

北区推奨ジョギングコースをご活用ください

プラザノースコース 1周 約640m

北区では、一人ひとりが手軽に楽しく健康づくりに取り組むことで、だれもが健幸で元気に暮らせるまちづくりを進めています。その取組のひとつとして、区内に4つの北区推奨ジョギングコースを設置しています。今回紹介するプラザノースコースには、案内看板や100mごとの距離を表示した路面サインを設置しています。

健康維持や気分転換にジョギングをしてみませんか。



路面サインは距離によって図柄が異なります

暑い時期にジョギングをする場合の注意点

- **暑いときは、無理なジョギングをしない**
暑さに慣れるまでの数日間、軽いジョギングに留める。
- **こまめに水分を補給する**
水分のほかに塩分も失われるので、スポーツドリンクなどを利用して塩分も補給する。
- **軽装で、吸湿性、通気性のよい素材を着用する**
直射日光が当たる場合には、帽子を着用する。
- **疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調が良くないときは無理をしてジョギングをしない**

問合せ 北区コミュニティ課 ☎669・6020 ☎669・6161

二次元コードからデータ版▶
をダウンロードできます。



北区子育て応援フェア

- 日時** 8月29日(土) 10時～15時
会場 プラザノース2階 ノースギャラリー1～7
内容 保育施設・幼稚園の紹介、子育て支援センターなどの紹介
対象 保育施設・幼稚園に通所していない子どもとその保護者
申込み 当日、直接、会場へ。
問合せ 北区支援課 ☎669・6061 ☎669・6166
 ※当日の開催可否は、さいたまコールセンターへ(8時～21時)。☎835・3156 ☎827・8656

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入場を制限する場合があります。

北区の見どころ満載 「北区なるブック」

区内のおすすめスポットや歳時記、文化財のほか、様々な施設を紹介しています。「北区なるブック」をご覧ください、「北区のいいところ」を再発見してみませんか。冊子は、北区コミュニティ課などで配布しています。また、北区ホームページでもご覧になれます。



二次元コードからデータ版▶
をダウンロードできます。



問合せ 北区コミュニティ課 ☎669・6020 ☎669・6161

区役所の休日窓口をご利用ください (支所を除く)

- 日時** 8月30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

ますます元気教室 参加者募集

	日時	会場
①	9/17～10/22の毎週木曜日 (全6回) 9:30～11:30	大砂土公民館
②	9/10～10/15の毎週木曜日 (全6回) 14:00～16:00	日進公民館

- 内容** おもりを使った「いきいき百歳体操」など
対象 市内在住で、65歳以上の方
定員 ①9人 ②12人 ※応募多数の場合は、抽せん
申込み 北区高齢介護課又は各公民館で配布する申込書
問合せ に記入し、直接又はファクスで、北区高齢介護課又は各公民館へ(申込書は、北区ホームページからもダウンロードできます)。
 ☎669・6068 ☎669・6167

食品ロスを減らしましょう

市内の家庭から出される「もえるごみ」として年間約1万4,000トンの食品ロス（食べ残しや手つかず食品）が発生しています。

本市では、おいしく楽しく、食品ロスを減らす新しいライフスタイルを提案しています。そのひとつに、手をつけずに捨てられることが多い野菜などの生鮮食材を、日曜日の夜にスープにして食べきる「Saitama Sunday Soup（日曜日は食べつくスープ!）」があります。「食べつくスープ」には、できるだけ調理の手間を減らしながら、色々な食材を入れることで1品でバランスのとれた食事を作ることができるという効果もあります。



Instagramアカウント
@saitama_sunday_soup

※市ホームページやInstagramでは、市内在住のスープ作家である有賀薫さんのスープレシピなどを多数紹介しています。

使わずに余っている食品は、フードドライブを利用しましょう。北区総務課に回収窓口を設置しています。提供いただいた食品は、NPO法人フードバンク埼玉を通じて、地域の福祉施設などへ寄付されます。

※対象は、「賞味期限まで2か月以上あるもの」、「未開封」、「常温保存可能」、「破損していない」を全て満たす食品に限ります。

問合せ 資源循環政策課 ☎829・1338 ファクス829・1991

消費者トラブルにご注意ください

悪質商法や不審電話などによる消費者トラブルが発生しています。少しでもおかしいと感じたら、すぐに消費者ホットライン（☎188）又は消費生活総合センターに相談してください。



さいたま市
消費生活総合センター
マスコットキャラクター
チョットマママン

【事例】

封筒に入った使い捨てマスク30枚が宅配便で届いた。
家族も全く心当たりがなく、請求書が同封されていた。

問合せ 消費生活総合センター ☎645・3421 ファクス643・2247

北区市民活動ネットワーク登録団体からのお知らせ

名曲コンサート

昭和の歌謡曲の歌唱、親しみやすいクラシック音楽をお楽しみください。

日時 8月20日(木) 14時～(開場は13時30分から)

会場 プラザノース1階 ホール

内容 第1部:世界の名曲とオペラ「椿姫」
第2部:ヴァイオリンの演奏と昭和の歌謡曲の歌唱
第3部:組曲「展覧会の絵」ピアノ連弾

定員 150人 **費用** 1,000円

申込み 当日、直接、会場へ。

問合せ さいたま市大宮音楽家協会
☎・ファクス668・7162(碓井)

こんにちは 区長

区民の皆さん、毎日暑い日が続いていますが、いかがお過ごしですか。

例年であれば、学校は夏休みの真っただ中の時期ですが、今年はようやく夏休みとなりました。

市内の小・中学校では、8月17日から二学期が始まります。いつもより短い夏休みですので、有意義にお過ごしください。

そこで気を付けなければならないのが、熱中症対策です。特に今年は、マスクを着用する機会が多くなっていますので、屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクを外すなど、新しい生活様式を実践しながらも、熱中症予防に注意するようお願いいたします。

何気ない日常が戻ってくるまで、もう一步ですので、一緒に頑張っていきましょう。

また、今月号では「北区推奨ジョギングコース」の一つであるプラザノースコースを紹介しています。とても走りやすいコースですので、是非走ってみませんか。

北区長 永井 正



準備運動をして今から走ります



プラザノースコースの路面サイン