

南区防災展2026 あなたは、どう避難する？ 参加無料

日時 9月11日(金)～13日(日) 10時～16時

※開催日時により、内容が異なります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

会場 南区役所1階多目的室 ほか

内容 避難行動シミュレーション(地震時・水害時) など
※防災展と同時開催で、AR浸水疑似体験(12、13日のみ)

共催 さいたま市南区自主防災組織連絡協議会・さいたま市南区

協力 さいたま市防災アドバイザー南区協議会

問合せ 南区総務課 ☎844・7123 ファク844・7270



ホームページ▶

クイズラリーで
防災グッズを
ゲット！

南区防災講演会「考えよう！ペット同行避難」を開催します

日時 10月6日(火) 10時～11時30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 150人(先着順) **参加費** 無料

申込み 9月7日(月)9時～10月2日(金)17時までに
講演名、氏名(ふりがな)、電話番号、希望
人数を、市ホームページ又はFAXで南区総
務課までお申込みください。

共催 さいたま市南区自主防災組織連絡協議会・
さいたま市南区

問合せ 南区総務課 ☎844・7123 ファク844・7270



ホームページ▲



講師/鈴木 清隆氏
一般社団法人全日本動物専
門教育協会(SAE) ペット災
害危機管理士®統括責任者
特定非営利活動法人ペット
災害危機管理士会 理事長

高齢者のための地域運動支援員になりますか

さいたま市では、高齢者を対象に健康づくりを支援す
る地域運動支援員の養成講座を開催します。講座修了生
は、地域運動支援員として登録され、区内の運動遊具を
設置している広場や高齢者サロンにて、高齢者の方に運
動を指導していただきます。

日程 10～12月の間の指定日(全8回、平日)

時間 9時～、13時30分～(1回2～3時間程度)

会場 ◆講義:浦和コミュニティセンター、与野本町公
民館

◆実技:調公園、与野公園など

※会場は変更になる場合があります。

対象 区内在住の健康な方

定員 3人程度(応募多数の場合は選考)

申込み 9月11日(金)までに、電話又はFAXで住所、氏名、
年齢、電話番号、応募理由を問合せ先へ。

問合せ 南区高齢介護課 ☎844・7177 ファク844・7277

南区かけっこ教室

昨年、南区児童2名を全国小学生陸上大会に導いたcheese代表
千葉コーチが直接指導！！

開催日 9月13日(日)

会場 浦和競馬場芝生広場(大谷場1-8-42)
(雨天・グラウンド不良の場合は中止)

定員 150人(先着順)右記のとおり **参加費** 300円(保険料等)

申込み 9月3日(木)10時～6日(日)10時に

団体ホームページ入力フォームにて必要事項を送信

主催・問合せ cheese 千葉 ☎090・5320・5297 **後援** さいたま市南区

実施時間	対 象	定 員
9:00～9:50	小学3年生～6年生	50人
10:00～10:50	小学1年生・2年生	50人
11:00～11:50	年中・年長	50人

※駐車場はありません。

自転車又は公共交通機関を
ご利用ください。



申込フォーム▲

今月の休日窓口



▲詳しくはこちら

日時 9月27日(日) 8時30分～17時15分
全区役所で、一部の業務を取り扱います。
取扱業務はホームページをご確認ください。

問合せ さいたまコールセンター ☎835・3156 ファク827・8656

コンビニなどで住民票の写し等が取得できます



▲詳しくはこちら

マイナンバーカードがあれば、コンビニ
などで各種証明書が取得できます。手数
料も区役所窓口よりお得に！ぜひご利用
ください。

南区ふるさとふれあいフェアで フリーマーケットの出店者を募集します

地域の皆さんが一体となれる区民まつり！一緒に盛り上げましょう！

【ふるさとふれあいフェア】

日時 10月3日(土) 9時30分～15時 ※荒天中止

会場 浦和競馬場

【フリーマーケット】

販売内容 家庭内の不用品(飲食物・生き物不可)

参加費 2,000円 ※南区外在住の方は2,500円 ※車出店はそれぞれ500円増し

定員 72組(車12組、手持ち60組)(先着順)

申込み・問合せ 9月9日(水)10時から

車出店:電話のみ 手持ち:電話又はリサイクル運動市民の会埼玉本部ホームページへ

☎829・7110(月～金曜日 10時～17時)

リサイクル運動市民の会埼玉本部

検索



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日を送りたい方へ！
介護予防体操に参加してみませんか。

日時 9月11日(金) 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、靴袋、S字フック

申込み 9月4日(金)～10日(水)9時～17時に

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 FAX 844・7277



9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、直接会場の運動遊具前へ。

※雨天中止

会場	開催日	時間
谷田小学校	9/9(水)、30(水)	10:30～12:00
浦和競馬場	9/8(火)、29(火)	
神明丸公園	9/8(火)、29(火)	

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 FAX 844・7277



宅配食事サービスのボランティアを募集します

調理や買い物が難しい高齢者等のお宅に弁当を届け、お声かけをする活動です。

活動日時 月～金曜日(祝日を除く)のうち、活動できる日の15～17時

活動場所 拠点(公民館など区内8か所)から利用者宅

対象 自転車又は徒歩で活動できる18歳以上の方(高校生を除く)

協力費 1食につき150円支給

申込み・問合せ さいたま市社会福祉協議会南区事務所

☎838・1818 FAX 838・2700



こんにちは 区長 です

●南区老人クラブ連合会

まだまだ暑い日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

先般、南区老人クラブ連合会の総会に伺い、長年にわたり地域を支えてこられた皆さまが、生き生きと活動されているご様子に、心あたたまる思いがいたしました。

老人クラブは、健康づくりや交流の場として、地域の「支え合い」や「つながり」を育む大切な役割を果たしており、

多くの方の生きがいや仲間づくりにもつながっています。こうした魅力がさらに広く伝わり、参加や応援の輪が層広がっていくことを願っております。

南区といたしましても、今後とも皆さまに寄り添いながら、お力添えしてまいります。

南区長 竹越 ヒロ子



南区老人クラブ連合会の皆さんと