

ますます元気教室 参加者募集



▲オンたまはこちら

	期日	時間	定員	会場
①	10/13~11/24の毎週火曜日 (11/3祝を除く、全6回)	14:00~16:00	各12人	植竹公民館
②	10/15~11/19の毎週木曜日(全6回)			宮原公民館
③	10/22~11/26の毎週木曜日(全6回)			日進公民館
④	10/23~11/27の毎週金曜日(全6回)	9:30~11:30	8人	特別養護老人ホームなごみの里 (別所町892)

内容 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ぶ

対象 市内在住で、65歳以上の方(応募多数の場合は、抽選)

申込み 9月1日(火)~18日(金)に、北区高齢介護課又は各開催会場の公民館(④は北区高齢介護課のみ)で配布する申込書に記入し、直接又はファクスで、①~③は北区高齢介護課又は各開催会場の公民館、④は北区高齢介護課へ。

※電子申請・届出サービス(オンたま)でも申し込めます。

問合せ 北区高齢介護課 ☎669・6068 ファクス669・6167

高齢の方の相談はシニアサポートセンターへ

シニアサポートセンター(地域包括支援センター)では、専門知識を持ったスタッフが高齢の方の介護や福祉、医療など、様々な相談を電話や窓口で受け付けています。「介護予防に取り組みたい」、「家族の介護の相談をしたい」、「悪徳商法の被害にあってしまったかもしれない」など、お気軽にご相談ください。

圏域	シニアサポートセンター	担当圏域	問合せ
北部	緑水苑 (吉野町1-27-13)	奈良町、別所町、宮原町、吉野町	☎662・7350 ファクス662・7360
東部	諏訪の苑 (本郷町348-2)	植竹町、今羽町、土呂町、東大成町、 本郷町、盆栽町、見沼	☎662・7600 ファクス662・7608
西部	ゆめの園 (日進町2-813)	大成町4丁目、櫛引町2丁目、 日進町	☎653・0544 ファクス653・2727

開所日時 月~土曜日 9時~17時(年末年始を除く) ※センターにより異なる場合があります。

問合せ 北区高齢介護課 ☎669・6068 ファクス669・6167

〈 主なスタッフの職種 〉

保健師

主任
ケアマネジャー

社会福祉士

地域支え合い
推進員



さいたま市防災アプリをご利用ください

本市では、災害情報やハザードマップなど、防災に関する様々な情報を集約した「さいたま市防災アプリ」を配信しています。災害時には、避難情報や避難所開設状況を確認できるほか、事前に登録しておけば、すばやく自分の安否を知らせたり、家族の安否や所在を調べたりすることができます。



iOS版



Android版



問合せ 防災課 ☎829・1126 ファクス829・1978

9月の高齢者向けすこやか運動教室

地域運動支援員などの指導のもと、音楽や運動器具などを使いながら簡単な運動を行います。

期 日	会 場
4日(金)・18日(金)	領家中央公園 (雨天時:鍛冶自治会館)
7日(月)	稲荷第2公園 (雨天中止)
14日(月)・28日(月)	本郷第6公園 (雨天中止)

時 間 10時30分~12時

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物

申込み 当日、直接、会場へ。

問合せ 北区高齢介護課 ☎669・6068 ファクス669・6167

サッカー教室 参加者募集



RB大宮アルディージャのスクールコーチから、ドリブルやパスなどの基礎技術を学べます。年齢に応じたプログラムや親子で楽しめるミニゲームもあり、初心者でも楽しく参加できます。参加者には、記念品のプレゼントもあります。

期 日 11月8日(日) ※雨天中止

時 間 ①少年少女サッカー教室 10時～12時

②親子サッカー教室 13時30分～15時30分

会 場 大砂土小学校 グラウンド

対 象 区内在住で、①は5歳～小学6年生(平成26年4月2日～令和3年4月1日生まれ)の子ども、②は4歳～小学3年生(平成29年4月2日～令和4年4月1日生まれ)の子どもとその保護者

定 員 ①60人 ②40組80人(いずれも応募多数の場合は、抽選)

申込み 10月9日(金)(必着)までに、はがき又は電子申請・届出サービス(オンたま)で、行事名、参加者全員の住所・

問合せ 氏名(ふりがな)・電話番号、年齢(学年)を、〒331-8586 北区宮原町1-852-1 北区コミュニティ課へ。

※①・②の重複申込みはできません。なお、結果は全員に連絡します。☎669・6020 ☎669・6161



▲申込みはこちら

RB大宮アルディージャを応援しましょう ～ホームゲーム無料招待～

RB大宮アルディージャが、NACK5スタジアム大宮で開催されるホームゲームへの無料招待企画を実施します。

	日時	対戦相手	応募期限
①	10/10(土) 14:00	ヴァンラーレ八戸	9/23(祝)
②	10/21(水) 19:00	カタレ富山	10/4(日)
③	10/24(土) 14:00	横浜FC	10/7(水)

申込みは
こちら▼



©2024 RB OMIYA Inc.

対 象 ホームタウン5区(北区、西区、大宮区、見沼区、岩槻区)に在住、在勤又は在学の方

定 員 各500組1,000人 席 種 ホームE自由

申込み 各応募期限までに、専用応募フォームへ。※応募にはJリーグID(無料)とLINEの友だち登録が必要です。

問合せ RB大宮アルディージャ インフォメーションナビダイヤル

☎0570・003839 (祝・休日を除く、火～金曜日の10時～18時) ☎621・3055 🌐 <https://www.rbomiya.com/>

こんにちは 区長 です

今年は9月21日が「敬老の日」です。この日を迎えるに当たり、長年にわたってご家族の幸せや地域社会の発展のために尽力してくださっている皆さんに、深い感謝と敬意を表します。

シニアの方々が自主的に集まり、社会奉仕や趣味、レクリエーション等を通じて親睦と交流を深める場として「老人クラブ」があります。私も北区老人クラブ連合会のグラウンド・ゴルフ大会や公式ワナゲ大会に参加させていただいたところ、参加者の真剣で熱気あふれるプレーに圧倒されました。また、生き生きとした姿を直接拝見することができ、大変嬉しく思いました。

北区老人クラブ連合会会長の中野よし恵さんは、今年度さいたま市政功労賞を受賞されました。中野会長は、「老人クラブは仲間を作り、会話を楽しみ、体を動かすことで元気になれる場です。現在、会員増強活動にも取り組んでいますので、ぜひ地域の仲間と一緒に楽しい毎日を過ごしましょう。」と呼びかけています。

北区では、今後もシニアの皆さんが地域で生きがいを持つことができるまちづくりを進めてまいります。引き続き、ご理解とご協力をお願いします。



中野会長とともに

北区長 五島 みゆき