

北区ウォーキング教室 参加者募集



日 時 10月25日(日) 9時45分～11時45分

会 場 大宮アルディージャフットサルコート「オレンジコート ステラタウン」
(ステラタウン北棟屋上) ※雨天中止

対 象 区内在住、在勤又は在学の方

※小学生以下の子どもは、保護者同伴で参加してください。

定 員 17人(応募多数の場合は、抽せん)

申込み 10月15日(木)(必着)までに、はがき、ファクス又はEメール(1人1通2人まで)で、

問合せ 住所(在勤、在学の方は勤務地、学校名も)、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を、〒331-8586 北区宮原町1-852-1
北区コミュニティ課へ。☎669・6020 ☎669・6161 ✉kitaku-community@city.saitama.lg.jp

※結果は、10月21日(水)までに通知します。



気軽に楽しく元気に健康づくり「北区ウォーキング&ジョギングガイド」

「北区ウォーキング&ジョギングガイド」は、区民の皆さんに、気軽に楽しく元気に健康づくりをしていただくためのガイドブックです。北区内に設置した6つのウォーキングコースと4つのジョギングコースを紹介しているほか、開始前後の軽運動なども掲載しています。

このガイドブックを手に、ウォーキングやジョギングを始めてみませんか。



▲二次元コードからデータ版をダウンロードできます。

ガイドに掲載している北区推奨 ジョギングコースを紹介します

つつじヶ丘公園コース 1周 610m

今回紹介するつつじヶ丘公園コースは、距離を表示した路面サインが設置されています。また、自分のペースを把握するペースメーカーコースもあります。



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 10月25日(日) 8時30分～17時15分

※保育施設や保育サービスの利用に関する相談は9時～15時です。

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

10月の高齢者向けすこやか運動教室

音楽や運動器具などを使いながら簡単な運動を行います。

期 日	会 場
★2日(金)・16日(金)	領家中央公園
★5日(月)・19日(月)	稲荷第2公園
▲12日(月)・▲19日(月)・26日(月)	本郷第6公園

※いずれも雨天の場合は中止です。

★の日は、地域で自主的に行っています。

▲の日は、大砂土地区社会福祉協議会主催のいきいき運動教室です。

時 間 10時30分～12時 **費 用** 無料

持ち物 動きやすい服装(マスク着用)、タオル、飲み物

申込み 当日、直接、会場へ(参加前に自宅で検温をお願いします)。

問合せ 北区高齢介護課 ☎669・6068 ☎669・6167

北区 野球教室 参加者募集



日時 11月15日(日) 9時45分～11時45分
 ※保護者は会場内への立ち入りはできません。

会場 日進小学校 グラウンド ※雨天中止

内容 野球道具を使用しない初心者向けの教室

講師 埼玉西武ライオンズ選手OB

対象 区内在住で、5歳～小学6年生の子ども(年齢は令和2年4月1日現在)

定員 30人(応募多数の場合は、抽せん)

申込み 10月20日(火)(必着)までに、はがき、ファクス又はEメール(1人1通2人まで)で、参加者の住所・氏名(ふりがな)・学年(未就学児は年齢)、抽せん結果通知先となる保護者の住所・氏名・電話番号を、〒331-8586 北区宮原町1-852-1 北区コミュニティ課へ。☎669・6020 FAX669・6161 ✉kitaku-community@city.saitama.lg.jp

問合せ ※結果は、11月4日(水)までに通知します。

高齢の方の相談は シニアサポートセンターへ

シニアサポートセンター(地域包括支援センター)では、「介護予防に取り組みたい」、「家族の介護の相談をしたい」、「近所に心配な高齢の方がいる」など、高齢の方や地域の皆さんが安心して暮らせるように相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

	担当圏域	シニアサポートセンター
北部圏域	奈良町、別所町、宮原町、吉野町	緑水苑 吉野町1-27-13 ☎662・7350 FAX662・7360
東部圏域	植竹町、今羽町、土呂町、東大成町、本郷町、盆栽町、見沼	諏訪の苑 本郷町348-2 ☎662・7600 FAX662・7608
西部圏域	大成町4丁目、櫛引町2丁目、日進町	ゆめの園 日進町2-813 ☎653・0544 FAX653・2727

開設日時 月～日曜日の9時～17時(年末年始を除く)
 ※センターにより異なる場合があります。

問合せ 北区高齢介護課 ☎669・6068 FAX669・6167

あなたも一緒に、 このまちを守りませんか 消防団員募集



対象 市内在住、在勤又は在学中で、18歳以上の方

問合せ 消防団活躍推進室
 ☎833・7163
 FAX833・7641

さいたま市 消防団 検索

こんにちは 区長 です

区民の皆さん、お元気ですか。

ようやく日中の暑さも一段落し、朝晩は涼しく感じられ、秋らしい日が訪れるようになりました。

皆さんは、秋と聞いて何を思い浮かべますか。「スポーツの秋」、「芸術の秋」、あるいは「食欲の秋」と人それぞれだと思います。

私は、やはり「スポーツの秋」ですね。新型コロナウイルスの感染拡大で、市内の様々なスポーツイベントが中止となってしまう残念ですが、これからは新しい生活様式に沿って、安全な環境を確保して適度な運動・スポーツを行うように心掛けましょう。

また、「体力」だけではなく、「栄養」にも気を付けたいものです。区内では、梨やぶどうなど様々な果物が特産品として生産されています。特に梨は、8月の幸水に始まり、この時期は新高・新興などの品種が楽しめます。見沼グリーンセンターや区内の農産物直売所に足を運べば、新たな発見が待っているかもしれませんよ。



みずみずしい梨が大好きです(見沼グリーンセンターにて)

北区長 永井 正