

## 9月1日は防災の日です

### 災害に備えましょう

緑区では、毎年9月～12月にかけて、自治会・施設管理者・避難所担当職員等による避難所運営訓練を実施しています。この訓練では、地震・水害の発生を想定した避難訓練や情報伝達訓練を行っています。皆さんも避難所運営訓練に参加して、いざという時に備えましょう。

また、各家庭に「非常持出品」「備蓄品」を準備しておくことも重要になります。

#### 非常持出品の例

- ・懐中電灯
- ・携帯ラジオ
- ・非常食品（飲料水、缶詰、乾パンなど）
- ・貴重品（現金、免許証、保険証など）
- ・救急用具（傷薬、絆創膏、かぜ薬など）

#### 備蓄品の例

- ・食料品（飲料水、缶詰、レトルト食品など）
- ・卓上コンロ、燃料
- ・生活用品（毛布、簡易食器、簡易トイレ、新聞紙、布ガムテープなど）
- ・工具類（ロープ、バールなど）

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ



iOS版(App Store)



Android版(Google play)



問合せ／防災課 ☎829-1126 FAX829-1978

### こんにちは 区長 です

まだまだ暑い日が続いておりますが、暦の上では秋が始まっています。皆さんは、ゆく夏を楽しめていますでしょうか。さて、9月19日は「敬老の日」です。緑区には、100歳以上の方が54人（令和4年8月1日現在）いらっしゃいます。ご長寿、誠におめでとうございます。

人生100年時代と言われて久しいですが、いつまでも、元気に慣れ親しんだ地域で暮らしたいと多くの方が願っていることと思います。海外の情報誌に掲載された論文によりますと、ボランティア等の社会活動を継続して行っていると、健康の維持に役立つという結果が報告されているそうです。

これまで、自治会員や民生委員・児童委員、交通指導員など地域で活動し、区政推進等にご尽力いただいている方々にお会いする機会がありました。皆さんいきいきと活動されており、そのお姿に敬意を表さずにはいられません。今後もお元気で活躍されることを願っております。

社会に貢献できて、自身の健康にもつながるなんて、素敵なことだと思います。皆さんも、身近な地域の社会活動に、ぜひご参加ください。

緑区長 織田 真由美



緑区自治会連合会理事懇談会にて

## ますます元気教室 無料

介護予防効果の高い体操、高齢期の口腔機能や栄養、認知症予防について学びます。

会場・定員(抽選)	日時	申込期間
原山公民館・8人 〒336-0931 原山2-33-1	10/4~11/8の毎週火曜日・ 10:00~12:00	9/5(月)~ 21(水)
大古里公民館・8人 〒336-0911 三室2614-2	10/17~11/28の毎週月曜日 (11/14を除く)・10:00~12:00	9/5(月)~ 30(金)
尾間木公民館・10人 〒336-0923 大間木472	11/1~12/6の毎週火曜日・ 14:00~16:00	9/5(月)~ 10/17(月)
三室公民館・8人 〒336-0911 三室1946-5	11/2~12/21の毎週水曜日 (11/23・30を除く)・14:00~16:00	
美園公民館・7人 〒336-0963 大門1973-1	11/7~12/12の毎週月曜日・ 14:00~16:00	

※全6回の教室です。詳細は、区高齢介護課と区内公民館にある募集案内をご覧ください。

対象／市内在住の65歳以上の方

申込み／参加申込書を直接もしくは郵送(〆切必着)で区高齢介護課又は参加希望の公民館へ

問合せ／区高齢介護課 〒336-8587 緑区中尾975-1

TEL 712-1178 FAX 712-1270

## 地域運動支援員養成講座

区内のすこやか遊具を設置している公園や運動サロンで、高齢者の方に運動指導をしてみませんか。

期日／10月～12月の指定日(全10回)

時間／13時30分～(1回2～3時間)

会場／大宮区役所(大宮区吉敷町)等

対象／区内在住の方

定員／2人程度(選考)

申込み／9月14日㈬までに、電話又はファックスで住所、氏名、年齢、電話番号、応募理由を下記へ

問合せ／区高齢介護課

TEL 712-1178 FAX 712-1270



▲市ホームページ

## 9月のすこやか運動教室 無料

遊具を使った運動、ストレッチ、レクリエーションなどを通じて、高齢者の健康維持・促進、運動の習慣化を図ります。

日時	会場
9日(金)	美園臨時グラウンド(大門)
15日(木)	14:00~15:30 東浦和中央公園(東浦和)
27日(火)	尚和園(原山)
28日(水)	10:00~11:30 松芝公園(芝原) 14:00~15:30 三室シルバーワークプラザ(三室)

※雨天中止

対象／おおむね65歳以上の方

申込み／当日、直接会場へ

問合せ／区高齢介護課 TEL 712-1178 FAX 712-1270

## 浦和レッズの社会貢献活動

### さいたま市防災子ども食堂with浦和レッズ

浦和レッズは、クラブ理念の推進・実現を目指し、継続的に子ども食堂を支援しています。

今回、その一環として、関係機関とともに子ども食堂イベントを開催しました。

クラブは、会場(レッズランド)の無償提供やプログラム(三菱重工浦和レッズレディース選手によるミニサッカー教室)の提供などでイベントを盛り上げました。これからも、さまざまな社会課題と向き合い、地域に貢献できるよう活動を推進していきます。



写真提供:浦和レッズ

## 第4期ガイド養成講座 見沼でガイド! 見沼をガイド!!

見沼田んぼの歴史や自然を伝えるガイドになってみませんか。

期日／10月～令和5年4月に座学6回、実地研修4回を実施予定

費用／2,000円(実費負担分)

申込み／10月9日(日)までに申込用紙に記入し、ファックス又はメールで下記へ ※講座の詳細と申込用紙はホームページに掲載しています。

問合せ／見沼たんぼ地域ガイドクラブ

(市民活動ネットワーク登録団体)

TEL 080-5923-6719

FAX 687-5543

✉ info@minuma-guide-club.com



▲ガイドクラブ  
ホームページ



▲浦和レッズ公式  
ホームページ

## 今月の表紙～緑消防署～

緑消防署では、区民の安全を守るために、日々厳しい訓練を行っています。表紙の写真は、そんな訓練の一つでもある消防訓練での一枚です。

区ホームページでは、消防隊によるさまざまな訓練を紹介していますので、ぜひご覧ください。

