

## 西区の秋のフルーツはいかがですか？

採れたての梨やぶどうを販売している西区内の直売所をご紹介します。ぜひご堪能ください！

### 石川梨園

住所 ● 宝来1068  
 時期 ● 8月上旬～  
 10月上旬  
 営業時間 ● 9時～17時  
 定休日 ● なし  
 問合せ ● ☎・FAX 624・6408



### 中野園

住所 ● 宝来1494  
 時期 ● 8月上旬～  
 10月上旬  
 営業時間 ● 9時～17時  
 定休日 ● なし  
 問合せ ● ☎・FAX 624・5753



### ナガヨシ農園

住所 ● 宝来966-1  
 時期 ● 9月初旬～  
 10月初旬  
 営業時間 ● 9時30分～17時(当日分売り切れまで)  
 定休日 ● 雨天及び金曜日  
 問合せ ● ☎ 776・9155



## けんこう 健口教室 ～元気な歯で美味しく食べよう！笑いと元気はお口から！～

高齢者の栄養や口腔機能・フレイル予防などを学ぶ、全3日間の教室です。

日時 ● 10月27日、11月10日・24日の各木曜日 14時～16時

会場 ● 馬宮コミュニティセンター 第1集会室

対象 ● 市内在住の65歳以上の方(申込日時点) 定員 ● 10人(抽選) 費用 ● 無料

申込み ● 参加申込書の受取・申込は、西区高齢介護課又は西区内の地域包括支援センターまで(申込期間：9月14日(水)～10月6日(木))。参加申込書はホームページからもダウンロードできます(右記二次元コードからご覧ください)。

郵送で申請される場合は、西区高齢介護課(〒331-8587 西大宮3-4-2)まで。

※電話での申込は受け付けておりません。

問合せ ● 西区高齢介護課 ☎620・2668 FAX 620・2762



## 西区シルバーライフ向上事業

毎日生き生きと暮らして健康寿命を延ばしましょう！  
 栄養士による講演会と認知症予防レッスンを開催します。

対象 ● 西区在住の65歳以上の方

定員 ● 各15人(抽選) 費用 ● 無料

申込み ● 9月5日(月)から28日(木)までに、電話、FAX又は窓口で

①氏名②住所③年齢④電話番号⑤希望日⑥来場手段を、西区高齢介護課へ。結果は後日通知します。

実施日	時間	会場
10/12(水)	14:00～ 16:30	指扇公民館
10/26(水)		馬宮公民館
11/ 2(水)		内野公民館
11/30(水)		植水公民館

問合せ ● 西区高齢介護課 ☎620・2667 FAX 620・2762  
 ※お車でのご来場はご遠慮ください。

## 西区内障害者事業所等紹介パネル展示会

障害者事業所等を紹介するパネル展示や作品の展示等を行います。また、障害者相談支援事業所による出張相談(10時～12時のみ)も実施します。

期間 ● 9月21日(水)～30日(金) 8時30分～17時15分

※23日(水)・24日(木)を除く。

会場 ● 西区役所 1階  
 市民ホール

※都合により会場が変更になる場合があります。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、多人数でのご来場はご遠慮ください。

問合せ ● 西区支援課 ☎620・2662 FAX 620・2766



大宮アルディージャ

## ホームゲーム情報

節	開催日時	対戦相手
リーグ第36節	9/14(水) 19:00	大分トリニータ
リーグ第37節	9/18(日) 19:00	栃木SC

スタジアム ● NACK5スタジアム大宮(大宮区高鼻町4)



西区の皆さんの応援を  
 よろしく  
 お願いします!



©1998,2007 N.O.ARDIA

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 FAX 621・3055 (土・日・月曜日、祝日を除く10時～18時)

## 健康応援！いきいきシニア情報

事業名	内容・対象	日時	会場	問合せ	
高齢者すこやか運動教室	無理なく楽しく運動する介護予防教室です。動きやすい服装で、飲み物とタオルをお持ちの上、当日直接会場へお越しください。65歳以上の方対象。参加費は無料です。 ※天候不良時の実施の可否は、西区高齢介護課までお問い合わせください。	9/2・9(金)	10:00～11:30	植水公民館 多目的広場 ※雨天中止	西区高齢介護課 ☎620・2668 FAX620・2762
		9/9(金)	10:00～11:30	内野公民館 多目的ホール ※運動に適した室内履きをご準備ください。	
		9/9・16(金)	10:00～11:30	滝沼川第2遊水地 遊水地西側 ※雨天中止	
		9/9・30(金)	10:00～11:30	プラザ中央公園 公園南側 ※雨天中止	

## 高齢者のための地域運動支援員になりませんか？

高齢者が運動習慣を身につけ、健康で生き生きと暮らせるよう、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。講座終了後は、区内の公園等で実施している「高齢者すこやか運動教室」や自主活動グループの運動支援などの活動をしていただきます。

**日時**●10月～12月の間の指定日(全10回/平日の午後/講義と実技指導) 各回2～3時間程度

**会場**●講義:大宮区役所など

実技:山丸公園(大宮駅東口から徒歩約15分)、調つきのみや公園(浦和駅西口から徒歩約10分)

※会場は変更になる場合があります。

**対象**●西区在住の健康な方 **定員**●4人程度(応募多数の場合は選考)

**申込み**●9月14日(火)までに、電話又はFAXで①氏名②住所③年齢④電話番号⑤応募理由を、西区高齢介護課へ。

**問合せ**●西区高齢介護課 ☎620・2668 FAX620・2762



## いきいきサポーター養成講座受講者募集！～あなたの元気を地域で活かしてみませんか～

いきいき百歳体操など介護予防のための運動方法や、地域の高齢者が運動を行う場での支援方法、ボランティア活動などについて学びます。講座終了後は、地域のいきいき百歳体操の場などで活動をしていただきます。

**日時**●10月11日・18日・25日(火)、11月8日・15日・22日・29日(火)、12月5日(月)(全8回) 14時～16時

**会場**●西区役所2階 大会議室 **対象**●市内在住で、講座修了後にサポーターとして活動する意欲がある方

**定員**●20人(抽選)

**申込み**●参加申込書の受取・申込は西区高齢介護課まで(申込期間:9月1日(休)～16日(金))。

※電話での申込は受け付けておりません。

**問合せ**●西区高齢介護課 ☎620・2668 FAX620・2762

こんにちは  
区長 です

9月1日は「防災の日」です。関東大震災が発生した日であり、本格的な台風シーズンを迎える時期でもあります。西区は自然豊かな街ですが、荒川が近接しており、ひとたび氾濫すれば甚大な被害をもたらします。皆さんの記憶に深く刻まれた令和元年の台風第19号では、荒川の氾濫は免れましたが、区内の広い範囲で浸水被害をもたらしました。

現在、国交省では築堤工事などの治水対策が進められていますが、防災対策を確かなものにするためには、構造物によるハード対策とともに地域の防災力を高めていくことが重要です。西区では、避難所開設訓練を例年10月に一斉実施してきましたが、今年は6月にも行いました。これは、出水期前に訓練を実施することが重要であるという自治会の皆様のご意見を反映したもので、西区民の防災意識の高さを感じます。

また、「防災の日」の前後1週間は防災週間として、全国各地で様々な訓練が行われます。本市でも9月4日に「さいたま市総合防災訓練・防災フェア」が行われます。西区からは職員のほか、自治会の皆さんも訓練に参加される予定となっていますので、訓練での経験を地域の防災対策に生かしていきたいと思っております。

近年は、地球温暖化の影響もあり、予測の難しい気象現象の変化が多く見られ、私たち一人ひとりに、いざという時の心構えや準備が求められています。この「防災の日」をきっかけに、災害時の連絡方法や避難所、避難ルートの確認など、防災についてご家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。

西区長 神田 正一



▲西区ハザードマップとともに