

# 大宮区安全・安心のつどいを開催します！

区民の皆さんに防災・防犯意識を高めていただくことを目的として、「令和7年度大宮区安全・安心のつどい」を開催します。防災講演では、令和5年度内閣官房国土強靭化計画 民間の取組事例にも選定された次世代型防災教育コンテンツを手掛ける㈱フラップゼロアルファ代表取締役の松田哲氏を講師にお招きし、今後の起こりうる災害にどのように備えていかなければよいかをお伝えします。

申込不要、入場無料です。どなたでも参加できますので、皆さんのご来場をお待ちしています。

日 時 ● 令和8年2月14日(土) 13時30分～15時45分(開場13時～)  
会 場 ● RaiBoC Hall(大宮駅東口・大宮門街7階)大ホール(1,400席)

感謝状贈呈式 13時50分～14時10分

地域社会に貢献し、明るく住みよい地域づくりに寄与した方々に対して感謝状を贈呈します。

防災講演 14時10分～15時40分

講 師 松田 哲氏 (㈱フラップゼロアルファ代表取締役)

演 題 知って備える防災・減災－地域を守れるのはあなた－

申込不要

参加無料



問合せ ● 区総務課 ☎ 646-3013 ☎ 646-3160

## 大宮区推奨

## ジョギングコースを紹介します

健幸で元気に暮らそう！  
Smart Wellness さいたま

安全で気軽にジョギングなどが行え、緑を身近に感じることのできるコースです。

場 所 ● 大宮第三公園内(堀の内町)

コース ● 500mと1,100mの2種類

特 徴 ● ゴムチップが敷かれ走りやすく、駐車場やトイレも設置されています。

※ジョギングの専用コースではありませんので、一般の歩行者や自転車に十分注意し、譲り合ってご利用ください。

問合せ ● 区コミュニティ課 ☎ 646-3020 ☎ 646-3161

大宮第二公園管理事務所 ☎ 642-2228 ☎ 645-0587



## こんにちは 区長 です

春が待ち遠しい時期ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

寒さが続くと運動不足となることから、食生活を見直す方がいらっしゃると思います。そんな時こそ、メタボ(メタボリックシンドローム)のリスクを見つめ直す機会としませんか。

メタボは心臓病や脳卒中、糖尿病などの発症・重症化を高め、自覚症状が出にくいことが特徴です。そこで重要なのは、定期健診で自分の体を把握し、生活習慣を見直すことです。

本市では、40～74歳の国民健康保険加入者対象の「のがび健診(特定健診)」と、後期高齢者医療制度加入者対象の「後期高齢者健康診査」を実施しています。生活習慣を見直す機会を提供し、早期の改善につながる点が最大のメリットです。健診を通じて「自分の体の変化に気づく」ことが健康長寿の第一歩となります。

今年度の実施は、令和8年3月14日までとなっております。ぜひ、この機会に受診をご検討ください。

大宮区長 高橋 伸一郎



## 市民税・県民税の申告を受け付けます

開設期間(土・日曜日、祝日を除く※)	受付時間	北部市税事務所会場
2月16日(月)～3月16日(月)	9時～15時	大宮区役所6階 601・602会議室

※ただし、3月1日(日)は北部・南部市税事務所会場のみ開設しております。  
3月1日(日)は各区役所会場は開設しておりません。

- 申告会場は大変混み合います。郵送による申告書の提出をご利用ください。
- 駐車場のスペースが少なく混雑が予想されますので、車でのご来場はご遠慮ください。

・所得税(国税)の確定申告については、  
大宮税務署(TEL 641-4945)へお問い合わせください。

### さいたま市市民税・県民税申告コールセンター

TEL 829・1367

- 開設期間 2月3日(火)～3月16日(月)  
9時～17時(土・日曜日、祝日を除く)  
※開設期間外については、個人課税課へお問い合わせください。

問合せ ● 〒330-8501 大宮区吉敷町1-124-1 大宮区役所5階  
北部市税事務所 個人課税課 普通徴収第1係  
TEL 646-3102 FAX 646-3164

## RB大宮アルディージャからのお知らせ



©2024 RB OMIYA Inc.

2026年よりJリーグが秋春制(8月開幕・5月閉幕)へ移行するにあたり、その移行期の特別大会として、明治安田J2・J3百年構想リーグが2月7日(土)から開幕します。試合日程はRB大宮アルディージャ公式サイトをご確認ください。

皆さんのより一層の熱い応援をお願いします!

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  
TEL 0570-003839 FAX 621-3055 (土・日・月曜日・祝・休日を除く10時～18時)

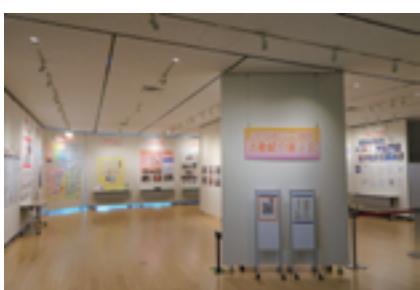


HP ▶

## 「大宮区市民活動ネットワーク登録団体活動紹介展示会」

区内で活動している市民活動ネットワーク登録団体の活動をパネルや写真で紹介する展示会を開催します。

日 時 ● 2月14日(土)～26日(木) 9時～18時  
会 場 ● 大宮図書館1階 展示スペース



昨年の様子

## 寄付のご報告 (2025大宮区民ふれあいフェア実行委員会)

10月25日(土)に開催した「2025 大宮区民ふれあいフェア」における寄付金及び収益金、総額 106,111円を「令和7年台風第22号及び第23号災害義援金」(東京都八丈島など島しょ)として、日本赤十字社に寄付しました。ご協力ありがとうございました。

### 協力団体 :

- 三橋地区社会福祉協議会(豚汁チャリティ配布)
- 桜木地区自治会連合会(カレーライス・コーヒーの販売)

問合せ ● 区コミュニティ課 TEL 646-3020 FAX 646-3161

## すこやか運動教室

- 内 容 ● 公園に備えてあるすこやか遊具を使った運動  
対 象 ● おおむね 65 歳以上の方(参加無料)  
持ち物 ● タオル、帽子、飲み物、マスク(着用推奨)  
参加方法 ● 自宅で検温の上、動きやすい服装・靴で、直接、会場へ。

日程	時間	会場
2/6・13・20・27(金)	10時～11時30分	大平公園(雨天中止)
2/10・17・24(火)	14時～15時30分	寿能公園 (雨天時：寿能会館)
2/12・26(木)	14時～15時30分	山丸公園(雨天中止)



## 介護予防の取組を展示します ～大宮区の地域活動～

ますます元気教室やすこやか運動教室、大宮区内の介護予防等、地域の活動について展示します。

期 間 ● 1月31日(土)～2月26日(木)

会 場 ● 大宮図書館1階 氷川の杜ひろば

問合せ ● 区高齢介護課 TEL 646-3068 FAX 646-3165