

北区民まつり 出店団体・出演者募集

地域の皆さんが一体となれる北区民まつりを開催します。一緒に盛り上げていただける出店団体・出演者を募集します。

マーケット部門(模擬店)

- ▶ 募集数 30団体程度(1ブース:間口2.7m×奥行3.6m)
- ▶ 出店料 販売団体:4,000円(1ブース) ※レンタル料1,000円を含む
啓発展示団体:1,000円(1ブース) ※一定数以上の机又はイスを必要とする場合
- ▶ 応募条件 区内在住、在勤又は在学の個人を含む団体で、区内で継続的に公益性の高い活動や地域に密着した活動を行っていること

ステージ部門(楽器演奏、ダンスなど)

- ▶ 募集数 11組程度 出演時間は10分以上15分以内(準備・撤収時間を含む)
- ▶ 応募条件 区内在住、在勤又は在学の個人を含む団体



応募締切8月12日(火)

※いずれも応募多数の場合は選考

開催日時 11月2日(日) 9時30分～15時 ※小雨決行、順延なし。

会場 市民の森・見沼グリーンセンター

申込み 北区役所及び区内の支所・公民館などで配布する募集要項を確認のうえ、申込書に記入し、直接、郵送、ファクス又はEメールで、8月12日(火) (必着) までに、〒331-8586 北区宮原町1-852-1 北区コミュニティ課内 北区民まつり実行委員会事務局へ。☎669・6021 ☎669・6161 ✉kitaku-community@city.saitama.lg.jp

※募集要項及び申込書は、区ホームページからもダウンロードできます。

なお、出店団体・出演者の決定は、9月末までに全員に通知します。

さいたま市北区 区民まつり 検索

ますます元気教室 参加者募集

期日(全6回)	時間	会場	定員
9/5～10/10の 毎週金曜日	14:00～16:00	日進公民館	12人
9/11～10/16の 毎週木曜日	9:30～11:30	大砂土公民館	10人

内容 筋力アップの効果が期待できる「いきいき百歳体操」や、口腔ケア、栄養改善、認知症予防などを学ぶ

対象 市内在住で、65歳以上の方(応募多数の場合は抽せん)

申込み 8月18日(月)までに、北区高齢介護課又は各公民館で配布する申込書に記入し、直接又はファクスで、北区高齢介護課又は会場となる公民館へ。電子申請・届出サービスからも申込みができます。

問合せ 北区高齢介護課

☎669-6068 ☎669-6167



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 8月31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

主な取扱業務

- 住民異動・戸籍・国民健康保険・国民年金などの届出
- 住民票の写し、各種証明書の交付
- 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

※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。

問合せ さいたまコールセンター(8時～21時)

☎835・3156 ☎827・8656

8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
★1日(金)・★15日(金)	鍛冶自治会館
★4日(月)・★18日(月)	稲荷第2公園 (雨天時:中止)
▲25日(月)	本郷第6公園 (雨天時: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

費用 無料

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。

問合せ 北区高齢介護課 ☎669-6068 ☎669-6167

北区ウォーキング教室 参加者募集

日時 9月21日(日) 13時30分～15時30分
会場 RB大宮アルディージャ フットサルコート「RB COURT」(ステラタウン北棟屋上) ※雨天など、屋外で開催できない場合は、北区役所2階B会議室
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 30人(応募多数の場合は抽せん)
申込み問合せ 8月29日(金)(必着)までに、電子申請・届出サービス(オンたま)又ははがき(1人1通2人まで)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、代表者の電話番号を、〒331-8586 北区宮原町1-852-1 北区コミュニティ課へ。
 ※結果は代表者に通知します。
 ☎669・6020 FAX669・6161



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が楽しめます。

日時 8月10日(日) 14時開演 ※13時15分開場
会場 プラザノース ホール
内容 ▶アンサンブル「白鳥の湖」より抜粋
 ▶オペラ「ファウスト」より抜粋
 ▶ピアノ連弾「小組曲」など
定員 403人(車いす席を含む)
費用 1,000円
 (当日の13時から、会場で入場券を販売)
 ※障害のある方は無料(電話での申込みが必要です)
問合せ さいたま市大宮音楽家協会(碓井)
 ☎・FAX668・7162



北区はRB大宮アルディージャを応援しています

RB大宮アルディージャから、ホームタウンの皆さんへ、日頃の感謝を込めてNACK5 スタジアム大宮で開催されるホームゲームへの無料招待があります。スタジアムでRB大宮アルディージャを応援しましょう。

期日	対戦相手	募集期間	招待数(抽せん)
9/13(土)	V・ファーレン長崎	7/31(木)～9/3(水)	各500組 1,000名
9/20(土)	FC 今治	7/31(木)～9/10(水)	
10/18(土)	藤枝MYFC	7/31(木)～10/8(水)	

会場 NACK5 スタジアム大宮
申込み 募集期間に専用応募フォームへ。
 ※応募にはJリーグID(無料)が必要です。
問合せ RB大宮アルディージャ インフォメーションナビダイヤル
 ☎0570・003839(祝・休日を除く、火～金曜日の10時～18時) FAX621・3055



©2024 RB OMIYA Inc.

🌐 <https://www.rbomiya.com/>

こんにちは 区長 です

8月の季語には「残暑」や「処暑」がありますが、近年は「猛暑」や「酷暑」ですね。

夏バテする今の時期こそしっかり栄養をとりたいものです。特に旬の野菜は、その時期に必要な栄養を豊富に含んでいるので、積極的に食べたいですね。区内には、「土呂直売所」、「市民の森農産物直売所」、「JAさいたま大宮ぐるめ米ランド」の3つの農産物直売所があり、地域の方々が作った市内産の新鮮な野菜を販売しています。

また、区保健センターでは、管理栄養士が栄養に関する相談に応じています。この夏のおすすめは、栄養満点ごはん「レンジでうま辛！豚キムチ丼」とのこと。レシピは、5ページに掲載しています。使用する野菜は、夏が旬のナスやオクラなどに代えてもおいしいですよ。新鮮な野菜を購入して、おいしくて栄養満点な一品を作ってみてはいかがでしょうか。元気に夏を乗り切りましょう。

北区長 五島 みゆき



区保健センターの管理栄養士とともに



さいたま市の農産物に関する情報はこちら(トレトリ)▶