

さいたま市の新たな「総合振興計画」にご意見をお寄せください！

本市では現在、市政運営の最も基本となる、新たな「総合振興計画」の策定を進めています。市制施行20周年の節目となる令和3年度からスタートするこの計画案について、皆様のご意見をお寄せください。

さいたま市 総合振興計画とは？

誰もが住んで良かった、住み続けたいと思える都市を目指して、21世紀半ば（おおむね令和32年頃）のさいたま市の未来を見据えつつ、今後10年の市政運営の最も基本的かつ総合的な指針として策定する計画です。

この計画を基に、さまざまな取り組みを実施していきます。

総合振興計画の構造

目指すべき将来都市像や、その実現に向けた政策及び施策を総合的、体系的に示す部分です。

基本計画

基本計画の施策を実現するための主な事業を定める部分です。

実施計画

※今回は「基本計画」について、パブリック・コメントを実施します。

パブリック・コメントを実施します

■計画の名称

さいたま市総合振興計画 基本計画（素案）

■募集期間

7月1日(水)～31日(金)

■公開場所

市役所 都市経営戦略部、各区情報公開コーナー

※市ホームページでもご覧になれます。

なお、原則、意見への個別回答はしません。

例えば…



子どもたちが
のびのび暮らせるまち



高齢者が元気に活躍できる
環境が整ったまち



地域でのコミュニケーションが
盛んなまち

総合振興計画の検討状況

少子高齢化の進行や技術革新の進展など、本市を取り巻く状況が大きく変わりつつある中、新たな計画の策定に向けて、ワークショップなど市民参加の取り組みや、市民・関係団体代表者・学識経験者からなる審議会での審議等を進めてきました。

これまでの検討状況の詳細は、市ホームページでご覧になれます。



詳しくは、都市経営戦略部(☎829・1035、FAX 829・1997)へ。

— "おいしい出会い"のお手伝い! —

さいたまスイーツ ウェブサイトOPEN

さいたま市内のスイーツ店情報を集めました!

＼こんな情報をご覧ください！

条件から探す

区や営業日、スイーツの種類などで条件を絞って検索できます。テイクアウトして自宅で楽しめるお店も探せます。



詳細情報を見たい!

市内の名産品を使ったスイーツや、伝統のある老舗和菓子店など、さいたまのスイーツにちなんだトピックスも掲載しています。

各種SNSでも市内のスイーツ店を紹介しています



Instagram

@saitamasweets

Twitter



@saitamasweets



Facebook

saitamasweets

ウェブサイトアクセスして、さいたまスイーツを楽しもう! <https://www.saitamasweets.com/>

詳しくは、商業振興課(☎829・1364、FAX829・1944)へ。



絆をつなぐ

お食事や買い物はさいたま市内で!

緊急事態宣言により、多くの事業者の皆様にご協力いただきましたことに改めて感謝いたします。徐々に営業を再開する事業所は増えていますが、市内経済は今もなお大きな影響を受けています。

本市ではこれまで、事業者向けに融資枠400億円の無利子・無担保・無保証料の臨時融資を実施しました。また、小規模企業者や個人事業主を対象とした10万円の給付をはじめ、飲食店等のデリバリー導入や不足する医療用物資の代替品の開発・製造、感染症対策につながる技術開発への補助、宿泊施設をテレワーク

に活用するための環境整備など幅広い経済対策を行っています。

しかし、さいたま市を元気にするためには、市民

の皆さんのご協力も必要です。お食事、買い物をする際には、「新しい生活様式」を意識しながら、これまで以上に市内の店舗や施設、サービスをご利用ください。そして、本市の魅力を再発見していただけると幸いです。

さいたま市長 清水 勇人



「動かない」から

自宅で介護予防

「動けない」になる前に！

新型コロナウイルス感染症の影響で外出機会が減り、自宅で「動かない」時間が増えると、筋力の低下などで「動けない」状態になることが心配されます。「テレビを見ながら」など、生活動作と組み合わせて、自宅でも運動に取り組みましょう。

1 肩回し



肩に手を置き、肘で大きな円を描くように回す。

胸を張って肩回りがよく動いていることを感じましょう。

2 体側（脇）のストレッチ



胸の前で腕を組み、体をひねる。

脇が伸びることを心地よいと感じる程度にしましょう。

3 椅子からの立ち上がり運動

- ①椅子に浅く座り、胸の前で腕を組む。
- ②お辞儀をしつつ、4つ数えながらゆっくり立ち上がる。
- ③4つ数えながらゆっくりと座る。



立つ時も、座る時も太ももの前側に力が入ることを意識しましょう。

4 脚を真横に開く運動

- ①椅子の背もたれなどを持ち、体はまっすぐのまま脚を横にゆっくり上げる。つま先は前方を向き、上に向けない。
- ②脚をゆっくり戻す。



お尻の横の筋肉に力が入ることを意識しましょう。

息を止めずに数えながらやってみましょう。関節の痛みがある方は無理をしないでください。のどが渇く前に水分補給をするなど、熱中症に気を付けながら運動しましょう！

おもりを使った筋力トレーニング「いきいき百歳体操」の動画など、介護予防についての詳細は、市ホームページでご覧になれます。



詳しくは、いきいき長寿推進課(TEL 829・1286、FAX 829・1981)へ。

声かけあって防ごう 熱中症



近年熱中症になる方が増えており、昨年4～10月には、市内で665人が救急搬送されました。熱中症は屋内でも多く発生し、頭痛や吐き気、大量の発汗などのさまざまな症状が現れ、重症になると生命の危険があります。熱中症に対する正しい知識を持ち、家族や近隣の方と声をかけあって予防しましょう。

熱中症になりやすい条件

- 急な気温の上昇
- 気温や湿度が高い
- 風が弱い
- 体調がすぐれない
- 十分な食事をしていない
- マスクの着用 など

高齢者や乳幼児は特に注意が必要です

高齢者は、のどの渇きや暑さを感じにくくなっているため、熱中症になりやすいとされています。

乳幼児は、体温調節機能が十分に発達していません。また、晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、特に注意が必要です。



熱中症予防のポイント

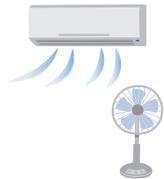
☑ 暑さを避ける

- 暑い時間帯は、外出を控える
- 外出時は、帽子や日傘を使う
- 通気性の良い涼しい服装をする



☑ 無理をしない

- 過度な節電はせず、冷房・扇風機などを上手に使う
- 体調が悪いときは、涼しいところで安静にする



☑ 水分・塩分を補給する

- のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給する
- たくさん汗をかくようなときは、塩分も補給する



マスク着用時の注意

マスク内は湿度が高くなるため、のどの渇きを感じにくく、熱の放散を妨げ体温を上昇させます。

また、外出自粛により体力が落ち、体が暑さに慣れていないため、普段よりも気を付けましょう。

熱中症かなと思ったら…

意識の確認

症状を確認する

- めまい、失神
- 筋肉痛、筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- 痙攣、手足の運動障害、高体温

意識がある

涼しい場所へ避難する

服を脱ぎ、体を冷やす

意識がない

119番通報

※呼びかけに対する返事がおかしい場合も119番通報。

水分を摂取できるか

摂取できる

水分・塩分を補給する

※症状が改善しない場合は医療機関へ。

摂取できない

医療機関で受診

詳しくは、健康増進課(☎829・1294、FAX 829・1967)へ。