

## 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 ファク829・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 ファク829・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 ファク829・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 ファク829・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 ファク829・6233



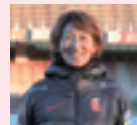
人の心を動かし、日々の暮らしを元気に、そして豊かにしてくれるスポーツ。スポーツを通じて、浦和のまちに活力を与えている方々をご紹介します。

### 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13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ださいました。

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——。これまで教えた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かの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<sup>せんてい</sup>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／区くらし応援室 ☎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、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。何をして過ごす?  
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!



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

問合せ 区コミュニティ課 ☎829・6040 FAX829・6232

写真提供 浦和レッズ