

注目1 第36回北本市防災訓練を実施します



東日本大震災の教訓をいかして、自主防災組織、公共機関と連携をとりながら実践的な防災訓練を実施し、災害時における初動対応の確立を図ります。

災害への備えを万全にするため、災害時の行動を実際に体験・確認しておきましょう。

時 8月23日(日)9:00~10:30(小雨決行)

※訓練当日は、8:30に防災訓練の一環として、サイレン吹鳴試験を行います。

会場および訓練内容

①メイン会場 西小学校校庭、体育館(本町7-3)

自主防災会が行う災害対応型の訓練と、市民の皆さんが参加できる体験型の訓練を実施します。また、各防災関係団体による各種展示等も併せて行います。

- | | | |
|---------------|-----------------|---------------------------------------|
| 訓練内容 | ・倒壊家具からの救出救護訓練 | ・子ども消防団放水体験 |
| ・警察情報部隊による展示 | ・災害時要援護者を搬送する訓練 | ・その他、防災関係団体による防災体験コーナーや各種展示コーナーもあります。 |
| ・安否確認訓練 | ・初期消火訓練 | |
| ・広域避難所の開設訓練 | ・煙中からの避難訓練 | |
| ・アルファ米の炊き出し訓練 | ・応急救護訓練 | |

②広域避難所設営会場 南小学校体育館(北本宿182)、中丸小学校体育館(宮内7-145)

※訓練会場には、駐車場はありません。公共交通機関、または、徒歩・自転車等での来場にご協力をお願いします。

どこでもできる「シェイクアウト訓練」にご参加ください

シェイクアウト訓練とは?

8:30の防災行政無線によるサイレンを合図に各人がいる場所(家庭、職場、学校、外出先)で一斉に地震から身を守る行動をとる訓練。所要時間は1分間程度です。

訓練内容

地震が発生した場合に、まず始めにとる行動は、自分自身の身体を守る「まず低く、頭を守り、動かない」ことです。(右図の「安全行動1-2-3」①姿勢を低く②頭・足を保護して③そのまま揺れが収まるまで待つ)参照) 近くに机やテーブル等がない場合はその場で姿勢を低くし、自分の手や腕、持ち物等で首から頭を守ることが有効です。

☎くらし安全課自治・コミュニティ・消防防災担当(☎594-5523)

安全行動 1-2-3

- 1 DROP!**
「姿勢を低く!」
- 2 COVER!**
「頭・足を保護して!」
- 3 HOLD ON!**
「そのまま揺れが収まるまで待て!」

(広告)

市民講座 ※8月の市民講座は休会です。

日時 平成27年9月17日(木)13:00~15:00(予定)
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 高齢者骨粗鬆症と骨折
講師 北里大学メディカルセンター 整形外科部長 成瀬 康治
定員 100名 受講料 無料(事前申込不要)
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

北里大学メディカルセンター

第36回九都県市合同防災訓練(埼玉県会場)が桶川市で開催されます!
桶川市の城山公園を主会場として、埼玉県・桶川市を主催者とする大規模な防災訓練が開催されますので、是非とも御参加ください。詳しくは専用ホームページ(<http://www.9tokenshibousai.jp/kunren/index.html>)をご覧ください。

お問い合わせ 事務部総務課 ☎048-593-1212(代表)

注目2 もっと 歩こう もっと 知ろう きたもと めざせ! 毎日1万歩運動がはじまります

今までの健康づくり事業とここが違う!

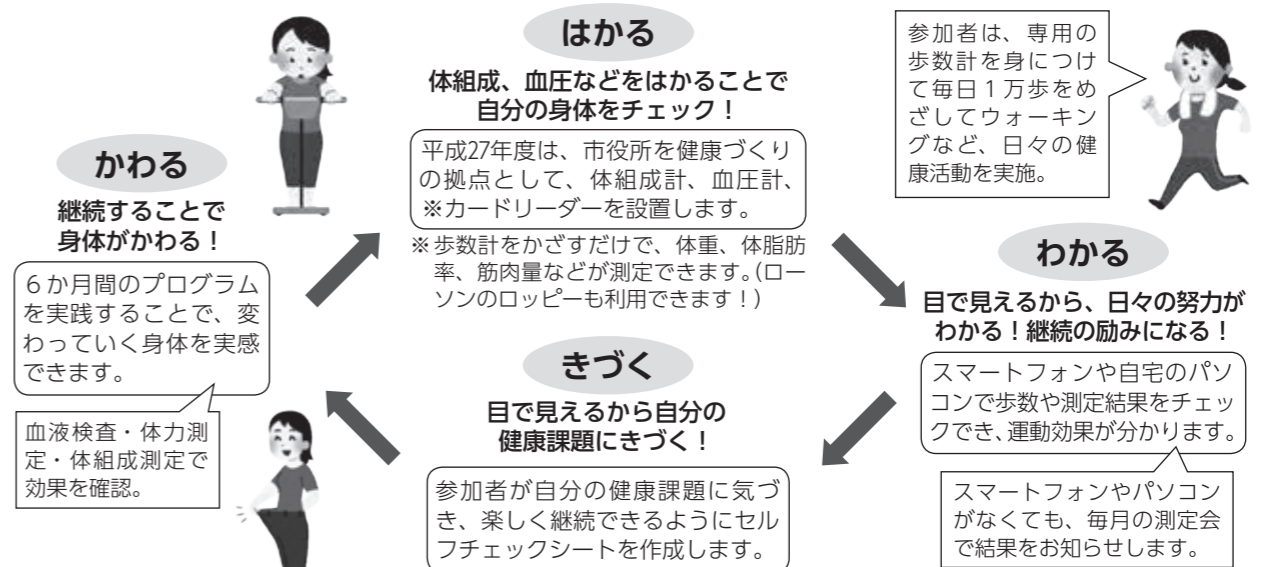
- ・埼玉県が実施する「健康長寿埼玉プロジェクト」において、身体データが改善し、医療費の抑制が実証された「毎日1万歩運動」に取り組みます。
- ・ただ歩くだけでなく、確実に成果をだすための筋力トレーニングや栄養講座なども開催します。

・株式会社タニタヘルスリンクと連携し、タニタ健康プログラムを実践します。(詳細は下記)

だからこんな人におすすめ!

- ・健康づくり初心者
- ・歩こうと思っても、なかなか続けられなかった人
- ・がんばっているのになかなか成果が出ない人

タニタ健康プログラム 「はかる・わかる・きづく・かわる」



事業の流れ(予定)

	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
オリエンテーション※		記録会					オリエンテーション
体組成測定※		体組成測定					体組成測定
1万歩運動実施(各自)							
血液検査							血液検査
体力測定							体力測定
		ウォーキング・筋トレ教室の開催		食事指導教室の開催	ウォーキング・筋トレ教室の開催		

※オリエンテーション、体組成測定は、8月24日(月)・25日(火)午前中に市役所で実施します。

初回はいずれかにご参加いただけます。オリエンテーション等の参加が難しい人は、健康づくり課にご相談ください。

対 市内在住の人130人(申込み多数の場合は抽選になります)

費 2,500円(プログラムで使用する、専用歩数計の費用を一部負担していただきます)

申 8月12日(水)までに、健康づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)へ電話または直接窓口にてお申し込みください。

(広告)

まかせて安心 地元の業者

岩崎 豊店(有)

プレミアム付商品券取扱い中
☎048-591-1766
北本市東間 2-230-1

成年後見・遺言・相続無料セミナー

日時:平成27年8月29日(土)
時間:13:30~15:00
場所:北本市文化センター 第1研修室
内容:相続の基礎(相続人)、遺言書のすすめ
費用:無料(入退場自由)
その他:セミナー終了後、個別相談可(要予約)
※詳細な事はお問い合わせ下さい。
連絡先:TEL 048-594-7421
きむら行政書士事務所 鴻巣市富士見町5-18

注目3 悪質・危険な自転車運転者に対する講習制度が始まりました

平成27年6月1日に改正道路交通法が施行され、悪質・危険な自転車運転者に対する講習制度が始まりました。自転車運転中に危険なルール違反を繰り返すと、自転車運転者講習を受けることとなります。自転車運転者講習の対象となる人は、14歳以上の人で、対象となる危険行為は、信号無視や酒酔い運転など14行為となります。

自転車運転者講習とは

自転車運転者が危険行為を3年以内に2回以上繰り返すと、交通の危険を防止するため、都道府県公安委員会から自転車運転者に対し、講習を受けるよう命じられます。講習は3時間で、5,700円の講習手数料がかかります。受講命令に違反した場合は、5万円以下の罰金となります。



自転車運転者講習制度の流れ

危険行為を反復 ▶ 受講命令 ▶ 講習の受講

講習の対象となる14の危険行為		
1. 信号無視	2. 通行禁止違反	3. 歩行者用道路における車両の義務違反(徐行違反)
4. 通行区分違反	5. 路側帯における通行方法違反	6. 遮断踏切立入り
7. 交差点安全進行義務違反等	8. 交差点優先車妨害等	9. 環状交差点安全進行義務違反等
10. 指定場所一時不停止等	11. 歩道通行時の通行方法違反	12. 制動装置(ブレーキ)不良自転車運転
13. 酒酔い運転	14. 安全運転義務違反	

☎ 暮らし安全課交通・防犯担当 (☎594-5522)

注目4 市職員募集

職種・採用予定人員

一般事務(身体障がい者採用含む)14人、土木3人、建築1人、保健師1人、栄養士1人

採用予定日 平成28年4月1日

受験要件

○一般事務(身体障がい者採用以外)・土木・建築・栄養士

①平成元年4月2日以降の生まれで、大学を卒業、または平成28年3月に卒業見込みの人

②平成3年4月2日以降の生まれで、短大を卒業、または平成28年3月に卒業見込みの人

③平成5年4月2日以降の生まれで、高校を卒業、または平成28年3月に卒業見込みの人

※土木・建築は、専門課程を専攻した人に限ります。

※栄養士は、①および②のみで、採用予定日現在で資格を取得している人に限ります。

○一般事務(身体障がい者採用)

昭和51年4月2日以降の生まれで、大学、短大もしくは高校を卒業、または平成28年3月に卒業見込みの人

※身体障がい者採用の受験要件の詳細は受験案内をご覧ください。

○保健師

昭和56年4月2日以降の生まれで、大学もしくは短大を卒業、または平成28年3月に卒業見込みの人

※採用予定日現在で保健師の資格を取得している人に限ります。

第1次試験日 9月20日(日)

☎ 郵送…8月10日(月)から17日(月・消印有効)

持参…8月18日(火)から20日(木)の17:00まで

※申込用紙等は、総務課およびホームページで配布しています。

☎ 総務課職員担当 (☎594-5508)

注目5 8月9日(日)は、埼玉県知事選挙の投票日です!

今月は、埼玉県知事選挙が行われます。投票時間は、午前7時から午後8時までです。投票日に投票所に行って投票することができないときには、投票日の前にあらかじめ投票することができる期日前投票制度が便利です。大切な1票を無駄にすることなく、みんな揃って投票に行きましょう!

☎ 北本市選挙管理委員会事務局 (☎594-5510)

投票日 8月9日
投票時間 午前7時から午後8時まで



詳しい内容は、先月号の広報きともと、ホームページにも掲載しています。
8月1日(土)からは、北本駅西口ビル内(多目的ルーム)にも期日前投票所が設置されますので、ぜひご利用ください。

期日前投票期間 7月24日(金)~8月8日(土)

投票時間 午前8時30分から午後8時まで

投票場所 北本市役所(7月24日~8月8日)・北本駅西口ビル内(8月1日~8月8日)

北本市観光協会からのお知らせ

●北本 夏の森matsuriを開催します●

観光協会では、『暮らしと場の習慣を観光に』をキーワードに北本ならではの地域資源を活かした観光推進イベントを開催しています。今回は普段あまり体験することのできない、夏の夜の自然を楽しむイベントを開催します。

時 8月22日(土)16:00~21:00(各会場でタイムテーブルが異なります。詳しくは観光協会ホームページへ。)

場 子供公園せせらぎ広場、埼玉県自然学習センター、きたもとアトリエハウスほか

費 無料(一部ツアーのみ有償) 持 懐中電灯

内 市内飲食店・作家による夜市、ツアー等

●北本の観光のこと考えちゃわナイトを開催●

今年度偶数月に開催している『北本の観光のこと考えちゃわナイト(通称:かんちゃわナイト)』を、『北本夏の森matsuri』に合わせて開催します。

時 8月22日(土)17:00~

場 埼玉県自然学習センター前芝生広場

費 無料

テーマ 北本暮らしと場の習慣研究所活動報告

内 今年度からスタートした北本暮らしと場の習慣研究所の活動について、さっそく動き出した活動報告を行います。北本の暮らしやその場所を活かした楽しい活動など内容盛りだくさん。ぜひご参加ください。

●グリコピア・イースト北本市民デー●

時 9月20日(日)9:30~

費 無料

対 市内在住・在勤の人40人(子どもも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。

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8月14日(金・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

●ねぶた絵・囃子講習会を開催します●

北本まつり「宵まつり」に向け、弘前市より講師をお招きし、ねぶた絵の制作と笛・太鼓のお囃子、「とまちゃんねぶた」作り講習会を開催します。ねぶた絵講習会では、「宵まつり」当日用の大きなねぶた絵の制作を行います。ぜひお気軽にお問い合わせください。

時 8月29日(土)・30日(日)9:30~16:00 場 西部公民館

定 ねぶた絵30人、囃子30人、とまちゃんねぶた20人(先着順)

費 無料(笛・筆は別途販売あり)

申 8月14日(金)までに観光協会へ直接または電話でお申し込みください。

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/

注目 6 第50回市民文化祭芸術展 作品募集

11月5日(木)～10日(火)、芸術文化への関心と理解を深め、豊かな感性と創造性をはぐくむとともに、芸術文化に触れ、親しんでいただけるよう、体育センターを会場として芸術展を開催します。出展作品を募集しますので、ぜひ、多くの作品をお寄せください。

■北本市市民文化祭芸術展実行委員会事務局(生涯学習課内 ☎594-5565)

応募資格 市内在住、在勤もしくは在学の人、市内で活動するサークルの会員

出品数 各種目1点まで。ただし、絵画、工芸、文芸は種別ごとに出品可。

出品料 1点につき300円

※納付いただいた出品料は、いかなる場合も返還しませんのでご注意ください。

受付期間 8月24日(月)～9月8日(火)の平日

申込方法 出品申込書に必要事項を記入し、出品料を添えて、下記受付場所にてお申し込みください。
※出品申込書は、生涯学習課および各地域学習センターで配布します。また、市ホームページからもダウンロードできます。

8月24日～9月7日：生涯学習課窓口 9:00～17:15

9月8日：文化センター第1・2会議室 9:30～11:30

作品搬入 右記日時に、会場の作品種目別搬入受付にて確認を受けてから搬入・展示してください。時間厳守。

絵画・書・写真・工芸・文芸	11月4日(水)15:00～17:00
生け花(前期)古流松芳会、北本市婦人会、個人出品者	11月5日(木)9:30～12:00
生け花(後期)北本華道協会	11月7日(土)17:00～18:00 11月8日(日)9:30～12:00

作品搬出 下記日時に、会場にて作品種目別の搬出責任者に預り証を提示し、確認を受けてから搬出してください。時間厳守。

11月10日(火)16:15～17:15 ※生け花(前期):11月7日(土)16:00～17:00

その他 出品作品は努めて保護しますが、正常な管理状態のもとで生じた事故(損傷・紛失・盗難等)については、その責任を負いません。

主催 北本市市民文化祭芸術展実行委員会、北本市教育委員会

協力 北本市文化団体連合会

★募集作品★

種目	作品規格	備考
絵画	基準寸法30号(91cm×72.7cm)以内、特別サイズは縦170cm×横60cm以内 絵手紙については54cm×75cm以内の台紙等に収めたものは1点として数える。	アクリル可。油絵、水彩画、日本画等、種別ごとに各1点の出品可。 ガラス不可。
書	小画仙半切以内。軸装または額装、枠装とする。横額の場合横幅1m以内	釈文を一筆箋用紙に楷書で記入し作品の横に掲示する。出品申込書に縦横サイズを表示する。 ガラス不可。
写真	単写真55cm×65cm(全紙)以内 組写真60cm×90cm以内	アクリル可。出品申込書に縦横サイズを表示する。 ガラス不可。
工芸	大きさの制限はないが、手動可能な物。 組作品は1点として数える。	種別ごとに各1点の出品可
文芸	短歌・俳句・川柳 随筆(原稿用紙使用)ほか	種別ごとに各1点の出品可
生け花	幅90cm×奥行70cm以内	展示期間【前期】11月5日(木)～7日(土) 【後期】11月8日(日)～10日(火)
児童・生徒作品	台紙(120cm×180cm)2枚の範囲に収める。 北本高校生徒作品は、上記種目に準ずる規格とする。	幼稚園、保育園(所)、児童発達支援センター、小・中学校、北本高校を通じて募集する。

人口のうごき
人口…68,307人(-23人)
男性…33,999人(-13人)
女性…34,308人(-10人)

世帯数…28,567世帯
※7月1日現在
※()は対前月比

今月の納税
○市県民税 第2期分 ○国民健康保険税 第2期分
○介護保険料 第2期分
○後期高齢者医療保険料 第2期分



市民ギャラリー ちよっとブレイク



「小菊」
関根 照男さん



「社殿の主」
鈴木 寿さん



北本老人書道クラブ



高田雅子さん



大島光江さん



春山知久代さん



赤トンボ

月と星ならびて病むる朔太郎忌
すぐ決まる教師の渾名さくら葉に
歴代の藩主鎮もる木下閣
桑の実や少女の頃の夢の味
青梅に夕べの雨の雫かな

長澤千鶴子
塚本 和江
高橋 洽太郎
加藤千枝子
高橋 悦子

サークル活動の作品、市内で行われたイベントの写真、お子さんの写真など、ご応募をお待ちしています。
詳しくは…秘書広報課広報広聴担当(☎594-5505)

今月の新刊本〈中央図書館〉

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

一般書・読み物

- 武士の碑
伊東 潤 (PHP 研究所)
- その愛の程度
小野寺 史宜 (講談社)
- 作家で十年いきのびる方法
鯨 統一郎 (光文社)
- 今日からは、愛のひと
朱川 湊人 (光文社)
- 啓火心
日明 恩 (双葉社)
- 風の如く 久坂玄瑞篇
富樫 倫太郎 (講談社)



□ジョン・マン
5 立志編
山本 一力
(講談社)

一般書・ノンフィクション

- スーパーセル 恐ろしくも美しい竜巻の驚異
マイク・ホリングスヘッド/エリック・グエン (国書刊行会)
- 家事で脳トレ65
加藤 俊徳 (主婦の友社)
- 男の身だしなみ100の基本
藤村 岳 (柘出版社)
- 下味冷凍ワザあり便利帳
池上 正子 (永岡書店)
- おやこで自転車はじめてブック
ぼちぼち自転車くらぶ (子どもの未来社)



□新版
ヤマメ&イワナの
日本100名川
(地球丸)

火災警報器を給付します

消防法により住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。火災警報器が未設置の住宅で、下記に該当する人はご相談ください。**※**生活保護世帯および前年所得税非課税世帯で、在宅で生活されている次のいずれかに該当する人

- ①おおよね65歳以上で重度の要介護状態にある人のいる世帯
- ②おおよね75歳以上でひとり暮らしの人等

※ただし、賃貸住宅で、家主が設置する場合は除く。

■無料(1世帯2台まで)

■高齢介護課高齢者福祉担当 (☎594-5539)

交通事故被害者のご家族へ 援護一時金を支給します

埼玉県内在住の交通遺児等を対象に、援護一時金を給付しています。※「交通遺児等」とは、18歳以下の人で、保護者(一方または双方)が交通事故(陸海空すべてが対象)により、死亡または重い障害を負った人をいいます。

給付対象者

平成26年4月1日以降、交通遺児等(遺児等)になった日現在18歳以下)となった県内在住の人

給付額 子ども1人につき10万円
給付時期 平成27年10月末または平成28年4月末日

申請書類 各市町村、学校等で配布。

(広告)

放火防止対策の実践

例年、埼玉県央広域消防本部管内において、火災の出火原因で「放火」および「放火の疑い」が上位を占めています。

放火を防ぐために次のことをチェックして、放火されにくい環境を作りましょう。

環境チェック

建物の周りや敷地内に、紙類や廃材など燃えやすい物は置かないようにしましょう。

ごみ出しチェック

ごみは指定された日の朝に出し、夜間のごみ置き場にはゴミが出ていないようにしましょう。

施錠チェック

空き家、物置等には必ず施錠をしましょう。

車両チェック

- ・車、バイクおよび自転車にボディシートを掛けるときは、防災製品を使用しましょう。
- ・自転車やバイクのかごや荷台に、可燃物を置いたままにしないようにしましょう。

空き地チェック

空き地に繁茂した枯草は早期に刈り取り、ごみ類等も除去しましょう。

■埼玉県央広域消防本部予防課 (☎597-2004)



(広告)

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27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116件になっています。

■総務課文書・情報公開担当 (☎594-5515)

10月1日から国勢調査が実施

国勢調査は、日本に住んでいるすべての人(外国人を含む)を対象とする国の最も基本的な統計調査です。国内の人口や世帯の実態を明らかにするため、5年ごとに行われています。

今回の調査から、インターネット環境のあるパソコンやスマートフォンなどから回答できるようになりました。なお、インターネットで回答がない場合は、追って紙の調査票をお渡します。

■政策推進課情報政策・統計担当 (☎594-5516)



恒久平和を願って黙とうを

8月15日(土)の12:00に市役所のサイレンを吹鳴します。

戦没者のごめい福と世界の恒久平和を祈り、黙とうをお願いします。

平成26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26年度の情報公開請求は58件で、請求件数と処理状況は表1のとおりです。また、平成26年度は、行政文書の公開請求の可否の決定に対する不服申立てはありませんでした。

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	
58	45	27	2	0	23	5

個人情報開示請求の状況

平成26年度の個人情報開示請求は19件で、請求内容は表2のとおりです。また、平成26年度は、個人情報の開示の請求に対する不服申立てが1件ありました。

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	
19	11	7	0	0	1	1

※表1・2の決定内容の件数については、1件の請求に対して複数の決定をしているものが含まれているため、受理件数とは一致しません。

(広告)

お知らせ

教育長に真尾正博さんが就任

4月30日付で退職された前教育長の小尾富士雄さん(65歳さいたま市)の後任として、7月1日付けで、真尾正博さん(68歳 西高尾)が教育長に就任されました。任期は平成30年6月30日までです。



埼玉大学教授、埼玉大学教育学部附属幼稚園園長、桶川市教育委員会教育長等を歴任しています。

ご存じですか? 検察審査会

交通事故、詐欺、脅迫などの犯罪の被害に遭ったが、検察官がその事件を起訴してくれない。そのような不満をお持ちの方は、検察審査会にご相談ください。費用は無料、秘密は守ります。

審査員は、選挙権を有する一般国民の中から「くじ」で選ばれることになっています。また、この制度を紹介したDVDの貸し出しも行っています。

■さいたま第一検察審査会事務局 (さいたま地方裁判所内 ☎048-863-8714)



ソファ張替え、はじめました。

専門店 小川家具

☎048-591-3517
北本市北本2-137

地域の皆さまに、感謝の気持ちで心優しいサービスを

レディースプラン

Ladys Plan

「県央みずほ斎場」「つつじ苑」での式場葬も承ります

プラザオオノ

0120-33-7475

365日 24時間 受付

3つの地域密着型メモリアルホール

プラザオオノ上尾店 上尾市緑丘 2-5-2

プラザオオノ桶川店 桶川市若宮 1-1-19

プラザオオノ北本店 北本市山中 1-1-15

自社式場だからできる

2つのメリット+1

式場使用料 ¥0です

祭壇使用料 ¥0です

香典返し 20%OFFです

(メーカー希望小売価格より)

健康増進センターイベント案内
 ○折り紙教室
 時 9月3日～24日の毎週木曜日 9:30～11:30
 定 20人(定員になり次第終了)
 費 60歳未満1回300円、60歳以上1回100円、折り紙代(100円)は9月3日に集金。
 持 はさみ、ボンダ、筆記用具
 場 申 8月6日(木)～15日(土) 9:00～15:00に健康増進センター(☎591-8251)へ電話等でお申し込みください。
 ○秋の「健康体操教室」
 時 9月2日～11月25日(9月30日は休み)の毎週水曜日、計12回
 費 60歳以上1回100円、60歳未満1回300円、保険料600円(申込時持参)

持 動きやすい服、バスタオル、飲み物
 場 申 健康増進センター(☎591-8251)へ直接。※電話不可。
 ※先着順での受付。代理申込み・複数種目への申込み不可。
 ①50歳からの女性のための美容と健康体操教室
 開催時間 13:00～14:40
 対 定 50歳～65歳の女性30人
 募集開始日 8月19日(水)10:00～
 ②60歳からの健康いきいき体操教室
 開催時間 11:10～12:20
 対 定 60歳～72歳の男女40人
 募集開始日 8月17日(月)10:00～
 ③70歳からの健康いきいき体操教室
 開催時間 10:00～11:00
 対 定 70歳以上の男女40人
 募集開始日 8月21日(金)10:00～

臨時福祉給付金の申請書を郵送します

臨時福祉給付金支給対象と思われる人の世帯には、8月中旬に申請書を郵送します。必要事項を記入のうえ、必要書類と一緒に返信用封筒で受付期間内に郵送による提出をお願いします。申請書が届かない人で対象になるとと思われる場合は、福祉課臨時福祉給付金窓口へお問い合わせください。
支給対象者 平成27年1月1日現在で北本市に住民登録があり、平成27年度の市民税(均等割)が課税されていない人。ただし、次の1または2に該当する人は対象外です。
 1 市民税(均等割)が課税されている人の扶養親族等
 2 生活保護受給者等
支給額 給付対象者1人につき6,000円
 ※基礎年金受給者等への加算はありません。
 ※審査後支給決定の人は10月上旬から指定された口座に振込みます。
受付期間 8月20日(木)～11月20日(金・消印有効)
 ※受付期間中は窓口が大変混雑するため、返信用封筒による郵送提出をお願いします。
 福祉課臨時福祉給付金窓口(☎590-5525)

ご存知ですか シルバー人材センター

シルバー人材センターとは、高齢者にふさわしい仕事を家庭・企業・公共団体等から引き受け、センターに登録している会員に仕事を提供する、都道府県知事の許可を得た公益法人です。当センターでは、現在約380人の人が登録しています。仕事の依頼をお待ちしています。センターでは、次のような仕事をしています。
 植木の剪定、大工仕事(階段の手すり取付け、隙間家具・柵等作成等)、塗装、左官、障子・網戸の張替え、刃物研ぎ・まな板削り、賞状・宛名書き、施設管理、屋内・屋外清掃、草刈り・除草等、生活支援・家事援助サービス等、お困りのことがありましたら、なんでもお気軽にご相談ください。
会員になるには
 市内に居住する60歳以上の健康で働く意欲のある人。入会を希望される人は、毎月第3木曜日10:00からシルバー人材センターで開催している入会説明会にご参加ください。
 入会時に正会員会費3,000円と親睦会費800円(いずれも年額)を納入していただきます。
 福祉(公社)北本市シルバー人材センター(健康増進センター内☎592-4300、ホームページ <http://www.sjc.ne.jp/kitamoto/>)

お問い合わせいただくか、市ホームページで確認してください。
 障がい者福祉課障がい者給付担当(☎594-5535)

特別障害者手当・障害児福祉手当・経過福祉手当は現況届の手続きが必要です

現況届(所得状況届)は、受給資格の有無を確認するために毎年必要な手続きです。
各手当受給者
 期 8月1日(土)～14日(金)平日の8:30～17:15、土曜日の8:30～12:00に受付を行います。
 各手当受給者(支給停止者も含む)には事前に通知します。
 なお、現況届等の必要な書類を提出しない場合、受給資格があっても手当を受けられなくなりますのでご注意ください。
 ※各手当には受給者や扶養義務者の所得制限があります。手当支給対象者、手当額等について詳しくは下記担当へお問い合わせいただくか、市ホームページで確認してください。
障がい者福祉課障がい者給付担当(☎594-5535)



更新手続きは、受給資格の有無を確認するための重要な手続きです。下記のとおり受付を行います。

児童扶養手当受給者
 期 8月1日(土)～31日(月)
 時 8:30～17:15(2階12番窓口)、土曜開庁時は8:30～12:00(1階5番窓口)
 児童扶養手当受給者(支給停止者も含む)には事前に通知します。
 なお、現況届等の必要な書類を提出しない場合、受給資格があっても手当を受けられなくなりますので、ご注意ください。
こども課子育て支援担当(☎594-5537)

特別児童扶養手当は所得状況届の手続きが必要です

特別児童扶養手当は、精神または身体に一定の障がいのある20歳未満の児童を育てている人に支給されます。所得状況届は、受給資格の有無を確認するために毎年必要な手続きです。
特別児童扶養手当受給者
 期 8月11日(火)～9月10日(木)平日の8:30～17:15、土曜日の8:30～12:00に受付を行います。受給者(支給停止者も含む)には事前に通知します。なお、所得状況届等の必要な書類を提出しない場合、受給資格があっても手当を受けられなくなりますのでご注意ください。
 ※特別児童扶養手当支給対象者、手当額等について詳しくは担当へ

お知らせ

セカンドブック事業

市では、小学校へ入学した一年生に本を一冊贈る「セカンドブック事業」を実施します。この事業は、保護者が子どもと直接向き合い、絵本の読み聞かせをしたり、子ども自身が読書の楽しさを知るきっかけとなり、自発的な読書活動につなげることを目的としています。

セカンドブックの対象となる10冊の本は、小学校の夏休みの期間中に、こども図書館、中央図書館に展示されますのでご覧ください。なお配布は10月下旬を予定しています。

生涯学習課から市内小学校を通じて配布された申込書に必要事項を記入し、通学している学校に9月9日(水)までに提出してください。

生涯学習課生涯学習担当(☎594-5567)

児童扶養手当は更新手続きが必要です

児童扶養手当とは、父母の婚姻解消などで父または母と生計を同じくしていない児童が育成される家庭(ひとり親家庭)の生活の安定と自立の促進に寄与し、児童の福祉の増進を図ることを目的として、支給される手当です。

(広告)

安心・安全な国産豊表推奨店
 熊本県産豊表生産者証明書付!! たあみ
 創業47年
神戸豊店
 北本市中丸5-70
 048-591-4651
 熊本県産豊表
 マスコットキャラクター

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」まで幅広く取り組んでいます。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塾生として、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
 お問い合わせ(電)048-594-0980
 北本駅西口徒歩1分
石川珠算学院

(広告)

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

広報紙・市ホームページの広告

○広報きたもと
期11月号～平成28年4月号の6号分。1号分のみも可。
広告の大きさ・1号当たりの掲載料
①下一段(横180mm、縦49mm)…2万円、②下一段の2分の1(横88mm、縦49mm)…1万円
○市ホームページ
期11月～平成28年4月の6か月分
広告規格・1か月当たりの掲載料
バナー広告。1枠につき縦60ピクセル×横150ピクセル、8キロバイト以内、GIF形式、静止画…1万円
他応募資格・掲載できる広告には条件があります。
期8月3日(月)～31日(月)に、所定の申込書に広告案とそのデータを添えて秘書広報課広報広聴担当(☎594-5505)へお申し込みください。※広告案は、申込者が作成し、データを提出してください。

北本市特別職報酬等審議会の委員

市長等の給料の決定にあたり、市長の附属機関として北本市特別職報酬等審議会を設置します。
応募資格・募集人員 市内に1年以上在住の20歳以上の人1人
任期 諮問から答申まで(平成27年10月以降、3回から6回程度の会議を開催予定)
報酬 会議出席1回につき5,500円
応募方法 8月17日(月)・消印有効)までに、市販の履歴書に必要な事項を記入し、応募動機を800字程度にまとめたものを添えて、総務課職員担当(〒364-8633本町1-111)へ郵送してください。なお、応募多数の場合は、選考とします。
他委嘱期間中は、市の非常勤特別職となります。
期総務課職員担当(☎594-5508)

な事項を記入し、応募動機を800字程度にまとめたものを添えて、総務課職員担当(〒364-8633本町1-111)へ郵送してください。なお、応募多数の場合は、選考とします。
他委嘱期間中は、市の非常勤特別職となります。
期総務課職員担当(☎594-5508)

職業訓練の訓練生

埼玉県の委託により「ものづくり大学」(行田市)が実施します。
期求職者(ものづくり大学ホームページより受講資格等をご確認ください)
訓練期間 機械CAD設計および加工技術科:10月1日(木)～平成28年3月25日(金)
時平日9:20～16:30
定15人
費無料(テキスト代のみ自己負担)
期8月3日(月)～9月4日(金)
期ものづくり大学ものづくり研究情報センター(☎048-564-3880)

「下水道の日」作品コンクール

下水道への理解と関心を深め、下水道の普及とその十分な活用の促進を図るため、「下水道の日」作品コンクールの作品を募集します。
応募資格・方法 公益財団法人埼玉県下水道公社ホームページをご確認ください。募集要項は、市下水道課にも置いてあります。
期公益財団法人埼玉県下水道公社経営企画課(☎048-838-8585)

募集

パブリック・コメント

①第五次北本市総合振興計画基本構想案、②北本市消費生活センターに関する条例案の概要等について意見を募集します。
①基本構想案、②条例案の概要等は、市ホームページ、担当部署または市政情報コーナーで閲覧できます。
公表の時期・意見募集期間
①8月11日(火)～9月10日(木)
②8月10日(月)～9月9日(水)
意見の提出方法
住所・氏名・電話番号(FAX番号またはEメールアドレス)を記入し、次のいずれかの方法により提出してください。
(1)郵便(〒364-8633住所記載不要)
(2)FAX(592-5997)
(3)直接書面による提出
(4)Eメール(市ホームページからの投稿)
※(1)～(3)による場合は、北本市パブリック・コメント手続条例施行規則に定められた様式「北本市パブリック・コメント手続意見提出書」を使用して提出してください。
意見の提出先・問合せ
①政策推進課政策推進担当(☎594-5503)
②市民課市民相談担当(☎594-5529)

事業主の皆さんへ 中小企業退職金共済制度のご案内

「中退共」は国がバックアップする中小企業のための退職金制度です。パートタイマーや家族従業員も加入できます。
国の制度だから安心・確実
・掛金の一部を国が助成します。
掛金は全額非課税
・手数料もかかりません。
外部積立で管理が簡単
・退職金は中退共から直接従業員へ支払われます。
期独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部(☎03-6907-1234)

無料税務相談

期8月11日(火)10:00～12:00、13:00～15:00
場市役所相談室1-C
期税務課市民税担当(☎594-5518)

市税等の夜間納税・相談窓口を開設

納付書を紛失した場合は再発行可。
期8月25日(火)・26日(水)の19:45まで
期納税課納税担当(☎594-5520)

今月の納税

- 市県民税 第2期分
○国民健康保険税 第2期分
○介護保険料 第2期分
○後期高齢者医療保険料 第2期分
8月31日(月)までに納めましょう。

お知らせ

シルバー人材センター事務所 臨時休業のお知らせ

節電対策の一環として、8月14日(金)の営業を休止させていただきます。健康増進センターは通常どおり営業しています。
ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。
期(公社)北本市シルバー人材センター(健康増進センター内☎592-4300・ホームページ http://www.sjc.ne.jp/kitamoto/)

労働相談・メンタルヘルス相談をご利用ください

長時間労働、残業代未払い、パワハラ、突然解雇されたなど、職場のお悩みをご相談ください。相談無料・秘密厳守です。お気軽にご相談ください。

就業規則の見直しなど、使用者の人からの相談もお受けします。

Table with 4 columns: 相談日, 受付時間, 相談員, 相談内容. Includes rows for '若者労働ほっとライン', '労働相談', and '働く人のメンタルヘルス相談'.

※弁護士による特別労働相談(面接・要予約)もあります。
※年末年始・祝日を除きます。

期さいたま市浦和区高砂3-15-1埼玉県庁第2庁舎1階
相談・予約・問合せ
埼玉県労働相談センター(☎048-830-4522)



(広告)

Advertisement for 'ココファン北本' (Cocofan Kitakita) featuring services for the elderly, including housing, care, and dining. Includes contact info: 0120-702-558.

Advertisement for 'パソコン受講生募集!' (PC Student Recruitment) for 'パソコン・北本' (PC Kitakita) course. Includes details on fees, schedule, and contact info: 0120-098-211.

Advertisement for '親子将棋入門超初心者教室' (Parent-Child Shogi Introduction Class for Absolute Beginners). Includes details on dates, location, and contact info: 048-593-0766.

募集

第7回クラシックカーフェスティバル in北本きくまつり 参加車両

時 11月14日(土)10:00~15:00
(受付・搬入8:30~9:30)
※雨天中止、小雨決行(天候都合による参加判断は参加者に一任)
場 総合公園野球場
内 車両展示、車両コンテスト、第21回きくまつりとの合同企画
参加資格 1985年までに生産された国産車、外国車(改造車、積載車、レプリカ不可)の三輪、四輪車
募集台数 150台
費 1,000円(昼食1食、公式ガイドブック1冊付)
申 所定の申込書を10月10日(土・消印有効)までに郵便でお送りください。※申込書は総合公園ホームページより取得できます。また、下記連絡先に電話・FAXいただければ郵送します。
※申込み多数の場合は選考させていただきます場合もあります。

問 総合公園管理事務所クラシックカーフェスティバル係(〒364-0003古市場1-167・☎592-4050・FAX592-4055・E classic-car@kitamoto-sogokoen.com)

埼玉県県政サポーター

対 満16歳以上でホームページの閲覧やEメールの利用が日本語でで

きる人(議員、首長、常勤の埼玉県職員は除く)
申 県ホームページをご覧ください、応募してください(「埼玉県県政サポーター」で検索)。

問 埼玉県広聴広報課(☎048-830-2850)

自衛官等

募集種目

- 防衛大学校(推薦・総合選抜・一般)
- 防衛医科大学校医学科
- 防衛医科大学校看護学科(自衛官候補看護学生)

応募資格

平成28年4月1日現在で、高卒(見込み含む)21歳未満の人※防衛大学校推薦は高校の推薦が必要。

受付期間 9月5日(土)~30日(水・必着)※防衛大学校推薦・総合選抜は9日(水・必着)まで。

問 自衛隊さいたま地域事務所(曾田☎048-651-2420)

イベント

平和バスツアー

北本市平和を考える実行委員会では、この夏休みに平和の尊さについて考える機会として「平和バスツアー」を企画しました。親子、友達と参加してみませんか。中高生や大学生も大歓迎です。

時 8月25日(火)9:00

場 文化センター東側本町公園前集

(広告)

合・出発 定40人(申込順)
内 東秩父村和紙の里(東秩父村)、埼玉県平和資料館(東松山市)
費 430円(紙すき体験380円、保険代50円)
持 昼食、飲み物、帽子、雨具など
申 8月5日(水)から市民課市民相談担当(☎594-5529)へお申し込みください。※小学生以下は保護者同伴。

忘れないであの時代を 「原爆の詩の朗読と反戦歌の集い」

時 8月9日(日)13:30開場、14:00開演 場 文化センター 費 無料
問 平和と緑の会(西澤☎592-1984)
※整理券を市民課・文化センター・各地域学習センター・野外活動センター・体育センターで配布します。

「下水道の日」の集い 水循環センター見学会

時 9月6日(日)・7日(月)・8日(火) 午前の部10:00~、午後の部13:30~
場 元荒川水循環センター(桶川市小針領家939)
申 問 荒川左岸北部支社(☎048-728-2011)に直接。

排水設備工事責任技術者 共通試験

受験資格 いずれかに該当する人
・高等学校の土木工学科または、これに相当する課程を修了して卒業した人

・高等学校を卒業した人で、排水設備工事等の設計または施工に関し、1年以上の実務経験を有する人
・排水設備工事等の設計または施工に関し、2年以上の実務経験を有する人
・前述の受験資格のいずれかに準ずる人

試験日 11月1日(日)
試験会場 埼玉工業大学(深谷市)
費 受験料1万円
申 8月10日(月)~9月18日(金)に郵送(詳細は受験案内を参照)
※受験案内は8月10日(月)から下水道課で配布。
問 下水道課施設担当(☎594-5556)

介護者の集い 「介護について話ませんか」

時 8月19日(水)10:00~11:30
場 文化センター
対 市内で介護をしている人
※男性介護者もお待ちしています。
申 問 8月14日(金)までに北本市地域包括支援センターの東西いずれかのセンターへ。
東センター(☎591-0211)
西センター(☎591-3495)

平成27年度危険物取扱者試験 (第4・5回)

消防法で定められる数量以上の危険物(ガソリン・灯油・重油等)を貯蔵し、または取り扱う人は、危険物取扱者免状が必要です。

時場

9月27日(日)埼玉工業大学(深谷市)
10月4日(日)芝浦工業大学(さいたま市)
種類 全種類
受付期間(書面申請) 8月24日(月)~9月3日(木・消印有効)
提出・郵送先 (一財)消防試験研究センター埼玉県支部試験係(〒330-0062さいたま市浦和区仲町2-13-8ほまれ会館2階)
願書配布・問合せ 埼玉県央広域消防本部予防課(☎597-2004)、北本消防署管理指導課(☎592-5005)
※8:30~17:15(土・日曜日、祝日を除く)
他 電子申請もできます。試験のための「準備講習会」も開催。

8月は「人権尊重社会をめざす 県民運動強調月間」です!

子ども・高齢者に対する虐待、女性への暴力、障害のある人・外国人への偏見などに加え、インターネットを悪用した人権侵害など新たな人権問題も発生しています。
「人権尊重社会をめざす県民運動」は全ての県民がお互いの人権を尊

重しながら共に生きる社会を実現するため、県・市町村はもちろん県民総ぐるみで取り組む運動です。
○お互いを思いやる心
~人権啓発フェスティバル~

「ヒューマンフェスタ2015in川越」
時 8月27日(木)10:00~15:30
場 ウェスタ川越(川越市)
内 ①菊池桃子さん(女優・戸板女子短期大学 客員教授)による人権講演会
②南古谷ウインドオーケストラによる演奏
③人権作文表彰・発表、人権メッセージの発表ほか
費 無料 申 先着順、事前申込不要
問 埼玉県人権推進課(☎048-830-2255)

夏の夕暮れ観察会

時 7月31日(金)、8月7日(金)・9日(日)・14日(金)・15日(土)18:00~18:40
内 郷愁をそそる夕暮れのひととき、公園を散策します。 費 無料
対 小学生以下は保護者同伴。
場 申 問 当日直接、自然学習センター(☎593-2891)へ。

筑波大学公開講座

日時	テーマ	講師
9月13日(日)	「睡眠と生活習慣病のかかわり」	医学医療系教授 佐藤誠 氏
9月19日(土)	「ドイツと日本の労働をめぐる」	人文社会系教授 田中洋子 氏
10月10日(土)	「日本映画に見る女たちの変貌」	人文社会系教授 今泉容子 氏
10月18日(日)	「フランスの文化」	人文社会系教授 増尾弘美 氏

開催時間 いずれも14:00~15:30 場 文化センター 対 市内在住・在勤の18歳以上の人100人(先着順) 費 無料 持 筆記用具 申 問 8月6日(木)9:00から生涯学習課生涯学習担当(☎594-5567)で受け付けます。電話、窓口または市ホームページでお申し込みください。

(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◆大駐車場完備◆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・桶川市・鴻巣市の家族葬 セレモホール北本 ◆県央みずほ斎場でのご葬儀も承ります。◆
北本市宮内7-179 TEL:048-591-2288 FAX:048-591-0145
セレモ http://www.ceremohall.com/

生前相談受付中
ご葬儀に関する様々な「不安」「希望」など何でもご相談頂いております!
家族葬って? もしものときは? 自宅相談も可能! 外出が難しいお客様はご相談ください

まだ間に合う・夏期講習

○中3生:①8/7~14(8日間) 理・社・集中総復習(どなたでも入れます) ②8/8~30(12日間) 英数国成績上位生(北辰偏差値55以上) ③8/18~29(12日間) 埼玉県立数学大問1攻略講座(北辰偏差値55未満生)
※③は数学が苦手な受験生に、大問1だけで平均点を取らせるための講座です。
○中1.2生 8/6~8/29(12日間) 英数一学期の総復習と2学期の予習
○小4.5.6生 8/6~8/28(10日間) 伊奈中受験対策講座!!
○小2~6年生 8/6~8/29(12日間) 一学期の復習、学校の宿題やつづけ会

向学館 数楽ゼミ ☎048-593-0766
中央教室 ☎090-8438-1181

「休日」のない子育て...
少しの時間だけでも、お休みをつくりませんか?

NPO法人日本チャイルドマインダー協会認定校
「NCA Japan」認定チャイルドマインダーが、お子様の個性、ご家庭での教育方針を尊重し、ひとりひとりにあった保育をさせていただきます。

【少人数・完全予約制】
対象年齢 生後4ヶ月~就学前まで
(小学生のお子様はご相談ください)
場所 ★北本市宮内一丁目
~お子様ひとりひとりに合わせた保育~

★スクラップブック教室始めました!
・通園・通学グッズ、お作りします!
・制服等も直し、承ります!
★詳しくは、ホームページをご覧ください★

すたあず☆ルーム
http://StarRoom.jimdo.com/

文化センター 場岡中央公民館(☎591-7321)

星まつり2015～銀河鉄道の夜～

真夏のフェスティバル「星まつり」を開催します。第1回の今年は、プラネタリウムでの映像上映でお馴染みKAGAYAスタジオの『銀河鉄道の夜』の作品世界を中心にお届けします。開催中には、同作の集中上映をはじめ、パネル展示、作品の音楽を担当した加賀谷 玲さんによる「星まつりコンサート」が予定されています。

①「星まつりKAGAYAパネル展」 時 8月12日(水)～20日(木)10:00～17:00 場 文化センター2階展示ホール
 ②「星まつりdeプラネタリウム」 時 8月15日(土)・16日(日) 場 文化センタープラネタリウム 費 無料
 ③「星まつりコンサート～銀河鉄道の夜」 時 8月15日(土)14:00開演 場 文化センターホール
 ④「関連催事：夏休み特別企画「鉄道模型展」」 時 8月10日(月)10:00～17:00 場 文化センター2階展示ホール
 ⑤「星まつり2015～銀河鉄道の夜～ 特別展示」 時 8月1日(土)～31日(月) 場 中央図書館 展示コーナー
 ⑥「星まつり2015～銀河鉄道の夜～ 図書館クイズスタンプラリー」 時 8月1日(土)～31日(月) 場 中央図書館 展示コーナー

プラネタリウム

☆無料おためしプラネタリウム
 夏休み期間中のため8月の投影予定はありません。9月1日(火)の再開になります。

☆一般向け投影
 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
 「今宵の星空解説」「マウイの釣り針」「星たび～いて座・さそり座編～」

◆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「ポケットモンスターXY 宇宙の破片」

◆天象ミュージアム01

「宮沢賢治と銀河鉄道が旅した天の川」「銀河鉄道の夜(KAGAYAスタジオ作品)」

◆天象ミュージアム02
 「今宵の星空解説」「太陽からのプレゼント」

	夏休み 月曜・水曜・ 金曜・日曜	夏休み 火曜・木曜・ 土曜
10:00	いやされプラネタリウム	
11:00	きつぷらねたりうむ	
13:30	きつぷらねたりうむ	
15:30	★1 天象ミュージアム01	★2 天象ミュージアム02

★1 8月17日(月)より投影開始
 ★2 8月1日(土)～14日(金)まで15:30は天象ミュージアム02を

投影(イベントを除く)
 ※8月3日(月)・6日(木)・17日(月)・20日(木)・27日(木)の10:00は、団体専用投影のため一般の人は入場できません。
 ※8月18日(火)は、プラネタリウムメンテナンスのため投影はありません。
 ※8月24日(月)は、休館日のため投影はありません。

☆イベント
 大人200円、子ども(中学生以下)100円

◆子ども星ものがたりシアター～夏～ 時 8月8日(土)15:30～

◆夏休み特別企画 生きている星・地球～プラネタリウムが水族館や動

(広告)

羽生霊園
 広々とした3,000坪の癒し空間。

一般墓 永代供養墓 樹木葬

年中無休

バラの香りにつつまれ永遠のやすらぎを。

樹木葬型永代供養墓
「グリーン・グレース」

セントグレースガーデン
 羽生聖地公園 048-565-5537 〒348-0006 埼玉羽生市下村君2600-1

0120-100-138

(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 真太/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)

バイク駐輪場 北本駅西口1分

3階建 屋内乗入れで安心です
 雨天時、雨具干し可能
 ※小型ロッカー付

学生 2,700円/月
 一般 3,000円/月

お問合せ ☎048-594-0980 北本市中央2-80
 申込み ☎090-9314-4588 B&Cパーキング

体育センター実施事業

- ①**体育センター杯バドミントン大会**
時 9月5日(土)9:00～19:00
対 一般男女(市内在住・在勤、高校生・大学生含む)、中学生、小学生
内 男/女ダブルス:1部(上級者)、2部(中級者)、3部(初級者)、4部(中学生)、5部(小学生)
費 一般1人1,000円、小・中学生1人500円
申 8月10日(月)までに体育センター(☎593-2511)へ直接。
- ②**体育センター杯バスケットボール交流大会**
時 9月12日(土)9:00～19:00
対 一般男女(学生を除く市内在住・在勤の人)12チーム(男女混合可)
費 1チーム6,000円
申 8月1日(土)～10日(月)に体育センター(☎593-2511)へ直接。
- ③**卓球教室**
時 毎週土曜日17:00～19:00
対 中学生～一般男女20人
費 月4回2,080円
申 8月1日(土)から体育センター(☎593-2511)へ直接。
- ④**すこやか体操**
時 毎週水曜日15:00～16:00
対 一般男女40人
費 1回200円
申 事前申込み不要。体育センター(☎593-2511)へ直接。
- ⑤**ルーシーダットン(タイ式ヨガ)**
時 毎週月曜日17:00～18:00
対 一般男女40人
費 1回400円
申 事前申込み不要。体育センター(☎593-2511)へ直接。
- ⑥**PMスポーツ・ミニテニス**
時 毎週水曜日13:00～15:00
対 一般男女30人
費 1回100円
申 事前申込み不要。体育センター(☎593-2511)へ直接。

さい。
 定員になり次第締め切ります。
 9:30に希望者が定員を超えた場合はその場で抽選とします。電話申込み不可。

ファミリーバドミントン入門

時 10月4日(日)9:30～12:00
対 市内在住・在勤で中学生以上の人18人(先着順)
持 運動のできる服装、室内用シューズ、飲み物、タオル(用具は公民館で用意します)
費 無料
場 **申** 9月1日(火)9:00から中丸公民館(☎593-1010)窓口で受け付けます。

総合公園「体育の日健康づくりのテニス教室」

時 10月12日(月・体育の日)
 午前の部10:00～12:00
 午後の部14:00～16:00
対 成人20代から60～70代の近隣住民ならどなたでも。
 ※テニスラケットは無料でレンタル可能です。
定 各クラス10人～20人午前・午後の計6コース合計100人
 ①初めて20人
 ②初級・初中級20人
 ③中級10人
 (※1コース最低催行人数3人)
 1人1コース限り。先着順で受付し、各コース定員になり次第、受付終了。
費 各コース300円
場 **申** 8月1日(土)9:00より総合公園管理事務所(☎592-4050)へ申込書に参加費を添えてお申し込みください。
 往復はがき申込みの場合は、郵便番号、住所、氏名、性別、年齢、電話番号、希望午前の部/午後の部、コース、レンタルテニスラケット(要・不要)記載。

場 北本消防署北本東分署
対 鴻巣市・桶川市・北本市に在住または在勤で中学生以上の人(再受講可)15人(先着順受付)
内 AEDを用いた心肺蘇生法(成人・小児・乳児)およびケガの応急手当等※実技と知識の効果確認があります。修了時に上級救命講習会修了証をお渡しします。
持 筆記用具・昼食・テキスト(最寄りの消防署で配布します)
申 9月13日(日)までに、鴻巣、北本、桶川市内最寄りの消防署、もしくは当消防本部救急課へ電話または来署のうえ、お申し込みください。(担当:桶川消防署救急担当☎048-773-1190)
他 (1)当消防本部ホームページで応急手当WEB講習の受講ができます。WEB講習受講者は救命講習の受講時間が開始より1時間免除されますので、発行された「応急手当WEB講習受講証明書(当消防本部発行のものに限る)」をお持ちください。(スマートフォン・タブレットPCの画面提示でも可)
 (2)救命講習は毎月行っておりますので、詳しくは最寄りの消防署へお問い合わせください。

スポーツ

浦和レッズハートフルクラブサッカー教室

時 9月12日(土)9:00～11:00
場 総合公園多目的広場(雨天中止、小雨決行)
対 小学生80人(先着順)
内 小学生を対象としたサッカースクール。コンセプトは「サッカーの楽しみを知る」。
費 無料
申 8月1日(土)～9月6日(日)9:30～17:00に総合公園管理事務所(☎592-4050)へお申し込みくだ

「夏休み」親子で楽しみ隊!

時 8月22日(土)10:00～15:00
場 自然学習センター※現地集合・現地解散、雨天決行
 (駐車場はありますが、夏休みのため混雑します)
対 市内在住の小学生とその保護者
定 15組※申込順
内 【午前】自然学習センターで生き物や草花の観察・研究
 【午後】夏休みの宿題のヒントになる作品の作成
持 帽子・長袖のシャツ・長いズボン(短パン不可)・運動靴(サンダル不可)・香水不可(蜂対策)※汚れてもよい服装、昼食・雨具・筆記用具・水筒
費 親子1組500円
申 8月1日(土)9:00から南部公民館窓口(☎592-2458)で受付。

平成27年度 なご和み学級

時 9月2日・16日・30日、10月14日・28日、11月11日・25日、12月2日いずれも水曜日の9:30～11:30(視察研修は1日)全8回
場 勤労福祉センター
内 郷土史、和菓子づくり、折り紙、体験フラダンス、アコーディオン演奏による歌声広場、視察研修(築地・浅草方面)ほか
費 800円(視察研修費別途集金)
対 市内在住・在勤の60歳以上の30人
申 8月19日(水)9:00から勤労福祉センター(☎591-8550)窓口へ直接。※9:00に定員を超えた場合は抽選。

上級救命講習

時 9月20日(日)9:00～17:00(8:45受付開始)
費 無料
 ※WEB講習を受講された人10:00～17:00(9:50まで受付)

夏休み子供木工教室

ものづくり大学生が教える、夏休みの宿題にぴったりの体験教室。木製のペンたてを製作します。
時 8月21日(金)13:30～15:30
場 総合公園
対 20人(小学生以上)※小学3年生以下は保護者同伴。
費 1,000円(材料費・保険料込み)
申 8月1日(土)～14日(金)10:00～17:00に総合公園管理事務所(☎592-4050)へ参加費を添えてお申し込みください。定員になり次第締め切ります。9:00に希望者が定員を超えた場合はその場で抽選。電話申込み不可。

絵手紙教室

時 9月15日(火)10:00～12:00
場 総合公園
定 20人 **費** 100円
内 絵手紙についての話、線の練習、絵手紙作成、講評・感想
申 8月3日(月)9:00から参加費を添えて総合公園管理事務所(☎592-4050)へ。定員になり次第締め切ります。電話申込み不可。

夏休み子ども映画館

時 8月15日(土)9:45開場、10:00上映 **定** 60人
内 ピノキオ
費 無料
場 **申** 入場整理券を8月1日(土)から東部公民館(☎591-2695)で1人3枚まで配布します。

第243回子どもビデオシアター

時 8月29日(土)9:45開場、10:00上映
定 90人 **費** 無料
内 いっすんぼうし、ひおとこ、カチカチ山、おおぬまいけのこくりゅう(計50分)
場 **申** 学習センター(☎592-3325)

イベント

埼玉県衛生研究所 けんえいオープンデー

時 8月20日(木)
 ①10:00～12:00、②14:00～16:00
場 埼玉県衛生研究所
 ①県民公開講座「ヒトらしい歩き方で健康なカラダづくりを目指しましょう」と施設見学会
定 100人(施設見学会は、希望者のみ30人まで)
 ②夏休み親子科学教室「お菓子の着色料を調べてみよう」
対 小学5・6年生とその保護者25組
費 無料
申 8月13日(木・定員になり次第終了)までに埼玉県衛生研究所(☎0493-59-9284、FAX0493-59-8143、E p5349951@pref.saitama.lg.jp)へ電話またはFAX、Eメールで氏名・性別・住所・電話番号・交通手段(②は学年と保護者氏名)を明記のうえお申し込みください。

竹・木工クラフト作り

時 8月16日(日)10:00～12:00
場 野外活動センター
費 200円 **持** 汚れてもよい服、軍手、タオルなど
申 野外活動センター(☎593-0008)

ふるさと北本ウィーク 「定例自然かんさつ会」

時 8月10日(月)～14日(金)14:00～15:00
費 無料
内 自然学習指導員が公園内の匂をご案内する自然観察会
対 小学生以下は保護者同伴。
場 **申** 当日直接、自然学習センター(☎593-2891)へ。

スポーツ

平成27年度市長杯大会
第39回北本市硬式テニス秋季大会

時①9月27日(日)、②10月4日(日)
どちらも8:20受付、8:30試合開始
※予備日10月11日(日)
場総合公園テニスコート
内①男女ダブルス②男女シングルス・男女シニアダブルス
対市内在住・在勤・在学の人および協会加盟団体加入者
費男女シングルス1,500円、男女ダブルス・男女シニアダブルス2,000円(申込時持参)
申9月11日(金)までに体育センター窓口へ、クラブ加入者は各クラブ代表へ直接。
問北本市テニス協会(富永 ☎593-5742)

北本市バドミントン連盟杯
親善バドミントン大会

時8月30日(日)8:50受付、9:30競技開始(12:00終了)
場体育センター
対市内在住・在勤・在学の人、連盟員およびその家族、元連盟加入員の参加希望者
内男子ダブルス…中・上級者、女子ダブルス…中・上級者、男子ダブルス…初級者、女子ダブルス…初級者、ミックス…但し男子は55歳以上 費無料
申問8月22日(土)までに北本市バドミントン連盟(菊地 ☎592-9504)へ直接電話で。

第33回市長杯争奪卓球大会

時9月6日(日)9:00受付、9:30試合開始 場体育センター
対市内在住・在勤・在学の人および連盟加入者
内一般男女シングルス、小学生の

部、中学生の部、年代別の部(高校生以上39歳以下の部・40歳以上の部)※すべての競技が個人戦。近隣市町との親善もかねています。
費1種目1人700円、2種目(一般の部と年代別の部)1,000円、中学生以下500円
申8月12日(水)までに卓球連盟事務局(矢島 千364-0035西高尾4-60-2)へ※郵送のみ受付
問北本市卓球連盟(木内 ☎591-9582)

北本市体育協会主催 第25回
グラウンドゴルフ大会(ナイター)

時9月12日(土)16:30受付、16:45~20:30
場総合公園多目的広場
内北本市民および加盟団体員による男女別個人戦
対市内在住の18歳以上の人、3人1組で30組90人(先着順)
費1人300円(保険料等)
申問申込書(各公民館等、総合公園管理事務所、子供公園管理事務所、体育センターにあります)に必要事項を記入し、8月7日(金)10:00から北本市体育協会事務局(月曜定休。体育センター内 ☎593-1050)へ参加費を添えて。

第27回北本市水泳大会
(公財)日本水泳連盟泳力検定会

時9月27日(日)13:00集合、13:50開会式、14:00競技開始
場スウィン北本スイミングスクール
対北本市および近隣市町在住の人
内男女別、年齢別、タイムレース(一人2種目まで参加可)
費1種目500円(申込時持参)
申問9月5日(土)までに北本市水泳連盟事務局(スウィン北本スイミングスクール内 ☎592-8595)または大久保医院(☎591-8171)にある申込書に必要事項を記入し、窓口へ直接。※休館日、休診日の申込み不可。

民間プール施設が利用できます

会員以外の市民の皆さんも次の期日はプールを利用できます。
時8月2日(日)・9日(日)・23日(日)、9月6日(日)・13日(日)の12:30~14:00
費1回500円
場スウィン北本スイミングスクール
対市内在住・在勤・在学の人80人(先着順)※小学校3年生以下の児童は、保護者同伴
申当日直接会場へお越しください。
他水泳帽子を着用してください。※浮き輪、ボール等の遊具は使用禁止です(貸出用のアームヘルパーがあります)。
問スウィン北本スイミングスクール(本宿1-1 ☎592-8595)

ラジオ体操とニュースポーツ
「ディスコン」教室

時9月12日(土)9:30~11:45(9:10受付) 場体育センター
対市内在住・在勤の小学生以上の人(小学生は保護者同伴)60人
持運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、タオル
費無料
申9月4日(金)までに体育課(☎594-5568)へ電話で。
問北本市スポーツ推進委員連絡協議会(飯塚 ☎080-5542-0480)

第70回国民体育大会関東ブロック
大会 ハンドボール競技大会

北本市が成年男子・全試合と少年女子・一部試合の会場となり、関東8都県の代表選手による熱戦が繰り広げられます。
時8月21日(金)・22日(土)
場体育センター 費入場無料
問第70回国民体育大会関東ブロック大会ハンドボール競技大会事務局(伊奈学園総合高校内 ☎048-728-2510)

児童館の催し

○育児講座 問児童館(☎598-7643)
「親子遊び」時8月19日(水)10:30~11:30
場会議室 定先着10人(要予約・電話予約可)
○0・1・2・3歳児なら申し込み不要で、誰でも参加できます
「親子であそぼ(パネルシアター)」時8月7日(金)10:30~10:45
「はかってみよう(体重・身長)」時8月28日(金)10:30~11:30
○児童館事業
「みんなあつまれ」時8月8日(土)14:00~14:30
対小学生先着20人(申込み不要)
「つくってみよう」時8月22日(土)14:00~15:00
対4歳児以上予約制15人 申8月10日(月)より窓口へ直接
○育児相談
時8月3日(月)・17日(月)9:00~11:00
内家庭児童相談員による子育て相談 場乳幼児室および相談室
申申込み不要、一人あたり30分程度
○栄養相談
時8月6日(木)9:00~11:00(毎月第1木曜日実施)
内栄養士による栄養、食育相談 場乳幼児室および相談室
申申込み不要、一人あたり30分程度
○けん玉クラブ
時8月16日(日)14:00~15:00
対6歳以上先着10人
内日本けん玉協会三段2級指導員田中敏彦氏による技術指導
場3階体育遊戯室
○ファミリー・サポート・センター説明会
時9月9日(水)11:00~11:30 場会議室 定先着20人
申電話予約(☎592-9965・9月1日~7日の月~金曜日9:00~17:00)

こども図書館の催し

問こども図書館(☎598-7642)
すべての会が約30分です。お気軽にご参加ください。
《8月のおはなし会》~おばけ 怖いおはなし~
時8月2日(日)15:00~
内紙芝居、絵本の読みきかせなど
対0歳~大人まで
《平和を考えるおはなし会》
時8月3日(月)11:00~
内紙芝居、いわさきちひろの絵本の読みきかせなど
対0歳~大人まで
《えいごのうたとピクチャーカード》
時8月25日(火)11:30~
対0歳~3歳
《定期的なおはなし会》
・わらべうたとよみきかせ
ちいさい子向け 保護者と一緒に
時毎週水曜日
対0・1歳…10:30~、2・3歳…11:30~
・おはなし会
ひとりで聞ける 大きい子向け 保護者もどうぞ
時毎週金曜日16:00~、
毎週土曜日14:00~
対ひとりで聞ける子



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。

北本市北本駅子育て支援センター

問合せ ☎592-9961
時月~金曜日10:00~16:00
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

北本市児童館

※児童館で地域子育て支援拠点事業を実施しています。
問合せ ☎598-7643
時月~金曜日9:00~17:00
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)

Coccoひろば

問合せ ☎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

中丸保育園子育て支援センター

問合せ ☎592-5615
時月~金曜日 10:00~15:00
対0歳~就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人
場中丸保育園内

北本市子育て支援センター

問合せ ☎590-7676
時月~金曜日 9:30~15:30
対0歳~就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人
場北本市子育て支援センター
~いつでも測れます!~
●大きくなったわが子の身長・体重をチェックしてみませんか? 遊びにきた時、いつでも自由に測れます!ぜひご利用ください!
~8月のひろば開催日~
●8月のひろば開催日:
めだかひろば5日(水) (H26.4.2~H27.4.1生)
ぺんぎんひろば11日(火) (H25.4.2~H26.4.1生)
くじらひろば19日(水) (H25.4.1以前の生まれ)
ねんねこひろば26日(水) (H27.4.2以降の生まれ)
「ベビーマッサージ」講師:古橋 明代先生

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(治療中の方はご遠慮ください)	9月9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 9月2日(水)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ。

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、運動発達の検査 対 平成27年4月生	東側 8月27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 8月28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	8月27日(木) 14:00~14:30	保健センター	※乳児健診と同時開催 ※離乳食講習のみ参加は、当日直接調理室へ。
		8月28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1月生	東側 8月21日(金) 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 8月20日(木) 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 東側地区で平成24年6・7月生	東側 8月26日(水) 13:20~14:10 ※西側は9月に実施	保健センター	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	8月31日(月) 初めて:13:20~13:50 2回目以降: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26年11月生の乳児のいる母親または家族	東側 9月7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 9月8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、食事や排せつのしつけ、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	9月8日(火) 13:30~14:30	母子健康センター	持 母子健康手帳
パパのためのお風呂の入れ方講習会	対 初めて父親になる人と家族で希望する人	8月29日(土) 10:00~12:00	保健センター	定 15人 費 無料 申 8月24日(月)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にてお申し込みください。

口元を美しく保つ口腔ケア
北本市集団歯科健康診査

おみやげつき
保育あり



お口の中の健康は、おいしく食べることはもちろん、会話を楽しむ、笑顔に自信がもてるなど、豊かで質の高い生活を送るために欠かせないものです。北本市の歯科健康診査では、口腔内のチェックのほか、お口の中の健康を保つために大切な、ブラッシング指導も受けることができます。この機会にぜひ健診をお受けください！
時8月31日(月)13:30~14:45(時間予約制) **場**文化センター
対健診当日20歳以上 **定**70人(先着順)
内むし歯・歯周病・歯周ポケットの診査、ブラッシング指導
費70歳未満300円、70歳以上150円
申健康づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)へ直接または電話でお申し込みください。

つどいの広場事業講習会

時8月25日(火)10:30~11:15(10:15開場)
場北本市北本駅子育て支援センター
内人形劇&トーンチャイム
 人形劇や楽器遊びを楽しもう。トーンチャイムと一緒にやってみよう！
対市内在住の0歳から就学前のお子さん
 と保護者15組(申込順)
講鴻巣女子高校 人形劇部
申8月18日(火)10:00から北本市北本駅子育て支援センター(☎592-9961)へ電話でお申し込みください。19日(水)以降は北本市北本駅子育て支援センター窓口でも受け付けます。定員となり次第締め切ります。



健康豆知識 第35回

肺炎球菌ワクチン

肺炎球菌は、抗菌薬が発達した現在においても、乳幼児や高齢者に重症な感染症をおこします。小児では敗血症・髄膜炎が多く、成人では重症肺炎が多くみられます。そのため小児用・成人用の肺炎球菌ワクチンによる感染予防は以前にも増して重要となってきています。

1)小児用肺炎球菌ワクチン

子ども、とくに2歳以下の子どもは肺炎球菌に対する免疫がほとんどありません。脳を包む膜にこの菌がつく細菌性髄膜炎になっても、早期診断が難しく、抗菌薬が効かない耐性菌が多く、治療は困難です。また、後遺症として、発達・知能・運動障害などのほか難聴がおこることがあります。小児の髄膜炎は定期接種の小児用肺炎球菌ワクチンで予防します。現在13価ワクチン(13種類の肺炎球菌に予防効果がある)が使用されています。肺炎球菌による髄膜炎がおこりやすい生後6か月までに初回3回接種を済ませておくことが大切です。

2)成人用肺炎球菌ワクチン

肺炎はわが国の死亡原因の第3位となっており、成人の肺炎の30~50%は肺炎球菌がおこすといわれています。なくなる人の約95%が65歳以上の高齢者です。平成26年10月1日から、高齢者を対象とした23価肺炎球菌多糖体ワクチンが定期接種となりました。接種の対象となるのは65歳以上の高齢者と、60~64歳で重症な心疾患など日常生活が極度に制限される基礎疾患がある人を対象に、1回の接種を助成するため、平成30年3月31日までの時限措置として該当する年度に65歳だけでなく70歳、75歳など5の倍数となる人も対象となっています。個人の健康状態によって異なりますが、肺炎球菌ワクチンの免疫(抗体)は、5年以上持続するといわれています。平成21年に厚生労働省が認可し、2回目以降の接種が可能となりました。各自治体ごとに定期予防接種の対象以外の人で1回目の接種から5年以上経過し、再度接種を希望する人には接種費用の一部を助成する補助金交付制度があります。ワクチン接種により肺炎の予防につとめることで、65歳以上の人が元気で暮らせるよう、本人はもとより周囲の人も気にかけてあげてください。提供：一般社団法人桶川北本伊奈地区医師会

休日診療(当番医) 診療時間9:00~17:00(時間厳守)

月日	医療機関名	科目	電話
8/9(日)	いなぎentクリニック	耳・気・形外	593-4567
	蔵田医院(桶川市)	内	048-771-1446
8/16(日)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
	藤倉医院	循・外・内	592-3045
8/23(日)	桶川駅前こどもクリニック(桶川市)	小	048-789-3222
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
8/30(日)	北本共立診療所	内・消・循・放	592-1641
	神崎皮膚科クリニック(桶川市)	皮	048-778-3911
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022

月日	医療機関名	科目	電話
9/6(日)	山田医院	内・小	593-0353
	桶川西口クリニック(桶川市)	内・外・小	048-789-5777
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022

- 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上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、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、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

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[12月29日~1月3日]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在宅当番医(輪番)制で実施(診療日によっては市外の医療機関が当番医となります)
診療内容 急患に対する応急処置
その他 健康保険証をお持ちください。夜間診療となるため、会計等の取扱いが異なります。また、受診前に当番医療機関への電話連絡をお勧めします。

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
 (NTT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 18:30~22:30(毎日)

8月8日~9月7日

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

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

http://www.city.kitamoto.saitama.jp/ ※相談日が祝祭日はお休みの場合があります。

相談日

8月8日～9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)	8月26日(水) 10:00～12:00	市役所 市民課相談室	市民課市民相談担当 (☎594-5529)
法律相談(予約制)	毎週水曜日・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	
人権相談	8月25日(火) 13:30～15:30	文化センター	協働推進課人権推進・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)	8月10日(月)・26日(水)、9月2日(水) 10:00～15:00(1人50分)	協働推進課人権推進・男女共同参画担当	(☎594-5507)
教育相談	毎週月～金曜日 9:00～16:30	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)	
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	8月15日(土)、9月1日(火) 10:00～15:00(受付は14:30まで)		
ボランティア相談	8月21日(金) 13:30～15:30	市役所(市民公益活動支援コーナー)	
	9月5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	8月15日(土)、9月5日(土) 9:00～12:00	市役所1階相談室	産業観光課商工労政担当(☎594-5530)
緑のなんでも相談	9月7日(月) 10:00～12:00	総合公園管理事務所(☎592-4050)	
職業相談・雇用相談(予約制)	毎週水曜日 10:00～12:00	勤労福祉センター内 北本市 無料職業紹介所	産業観光課商工労政担当 (☎594-5530) ※前日までに申し込みください。
	毎週木曜日 10:00～12:00、13:00～16:00		
健康・生活相談	8月17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①

■一回限りの購入のつもりが、いつの間にか定期購入になっていた通信販売

新聞の折り込み広告を見て健康食品(サプリメント)のサンプルを電話で注文した。後日、業者から電話があり、サンプルの感想を聞かれ、購入を勧められた。体の調子もよかったので契約することにした。さらに業者から会員になると安く購入することができると言われたので、会費が無料だったこともあり会員になることにした。商品を受け取って料金を支払った後も定期的に健康食品が送られてくるようになった。1回限りの購入だと思って申し込んだので、注文していない健康食品が届いたことを業者に連絡したところ、定期購入であることがわかった。すでに届いている分の代金を支払わなければ解約できないと業者は言うが、定期購入を申し込んだ覚えはない、との相談がありました。

センターで商品と一緒に届いた契約書を確認したところ、毎月1回届く定期購入であることが記載されていました。定期購入することで、大幅に値引きされることが多く、業者も「値引き」を強調して説明していることもあり、定期購入を理解しないまま契約してしまったようです。

今回の相談のような通信販売は、訪問販売や電話勧誘販売とは異なり、クーリングオフ制度はありません。ただ、返品する場合の条件の表示は義務づけられていますので、購入を検討する前に確認しておくことが大切です。もし、返品に関する表示がなかった場合は、受け取った日から8日間は解約、返品することができます。

インターネット通販、テレビ・カタログショッピングなど、手軽に利用できる通信販売の利用は年々増加しています。しかし、実際に手にとって確認できないことから、様々なトラブルもあります。利用するときは慎重に検討することが大切です。

お困りのとき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(市民課市民相談担当 ☎594-5529) ※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

セーフコミュニティきたもと Vol.37

「北本市セーフコミュニティ全体会議」を開催しました

7月10日、文化センターで「北本市セーフコミュニティ全体会議」を開催しました。この会議は、推進協議会、外傷サーベイランス委員会、各対策委員会の委員が参加し、これまでの約3年間の活動を振り返り、今後の活動につなげるために実施しました。

会議冒頭では、推進協議会の会長である北本市長が、先月の定例記者会見において発言した、セーフコミュニティの再認証を目指さないことに至った経緯について報告しました。市長は再認証を目指さない理由として、セーフコミュニティ本来の目的である市民の安心・安全に直接的に関係のない経費等を見直すためであると説明しました。具体的には、セーフコミュニティ国際会議に出席するための旅費等の予算は執行しないこととしており、今後も、安心・安全に直接的に関係のない経費は見直す方針を示しました。

一方で、セーフコミュニティの特徴である協働の仕組み、データに基づいた取組みの実践と成果を検証する仕組みについては、市民の安心・安全

への有効な手段として、今後も活動を進め、これまでどおり市民と協力しながら推進協議会、外傷サーベイランス委員会、対策委員会の活動は継続していくことを説明しました。

市長からの説明の後、それぞれの会議体ごとにこれまでの活動について報告がありました。どの対策委員会の報告もこれまでの活動がコンパクトにまとめられ、短い持ち時間の中で工夫されて、より分かりやすく、伝わりやすい内容でした。また、これまでの活動の報告だけでなく、より多くの市民の皆さんが安心して安全に暮らせるま



協働推進課協働推進・セーフコミュニティ担当(☎594-5571)

北本あんぜん情報 第79号

子どもの安全を見守るために

子どもたちが楽しみにしている夏休み、犯罪に巻き込まれたりしては台無しです。不審者は子どもが一人になる機会を狙っています。○屋外では、子どもを一人で遊ばせない。○危険な場所には立ち入らない。○防犯ブザーを持たせる。○誰とどこで何時まで遊ぶのかを把握する。など、家庭で子どもとしっかり話をしておきましょう。

振り込め詐欺防止にご協力を

～振り込め詐欺予兆電話メール配信のお知らせ～ 振り込め詐欺は後を絶たず、その手段・方法も悪質・巧妙化しています。また、最近の手口は、現金を直接手渡し手渡し詐欺と市役所職員を騙った還付金詐欺が横行しています。

- 携帯の番号が変わった ⇒元の電話番号に確認する。
- 医療費の還付金がATMで受け取れる ⇒詐欺です。

- 代わりの者が取りに行くから〇〇で待ち合わせ ⇒本人以外に渡さない。
- 警察官、銀行協会職員が通帳やキャッシュカードを預かる ⇒絶対にありません。

【一人で在宅中の時には、留守番電話の設定をする】 【困った時こそ家族の絆～合言葉を決めておく・相談する】

平成27年1月から5月までの間で振り込め詐欺は市内で4件発生しています。そこで、市では、埼玉県警と協力し、警察で把握した予兆電話をe防メールで即時配信するサービスを行っています。e防メールへの登録をしていただくとともに、犯人への監視の目を強め、家族や高齢者宅などの情報共有をお願いします。

☎くらし安全課交通・防犯担当(☎594-5522)

防犯情報配信中 e防メールサービスをご利用ください。 ebouhan@soho-salon.com



きたもと掲示板

開催

…もっと知ろう我が街北本…
講演「北本の歴史と史跡」

時 8月8日(土)14:00~
場 文化センター 費 200円(資料費)
講 生涯いきいき種の仲間代表白石春彦
問 生涯いきいき種の仲間
(江間 ☎592-1406)

北本サマーミュージカル
グループ 2015年度公演

時 8月14日(金)17:30開場、18:00開演
場 文化センター 費 無料
問 北本サマーミュージカルグループ
(海老原 ☎090-7222-4528)

行政書士会 無料相談会

時 8月29日(土)13:00~16:00
場 文化センター 費 無料
問 行政書士会鴻巣支部
(中野 ☎541-1459)

大人のための英会話・
韓国語市民講座

時 9月1日(火)
英語18:00~19:15
韓国語19:30~20:45
場 文化センター
費 8,000円(全10回)
問 国際文化交流協会
(前田 ☎090-6489-2803)

アコースティックライブ
@Kitamoto#16

時 8月16日(日)15:30開場、16:00開演
内 約2時間の演奏会
場 東部公民館 費 無料
問 アコースティックライブ@Kitamoto
(奥田 ☎090-3503-7776)

親子木工教室

時 8月20日(木)13:30受付、14:00開始
場 コミュニティセンター
費 1,000円(参加費)
対 市内小学生30人(先着順)
問 建設埼玉北足立地区本部青年部事務局(若海 ☎542-2548)

北本太鼓かばざくら
25周年記念コンサート

時 8月23日(日)13:30開場、14:00開演
場 文化センター 費 無料
内 北本市の「青少年ふるさと学習事業」の委嘱を受けて活動してきた25年の集大成(成果発表)として、青少年から壮年までの団員がオリジナル組曲「かばざくら」を始めとする様々な曲をお届けします。
問 北本太鼓かばざくら
(島田 ☎090-3335-5331)

劇団生命座~戦後70年特別企画~
特攻隊『魂を刻む声』

時 10月18日(日)13:30開場、14:00開演
場 文化センター
内 特攻兵の手記なる遺書を読みつづる。迫力の舞台記録映像も上映。
費 チャリティーチケット(予約開始)前売り1,500円、当日1,800円※未就学児不可
問 劇団生命座(☎593-0204)

ジェルネイル体験

時 8月4日(火)9:30~12:00
場 中丸公民館
費 1,500円(材料費、会場費)
他 自爪は何も付けていない状態をお願いします。
申 事前申込み。空きがあれば当日参加も可。
問 セルフジェルネイルサークルRose
(E lunasolnail@gmail.com)

第12回
サギ草と山野草展示会

時 8月22日(土)9:30~16:00・
23日(日)9:00~15:30
場 コミュニティセンター
費 無料
問 北本サギ草愛好会
(力丸 ☎542-5860)

雑木林 8月の観察会

時 8月22日(土)10:00~12:00
場 北本中央緑地南側踏切の西側(車が通れない踏切)
費 無料
講 牧林功氏・岡嶋和子氏
問 NPO法人北本雑木林の会
(白川 ☎593-0448)

不登校・ひきこもり・非行
親の会

時 8月23日(日)13:30~
場 コミュニティセンター
費 100円(参加費)
問 不登校・ひきこもり・非行親の会
(跡部 ☎090-8021-9518)

市民ハイキング
谷川連峰・平標山

時 9月13日(日)※6:30北本市役所駐車場集合
費 9,000円(参加費)
問 NPO法人さいたま山に親しむ会
(上野 ☎080-5061-6201)

募集

北本キッカーズ
(少年サッカー)の団員

時 土・日曜日、祝日
場 北小学校
費 入会金3,000円、会費月額1,500円
他 体験練習大歓迎(随時受付中)
問 北本キッカーズ(金子 ☎090-2636-3062、平田 ☎090-9325-9299)

パソコンサークル
SKIP会員

時 第3月曜日、その他不定期
場 文化センター
費 会費月額3,000円
問 SKIP(岩城 ☎090-2626-0926)

北本ハーモニカサークル会員

時 第2・4水曜日9:30~12:00
場 東部公民館
費 会費月額1,000円
問 北本ハーモニカサークル
(大畑 ☎591-2791)

きたもと掲示板掲載規定
(一部抜粋)

掲載できるもの
・問合せ先が北本市民となっているもの
掲載できないもの
・営利、宗教、政治にかかわるもの
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日までに秘書広報課へ。

まちの話題

■市内各地で行われたイベントなどの話題をお届けします!

ベイクドトマトカレーパン好評!ファンの集い実施!

山崎製パン株式会社と北本トマトカレーの会、北本市観光協会が共同で開発した『ベイクドトマトカレーパン』の好調な売れ行きを受け、北本トマトカレーファンの集いが7月9日北本市役所前で実施されました。当日は約80人のファンがトマトカレーをおおいにPRしました。商品は関東近郊のコンビニ、スーパー等で8月末までの限定販売です。(情報面表紙にも掲載)



感謝状を贈呈

6月29日に平成26年度第3・4四半期北本市感謝状贈呈式を行いました。公共用地として本市に土地を貸与いただいた人、本市にご寄付をいただいた人、自治会や委員会等で長年ご尽力いただいた人に感謝状を贈りました。



青少年非行防止街頭キャンペーン

7月8日、北本駅周辺で青少年非行防止街頭キャンペーンが行われ、市内33の青少年関係団体の皆さんと北本市青少年育成市民会議が協力して、青少年の非行防止およびメディア利用による被害防止に関するリーフレットやグッズを市民の皆さんに手渡しました。



めざせ! 毎日1万歩運動

8月末から「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」が始まります。

この事業は、埼玉県「健康長寿埼玉モデル」を導入するもので、埼玉県からも支援を受けて実施します。

6月23日、埼玉県知事公館で、健康長寿埼玉モデル推進宣言書署名式が行われました。



ちょっと気になるとなりまち

鴻巣市 鴻巣市合併10周年記念
夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

NHKラジオ第1放送により、ラジオ体操第一、第二を全国に生放送します。また、NHK国際放送を通じて海外へも放送される予定です。皆さんの参加をお待ちしています。
時 8月21日(金)6:00開会
場 鴻巣市陸上競技場 ※雨天時は総合体育館
費 無料
持 動きやすい服装・飲み物
※雨天時は室内運動靴
駐車場 市役所、陸上競技場等
※乗り合わせでご来場ください
他 参加賞があります 申 不要
問 鴻巣市スポーツ健康課すこやか運動応援担当
(☎541-1321)

桶川市 平成27年度埼玉県・桶川市総合防災訓練
(第36回九都県市合同防災訓練 埼玉県会場)

埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・横浜市・川崎市・千葉市・さいたま市・相模原市が連携して行う「九都県市合同防災訓練(埼玉県会場)」が桶川市で実施されます。
時 8月30日(日)9:00~12:00
※雨天決行(台風などで被害が発生する恐れがある場合は中止します。)
場 城山公園(メイン会場)、ほか桶川市内各所
主な訓練項目 住民活動訓練、救出救助訓練、災害時医療訓練、ライフライン復旧訓練、緊急救援物資輸送訓練など
参加機関 消防、警察、自衛隊、九都県市、防災関係機関、災害時応援協定事業者、自主防災会、ボランティア・NPO、県立高校ほか
お願い 川田谷小学校、桶川西中学校、桶川西高校を駐車場として開放予定ですが、台数に限りがありますので、極力乗り合いをお願いします。桶川駅西口、各駐車場から無料シャトルバスを運行しますので、ご利用ください。
問 桶川市安心安全課(☎048-786-3211)



なすを使ったレシピ

なすと豚肉のんにく炒め

材料(4人分)

なす…………… 500g	サラダ油………… 大さじ3
甘唐辛子 …… 3~4本	根しょうが …… ひとかけ (20~30g・千切り)
豚肉 …… 250g (5cmに切る)	にんにく …… 3片(輪切り)
※酒を小さじ1ふりかけると、肉が やわらかく、離れやすくなります。	しょうゆ …… 大さじ3
	みりん …… 大さじ3

調理法

- ① なすは半分に切り、7~8mmに切る。
- ② 甘唐辛子は半分に切り、種を取り4~5cmに切る。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れ、にんにく、根しょうがを入れる。
- ④ 豚肉を入れ火が通ったら、甘唐辛子、なすを入れ油がまわるくらい炒める。
- ⑤ ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥ しょうゆ、みりんを加え、味をなじませる。

蒸し焼きにして、なすがしんなりしたら調味料を入れると、味がよくなじみます。



なすは漬物や素揚げなど色々な調理法がありますが、水分が多く、油を吸収する性質があるため、油を使った料理では肉質がなめらかになり、アクが抜けて特においしく食べられます。なすの甘みと、甘唐辛子のほどよい辛さが食欲を増進させ、暑い夏でもご飯がすすむスタミナたっぷりの一品です。

長ねぎと鶏肉の春巻き

材料(4人分)

長ねぎ…………… 60g	春巻きの皮…………… 10枚
鶏肉 …… 200g (もも肉かささみ)	しょうゆ …… 小さじ1
	酒 …… 小さじ1

調理法

- ① 鶏肉を巻きやすい大きさの細切りにして、しょうゆと酒をふりかけて下味をつける。
- ② 長ねぎは、ななめ細切りにする。
- ③ ①と②を春巻きの皮で巻く。長ねぎが多めの方がよりおいしいです。
- ④ 油で揚げる(中火)。

皮がぬれると破れるので、調味料が多い場合は片栗粉を少々入れてください。



ねぎを使ったレシピ

ねぎは冬野菜の一つですが、冷房等で冷えた身体を温め、免疫力を高めるなど、夏にも活躍する食材です。ねぎと鶏肉のシンプルな組み合わせで、さっぱりとヘルシーに食べられます。簡単にすぐできるので、夏休みに親子で一緒に作るのにもおすすめです。チーズを入れても合います。



今回のレシピの詳細は、クックパッドの「北本市のキッチン」に掲載しています。ぜひご覧ください!

クックパッド 北本市 検索

他にも…「簡単キラキラ夏野菜カツの北本おにぎらず」レシピもあります!



農園のおかあちゃん直伝レシピ



「とまとうどん ととまと冷汁」を教えていただいた
原島 澄子さん(宮内)㊤
加藤 和江さん(中丸)㊤



「なすと豚肉のんにく炒め」「長ねぎと鶏肉の春巻き」を教えていただいた
桑野 美津恵さん(北本)㊤
鈴木 栄子さん(石戸宿)㊤
伊藤 憲子さん(石戸)㊤

太陽の光をいっぱい浴びた夏野菜は、見た目も鮮やかで、味も栄養も満点。
色々な調理法がありますが、野菜のおいしい食べ方なら、その生産者に聞くのが一番。前ページの北本産夏野菜ベスト3(とまと、なす、ねぎ)を使って、簡単に作ることが

でき、栄養たっぷりのレシピを生産者の方に教えていただきました。「食」は毎日のことですが、夏には夏のおいしさがあります。プールや花火など夏のイベントのほかに、今年は「夏野菜の味わい」も意識して、さらに夏を楽しんでみませんか。

とまとうどん ととまと冷汁

冷汁の材料(4人分)

ごま…………… 大さじ2	みょうが …… 3個
味噌 …… 大さじ4	とまとの果汁 …… 適量
きゅうり …… 2~3本	水 …… 適量(お好みで)
ねぎ…………… 半分	氷 …… 3~5個(食前にお好みで)
大葉 …… 5枚	砂糖(お好みで)

冷汁の調理法

- ① きゅうり、みょうが、大葉は薄切り、軽く塩もみする。
- ② ごまは煎って、すり鉢でよくする。
- ③ ②に味噌を入れ、軽く混ぜ、とまとの果汁を少し入れて味噌をとく。
- ④ ③の中に①を入れ、味をみながら水を入れる。

とまとはすりおろしているため、冷汁に入れても違和感なく食べられます!



とまとを使ったレシピ

旬の野菜に味噌、ごまたっぷり入れた冷汁は栄養価が高く、うどんはのどの通りが良いため、食欲が落ちやすい暑い夏でもさっぱりと食べられます。とまとを加えることでさらに栄養素もプラスされるので、夏野菜を豊富に摂ることができる、栄養豊富な一品です。

夏野菜が食べたくなってきた

夏野菜から元気をもらおう



1 **とまと** 紫外線ダメージを減らし、疲労を回復する

おすすめ理由! とまとにはリコピンという赤い色素が含まれており、紫外線から肌を守ってくれます。また、疲労回復にも効果的です。

生産農家さんにインタビュー!

安心・安全のために減農薬で栽培し、旨み・甘み・酸味のバランスのとれた、誰にでも食べやすい味になるよう心がけています。

山本農園(東間) 山本浩之さん



桜国屋 店長さんに聞きました! 北本産の夏野菜 おススメBest3

朝採りの北本産新鮮野菜は味が抜群に良いです!一度食べてみてください!



桜国屋 店長 桑野 充さん



3 **ねぎ** 冷房等で冷え過ぎた体を温め、体調を整える

おすすめ理由! 夏ねぎは血液の循環をよくし、内臓の動きを高めてくれます。冷え性や消化促進、風邪予防などに効果的です。

生産農家さんにインタビュー!

生長に応じて肥料を変えるなど、野菜にとって重要な土づくりに気を配っています。「北本ねぎ」のおいしさをさらに広めていきたいです。

田口農園(深井) 田口和一さん



2 **なす** 体温を下げ、夏バテを防止する

おすすめ理由! なすは体温を下げ、のぼせを防いでくれます。また、ナスニンという紫の色素は、ガン予防に効果があるといわれています。

生産農家さんにインタビュー!

約60年、野菜づくりに励んでいます。給食にも使われるため、抜群の野菜を食べてもらえるよう、日々品質の向上をめざしています。

加藤農園(中丸) 加藤幸司さん



北本産の野菜は夏の強い味方



「野菜」が似合う 暑い夏には

特集

夏には夏の野菜を食べる

毎日暑い日が続いていますが、皆さんは食欲が落ちたり、体がだるかったりと、今年の夏の暑さに負けそうになっていませんか。

「医食同源」という言葉がありますが、これは中国の「薬食同源」という考えが日本で広まったもので、バランスのとれた食事で病気を予防し、治療しようとする考え方です。こまめな水分補給や休憩のほかに、毎日の食事をしっかりとることにより、体の調子を整えることができます。

暑い夏の毎日の食事に採り入れたいのが、「夏野菜」。「トマトが赤くなると医者が青くなる」という言葉のとおり、夏に旬を迎えた野菜は、夏バテの体に抜群の効果を発揮します。今回の特集では、北本産の新鮮夏野菜と、その野菜を使ったレシピをご紹介します。夏を健康に、おいしく乗り切りましょう。

広報

きたもと

8月
2015 No.930

特集面

きつと、もっと、きたもとが好きになる 旬な話題をお届け!



特集

暑い夏には 野菜が似合う

北本産の野菜は夏の強い味方