

いなほ三二通信

No. 195 2026年3月1日発行

編集・発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)

危ない電話に気を付けて!

草木の芽が日々ふくらむ季節になって参りました。

電話がきっかけになり詐欺の被害に遭ったり、悪質業者とトラブルになるケースが後を絶ちません。

留守番電話や通話の自動録音装置を活用して、危険な電話をシャットアウト!

特殊詐欺の手口はいろいろ

オレオレ詐欺・・・電話で身内（子供や孫など）や警察官等になりすまし、電話をかけてくる手口

預貯金詐欺・・・警察官等をかたり電話してきたうえ、銀行協会職員等を装って訪問する手口

融資保証金詐欺・・・電話やメールなどで融資を持ちかけ、実際には融資をせずにお金をだましとる手口

金融商品詐欺・・・電話等で投資や資金運用のウソのもうけ話をもちかける手口

架空料金請求詐欺・・・電話やメール、ハガキ（封書）を使って公的機関や大手企業などを装う手口

還付金詐欺・・・電話で市町村の職員等を装う手口

ギャンブル詐欺・交際あっせん詐欺・・・メールや雑誌広告で興味をひく募集をし、申込み者から金銭をだましとる手口

キャッシュカード詐欺盗・・・電話で警察官や銀行協会職員等を装い、訪問してくる手口

ふれあいウオーキング

一七里～見沼たんぼ片柳コース

元気でいたい、新しい仲間と出会いたい方、気分転換に参加してみませんか？

皆様のご参加をお待ちしています。

日時：令和8年3月29日（日）9:00～15:00

集合場所：七里公民館 玄関前（雨天中止）

コース：七里公民館～さぎ山記念公園

持ち物：お弁当、水筒、敷物、帽子

参加費：無料

3月の行事予定

日	曜日	行事
10	火	歌声サロン「童謡」
12	木	うんどうサロンⅡ
18	水	いなほ「憩いの場」
19	木	うんどうサロンⅢ
		うんどうサロンⅠ
25	水	子育てサロン
		歌声サロン「世界」
27	金	ふれあい会食（A）
28	土	園芸サロン
29	日	ウオーキング

お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会

☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

3月事業のお知らせ

子育てサロン「つくしんぼ」(ご参加をお待ちしています。)

日時：3月25日(水) 10:00~11:30
場所：七里コミュニティセンター 第2集会室・和室
内容：親子遊び・絵本の読み聞かせ・情報交換・交流 など
持ち物：飲み物 対象者：0歳から就学前の親子(自由参加)



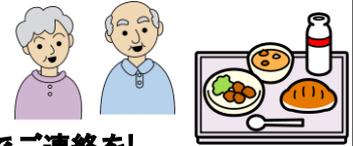
園芸サロン ご参加をお待ちしています。(事前申し込みが必要です。)

日時：3月28日(土) 9:30~12:00
場所：七里公民館 大会議室
内容：情報交換・交流
持ち物：筆記用具、飲み物、上履き、マスク着用
自宅での栽培・剪定・植え替え等でお困りの鉢物など



ふれあい会食サービス(登録者のみ) 75歳以上一人暮らしの方

日時：3月27日(金) 11:00~13:00
場所：七里公民館 レクホール
参加対象地区：A地区(新堤・大谷・風渡野・蓮沼・東門前)
※参加ご希望の方は担当民生委員または地区社協事務所までご連絡を!



ふれあいうんどうサロンI(事前申し込みが必要です。)

日時：3月19日(木) 13:30~14:30
場所：七里公民館 レクホール

ふれあいうんどうサロンII(事前申し込みが必要です。)

日時：3月12日(木) ①前半9:15~10:15 ②後半10:45~11:45
場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール 入れ替え時間ウクレレ演奏あり

ふれあいうんどうサロンIII(事前申し込みが必要です。)

日時：3月19日(木) ①前半9:15~10:15 ②後半10:45~11:45
場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール
※内容：ストレッチ体操・脳トレゲーム・筋肉トレーニング タオル体操 など
※持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ(下足袋)、運動のできる服装でお越しください。



① ふれあい歌声サロン 日本の歌(童謡・唱歌)

日時：3月10日(火) 14:00~16:00

② ふれあい歌声サロン 世界の歌(世界の名曲)

日時：3月25日(水) 14:00~16:00

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

持ち物：水分補給用飲み物、マスク(着用)、①参加費200円、②歌集代200円
※ご参加をお待ちしています。(新規のみ)

参加を希望する方は必ず地区社協事務所にご連絡ください。



いなほカフェ「憩いの場」 ご参加をお待ちしています。

日時：3月18日(水) 13:30~15:00
場所：敬寿園七里ホーム 地域交流スペース 参加費：100円(茶菓代)



事業へ参加する場合のお願い

参加当日は、必ず体温を測定し健康状態を確認したうえで参加してください。
感染状況等によっては、事業を中止する場合があります。



問い合わせ先：七里地区社会福祉協議会 コーディネーター：人見

電話・FAX 048(687)9997 平日13時~18時

※事業の参加の際は「長寿応援制度」の手帳をお持ちの方はご持参ください。
また、必ずマスク着用でご参加ください。皆様のご参加をお待ちしています。

