

緑区自治会広報誌展を開催します

自治会は、住民同士の交流を深める親睦行事を主催したり、地域の安全や生活環境の向上など地域課題の解決に向けて、防犯・防災・環境美化に取り組むなど、安心して暮らせる住みよい地域づくりを行う住民自治組織です。

自治会が作成している広報誌等を展示しますので、ぜひお立ち寄りください。

日時／3月22日(月)～4月2日(金) ※土日も開催
8時30分～17時15分 ※最終日は15時まで

会場／緑区役所 1階 区民ホール

主催／緑区 共催／緑区自治会連合会

問合せ／緑区コミュニティ課

TEL 712・1131

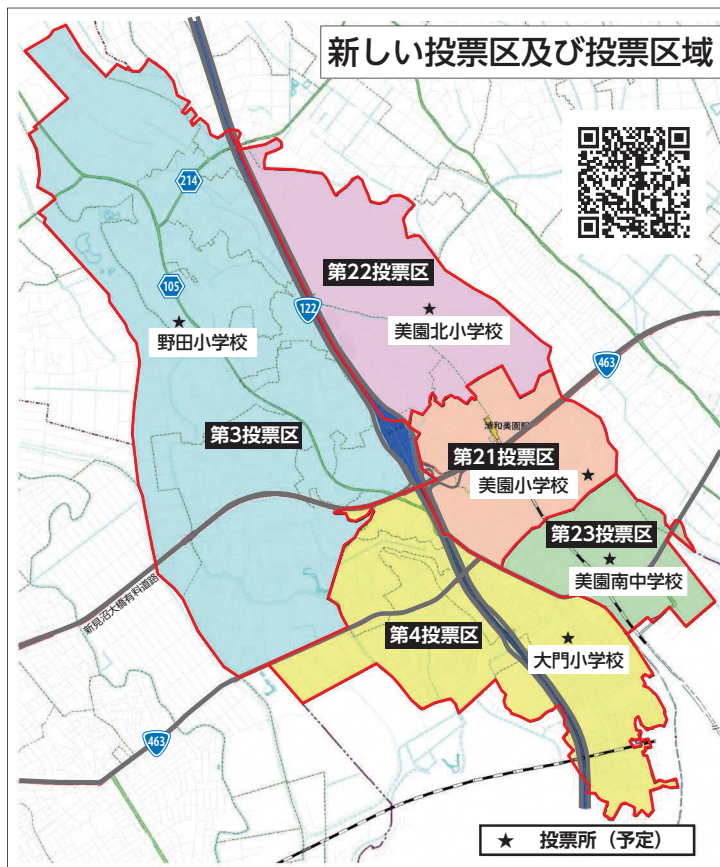
FAX 712・1272



美園地区の投票区域を変更しました

緑区選挙管理委員会では、美園地区の人口増加に伴い、投票区及び投票区域の見直しを行いました。

投票区（投票所）が変更となった方がいますので、投票の際は間違えないようご注意ください。



問合せ／緑区選挙管理委員会事務局 TEL 712・1124 FAX 712・1270

緑区役所公式Twitter

緑区のイベントや事業、地域情報等を発信しています。

緑区役所公式Twitter ▶



問合せ／緑区コミュニティ課

TEL 712・1130 FAX 712・1272

預けて安心！自筆証書遺言書保管制度

自筆証書遺言書を作成した本人が法務局に遺言書の保管を申請することができる制度です。保管制度を利用すると、遺言書の紛失、隠匿及び改ざん等を防止することができます。

詳しい手続きは、さいたま地方法務局ホームページをご覧ください。

さいたま地方法務局

検索



遺言書ほかんガルー

問合せ／さいたま地方法務局 供託課(中央区下落合) TEL 851・1000 FAX 851・1064

こんにちは 区長 です

暖かな日差しに、春の到来の喜びを感じております。

今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、様々な行事や活動が制約を受けることとなりました。そのような中、自治会の皆さんには、感染対策や新しい生活様式について、区役所と情報共有や連携を図りながら、地域の防犯・防災活動や環境美化運動、敬老事業などに取り組みいただき、人とのつながりを大切に守り続けていただきました。

これまでの皆さんの活動とご尽力に感謝申し上げますとともに、住みよい豊かなまちづくりに、今後ともご協力いただきますようお願いいたします。

あへゆきこ
緑区長 阿部 幸子



緑区自治会連合会 鈴木会長と

パートナーからの支配を受けていませんか？

家庭にいる時間が増えることで、ストレスや、パートナーとのトラブルの増加が懸念されています。

パートナーの言うことが絶対と感じたり、自分よりもパートナーの感情や希望を基準に行動したりする場合は、力の差があり、相手からコントロールされている関係の可能性があります。一人で悩まず、ご相談ください。プライバシーを尊重し、秘密は厳守します。相談は無料です。

女性の悩み電話相談 ☎711・6650

受付時間▶月～金曜日 10時～20時
土・日曜日、祝日10時～16時

男性の悩み電話相談 ☎711・6101

受付時間▶第2・4火曜日
18時30分～20時30分

問合せ／人権政策・男女共同参画課 [詳しくはこちら▶](#)

☎643・5816 ☎643・5801



3月のすこやか運動教室 無料

介護予防のため、ストレッチやすこやか遊具を利用した教室を行っています。体力に自信のない方や運動が苦手な方でも参加できます。皆さんの参加をお待ちしています。

日時		会場
12日(金)	14:00～15:30	美園臨時グラウンド(大門)
18日(木)		東浦和中央公園(東浦和)
23日(火)		尚和園(原山)
24日(水)		三室シルバーワークプラザ(三室)
24日(水)	10:30～12:00	松芝公園(芝原)

※雨天中止

※感染症対策を講じて開催します。

対象／おおむね65歳以上の方

持ち物／タオル、飲み物、帽子、マスク、(動きやすい服装で)

申込み／当日、直接会場へ

問合せ／緑区高齢介護課 ☎712・1178 ☎712・1270

認知症を予防しましょう

認知症は、脳や体の病気を原因として記憶・判断力などの障害が起こり、社会生活を送ることが困難になる病気です。ただし、その中には生活の改善によって、ある程度予防できるものがあります。脳を活性化すること、いきがいや目標を持つこと、これらを日常生活のなかで習慣化していくことは認知症の予防につながると考えられています。

新型コロナウイルスの流行下においては外出や運動の機会が減り、脳や体が不活発になりやすいので注意しましょう。

もの忘れチェック

No.	質問項目	回答	
1	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ
2	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
3	今日が何月何日か分からない時がありますか	はい	いいえ

上の表で緑の項目に該当するものがある場合は、下記を参考に日頃から予防に取り組みましょう。

生活習慣病予防で認知症予防

認知症の原因のひとつは、高血圧、脂質異常症、糖尿病による脳梗塞です。

- ◎魚や大豆をとる
- ◎きのこや海藻もおすすめ
- ◎たばこをやめる
- ◎野菜を食べる
- ◎塩分・糖분을控える

問合せ／緑区高齢介護課 ☎712・1178 ☎712・1270

脳を刺激して認知症予防

面白い、楽しい、美しいを感じましょう。笑ったり、感動したりすることで脳が刺激され、認知症が予防できます。

- ◎趣味を持つ
- ◎新聞、雑誌、本を音読する
- ◎家族や友人との大切な時間をもつ
- ◎雑誌や新聞に載っているパズルに挑戦



3月のオレンジカフェ・介護者サロン 無料

●オレンジカフェは認知症の方、ご家族の方、地域の皆さん、誰でも参加でき交流できる場です。相談もできますのでゆっくりお話しませんか。

日時	会場	申込み・問合せ
16日(火)	グリーンヒルうらわ(馬場) ※飲食の提供はありません	電話で①へ ※申込み不要
19日(金)		東浦和公民館 講座室 (南区大谷口)

※感染症対策を講じて開催します。

申込み・問合せ／①シニアサポートセンター リバティハウス ☎875・3111 ☎875・3112
 ②シニアサポートセンター 浦和しづや苑 ☎876・1770 ☎876・1821

