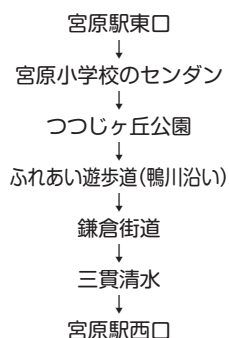


北区推奨ウォーキングコースをご活用ください

三貫清水・鴨川コース 約7.1km

北区では、一人ひとりが手軽に楽しく健康づくりに取り組むことで、だれもが健幸で元気に暮らせるまちづくりを進めています。その取組のひとつとして、区内に6つの北区推奨ウォーキングコースを設けています。

今回紹介する「三貫清水・鴨川コース」は、表紙でも取り上げている三貫清水、鎌倉街道、鴨川など、自然を満喫できるコースです。



問合せ 北区コミュニティ課 ☎669・6020 ファク669・6161

暑い時期にウォーキングやジョギングをする場合の注意点

- 暑いときは、無理なウォーキング、ジョギングをしない
暑さに慣れるまでの数日間は、軽いウォーキング、ジョギングに留める。
- こまめに水分を補給する
水分のほかに塩分も失われるので、スポーツドリンクなどを利用して塩分も補給する。
- 軽装で、吸湿性、通気性のよい素材を着用する
直射日光が当たる場合には、帽子を着用する。
- 疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調が良くないときは無理をしてウォーキング、ジョギングをしない

北区ウォーキング&ジョギングガイドの ▶
データ版をダウンロードできます。



北区夏休み防犯フェア

北区防犯連絡協議会では、安全で安心して暮らせる北区の実現を目指し、様々な防犯啓発を行っています。その一つとして、北区夏休み防犯フェアを開催します。

この機会に、ご家族で防犯について考えてみませんか。

日時 8月11日(水) 11時～15時
会場 プラザノース2階 ギャラリー8・交流スタジオ
内容 防犯ポスター・パネルの展示、特殊詐欺対策機器の体験・展示、啓発グッズ・ちらしの配布 など
問合せ 北区総務課内 北区防犯連絡協議会事務局
☎669・6013 ファク669・6160

乗合タクシー「なかよし号」をご利用ください

区内北部エリアを中心とした経路で、4月1日から乗合タクシーの実証運行を実施しています。皆様の日常の足として、ぜひご利用ください（停留所や時刻表など詳しくは、区情報公開コーナーで配架しているちらし又は市ホームページでご覧になれます）。



問合せ 交通政策課 ☎829・1054 ファク829・1979

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。

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 ファク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
★2日(月)・★16日(月)	稲荷第2公園 (雨天時は中止です。)
★6日(金)・★20日(金)	鍛冶自治会館
▲23日(月)	本郷第6公園 (雨天時は大砂土ふれあいの里で開催します。)

★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 ファク669・6167

ますます元気教室 参加者募集

日 時	会 場	定員
9/8～10/13の毎週水曜日(全6回) 14:00～16:00	日進公民館	10人
9/15～10/20の毎週水曜日(全6回) 9:30～11:30	大砂土公民館	8人
9/22～10/27の毎週水曜日(全6回) 14:00～16:00	特別養護老人ホーム ウエルガーデン大宮 (今羽町660-1)	12人
9/24～10/29の毎週金曜日(全6回) 14:00～16:00	介護老人保健施設 みやびの里 (別所町920)	7人

※いずれも応募多数の場合は、抽せん



内 容 おもちゃを使った「いきいき百歳体操」の体験や体力測定、認知症予防、栄養、「お口の健康」について学ぶ

対 象 市内在住で、65歳以上の方

申込み 8月25日(木)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、北区高齢介護課又は各公民館へ(申込書は、区ホームページからダウンロードすることもできます)。

問合せ 北区高齢介護課

☎669・6068 ☎669・6167

防火訪問を実施しています

消防職員が各家庭を訪問し、火災に関する説明や住宅用火災警報器の設置状況を確認します。家の中に入ることはなく、庭先、玄関先、インターホン越しで、口頭で確認しますので、ご協力をお願いします。

また、物品販売をすることはありません。消防職員を装った悪質訪問販売業者などに十分ご注意ください。

対 象 土呂町(1・2丁目を除く)、日進町2丁目、東大成町1丁目、盆栽町で、65歳以上の高齢の方のみの世帯

問合せ 北消防署 管理指導課

☎654・3456 ☎654・3455



©1998 N.O. ARDIJA

大宮アルディージャ 試合情報

8月もNACK5スタジアム大宮で、大宮アルディージャを応援しましょう。

	開催日	キックオフ	対戦チーム
第25節	8/14(土)	19:00	ブラウブリッツ秋田
第27節	8/29(日)	19:00	松本山雅FC

問合せ 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)
☎621・3055

☎https://www.ardija.co.jp/

こんにちは 区長 です

区民の皆さん、毎日暑い日が続いていますが、いかがお過ごしですか。

新型コロナウイルスワクチンの接種が着実に進んでいます。高齢の方以外にも接種対象者が広がってきました。区民の皆さんが一日も早くワクチン接種を受けられるよう、更に努力してまいりますので、安心して順番をお待ちいただきたいと思います。

さて、今月号では北区推奨ウォーキングコースの一つである「三貫清水・鴨川コース」を紹介しています。コロナ禍における昨年来の私の休日のルーティーン、それは散歩です。日によっては宮原町の自宅から氷川神社への往復8kmを2時間かけて歩いています。

また、今回紹介するコースは、自然と歴史を感じられる私の気に入りのコースです。三貫清水の先の鴨川には、たくさんのコイやカメが泳いでいます。コイやカメは生き物の中でも、長生きする部類に入ると言われています。一説によると、コイの平均寿命は20年、カメは30年だそうです。散歩の道すがら、コイとカメを眺めていると、なんだか私も長生きできそうな気がしてきます。

暑さとコロナに負けないで、この夏を一緒に乗り切りましょう。

北区長 永井 正



木漏れ日が心地よい鎌倉街道です