



北区ウォーキング教室 参加者募集

日時 10月22日(土) 13時30分～15時30分 ※雨天中止
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)
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 20人(応募多数の場合は、抽せん)
申込み 9月26日(月)(必着)までに、電子申請システム又ははがき(1人1通2人まで)
問合せ で、応募者全員の住所(在勤、在学の方は、勤務地、学校名も)・氏名(ふりがな)・年齢又は学年・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
 ※結果は、全員に通知します。



電子申請システムはこちら▶

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。「からだを動かす機会をつくりたい」、「地域活動を始めるにはどうしたらよいのか」など、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の情報収集・提供
- 地域での交流や活動づくりのお手伝い

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

区役所の休日窓口をご利用ください (支所・市民の窓口を除く)

日時 9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。

当日は、市税の窓口も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 FAX827・8656

9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)	鍛冶自治会館
★5日(月)・20日(火)	稲荷第2公園 (雨天時:中止)
▲12日(月)・26日(月)	本郷第6公園 (雨天時:中止)

★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 FAX669・6167

消防団員・少年消防団員募集

自分たちのまちは自分たちで守るため、仕事や学業をしながら、消防団は地域の安心と安全を守る活動をしています。

消防団

事前に訓練や研修を重ね、災害時には現場へ出動します。また、市民向けの訓練指導、火災予防広報などを行います。



対 象 市内在住、在勤又は在学で、18歳以上の方

少年消防団

初期消火や応急手当の方法を学び、災害時に自分自身や家族を守る方法を身に付けます。

土・日曜日、夏季・冬季休業期間のうち、年間6～10回程度活動します。



対 象 市内在住又は在学で、小学4年生～高校生

問合せ 北消防署 管理指導課 ☎654・3456 ☎654・3455

市ホームページはこちら▶



地域で支えあい、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、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。

交通安全、防犯、防災、環境美化など、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



北区市民活動ネットワーク登録団体からのお知らせ

第11回 シニアユニバーシティ レクチャーコンサート

日 時 11月5日(土) 13時30分～(13時開場)

会 場 プラザノース ホール

出 演 大宮フィルハーモニー管弦楽団

対 象 中学生以上の方

定 員 400人(先着順)

費 用 500円

申込み 10月15日(土)(消印有効)までに、往復はがきで、代表者の住所・氏名・年齢・電話番号、チケットの必要枚数(3枚まで)を、〒331-8779 日本郵便株式会社大宮西郵便局留「レクチャーコンサート」係へ。

問合せ さいたま市シニアユニバーシティ校友会北大宮校協議会(堀井)
☎090・3431・5714 ✉suk_con2022@yahoo.co.jp

こんにちは 区長 です

残暑厳しい季節、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

さて、皆さんも「平均寿命」と「健康寿命」という言葉を耳にしたことはありませんか。平均寿命とは「0歳における平均余命」とされています。一方、健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされています。令和元年における男性の平均寿命は81.41歳、健康寿命は72.68歳、女性の平均寿命は87.45歳、健康寿命は75.38歳となっています。国は、「健康寿命延伸プラン」などを策定し、平均寿命と健康寿命の差を縮めることを目指しており、健康増進と医療費削減に期待を寄せています。

北区でも、区民の皆さんがいつまでも元気で自分らしく暮らし続けられるよう、いきいき百歳体操や認知症予防の座学などを行う「ますます元気教室」などを開催し、健康長寿を応援しています。「敬老の日」をきっかけに、明るく楽しい老後生活を送るため、皆さんも健康寿命について改めて考えてみてはいかがでしょうか。

北区長 林 祐樹



和やかな雰囲気の中で楽しく参加できました