

※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問合せ先へご連絡ください。

プランターで始める

# ガーデニング教室

花の「寄せ植え」についての実習をまじえ、  
ガーデニングの初歩を学びます。

～花と一緒に彩りある生活～

**日時** 11月29日(火) ①10時～ ②14時～

※①、②とも同内容で1時間半程度

**会場** サウスピア1階 多目的室

**講師** 石井 貴朗 氏  
(有限会社ハイフラワー 代表取締役)

**対象** 市内在住、在勤又は在学の方

**定員** 各12人(応募多数の場合は抽選)  
※本年度、初受講の方に限ります。

**参加費** 1,000円(持ち帰り用の苗・プランターの実費)

**申込み** 11月1日(火)～8日(火) 9時から17時まで、  
電話又は直接問合せ先へ。

**問合せ** 南区コミュニティ課

☎844・7130

FAX844・7271



## 浦和地区 在宅医療・介護連携 市民公開講座～高齢化社会を迎えて～

申込不要

**日時** 11月5日(土) 14時～15時30分

**会場** ロイヤルパインズホテル浦和  
4階ロイヤルクラウン(浦和区仲町2-5-1)

**内容** 「認知症を正しく理解し、予防しよう」

**対象** 市内在住・在勤又は在学の方

**定員** 150人(当日先着順)

**参加費** 無料

**問合せ** 一般社団法人 浦和医師会  
☎824・6811 FAX833・6739  
市いきいき長寿推進課  
☎829・1286 FAX829・1981



## 認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族を支えるサポーターを養成するための講座です。認知症について学び、理解を深めてみませんか。

**日時** 11月25日(金) 10時～11時30分

**会場** シニアふれあいセンター(サウスピア7階)

**定員** 20人(先着順) **参加費** 無料 **持ち物** 靴袋

**申込み** 11月4日(金)～24日(木) 9時～17時まで、  
電話又は直接問合せ先へ。

**問合せ** シニアふれあいセンター(サウスピア7階)

☎844・7230 FAX844・7231

南区高齢介護課

☎844・7177 FAX844・7277

## 11月のすこやか運動教室(一般介護予防事業)

どなたでもできる簡単な運動  
を行う教室です。

タオル、飲み物持参で、直接  
会場へ。※雨天中止



開催日	時間	会場
11/8(火)、30(水)	10:30～12:00	谷田小学校
11/1(火)、15(水)		浦和競馬場
11/8(火)、22(水)		神明丸公園

**対象** 65歳以上の方 **参加費** 無料

**問合せ** 南区高齢介護課  
☎844・7177 FAX844・7277

## ご存知ですか?「いきいき活動リスト」!

「いきいき活動リスト」は住民同士の支え合い活動の一環として茶話会や趣味・特技等の会などの情報を、圏域ごとにまとめたものです。身近で行われている情報をお探しの方はぜひご活用ください。圏域がわからない場合は問合せ先へ。

圏域	シニアサポートセンター (地域包括支援センター)	連絡先
東部圏域	社協みなみ	☎871・1230 FAX883・2760
中部圏域	ハートランド浦和	☎836・2929 FAX836・2333
西部圏域	けやきホームズ	☎710・7555 FAX710・6555

※「いきいき活動リスト」は市ホームページで公開しています。

**問合せ** 南区高齢介護課  
☎844・7178 FAX844・7277



※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問合せ先へご連絡ください。

## 武蔵浦和コミュニティセンター開設10周年記念

# 第10回 武蔵浦和 コミセンまつり を開催します!

日時 **11月19日(土)・20日(日)** 会場 **武蔵浦和コミュニティセンター**(サウスピア8・9階)

### 9階(多目的ホール)

#### [オープニングイベント]

19日(土) 10時~11時

#### ●笑顔を運ぶ! 盲導犬がやってくる

盲導犬トリトンとともに劇団の舞台に立つ盲ろう者 櫻井ようこさんをお招きし、視覚障害者や盲導犬を取り巻く環境を紹介しながら、共生社会の今後を考えます。(協力:日本盲導犬協会)



#### [舞台発表会]

19日(土) 11時30分~16時

20日(日) 10時~16時

#### ●音楽・ダンス・舞踊など16団体

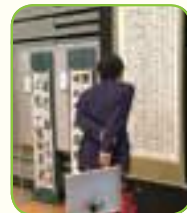


### 8階(集会室)

19日(土) 11時~16時

20日(日) 10時~15時30分

- 利用団体作品展示コーナー
- 利用団体体験コーナー
- 体力測定[コミセンピック]
- バスケットプログラミング体験
- パンやケーキ、コーヒー、野菜の販売
- 赤い羽根募金
- 環境講座・民話・紙芝居・写真講座 ほか



※催し物については、一部事前受付となるものがございますので、お問い合わせください。

問合せ 武蔵浦和コミュニティセンター ☎844・7215 FAX 844・7216

## 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/11月8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)

費用/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、靴袋、S字フック

申込み/11月4日(金)又は7日(月) 9時から17時まで、電話又は直接問合せ先へ。

問合せ/南区高齢介護課

☎844・7177 FAX 844・7277



## こんにちは 区長 です



### ●避難所一斉開設・運営訓練を実施します

南区では、災害に強いまちづくりを推進するため、11月19日(土)に避難所の一斉開設・運営訓練を行います。(避難所の事情により、別日に実施する場合もあります。)

今年も、日本各地で台風や線状降水帯などによる豪雨被害が発生し、甚大な被害を引き起こしました。被害にあわれた皆さまには、心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。

南区では、いつ起こるかわからない災害に備え、各避難所運営委員や区民の皆さまとともに、避難所の開設やその運営の訓練

を実施しています。

区民の皆さまもいざという時のためにこの機会に避難場所を確認してください。

また、ご家庭でできる備えもあります。例えば、普段から食品や日用品を少し多めに購入しておき、消費した分を買い足すことで常に一定量の食料等を備蓄する「ローリングストック」と呼ばれる手法などです。日頃から災害に向けて、ぜひ対策をしておきましょう。

南区長 齊藤 剛



9月開催の防災展にて  
※撮影のため、マスクをはずしています。

## 今月の表紙

### ~明花公園~



所在地 ▶ 大谷口5732

アクセス ▶ 明花南バス停から徒歩約4分