

災害に備えましょう

令和6年1月1日に能登半島地震が発生し、深刻な被害をもたらしています。また、13年前の3月、東日本大震災においても、多くの人々の大切な命が失われました。地震など災害が起きたときに自分や大切な人を守るため、身の回りの備えをもう一度見直してみましょう。

- 家具などの転倒・落下防止対策をしておきましょう
- 防災マップなどを活用して、自分の住む地域の危険度や避難場所を確認しておきましょう
- 非常用品を準備しておきましょう

非常用持ち出し品(例)チェックリスト

- 懐中電灯
- ブランケット
- 予備バッテリー(乾電池)
- 衣類、タオル
- 携帯電話用充電器
- 軍手
- 携帯ラジオ
- 貴重品(現金・預金通帳・印鑑など)
- ライター、ロウソク
- 非常用食料
- 救急箱(常備薬)
- 水
- ヘルメット(頭巾)
- 携帯トイレ
- 歯ブラシ
- 眼鏡、コンタクトレンズ
- ティッシュ、ウエットティッシュ



問合せ/区総務課 ☎829-6015 ファク829-6233

災害時支え合える人はいますか？

ー地域コミュニティのカー

地震や台風などの自然災害への備えとして、地域で支え合うことの大切さが見直されています。地域で支え合い、安心して暮らせるまちづくりのため、自治会に加入し、地域活動に参加しませんか。

加入はお近くの自治会役員又は区コミュニティ課へご連絡ください。

【主な自治会活動】

- 交通安全 (交通事故防止活動等)
- 防犯、防災(防災訓練や防犯パトロール等)
- 環境美化 (ごみ集積所の管理や公園清掃等)
- レクリエーション活動(夏祭り等)
- 情報発信 (自治会掲示板や回覧板等)



問合せ/区コミュニティ課

☎829-6040 ファク829-6232

いきいき百歳体操で筋力アップを目指しませんか

「いきいき百歳体操」は、おもりを腕や足につけ、足腰や肩の筋肉を鍛える体操です。筋肉を鍛えることで、介護予防の効果が期待できます。

市内では、いきいき百歳体操を自主的に行うグループが多数活動しており、参加者からは「歩くのが楽になった」「転びにくくなった」などの声が報告されています。

ご興味のある方は、まずはお電話でお問い合わせください。

生活圏域	シニアサポートセンター	電話
北部	かさい医院(針ヶ谷)	823-3031
東部	スマイルハウス浦和(領家)	813-7710
中部	ジェイコー埼玉(北浦和)	834-3782
南部	尚和園(東岸町)	813-8915



※お住まいの地域の圏域は、区高齢介護課へお問い合わせください。

問合せ/区高齢介護課 ☎829-6153 ファク829-6238

区役所の休日窓口 (支所・市民の窓口を除く)

3月30日(土)
31日(日)

8時30分～17時15分

全区役所で、一部業務を取り扱います。

※市税の総合窓口は、ときわ会館2階(浦和区役所西隣)です。

問合せ/

さいたまコールセンター

☎835-3156

☎827-8656



うきわめく



神野コーチ(左)、池田コーチ(中央)、室井コーチ(右)

浦和のまちをともに作り上げているあのひと、このひと。

このまちで輝いている方々を紹介します。

【取材日:令和5年10月31日】

浦和のまちと言えば、「サッカー」。サッカーが日常にある文化を、次世代につなげる活動を行っているのが「浦和レッズハートフルクラブ」です。20年以上に渡り、学校や保育施設、クラブが実施するスクール等の場で、サッカーの楽しさと喜びを伝えてきました。「こころ」を育むことを理念としたその活動は、地域の枠を超えて東北の被災地やアジア各国にも広がり、温かいコミュニケーションの輪を生んでいます。

今回取材に協力してくださったのは、かつて浦和レッズに選手として所属し、現在はハートフルクラブで指導にあたる室井市衛コーチ、神野真郎コーチ、池田学コーチの3名。旧浦和市の出身でもある室井コーチは、「プロ引退後、様々な選択肢があった中で、やはり浦和の地に還元がしたかった」と、現在の活動に対する思いを語っていただきました。

ハートフルクラブは昨年夏、ネパールとタイを訪問、現地の子どもたちとの交流を実施しました。回数を重ねるごとに、現地の方のサポートも増え、継続することの意味を感じているそうです。

大勢の子どもたちがいる中でも、コーチ陣は、子ども一人一人の名前を呼んで指導を行います。それぞれの個性と向き合うことで、仲間を思いやる気持ちや、一生懸命に楽しむことの大切さといった「こころ」あるメッセージを、浦和から世界へ発信し続けています。



©URAWA REDS

こんにちは **区長** です

にしはやし まさ ふみ
浦和区長 **西林 正文**

うらかな春の日差しが心地よい季節となりました。この春、進学・就職・転勤などで新たな門出を迎えられます皆様には、心よりお祝いを申し上げます。

さて、私事で恐縮でございますが、3月末をもちまして区長を退任いたします。在任中は、浦和区の掲げる「にぎわいと文教の調和する緑豊かなまち」の実現を目指し、懸命に取り組んでまいりました。この間、温かい御支援、御協力を賜りました、自治会連合会や商店会連合会、浦和レッズをはじめ多くの関係団体や区民の皆様へ深く感謝申し上げます。

来る令和6年度が、コロナ禍からの脱却が一層進み、皆様にとりまして明るい未来となりますことを心よりお祈りいたしますとともに、今後も浦和区政の推進にお力添え賜りますようお願い申し上げます。

本当にありがとうございました。



▲三菱重工浦和レッズレディースの選手の方々と

すこやか運動教室

会場内の遊具を使った運動です。

会場	期日	時間
針ヶ谷小学校 (領家)	3/14(木)・28(木)	14:00 15:30
鹿島台公園 (仲町)	3/1(金)・15(金)、 4/5(金)	
調公園 (岸町)	3/7(木)・14(木)・ 28(木)、4/4(木)	

対 象／おおむね65歳以上の方

※鹿島台公園のみ雨天中止。

※自宅で検温・体調確認のうえ、ご参加ください。

問合せ／区高齢介護課

☎829-6153 ☎829-6238

**マイナンバーカードを利用した
コンビニ交付サービスが便利です**



年度末は区役所窓口が大変混み合います。住民票などの各種証明書は、マイナンバーカードを利用してコンビニエンスストア等のマルチコピー機で発行できますのでぜひご活用ください。

対象となる証明書	取扱可能時間	手数料(1件あたり)
住民票の写し	6:30 23:00	200円
印鑑登録証明書		
所得・課税(非課税)証明書 個人市民税・県民税納税証明書	9:00	350円
戸籍謄本、抄本	17:00 (平日のみ)	200円

※請求内容によっては発行できない場合もあります。

※マイナンバーカードに利用者証明用電子証明書の搭載が必要です。

問合せ／区区民課 ☎829-6069 ☎829-6234

高齢者相談員の募集

(さいたま市会計年度任用職員)

勤務内容／高齢者本人又はその家族等からの福祉に関する相談、必要な助言、指導及び浦和区老人クラブ連合会事務局の業務。

任用期間／令和6年4月1日～令和7年3月31日

勤務日数／月～金曜日のうち週4日(祝・休日、年末年始を除く。)

勤務時間／9時～17時 **勤務場所**／浦和区役所

募集人数／1人(書類選考及び面接あり。)

時 給／1,030円(勤務形態により、昇給、通勤手当の支給あり。)

応募期限／3月14日(木) **応募方法**／履歴書を持参又は郵送

問 合 せ／区高齢介護課 〒330-9586 浦和区常盤6-4-4

☎829-6152 ☎829-6238



We are REDS!

三菱重工浦和レッズレディースの選手にインタビュー

教えて! 水谷 有希選手

浦和レッズ・三菱重工浦和レッズレディースの選手を紹介します。浦和のまちをサッカーで盛り上げよう!

◆ **試合中観てほしいプレーは? そのために、どんな練習をしていますか。**

しっかり足元に置くトラップです。日々の練習でとにかく集中して取り組んでいます。

◆ **プロサッカー選手として活躍を続けていられる要因はなんだと思いますか。**

サッカーを楽しんでいるからだと思います。

◆ **サッカー選手になっていなかったら、どんな職業に就いていたと思いますか。**

他のスポーツのアスリートでしょうか。

◆ **(サッカー以外で)何をしている時が一番楽しい(幸せ)と感じますか?**

ゲームをしている時です。

◆ **ホームタウン浦和区民に向けてメッセージ**

いつも応援ありがとうございます! 見ていて面白いと思ってもらえるようなサッカーを展開できるように頑張ります。市報さいたまを読んでくださっている皆さんと、スタジアムで会える日を楽しみにしています。



試合情報は▲こちらから



MF:16

水谷 有希

MIZUTANI Yuki

◆ **チーム歴**

▶JFAアカデミー福島▶筑波大学女子サッカー部▶浦和レッズレディース(2019)▶三菱重工浦和レッズレディース(2021)

好きな食べ物 餃子、寿司

苦手な食べ物 ニンジン

浦和の好きなおとこ

様々な場所に浦和レッズのポスターが貼ってあるところ。

写真提供 浦和レッズ

問合せ 区コミュニティ課 ☎829-6040 ☎829-6232