先へ。	粵劇(広東オペラ)日本同好会 ☎080-5408-7801 (担当:胤森) ✉fiony86@yahoo.co.jp
⑦	読み聞かせ、手遊び、歌等を合わせた公演	公演のチラシ等作成、パソコン操作が出来る方	Eメールで、住所、氏名、電話番号、年齢、性別を、問合せ先へ。	癒しの広場 スターチス (担当:池田) ✉statice_iyashi@yahoo.co.jp

各団体の詳細は、広報誌「わくわく浦和14号」(市報8月号に併配、又はコミュニティ課、区内の市民の窓口・公民館等に配置)をご覧ください。



振り込め詐欺、こんな電話にご注意を!!

「〇〇区役所です。医療費・還付金の払い戻しがありますので現金自動預け払い機(ATM)へ行って電話してください。」

還付にあたり、ATMでの操作を求めることはありません。

不審な電話がかかってきたらすぐに、「けいさつ総合相談センター」へ☎822・9110(緊急の場合は110番通報してください)
※24時間受付(夜間、土・日曜日、祝日及び年末年始は当直対応)

「代替りの者がお金を取りに行くので渡して。」
本人以外には決してお金を渡してはいけません。

「電話番号が変わったよ。」

いつもと違う番号を言われ、その後にお金を要求する電話がかかってきたら注意してください。

