

「みどひろ」の利用日を拡大しました

緑区役所の正面にある芝生広場（通称：みどひろ）は、土・日曜日、祝日も利用いただけるようになりました。散歩やピクニックなど、ぜひ遊びに来てください。

<利用時間>（通年で開放）

4月～9月 7時～18時
10月～3月 7時～17時



※芝生のメンテナンスのため、利用いただけない日もあります。なお、広場の一部を占有する場合は、事前にご相談ください。

<緑太郎からのお願い>

- 1 火が出るものは使わないでね。
- 2 乗り物や動物は入れないよ。
- 3 少人数で遊んでね。
- 4 周りの人が困ることはしないでね。



問合せ／区総務課

☎712・1123 ☎712・1270



▲区ホームページ

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2023さいたま ～がん患者・ご家族支援チャリティーイベント～

がん患者やそのご家族・支援者と共に交代で歩き、がん征圧を目指してさまざまな啓発を行います。

日時／9月30日(土) 12時～18時(開場:11時)

会場／緑の広場／農業者トレーニングセンター(大崎)

チャリティー参加費／一般1,000円～

※がん患者(サバイバー)、高校生以下は無料です。

申込み／当日、直接会場へ

問合せ／リレー・フォー・ライフ・ジャパンさいたま実行委員会

✉rflsaitama2009@gmail.com

☎080-2197-8192



▲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。体力に自信のない方や運動が苦手な方も参加できます。

日時	会場
8日(金)	美園臨時グラウンド(大門)
21日(木) 14:00～15:30	東浦和中央公園(東浦和)
26日(火)	尚和園(原山)
27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 ☎712・1178 ☎712・1270

介護者サロンみどり 無料

現在介護に携わっている方、悩んでいる方などを対象に、介護保険制度や介護施設等について学びます。

日時／9月21日(木) 10時～11時30分

会場／緑区役所(中尾)

定員／10人(先着)

申込み／9月5日(火)～14日(木)までに、電話で下記へ

問合せ／シニアサポートセンター 浦和しづや苑

☎876・1770 ☎876・1821

シニアサポートセンター リバティハウス

☎875・3111 ☎875・3112

こんにちは 区長 です

いくぶん残暑も和らぎ、しのぎやすくなってきましたが、9月は台風の多い時期です。懐中電灯や食料品等の備蓄や、災害が起こった場合の行動をシミュレーションするなど、いざという時に備えましょう。詳しくは、市ホームページに掲載されている「さいたま市防災ガイドブック」をご覧ください。

さて、少し前のことですが、さいたま観光大使でフリースタイルバスケの団体「Buzz Light Baller(バズライトボーラー)」のきよまるさんに、緑区役所区民ホールでパフォーマンスを実演いただきました。ボールを自由自在に操るリズムカルな演技は、まるで手品のようで、その鮮やかなボールさばきに私もすっかり引き込まれました。皆さんもさまざまなスポーツに触れ、時には思い切り体を動かしてみたいいかがでしょうか。

緑区長 須田 哲矢



「Buzz Light Baller」のきよまるさんと

今月の表紙～埼玉県立浦和東高等学校～

浦和東高校では、9月8日(金)、9日(土)に文化祭「東雲祭」が開催されます。9日は一般公開されますので、ぜひご来場ください。文化祭に向けて準備に励む皆さんに見どころなどをお聞きしました！



(左上から)サッカー部部长 小山紘輝さん、野球部部长 増田尊斗さん
生徒会長 柳元愛華さん、バトン部部长 樋口良夢さん

Q1.「東雲祭」の名前の由来は？

「しのめ」は、和歌などに使われていて、明け方という意味があります。明け方の景色を見た時に感動するように、文化祭に来た方々に「浦和東高校の文化祭はすごい」と思ってもらいたいという思いが込められています。

Q2.東雲祭の見どころは？

クラスTシャツや催し物など、クラスごとに特色があるので注目してほしいです。また、数年ぶりに調理を伴う催し物も行います。使用する材料など、みんなで試行錯誤しながら準備を進めています。部活や有志団体のステージ発表もあるので、お楽しみに！



その他、インタビュー内容はこちら▶

第40回東雲祭

日 時 / 9月9日(土) 9時30分～14時50分

会 場 / 浦和東高校(寺山)

※駐車場はありませんので、公共交通機関などをご利用ください。

参加団体 / 各ホームルーム・文化部・運動部・有志団体・PTAなど

内 容 / 部活動展示・部活動発表・クラス展示・ステージ発表・PTA企画など

問 合 せ / 浦和東高校 ☎878・2113 ファク812・1013



ますます元気教室 **無料**

介護予防効果の高い体操やお口の機能向上、賢い栄養の摂り方、認知症予防について学ぶ全6回の教室です。

会場・定員(抽選)	日時	申込期間
コープ浦和東店(中尾)・8人	10/3～11/7の毎週火曜日 10:00～12:00	9/5(火)～20(火)
シニアふれあいセンター 和楽荘(三室)・10人	10/18～11/22の毎週水曜日 10:00～12:00	9/5(火)～29(金)
三室公民館・8人 〒336-0911 三室1946-5	10/30～12/4の毎週月曜日 10:00～12:00	9/5(火)～10/13(金)
美園公民館・8人 〒336-0963 大門1973-1	11/6～12/11の毎週月曜日 14:00～16:00	
尾間木公民館・10人 〒336-0923 大間木472	11/7～12/12の毎週火曜日 14:00～16:00	

※詳細は、区高齢介護課と会場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(メ切必着)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
☎712・1178 ファク712・1270



市ホームページ▶

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)など

対 象 / 区内在住の健康な方

定 員 / 2人程度(選考)

申込み / 9月15日(金)までに、電話又は
ファクスで住所、氏名、年齢、
電話番号、応募理由を下記へ
※結果は全員にお知らせします。

問 合 せ / 区高齢介護課

☎712・1178 ファク712・1270

介護準備講座 **無料**

これから介護する方へ向けての心構えや、「介護する」という現実をどのように受け止めればよいかを学びます。

日時	会場	定員(抽選)
10月11日(火)	大古里公民館(三室) 美園コミュニティセンター(美園)	40人
10月31日(火)		

対 象 / 市内在住・在勤の方

申込み / 10月2日(月)までに電話又はファクスで住所、氏名、電話番号を下記へ ※結果は全員にお知らせします。

問 合 せ / 区高齢介護課 ☎712・1177 ファク712・1270