

みんなで楽しくフレイルを予防しましょう

ますます元気教室を開催します

筋力アップの効果が期待できるいきいき百歳体操や、口腔ケア、栄養改善、認知症予防などを学びます。

日時／10月下旬～12月下旬(全6回)

会場／区内公民館(岸町・南宮・上木崎公民館を除く)

対象／市内在住で、65歳以上の方

申込期間／9月20日(水)～10月3日(火)

募集案内／区高齢介護課、区内各公民館などで配布中

※区ホームページでもダウンロードできます。

※結果は申込者全員に通知します。

問合せ／区高齢介護課 ☎829-6153 ☎829-6238

健口教室 ～口腔ケアで認知症・誤嚥性肺炎予防～

口腔ケアの方法やバランスの良い栄養の取り方などを学びます。

日時／11月2日(水)・16日(水)・30日(水)(全3回)

9時30分～11時30分

会場／浦和ふれあい館(常盤)

対象／市内在住で、65歳以上の方

定員／30人(抽選)

申込期間／9月15日(金)～29日(金)

※フレイル：高齢者の心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態

浦和区民まつり2023「#つながる浦和編集部」ボランティアを募集します

期間／10月2日(月)～11月30日(木)

11月5日(日)(浦和区民まつり各会場)※荒天中止

内容／「#つながる浦和編集部」として浦和区民まつりの準備の様子や当日の盛り上がり撮影し、Instagramに投稿などを行う。

対象／市内在住又は在学中で、高校生以上の学生

定員／5人(先着順)

申込み／9月4日(月)～21日(木)までに、電話、ファクス又はメールで、住所・氏名・電話番号・学校名を問合せ先へ。

問合せ／浦和区民まつり実行委員会(事務局:区コミュニティ課内)

☎829-6037 ☎829-6232

✉urawakuminmatsuri@gmail.com



無料調停手続相談会

近隣関係、金銭貸借などの民事問題、夫婦関係や遺産相続などの家事問題に関する調停手続きについて、裁判所の調停委員が相談に応じます。

日時／10月14日(土) 10時～16時

(受付15時30分まで)

会場／埼玉会館 7B会議室(高砂3-1-4)

対象／民事上・家事上のトラブルでお困りの市民の方

申込み／当日、直接会場へ。

問合せ／埼玉調停協会連合会 調停手続相談会事務局

☎865-7630

月・水・金(祝日を除く)10時～16時

市民生活安全課

☎829-1214 ☎829-1969

区役所の休日窓口 (支所・市民の窓口を除く)

9月24日(日)

8時30分～17時15分

全区役所で、一部業務を取り扱います。

※市税の総合窓口は、ときわ会館2階(浦和区役所西隣)です。

問合せ／

さいたまコールセンター

☎835-3156

☎827-8656



浦和のまちをともに作り上げているあのひと、このひと。このまちで輝いている方々を紹介します。

子ども家庭総合センター「あいばれっと」(上木崎)。ここで、毎月温かな笑顔と優しい語り口で紙芝居を演じているのが、さいたま紙芝居研究会会長で、さいたま子ども文化研究所を主宰する中平順子さんです。

中平さんは、国内外で紙芝居の実演・講演を行うほか、学生らとともに、紙芝居文化の研究や制作、草花遊びの実践を行うなど、子ども文化を通じた地域交流の場の創出に長く貢献しています。

“文化”とは命を守り、育ちあうこと——。わが子のために始めた絵本の創作は、いつしか地域を巻き込んだ紙芝居活動、さらには自然遊びへと広がり、多くの人々の縁を結び付けてきました。「紙芝居が作り出す一体感には喜びが満ちている。生きている限り、この良質な文化を伝えていきたい。」と話す中平さんの活動は、過去に「埼玉県文化ともしび賞」でも表彰されています。

「絵本の読み語りには“個”の力を育み、紙芝居は“共感と社会性”を育む。自然との関わりは、命を知り、生きる喜びを育む。」中平さんは、40年以上にわたる活動の基軸を、このように表現します。紙芝居が終わると必ず、「子育て楽しんでね」と親たちに語りかける中平さん。紡ぎだされる言葉の端々からは、子どもたちの豊かな育ちへの願いが感じられました。

こんにちは **区長** です

にしはやし まさ ふみ
浦和区長 **西林 正文**

浦和区老人クラブ連合会主催のグラウンド・ゴルフ大会にお邪魔しました。この大会は、区内の老人クラブの方々が、シニアスポーツとして大変人気の高いグラウンド・ゴルフのプレーを通して、相互に交流し、親睦を深めるとともに、健康づくりを目的として毎年開催されています。今年は64名の皆さんが参加され、風清らかな初夏の中、日頃の健康保持、増進の成果を十二分に発揮されました。



同連合会は、健康、友愛、奉仕の精神の下、健康増進事業や社会奉仕活動の推進を通じ、超高齢化社会における生きがいと健康づくりを目的に活動しており、現在、28クラブ、1,380人の皆さんが参加されています。

楽しい催しや集いも数多くありますので、ぜひこの機会にお仲間に加わってみてはいかがでしょうか。

すこやか運動教室

会場内の遊具を使った運動です。

会場	期日	時間
針ヶ谷小学校(領家)	9/14(木)・28(木)	14:00 } 15:30
鹿島台公園(仲町)	9/15(金)・10/6(金)	
調公園(岸町)	9/7(木)・14(木)・28(木)、10/5(木)	

対 象／おおむね65歳以上の方

※9/7(木)の調公園は公園内の施設(ふるさと亭)で実施

※鹿島台公園のみ雨天中止

※自宅で検温・体調確認のうえ、ご参加ください。

問合せ／区高齢介護課

☎829-6153 ファク829-6238

高齢者のための運動支援員になりませんか

高齢者の健康づくりを支援する、地域運動支援員を養成する講座です。

日 時／10月上旬～12月上旬の指定日(全10回)

会 場／講義:大宮区役所

実技:調公園(岸町)

対 象／区内在住で、講座終了後、地域運動支援員として活動できる方

定 員／2人(選考)

募集案内／区高齢介護課で配布中

※区ホームページでもダウンロードできます。

申込期間／9月12日(木)まで ※結果は申込者全員に通知します。

問合せ／区高齢介護課 ☎829-6153 ファク829-6238

再確認！自転車のルール



車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先

詳しくは市ホームページをご覧ください。

問合せ／区くらし応援室 ☎829-6049 ファク829-6231



ベビーカーコンサート@浦和 とめきち芸術祭

日 時／9月28日(木) 10時50分～11時30分(開場:10時20分)

会 場／浦和コミュニティセンター(浦和駅東口・コムナーレ10階)

費 用／大人1,000円・子ども(小学生以下)500円

申込み／9月6日(木)10時から 定員／300人(先着)

問合せ／とめきち芸術祭事務局(浦和区後援)

☎070-3193-9172

申込みはこちらから▲



We are REDS!

三菱重工浦和レッズレディースの選手にインタビュー

教えて！ 福田史織選手

浦和レッズ・三菱重工浦和レッズレディースの選手を紹介します。浦和のまちをサッカーで盛り上げよう！



試合情報は▲こちらから

◆ **試合中観てほしいプレーは？ ▶そのために、どんな練習をしていますか？**

シュートストップです。
先輩方の特別練習時にシュートを受けています。

◆ **サッカー人生で苦しかったときはいつですか？ どのように乗り越えましたか？**

失点が多かった高校2年生の時です。
個人のミス無くすことと、守備との連携をうまく取るようにしました。

◆ **休みの時は何をしていますか？**

一人でショッピングか映画を観に行きます。

◆ **(サッカー以外で)得意なことを教えてください。**

縄跳びです。

◆ **ホームタウン浦和区民に向けてメッセージ**

今シーズン(2022-23)もたくさんの応援ありがとうございました。皆さんの応援もありWEリーグ初優勝することができました！
オフシーズンしっかりとリフレッシュして、2023-24シーズンは、カップ戦・皇后杯・リーグ戦の三冠を取れるように頑張りますので、たくさんの応援をよろしくお願いいたします！



GK:12

福田 史織

FUKUDA Shiori

◆ **チーム歴**

浦和レッズレディースジュニアユース

▶浦和レッズレディースユース▶浦和レッズレディース(2021)▶三菱重工浦和レッズレディース(2021)

好きな食べ物 ハンバーグ

苦手な食べ物 納豆

浦和の好きなところ

好きなお店はいつも髪を切ってもらっている「ula」さんです！

写真提供 浦和レッズ

問合せ 区コミュニティ課 ☎829-6040 ファク829-6232