

※新型コロナウイルスの影響により、中止や内容を変更する場合があります。詳しくは、市ホームページ又は各問合せへ。

カステラ1番 電話は2番 今日のおやつはコンサート 桜区共催事業

要申込

こもれびクインテットによるフルート、オーボエ、クラリネット、ファゴット、ホルンの木管五重奏のミニコンサートです。

日時 9月23日(祝) ①11:00~11:40 ②14:30~15:10

会場 文明堂さいたまあおぞら工房 2階ラウンジ(在家182)

定員 各40人(抽選) ※結果は全員に連絡します。

曲目 ●喜歌劇「天国と地獄」序曲 ●山の音楽家じゅんぱん協奏曲
(予定) ●「サウンド・オブ・ミュージック」メドレー ほか

申込み 9月15日(水)までに、行事名、希望時間、住所、氏名、電話番号、メールアドレス、参加人数(3人まで)をEメール(✉artm@saitama-culture.jp)へ。



こもれびクインテット

2019年に結成。クラシック音楽をはじめとする様々なレパートリーを生演奏で、多様な年代の方に親しみやすく、リラックスして聴いてもらえる演奏をコンセプトとして活動している。

問合せ 公益財団法人さいたま市文化振興事業団 SaCLaインフォメーション ☎866・4600 FAX837・2572

さいたま市誕生20周年記念 桜区「とっておきの1枚」 写真コンテスト

作品募集

皆さんが撮影した、桜区の魅力の詰まった「とっておきの1枚」の写真をご応募ください。未発表でネガやデータの提供が可能なものであれば、撮影した時期は問いません。



応募締切 10月20日(水)まで

詳細は、桜区コミュニティ課や区内公共施設等で配布している募集要項、又は区ホームページをご覧ください。

HP [桜区とっておきの1枚写真コンテスト](#) [検索](#)

問合せ 桜区コミュニティ課 ☎856・6130 FAX856・6273

第19回桜区 区民ふれあいまつり 中止のお知らせ

今年度の区民ふれあいまつりは、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、中止となりました。



楽しみにされていた区民の皆さんには申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願いたします。

問合せ 桜区コミュニティ課
☎856・6130 FAX856・6273

桜ぼうさいコラム⑤ 災害時に情報を入手する方法を ご存じですか

災害時には、避難情報等の防災情報を、防災行政無線や市ホームページ、テレビ埼玉のデータ放送等でお伝えするほか、防災行政無線の放送内容を「さいたま市防災行政無線メール」にて配信しています。事前に登録が必要です。



HP [さいたま市防災行政無線メール](#) [検索](#)

また、携帯電話やスマートフォンをお持ちではなく、メールなどの利用が困難な方を対象に、避難情報などを固定電話又はファクスに配信する「災害時防災情報電話サービス」も行っています。利用には、防災課、又は桜区総務課への申込みが必要です。

問合せ 桜区総務課 ☎856・6123 FAX856・6270

大久保東児童センターに 遊びに来ませんか

0歳から18歳未満の子どもが遊びを共有し、学び合う場です。親子で一緒に遊ぶこともできます。



バドミントン、なわとび、フラフープ、ままごと遊びなどが楽しめます。

お越しの際は、事前に施設まで電話連絡いただくほか、マスクの着用、ご自宅での検温をお願いします。

利用時間 9~18時

※13~14時は消毒のため利用できません。

休館日 祝休日(子どもの日、敬老の日、文化の日)は開館)、年末年始

問合せ 大久保東児童センター

☎851・6717 FAX851・6718

桜区支援課 ☎856・6171 FAX856・6276

※新型コロナウイルスの影響により、中止や内容を変更する場合があります。詳しくは、市ホームページ又は各問合せへ。

きらきらシルバー講座～シニア世代を豊かに～

受講者募集

これからの人生をもっと輝かせるためのヒントを学びます。男性も大歓迎です。(全2回)

日時・内容	1日目:10月13日(水) 13:30～16:30	食生活と腸内環境(食品会社管理栄養士) ウォーキング&ストレッチ(ランニングスクールコーチ)
	2日目:10月19日(火) 13:30～16:00	スキンケアと身だしなみ(美容コンサルティング会社講師) シニア世代の活躍の場について(シルバー人材センター等)

会場 栄和公民館 **対象** 区内在住でおおむね60歳以上の方 30人(先着順)
申込み 9月13日(月)～24日(金)に、行事名、住所、氏名、年齢、電話番号を、直接又は電話、ファクスで、桜区高齢介護課へ。
問合せ ☎856・6178 ファクス856・6271

いきいきサポーター養成講座

受講者募集

介護予防に有効な「いきいき百歳体操」の手法や、地域での自主グループ活動の立ち上げ方法について学びます。

日時 10月28日～12月16日の毎週木曜日(全8回)
14時～16時

会場 桜区役所 4階 大会議室

対象 市内在住の方で、いきいきサポーターとして活動できる方 15人(抽選)

申込み 10月1日(金)～15日(金)(必着)に、申込書を記入し、
問合せ 直接又はファクス、郵送で、桜区高齢介護課へ。

※申込書は、桜区高齢介護課で配布しています。

※結果は全員に連絡します。

☎856・6178 ファクス856・6271

高齢者のための運動支援員になりませんか

受講者募集

高齢者が運動習慣を身につけ、健康でいきいきと暮らせるよう支援する、地域運動支援員の養成講座を開催します。

日時 10月5日(火)～12月6日(月)の指定する日(全10回)

講義 13時30分～16時30分

実技 13時30分～15時30分

会場 講義 大宮区役所等
 実技 東浦和中央公園(緑区東浦和)、調公園(浦和区岸町)、山丸公園(大宮区吉敷町)

※会場は変更する場合があります。

対象 区内在住の健康な方

募集人数 3人程度(応募多数の場合は選考)

※講座修了生は支援員として登録され、自主活動グループの支援、介護予防教室のサポート等の活動をしていただきます。

申込み 9月15日(火)までに、行事名、住所、氏名、年齢、
問合せ 電話番号、応募理由を、電話又はファクスで、桜区高齢介護課へ。

☎856・6178 ファクス856・6271

こんにちは 区長です

今月20日は「敬老の日」です。最近「人生100年時代」と言われ、いつまでも元気で暮らしたいものです。桜区では、シニア世代の方が、



スキンケア講習の様子

住み慣れた地域で、心も体も元気に暮らせるように、「きらきらシルバー講座」を開いています。健康づくりや社会参画の情報提供、外出することが楽しくなるようにと専門家によるスキンケア講習なども行います。男性も楽しめる内容となっています。10月開催の参加者を募集しますので興味のある方はぜひご参加ください。「ますます元気教室」や「アクティブチケット事業」なども上手に利用して、楽しく元気に暮らしてみたいでしょうか。まだまだ暑い日が続きますが、区民の皆さんには熱中症にお気を付けください。

桜区長 いけだ ともじ 池田 智二

けんこう 健口教室

参加者募集

歯科衛生士や栄養士から、^{こうくう}口腔ケアや食事改善、かむ力を鍛える方法等について学びます。

口の健康は、肺炎・認知症予防につながります。

日時 11月4日(水)・18日(水)、12月2日(水)(全3回)
9時30分～11時30分

会場 大久保東公民館 視聴覚室

対象 市内在住で、65歳以上の方

定員 15人(抽選)

申込み 10月1日(金)～15日(金)(必着)に、申込書を記入し、
問合せ 直接又はファクス、郵送で、桜区高齢介護課へ。

※申込書は、桜区高齢介護課で配布しているほか、区ホームページからダウンロードもできます。

※結果は全員に連絡します。

☎856・6178 ファクス856・6271