

※中止や内容を変更する場合があります。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。

投票所の変更のお知らせ

8月6日(日)は、埼玉県知事選挙の投票日です。今回の選挙では、一部の投票所及び期日前投票所について以下のとおり**変更があります**ので、ご注意ください。

投票区	対象区域	今回の投票所	従来 of 投票所
第9投票区	曲本2・3丁目 四谷1・3丁目	四谷会館 (四谷3-7-34)	西浦和公民館

投票日に投票所へ行けない方は、以下の **期日前投票所** をご利用ください。

場 所	期 間	時 間
南区役所(1階多目的室)	7月21日(金)～8月5日(土)	8時30分～20時
南浦和駅市民の窓口(2階会議室) ※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、南区役所又は 市民活動サポートセンターをご利用ください。	7月29日(土)～8月5日(土)	12時～20時
市民活動サポートセンター(コムナーレ 9階) ※従来の10階から9階に変更となります。	8月3日(木)～8月5日(土)	11時～19時

※記載の内容について変更となる場合があります。

最新の情報は選挙特設ホームページ (<https://www.saitama-senkyo.com>) をご確認ください。▶

■ 問合せ 南区選挙管理委員会事務局(南区総務課内) ☎844・7124 FAX844・7270



ますます元気教室を開催します

「いきいき百歳体操」を中心に、認知症予防やお口の健康に関するお話など、盛りだくさんの教室です。転倒予防やイスからの立ち上がり楽になるなどの効果が期待できます。

期間/9～12月にかけて 全6回

会場/南区の各公民館(西浦和公民館を除く)、武蔵浦和コミュニティセンター、
南浦和三丁目自治会館、細野自治会館、辻南小学校、沼影小学校

対象/市内在住で、65歳以上の方 定員/各10～20人(応募多数の場合は抽選)

申込み/申込期間中に、「参加申込書」を南区高齢介護課又は会場の各公民館へ。

※公民館以外の会場は、申込先が南区高齢介護課となりますのでご注意ください。

なお、いずれの場合も電話による申込みは受付していません。

「参加申込書」は、市ホームページからダウンロードできます。

また、電子申請・届出サービスからもお申し込みできます。

※会場毎に教室の日程、定員、申込期間が異なりますので、詳しくは市ホームページへ。

問合せ/南区高齢介護課 ☎844・7178 FAX844・7277



▲ますます元気教室
ホームページ

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/8月24日(木) 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

申込み/8月3日(木)～23日(水) 9時から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

※中止や内容を変更する場合があります。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。

区制20周年記念

体感型防災アトラクション® 参加者募集

～南区防災展2023～



楽しく防災を学べる人気のイベントを、さいたま市で初めて開催します。

災害発生! 家族や仲間と協力し合い、BGMや映像を使った臨場感あふれる会場で謎解きミッションをクリアしながら、災害時の対応を学び、災害現場から無事に脱出しましょう。

ご家族やご友人と、ぜひご来場ください。

日時 9月16日(土)・17日(日) ①10時～ ②13時～ ③15時15分～

会場 武蔵浦和コミュニティセンター 多目的ホール(サウスピア9階)

定員 各100人(先着順)

申込み 8月6日(日) 10時から市ホームページへ。

参加費
無料



詳しい内容や申込みは
こちらから▶

主催▶ 南区自主防災組織連絡協議会・南区総務課

問合せ▶ 南区総務課

TEL 844・7123

FAX 844・7270

～さいたま市マッチングファンド事業～ Happy♡マルシェ 開催!

『心と身体とお腹が満たされるコミュニティ』づくりを目的に、マルシェや食育講座を開催していますので、ぜひお越しください。

マルシェ

産直野菜、1点物のハンドメイド作品の購入や各種ワークショップ、ボディメンテナンス体験等が楽しめます。

日時/8月6日(日) 10時～16時

会場/別所6-15-16 埼京線高架下IBUCA前(花と緑の散歩道沿い)

後援/南区コミュニティ課



親子食育講座

トマトから手作りケチャップを作ります。

また、さいたま市産の季節の野菜を使った調理実習をします。

日時/8月27日(日) 10時～12時30分 会場/六辻公民館(根岸3-10-7)

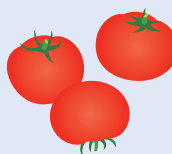
対象/市内在住で、幼稚園・保育園年長以上の親子

定員/8組16名(1組2名まで、先着順)

参加費/3,000円(当日払い、開催3日前からキャンセル料発生)

申込み/Happy♡マルシェのInstagram ダイレクトメッセージ

又はメール(happy.marche.ibuca@gmail.com)へ。



▲Happy♡マルシェ
Instagram

主催・問合せ/Happy♡マルシェ 富澤 TEL 090・1203・6204

こんにちは 区長 です



日々の暑さが一段と増し、南区の花「ヒマワリ」が盛期を迎える時期となりました。

この夏に海や山へ出かけられる方も多いと思いますが、ぜひ旅先での事故等に気を付け、楽しい思い出を作ってください。また、こまめな水分補給等、熱中症対策をしっかり行っていただき、暑い時期を乗り切りましょう。

●日々の生活習慣を振り返ってみませんか?

生活習慣病は、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの日々の習慣が深く関与しており、運動や食生活の見直し、禁煙などにより予防できます。また、毎年の健診により早期発見、治療をすることも大切です。

改めて、ご自身の生活習慣を振り返り、できることから少しずつはじめましょう。

なお、保健センターでは、生活習慣病予防に関する各種教室や、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が一人ひとりに合った健康相談を実施していますので、ぜひご利用ください。

南区長 細井博明



ヒマワリ通りでウォーキング