

さいたま市誕生20周年記念

北区ウォーキング教室 参加者募集



日時 11月20日(日) 14時～16時
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 20人(応募多数の場合は、抽せん)
申込み 10月22日(金)(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)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 ☎669・6161
問合せ ※結果は全員に通知します。

電子申請システムはこちら▶



介護予防教室 参加者募集

●ますます元気教室

日時 10月22日～11月26日の毎週金曜日(全6回) 14時～16時
内容 「いきいき百歳体操」を中心に、口腔ケア、栄養改善、認知症予防について学ぶ
定員 10人

●^{けんこう}健口教室

日時 10月28日(木)、11月11日(木)・25日(木)(全3回) 14時～16時
内容 「お口の健康」や栄養について、歯科衛生士と栄養士に学ぶ
定員 15人

《共通》

会場 植竹公民館
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 10月15日(金)までに、北区高齢介護課又は植竹公民館で配布する申込書に記入し、直接、北区高齢介護課又は植竹公民館へ。
問合せ 北区高齢介護課 ☎669・6068 ☎669・6167

社会を明るくする運動 標語入りポスター展示会

さいたま大宮地区保護司会では、法務省が主唱する社会を明るくする運動の一環として、小・中学生が作成した標語入りポスターの展示を行います。

日時 11月1日(月)～8日(月)(土・日曜日、祝日を除く)
 8時30分～17時
 ※1日は13時から、8日は15時まで
会場 北区役所1階 多目的室
出展校 日進・宮原・つばさ小学校、宮原・泰平中学校
問合せ さいたま大宮地区保護司会(上野)
 ☎080・1008・1734 ☎624・3712
 北区福祉課 ☎669・6053 ☎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 10月31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 ☎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
★1日(金)・15日(金)	領家中央公園 (雨天時: 鍛冶自治会館)
★4日(月)・18日(月)	稲荷第2公園 (雨天時: 中止)
▲11日(月)・▲18日(月)・25日(月)	本郷第6公園 (雨天時: 11・18日は中止、25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 **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

さいたま市誕生20周年記念 北区野球教室 参加者募集



日時 11月28日(日) 10時～12時
会場 大砂土小学校 グラウンド ※雨天中止
内容 グローブなどを使用しない初心者向けの教室
講師 ライオンズアカデミーコーチ(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(平成21年4月2日～平成28年4月1日生まれ)の子ども
定員 30人(応募多数の場合は、抽せん)
申込み 10月29日(金)(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)で、応募者全員の住所・氏名
問合せ (ふりがな)・生年月日、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 ☎669・6161
 ※結果は全員に通知します。

電子申請システムはこちら▶



税理士による 税務相談会

無料

日時 11月8日(月)、12月9日(木) 14時30分～16時30分
会場 大宮区役所 4階会議室
内容 経理、税務、相続などに関する個別相談会
定員 各4組(先着順)
申込み 10月5日(火)の10時から、電話で、(公社)大宮法人
 会事務局へ。☎642・3121
問合せ 市民生活安全課
 ☎829・1214 ☎829・1969

北区ふらば～るバレー大会

[北区スポーツ振興会主催]



日時 11月21日(日) 9時～13時
会場 つばさ小学校 体育館
対象 区内在住、在勤又は在学中で、小学4年生以上の方
 ※1チーム5人以上で編成
費用 1チーム500円(傷害保険料を含む)
申込み 10月28日(木)までに、Eメール又はファクスで、チー
問合せ ム名、参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢、代
 表者の電話番号を、北区スポーツ振興会(野口)へ。
 ☎goo1234on@yahoo.co.jp ☎・☎665・6395

こんにちは 区長 です

区民の皆さん、お元気ですか。

昔から「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉のとおり、彼岸を過ぎて、朝晩は秋らしく、過ごしやす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。今年はやはり、「スポーツの秋」と答える人が多いのではないのでしょうか。なんとと言っても、夏に東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されたので、スポーツに魅了された方も多かったと思います。「勝っても涙、負けても涙」で、スポーツって本当にいいですね。新型コロナウイルスの感染が拡大する中でも、一服の清涼剤となったのではないのでしょうか。

ただ、この時期でも気を付けたいのが、スポーツの際の熱中症です。アスリートでさえもかかってしまうくらいですので、皆さんも秋だからと言って安心しないで、こまめに水分を補給するなど熱中症にはご注意ください。

そして、秋と言えばフルーツがたくさん店頭に並ぶ季節でもあります。意外に思うかも知れませんが、区内でもぶどうが栽培されているんですよ。

ちなみに見沼グリーンセンターの農場では、試験栽培を行っており、梅雨明けのヒムロッドシードレスに始まり、有名な巨峰、最近人気のシャインマスカットなど、様々な品種が10月上旬くらいまで楽しめます。そして、10月下旬くらいにはキウイフルーツも登場します。

見沼グリーンセンターでは、フルーツを購入することもできますので、一度、味わってみてはいかがでしょうか。



見沼グリーンセンターは、「とれたてフルーツの宝宝箱やー!」

北区長 永井 正