

見沼区子育て支援施設パネル展示会

区内の公的な子育て支援機関のネットワーク「子育て支援情報交換会」の協力を得て、区内の子育て支援活動を紹介するパネル展を開催します。親子で気軽に遊びに行ける場所や子育ての相談ができる機関の紹介をしますので、ぜひお立ち寄りください。

日時●9月20日(火)～10月14日(金) ※閉庁日を除く 8時30分～17時15分

会場●見沼区役所 1階 ロビー

問合せ●区支援課 ☎681・6061 ファク681・6166



見沼区子育てはじめましてサロン

子育てに関する情報提供や保護者同士の交流をします。

日時●9月27日(火)10時～11時30分

会場●春野児童センター **定員**●5組(先着順)

対象●①妊娠中の方、②初めての赤ちゃんのいる方、③子育て支援センター及び児童センターを利用したことのない未就園児と保護者、④区内に転入された未就園児と保護者

申込み・問合せ●9月5日～26日(月)(土日祝日除く)9～17時に、電話で、春野児童センターへ。☎・ファク686・6690

所管●区支援課 ☎681・6061 ファク681・6166



ますます元気教室

転倒予防に効果的な『いきいき百歳体操』の体験や認知症予防・食生活・口腔ケアについて学びます。

会場	日時	定員	申込期間
春おか広場	10/14～11/18の毎週金曜日 9:30～11:30 (全6回)	20人	9/8～22(木)
七里公民館	10/24～12/5の毎週月曜日 14:00～16:00 (11/14を除く全6回)	20人	9/20～10/4(火)
蓮沼会館	10/14～11/18の毎週金曜日 9:30～11:30 (全6回)	20人	9/8～22(木)
大宮体育館	10/4～11/8の毎週火曜日 14:00～16:00 (全6回)	15人	8/30～9/13(火)
片柳コミュニティセンター	10/13～11/24の毎週木曜日 9:30～11:30 (11/3を除く全6回)	20人	9/1～22(木)
敬寿園	10/3～11/14の毎週月曜日 14:00～16:00 (10/10を除く全6回)	15人	8/30～9/13(火)

対象●市内在住で、65歳以上の方(抽選)

申込み●市ホームページをご確認いただくか、区高齢介護課までお問い合わせください。

けんこう 健口教室

お口から元気になるための口腔ケアや食生活について学びます。

日時●10月19日、11月2日・16日(水) 9時30分～11時30分(全3回)

会場●七里コミュニティセンター

対象・定員●市内在住で、65歳以上の方20人(抽選)

申込み●9/14～28(水)に申込み。詳しくは、市ホームページをご確認いただくか、区高齢介護課までお問い合わせください。



▲市ホームページ
はこちら

問合せ●区高齢介護課 ☎681・6068 ファク681・6160

見沼区オープンガーデンでお庭を公開してくださる方を募集しています

小さなお庭、プランターやハンギングだけのお庭、和風、洋風など、様々なお庭を募集しています。外から見るだけのお庭も大歓迎ですので、ぜひご参加ください。なお、毎年10月にはお庭づくりの講習会を無料で行っていきます。お気軽にお問い合わせください。

開催時期●4・5月中旬の土日、計4日間

(4月又は5月のみの公開でも可能です。)

問合せ●区コミュニティ課 ☎681・6020 ファク681・6161



こんにちは 区長 田中 久也

子ども達の夏休みも終わり、暦の上では秋を迎えています。夏休みにはご家族で楽しい時間を過ごされた方も多いのではないのでしょうか。

さて、9月1日は防災の日です。さいたま市では、「さいたま市防災アプリ」の配信をしています。災害時はもちろん、平常時にも防災情報を受け取ることができますので、ぜひアプリを活用していただき、いざという時の避難行動に役立てていただければと思います。

見沼区長 田中 久也



さいたま市防災アプリをご活用ください

「さいたま市防災アプリ」では、日頃から市民の方々がより多くの防災知識を習得することができるとともに、災害時には命を守るツールとして、避難情報や防災情報を迅速かつ正確に受け取ることが可能です。

ぜひご活用ください。

問合せ●防災課 ☎829・1126 ファク829・1978



▲詳細やダウンロードはこちら

高齢者の事故を防ぐために

高齢者の方が交通事故に遭わず、元気に過ごしていただくために、以下の点に気を付けましょう。



①横断歩道を渡る

横断歩道以外の横断時の事故が発生しています。道路を渡る際、近くの横断歩道を渡りましょう。

②遠くに車が見えたら渡らない

車が来ていることに気付किながら「まだ渡れる」と横断を始め、思った以上に早く走ってきた車と衝突した事故が多発しています。遠くに見えても、その車が通り過ぎるまで待ちましょう。

③斜め横断はしない

車道にいる時間が長いほど事故に遭う可能性が高くなります。真っすぐ横断して車道にいる時間をなるべく短くしましょう。

事故に遭うことなく、楽しい毎日を過ごしてください。

問合せ●大宮東警察署 交通課

☎・ファク682・0110

介護者サロン

介護をしていた方やしている方、これからする方を対象とした、交流・情報交換・学習の場です。

9月	時間	名称	会場	申込先
6日(火)	10:00~11:30	やすらぎサロン	春岡公民館	北部包括
9日(金)	14:00~15:30	介護者のつどい	大砂土東公民館	西部包括
10日(土)	10:00~11:00	オンライン介護者の会	オンライン(ZOOM会議システム)	北部包括
14日(水)	13:30~15:30	ななさとサロン	敬寿園七里ホーム	東部包括
21日(水)	13:30~15:30	かたらいの場	ケアサポートサロンみぬま	南部包括
24日(土)	14:00~15:30	介護者のつどい	大砂土東公民館	西部包括

申込み・問合せ●事前に、電話で、各地域包括支援センターへ

(北部包括)さいたまやすらぎの里 ☎680・3289

(東部包括)敬寿園七里ホーム ☎681・6614

(西部包括)大和田 ☎685・8791 (南部包括)敬寿園 ☎681・5151

所 管●区高齢介護課 ☎681・6068 ファク681・6160

運動教室

無理なく楽しくストレッチや筋力トレーニングを行う、おおむね65歳以上の方を対象とした運動教室です。

9月	時間	会場
28日(水)	14:00~15:00	観音寺下公園

※雨天時は中止

問合せ●区高齢介護課

☎681・6068 ファク681・6160



大宮アルディージャからのお知らせ

明治安田生命 J2 リーグ 試合日程

※会場は全てNACK5スタジアム大宮

節	キックオフ日時	対戦相手
36節	9/14(水) 19:00	大分トリニータ
37節	9/18(日) 19:00	栃木SC



問合せ▶大宮アルディージャインフォメーションナビダイヤル

☎0570・003839 (土・日・月・祝日を除く 10~18時)

ファク621・3055