



第5回さいたま国際マラソン ランナー募集!!

5月20日(月) 12時
申込み開始!



12月7日(土) 駒場ファンラン 駒場運動公園(浦和区駒場)

部門	対象	定員(先着順)	参加料(税込)
親子ランの部(1.5km)	小学生とその保護者	800組1,600人	1組2,160円
1.5kmの部	小学4年~中学生	600人	1,080円
車いすの部(1km)	小学生以上で、車いすを常用している方 ※1	30人	
2時間チームランの部	小学生以上のチーム(1チーム2~6人) ※2	180チーム	1人2,700円

※1 競技用車いすでの参加はできません。なお、介助者が伴走できます。
 ※2 小学生のみの場合は4年生以上で1チーム6~11人とし、参加料は1人1,620円です。

PICK UP!

フルマラソン女子ビギナーの部

今大会はメディア・ファッション・ビューティー業界などで働く女性ランナーによる企画集団RunGirl(ランガール)が初完走をサポートします。詳細は大会公式Webサイト(<https://saitama-international-marathon.jp/full-beginner/>)へ。

【参加特典】

- ・ランニング練習会
- ・アドバイスメールの配信 など

12月8日(日) さいたまスーパーアリーナ(さいたま新都心駅西口) 発着

部門	対象	定員(先着順)	参加料(税込)
8kmの部(駒場運動公園着)	15歳以上の方(中学生を除く)	1,500人	3,780円
フルマラソン一般の部(男女)*	6時間以内に完走できる 19歳以上の方	1万6,000人	1万5,000円
フルマラソン女子ビギナーの部*	6時間以内での完走を目指す 19歳以上の女性		
代表チャレンジャーの部	詳しくは、大会公式WEBサイトをご覧ください。		

★フルマラソンの部には 市民・県民優先申込があります

申込区分	申込期間
市民優先申込	5/8(水)~12(日)
県民優先申込 ※1,000人(先着順)	5/13(月)~15(水)

市民優先申込には、同日開催の「埼玉うまいもの市場」でお買い物ができる特典(1,000円分)付き!

申込方法 同大会公式WEBサイト(<https://saitama-international-marathon.jp/>)へ。
 ※事前にRUNNETへの会員登録が必要です。なお、別途、エントリー手数料が掛かります。
 ※女子ビギナーの部の申込みは7月31日(水)までです。



詳しくは、同大会事務局(☎832・2561【月~金曜日の10時~18時】、FAX 832・2582)、
 又はスポーツイベント課(☎829・1730、FAX 829・1996)へ。

二次元コード

さいたま SPORTS Festival 2019

オリンピック・パラリンピック競技を体験!

日時 5月11日(土)・12日(日)
10時～18時

入場無料

※一部アトラクションは
有料です。

会場 さいたまスーパーアリーナ
コミュニティアリーナ
(さいたま新都心駅西口)

約30種類の
スポーツを体験できます

オリンピック競技などのアトラクション体験

バスケットボール、サッカー、ビームライフル(射撃)、テニス、
バドミントン、ボルダリング など

パラリンピック競技などのアトラクション体験

車いすバスケットボール、ブラインドサッカー、ボッチャ など
※アトラクションなどは変更する場合があります。



東京2020オリンピック
競技大会ではさい
たま市内でバスケット
ボールとサッカー
が開催されます

その他のイベントなど詳細は、さいたまスポーツフェスティバル2019のホームページへ。

<http://www.saitama-arena.co.jp/event/sportsfestival2019/>

詳しくは、(株)さいたまアリーナ(☎601・1122)、
又はオリンピック・パラリンピック部(☎829・1023、FAX 829・1996)へ。

★ごみゼロ
キャンペーン

市民清掃活動に 参加しましょう

5月26日(日)
午前中

5月30日は「ごみゼロの日」です。
地域の清掃活動に参加し、ポイ捨てごみのない、
きれいなまちを目指しましょう。

清掃場所 市内の道路や公園など

参加方法 自治会や事業所などを通じて団体ごとでの参加

※詳しい清掃時間や場所は、地域の自治会にお問い合わせください。



**路上喫煙、
ごみのポイ捨ては
やめましょう**

路上喫煙は、他の歩行者との接触によるや
けどや、吸い殻の不始末による火災など、周
りの方の迷惑になりますのでやめましょう。
また、空き缶などのポイ捨ても、まちの美
観を損ねますのでやめましょう。

▲昨年度は、825団体、9万8,996人が参加し、
約49t(ごみ収集車約25台分)のごみを集めま
した

詳しくは、資源循環政策課(☎829・1337、FAX 829・1991)へ。

知っていますか？受動喫煙

受動喫煙は、がんや脳卒中、虚血性心疾患などさまざまな疾患のリスクを高めます。望まない受動喫煙を防止するため、たばこを吸う際は、周囲の状況に配慮しましょう。



受動喫煙による健康被害

- ☹️ 肺がん・脳卒中 **1.3倍**
- ☹️ 虚血性心疾患 **1.2倍**
- ☹️ 乳幼児突然死症候群(SIDS) **4.7倍**

喫煙のルールが変わります！

多くの人を利用する施設で喫煙場所が制限されます

学校・病院など

7月1日から敷地内禁煙となります。
※屋外の一定の要件を満たした場所で喫煙できます。

事務所・飲食店など

令和2年4月1日から原則、屋内禁煙となります。
※屋内の一定の要件を満たした場所で喫煙できます。

喫煙のルールなど詳細は、厚生労働省のホームページ(<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>)へ。
詳しくは、健康増進課(☎829・1294、☎829・1967)へ。

乳がん検診

マンモグラフィを受診しましょう



乳がんは、早期に発見すれば治癒率が高くなります。定期的に乳がん検診を受診しましょう。

乳がん検診ってどんな検診？

乳がん検診の検査内容は問診、視触診、マンモグラフィ(乳房X線検査)です。本市では、40歳以上の女性で前年度未受診の方を対象に実施しています。

✖️ 女性が発症するがんの中で一番多い!!! (特に40代後半)

✖️ 全国で1万4,015人(本市で140人)の方が七くなっています(平成28年)

マンモグラフィとは？

乳房を片方ずつ挟み、平らに圧迫して撮影します。圧迫により乳房内部の様子を鮮明に写し出すことができます。これにより視触診ではわからない乳がんの早期発見が可能です。

※ペースメーカーを使用している方、妊娠中の方などは受診できません。



どこで受けられるの？

市内実施医療機関を掲載した冊子を各区情報公開コーナー・保健センターなどで配布しています。また、市ホームページでもご覧になれます。

実施期限 令和2年3月14日(土)

費用 1,000円

詳しくは、各区保健センターへ。

自転車のルールとマナーを守りましょう!

自転車は幼児から高齢者まで幅広い世代が利用する便利な乗り物です。
みんなが自転車を安全に利用するためのルールとマナーを紹介します。

自転車のまちづくり
推進条例が
施行されました

交通事故の防止や利用マナーの向上のため、次のことを守りましょう

交通ルール

- 自転車は車道が原則、歩道は例外
- 車道は左側を通行する
- 信号を守り、交差点では一時停止と安全確認をする
- 自転車も飲酒運転禁止
- ながら運転(傘さし、イヤホンなど)は禁止



ヘルメットの着用



自転車死亡事故の約7割が頭部への致命傷によるものです。未成年者と高齢者はヘルメットで頭部を守りましょう。

自転車損害賠償責任保険等への加入義務



自転車で事故を起こすと、被害者への高額な賠償責任を負うことがあります。損害賠償責任保険等に加入しましょう。

自転車の押し歩きの推進



歩道や横断歩道など人が多いときは、歩行者の安全を考え自転車を押して歩きましょう。

点検・整備、防犯対策



定期的な点検・整備、反射器材の装着などの安全利用対策や防犯登録、施錠などの防犯対策をチェックしましょう。

詳しくは、自転車まちづくり推進課(☎829・1398、FAX829・1979)へ。



絆をつなぐ

大宮区役所、大宮図書館などオープン

平成から新しい時代を迎え、老朽化していた大宮区役所と大宮図書館を含んだ複合公共施設が5月7日にオープンします。

大宮区役所は、大宮図書館とともに民間活力を活用して旧県大宮合同庁舎跡地に建設しました。区役所などを除く、図書館やコンビニ、カフェなどの運営は民間企業が20年間行う方式です。また、氷川緑道西通線は、自転車レーンを整備して、相互通行を開始し、大宮駅からさいたま新都心駅を経由するバスが大宮区役所の前を通ることになります。

新しい区役所は、身近な公共施設であると同時に

に、災害時には、大宮駅周辺の防災中核拠点としての役割を果たします。外観は、高品質な絹を生産していた歴史を踏まえ、



▲てがた絵祭の様子

白い絹糸のイメージを反映しており、大宮駅周辺のランドマークの1つにもなることと思います。多くの皆さんに参加いただいた、地固め祭やてがた絵祭を経て、建設されたこの施設が、住民の皆さんに信頼され、愛される施設となるよう努力してまいります。

さいたま市長 清水 勇人