



アジサイの写真を募集します



区の花であるアジサイは、区内の様々な場所で大切に育てられています。そこで、みなさんが撮影した、区内の各所で咲くアジサイの写真を通年で募集します。

応募いただいた写真は、今後、西区公式ツイッターなどで西区の広報写真として活用させていただきますので、ぜひご応募ください！

応募方法①写真をデータで提出

(撮影場所を明記のうえ、下記問合せにメール又は窓口にて記録メディアを持参)。

②写真をTwitter・Instagramにハッシュタグ

「#西区アジサイフォト」と撮影場所を付けて投稿。

その他注意事項がございます。詳しくはホームページをご確認ください。

[西区アジサイフォト](#)

[検索](#)



西区役所前▲

問 合 せ ● 西区コミュニティ課 ☎620・2620 ファク620・2671 ✉nishiku-community@city.saitama.lg.jp

期日前投票をご利用ください！

西区選挙管理委員会では、第26回参議院議員通常選挙において、3か所に期日前投票所を設置いたします。

投票日当日に用事等がある方は、ぜひご利用ください。

なお、詳細はお手元に送付される「投票所整理券」にてご確認ください。

会場	日時
西区役所	公示日の翌日から投票日前日まで 8:30～20:00
馬宮コミュニティセンター	投票日の8日前から投票日前日まで 10:00～18:00
イオンモール与野	投票日の3日前から投票日前日まで 11:00～19:00

問合せ ● 西区選挙管理委員会

☎620・2614 ファク620・2760

自転車の盗難が増えています！

大宮西警察署管内では、今年になってから自転車の盗難被害が増加しています。

発生場所は集合住宅の駐輪場が多く、忘れ物を取りに自宅に戻って再度出かけようと思ったら自転車がなかった、という短時間での被害もあります。

盗難被害の多くは無施錠の自転車ですが、施錠した自転車の盗難被害もありますので、ワイヤーロック等による2か所の施錠(ツーロック)を心がけてください。

今まで盗難被害にあった事が無い方も油断することなく、自転車を施錠する習慣をつけて大切な自転車を守りましょう！

問合せ ● 大宮西警察署 生活安全課 ☎・ファク625・0110



大宮アルディージャ

ホームゲーム情報

節	開催日時	対戦相手
第26節	7/10(日) 19:00	東京ヴェルディ
第28節	7/23(土) 19:00	ブラウブリッツ秋田

スタジアム ● NACK5スタジアム大宮(大宮区高鼻町4)



西区の皆さんの応援を
よろしく
お願いします！

©1998,2007 N.O.ARDUA



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 ファク621・3055 (土・日・月曜日、祝日を除く10時～18時)

鴨川みずべの里 親子ザリガニ釣り体験

ザリガニ釣りを通して生き物との触れ合いを楽しみながら、自然環境についても学びます。

日時●7月24日(日) 10時～12時 会場●鴨川みずべの里(水判土地^{みずはた}内)

定員●15組(抽選) ※1組3人まで

対象●市内在住の小学生以下の子どもとその保護者 費用●無料

申込み●7月10日(日)までに、①イベント名②住所③親子の氏名(ふりがな)
④電話番号⑤FAX番号⑥親子の年齢を記載し、FAXで下記問合せへ
※右記二次元コードから、ホームページでも申し込みます。

問合せ●三橋総合公園 TEL623・0505 FAX623・1313



不動産無料相談会

市内在住の方を対象に、宅地建物取引士による不動産取引・宅地建物取引等に関する相談を実施します。

日時●7月26日(火) 9時～12時(受付は11時30分まで)

会場●西区役所2階 D会議室 定員●10人

費用●無料 申込み●予約不要・当日直接会場へ

問合せ●(公社)埼玉県宅地建物取引業協会 大宮支部 TEL643・5051 FAX641・8784



健康応援！いきいきシニア情報

※マスク着用と、参加前の検温をお願いします。

事業名	内容・対象	日時	会場	問合せ
高齢者すこやか運動教室	無理なく楽しく運動する介護予防教室です。動きやすい服装で、飲み物とタオルをお持ちの上、当日直接会場へお越しください。65歳以上の方対象。参加費は無料です。	7/8(金) 10:00～11:30	内野公民館 多目的ホール ※運動に適した室内履きをご準備ください。 ※雨天時も実施します。	西区高齢介護課 TEL620・2668 FAX620・2762

こんにちは 区長です

7月に入り、本格的な夏を迎えようとしています。行楽シーズンを目前に心が躍る一方、熱中症が気になりますね。

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりすることで、様々な症状を起こす病気です。気温や湿度が高い、風が弱いといった環境条件だけでなく、体調や暑さに体が慣れていないことなども影響します。現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のためマスクが欠かせませんが、高温や多湿といった環境下での着用は、さらに熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。

熱中症予防のためには、暑さを避けてこまめに水分を摂ること、室内でもエアコンや扇風機を上手に使うこと、周囲の人と十分な距離があり、会話が無い場合はマスクを外すことが有効とされています。

また、暑さに備えた「体力づくり」と十分な睡眠など日頃の「体調管理」も大切です。西区役所保健センターでは、「健康！ほっとステーション」を設け、皆様の健康に役立つ情報を発信しています。熱中症予防の情報もありますので、ぜひ参考にしてください。

直射日光を避け、十分な水分補給や休養などで熱中症予防を図るとともに、換気などのコロナ対策を両立しながら、楽しい夏を過ごしましょう。

西区長 神田 正一



▲木陰が涼しい「西新井ふるさと緑の景観地」にて
(大宮花の丘農林公園の西側に位置)