

# ＼コロナ禍でも安全に／ スポーツを楽しもう！

外出自粛やテレワーク等により運動時間が減ることで、持病の悪化などの健康二次被害が懸念されています。心身の健康のためには、適度な運動・スポーツが大切です。

## 感染を予防しながら体を動かそう

- Step 1** 日常生活で動くことを意識  
こまめに立ち上がる、階段を上り下りする など
- Step 2** 自宅でのストレッチや軽い運動  
動画を見ながらヨガや筋トレ等を行う など
- Step 3** ウォーキングやジョギングなどの運動  
スポーツ教室などでの運動も



「選手と一緒に体を動かそう」  
動画を公開しています

県内に拠点を置くスポーツクラブの選手やアスリートが、子どもからお年寄りまで自宅で簡単にできる運動を紹介しています。

<https://saitamasc.jp/exercise>



## スポーツ推進委員が地域でスポーツを広めています！

スポーツ  
推進委員って  
なに？

地域のスポーツを推進するため、市から委嘱を受けて活動する非常勤公務員です。市民の皆さんがスポーツに親しむことができるよう、スポーツの指導や市民と行政との連絡調整などの活動をしています。

どんなことを  
しているの？

誰でも簡単に楽しむことができるスポーツ教室やイベントなどの企画・運営をしています。普段スポーツをしない方でも気軽に参加することができます。

スポーツ推進委員の活動について詳しくは、  
市ホームページをご覧ください。



▲市スポーツ推進委員が推進する「ふらば～るバレー」は、おにぎり型のボールをワンバウンドさせながら打ち合います



市スポーツ推進委員  
連絡協議会 会長  
牧野奈津子さん

### スポーツを楽しみましょう

運動不足やストレスなどによる心身への悪影響が懸念されるなか、感染を予防しながら、安心して、安全にスポーツを楽しむことが大切です。意識的に楽しく体を動かしましょう。

### 熱意あるスポーツ推進委員を募集しています

私たちは、地域の皆様に気軽にスポーツを楽しんでいただけるように、スポーツ教室などを企画・運営しています。コロナ禍で、なかなか思うように活動ができない状況が続いていますが、地域スポーツの振興に熱意をお持ちの方はぜひ、一緒に楽しく汗を流して活動してみませんか？

### 市スポーツ推進委員を募集しています

スポーツ推進委員連絡協議会支部で推薦します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

任 期 4月～令和5年3月

応募方法 1月22日(金)までに、電話で、スポーツ振興課へお問い合わせください。※各支部の担当者へおつなぎします。



詳しくは、スポーツ振興課(☎829・1058、FAX 829・1996)へ。

# 見沼たんぼの桜回廊を 一緒に見守りましょう



## 見沼たんぼの桜回廊とは

見沼たんぼの東西を流れる見沼代用水沿いでは、毎年3月下旬～4月上旬に見事な桜が咲き誇ります。たくさんの方の寄附により、平成29年3月に総延長20kmを超え、「桜の下を散歩できる日本一の桜回廊」になりました。

詳しくは、見沼たんぼのホームページをご覧ください。

<http://www.minumatanbo-saitama.jp/>



桜回廊のドローン映像を  
YouTubeで公開しています



## 見沼たんぼ桜回廊サポーターを募集しています

桜回廊をさらに素敵なものにするため、見守り活動を行っていただける方を募集します。周辺を散歩する際などに桜の育成状況や開花状況等を確認し、報告していただきます。

**対象** 見守り活動ができる個人又は団体  
**申込書** 市役所 見沼田圃政策推進室で配布中  
※市ホームページでダウンロードもできます。

詳しくは、見沼田圃政策推進室(☎829・1413、FAX 829・1979)へ。

# 絆をつなぐ

## 「住みやすい」と感じる市民の割合が86.3%と過去最高に！

本市では、「住みやすい」と感じていただける市民の割合(市民満足度)を増やし、2020年までに90%以上にすることを目標に、全庁を挙げて「CS90運動」に取り組んでまいりました。

目標年である今年度の結果は86.3%となり、90%を超えることはできませんでしたが、多くの市民や事業者の皆さんのおかげで過去最高値を更新することができました。心から感謝申し上げます。

市民満足度の向上は市の普遍的な課題です。今後は、この取り組みを一過性のものとせずこれ

まで以上に推進するため、「CS90+(プラス)運動」と名付け、2030年までの目標達成を目指してまいります。また、これまでの取り組みに加え、市民の視点に立った業務改善やデジタル化の推進などにも重点的に取り組めます。引き続き、市民、事業者、大学、そして行政が力を合わせ、「住みやすいまち」をつくっていきましょう。



さいたま市長 清水 勇人



# シニアユニバーシティ (高齢者大学) 入学生募集中!

60歳以上の方が地域での活躍を目指して学ぶ、1年制の大学です。

講義やクラブ活動などを通じて、健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりをしませんか?

**期 間** 5月～令和4年3月  
**対 象** 市内在住で、昭和36年4月1日以前に生まれた方  
※過去に在籍したことがある方を除きます。  
**費 用** 無料 ※教材費が掛かります。

**募集案内** 各区高齢介護課、各支所・市民の窓口、各公民館、各図書館などで配布中  
※市ホームページでダウンロードできます。



**申込期限** 2月26日(金)

**問 合 せ** 市シニアユニバーシティ事務局 ☎641・2201

曜日	主な会場	定員
月	岩槻駅東口コミュニティセンター (WATSU西館4階)	80人
火	浦和ふれあい館(浦和区常盤)	130人
水	宇宙劇場(大宮駅西口・JACK大宮5階)	92人
木	市産業文化センター(中央区下落合)	72人
金	プラザイースト(緑区中尾)	144人
土	プラザノース(北区宮原町)	48人

※いずれも抽選です。

- 良き校友に恵まれ、卒業後も地域で活動する居場所と一生の間ができました。
- 講座は、今後の生活を見直すきっかけになり、とても有意義に過ごすことができました。
- クラブ活動でもいろいろ学べ、共通の趣味を持った友人ができました。おかげさまで楽しい晩年期になりそうです。

先輩の  
声



詳しくは、セカンドライフ支援センター(☎881・8627、FAX881・8637)へ。

体験することで、  
はじめて気づくことがあります

## 防災展示ホール

地震や火災などの災害はいつどこで起こるか分かりません。いざというときに適切に行動するためには、正確な知識に基づいた行動力をもつことが大切です。防災展示ホールでは、さまざまな体験を通して、適切な対処方法を学ぶことができます。

### 地震体験

震度1～7の地震や東日本大震災などの過去に発生した地震を体験できます。



### VR避難体験

専用ゴーグルを装着して、煙が充満する建物からの避難を体験できます。



### その他の体験コーナー

- 模擬消火器での消火体験
- 煙が充満した室内から避難する煙体験
- 地震発生時の行動や身を守るポイント等を紹介する防災学習コーナー など

住 所 大宮区天沼町1-893

開館時間 9時～16時30分

休 館 日 月曜日(祝・休日を除く)

問 合 せ ☎648・6511、FAX648・6530

※施設の利用にあたっては、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策へのご協力をお願いします。

詳しくは、予防課(☎833・7509、FAX833・7529)へ。



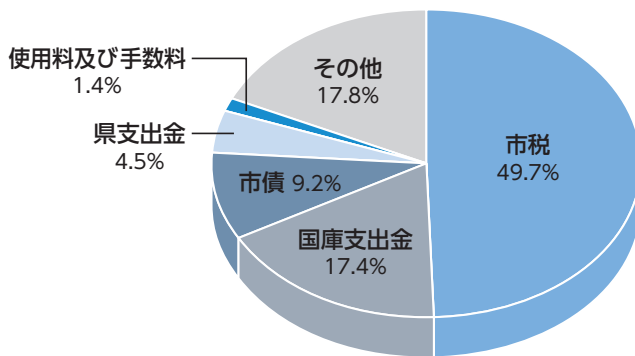
## 市の財政状況をお知らせします

本市の歳入・歳出の状況について、令和元年度決算を基にお知らせします。財政状況に関する資料は、各区情報公開コーナー、各図書館又は市ホームページでご覧になれます。

### 一般会計歳入決算額 5,515億円

令和元年度の歳入は、前年度から94億円増えました。歳入総額のうち市税は2,740億円で、市民1人あたりに換算すると、約20万8,000円の納税額となります。

#### 【歳入の内訳と構成比】

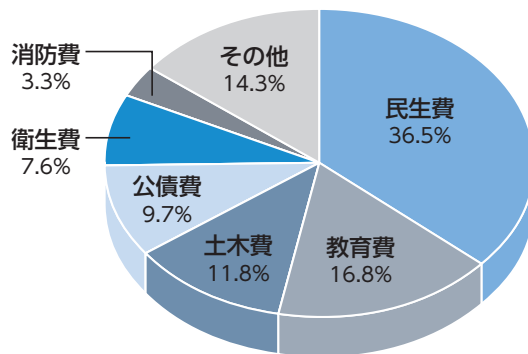


- 市税**…市民税、固定資産税、軽自動車税など
- 国庫支出金**…国が必要と認めた事業に対して、国から交付されるお金
- 市債**…長い間利用される市の施設をつくるなど借り入れるお金
- 県支出金**…県が必要と認めた事業に対して、県から交付されるお金
- 使用料及び手数料**…公共施設の使用料、戸籍謄本や住民票等の発行手数料など

### 一般会計歳出決算額 5,456億円

令和元年度の歳出は、前年度から100億円増えました。市民1人あたりに換算すると、約41万4,000円の支出額となります。

#### 【歳出の内訳と構成比】



- 民生費**…生活保護や障害者・高齢者の福祉サービス、子育て支援、保育所などに掛かる経費
- 教育費**…学校教育、生涯学習の充実に掛かる経費
- 土木費**…道路、河川、公園などの社会資本基盤等の整備や維持・管理に掛かる経費
- 公債費**…借りたお金(市債)の返済に掛かる経費
- 衛生費**…健康増進、疾病予防、環境保全、ごみ処理などに掛かる経費
- 消防費**…消防活動や火災予防などに掛かる経費

※市民1人あたりの換算は令和2年4月1日現在の住民基本台帳人口131万8,363人で計算しています。

#### その他の会計

本市には、14の特別会計と3の公営企業会計があります。いずれもそれぞれの収入をもって事業を行うため、一般会計とは経理を別にしていきます。

詳しくは、財政課(TEL 829・1154、FAX 829・1974)へ。