



## 北区の花「菜の花」が見頃を迎えます

北区役所では、今年もプラザノース正面入口前に満開となった菜の花のプランターを飾ります。区役所職員が手塩にかけて育ててきた菜の花は、3月下旬から見頃となりますので、ご来庁の際はぜひご覧ください。

また、区内の身近な「菜の花スポット」の情報がありましたら、コミュニティ課へお知らせください。区ホームページなどで紹介させていただきます。

### 菜の花コンサートを開催します

夕暮れの中、満開の菜の花とともに、春にちなんだ楽曲の演奏を行います。お楽しみください。

日 時 3月24日(月) 17時30分～

会 場 プラザノース前市民広場(雨天時：プラザノース アトリウム)

問合せ 北区コミュニティ課 ☎669・6020 ファク669・6161



菜の花の▲  
育成記録は  
こちらから

## すこやか運動教室に参加して、介護予防に取り組みましょう

公園に設置された専用の遊具などを使い、軽い運動や体操を行っています。65歳以上の方であれば、事前に申込みすることなく、どなたでも参加できます。

### 参加者の声

「今まで外出することがあまりなかったけれど、すこやか運動教室に定期的に参加して体を動かすことで、普段から健康を意識するようになりました。」

「一人ではなかなか続かないけれど、ほかの人と一緒にやることで励みになっています。」

「その日の都合で参加できるので、買い物に出掛けるついでに、ふらっと気軽に立ち寄っています。」



問合せ 北区高齢介護課 ☎669・6068 ファク669・6167

### 3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                                     |
|------------------------|-----------------------------------------|
| ★7日(金)・21日(金)          | 領家中央公園 (雨天時：鍛冶自治会館)                     |
| ★3日(月)・17日(月)          | 稲荷第2公園 (雨天時：中止)                         |
| ▲10日(月)・▲17日(月)・24日(月) | 本郷第6公園 (雨天時：10・17日は中止、24日は大砂土ふれあいの里で実施) |

★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

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物

申込み 当日、直接、会場へ。

## 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 3月29日(土)・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、市税の窓口

※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

3月の休日窓口は2日間開庁しますが、いずれも大変混み合い、待ち時間が長くなることが予想されます。あらかじめ必要書類などをご確認のうえ、時間に十分な余裕をもってご来庁ください。なお、「転出届」は、郵送による提出ができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



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

## 「北区ウォーキング&ジョギングガイド」をご活用ください

「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も、ウォーキングやジョギングを始めてみませんか。春にお勧めするウォーキングコースもありますので、ご活用ください。

大宮盆栽村・  
市民の森コース



ステラタウン・  
宮原桜並木コース



日進七タ通り・  
番場公園コース



問合せ 北区コミュニティ課 ☎669・6020 FAX669・6161

「北区ウォーキング&ジョギングガイド」の  
データ版のダウンロードはこちらから▶

## 北区の見どころ満載 「北区なるブック」

北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いただけます。



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 FAX669・6161

## 宮原なかよし号が 宮原駅への乗り入れを開始します

吉野町地区で運行している宮原なかよし号が4月1日(予定)より、宮原駅東口へ乗り入れを開始します。

皆さんの日常の交通手段として、ぜひ利用ください。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問合せ 交通政策課 ☎829・1054 FAX829・1979



## こんにちは 区長です

弥生を迎え北区の花「菜の花」の季節となりました。

北区では、毎年プラザノース前に菜の花を飾っており、今年も皆さんに楽しんでいただくため準備を進めています。例年ですと、3月中旬から見頃を迎えますので、ぜひご覧いただければと思います。また、今年も満開の時期に合わせて菜の花コンサートを開催する予定です。ぜひお立ち寄りください。

さて、今年度をもって地域活動の職務から退かれる方もいらっしゃると思います。これまで地域のためにご尽力いただきまして本当にありがとうございました。私事となりますが、私も今年度をもって役職を退くこととなります。北区長として3年間、多くの素晴らしい方々と出会い、北区の区長で本当に良かったと心から思っています。今後とも皆さんが心身ともに健康で充実した日々を過ごされることを祈念申し上げて、私からの最後の「こんにちは区長です」とさせていただきます。ありがとうございました。



皆さん大変お世話になりました

北区長 林 祐樹