

※新型コロナウイルスの影響などにより、中止や内容を変更する場合があります。また、イベント等に参加する際は、感染予防の徹底(マスク・検温など)をお願いします。詳しくは、市ホームページを確認、又は各施設へお問い合わせください。

# 期日前投票所開設のお知らせ

第26回参議院議員通常選挙が行われます。投票日に投票所へ行けない方のために、期日前投票所を以下のとおり開設します。

投票日等詳しくは選挙特設ホームページをご覧ください。

選挙特設  
ホームページ▶



## 南区役所

南区別所7-20-1

- 場所** サウスピア1階 多目的室
- 期間** 公示日の翌日から  
投票日前日まで
- 時間** 8時30分から20時まで



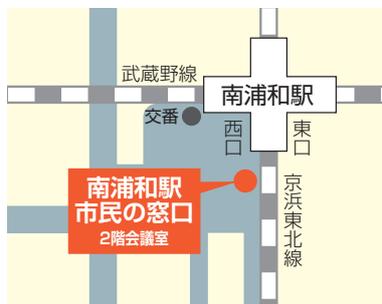
※ 駐車場・駐輪場の利用料金は無料となります。  
係員に駐車券・駐輪券をご提示ください。

## 南浦和駅市民の窓口

南区南浦和2-37-1

臨時

- 場所** 2階会議室
- 期間** 投票日8日前から  
投票日前日まで
- 時間** 12時から20時まで



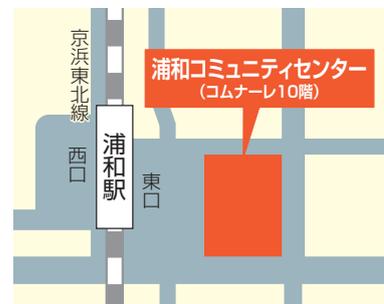
※ 駐車場やエレベーター設備はありません。  
車や車椅子をご利用になる方は、南区役所または浦和コミュニティセンターの期日前投票所をご利用ください。

## 浦和コミュニティセンター

浦和区東高砂町11-1

臨時

- 場所** コムナーレ10階
- 期間** 投票日3日前から  
投票日前日まで
- 時間** 11時から19時まで



※ 駐車場・駐輪場の利用料金は有料となります。

■ 問合せ 南区選挙管理委員会事務局(南区総務課内) ☎844-7124 ☎844-7270

## ひまわりサロン(一般介護予防事業)

健康でいきいきとした毎を送りたい方へ!  
介護予防体操に参加してみませんか。

日時/7月12日(火)

14時30分~15時30分

会場/シニアふれあいセンター  
(サウスピア7階)

対象/おおむね65歳以上の方

定員/30人(先着順)

参加費/65歳以上の方 無料

60~64歳の方 100円

持ち物/タオル、飲み物、上履き、  
靴を入れる袋、S字フック

申込み/7月4日(月)~11日(月) 9時から17時までに、電話  
又は直接南区高齢介護課へ。

問合せ/南区高齢介護課

☎844-7177 ☎844-7277



## いきいきサポーター養成講座 受講者大募集!

いきいき百歳体操を中心に、介護予防に有効な運動の講座やグループワークを行い、地域で「いきいきサポーター(ボランティア)」として活動するために必要なことを学びます。

日時/8月23日から10月11日までの毎週火曜日(全8回)

9時30分~11時30分

会場/南区役所大会議室(サウスピア6階)

対象/市内在住で、サポーター活動ができる方

定員/20人(応募多数の場合は抽選)

申込み/7月15日(金)から8月5日(金)までに、  
参加申込書を南区高齢介護課へ。

※参加申込書は、南区高齢介護課にあります。

市ホームページからもダウンロードできます。

問合せ/南区高齢介護課

☎844-7178 ☎844-7277

南区いきいきサポーター養成講座 検索



※新型コロナウイルスの影響などにより、中止や内容を変更する場合があります。また、イベント等に参加する際は、感染予防の徹底(マスク・検温など)をお願いします。詳しくは、市ホームページを確認、又は各施設へお問い合わせください。

# 食生活改善推進員養成講座

～私たちの健康は  
私たちの手で～

食生活を見直し、健康づくりの輪を広げる、「食生活改善推進員」を養成するための講座を開催します。

**対象**▶中央区、桜区、浦和区、南区、緑区に在住で、  
食生活改善推進員となってボランティア活動ができる方

**定員**▶30人(先着順)

**費用**▶無料  
(ただし、地区活動体験は食材料費等の実費がかかります。)

**内容**▶食生活や健康づくりに関する講義・演習・運動実技

**申込み・問合せ**▶7月6日(水)9時から電話・FAXで南区保健センター  
(☎844・7200 ☎844・7279)へ。



詳しくは市ホームページを  
ご覧ください→



	日時	会場
1日目	8/17(水) 10:00~12:15	浦和区 保健センター
2日目	8/24(水) 10:00~12:00	
3日目	9/14(水) 10:00~12:00	
4日目	9/28(水) 10:00~12:00	
5日目	11/16(水) 10:00~12:00	与野本町コミュ ニティセンター
6日目	11/30(水) 10:00~12:30	浦和区 保健センター

※6日間で1コースです。  
※時間等は変更する場合があります。  
※1日目から5日目までに地区活動体験をしていただきます。

## 南区親子防災講座を実施します！

災害はいつ発生するかわかりません。家庭ですぐにできる防災の備えなど、親子で学んでみませんか。

**日時**／7月23日(日)  
(午前の部)10時~12時 (午後の部)14時~16時  
※午前の部と午後の部で内容は同じです。

**会場**／南区役所大会議室(サウスピア6階)

**対象**／小学生とその保護者

**定員**／各回10組(先着順) **費用**／無料

**講師**／特定非営利活動法人 MAMA-PLUG

**申込み**／7月1日(金)9時から電話又は直接南区総務課へ。  
市ホームページでも申込みを受け付けています。

**問合せ**／南区総務課 ☎844・7123 ☎844・7270

南区親子防災講座



## 『南区のまちづくり』は こちらからご覧ください

『南区のまちづくり』は、「区の将来像」の実現に向けて、今年度を実施する区及び局の主な取組について、区民の皆さんに説明するものです。



こちらから見られます→

南区のまちづくり



**問合せ**／南区総務課  
☎844・7123 ☎844・7270

## こんにちは 区長です



### ●のびのび健診(特定健康診査)を受診しませんか

皆さまは健康管理をどのようにされていますか。

市では、国民健康保険に加入されている40歳から74歳までの方を対象に「のびのび健診(特定健康診査)」を、後期高齢者医療制度に加入されている方を対象に「後期高齢者健康診査」をそれぞれ実施しています。

この健診は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こすメタボリックシンドロームの予防や早期発見のための検査で、年度1回に限り通常約11,000円かかる内容を無料で受けることができます。

定期的に特定健康診査を受けることで、身体の経年変

化もわかり、病気の予防ができるだけでなく、医療費など経済的負担の軽減にもつながります。

対象の方には受診券をお送りしていますので、ぜひ特定健康診査を実施している医療機関へご予約の上、早めに受診しましょう。



南区長 齊藤 剛

オランダ大使館から贈られた  
チューリップとともに  
※撮影のため、マスクをはずしています。