

市報さいたま  
浦和区版

# 浦和



4月号  
2025



## スポーツのチカラ!

THE POWER OF SPORTS!

今月号から、浦和でスポーツに関わり、まちを元気にしている人たちの「チカラ!」をお届けします。

三菱重工浦和レッズレディース

田代久美子さん(中央/ユース監督、トップチームコーチ兼任)  
石川璃音選手(左上)、岡村來佳選手(右上)、  
竹内愛未選手(左下)、丹野凜々香選手(右下)

今月の休日窓口



4月27日(日)  
8時30分～17時15分

全区役所(支所・市民の窓口を除く)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。



浦和区役所 | 〒330-9586 浦和区常盤6丁目4番4号  
☎825・1111(代表・コールセンター)

編集:浦和区コミュニティ課

●人口 / 169,777人(男 / 82,081人 女 / 87,696人)  
●世帯数 / 80,469世帯 ●面積 / 11.51km<sup>2</sup>(令和7年3月1日現在)



◀ X (旧Twitter)



▶ 浦和区文化の小径マップ



## 令和7年度集合狂犬病予防注射(浦和区内)

月日	曜日	時間	場所
4/5	土	13:30~15:00	市役所北側駐車場(常盤)
4/8	火	14:00~15:00	元町3丁目公園(元町3-17-11)
4/18	金	14:00~15:00	駒場運動公園(駒場2-1-1)
4/26	土	13:30~15:00	市役所北側駐車場(常盤)

料金

【登録済みの場合】3,500円  
 【新規登録の場合】6,500円  
 (内訳) 予防注射料金 2,950円  
 注射済票交付手数料 550円  
 新規登録手数料 3,000円

※平日は開催時間が短縮されますので、ご注意ください。

▶お車でのお来場はご遠慮ください。▶事故防止のため、犬を押さえられる方1名でお越しください。  
 ▶雨天の場合、1時間前に実施の有無を決定しますので、区くらし応援室へお問い合わせください。  
 問合せ/区くらし応援室 ☎829-6052 FAX829-6231



## 介護者サロン・オレンジカフェ(認知症カフェ)に参加しませんか

介護をしている方や認知症の方が、日々の不安や悩みを話し合い、情報交換や交流をしています。

まずはお電話で、お気軽にご相談ください。

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

※お住まいの地域の生活圏域は区高齢介護課へ、サロンの内容等については各シニアサポートセンターへお問い合わせください。

問合せ/区高齢介護課 ☎829-6153 FAX829-6238

## いきいき百歳体操で筋力アップ

「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。

区内では、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。活動に興味のある方は、各シニアサポートセンター(左参照)へお問い合わせください。

問合せ/区高齢介護課 ☎829-6153 FAX829-6238



## 自転車保険に加入していますか

市の条例により、平成31年4月から、自転車損害保険等への加入が義務となっています。未成年者が乗る場合は、保護者が加入しなければなりません。万が一に備えて、必ず加入しましょう。

問合せ/区くらし応援室 ☎829-6049 FAX829-6231

## 青色防犯パトロール車にAEDを搭載しています

救命事案発生時に、「AED搭載車」の表示がある青色防犯パトロール車を見かけたら、声をかけてください。

問合せ/区総務課

☎829-6015 FAX829-6233



人の心を動かし、日々の暮らしを元気に、そして豊かにしてくれるスポーツ。スポーツを通じて、浦和のまちに活力を与えているの方々をご紹介します。

## 浦和から世界へ!女子サッカーの未来を担う

三菱重工浦和レッズレディース  
 ユース監督(トップチームコーチ兼任) 田代 久美子さん

【取材日 令和7年1月19日】



**浦**和から世界へとその活躍の舞台を広げる三菱重工浦和レッズレディース。WEリーグ2連覇に続き、今年は皇后杯優勝も果たすなど、女子サッカー界を牽引し続けています。

今回お話を伺ったのは、ユースチームの監督とトップチームのコーチを兼任する田代久美子さん。自身も2008年まで浦和の選手として活躍し、現役引退後は指導者の道を歩んできました。小学6年生の頃にJリーグが開幕。女子でもサッカーができる環境を求め、隣町のクラブで練習を始めたのは中学3年生になってからでした。「今の浦和区は、女子でもサッカーをする環境が結構ある。



Q.あなたにとってスポーツとは?  
 人生そのもの

サッカーを好きでいてほしいし、楽しんでほしい」と、当時を振り返って話をしてくれました。

現役時代は、「とにかくサッカーがやりたい」という一心で、フルタイムで仕事をしたあとにサッカーをするという生活。現在、指導者として24時間体制でサッカーに向き合う中で、トップチームを目指す若い選手たちには、「自主性」そして「主体性」を持つということを伝えていきます。

元気で明るく、礼儀正しい、そして忍耐強いこと——。これまで教え子たちに伝えてきたのは、社会に出たときに期待される「スポーツパーソン」としてのあり方でした。それをまさに体現するような田代さんからは、周囲を巻き込むポジティブなパワーが感じられました。





## ハチの巣をつくらせない！-今のうちにできること-

- 女王バチが巣を作り出す4月頃から点検しましょう。
- 巣が作られやすい場所(右図)を中心に見て回りましょう。
- 換気口や通気口などに虫よけの網を貼りましょう。
- 定期的に庭木を剪定しましょう。
- ハチ用殺虫剤を使用する場合は、女王バチが巣にいる夜や朝が有効です。

巣が作られやすい場所



※巣は、ハチ用殺虫剤散布後、数日経ってからハチがいないことを確認し、取り除いてください。(巣はもえるごみで出すことができます。)

問合せ/区暮らし応援室 ☎829・6052 FAX829・6231

## 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)	4/10(木)・24(木)	14:00 15:30
鹿島台公園(仲町)	4/4(金)・18(金)、 5/2(金)	
調公園(岸町)	4/3(木)・10(木)・24(木)、 5/1(木)	

対象/おおむね65歳以上の方

※鹿島台公園は雨天中止

※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 FAX829・6238

## 浦和区の花

### ニチニチソウを知っていますか？

暑さに強く、開花期には毎日咲くことから「日々草」と呼ばれています。花言葉は「友情、楽しい思い出」。区のイメージカラーである赤をはじめ、白やピンク、紫の花を咲かせます。

**種まき** 4～6月(発芽適温:20～25℃ 生育適温:20～30℃)

**開花期** 7～10月 **草丈** 40～50cm



ニチニチソウの種をコミュニティ課、区民課で配布しています。 ※数に限りがあります。

問合せ/区コミュニティ課

☎829・6037 FAX829・6232

### 「お花の里親」を募集しています

花とみどりの豊かなまちづくり推進委員会では、浦和区内の駅前をニチニチソウなどのお花で彩るため、地域の方々や障害者団体などと協力して花を育てる活動をしています。

この活動に「お花の里親」として参加しませんか(一口500円/年)。詳しくは下記までお問い合わせください。

問合せ/花とみどりの豊かなまちづくり推進委員会事務局(区コミュニティ課内)  
☎829・6037 FAX829・6232



## We are REDS!

浦和レッズの選手にインタビュー

### 教えて! 松本 泰志選手

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!



試合情報は▲こちらから

- ◆このチームでプレーすることへの思いや、成し遂げたいことを教えてください。  
J1リーグ優勝。
- ◆目標としている人と、その理由を教えてください。  
父親。両親が夫婦円満で、家庭の雰囲気がとてもよく、自分がサッカーに打ち込める環境をつくってくれたから。
- ◆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?  
消防士(父親が消防士だから)。
- ◆宝物はなんですか?  
愛犬。
- ◆明日はオフです。何をしています?  
ドッグラン or 寝る!
- ◆もし願いが一つ必ずかなうとしたら、何を願います?  
今飼っている犬がこの先もずっと生き続けてくれること。
- ◆今後の抱負とホームタウン浦和区の皆さまに向けてメッセージ  
浦和区の皆さま、はじめまして。2025シーズンより浦和レッズに加入しました松本泰志です。これから浦和レッズの一員として、J1リーグ優勝というタイトル獲得に向けて頑張っていきますので、ぜひ熱い応援をよろしくお願いします!

問合せ 区コミュニティ課 ☎829・6040 FAX829・6232

写真提供 浦和レッズ



MF:6  
**松本 泰志**  
MATSUMOTO Taishi

#### ◆チーム歴

クマガヤSC ▶ 昌平高校 ▶ サンフレッチェ広島 ▶ アビスパ福岡(期限付き移籍) ▶ セレッソ大阪(期限付き移籍) ▶ サンフレッチェ広島 ▶ 浦和レッズ(2025年)

#### 浦和といえば……

浦和レッズ



【事業内容が変更になる場合があります。詳しくは、市ホームページや各問合せ先へ。】



※費用の記載が無い場合は、原則無料です。また、申込みの記載が無い場合は、申込み不要です。



生涯学習情報システム  
による申込みはこちらから

**公民館** 針ヶ谷公民館 ☎833・4165 北浦和公民館 ☎832・3139

区内公民館の公民館報・  
施設案内はこちら▶



	行事名	日時	内容	対象/定員/申込み
針ヶ谷	針ヶ谷 チューリップサロン	4/14月・24木 10:30～12:00	保護者間の情報交換や親子で楽しめる 遊びの広場	1歳6か月までの子どもと保護者/当日、直接、同館へ
	針ヶ谷えほんサロン	5/21水 10:00～10:30	図書館職員による絵本の読み聞かせや おはなし、保護者間の情報交換	3歳までの子どもと保護者/6組(先着順)/4/21月 ～、直接又は電話で、同館へ
北浦和	チューリップサロン	4/28月 10:30～12:00	手遊びや読み聞かせなど、親子で楽し める遊びの広場	1歳6か月までの子どもと保護者/当日、直接、同館へ

**図書館** 中央図書館 ☎871・2100 休館日:7日月・21日月  
北浦和図書館 ☎832・2321 FAX884・5500 休館日:7日月・14日月・21日月・28日月  
FAX832・2324

図書館の  
ホームページ▶



	行事名	日時	内容	対象/定員/申込み
中央	チュウチュウの おはなし会	4/5土・19土 14:00～14:30	絵本の読み聞かせ、おはなしなど	3歳～小学生(保護者可)/当日、直接、同館へ
	あかちゃんおはなし会	4/9水・23水 10:00～10:30 4/16水・30水 15:00～15:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	2歳以下の子どもと保護者/各20組(先着順)/当日、直 接、同館へ
	3時のおはなし会	4/9水・23水 15:00～15:30	絵本の読み聞かせ、おはなしなど	3歳以上の未就学児(保護者可)/当日、直接、同館へ
北浦和	あかちゃんおはなし会	4/10木・24木 10:00～10:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	2歳以下の子どもと保護者/当日、直接、同館へ
	おはなし会	4/10木・24木 15:30～16:00	絵本の読み聞かせなど	3歳～小学生(保護者可)/当日、直接、同館へ
	市民映画会	4/18金 14:00～15:30	『藪の中』【劇場版】 (1999年 カラー) 監督:花本彰 脚色・演出:野村萬斎	どなたでも/45人(先着順)/4/11金9時～、直接又は生 涯学習情報システム、電話、ファクスで、同館へ

**仲本児童センター(東仲町)をご利用ください** ☎762・8405 FAX762・8541

児童センターは、0歳～18歳未満の全ての子どもとその保護者が利用できる場所です。(未就学児は保護者の付き添いが必要。)

遊具やおもちゃで遊ぶことができます。皆様のご来館をお待ちしています。

利用時間/9時～18時(小学生のみの利用は、17時30分まで) 利用料/無料

休館日/祝・休日(こどもの日、敬老の日、文化の日を除く)、年末年始(12月29日～1月3日)

詳しくはこちら▶



**浦和区市民活動ネットワークの催し**

団体のホームページ▶



行事名	日時/会場	対象/定員	申込み/問合せ
ハンドセラピー養成講座 手のひらの温もりを通した 癒やしのケア	4/16水 10:00～15:30 /浦和コミュニティセンター (浦和駅東口・コムナーレ10階)	18歳以上の方 /20人(先着順) 費用:5,000円	4/5(土)9時～、電話又はファクスで、講座名、住所、氏名、電 話番号を、問合せ先へ ※団体ホームページもご覧ください。 /NPO法人ハンドセラピー・彩 ☎090・4521・6949 FAX651・3801
浦和ユースオーケストラ 練習体験会 オーケストラで演奏してみたい 方のための公開練習及び 体験会	5/6休 10:00～12:00 /浦和コミュニティセンター (浦和駅東口・コムナーレ10階)	小学生～大学生の楽器 経験者 /20人(先着順)	4/29日までに、Eメールで、住所、氏名、学年、電話番号、 演奏楽器名を、問合せ先へ ※団体ホームページでも申し込みます。 /浦和ユースオーケストラ ☎080・3721・1200 ✉manag@urawayouth.com





# 浦和区保健センター からのお知らせ

- ・対象は区内在住の方です。
  - ・相談は電話でも行っています。
  - ・母子保健の各事業(育児相談を除く。)の参加は、お一人のお子さんに対し1回のみです。
- 会場名がない事業は、浦和区保健センターが会場です。  
申込先の記載がない事業は、浦和区保健センターへお申し込みください。

## 電子申請

申込みはこちらから



- ・事業名を検索してお申し込みください。
- ・電子申請の受付期間が終了している場合は電話でお問い合わせください。

問合せ/  
浦和区常盤6-4-18  
TEL 824-3971  
FAX 825-7405

## 母子健康手帳の交付

母子保健相談員が母子健康手帳の交付・面談を行います。事前に予約が必要です。



▲詳細はこちらから

## 健康スポット

区役所と保健センターの2か所に「健康スポット」を設置しています。

4月のテーマは「がん検診を受けましょう! & 眠り方改革」です。ポスター掲示やパンフレット配布、健康づくりに関わるプレゼントも用意していますので、お気軽にお立ち寄りください。

※R7.1月の写真です。



事業名	日時	内容	対象	申込み
<b>両親学級</b> 定員 40組(先着順) [実習] 各10組	5/24(土) 9:10~12:15 ※4部制です。組ごとに受付・終了時間が異なるので、詳しくはホームページをご覧ください。	初めてお父さんお母さんになる方が、出産前に妊娠・出産・育児等について、お話や実習をとおして楽しく学ぶ	初めて出産をする方(出産予定日R7.6/20~10/23)と夫(パートナー)	4/15(火) 9:00~
<b>母親学級</b> 定員 24人(先着順)	5/13(火) 9:30~11:40	初めてお母さんになる方が、妊娠中の栄養と歯の健康について学ぶ	初めて出産をする方(出産予定日R7.6/20~10/23)	
<b>育児学級</b> 定員 30組(先着順)	5/28(水) 13:30~15:40	育児について楽しく学び、遊びをとおして親子のふれあいを深める	R7.2・3月生まれの子どもと保護者(2人まで)	
<b>離乳食教室</b> 定員 40人(先着順)	5/20(火) 13:30~14:50	離乳食の進め方とお口のケアについて学ぶ	R6.12・R7.1月生まれの子どもの保護者	
<b>むし歯予防教室</b> 定員 15人(先着順)	5/21(水) 9:45~10:45	むし歯予防のために規則的な食生活や正しい歯みがき習慣を学ぶ	R5.12 ~ R6.6月生まれの子どもと保護者	
<b>育児相談(乳児)</b> 定員 なし	4/22(火) 受付9:30~10:30 【会場】区保健センター 5階	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による育児相談	1歳未満の子どもと保護者	

電子申請

## 育児相談の会場をお知らせします

令和7年度の育児相談の会場は2か所になります。



会場	対象者	実施月	申込み
保健センター(予約不要)	乳児	4月、5月、7月、8月、9月、11月、12月、1月、3月	当日、直接、会場へ
	幼児	5月、8月、11月、1月	
大東公民館(要予約)	乳幼児	6月、10月、2月	電子申請

対象 / 【乳児】1歳未満の子どもと保護者  
【幼児】1歳以上の未就学児と保護者

内容 / 身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談

## がん検診を受けましょう

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減少させることです。

市では、以下の(1)~(3)全てに該当する方を対象に、各種がん検診を実施しています。

- (1)市内在住の方
- (2)対象年齢に該当する方  
※詳しくは市ホームページをご覧ください。
- (3)職場等で同等の検診を受ける機会のない方

「がん検診等のご案内」はがきを4月下旬に対象者へ送付予定です。詳細については、保健センターへお問い合わせください。

## 子育て応援サロン ~浦和区へようこそ!~

内容 / 子育て情報及び地域情報の提供、参加者同士の交流など 定員 / 15組(先着順)

対象 / 初めて出産し子育て中の方又は浦和区に転入して間もない親子 ※子どもは2歳以下



日時	会場	申込み/問合せ
5/27(火) 10:30~12:00	上木崎保育所ひだまり保育園(子育て支援センター)(上木崎2-6-7)	4/30(水)~5/13(火)(土・日曜日、祝・休日を除く)9時~16時に、直接又は電話で、問合せ先へ/上木崎保育所ひだまり保育園(子育て支援センター) TEL 823-7051 FAX 823-7052