

区制施行20周年記念

令和5年度 北区民まつり

～盆栽文化と祭りのまち北区～

日時 11月5日(日) 9時30分～15時(小雨決行、順延なし)
会場 市民の森・見沼グリーンセンター ※駐車場に限りがありますので、車での来場はお控えください。なお、見沼グリーンセンター南側駐車場は、一般車両は進入できません。
内容 ステージ発表、模擬店、スポーツ体験、お楽しみ抽せん会(抽せん券配布は9時30分～) など
問合せ 北区コミュニティ課内 北区民まつり実行委員会事務局
 ☎669-6021 ☎669-6161
 ※当日の開催可否は、さいたまコールセンターへ(8時～21時)。
 ☎835-3156 ☎827-8656



JR川越線 日進駅北口及びJR高崎線 宮原駅東口から会場への、無料シャトルバスを1時間に2便運航します。

北区秋の防犯フェア

日時 11月18日(土) 11時～15時(小雨決行、順延なし)
会場 ステラタウン メローペ広場
内容 パトカー・白バイの展示、ステージイベント、子ども用警察官制服の試着体験、鑑識体験 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 ☎669-6160



明るい選挙講演会



選挙に関心のない方や投票をためらう方に対して、投票する意味を伝える手立てや投票を促す取組と一緒に考えましょう。

日時 11月22日(水) 14時～15時30分
会場 北区役所2階 B会議室
講師 西野 偉彦 氏(慶応義塾大学SFC研究所上席所員)
対象 区内在住又は在勤の方
定員 30人(先着順)
申込み 11月6日(月)の9時から、電子申請システム又は
問合せ 電話で、北区総務課内 北区選挙管理委員会事務局へ。☎669-6014 ☎669-6160



電子申請システムはこちら▶

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 11月26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 ☎827-8656

11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
17日(金)	領家中央公園 (雨天時: 鍛冶自治会館)
★6日(月)・20日(月)	稲荷第2公園 (雨天時: 中止)
▲13日(月)・▲20日(月)・27日(月)	本郷第6公園 (雨天時: 13・20日は中止、27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、タオル、飲み物
申込み 当日、直接、会場へ。
問合せ 北区高齢介護課 ☎669-6068 ☎669-6167

区制施行20周年記念

きて! みて! 感動!

第21回

北区文化まつり

ステージ出演者・ 展示作品募集

令和6年2月10日(土)・11日(日)に、プラザノースホール及びギャラリーで開催する北区文化まつりのステージ出演者と展示作品を募集します。

申込み 11月30日(木) (必着) までに、北区コミュニティ課、区内各支所・各公民館など
問合せ で配布する募集要項中の申込書に記入し、直接、郵送、ファクス又はEメールで、〒331-8586 北区コミュニティ課内 北区文化まつり実行委員会事務局へ。
☎ 669・6021 ☎ 669・6161 ✉ kitaku-community@city.saitama.lg.jp
※募集要項及び申込書は、区ホームページからダウンロードすることもできます。



女子プロサッカーリーグ WEリーグが開幕します

大宮アルディージャVENTUS 柳井 里奈 監督からのメッセージ



写真提供:大宮アルディージャ

いよいよ、WEリーグが開幕します。ホーム開幕戦は、11月18日(土)の14時にキックオフです。日頃より支援していただいているホームタウンの皆さんに元気を届けることができるよう、チーム一丸となって戦いますので、熱い応援をよろしくをお願いします。

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)
☎621・3055

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・中学生が描いた標語入りポスターを展示します。

日時 11月13日(月)~20日(月) (土・日曜日を除く)
8時30分~17時
※13日は13時から、20日は15時まで
会場 北区役所1階 多目的室
出展校 東大成小学校、日進・宮原・土呂中学校
問合せ さいたま大宮地区保護司会(須田)
☎090・9140・3810 ☎652・9453
北区福祉課 ☎669・6053 ☎669・6167

こんにちは 区長です

朝晩は肌寒く感じる日も増え、秋の深まりを感じます。

世間ではスポーツの秋とも言われています。寒い冬に向けて基礎体力をつけるため、この秋から体力づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。令和3年の「さいたま市健康づくり及び食育についての調査」において、運動習慣があると答えた市民の割合は北区では32.3%で、10区の中では最も高い数値でした。そして、運動の内容としてはウォーキングと答えた方が全体の約半数を占めています。ウォーキングは有酸素運動であり高血圧などの生活習慣病の予防や改善に効果があるほか、心肺機能の改善や骨粗しょう症予防なども期待できるそうです。スポーツが苦手な方にもウォーキングなら取り組みやすいですね。人間の基礎代謝は時期によって差があり、暑い時期が低く、寒い時期が高いそうです。まさにこれから運動を始めると基礎体力の向上に高い効果が期待できますね。北区では、「北区ウォーキング&ジョギングガイド」を作成し、区内のウォーキングコースなども紹介していますのでぜひご活用ください。

しっかり食べて適度に体を動かす習慣を身に付けて、未永く健康で元気な毎日を送りましょう。



運動の後は、食欲の秋です!

北区長 林 祐樹