

広報 きたもと

7月
2016 No.941

情報面

北本市で快適に暮らすための情報をお届けします



7ページ サマーフェスタ



13ページ 北本まつり「宵まつり」参加団体等の募集

土曜開庁業務のお休みのお知らせ

8月1日から施行となる地名地番の変更に伴う住民基本台帳システム等の改修のため、7月30日(土)の土曜開庁業務をお休みします。

ご不便をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

☎ 財政課事務管理担当(☎594-5503)



市内のイベント等を取材する
市民リポーターが誕生しました!

見かけた際には、ご理解ご協力をよろしく願います!

CONTENTS

【注目情報】

- 8月1日より、新しい地名「緑3丁目、4丁目」、
「下石戸1丁目、5丁目、6丁目、7丁目」が誕生します... 2
- 容器包装類の収集回数についてアンケートを実施します... 3・4
- 第30回北本市平和を考える集い... 5
- 空き家の適正管理をお願いします!... 6
- サマーフェスタ... 7
- 「児童扶養手当」の加算額が変わります... 8

【お知らせ】

- コンビニ交付サービスの一時停止... 10
- 年金生活者等支援臨時福祉給付金(高齢者向け)
申請は7月19日まで!... 10

【募集】

- 11月5日(土)開催 北本まつり「宵まつり」参加団体等... 13

【イベント】

- 初開催! 公民館サマーフェスタ2016... 14

【保健・子育て】

- 集団検(健)診の追加申込みを受け付けます... 20

休日診療(当番医)は保健・子育てP24に記載されています。 ※テレビ埼玉のデータ放送でも前日より確認できます。

人口のうごき

人口...67,845人(- 5人) 世帯数...28,766世帯
男性...33,776人(- 10人) ※6月1日現在
女性...34,069人(+ 5人) ※()は対前月比

今月の納税

○固定資産税 第2期分 ○後期高齢者医療保険料 第1期分
○介護保険料 第1期分 ○国民健康保険税 第1期分
8月1日(月)までに納めましょう。

発行日 平成28年(2016)7月1日発行 ■編集と発行 北本市役所 企画財政部企画課

北本市役所

☎ 048 (591) 1111 (代表) FAX 048 (592) 5997
〒364-8633 埼玉県北本市本町1丁目111番地

ホームページ

<http://www.city.kitamoto.saitama.jp>

市役所の開庁時間は平日8:30~17:15。一部窓口は土曜日8:30~12:00も開庁(年末年始除く) ※お取り扱いできない業務もあります



上記メディアでも情報を発信しています。



この印刷物は
再生紙と環境
にやさしい
植物油インキを
使用しています。

リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



GREEN PRINTING JPM
P-B10151

注目1 8月1日より、新しい地名「緑3丁目、4丁目」、「下石戸1丁目、5丁目、6丁目、7丁目」が誕生します
新しい地名地番になることで、お住まいの住所が分かりやすいものとなります。



住所(本籍)表示例
[変更前] 大字下石戸上399番地4 → [変更後] 下石戸1丁目15番地

実 実施区域の皆さんには、7月から住所変更の予定通知書、地名地番変更のしおり(各種変更手続きを説明した冊子)、住所変更のお知らせ用はがきなどをまとめてお送りします。

各 種変更手続きについては、市や法務局が職権で行うものもありますが、実施区域の皆さんに行っていただくものもあります。ご面倒をおかけしますが、ご自分に該当する項目をご確認のうえ、8月1日以降にそれぞれ手続きをお願いします。

○市や法務局が職権で変更する主なもの
住民基本台帳、戸籍簿、印鑑登録原票、固定資産課税台帳、原動機付自転車(125cc以下)所有者の住所、土地・建物の登記簿の表題部などについては、市や法務局が職権で変更します。

○実施区域の皆さんが変更の手続きをする主なもの
土地・建物等不動産所有者の住所変更登記、運転免許証の住所・本籍、自動車・オートバイ(125cc超)・軽自動車所有者の住所、住民基本台帳カード(写真付き)・マイナンバーの通知カード・マイナンバーカードの住所などについては、ご自分で変更の手続きをしてください。
詳しくは、実施区域の皆さんに届く「地名地番変更のしおり」をご参照ください。

☎くらし安全課市民協働担当(☎594-5521)

注目2 毎週収集することに賛成? 現在の収集回数のまま?
容器包装類の収集回数についてアンケートを実施します

市では、家庭から排出されたプラスチック製の容器や包装類について、再資源化を図るため、分別収集を行っています。

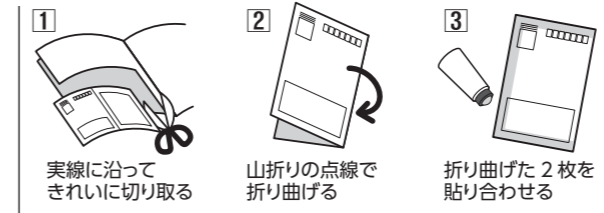
現在、2週に1回の収集により、年間約750トンの収集を行っていますが、この容器包装類の収集を毎週実施するように要望が寄せられています。そこで、皆さんのご意見をお聞きするため、アンケートを実施しますので、ご協力をお願いします。

提出方法

下のはがきをご使用ください。または、市ホームページでも受け付けています。
<http://www.city.kitamoto.saitama.jp/form/inquiryPC/Init.do?inquiryId=60>



●はがきの使い方



※収集増加に伴う費用等
収集増加に伴う費用、他市町村の実施状況などは裏面をご覧ください。

☎環境課廃棄物・リサイクル担当
(☎594-5553)

郵便はがき

料金受取人払郵便

北本局承認

701

差出有効期間
平成29年9月13日
日まで

切手は不要です

埼玉県北本市役所
環境課 廃棄物・リサイクル担当 行



記入欄

氏名	
住所	〒 -
年齢	1. 10歳代 2. 20歳代 3. 30歳代 4. 40歳代 5. 50歳代 6. 60歳代 7. 70歳代 8. 80歳以上

✂キリトリ

次の回答のいずれかに○を付けたうえで、7月22日(金・消印有効)までに環境課へ郵送してください。なお、市ホームページからも回答することができます。
ご協力をお願いします。

- 容器包装類の収集回数についてお伺いします。
ア 毎週収集することに賛成
イ 現在の収集回数でよい
- ごみの収集について、意見をご記入ください。

ありがとうございました。

平成28年第1回北本市議会定例会 ～当初予算審議状況～

平成28年第1回北本市議会定例会で「容器包装プラスチック類の回収拡大事業については、現在、新処理施設建設計画が進む中で、今後の北本市のごみ行政に求められることは、市民との協働によるごみの減少化であり、費用の抑制である。

容器包装プラスチック回収を毎週にすることは、これらに逆行する可能性があるため、市民に情報提供を行い、市民と協働で一層のごみの減少に取り組むことを優先すべきである。

収集業務が効果的に効率良く行われることは行政運営にも市民生活にとっても重要であり、そのためには収集事業者の業務環境・安全性を高める必要もある。

よって、予算執行に当たっては、慎重の上にも慎重を期し、再検討をすることを求める旨の附帯決議が本会議で可決されました。

容器包装類回収回数増加に伴う費用

回収回数を増やした場合(毎週収集した場合)、仮に平成28年10月から実施したときには、約17,236,000円(6か月分)の費用が増加する見込みとなります。なお、費用は、6か月分の積替業務委託料、運搬業務委託料および看板作成委託料となっています。(回収量は変更がないものとみなして積算していますので処理委託に要する費用の増加は見込んでいません)

※上の平成28年度予算状況には、回数増加に伴う費用は含まれていません。

平成28年度予算状況※

- 1 収集運搬委託業務に要する経費
もやせるごみ： 111,601,152円
もやせないごみ： 19,035,648円
容器包装(資源)類：26,127,360円
- 2 処理委託業務に要する経費
もやせないごみ： 70,502,400円
容器包装(資源)類：34,560,000円
- 3 積替業務に要する経費：13,417,488円
(もやせないごみ、容器包装類の合算額)
- 4 平成26年度における回収量
もやせるごみ： 13,494 t
もやせないごみ： 1,515 t
容器包装(資源)類：756 t

埼玉県内市町村の容器包装類回収状況

埼玉県内市町村での容器包装類の回収回数状況は、次のとおりです。

- ・容器包装類を収集している市のうち、毎週収集している市…23市/24市
- ・容器包装類を収集している町村のうち、毎週収集している町村…12町村/13町村

ごみの分別と減量にご協力ください!

ごみの分別は、リサイクルを推進し、ごみを減らすことにつながります。

家庭でできる具体的な取組をご紹介しますので、ごみの減量にご協力ください。

- ・生ごみの水切りを徹底する
 - ・食べ残しをしない
 - ・詰め替え商品を選ぶ
 - ・買い物には、マイバッグを持参する
 - ・不要なものは買わない・もらわない
- ビン・カン・ペットボトル等の資源物は資源回収に出しましょう。



回収された容器包装類は、パレット(フォークリフトなどで物を運ぶときに使用する荷台)や再生樹脂、棒、杭、擬木、車止めなどに再利用されています。



汚れたものはリサイクルできません。

注目3 第30回北本市平和を考える集い

平和を考える集い30周年記念事業

杉原千畝 ちうね ～命の危険にさらされていたユダヤ人に、日本通過のビザを発給し、約6,000人の命を救った～



〔NPO杉原千畝命のビザ〕

費 無料

問 北本市平和を考える実行委員会事務局
(市民課市民相談係 ☎594-5529)

○平和映画会「命のビザ」

時 8月7日(日)9:00開場、9:30上映

場 文化センター

○平和講話会「杉原千畝命のビザ」

時 8月7日(日)14:00開場、14:30開演

場 文化センター

講 杉原美智さん(千畝氏ご長男夫人)

内 第二次世界大戦中、迫害により各地から逃れてきたユダヤ人難民のために日本通過のビザを発給し続け、約6,000人の命を救った杉原千畝氏。講話会では、千畝氏がビザの発給に至るまでの経緯や、家族から見た千畝氏の生涯について写真を交えながらお伝えします。

○展示

時 8月3日(水)～7日(日)9:00～16:00

場 北本市庁舎ホール

- 内 ①写真パネル展「杉原千畝命のビザ」 ②「中学生平和ポスター・平和標語展」
③「原爆の図」複製画の展示(丸木美術館…原爆の図3点) ④「戦時中の写真パネル」等の展示
⑤市民から募集した作品(平和・いのちをテーマにした俳句・短歌・メッセージ・標語等)の展示
⑥千人針、慰問袋、防空ずきん等実物資料

平和を考える集いボランティア募集

「第30回北本市平和を考える集い」の受付や準備、片付け等の運営支援を行っていただくボランティアを募集します。

応募資格 市内在住で高校生以上の人

時 8月2日(火)～8日(月)の参加可能な日

場 文化センター・北本市庁舎ホール

申 7月21日(木)までに、市民課市民相談係(☎594-5529)へ電話または直接お申し込みください。

(広告)

まずは気軽に弁護士にご相談を。

オレンジ法律事務所 大宮駅 徒歩3分

オレンジ法律事務所
ORANGE LAW OFFICE

◎相続 ◎離婚・不倫・DV ◎不動産
◎交通事故 ◎労働問題 ◎契約書作成
◎企業法務・ベンチャー企業・中小企業支援等

埼玉弁護士会所属 弁護士 辻本 恵太/弁護士 中野 仁 ほか

TEL 048-782-5757 法律相談初回30分無料(要予約)
さいたま市大宮区宮町二丁目10番 シンティ大宮ビル5階

ほけんの窓口 北本ハイワールド店

お子さま連れでも安心!
キッズコーナー完備

何度でも
相談無料

生命・損害保険
約35社取扱

ほけんの窓口グループ
マスコミキャラクター「イトコちゃん」

PC・スマホから空き状況を確認、そのまま予約 [ほけんの窓口]

お電話からも
お気軽にどうぞ **048-544-5550** [営業時間] 10時～19時(定休日なし)
北本市深井8-87 ハイワールド1F
最寄り駅 北本駅 徒歩1分

注目5 サマーフェスタ



「地まつり」をテーマに、地域文化・産業の振興を目的とした、参加者に憩いと安らぎ、交流が生まれるイベントを開催します。

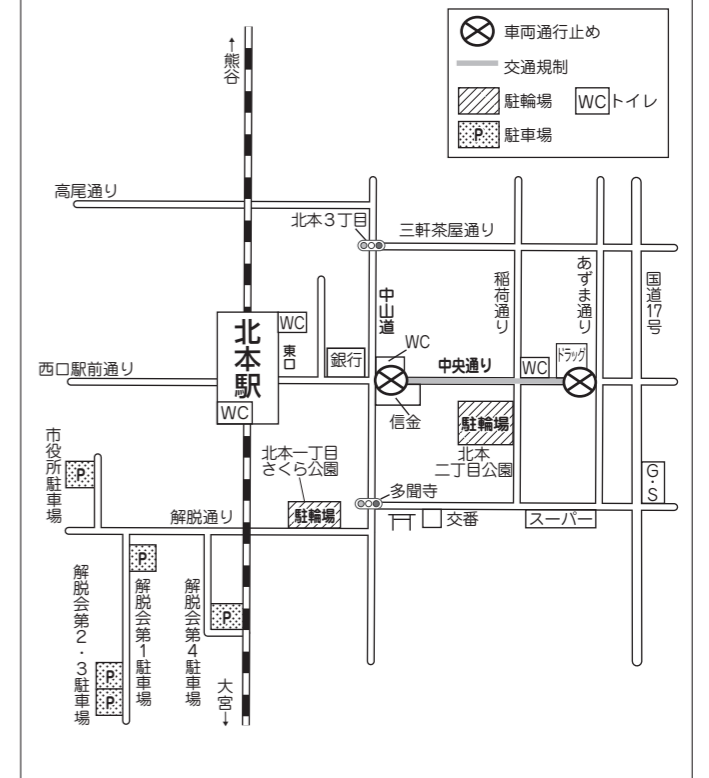
- 時** 7月30日(土) 15:30~21:00
場 中央通り
内 埼玉県警察音楽隊・カラーガード隊の演奏
 ・北本4町会による神輿・山車の巡行
 ・よさこい・キッズダンス等の各種パフォーマンス
 ・市内・県内ご当地グルメ等の販売 ほか
 (詳細は下記を参照)
主催 北本市商工会
 サマーフェスタ実行委員会
問 北本市商工会 (☎591-4461)

開催スケジュール(予定)

中央通りエリア	
神輿・山車巡行 (北本4町会)	
埼玉県警察音楽隊・ カラーガード隊	うまいもん市 商業系物販 JA地場産市 B級グルメ店 地酒・地ビール販売 ほか
セレモニー	
和太鼓演奏	
よさこい	キッズエリア (縁日コーナー)
流し踊り	消防車両展示・防火衣体験
フラダンス	
キッズダンス	
ジャズライブ	

開催に伴う交通規制

サマーフェスタ開催に伴い、中央通りは、車両の通行が規制されます。
 皆様のご協力をお願いします。
<会場> 中央通り
<交通規制> 15:00~21:00
 中央通り：駅前交差点から北本3-135交差点まで(約330m)
 ※中山道の交通規制は行いません。



注目4 空き家の適正管理をお願いします! ~あなたやあなたの家族の住んでいた家は大丈夫ですか?~

空き家のまま放置しますと、家屋の倒壊や破損などにより、周辺住民の生命や財産に危害を及ぼす恐れがあります。実際にそれに対する苦情・相談・要望が市に寄せられています。

建物の倒壊、物の落下等により、万が一、近隣家屋や通行人などが被害にあった場合には、その建物の所有者または占有者が損害賠償などの管理責任を問われることがあります。

空き家は、個人・法人(会社など)の資産であり、所有者等が適正に管理することが原則です。定期的に建物の状態を確認し、必要な場合には修繕等を行うなど、適正な保守管理をするようお願いします。

特に敷地内の草木が繁茂する季節は、近隣に影響を及ぼす可能性が高まります。そのシーズンを迎える前に、現在、空き家を所有している、または家族の転居などにより空き家になる可能性のある場合には、「適正な管理がされているか」、「将来的に誰が管理するか」など、もう一度ご確認ください。

問 都市計画課住宅担当 (☎594-5574)



○空き家とは・・・いわゆる「空き家」とは、現在、人の居住・使用がされていないもの、またはそれと同等の状態にある建物をいいます。

最近の社会情勢として、単身世帯等が増える傾向にあり、空き家となる可能性のある物件も増加しています。

市民ギャラリー
 ちょっとアレイフ

小嶋愛子さん

「よさこい」
中野 隆司さん

「羽ばたく春」
福永 愛子さん

小嶋佳孝さん

わらしべ俳句会

墨染の衣に余花の纏いつき
 蝸牛一滴の雨なつかしむ
 捨て苗の束跨ぎしをふと悔やむ
 街青葉ブロンズ像の立ちつくす
 ミシン針鈍く卯の花腐しかな
 春風や応ふる木々の色めきぬ

河内美智子
 工藤澄子
 杉浦寛子
 関矢あい
 瀬楽芳恵
 高橋陽子

北本デジタル写真クラブ

華清会

河村みおさん

和歌
 如昔山
 聲 歡和
 鳥 風

小島佳孝さん

(広告)

北本の葬儀・家族葬ホール

駅から真直ぐ◆無料送迎バス有◆大型駐車場◆宿泊可能◆高機能安置室完備◆チップ一切不要
 年中無休 安心の24時間対応 深夜のお迎えもご安心ください
 フリーダイヤル **0120-16-5940** ごくよお

北本市・楊川市・鴻巣市の家族葬 セレモホール北本
 北本市宮内7-179 TEL:048-591-2288 FAX:048-591-0145
<http://www.ceremohall.com/> 「LINE」友だち募集! ID「@zue6749s」

生前相談

受付中

ご葬儀に関する様々な「希望」「不安」など何でもご相談頂いております!
 家族葬って? もののときは? 何からしていいかわからない?
自宅相談も可能!
 外出が難しいお客様はご相談ください

注目 6 「児童扶養手当」の加算額が変わります

平成28年8月1日から「児童扶養手当法」の一部が改正され、児童扶養手当の第2子の加算額および第3子以降の加算額が変更されます。

平成28年8月から

加算額が、増額されます。

【第2子】月額5千円→最大で月額1万円に

【第3子以降】月額3千円→最大で月額6千円に

平成29年4月から

物価スライド制を導入します。

物価の上下に合わせて支給額が変わる「物価スライド制」を、児童扶養手当の加算額にも導入します。

加算額の増額の目的と内容(平成28年8月から)

☆ひとり親のご家庭は、子育てと生計を1人で担わなければならない、生活上のさまざまな困難を抱えています。特に子どもが2人以上いるひとり親のご家庭は、より経済的に厳しい状況にあるため、第2子の加算額と第3子以降の加算額が**増額されます**。

☆また、今回は特に経済的に厳しい状況にあるひとり親のご家庭に重点を置いた改善を目的としているため、**それぞれのご家庭の所得に応じて加算額が決定されます**。

増額の支払月

平成28年8月分から加算額が増額されますが、平成28年8月から同年11月分は、4か月分の児童扶養手当の支給月である**平成28年12月に支払われます**。

児童扶養手当の月額(平成28年8月から)

子どもが1人の場合

全部支給:42,330円

一部支給:42,320円~9,990円(所得に応じて決定されます)

子ども2人目の加算額

定額5,000円→全部支給:10,000円

一部支給:9,990円~5,000円(所得に応じて決定されます)

子ども3人目以降の加算額(1人につき)

定額3,000円→全部支給:6,000円

一部支給:5,990円~3,000円(所得に応じて決定されます)

☎こども課子育て支援担当(☎594-5537)

今月の新刊本〈中央図書館〉

※ここに載せているのは、新しく入った本の一部です。
※館内利用者端末と図書館ホームページで新刊一覧を閲覧できます。

一般書・読み物

□残り物

朝井 まかて(双葉社)

□マルセイユ・ルーレット

本城 雅人(双葉社)

□難民調査官

下村 敦史(光文社)

□半減期を祝って

津島 佑子(講談社)

□仏像ぐるりの人びと

麻宮 ゆり子(光文社)

□花舞う里

古内 一絵(講談社)

ツバキ文具店

小川 糸

□ツバキ文具店

小川 糸

(幻冬舎)

一般書・ノンフィクション

□熊楠の星の時間

中沢 新一(講談社)

□いますぐ行きたくある物語のある絶景

細田 高広(文響社)

□目で見てわかる最新介護術

北田 信一(成美堂出版)

□やさしい山のお天気教室

粟澤 徹(樫出版社)

□写真に見る地質と災害

千木良 雅弘(近未来社)

□テレビと原発報道の60年

七沢 潔(彩流社)

子どものアトピー性皮膚炎

江藤隆史

□子どものアトピー性

皮膚炎正しい治療法

江藤 隆史

(講談社)

北本市観光協会からのお知らせ

●グリコピア・イースト北本市民デー●

時 8月21日(日)9:30~

費 無料

定 40人(子ども1人として計算。定員超過の場合は抽選)

※結果は、はがきで通知します。

対 市内在住、在勤の人

申 往復はがきに代表者・住所・電話番号・参加者全員の氏名・年齢・車でお越しの場合は駐車場使用台数を記入し7月14日(木・消印有効)までに観光協会へ。

他 ●グリコピア・イーストでの現地集合、解散

●小学生以下の子どもは保護者同伴

●車椅子使用の人はその旨をはがきに記載

●1枚のはがきで最大4人まで申込み可

●申込みは1グループにつきはがき1枚まで

●北本まつり「宵まつり」ボランティア募集●

11月5日(土)に行われる、北本まつり「宵まつり」をお手伝いして下さる人を募集します。一緒にお祭りを楽しく盛り上げましょう。ご応募をお待ちしています。

●主な業務内容

イベント運営のサポート、来場者の案内等

●応募条件

高校生以上(高校生の場合は、保護者の同意が必要です)

申 問 北本市観光協会まで

北本市観光協会
KITAMOTO TOURISM ASSOCIATION

〒364-0035 西高尾1-249
TEL 591-1473 FAX 577-3475
メール info@machikan.com
HP http://www.machikan.com/

ちょっと気になるとなりまち

鴻巣市 夏まつり

鴻巣夏まつりでは、中山道を12基の勇壮なみこしが練り歩きます。吹上夏まつりでは、上組・下組に分かれてのみこし渡御を中心に盛り上がります。

【鴻巣夏まつり】

時 7月10日(日)14:30~21:00(歩行者天国)

みこし渡御は15:00~

※夏まつり期間は、7月9日(土)~11日(月)

場 中山道(加美~人形)

問 鴻巣市夏まつり実行委員会事務局

(鴻巣市産業振興課内☎501-6809)

【吹上夏まつり】

時 7月17日(日)14:30~21:00(歩行者天国)

みこし渡御は15:00~

※夏まつり期間は、7月16日(土)・17日(日)

場 吹上神社前と中山道の一部

問 吹上夏まつり実行委員会事務局

(鴻巣市商工会吹上支所☎548-0049)

桶川市 シアター-DAC 第50回記念公演

「失われた過去を求めて」

ああ!陸軍飛行学校桶川分教場(特攻隊)

時 8月6日(土)・7日(日)

①12:30開場、13:00開演

②15:30開場、16:00開演

(両日とも2回公演)

場 桶川市民ホール(桶川市若宮1-5-9)

費 全席自由2,000円

高校生以下1,000円

(チケット販売中)

※未就学児入場不可

共催 桶川市、桶川市教育委員会

公益財団法人けやき文化財団

問 桶川市民ホール(☎048-789-1113)

(広告)

＼おかげさまで33周年／
プラザオオノ
「もしもの時…」365日24時間受付
0120-33-7475
男の旅立ち レディースプラン
詳しくはコチラ↓
<http://plaza-oono.com>

合併処理浄化槽補助金の申請(第2回)の受付

市が指定する区域で、既存住宅の単独処理浄化槽や汲み取り便槽から合併処理浄化槽(5~10人槽)への転換をする人を対象に、設置費用の一部を補助しています。 ※補助対象外の区域がありますので、事前にお問い合わせください。

補助基数 約18基
※予算額を超えた場合、受付終了。
補助限度額

- ①転換費
5人槽.....38万2,000円
6~7人槽...46万4,000円
8~10人槽...59万8,000円
②撤去処分費 6万円
③配管工事費 10万円
申 7月1日(金)~随時受付
☎環境課環境政策・衛生担当 (☎594-5524)

施設の休館日 7月8日~8月7日

- 7月18日(月・祝)
・総合福祉センター
7月19日(火)
・中央公民館
7月19日(火)・25日(月)
・中央図書館
7月25日(月)
・地区公民館 ・学習センター
・コミュニティセンター
・勤労福祉センター ・子供公園
・野外活動センター ・総合公園
・体育センター
・健康増進センター

※免除申請が遅れると、障害年金が受け取れない場合があります。
手続きに必要なもの

- ①年金手帳または基礎年金番号がわかるもの(納付書等)
②認印
③申請理由が失業の場合は、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写し
☎保険年金課国民年金担当 (☎594-5543)

後期高齢者医療制度のお知らせ

新しい被保険者証(保険証)の郵送
8月1日から後期高齢者医療の保険証が更新されます。新しい保険証は7月中旬に郵送します。

なお、一部負担金(窓口負担)の割合は、平成28年度住民税課税標準額をもとに判定しています。

自己負担限度額の減額認定制度
同一世帯の全員が住民税非課税の後期高齢者医療被保険者で低所得区分に該当する人は、申請により自己負担限度額および入院時の食事代が軽減されます。

認定を受けた人には「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)」を交付します。

保険料の納付方法の変更
後期高齢者医療保険料を年金からの天引きにより納付されている人は、希望により口座振替に変更することができます。

☎保険年金課後期高齢者医療担当 (☎594-5542)

介護保険負担限度額認定申請

介護保険施設のサービス利用時の居住費(滞在費)と食費が、市民税非課税世帯の人(別世帯の配偶者含む)は、申請により軽減されます(一定以上の預貯金などの資産がある人は対象外となります)。
非課税年金の勘案[平成28年8月から]
軽減判定の基準となる収入に、遺族年金および障害年金といった非課税年金の額も含まれることになります。申請の際、前年に受給した非課税年金の種別を記入してください。

☎高齢介護課介護担当 (☎594-5540)

国民年金保険料の免除・猶予制度

①全額免除・一部免除
本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下の場合、所得額に応じて全額免除、4分の3免除、半額免除、4分の1免除となります。

②納付猶予申請
50歳未満の人で、本人および配偶者の前年所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予されます。

免除承認期間
○平成28年度分 (平成28年7月~平成29年6月分)
平成28年7月から申請受付。

○平成26年4月より申請時点の2年1か月前の月分まで免除を申請できるようになりました。(学生納付特例も同様です)

8月1日は国民健康保険高齢受給者証の更新日

現在お持ちの受給者証は、7月31日で有効期限が切れるため、新しい受給者証(平成29年7月31日まで有効)を7月下旬に郵送します。

なお、受給者証の負担割合は、平成28年度市県民税申告をもとに決定します。

☎保険年金課国民健康保険担当 (☎594-5541)

7月は「青少年の非行・被害防止特別強調月間」

青少年関係団体の皆さんとともに、北本駅周辺で非行防止キャンペーンを実施します。

時 7月6日(水)16:30~
☎生涯学習課社会教育担当 (☎594-5565)



昨年の様子

7月は「社会を明るくする運動」強調月間

~犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ~

期間中、北本市保護司会・北本市更生保護女性会・北本市社会福祉協議会の協力により、キャンペーンを実施します。

☎福祉課地域福祉・監査担当(☎594-5534)

7月中に国民健康保険(国保)税の納税通知書を送付

納税額等をご確認のうえ、納期限内の納付にご協力をお願いします。

- 納税義務者は世帯主です
○資格取得月から課税されます
○就職・転出のときは届け出を
☎保険年金課国民健康保険担当 (☎594-5541)

結婚50周年を迎えるご夫婦、三夫婦世帯の皆さんへ

10月23日(日)に、市と北本市社会福祉協議会で、「金婚祝賀会」を開催します。

北本市に住居登録し、次の①または②に該当する人は、7月22日(金)までに、地区の民生委員または福祉課へお申し込みください。

対 ①昭和41年の1月1日~12月31日に結婚をして50年を迎えるご夫婦

②三世代にわたるご夫婦(親夫婦・子夫婦・孫夫婦)が同居している世帯

☎福祉課地域福祉・監査担当 (☎594-5534)

サマージャンボ宝くじ発売

収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

発売期間 7月6日(水)~29日(金)
抽せん日 8月9日(火)
当せん金 1等5億円×23本、前後賞各1億円×46本

(広告)

お知らせ

コンビニ交付サービスの一時停止

地名地番変更の対応作業に伴い、コンビニ交付サービスを停止します。

停止期間
7月29日(金)18:00~
8月1日(月)8:30
☎市民課窓口係(☎594-5528)

年金生活者等支援臨時福祉給付金(高齢者向け)申請は7月19日まで!

対象になると思われる人で、まだ申請していない人は、申請書を郵送または福祉課窓口(土・日曜日、祝日は除く)へ提出してください。

申請書は各公民館、学習センター、コミュニティセンター、勤労福祉センター、駅連絡所にも備えてあります。

☎福祉課臨時福祉給付金窓口 (☎590-6711)

カブトムシのプレゼント

時 7月9日(土)10:00配布開始
※雨天実施

内 カブトムシ成虫の配布(1人1匹)

対 小学生以下

持 虫かご 費 無料

他 配布数は200匹程度を予定。先着順に配布し無くなり次第終了。

☎総合公園管理事務所 (☎592-4050)

(広告)

森永乳業 宅配サービス
~毎日の健康習慣をお手伝い~
森永カルダス
☆ミルクカルシウムが2倍(当社牛乳比)
☆生きたビフィズス菌(BB536)が20億以上 → トクホを取得
森永カルダス うるおうグルコサミン ラクトフェリンヨーグルト
サンフル無料!! 週3本から配達OK!!
森永ミルクセンター北本
〒364-0007
埼玉県北本市東間7丁目-11-102
TEL:048-543-9611
FAX:048-611-9984
配達地域 北本市・桶川市・鴻巣市 全域

お気軽にお電話ください
新築外構工事 お庭のリフォーム
カーポート フェンス工事
車庫コンクリート その他
くるみ Garden ☎ 048-593-7269
北本市石戸宿4-17-11

松(まつてん)店まで
080-7694-6622
受付時間帯 土曜日のみ 9:00~15:00まで
〒364-0026 北本市荒井1丁目165
これらの電気類に困ったら、ご相談をください。
蛍光灯の交換が不安
壁コンセントの差込が悪い。
相談してみよう。
※基本の地域エリアは、北本市内です。
※地域エリアによっては断る場合もあります。
※作業は、ご相談後に実施します。
※作業内容等によっては、遠慮させて頂くこともあります。

お知らせ

7月15日(金)～24日(日)
夏の交通事故防止運動

重点目標

- ◎子どもと高齢者の交通事故防止
 - ・道路を横断するときや、交差点を通行するときは十分に安全を確認しましょう。
 - ◎自転車の安全利用の推進
 - ・飲酒運転、二人乗り、傘差し、携帯電話やイヤホンの使用などは絶対にやめましょう。
 - ◎飲酒運転の根絶および路上寝込み等による交通事故防止
 - ・家庭や職場、飲食店では「しない、させない、ゆるさない」を合言葉に飲酒運転の根絶に取り組みましょう。
- ☎くらし安全課交通・防犯担当 (☎594-5522)

ルールを守って楽しい花火

- 次のことに注意しましょう。
- ・燃えやすいもののある場所では、花火遊びはやめましょう。
 - ・風の強い日は、花火遊びは避けましょう。
 - ・花火遊びをする時は、必ず水を用意しましょう。
 - ・ライターなどの火気の使用は、大人が行いましょう。
- ☎埼玉県央広域消防本部予防課 (☎597-2004)

平成27年度情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況

情報公開請求の状況

平成27年度の情報公開請求は48件で、処理状況は表1のとおりです。また、平成27年度は、行政文書公開請求の可否の決定に関する不服申立てはありませんでした。

表1 情報公開請求の状況

受理件数	決定内容					取下げ
	公開	一部公開	非公開	存否応答拒否	文書不存在	
48	36	9	0	0	1	2

個人情報開示請求の状況

平成27年度の個人情報開示請求は32件で、処理状況は表2のとおりです。また、平成27年度は個人情報の訂正の請求に対する不服申立てが1件ありました。

表2 個人情報開示請求の状況

受理件数	決定内容					取下げ
	開示	一部開示	不開示	存否応答拒否	文書不存在	
32	20	11	0	0	1	0

個人情報取扱事務の登録状況

市では、市の各実施機関が保有する個人情報を明らかにするため、個人情報を取り扱う事務を「個人情報登録簿」に登録しています。また、条例で認められている目的外利用や外部提供を行う場合に

(広告)

も、これらの情報について「目的外利用等記録簿」を作成しています。これらの記録簿は、市政情報コーナーでいつでも閲覧できます。

なお、平成28年3月31日現在の個人情報取扱事務登録件数は780件で、目的外利用の件数が159件、外部提供の件数が118件となっています。

☎総務課法規担当(☎594-5515)

市税等の夜間納税・相談窓口を開設

事情により納付が困難な人のご相談もお受けしています。

納付書を紛失した場合は再発行できます。

☎7月25日(月)・26日(火)の19:45まで

☎納税課納税係(☎594-5520)

募集

北本市広告入り封筒の無償提供者

住民票の写し、戸籍謄本、市税に関する証明書などを交付する際に使用する広告入り窓口封筒を無償で提供して下さる企業や個人を募集します。

募集期間

7月1日(金)～22日(金)
応募方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎市民課窓口係(☎594-5528)

悩み事解決のお手伝いをします お気軽にご相談下さい 浦和駅西口徒歩2分

◆相談料30分5400円(事前にご予約下さい)

高橋徹総合法律事務所

北本市商工会会員 弁護士 高橋徹

☎048-815-6077

電話受付：平日午前10時～午後6時
時間外相談は、予約時にご相談ください
さいたま市浦和区高砂2-1-2駒崎ビル402

遺産相続 遺言書作成、遺産分割協議、遺留分等
離婚問題 慰謝料、財産分与、養育費、年金分割等
成年後見 高齢者の財産管理、後見人・保佐人等
労働問題 解雇、残業代、セクハラ、パワハラ等
不動産 売買・賃貸の諸問題、マンション管理等
債権回収 売買代金・請負代金・貸付金の請求等
中小企業 契約書作成、取引トラブル、顧問契約等

男女共同参画情報紙「シンフォニー」編集協力員

任期 8月1日～平成30年7月31日(2年間) ☎6人

謝礼 会議1回につき2,000円

☎市内在住、在勤の18歳以上の人

☎7月15日(金)までに電話で企画課人権推進・男女共同参画担当(☎594-5506)へ。

きたもと節電コンテスト2016夏参加者(対象期間7月・8月)

応募締切日 9月30日(金)

【家庭の節電部門】

応募用紙に「電気ご使用量のお知らせ」を貼り応募。期間中の1人あたりの電気使用量や、昨年度からの削減率、節電アイデアなどを総合的に審査して賞を決定。

【みどりのカーテン部門】

応募用紙に家庭や事業所等で育てたみどりのカーテンの写真を貼り応募。写真撮影が必要な場合は、下記担当へ連絡。

☎環境課環境政策・衛生担当(☎594-5526・FAX592-5997)へ。
応募用紙は環境課、各地域学習センターにあり。市ホームページからもダウンロード可。

11月5日(土)開催北本まつり「宵まつり」の参加団体等

①「宵まつり」の名入れ提灯

☎1個1万円(複数可。協賛金含む)

(広告)

点灯 10月22日(土)～11月5日(土)
掲出場所 北本駅西口ロータリー

規格・位置 提灯(直径33cm、高さ58cm)の1面

②「宵まつり」協賛

費1口5,000円(複数口可)

※①②共に対象は、市内外問わず北本まつりに賛同する企業、商店、団体、個人。協賛団体・企業等は新聞折込チラシで紹介。

③「宵まつり」参加団体

- オープニングパレード
- 流し踊り・パフォーマンス
- ねぶた・山車の運行
- ねぶた山車の曳き手・ねぶた囃子の演奏者(初心者可)

☎北本まつり「宵まつり」部門実行委員会事務局(北本市観光協会☎591-1473)へ。

①8月31日(水)まで

②9月30日(金)まで

③7月29日(金)まで

※①②は料金を添えて申込み。

平成29年度准看護学生

募集人数 35人

願書受付

11月4日(金)～18日(金・消印有効)

入学試験日・会場

11月26日(土)桶川北本伊奈地区医師会立准看護学校

受験科目

現代国語・一般常識問題・小論文・個人面接

☎願書は窓口で1部1,000円で販売。

郵送希望者は郵送料(切手205円

分)と願書代(定額小為替1,000円分※為替証書には一切記入不要)を同封し、封書で申込み。

・学校説明会(各日10:00～) 8月6日(土)、9月1日(木)、10月13日(木)

資料(願書含む)の無料配布あり。電話・ホームページにて事前予約。

☎桶川北本伊奈地区医師会立准看護学校(☎592-8926)

自衛官

募集種目・応募資格

- 一般曹候補生、自衛官候補生
 - ・日本国籍を有し18歳以上27歳未満の人
- 航空学生
 - ・日本国籍を有し高卒(見込み含む)で18歳以上21歳未満の人
 - ・※年齢は平成29年4月1日現在

☎1次試験(予定日)

○一般曹候補生 (次の指定された1日) 9月16日(金)・17日(土)

○航空学生 9月22日(木・祝)

○自衛官候補生 男子…受付時にお知らせ 女子…(次の指定された1日) 9月23日(金)～27日(火)

☎7月1日(金)～9月8日(木・必着)。男子自衛官候補生は年間を通じて受付中(随時)。

※詳しくは自衛隊さいたま地域事務所ホームページを参照。

☎自衛隊さいたま地域事務所 (☎048-651-2420)

(広告)

そろばん フラッシュあんさん 生徒募集

当そろばん塾では、皆で楽しみながら、そろばんを学習して暗算力を付け生涯役立つ指導しています。学習内容は「数遊び」から「フラッシュあんさん」まで幅広く取組んでいます。その為小さなお子さんから競技大会を目指す生徒が日々そろばん教室に集まっています。わかりやすく指導しますので気軽に入塾して、1日も早く練習を始めて下さい。

日本商工会議所・日本珠算連盟 指定教場

北本市中央2-78 北本駅西口徒歩1分
お問い合わせ(電)048-594-0980 石川珠算学院

安心・安全な国産畳表推奨店

熊本県産畳表生産者証明書付!! たあみ

畳の無料相談

神戸畳店

北本市中丸5-70
591-4651
心を癒すそんな生活空間

無着色熊本県産表
マスコットキャラクター

募集

消防職員

職種・採用予定人員

消防職10人程度

応募資格

日本国籍を有し、次の区分該当者(次の期間に生まれた人)

○初級(高校卒程度)

平成7年4月2日～平成11年4月1日

○中級(短大卒程度)

平成5年4月2日～平成9年4月1日

○上級(大学卒程度)

平成3年4月2日～平成7年4月1日

第一次試験

上級・中級・初級 9月18日(日)

上級 10月16日(日)

■8月1日(月)～5日(金)に消防

本部消防総務課(鴻巣市箕田1638番地1)へ本人が直接持参。採用試験受験案内等は、7月1日(金)から消防本部消防総務課、北本消防署、鴻巣消防署、桶川消防署で配布。埼玉県央広域事務組合ホームページからもダウンロード可。

■埼玉県央広域消防本部消防総務課(☎597-2002)

若年者子育て世帯向け県営住宅の入居者

入居予定日 9月23日以降

■夫婦共に34歳以下の世帯

※収入等の各種条件あり。

■期間 7月21日(木・消印有効)までに埼玉県住宅供給公社募集担当(☎048-829-2875)へ郵送。

■他募集要綱は埼玉県住宅供給公社、埼玉県住宅課、市建築開発課で配布。

イベント

埼玉県内市町村職員採用合同説明会(北本市ブース設置)

■時 7月7日(木)

13:00～18:00(入場は17:00まで)

■場 さいたまスーパーアリーナ

■内 市町村ごとに設置するブースで、市町村の特色や職員の募集状況、勤務条件、業務内容などを人事担当者が説明します。

■費無料 ■申不要

■内容 彩の国さいたま人づくり広域連合人材開発部市町村職員担当(☎048-664-6681)

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症の人が地域で安心して暮らすために、温かい目で見守り支える応援者のことです。

■時 7月27日(水)10:00～12:00

■場 中丸公民館

■費無料

■講 地域包括支援センター東センター職員(キャラバン・メイト)

■定 市内在住、在勤の人30人

■申 7月21日(木)までに電話等で高齢介護課高齢者福祉担当(☎594-5539)へ。

初開催！公民館サマーフェスタ2016

■期 7月26日(火)～31日(日)9:00～16:30

■場 各公民館(各地域学習センター)

■内 各館の特徴を活かした事業・気軽に立ち寄れるオープンカフェ・公民館にちなんだクイズを交えたスタンプラリーなど、趣向を凝らした企画が盛りだくさん。

■他「公民館サマーフェスタ」のガイドマップは、各公民館、市役所、北本市観光協会にあり。(一社)北本市コミュニティ協議会ホームページからもダウンロード可。

■問 (一社)北本市コミュニティ協議会(☎592-7700)

施設名	主な事業
勤労福祉センター	テニボン体験、大会
コミュニティセンター	体力アップ教室
東部公民館	軽音楽発表会、子供映画館
南部公民館	健康麻雀、HIPHOP 講座
西部公民館	ふれあいテニス、野菜作り講座
北部公民館	お試し卓球、フリーマーケット
中丸公民館	グラウンドゴルフ体験、焼き菓子作り
学習センター	こどもサイエンスショー、ラージボール体験

(広告)

まかせて安心 地元の業者

岩崎畳店(有)

朝お預かり 夕方お届け

☎048-591-1766

北本市東間 2-230-1

小学生、中学生、高校生の皆さんへ

○夏期講習⇒毎日通って1万円

○徹夜の特訓(2泊3日・夏合宿受付中!)

※君はこの特訓に耐えられるか?!

向学館東口・西口教室

代表 048-593-0766(イオン隣) 090-8438-1181(ストッカー斜め前)

成年後見 公開講座・無料相談会

■時 8月6日(土)

13:30～14:30 公開講座

14:30～16:30 無料相談会

■場 文化センター ■申不要

■問 (一社)コスモス成年後見サポートセンター埼玉県支部(村田☎594-7914)へ。

平成28年度埼玉県労働セミナー「基礎から解説！ 有期労働契約の基礎知識」

■時 7月21日(木)18:30～20:00

■場 文化センター

■内 有期労働契約の基礎知識・パートタイム労働法・労働者派遣法のポイントの解説等

■講 特定社会保険労務士

■対 定 有期労働契約で働く人・雇う人、その他関心のある人40人(申込順)

■申 埼玉県勤労者福祉課および市産業振興課で受付。

【インターネット】

http://www.pref.saitama.lg.jp/a0808/rodoseminar/

【電話・FAX】

・埼玉県勤労者福祉課 ☎048-830-4518

FAX048-830-4850

・市産業振興課

☎594-5530 FAX592-5997

FAX申込書は、県および市ホームページからダウンロード可。市役所・市内公民館・駅連絡所

(広告)

等でも配布。

■他 希望者には受講証明書を発行。当セミナーの後編「有期労働契約をめぐる法改正『無期転換ルールとは?』」を7月22日(金)に鴻巣市市民活動センターで開催。

■問 埼玉県勤労者福祉課(☎048-830-4518)

第11回議会報告会

■時 場 (時間は共に10:00～12:00)

7月16日(土)総合福祉センター

7月17日(日)中丸公民館

第1部

平成28年第2回北本市議会定例会における各常任委員会の審査概要等について

第2部 意見交換会

■問 議会事務局(☎594-5560)

介護者の集い

①認知症の人の家族の集い

■時 8月5日(金)10:00～12:00

■場 総合福祉センター

■内 参加者同士の懇談、交流

■対 認知症の家族を介護している市内在住の人

②介護者サロン ～集い～

■時 7月20日(水)10:00～11:30

■場 文化センター

■内 参加者同士の懇談、交流

■対 介護をしている市内在住の人

①②共通 ■費無料

■申 不要。直接会場へ。

■問 北本市地域包括支援センター

東センター(☎591-0211)
西センター(☎591-3495)
南センター(☎598-7003)
きたもと寿苑(☎590-1000)

イタリア料理教室(Ⅱ)

■時 8月1日(月)9:00～12:00

■内 イタリアンシェフと一緒にピザ料理を作ってみよう。

■対 定 市内在住、在勤の人20人

■費 1,500円(申込時持参)

■申 7月4日(月)～9日(土)

9:00～17:00に中丸公民館窓口へ。

※受付開始時に定員を超えた場合は、その場で抽選。

※代理人による申込みは、ひとり1名。※受講希望者は代理人になれません。

■場 問 中丸公民館(☎593-1010)

ビデオシアター

■時 7月16日(土)

9:45開場、10:00上映

■内 だるまちゃんとだいこくちゃん・とべないホテル・おおきなかぶ

■定 90人 ■費 無料

■場 問 学習センター(☎592-3325)

子ども映画館

■時 7月9日(土)9:45開場、10:00上映

■定 20人 ■費 無料

■内 小やぶひひめ

・みつばちマーヤの冒険

・しあわせな王子

※宝島文庫によるお話もあり。

■場 問 東部公民館(☎591-2695)

(広告)

市民講座

北里大学メディカルセンター(KMC)

日 時 平成28年7月16日(土)13:00～14:30

場 所 北里大学メディカルセンター南館2階AB会議室

テーマ **スポーツとこころの医学の話**

スポーツドクターの精神科医よりいろいろな話題をご紹介します。

講師 精神科医長 山本 宏明

お問い合わせ 事務総務課 ☎048-593-1212(代表)

受講料 無料(駐車場無料)

申し込み方法 聴講自由(予約は不要です)

主催:北里大学メディカルセンター
後援:北本市、桶川市、鴻巣市、各市老人クラブ連合会

中丸公民館 = 中丸学習センター: ☎593-1010 | 学習センター = 公団地域学習センター: ☎592-3325
勤労福祉センター = 東地域学習センター: ☎591-8550 | コミュニティセンター = 本町西高尾学習センター: ☎591-8420

文化センター

場 岡中央公民館 (☎591-7321)

猪俣 猛ジャズオーケストラmusic in北本

時 9月17日(土)14:00~16:00 場 文化センターホール
 内 日本のジャズドラムの大御所、猪俣 猛率いるビッグバンドが迫力のサウンドを繰り広げます。
 出演 猪俣 猛(ドラム)、右近 茂(テナーサクソ)、他
 定 710人
 費 【全席指定】前売一般3,000円、65歳以上・高校生以下2,500円/当日一般3,500円、65歳以上・高校生以下3,000円
 申 7月1日(金)10:00から発売。



歌って健康! 杉山公章の歌声サロン・北本

時 8月26日(金)14:00~16:00
 場 文化センターホール
 内 杉山公章と歌心塾メンバーによる「歌声サロン」が帰ってきます。歌詞はスクリーンに投影され、気軽に懐かしのメロディーから最近のナンバーまでを口ずさめます。
 費 【全席自由】1,000円
 申 7月9日(土)10:00から発売。



いずれの公演も、申込みは①文化センター窓口、②インターネット予約受付、③電話予約(☎591-7321)申込み開始日の14:00~。※未就学児童の入場は、ご遠慮ください。

プラネタリウム

☆無料おためしプラネタリウム
 時 7月1日(金)~15日(金)の平日*
 ①14:30~14:50 ②15:30~15:50
 ※水曜日を除く
 定 70人(先着順) 費 無料
 申 開演10分前よりプラネタリウムへ。
 ☆一般向け投影
 費 大人200円、子ども(中学生以下)100円
 ◆いやされプラネタリウムα(アルファ)
 「今宵の星空解説」
 「アースシンフォニー~イベントバージョン~」
 ◆いやされプラネタリウム1/f(エフ分の1)
 「138億光年宇宙の旅」
 「Seasons~星の広がる高原~」
 ◆きつぷらねたりうむ
 「クイズ&なぞなぞDEプラネタリウム」と「名探偵コナン~星影のマジシャン魔術師~」

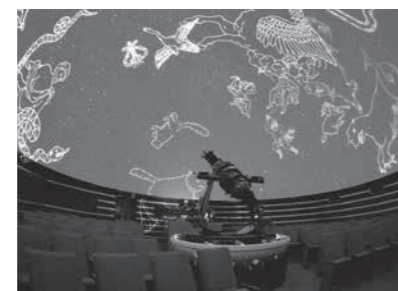
※鑑賞者(中学生以下の人)先着100人に「名探偵コナンのA4ファイル」プレゼント!(無くなり次第終了)

◆天象ミュージアム

「今宵の星空解説」
 「流れ星に願いを~流星の正体~」

10:00	いやされプラネタリウム α	団体専用投影(一般の人は利用不可)
11:00	きつぷらねたりうむ	
13:30	天象ミュージアム	
15:30	天象ミュージアム	

※夏休み期間は7月20日(水)~。



トランプサイズの油絵教室

時 7月15日(金)、8月5日(金)14:00~16:00
 場 文化センター創作室
 定 20人(最少催行人数10人)
 費 1,000円(1回)
 申 文化センター窓口にて受付中。

夏休み子ども公民館

コース
 ・水彩画 ・陶芸 ・オカリナ
 ・親子で学ぶおもしろ理科実験
 申 7月2日(土)10:00~中央公民館へ。9:45から整理券を配布し、10:00に定員を超えた場合は抽選。(申込者1人につき、1コース1人限り)
 詳細は文化センターホームページまたは館内の案内チラシ参照。

北本サロンコンサート vol.3
 山中信人津軽三味線の世界

時 8月19日(金)14:30~16:00
 場 文化センターホールロビー
 内 2016年三味線世界大会・最上級A級男子個人戦で優勝した山中信人による演奏会。
 演奏予定曲: 津軽じょんから節/津軽あいや節/りんご追分
 費 500円 定 120人
 申 7月8日(金)10:00から文化センター中央公民館窓口で発売。



パソコン講座

時 場 文化センター第4研修室
 定 16人
 ○基礎から始めるMS-Word
 時 7月21日(木)・22日(金)・28日(木)・29日(金)13:30~16:30
 費 9,000円(4回受講料+テキスト代)
 ○パソコン講座相談会
 時 7月29日(金)9:30~11:30
 内 講座受講者のフォローアップ
 費 無料
 申 7月18日(月・祝)までに文化センター窓口へ。
 ※申込みが少ない場合、中止あり。

北本プロムナード

時 7月20日(水)18:00~22:00
 内 ホールの開放 定 8団体
 対 市内在住で、音楽・演劇・演芸等の活動をしている団体
 他 当日必要なものは全て持ち込み。出演時間は各団体30分以内。出演順は参加団体間で調整。
 申 7月6日(水)9:00~中央公民館窓口で受付。※6日9:00に定員を超えた場合は抽選。

第351回子ども劇場

時 7月16日(土)13:45開場、14:00開演
 定 80人 費 無料
 場 文化センター2階展示ホール
 内 「劇団月見うどん」の人形劇、とっても笑えるゆるゆる腹話術などお楽しみに!
 申 入場整理券は文化センター窓口、各地域学習センター等にて配布。

夏休み子ども影絵ワークショップ
 参加者募集

7月30日(土)公演の影絵「やどかりの夢」に出演する人を募集します。
 対 小学4年生~中学3年生までの20人
 費 200円(材料代・指導料含、チケット代別)
 申 7月10日(日)10:00~16日(土)17:00に申込書と参加料を文化センター窓口へ。
 ※定員になり次第締め切り。

中央図書館の催し

①第1回「北本市 図書館を使った調べる学習コンクール」
 期 9月1日(木)~30日(金)
 対 市内在住、在学の小学1年生以上
 内 図書館を使って調べ、まとめた作品を募集、審査し、賞を授与。11月12日(土)に文化センターにて表彰式を開催予定。上位の作品は、全国コンクールの三次審査に推薦。
 ②同コンクール支援講座
 時 8月7日(日)10:30~1時間程度
 場 文化センター第3研修室
 ③企画展示「図書館を使った調べる学習コンクール関連本」
 期 7月1日(金)~31日(日)
 場 中央図書館展示コーナー
 ④子ども読書まつり
 ~ページをめくればどきどきわくわく~
 (1)小学生のための本の紹介とおはなし会
 時 7月24日(日)・31日(日)11:30~12:00
 場 児童館2階会議室
 内 本の紹介、よみかかせ、てあそび等
 (2)この本よんで~おすすめ本の展示~
 時 7月16日(土)~8月31日(水)
 場 中央図書館・こども図書館
 内 絵本・児童図書のおすすめ本の展示、貸出、ブックリストの配布
 ①~④ 費 無料
 ①~④ 問 中央図書館(☎592-0795)
 協働 北本市子どもの本を楽しむ会・北本市子ども文庫連絡会

(広告)

医療先進国ドイツNo.1ブランド

気持ち良く寝たい。

→

専門店
小川家具
 ☎048-591-3517
 北本市北本2-137
 http://www.ogawakagu.jp/

SCHLARAFFIA SINCE 1909

(広告)

おでかけ介護タクシー
あおぞら
 福祉タクシー利用券も使えます!

通院や入退院、ご旅行、冠婚葬祭へのご参加、お買い物やお墓参りにも利用できて便利ですよ~!

電話: 080-3526-1904
 ※お気軽にお問い合わせ下さい。
 住所: 北本市朝日2-238 A-1412 担当: 竹内
 http://www.odekake-kaigo-taxi.com

真剣に結婚を望む人の為の結婚相談所

■平成12年6月開設 創業15年

☆相談無料

ブライダル 縁

☆加盟
 日本仲人連盟
 日本ブライダル連盟

☎048-871-5127(大村)
 HP: bridal-en.com
 埼玉県上尾市平塚2,046-7

イベント

ホタルの観察会

○ホタルの幼虫観察

時 7月9日(土)・10日(日)
17:00~20:00

場 野外活動センター

○ホタルの成虫観察

時 7月9日(土)~
16日(土)19:00~21:00

場 せせらぎ水路 費 無料

他 主催:北本市ホタルの里づくり
推進協議会

場 野外活動センター(☎593-0008)

ポプリ作り体験(ラベンダー)

時 7月16日(土)10:00~12:00
費 200円

持 タオル、汚れてもよい服

申 7月10日(日)まで受付

他 小学生以下保護者同伴

場 野外活動センター(☎593-0008)

第5回オカリナ教室(全3回)

オカリナ作り(1オクターブ+3音)

時 7月31日(日)13:00~16:00

演奏練習

時 8月21日(日)13:00~14:30

8月28日(日)10:30~12:00

対 中学生以上

持 7月31日のみ汚れてもよい服、
タオル、雑巾など 費 6,500円

申 7月26日(火)まで受付

場 野外活動センター(☎593-0008)

夏の自然観察オリエンテーリング

時 7月16日(土)~18日(月・祝)
9:30~15:30

内 地図を片手に公園内を歩きなが
ら自然に関するクイズに挑戦!

費 無料 申 当日受付

他 小学生以下保護者同伴

場 自然学習センター
(☎593-2891)

セミのぬけがら調査

時 7月24日(日)10:00~12:00

内 セミのぬけがらを手がかりに、
公園にどんなセミが多いのかを
調べます。

対 小学生と保護者、一般の人

定 30人 費 無料

申 7月1日(金)9:00から電話で自
然学習センター(☎593-2891)へ。

夏休み親子下水道教室

~夏休みの自由研究にピッタリ~

時 7月26日(火)9:00~12:00
13:30~16:30

(午前、午後の2回開催)

場 元荒川水循環センター
(桶川市小針領家939)

内 ①下水道処理施設の見学

(下水をきれいにする仕組みについて)

②水質実験の体験

(顕微鏡で微生物を観察します)

対 小学生と保護者

定 各20組40人(先着順) 費 無料

申 7月4日(月)~15日(金)
17:00までに(公財)埼玉県下水

道公社北部支社庶務担当(☎
048-728-2011)へ。

「彩の国資源循環工場」 夏休み親子見学会

時 8月2日(火)

①9:30~12:00 ②13:30~16:00

内 最終処分場、彩の国資源循環工
場、メガソーラー(雨天決行)

対 小学生、中学生(保護者同伴)

定 各回20人

申 7月15日(金・消印有効)までに、
希望回、子どもおよび保護者の
住所・氏名(ふりがな)・年齢・
電話番号をはがきに記入し郵
送(応募者多数の場合は抽選)。

場 埼玉県環境整備センター夏休み
親子見学会係(〒369-1223大里
郡寄居町大字三ヶ山368・☎
048-581-4070)

応急手当(普通救命講習I)講習

時 8月21日(日)9:30~12:30
(9:00から受付)

場 埼玉県中央広域消防本部
(鴻巣市箕田1638番地1)

内 AEDを用いた心肺蘇生法(成人)
および大出血時の止血方法等
※講習修了者には修了証を交付

対 北本市、鴻巣市、桶川市に在住
または在勤で中学生以上の人
(再受講可)

定 30人(先着順・定員になり次第
締め切り) 費 無料

持 筆記用具※WEB講習受講者は、
当消防本部発行の受講証明書

申 7月15日(金)9:00~8月14日
(日)17:00に、鴻巣天神分署(☎
540-0119)へ電話または直接。

スポーツ

体育センター実施事業

①日本卓球リーグ実業団のリコー
現役選手による卓球教室

時 8月6日(土)9:00~14:00

対 一般、高中小学生100人

費 一般・高校生500円、小中学生300円

持 室内シューズ、ラケット

申 7月20日(水)までに窓口または
電話で。

②夏休み子どもフラダンス教室

時 8月3日~24日の毎週水曜日
17:30~18:30

対 定 園児および小学生15人
費 2,000円/4回分

申 7月5日(火)から窓口または電
話で。

③共通事項

場 体育センター(☎593-2511)

朝ヨガ

時 7月24日(日)9:00~10:00

場 高尾さくら公園

講 岩崎万里子さん 定 20人

費 500円(高校生以下無料)

持 ヨガマットまたはレジャーシート、
飲み物

申 7月1日(金)9:00から電話で
子供公園管理事務所(☎591-
4703)へ。

親子フラダンス

時 8月6日(土)10:30~11:30

講 笠原広美さん 定 10組 費 無料

持 タオル、飲み物、運動しやすい服、
シューズ

場 申 7月9日(土)9:00からコ
ミュニティセンター(☎591-
8420)窓口へ直接。

※定員を超えた場合は抽選。

夏休みジュニアテニス教室

①日曜・硬式ジュニア

8:00~9:00
7月24日(日)・31日(日)
8月7日(日)・14日(日)

②日曜・軟式ジュニア

16:00~17:00
7月24日(日)・31日(日)
8月7日(日)・14日(日)

③水曜・軟式ジュニア

16:00~17:00
7月20日(水)・27日(水)
8月3日(水)・10日(水)

④木曜・硬式ジュニア

16:00~17:00
7月21日(木)、
8月4日(木)・11日(木・祝)・18日(木)

※雨天中止の場合は1週ずつ延期

対 ○軟式テニス
小学3年生~中学2年生の未
経験者と1年未満の経験者

○硬式テニス
小学1~6年生までの未経験
者と2年未満の経験者

定 各クラス8人※最少催行人数3人

費 4,320円(全4回・申込時持参)
※過去の参加者は受講不可。

場 申 7月1日(金)9:00から総合
公園管理事務所(☎592-4050)へ。

サマー学割in総合公園 テニスコート

時 7月21日(木)~8月31日(水)の平日

対 学生

内 学割料金での貸出し

1時間利用料金

○クレートコート
市内料金250円→100円
市外料金375円→150円

○人工芝コート
市内料金400円→160円
市外料金600円→240円

申 利用当日の窓口でのみ受付(イ
ンターネット予約不可)。総合
公園管理棟窓口にて学生証を提
示(小中学生を除く)。

※事前にインターネットで申し
込んだ場合は通常料金。

場 総合公園管理事務所

(☎592-4050)

元気ハツラツ音楽健康体操

期 8月3日・24日・31日の水曜日
10:00~12:00

持 タオル、飲み物

対 市内在住の65歳~90歳の男女

定 25人(定員になり次第締め切り)

費 入館料1回100円、保険料150円(申込時持参)

場 申 7月6日(水)~13日(水)
10:00~15:00に健康増進センター
(☎591-8251)へ。電話、代理不可。

(広告)

(広告)

草津温泉・応徳温泉 出発地 上尾、桶川、北本、鴻巣、行田、熊谷、ふじみ野、川越、坂戸、高坂、東松山、滑川、嵐山、小川、吉見、太田、富岡

○草津グリーンパーク/収容120名 29室 源泉かけ流し 会議室100名 大宴会場100名収容
○お宿花まめ/ 収容40名 9室 源泉かけ流し 露天風呂

【ちょっと贅沢送迎プラン】 ☆2名からの2泊3日プラン / 10名からのグループプラン / 15名からの得々プラン

森の中の静かな温泉リゾート 群馬県吾妻郡草津町草津464-523 ☎0279-88-3960 URL http://www.kusatsu-gpp.com

古民家・和の空間・囲炉裏料理 群馬県吾妻郡中之条町大字小雨21-1 ☎0279-95-3650 http://www.hanamame-kuni.com

道の駅六合 お宿 花まめ

◎相続 ◎交通事故 ◎離婚 ◎借金など
まずはお気軽にお電話ください
予約受付時間 平日9時~17時 ☎048-501-8502

こちらのす法律事務所
埼玉弁護士会所属 弁護士 森田 智博・根岸 遼
鴻巣市本町4-5-9 新井ビル2階 (市営駐車場徒歩1分) 旧中山道沿い

毎週土曜 無料法律相談実施中
※前日までにご予約をお願い致します。

**北本市ホームページ
バナー広告募集中**

市ホームページに広告を掲載しませんか?申込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

企画課広報広聴担当(☎594-5505)

保健事業のご案内



事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
こころの相談	内 心の健康に不安があり受診したほうがよいか悩んでいる人等の相談に応じます 対 市内在住の人で本人またはその家族(治療中の人はご遠慮ください)	7月13日(水) 9:30~11:00	母子健康センター	定 3人 費 無料 講 相談員 岡本浩之さん(精神科医) 申 7月11日(月)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ(事前予約制)

母子保健のご案内



※東側とは高崎線から東側の地域、西側とは高崎線から西側の地域を指します。

事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
乳児健診	内 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の見直し 対 平成28年3月生	東側 7月28日(木) 13:20~14:10	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査票 申 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ
		西側 7月29日(金) 13:20~14:10	母子健康センター	
離乳食の調理講習	内 離乳食初期の試食および説明 対 生後4か月~6か月児のいる保護者	7月28日(木) 14:00~14:30	保健センター	※乳児健診と同時開催 ※離乳食の調理講習のみ参加は、当日直接調理室へ
		7月29日(金) 14:00~14:30	母子健康センター	
1歳6か月児健診	内 内科健診、歯科健診等 対 平成26年12月生	東側 7月20日(水) 13:20~14:10	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査票 現在使用している歯ブラシ、タオル 申 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ
		西側 7月26日(火) 13:20~14:10	母子健康センター	
3歳児健診	内 内科健診、歯科健診、尿検査等 対 西側地区で平成25年5・6月生	西側 7月27日(水) 13:20~14:10 ※東側は8月に実施	母子健康センター	持 母子健康手帳、健康診査票、早朝尿、目と耳のアンケート 申 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ
フッ素塗布	対 1歳6か月児健診受診後から小学校入学前までのむし歯のないお子さん	7月29日(金) 初めての人:13:20~13:50 2回目以降の人:13:50~14:20	文化センター	費 1回当たり1,404円 持 歯ブラシ、母子健康手帳、タオル 申 当日直接会場へ ※2回目以降は6か月以上間隔をあけてください
9か月児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達の観察、離乳完了期の栄養相談、育児の心配ごと相談等 対 平成27年10月生の乳児のいる母親または家族	東側 8月8日(月) 10:00~10:45	保健センター	持 母子健康手帳、9か月または10か月児健康相談票
		西側 8月9日(火) 10:00~10:45	母子健康センター	
乳幼児育児相談	内 身体の発育や運動発達、食事や排泄のしつけ、心配ごとの相談 対 0歳~3歳未満の子どものいる母親または家族で希望する人	8月8日(月) 13:30~14:30	保健センター	持 母子健康手帳
マタニティセミナー(前期)	内 妊娠中の栄養、歯の健康づくり、先輩ママとフリートーク 対 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人	7月15日(金) 10:00~15:00	母子健康センター	持 母子健康手帳 費 300円(食材料費) 申 7月8日(金)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ直接または電話してお申し込みください。
マタニティセミナー(後期)	内 出産の準備(呼吸法等)、赤ちゃんのお風呂の入れ方(実習) 対 妊娠28週以降の妊婦や家族で希望する人	7月21日(木) 13:30~16:00	母子健康センター	持 母子健康手帳、前期参加者は配布資料 申 7月14日(木)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ直接または電話してお申し込みください。

集団検(健)診の追加申込みを受け付けます

定各検(健)診項目100人程度(1日あたり約20人)※定員になり次第締め切り(先着順)。
申7月26日(火)~28日(木)に健康づくり課(☎594-5544)へ電話または窓口で。

検診名	乳がん検診 ^{※1}	子宮がん検診 ^{※2}	30代までの健康力アップ健診(女性)
実施場所	保健センター(勤労福祉センター内) 9月16日(金)・17日(土)・18日(日)		
実施日	母子健康センター(コミュニティセンター内) 9月8日(木)・11日(日)		
対象者	40歳以上	20歳以上	昭和52年4月1日以降の生まれで、受診日現在18~39歳の女性
内容	視触診 マンモグラフィ検査	内診 頸部細胞診	身体計測・内科診察・尿検査・血圧測定・血液検査等

※1 乳がん検診は、10~12月に無料クーポン券対象者の個別検診を実施予定です。対象者以外で乳がん検診を希望される場合は、集団検診をお申し込みください。
※2 子宮がん検診は、10~12月に個別検診を実施予定です。平成27・28年度に受診していない人が対象となりますので、詳細は広報9月号をご覧ください。

お料理大好きっ子に育てよう 親子で楽しく♪ チャレンジクッキング!

食事の大切さを学び、食事づくりをとおして、お子さんと楽しい時間を過ごしませんか?

月日	会場	時間
7月21日(木)	中丸公民館	各会場 9:30~13:00
7月22日(金)	コミュニティセンター	
7月26日(火)	勤労福祉センター	
7月27日(水)		
7月28日(木)	中丸公民館	

対小学校3年生から6年生と保護者
定各15組(申込順) **費**300円(1人につき)
内栄養士講話、調理実習と試食
持エプロン、三角巾、ふきん
申7月4日(月)~15日(金)に健康づくり課(☎594-5544)へ直接または電話で。
主催健康づくり課・北本市食生活改善推進員協議会

蚊を介する感染症の予防対策 ~蚊を増やさない・蚊に刺されない~

これから蚊が発生する季節を迎えます。蚊の吸血によって、デング熱やジカウイルス感染症などさまざまな感染症にかかる恐れがあります。蚊が媒介する感染症にかからないためには、住民一人ひとりが、蚊を増やさない、蚊に刺されない対策をすることが重要です。

○蚊を増やさないようにしましょう
・蚊は、植木鉢の受け皿やプラスチック容器などに溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりをなくすように心がけましょう。

○蚊に刺されないようにしましょう
・屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないよう注意しましょう。
・ジカウイルス感染症は胎児の小頭症との関連が指摘されていますので、特に流行地域へ渡航される妊婦は、蚊に刺されないように徹底してください。

※蚊の活動はおおむね10月下旬頃で終息します。これらの対策は10月下旬頃までを目安に行いましょう。

8020よい歯のコンクール

歯の健康な人を表彰します!
資格・北本市に在住で、平成28年4月1日現在80歳以上で自分の歯が20本以上ある健康な人
・当コンクールで表彰経験のない人
審査日 7月31日(日)13:30~時間指定
審査会場 母子健康センター(コミュニティセンター)
申7月22日(金)までに健康づくり課(☎594-5544)へ直接または電話で。

食中毒に要注意

生や加熱不十分の肉によるカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などによる食中毒が毎年発生しています。特に、高温多湿のこの時期は細菌を原因とする食中毒が発生しやすくなります。基本の3原則を守って、作る人も食べる人も、みんなで食中毒を予防しましょう!

〈食中毒予防の3原則〉
食中毒菌を、
◎**つけない** 食材や手はもちろん、肉や魚を扱ったまな板や包丁もこまめに洗いましょう。
◎**増やさない** 調理したらすぐに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう。
◎**やっつける** 食品は中心部まで十分に加熱しましょう。特に肉を生や加熱不十分で食べることは避けましょう。

問鴻巣保健所生活衛生・薬事担当(☎541-0249)

埼玉県衛生研究所「えいけんオープンデー」

県民公開講座「お味噌・お酒など発酵食品について学ぶ」と施設見学会
時7月27日(水)10:00~12:00
場埼玉県衛生研究所(吉見町江和井410-1) **費**無料
内・健康や美肌に良いといわれている発酵食品を支える麹菌や乳酸菌について
・発酵技術を利用してきた日本人の知恵について
講中島春紫さん(明治大学農学部農芸化学科教授)
定100人(施設見学会は、希望者のみ30人まで)
※施設見学会は、講座終了後、衛生研究所の中を案内します。
申7月20日(水)までに、埼玉県衛生研究所(☎0493-59-9284)ホームページまたは電話で。定員になり次第締め切り。

北本市子育て支援センターの催し

☆七夕☆

短冊に願い事をこめて、笹の葉にみんなで飾りましょう！
期間：7月4日(月)～8日(金)

♪夏祭♪

楽しい手作り企画がいっぱい！お祭りの雰囲気味わおう！
(先着40人にお土産あり)
時 7月27日(水)10:30～11:30

講習会「ベビーマッサージ」

～ベビーマッサージは、ママと赤ちゃんの言葉をこえたコミュニケーション～
時 7月29日(金)10:30～11:30(10:15開場)
場 北本市子育て支援センター
講 古橋明代さん
対 定 市内在住で、首が据わりハイハイ前のお子さんと保護者15組(申込順)
持 飲み物、汗拭き用タオル
申 問 7月14日(木)9:30から北本市子育て支援センター(☎590-7676)へ電話または窓口で。

「パパを子育てに巻き込む秘訣」

～パパが子育てに関わるためのポイントを解説します～

時 7月21日(木)10:30～11:30(10:15開場)
場 北本市北本駅子育て支援センター
講 吉田大樹さん
(NPO法人グリーンパパプロジェクト代表理事)
対 0歳～就学前のお子さんと保護者(パパ大歓迎！)
定 15組(申込順)
申 問 7月6日(水)10:00から北本市北本駅子育て支援センター(☎592-9961)へ電話で。7日(木)以降は窓口でも受付。定員となり次第締め切り。

虫除けアロマスプレー作り & ベビーマッサージ/リトミック講習会

時 ① 7月4日(月)10:30～12:00 ベビーマッサージ
② 7月12日(火)10:30～12:00 リトミック
①・②とも、精油を使って虫除けアロマスプレー作りに挑戦します
場 中丸保育園子育て支援センター
講 佐々木圭子さん(ベビーボンディングスペシャリスト)
対 ① 0歳児とママ・パパ
② 1歳児とママ・パパ
定 各日25組(申込順) 費 400円(材料費)
持 ①のみバスタオル、抱っこひも、オイル
申 問 中丸保育園子育て支援センター(☎592-5615)へ電話で。定員となり次第締め切り。

子育て中の親子のふれあいの場

～地域子育て支援拠点～
市内5か所に「地域子育て支援拠点」を開設しています。おしゃべりをしたい時、友達と遊びたい時、ちょっぴり子育てに悩んだ時など、気軽にご利用ください。

Coccoひろば ☎592-4039

時 火、木、土曜日10:00～15:00
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人と配偶者
場 コープみらいコープ北本店3階

・わいわいデー
時 7月12日(火)
10:00～13:00 1歳児親子
12:00～15:00 2・3歳児親子

北本市子育て支援センター ☎590-7676

時 月～金曜日9:30～15:30(祝日を除く)
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

～7月のひろば開催日～
①めだか(H27.4.2～H28.4.1生)
時 6日(水) 11:00～
②ペンぎん(H26.4.2～H27.4.1生)
時 13日(水) 11:00～
③くじら(H26.4.1以前の生まれ)
時 20日(水) 11:00～

北本市児童館 ☎598-7643

※児童館で地域子育て支援拠点事業を実施しています。
時 月～金曜日9:00～17:00(祝日を除く)
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人
場 児童館2階(乳幼児室)

中丸保育園子育て支援センター ☎592-5615

時 月～金曜日10:00～15:00(祝日を除く)
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人
場 中丸保育園内

北本市北本駅子育て支援センター ☎592-9961

時 月～金曜日10:00～16:00(祝日を除く)
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人
場 北本駅西口ビル2階
北本市北本駅子育て支援センター



児童館の催し

問 児童館(☎598-7643)
※詳細はホームページの児童館だよりをご覧ください。



イベント	対象・定員	日時	場所	申込み
児童館クラブ 「児童館についてみんなで考えよう」	市内在住の小学3年生～6年生	7月17日(日) 10:00～11:00	集会室	申込み不要
「親子であそぼ」(カードシアター)	0・1・2・3歳児	7月25日(月) 10:30～10:45	乳幼児室	申込み不要
「はかってみよう」(体重、身長測定)		7月11日(月) 10:30～11:30		
「にこにこサロン」(簡単な工作)	0・1・2・3歳児のお子さん と保護者10組(先着順)	7月6日(水) 10:30～10:45	体育遊戯室	
「チャレンジ」(ストラックアウト)	小学生	月・火・木 15:00～18:00	体育遊戯室	
「つくってみよう」 (20分程度の簡単な工作)	4歳児～小学生 15人(先着順)	7月9日(土) 15:00～16:00	会議室・ 集会室	
育児相談(1人30分程度)	—	7月11日(月) 10:00～11:30	乳幼児室・ 相談室	8月1日(月)10:00～9日(火)受付。(電話申込み可) ※7月分は受付中
栄養相談(1人30分程度)	4人(先着順)	8月12日(金) 9:00～11:00	—	—
けん玉クラブ(希望者は検定実施)	6歳以上15人(先着順)	7月17日(日) 14:45～15:45	体育遊戯室	申込み不要
夏祭り※当日は通常遊具は休み	—	7月31日(日)	2・3階	—
8月育児講座(水遊び) ※事前予約。当日申込み不可。	市内在住の1・2・3歳児のお子さんと保護者6人(先着順)	8月2日(火)～26日(金) 10:30～11:30 (土・日・祝は休み)	テラス (雨天中止)	7月25日(月)～8月25日(木) 10:30～受付。※1日分のみ(電話申込み可) 7月31日は受付なし。

こども図書館の催し

問 こども図書館(☎598-7642)
※各回約30分です。



イベント	対象・定員	日時	内容
毎月のおはなし会			
7月のおはなし会 ～夏～	0歳～大人	7月17日(日)15:00～	絵本の読みきかせ、紙芝居、かんたんな工作など
えいごのうたとピクチャーカード	0歳～3歳	7月26日(火)11:30～	えいごのうたや絵カードで楽しくすごしましょう！
小学生のためのおはなし会	小学生～大人	8月7日(日)15:00～	昔ばなしや絵本の読みきかせなど
子ども読書まつり ～2016 夏～ ページをめくればどきどきわくわく			
おすすめの本の展示	—	7月16日(土)～8月31日(水) 9:00～19:00	ちいさい子から小学校2年生くらいまでの本
パネル展示 場 文化センター	—	7月16日(土)～31日(日) 10:00～16:00	夏休み！よみたい本をさがそう＆図書館紹介
小学生のための本の紹介	—	7月17日(日)11:30～12:00	読書感想文や自由研究に役立つ本の紹介など
子ども読書まつり おはなし会	—	7月18日(月・祝)・21日(木)・ 23日(土)11:30～ 7月28日(木)・31日(日)15:00～	ちいさい子からおじいちゃん、おばあちゃんまで、ご家族そろってどうぞ！

※こども図書館の定例のおはなし会は、いつもどおり実施します。ぜひ来てください！
※子ども読書まつり…協働 北本市子ども文庫連絡会/北本市子どもの本を楽しむ会



健康豆知識 第46回

貧血について

立ちくらみのような症状を起こしたときに「貧血を起こした」などといった表現を使うことがありますが、これは医学の分野では貧血とはいいません。貧血とは正式には「血液の成分である赤血球が少ないこと」をいいます。赤血球とはお血のように平べったい赤い細胞で、全身に酸素を運ぶ役割をしています。血液が赤いのは赤血球があるからです。ですから貧血は、「血液が薄くなった」と表現したほうがわかりやすいかもしれません。貧血になると全身に行きわたる酸素が減ってしまい、体にとっては危険な状態となります。だるさや息切れなどが起きますが、ひどいときには命にかかわる事態にもなります。また、貧血になると皮膚が白くなって顔色が悪く見えるので、見かけから貧血がわかることもあります。

貧血の原因の1つは赤血球が出血などによって、失われてしまう場合です。出血とは例えば、大きなケガをしたときに起きることをイメージしやすいですが、最もよくみられる出血は女性の生理です。赤血球は骨髄というところで造られる(造血)のですが、出血の多い生理を繰り返すことで、造血よりも出血のペースのほうが上回ると貧血となってしまうのです。ですから貧血は男性よりも女性に多く起こります。他にも胃や腸に病気があると体の中で出血が起こり、貧血となる場合もしばしばみられます。貧血が胃腸の病気の発見のきっかけとなることもあります。

貧血の他の原因は、造血を行う骨髄や、造血を助ける腎臓の働きが低下したとき、赤血球が体の中で壊れてしまう場合(溶血)などです。

貧血の治療ですが、大出血などで急激に起きた場合には直接赤血球を補充する輸血を行います。徐々に起きた出血による貧血の場合は、赤血球の材料となる鉄をお薬として補います。出血では鉄も同時に失われるからです。食べ物にも鉄分を豊富に含むものがありますが、治療として役立つほどではありません。

提供：一般社団法人桶川北本伊奈地区医師会

休日や夜間、お子さんの急な病気やけがのとき 埼玉県小児救急電話相談

家庭での対処方法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。
電話番号 #8000番
※ただし、IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線をご利用の場合は、048-833-7911へおかけください。
相談時間 月～土曜日 19:00～翌朝7:00まで
日曜日・祝日・年末年始 7:00～翌朝7:00まで

平日の夜間、お子さんが病気やけがのとき 小児初期救急医療体制 (桶川・北本・伊奈地区)

当番医療機関のお問い合わせは埼玉県中央広域消防本部へ
☎597-3301(自動音声案内)
診療日 毎週月～土曜日
(祝日、年末年始を除く)
診療時間 20:00～22:00
診療医療機関 桶川・北本・伊奈地区の医療機関が輪番で対応しますので、診療日によっては市外の医療機関が当番医となります
その他 健康保険証をお持ちください。

休日や夜間の急な病気やけがのとき 大人の救急電話相談

夜間の急な病気やけがに関して、相談員の看護師がアドバイスします。
電話番号 #7000番
(プッシュ回線、ひかり電話、携帯電話をご利用の場合)※ダイヤル回線、IP電話、PHSをご利用の場合は、048-824-4199へおかけください。
相談時間 (7月～)
平日・土曜日18:30～22:30
日曜日・祝日・年末年始9:00～22:30
※6月までは毎日18:30～22:30

休日診療(当番医) 診療時間9:00～17:00(時間厳守) 7月8日～8月7日

月日	医療機関名	科目	電話	月日	医療機関名	科目	電話
7/10 (日)	深井小児科内科医院	小・内	591-5958	7/24 (日)	福音診療所	耳	592-2862
	鈴木内科医院(桶川市)	内・小・皮	048-787-3000		渡辺医院(桶川市)	内・小	048-787-2181
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692		伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
7/17 (日)	ニッ家整形外科	整・リハ・リウ・内	590-3344	7/31 (日)	北本中央クリニック	内・小・循内・消・呼・血内	591-2257
	なかた呼吸器科内科クリニック(桶川市)	内・呼内	048-729-2811		埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022		内田クリニック(伊奈町)	外・内・整	048-728-9296
7/18 (月・祝)	さくらこどもとおとな診療所	内・循・小	591-2088	8/7 (日)	林田内科医院	内・小・循・消・リハ	592-7711
	小林産婦人科クリニック(桶川市)	産・内・小	048-773-4135		川田谷クリニック(桶川市)	外・内・胃・皮・リハ	048-787-2531
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022		伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692

- 桶川北本伊奈地区で広域的に実施しています。
- 新聞各紙においても左記医療機関が併記されています。
- 診療科目などは、変更になる場合があります。必ず事前に電話で確認をとり、健康保険証をお持ちください。

埼玉県救急医療情報センター

☎048-824-4199(24時間)

急病等のため緊急の治療が必要になったとき、診療できる医療機関(歯科を除く)を24時間体制でご案内しています。

歯科休日診療

診療時間 日曜日・祝日の9:30～12:30
利用方法 電話で確認をとり、健康保険証をお持ちください。
ところ・問合せ 北足立歯科医師会口腔保健センター
(☎596-0275)※ JR北鴻巣駅徒歩3分。駐車場あり

各種相談案内

生活の中で疑問に思っていること、相談したいと思っていることはありませんか? 市では、生活や法律、教育や健康などの各種相談を行っています。ぜひ、お気軽にご相談ください。

市のホームページからもご覧いただけます

北本市 相談窓口

検索

※相談日が祝日はお休みです。

相談日 7月8日～8月7日

相談名	日時	場所	問合せ
行政相談(国や県等への要望や苦情についての相談)	7月27日(水) 10:00～12:00	市役所 市民課相談室	市民課市民相談係 (☎594-5529)
法律相談(予約制)	毎週水・金曜日 13:30～16:20		
市民相談・多重債務相談	毎週月～金曜日 9:00～16:00		
消費生活相談	毎週月～金曜日 10:00～12:00、13:00～16:00	消費生活センター(☎511-8800)	
人権相談	7月26日(火) 13:30～15:30	文化センター	企画課人権推進・男女共同参画担当(☎594-5506)
女性相談(女性相談員によるカウンセリング・予約制)	7月11日(月)・7月20日(水) 10:00～16:00(1人50分)	企画課人権推進・男女共同参画担当 (☎594-5506)	
教育相談	毎週月～金曜日 8:30～17:00	教育センター(☎591-2176)	
ことばの相談(未就学児対象)	毎週月～金曜日 9:00～16:00	児童発達支援センター(☎592-8876)	
子どもの相談(育児、しつけ等)	毎週月～金曜日 9:00～16:00	こども課子育て支援担当(☎594-5537)	
緑のなんでも相談	8月1日(月) 10:00～12:00	総合公園管理事務所(☎592-4050)	
心配ごと相談	毎週水曜日 10:00～15:00	総合福祉センター	社会福祉協議会(☎593-2961)
結婚相談	7月16日(土)、8月2日(火) 10:00～15:00(受付は14:30まで)		
ボランティア相談	7月15日(金) 13:30～15:30	市役所 (市民公益活動支援コーナー)	
	8月6日(土) 10:00～12:00	総合福祉センター	
内職相談	毎週火・金曜日 13:00～16:00	勤労福祉センター	内職相談室(☎591-8551)
住宅増改築(新築)・リフォーム相談	7月16日(土)、8月6日(土) 9:00～12:00	市役所相談室	産業振興課商工労政・観光担当 (☎594-5530・当日☎591-1111)
職業相談・雇用相談(予約制)	毎週水曜日 10:00～12:00 毎週木曜日 10:00～12:00、13:00～16:00	勤労福祉センター内 北本市無料職業紹介所	産業振興課商工労政・観光担当 (☎594-5530) ※前日までにお申し込みください。
健康・生活相談	7月11日(月) 9:30～12:00	健康増進センター(☎591-8251)	

暮らしの110番

北本市消費生活相談あれこれ②

■廃品回収業者とのトラブルに注意

A子さんから「不用品を無料で回収します」とのチラシがポストに貼られていたが、本当に何でも無料で回収してもらえるのだろうか。注意点を教えてほしいとの相談がありました。

まず、チラシの廃品回収業者が市役所の許可を受けているかどうか確認する必要があります。無料回収をうたって大音量で巡回している業者の中には無許可で行っている業者がいます。そのような業者に不用品を引き渡してしまうと、不法投棄や不適正な処理により環境破壊につながります。はじめは無料と言っていたのに、荷物を積み込んでしまった後に、高額料金を請求されることや、依頼していないものまで持ち出されてしまうなどのトラブルも発生していますので、不用意に声をかけるのは注意が必要です。粗大ごみの処分方法がわからない場合は、市役所に確認してみましょう。

また、エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機などの家電製品は、有用な部品や材料をリサイクルして、廃棄物を減らすために、家電リサイクル法の対象品目になっています。回収料金は製造メーカーに

よって違いますが、購入した店や買い替えをする店に引き取り方も含めて相談してみましょう。

最近ではインターネット広告や、電話で不用品を回収するとの勧誘をされることもあるようです。回収後すぐに処分されることが多いので、一度引き取ってもらうと、返してもらうことが難しくなりますので、家族と相談してから処分するようにしましょう。

お困りの時は、北本市消費生活センターにご相談ください。

相談窓口

- 北本市消費生活センター(北本市役所市民課内 ☎511-8800
※電話での相談も受け付けます)
毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)10:00～12:00、13:00～16:00
- 埼玉県消費生活支援センター(☎048-261-0999)
毎週月～土曜日(祝日・年末年始を除く)9:00～16:00
- 全国消費生活相談員協会「週末電話相談」(☎03-5614-0189)
毎週土・日曜日10:00～12:00、13:00～16:00

開催

第77回生涯いきいき種の仲間の集い

時 7月16日(土)14:00~
場 文化センター
内 どうして北本がトマトなの？
講 まちの案内人「かたりべ」白石春彦さん
費 200円(資料費)
問 生涯いきいき種の仲間(江間☎592-1406)

「里山資本主義」で考える北本

時 7月31日(日)15:00~17:00
場 文化センター
講 藻谷浩介さん
定 200人(先着順)
費 300円(資料費)
問 市民ネットワーク北本(白川☎090-3526-2017)

1人で悩まないで！ひきこもり・不登校・非行 親の会

時 7月10日(日)13:30~16:00
場 コミュニティセンター
費 100円(参加費)
問 ひきこもり・不登校・非行 親の会(跡部☎090-8021-9518)

アコースティックライブ@Kitamoto#27
ゲスト:The DAX

時 7月17日(日)13:00開演
約2時間の演奏会
場 深井6丁目「ハイワールド施設内」
費 入場無料
問 アコースティックライブ@Kitamoto(奥田☎090-3503-7776)

森と子育てのつどい(北本プレーパーク)

時 7月17日(日)10:00~15:00
以後毎月第3日曜日実施
場 南小学校南側雑木林「てづくりの森」 費 無料
問 森と子育てのつどいプロジェクト(佐藤☎moritoco2016@gmail.com)

北本市子ども文庫連絡会イベント「夏の夜のおはなし会」

時 7月20日(水)19:00~20:00
場 南小学校前保護林
対 小学校3年生~大人
持 懐中電灯、長袖、長ズボン 費 無料
問 北本市子ども文庫連絡会(藤本☎592-3143)

北本中央緑地観察会
昆虫採集と植物採集のやり方

時 7月23日(土)10:00~12:00
場 北本中央緑地南端踏切の西側(車の通れない踏切)
持 飲み物、筆記具、虫取りあみ
問 NPO法人北本雑木林の会(白川☎593-0448)

第5回K-ONグランプリ(高校生バンド大会)

時 7月24日(日)16:00開演
約2時間の演奏会
場 本宿2丁目「本宿天神社境内」 費 無料
問 アコースティックライブ@Kitamoto(奥田☎090-3503-7776)

市民ハイキング
日光高山と小田代ヶ原

時 8月4日(木)6:00市役所集合
場 日光高山と小田代ヶ原(栃木県)
費 9,000円(参加費)
他 旅行企画・実施：蒲桜観光
問 NPO法人さいたま山に親しむ会(上野☎080-5061-6201)

募集

すみれヨガの会員

時 毎週火曜日10:00~12:00
場 文化センター
費 月額2,500円
他 無料体験あります。
問 すみれヨガ(小川☎591-5705)

若返り運動サークルの会員

時 毎月第2・4木曜日10:00~11:00
場 文化センター
費 月額500円
他 ラダーを使って体と頭を若々しくいつでも見学にお越しください。
問 若返り運動サークル(西崎☎592-2579)

混声合唱団ラトナ団員

時 毎月第1・2・4日曜日と第3土曜日19:00~21:00
場 文化センター
内 ミュージカルや合唱組曲楽しんでます。見学大歓迎です。
費 月額4,000円(大学生以下は半額)ポイストレーニング料1回1,000円
問 混声合唱団ラトナ(田中☎090-8682-0520)

フラ・キエレ新規開講
ワヒネクラス

時 毎月第1~3月曜日20:30~21:30
場 体育センターほか
内 若い人向けのクラスです。無料体験いつでもどうぞ。
費 月額3,000円
問 フラ・キエレ(草野☎090-8805-2288)

広報きたもと掲示板掲載規定(一部抜粋)

1 掲載できるもの

- ・開催や募集の日が広報紙発行日から1週間以上あいているもの。
- ・やむをえない場合を除き、問合せ先が北本市民となっているもの。
- ・やむをえない場合を除き、開催および活動場所が市内で、公共性のある会場のもの。

2 掲載依頼注意点

- ・掲載内容に関する責任は、当事者でお願いします。
- ・会員募集は、年に1度の掲載になります。
- ・会員募集については、紙面の都合により次号の掲載になる場合があります。
- ・広報紙の編集規定に基づき、用字・用語等の修正を行う場合があります。

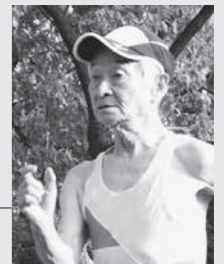
3 掲載依頼の手続き

- ・掲載は所定の用紙にて企画課まで申し込んでください。

4 申込み・原稿の締め切り

- ・掲載を希望する広報きたもとの発行前々月の25日(休日の場合、直後の開庁日)までに提出してください。

ウォーキングの達人に聴く
歩くことの素晴らしさ



50キロ競歩のマスターズ世界記録保持者
和田浩さん

キタガク(市民大学きたもと学苑)でウォーキング講座の講師を務める「歩き(ウォーキング)の達人」和田浩さん。80歳のときに50キロ競歩のマスターズ世界新記録に挑戦し、一度は失敗しましたが、あきらめることなく翌年81歳のときに再度挑戦し、6時間54分32秒で完歩。見事世界新記録を樹立しました。

健康そのもの、運動神経抜群に見受けられる和田さんですが、若いころは運動歴はなく、むしろ体は弱く、大病を患ったこともあるそうです。しかし、競歩にめぐり会い、競歩を始めてからは体調も改善し、マスターズ世界新記録を樹立するまでになりました。

「歩く」ことで虚弱体質からこれほどの健康な体に変身できたのには、何か大きなヒミツがありそうです。その事について和田さんに聞いてみたところ、こんなお答えをいただきました。

Profile

和田浩さんプロフィール
昭和9年(1934年)東京都生まれ。40歳の頃にマラソンを始め、50歳のときに競歩に転向。平成27年、81歳のときに50キロ競歩で80代の世界記録を樹立。(朝日在住)

ウォーキングを行っている和田さん。「歳をとってから歩き方を変えるのはなかなか難しいから、小学生などの子どもたちに早くから正しい歩き方を教えられたらなあ。」とおっしゃっていました。



浩さん(左)と房子さん(右)

ウォーキング、筋トレ、ストレッチ等を行うときは、熱中症に十分注意し、こまめに水分をとったり、無理をせず適度な休憩をしながら行いましょう。

終了セミナー



腹囲測定、血圧測定、体組成測定、血液検査、健康セミナーを行いました。開始時からの目標達成度の振り返り、成果の出た取り組みの共有をしました。1日1万歩を達成している人や近づいている人が増えてきました。

栄養講座



血圧測定と体組成測定を実施し、「食事とカラダの関係を知ろう」をテーマに、栄養講座を開催しました。また、講座内容の復習や、運動を日常的に取り入れる工夫などについて、意見交換を行いました。

オリエンテーション



腹囲測定、体組成測定、血液検査、健康セミナーを行い、日々の歩数や運動量等を記録する「活動量計」が配布されました。

特別講演会



タニタ講師による健康づくりデビューのための特別講演会を開催し、「めざせ！毎日1万歩運動」の紹介を行いました。

もっと歩こう もっと知ろう きたもと
めざせ！毎日1万歩運動の流れを紹介します！
 平成27年度の様子
 約半年間のプログラム。毎月の健康講座や測定会を重ねることに、ウォーキング習慣が自然に身についた人が増えていきました。メンバー同士の交流も深まり、毎回楽しみながら参加していました。

7月

8月

9月

10月

11月

12月

1月

2月

3月

体力測定

体力測定

運動実技講習



■第3回(12月)
 「気持ちよく歩こう」がテーマ。ストレッチと併用して筋力トレーニングをしっかりと行いました。また、これまでの活動や1万歩達成者を掲示。メンバー同士、切磋琢磨しながら、身体を動かす意識が向上しました。



■第4回(1月)
 「疲れを残さない歩き方」がテーマ。自宅で行うストレッチや、筋力トレーニングの復習も行いました。毎日のウォーキング習慣が身につけてきている参加者が増えました。

運動実技講習



■第1回(9月)
 血圧測定、体組成測定の実施と、「自分のカラダを知ろう」をテーマに、ウォーキングの姿勢づくりや筋力トレーニングを実施しました。



■第2回(10月)
 毎回恒例になった血圧測定と体組成測定の後、「キレイに歩こう」をテーマに身体を動かしました。ケガなくキレイに歩くためには、準備運動を十分に行い、筋力トレーニングなどを積み重ねることや良い姿勢を意識して歩くことが大事になります。皆さん、姿勢の保持や使われている筋肉を意識して実践していました。



報告会



およそ半年間のプログラムの成果を報告しました。特に身体データの改善や取り組みが優秀であった12人に市長から表彰状の授与を行い、継続して参加した121人には終了証を交付しました。

「きたもと健康ウォーキングマップ」をぜひ、ご利用ください。



市内を8エリアに分け、それぞれ1万歩を歩くのにちょうどいい、5~7kmのコースを紹介しています。駅連絡所・各地域学習センターなどに置いてあります。

健康づくり課 ☎594-5544

小須田 今朝人さん(70歳代)、久子さん(70歳代)夫妻

「ムリムリ1万歩なんて!」と思いながらも「めざせ」だから参加してみると妻と話がまとまった。体調に応じて無理なく歩けば良いので、いつの間にか身体が軽くなり、歩数が増えました。いつも歩数を気にする妻の真剣さに刺激を受け、ライバル意識を持ち、お互い張り合うように…。二人三脚のおかげで1日1万歩を達成することができました。

1日平均歩数

ご夫婦ともに大幅に増加!

渡邊 章江さん(50歳代)

音楽を聴きながら生活の中に歩くことを取り入れた結果、足の筋力がアップし、3か月を過ぎた頃には楽に動けるようになり、今では階段も苦になりません。食べたい分を運動に充て、食事選びも工夫したら、体重に変化が見えてきて、周囲からの評価も良く、嬉しくなり続ける意欲にも繋がりました。一番の効果は、自身の考え方が変わったことです!

- 体重-4kg達成
- 脚筋力の改善

工藤 隆さん(80歳)

この事業に参加して、自然に毎日歩く習慣ができました。血液検査の項目や体重が改善し、今でも1日1万歩を目標に歩いているおかげで、改善した体重を維持しています。また、足腰に自信が付き、趣味の登山を今まで以上に楽しめるようになりました。

HDL(善玉)コレステロール値

要医療 ▶ 異常なし

参加者の声

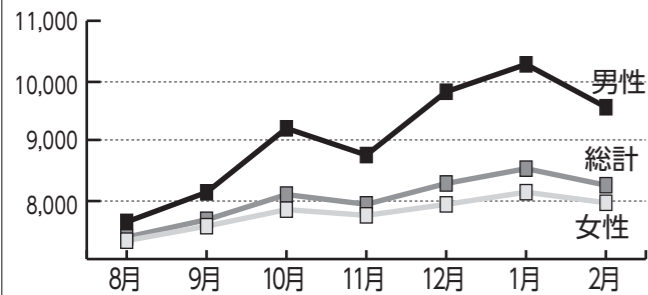
効果もしっかり出ていますよ!

～平成27年度の結果をグラフで紹介!～

開始 平成27年8月

終了 平成28年2月

1日平均歩数

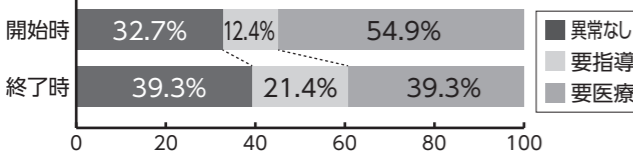


男性	7,650	8,146	9,221	8,772	9,835	10,295	9,575
女性	7,335	7,578	7,856	7,760	7,944	8,149	7,971
総計	7,394	7,686	8,109	7,945	8,295	8,544	8,266

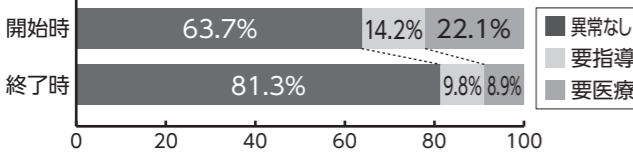
- ウォーキング継続率 93.1% (130人中121人)
- 1万歩達成者 121人中47人 (達成率38.8%)

血圧

【最高血圧の変化】

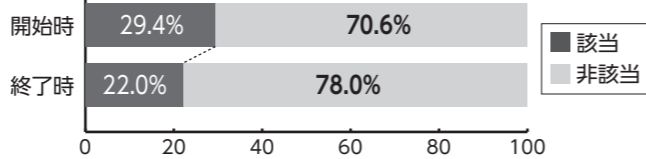


【最低血圧の変化】



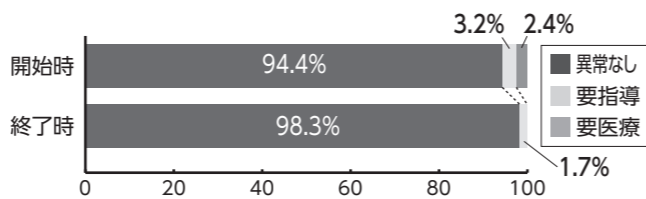
- 最高血圧、最低血圧ともに、数値が改善した(下がった)参加者が増えました。

腹囲メタボリックシンドローム判定



- 腹囲の平均値は減少し、メタボ判定においても非該当者が増えました。

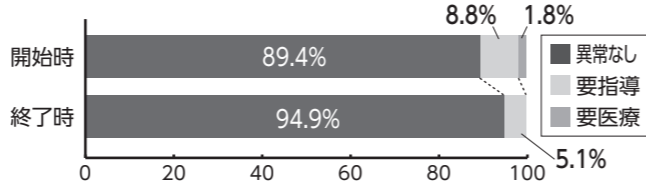
HDLコレステロール(善玉コレステロール)判定



- HDLコレステロールの数値が改善(増加)しました。

中性脂肪

【1日平均8,000歩以上歩く人の中性脂肪の変化】



- 1日平均8,000歩以上歩く人は、中性脂肪の値が減り、要指導、要医療者が減り、「異常なし」の判定になった参加者が増えました。

変更点2 コースが2つになりました!

①とことんコース 定員200人

- 歩数データ管理、体組成測定 + 体力測定、血液検査等
- 毎月の健康講座に参加
- 今年こそは自分の身体や生活習慣を改善したい人にオススメ!

②歩こうコース 定員800人

- 歩数データ管理、体組成測定
- 健康講座はオプションで選択可
- 働いている人もぜひ!

今年は
パワーUP!

平成28年度

「もっと歩こう もっと知ろう きたもと
めざせ!毎日1万歩運動」は、
リニューアルして始動します!

変更点1 参加者定員を130人
→1,000人に大規模拡大!

詳しい内容、応募方法については、広報きたもと8月号をご覧ください。

めざせ!毎日1万歩運動

2
年目

楽しい 続く 市民の健康を考えた
効果・成果の見える新事業

もっと歩こう もっと知ろう きたもと

関スポーツ健康課 ☎594-5568

こんな人たちにおすすめ!

生活習慣を
見直したい

歩きたいけど
なかなか続かない

気軽に健康づくりに
取り組みたい

体力をアップ
させたい

市では、市民全体の健康寿命の延伸と医療費を抑制すること、さらには積極的に運動を継続できる市民・コミュニティを増やすことを目指し、平成27年8月から「もっと歩こう もっと知ろう きたもとめざせ!毎日1万歩運動」を始め、130人が参加しました。

参加者は、通信機能が付いた活動量計(歩数計)を携帯し、定期的な体組成測定や健康講座を受けながら1日1万歩を歩くことを目標に、各自、

継続してウォーキングを行いました。自分自身の身体の状態が分かり、健康課題に気づくことができ、さらに継続していくことで身体の変化を実感できました。また、参加者同士の交流を図れるなど、無理なく楽しく運動を続けることができました。

今回は、平成27年度の様子や取り組みの結果を紹介しながら、1万歩運動の魅力を紹介していきます。

身体を動かすことが好きな人

はもちろん、運動が得意でなくても自分のペースで取り入れられるプログラムばかりです。平成28年度は、秋から「1万歩運動」をスタートする予定です。ひとりでコツコツ取り組みたい人から、家族や友人などと一緒に取り組みきたいグループでの参加も可能です。この機会に、ぜひ参加してみてください。



広報

きたもと

7月
2016 No.941

特集面

きっと、もっと、きたもとが好きになる 旬な話題をお届け!



楽しい

続く

市民の健康を考えた
効果・成果の見える新事業

2
年目

もっと歩こう もっと知ろう きたもと

めざせ! 毎日1万歩運動