

～元気な老後を過ごすために～

口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防しましょう

口は、「かむ」、「飲み込む」、「話す」などに欠かせません。口周りの機能が衰えると、むせこんで食事がとりづらくなり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。口周りの筋肉を鍛えたり、舌を動かすことにより、食べ物が口から出ることを防ぎ、かむ力や飲み込む力を改善します。口腔機能の衰えを防ぐために、毎日の生活に「お口の体操」を取り入れましょう。

誤嚥性肺炎を予防するための5つのポイント

- ・1日三食、しっかりかんで食べる
かめる人は少し歯ごたえのある食材を選ぶ
- ・電話も活用しながら、会話する機会を増やす
- ・早口言葉や文章を音読する
- ・食後に歯磨きをして、口の中を清潔に保つ
- ・口腔機能の衰えを防ぐために、「お口の体操」を取り入れる

お口の体操



問合せ 北区高齢介護課 ☎669-6068 ☎669-6167

自主的な防犯活動に取り組みましょう

北区では、防犯意識の向上を図るため北区防犯連絡協議会と連携し、防犯事業に取り組んでいます。

「自転車にはツー・ロック」

区内で最も多い被害が自転車の盗難です。盗難を防ぐには鍵を2つ取り付けることが効果的です。

ツー・ロック(二重施錠)で大切な自転車を守りましょう。

北区防犯デーはイベントを中止します

北区防犯連絡協議会では、7月1日(犯罪の7月1日)を「北区防犯デー」と定め、毎年防犯意識向上のためのイベントを開催しています。しかし、本年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のためイベントを中止します。

問合せ 北区総務課内 北区防犯連絡協議会事務局
☎669-6013 ☎669-6160

税理士による 公開税務相談会

無料

日時 6月15日(月)、7月3日(金)、8月20日(木)
15時～17時

会場 大同生命大宮ビル4階 会議室(大宮区吉敷町)

内容 経理、税務、相続などに関する相談会

定員 各日4組 ※予約制

申込み 電話で、(公社)大宮法人会事務局へ。
☎642-3121

問合せ 市民生活安全課
☎829-1214
☎829-1969



区役所の休日窓口をご利用ください (支所を除く)

日時 6月28日(日) 8時30分～17時15分

開設窓口 区民課、支援課、保険年金課

※開設窓口の一部業務を取り扱います。手続きにより、必要な書類があるもの、取り扱いできないもの、当日完了しないものがありますので、事前にお問い合わせください。

市税の窓口も同時に開設しています

市税の窓口では、以下の業務を取り扱います。

- 市税の証明書の交付
- 原動機付自転車・小型特殊自動車の登録・廃車の届け出
- 市税の納付

問合せ さいたまコールセンター(8時～21時)
☎835-3156 ☎827-8656

地域支え合い推進員にご相談ください

地域における支え合い、助け合い活動など、高齢の方のネットワークづくりを行うため、シニアサポートセンター(地域包括支援センター)に「地域支え合い推進員」を配置しています。お気軽にご相談ください。

《主な活動》

- ・サロンなど高齢の方が集まる活動を把握、紹介
- ・地域での交流や活動づくりのお手伝い

問合せ 北区北部圏域 緑水苑 ☎662-7350 ☎662-7360
北区東部圏域 諏訪の苑 ☎662-7600 ☎662-7608
北区西部圏域 ゆめの園 ☎653-0544 ☎653-2727
北区高齢介護課 ☎669-6068 ☎669-6167

総務省特設行政相談所 **無料**

総務省行政相談委員が、役所の仕事や手続き、サービスに関する苦情・要望などの相談に応じます。秘密は守られますので、お気軽にご利用ください。

日時 6月8日(月) 9時～16時

会場 北区役所1階 多目的室

申込み 当日、直接、会場へ。

問合せ 総務省関東管区行政評価局首席行政相談官室
☎600・2313 FAX600・2336

北区ニュースポーツ教室

【北区スポーツ振興会主催】

日時 6月7日(日) 10時～12時

会場 つばさ小学校 体育館

内容 ミニテニス、室内ペタンク

対象 区内在住、在勤又は在学で、小学4年生以上の方

費用 100円(傷害保険料を含む)

持ち物 運動のできる服装、体育館履き、タオル、飲み物

申込み 当日、直接、会場へ。

問合せ 北区スポーツ振興会(出口)
☎・FAX667・7376



産業廃棄物処理施設の変更についての事業計画があります

事業者 大宮生コン(株) ☎831・3032 FAX824・1775

施設設置場所 北区吉野町2-1393 外17筆

●事業者から提出された事業計画書などの縦覧

縦覧期間 6月8日(月)～7月7日(火)

縦覧場所 北区情報公開コーナー、宮原図書館、産業廃棄物指導課 ※市ホームページでもご確認いただけます。

●縦覧期間中の関係地区内(施設設置場所から200m以内)にお住まいの方を対象とした事業者による説明会

詳しくは、事業者へお問い合わせください。

●関係地域内にお住まいの方の生活環境保全上の見地からの意見書提出

提出方法 縦覧場所で入手できる意見書様式に必要事項を記入し、7月21日(火)(消印有効)までに、〒330-9588 浦和区

問合せ 常盤6-4-4 産業廃棄物指導課へ。 ☎829・1608 FAX829・1933

✉sangyo-haikibutsu-shido@city.saitama.lg.jp

※意見書様式は、市ホームページからもダウンロードできます。

こんにちは **区長**です

区民の皆さん、いかがお過ごしですか。

4月7日の緊急事態宣言以降、不要不急の外出を控えていただいていると思いますが、依然として衰えをみせない新型コロナウイルス。ご自分やご家族を守るために、マスク着用や手洗いなど、感染拡大防止にご協力をお願いします。

そうした中、今マリーゴールドがきれいな花を咲かせています。黄色やオレンジなど色鮮やかに初夏を彩る花・マリーゴールドには、色によって様々な花言葉があります。代表的な花言葉は「悲しみ」や「変わらぬ愛」ですが、黄色のマリーゴールドは「健康」というこの時期ならではの花言葉もつけられています。

「Stay Home(家で過ごす)」が叫ばれているときだからこそ、3つの密を避けながら、きれいな花を愛でつつ健康に過ごすというのはいかがでしょう。

ところで、私の自宅では、4月にプランターに植えたトマトとキュウリの苗がすくすくと育っています。動物や植物は愛情を込めて育てれば、それに必ず応えてくれます。人もそうでありたいですね。

北区長 永井 正



黄色とオレンジのマリーゴールド



執務室に飾っています