



## サッカー教室 参加者募集

**日時** 12月12日(日) ①少年少女サッカー教室 9時45分～12時  
②親子サッカー教室 13時30分～15時45分

**会場** 大砂土小学校 グラウンド ※雨天中止

**講師** 大宮アルディージャサッカースクール コーチ

**対象** 区内在住で、①5歳～小学6年生 60人

**定員** ②4歳～小学3年生とその保護者 40組80人

※いずれも応募多数の場合は、抽せん(年齢は令和2年4月1日現在)。

**申込み** 11月17日(火)(必着)までに、はがき、ファクス又はEメール(1人1通、①は2人まで)で、希望する教室の番号、応募者全員の住所・氏名(ふりがな)、子どもの学年(未就学児は年齢)、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

**問合せ**

※①・②の教室を重複して申し込むことはできません。結果は、11月30日(月)までに、全員に通知します。



北区の花 菜の花

## 北区の花 「菜の花」を育ててみませんか

11月に種をまくと翌年3月頃に開花が楽しめます。ご家庭でも菜の花を育て、区内を菜の花でいっぱいにしてみませんか。種は、北区コミュニティ課で配布しています。



**問合せ** 北区コミュニティ課 ☎669-6020 ☎669-6161

## 地域で支え合い、 安心して暮らせるまちづくりのために 自治会に加入しましょう

地震や台風などの自然災害への備えとして、地域で支え合うことの大切さが見直されています。自治会は、安心して暮らせるまちづくりのため、生活に密着した様々な活動を行っており、私たちが生活していくうえで、最も身近で頼りになる組織です。

自治会では、日頃から交通安全、防犯、防災、環境美化などの活動を行っています。そうした各自治会の活動を、北区ホームページで紹介しています。



**問合せ** 北区コミュニティ課  
☎669-6021 ☎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** 11月29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

## 11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
★6日(金)・20日(金)	領家中央公園
★2日(月)・16日(月)	稲荷第2公園
▲9日(月)・▲16日(月)・24日(火)	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

# 北区冬の親子防犯・交通安全教室 参加者募集



**日時** 12月20日(日) ①10時～11時30分 ②13時30分～15時 ※各回30分前から受付開始  
**会場** 北区役所2階 B会議室  
**内容** ランドセルを背負ったまま逃げる練習、安全な道の歩き方、子どもの視野体験 ほか  
**講師** 清永 奈穂 氏(NPO法人 体験型安全教育支援機構)  
**対象** 区内在住又は在学中、4歳～小学1年生の子どもとその保護者(区内の保育施設などに通う子どもを含む)  
**定員** 各回15組(応募多数の場合は、抽せん) ※原則として、子ども1人に保護者1人で1組とします。  
**申込み** 12月4日(金)(必着)までに、往復はがき又はEメール(1組1通)で、希望回(①・②・どちらでも可)、応募者全員の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)、子どもの学年及び年齢、電話番号を、〒331-8586 北区宮原町1-852-1 北区総務課内 北区防犯連絡協議会事務局へ。☎669・6013 ☎669・6160 ✉kitaku-bouhan-kyoushitsu@city.saitama.lg.jp

## 高齢の方必見 おうちでできる筋力トレーニング

1から8まで数を数えながら行うトレーニングです。痛みを感じない範囲で行いましょう。  
回数の目安は、それぞれ10回です。

### 肩の前の筋肉を鍛える運動

(洗濯物を干す、布団から起き上がるときなどに使う筋肉)

「1・2・3・4」で腕を前から肩の高さまで上げます。

「5・6・7・8」で元の位置に下ろします。余裕がある方は、500mlのペットボトルを持って行うと更に効果的です。



### ふくらはぎの筋肉を鍛える運動

(歩行時や階段の上り下りなどに使う筋肉)

椅子の後ろに立ち、背もたれに手をつきます。

「1・2・3・4」でゆっくりとかかとを上げます。

「5・6・7・8」でゆっくりと下ろします。



**問合せ** 北区高齢介護課 ☎669・6068 ☎669・6167

※市ホームページで、おもりを使った筋力トレーニング「いきいき百歳体操」の動画をご覧になれます。



## 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。

季節の移り変わりはスピードを上げてやってきます。秋は一層深まって、すぐ近くまで冬の足音が聞こえる気配を感じます。

ところで皆さんは、「長寿」と聞いて何歳くらいを想像しますか。区内には100歳以上の方がなんと、76人いらっしゃいます(令和2年9月15日現在)。男性の最高齢者は106歳、女性は105歳です。

先日、区内の女性最高齢者の小原千ヨさんにお話を伺うことができました。長寿の秘訣をお聞きしたところ、「時代の流れに逆らわないで、流れに身を任せること」との言葉に、なるほどとうなずいてしまいました。

そして、今でもIH調理器を使って、ご自分で台所に立つこともあるそうです。恐れ入りました。とても素敵な方でした。小原さんのパワーを分けていただき、充実した一日を過ごすことができました。

高齢の皆さん、いつまでもお元気にお過ごしくださいね。



ご長寿おめでとうございます

北区長 永井 正