

北区の見所満載「^{来た}北区なるブック」

区内のおすすめスポットや歳時記、文化財のほか、様々な施設を北区のキャラクターのホクちゃんが登場する漫画を織り交ぜて紹介しています。普段見過ごしやすい隠れた名所や、通り過ぎてしまう場所も、実は魅力あふれる見所なのかもしれません。「北区(来た)なるブック」をご覧ください、「北区のいいところ」を再発見してみませんか。

今年度、北区版の表紙で連載している「駅さんぼ」のお供にも重宝します。また、駅から少し離れた場所にある見所も掲載しています。北区コミュニティ課などで配布していますのでご覧ください。なお、区ホームページでもご覧になれます。

大宮盆栽村、市民の森・見沼グリーンセンター、プラザノース、三貫清水、大宮総合食品地方卸売市場など、区内のおすすめスポットを紹介しています。



問合せ 北区コミュニティ課 ☎669・6020 ☎669・6161

けんこう 健口教室 参加者募集

歯科衛生士から、口腔体操やケアの方法、かむことの重要性などについて学べます。また、栄養士から食事のバランスや栄養摂取の大切さ、飲み込みやすい調理の工夫などについて学べます。口腔機能と高齢期の栄養について知識を深めることができ、フレイル(虚弱)予防などに役立つ実践的な教室です。

日時 6月23日、7月7日・21日の各木曜日(全3回) 14時~16時

会場 宮原コミュニティセンター

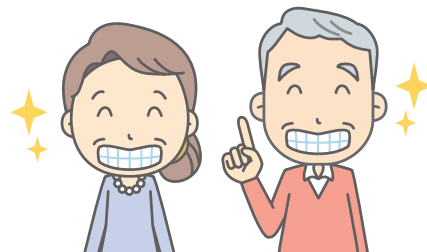
対象 市内在住で、65歳以上の方

定員 20人(応募多数の場合は抽せん)

持ち物 筆記用具、飲み物、動きやすい服装 ※必ずマスクを着用して参加してください。

申込み 6月14日(木)までに、北区高齢介護課で配布する申込書に記入し、直接、北区高齢介護課へ(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



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

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
★3日(金)・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(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



夏休みはスタジアムで 大宮アルディージャを応援しよう

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ホームゲームに、区内在住の方を無料で招待します。詳しくは、応援専用フォームでご覧になれます。

対象試合

開催日	キックオフ	対戦相手	応募期日
8/6(土)	19:00	横浜FC	6/20月まで
8/20(土)		FC町田ゼルビア	7/18祝日まで
8/27(土)		モンテディオ山形	

申込み 専用応募フォームへ入力

※応募にはJリーグID(無料)が必要です。

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)

FAX 621・3055



乗合タクシー「^{宮原}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、乗合タクシーの実証運行を実施しています。皆さんの日常の足として、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 FAX 829・1979

北区市民活動ネットワーク登録団体からのお知らせ

障がいのある人と共に楽しむ 第11回トライフルコンサート

日時 7月2日(土) 15時～17時

会場 プラザノース ホール

内容 第1部 ソプラノとピアノによる歌曲
第2部 アコーディオンデュオ巡～MeguRee～

費用 Aチケット(一般)2,000円、Sチケット(障がいのある方1人につき介助者1人まで)各1,000円

申込み トライフル(牧田)

問合せ ☎080・5693・3739 FAX 653・8730

✉triflec2021@gmail.com

※車椅子、Sチケットに関する問い合わせは、(社福)いーはとーがへ(☎・FAX 662・5800)。

こんにちは 区長 です

昨今、「人生100年時代」と言われるようになりました。私のように還暦にも満たない者は「まだまだ若いね」と諸先輩方から言われることが多くなった気がします。

私は北区に赴任して3年目になりますが、これまでに目にかかった皆さんの中でも特に、地域の自治会役員の皆さん、民生委員・児童委員の皆さん、お祭りなどの各実行委員会の皆さん、交通指導員の皆さん、スポーツ・文化の振興に携わる皆さんなどなど、多くの諸先輩の方々には本当に「お若いな」といつも感心させられています。

区政にとって欠かすことのできない様々な役割を担っていただいている皆さんにはとても感謝しています。そんな皆さんの「若さ」はどこから来るのでしょうか。それは、地元地域のために貢献しようとする強い思いと、そのために活動する、活動し続けるエネルギー！それこそが「若さ」の源となって活躍されているのではないかと感じています。

ところで、「若さ」といえば、北区役所も今年度11人の新規採用職員を迎え入れました。この11人には、情熱を持った地域の諸先輩方の姿をお手本にし、若い力を存分に発揮してもらい、北区役所の職員一丸となって地域のために尽力してまいります。

北区長 林 祐樹



若い力を結集して、来年も立派な菜の花を咲かせます