

気軽に楽しく元気に健康づくり「北区ウォーキング&ジョギングガイド」

「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ませんか。



◀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 ㉠669-6161

ガイドに掲載しているウォーキングコースを紹介します

大宮盆栽村・市民の森コース 距離 約4.5km

今回紹介する大宮盆栽村・市民の森コースは、大宮盆栽村の「盆栽四季の道」を中心に、閑静で美しい街並みを歩き、市民の森「りすの家」では、かわいりすと身近にふれあうことができるコースです。



市民の森・見沼グリーンセンター
↓
りすの家
↓
見晴公園
↓
漫画会館
↓
盆栽四季の家
↓
大宮盆栽美術館
↓
市民の森・見沼グリーンセンター

ごみゼロキャンペーンに参加しましょう

これまでは5月30日(ごみゼロの日)に近い週末の1日に、一斉清掃活動を実施していましたが、今年度は5月29日(土)～6月27日(日)を「ごみゼロ月間」として、自治会や事業所など各参加団体で分散して、家の周りの道路などの清掃活動を実施します。

詳しくは、各地域の参加団体へお問い合わせください。

問合せ 資源循環政策課 ☎829-1337 ㉠829-1991

「新しい生活様式」を踏まえて清掃活動を行いましょう



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 6月27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

6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 |
|------------------------|--|
| ★4日(金)・18日(金) | 領家中央公園 (雨天時: 鍛冶自治会館) |
| ★7日(月)・21日(月) | 稲荷第2公園 (雨天時は中止です。) |
| ▲14日(月)・▲21日(月)・28日(月) | 本郷第6公園 (雨天時: 14日と21日は中止です。28日は、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 ㉠669-6167

身近なおいしさ発見

北区にある農産物直売所を紹介します

地元の農家の方々による直売です。品揃えに限りがありますが、採れたての旬な野菜を中心に販売しています。ぜひご利用ください。

市民の森農産物直売所(見沼2-94)
(市民の森・見沼グリーンセンター 1階ピロティ)

営業日時
毎週土・日曜日
10時～16時

土呂直売所(土呂町1-12)

営業日時 毎週火・木曜日
14時～17時



問合せ 見沼グリーンセンター ☎664・5915 FAX651・0962

宮原直売所(別所町40-1)

営業日時 毎週火・木・土曜日
13時30分～16時



©1998 N.O. ARDIJA

大宮アルディージャ オレンジサマー カーニバル

大宮アルディージャでは、NACK5スタジアム大宮で開催される7月18日(日)のFC琉球戦、8月14日(土)のブラウブリッツ秋田戦、8月29日(日)の松本山雅FC戦の3試合を「オレンジサマーカーニバル」と名付け、区内在住の方を無料で招待します。更に、FC琉球戦とブラウブリッツ秋田戦では、区民優待チケットも販売されます。詳しくは、大宮アルディージャ公式サイトの特設ページでご覧になれます。

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)
FAX621・3055

試合への無料招待はこちらから
申し込むことができます。



北区を歩いちゃお2021【さいたま市スポーツ推進委員連絡協議会北区支部主催】

日時 6月13日(日) 9時～12時(雨天中止) **集合場所** プラザノース前市民広場

内容 市民の森、大宮盆栽村を散策して、プラザノース前市民広場に戻る

対象 区内在住、在勤又は在学中、小学4年生以上の方 **定員** 30人 **費用** 100円(保険料)

申込み 6月7日(月)までに、電話又はファクスで代表者と参加者全員の氏名、年齢、連絡先を

問合せ さいたま市スポーツ推進委員連絡協議会北区支部(牧野)へ ☎・FAX667・6004



こんにちは 区長 です

区民の皆さん、いかがお過ごしですか。

ワクチン接種が始まったものの、依然として衰えを見せない新型コロナウイルス。

そんな中、興味深い話がありました。例年多くの感染者を出しているインフルエンザですが、昨年秋から今年の春にかけての感染者数は、例年の1,000分の1程度と大幅な減少になったそうです。その要因として挙げられているのが、マスクの着用や手洗いの励行などの新型コロナウイルス対策です。

新型コロナウイルスは、私たちの生活を大きく変えましたが、例年のインフルエンザの流行も変えたのかもしれないね。今後もマスク着用やこまめな手洗いを心掛けていきましょう。

さて話は変わりますが、今ハイビスカスを育てています。ハイビスカスは咲いたその日のうちにしぼんでしまう一日花ですが、日当たりの良い場所で愛情を込めて育てると、次々につぼみを付け、花を咲かせてくれます。赤色と黄色のハイビスカスを、せん定しながら10年以上育てていますが、同時に咲いてくれたのは、初めてのことです。今年は何か良いことがありそうです。

新型コロナウイルスと共存する生活様式は何かと不便さもありますが、もうしばらくの我慢です。

みんなで気を緩めずに過ごしていきましょう。

北区長 永井 正



今後の開花が楽しみです