

南区の花「ヒマワリ」のご紹介

元気いっぱい笑顔満開

南区の花といえば「ヒマワリ」です。区民のみなさんの投票などを参考に、明るく若々しい南区のイメージにぴったりな花として区の花に選ばれました。

ヒマワリは、南区内のさまざまな場所で見ることができます。表紙に掲載している円形花壇をはじめ、別所沼公園、幼稚園・保育園、浦和競馬場、武蔵浦和駅前交番など、地域のみなさんの手で大切に育てられたヒマワリが、夏の南区を明るく彩っています。また、「ヒマワリ」にはさまざまな品種があります。今回は、南区内で咲いているさまざまな品種のヒマワリを紹介します。



バレンタイン

南区役所の新規採用職員が植えたヒマワリです。



ゴールデンネクター

南区コミュニティ課執務室で育てていたヒマワリです。



ミニヒマワリ「小夏」

大谷口保育園で育てていたヒマワリです。



サンリッチ

別所沼公園でボランティア団体「100年別所沼」が育てていたヒマワリです。



サンリッチ

浦和競馬場で育てていたヒマワリです。



サンリッチ

武蔵浦和駅前交番で育てていたヒマワリです。

問合せ／南区コミュニティ課 ☎844・7130 ファクス844・7271

第24回南区ふるさとふれあいフェア学生(中学生・高校生・大学生)ボランティアを募集します！

南区最大のイベントを、一緒に盛り上げましょう！

日時／10月3日(土) 7時30分～15時30分

内容／フェア会場内各所のお手伝い

※詳細は右記の二次元コードからご覧ください。

定員／100人程度(先着順) ※数は変更になる場合があります。

※今年度より応募方法が中学生も先着順に変更となります。

申込み／右記二次元コードから申込み。

問合せ／第24回南区ふるさとふれあいフェア実行委員会

ボランティア担当 ☎field.up.life@gmail.com



詳しい内容や申込みはこちらから▲

体感型防災アクション®水害編 参加者募集 参加費無料

テーマパークのような圧倒的没入感で、災害時の「焦り」「混乱」を体感！仲間と協力して防災ミッションに挑戦し、災害現場からの脱出を目指します。

災害時に必要な行動を体感しながら学ぶことができますので、家族、友人、ご近所の方などと一緒に、ぜひご参加ください。

日時／9月12日(土)・13日(日) ①10:00～11:30 ②14:00～15:30

定員／各回100人

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)

申込み／8月17日(月)10:00～(先着順) ホームページにて申込み

主催／南区総務課

問合せ／(事業に関すること)南区総務課 ☎844・7123 ファクス844・7270

(参加者募集に関すること)株式会社フラップゼロアルファ

☎06・4862・4210(平日10:00～17:30) info@flapzeroalpha.jp



詳しい内容や申込みはこちらから▶



ますます元気教室を開催します(一般介護予防事業)

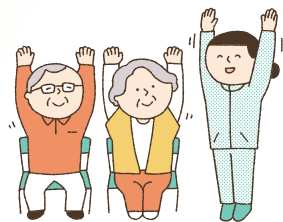
「いきいき百歳体操」を中心に、認知症予防やお口の健康に関するお話など、内容盛りだくさんの教室です。転倒予防やイスからの立ち上がりになるなどの効果が期待できます。ぜひご参加ください。

期 間 9～12月にかけて 全6回

会 場 南区の各公民館(六辻公民館を除く)、曲本一丁目自治会館、辻公会堂、太田窪二丁目自治会館、埼玉ダイハツ販売浦和店

対 象 市内在住で65歳以上の方 **定 員** 各12～17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、南区の各公民館、又はお住まいの圏域のシニアサポートセンター(地域包括支援センター)へ。「参加申込書」は、市ホームページからもダウンロードできます。また、電子申請・届出サービスからお申し込みできます。
※公民館以外の会場は、申込先が南区高齢介護課又はシニアサポートセンター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。
※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ご覧ください。か南区高齢介護課へお問い合わせください。



▲市ホームページ

問合せ 南区高齢介護課 ☎844・7178 ファク844・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27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)

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4日(火)～26日(水)の9時～17時、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 ファク844・7231

南区高齢介護課 ☎844・7177 ファク844・7277



駐車監視員の活動範囲が変更になります

浦和警察署管内を巡回している駐車監視員の活動範囲が9月1日より変更となります。

巡回エリアの詳細は、埼玉県警察ホームページをご覧ください。

問合せ 浦和警察署 交通課 ☎825・0110



浦和警察署駐車監視員
活動ガイドライン



こんにちは 区長です

●よい眠りで、健やかな毎日を

夏季は、日の出から日の入りまでの時間が長くなることや、高温・多湿な寝室環境などの影響により、他の季節と比べて睡眠時間が短くなりやすく、寝つきや眠りを保つことが難しくなりがちです。

睡眠時間が不足したり、睡眠の質が低下したりすると、注意力や判断力の低下、体調不良だけでなく、さまざまな健康への影響が生じることが分かっています。

睡眠は、心と体の疲れを回復させるための大切な時間です。日ごろから、睡眠の量と質の両方を意識して十分

な休養をとることが、心と体の健康につながります。

また、朝食をきちんと食べ、寝る前の夜食を控えることで体内時計が整いやすくなり、眠りや目覚めのリズムも安定します。

規則正しい生活を心がけ、昼はしっかり活動し、夜はぐっすり眠る——そんなメリハリのある毎日で、睡眠の質を高めていきましょう。

南区長 竹越 ヒロ子



快眠に関する啓発パネルの前で