

※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。

## ますます元気教室 を開催します (一般介護予防事業)

「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が楽になるなどの効果が期待できます。ぜひご参加ください。

期 間▶ 9～12月にかけて 各会場全6回

会 場▶ 南区の各公民館(南浦和公民館及び六辻公民館を除く)、辻南小学校、武蔵浦和コミュニティセンター、南浦和三丁目自治会館、太田窪二丁目自治会館、細野自治会館、辻公会堂

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南区の各公民館へ。  
※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を確認又は問合せ先へご連絡ください。  
※申込みは「電子申請・届出サービス」からもできます。  
※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お申し込みは受付しておりません。



問合せ▶ 南区高齢介護課 ☎844・7178 ファク844・7277

市ホームページ▲

### ボッチャ体験教室(参加費無料)

あなたもボッチャに挑戦してみませんか。障害のある人も参加できます。講師は埼玉県ボッチャ協会です。

日 時/8月18日(日)13時30分～16時(受付13時)

会 場/文蔵公民館(文蔵4-19-3)

対 象/南区在住、在勤又は  
在学の方

定 員/18人(先着順)

持ち物/体育館履き、タオル、  
飲み物、動きやすい服装

申込み/8月2日(金)～9日(金)、

下記問合せ先に電話で申込みください。

主催・問合せ/まちづくりヒマワリ会 代表 村松

☎090・1764・8210 ☎887・4136

後 援/南区コミュニティ課



### 南区の花はヒマワリです!



区の色であるレモン色にちなんで選ばれたヒマワリは、区の色と同様に花の特徴が南区の若々しいイメージにあっている花です。

8月はヒマワリの季節です。南区内のヒマワリを探してみてください!

問合せ/南区コミュニティ課

☎844・7130 ファク844・7271

### さいたま市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

問合せ/南区総務課 ☎844・7123

ファク844・7270



### 浦和レッズ ホームタウン活動報告「小学校での取り組み」

■浦和レッズは、次世代に向けて豊かな地域・社会を創っていくために歩んで参ります。

浦和レッズはホームタウンである5区(中央区、桜区、浦和区、南区、緑区)の小学校で様々なことを取り組んでいます。選手やコーチによる『レッズ先生(夢についての授業)』や『レッズローズ植栽(オリジナルのバラ)』、入学・卒業のお祝いプレゼントを行っています。また、階段アートの実施や夏休み明けの企画として「選手を探せ」と題して、選手のミニパネルを学校内で探すイベントを企画しています。

これからも未来の財産である小学生に浦和レッズを身近に感じてもらうために様々な施策を実施していきます。

浦和レッズ8月のホームゲーム情報 2024明治安田J1リーグ

大会/節	日時	試合開始	対戦相手
J1リーグ 第25節	8/7(水)	19:30	柏レイソル
J1リーグ 第28節	8/24(土)	19:00	川崎フロンターレ

問合せ/浦和レッズ

☎812・1001

ファク840・5503



レッズ先生の様子



▲浦和レッズ  
ホームタウン公式X

※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。

# 敬老祝金 を贈呈します

9月15日現在で、市内に継続して6か月以上居住している対象年齢の方に敬老祝金を贈呈します。対象者の方には8月中旬に往復はがきを発送します。はがきに必要事項を記入の上、南区高齢介護課へご返送ください。9月末以降に、順次ご指定の口座に振込みます。

対象	金額
満75歳	5千円
満80・85・90・95歳	1万円
満100歳以上	

問合せ／南区高齢介護課  
TEL844・7177  
FAX844・7277



## 認知症サポーター養成講座

認知症の人やそのご家族を支えるサポーターを増やすための講座です。認知症について学び、理解を深めてみませんか。

日時／8月23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)  
対象／認知症サポーターに興味のある方  
定員／20人(先着順)  
参加費／無料  
申込み／8月6日(火)～22日(休)9時～17時、  
電話または直接問合せ先へ  
問合せ／シニアふれあいセンター(サウスピア7階)  
TEL844・7230  
FAX844・7231  
南区高齢介護課  
TEL844・7177  
FAX844・7277



## 熱中症に気を付けましょう

熱中症は、体内の水分と塩分をはじめとした電解質のバランスが崩れ、体温を調整する機能が十分に働かなくなった結果、体内に熱がこもり体調不良を引き起こします。

予防するには、朝食をしっかり食べ、十分な睡眠をとり、外出時には、帽子や日傘の利用、通気性の良い服装、こまめな水分補給などに心掛け、楽しい夏をお過ごしください。

なお、保健センターでは、各種の健康相談を実施していますので、ぜひご活用ください。



問合せ／南区保健センター  
TEL844・7200 FAX844・7279

## こんにちは 区長 です



### ～令和6年春の叙勲～ 南区自治会連合会のみなさま受章おめでとうございます

令和6年春の叙勲において、長年にわたり地域活動の推進と、住民自治の発展の中心的役割を果たしてこられました、南区自治会連合会長（太田窪新田自治会長）の石川憲次様が旭日単光章を、また、大谷口明花自治会長の野口吉明様が旭日中綬章を、それぞれ受章されました。

お二人とも、親しみやすいお人柄から信頼も厚く、地域活動の推進はもとより、南区政全般にわたりご尽力をいただいております。この度、お二人が受章されましたことは、私としても誇らしく、また南区のまちづくりを推進していくうえで、大変心強く感じております。

石川様、野口様、誠にありがとうございます。これからもご健勝で益々のご活躍をお祈りしております。

南区長 清宮 保之



石川会長と記念撮影



野口会長と記念撮影