

広報

またもと

9月
2024 No.1039

色々な紙を、「再資源化できる紙類」と「再資源化できない紙類」に分けるクイズに挑戦する小岩井家の皆さん

このふうとうは
さいしげん化できるよ！



特集

ごみはまだまだ
再資源化できる



- おうちで取り組む再資源化 - 「紙類」の分別

小岩井さん一家 (祐子さん、 穂風さん、花野さん、岳さん、葉さん)

小岩井さん一家は、夫婦2人と子ども4人の6人家族。市内のシェアキッチンで発酵食品等を使ったご飯屋さんを出店する祐子さんは、以前から健康や環境に関心があり、買い物の際はなるべくごみが減るよう工夫しています。それでも、商品の包装など、不要になった紙類が多くあるそうです。「我が家では、資源回収に出す紙類は、使わない紙袋にまとめています。以前はもやせるごみに入れてしまっていたものも多かったんですが、今



小岩井祐子さん



左から
小岩井穂風さん
花野さん
岳さん

- 特集 -
**ごみは
まだまだ
再資源化
できる**

多額の経費がかかる「ごみ」の処理
「再資源化」すればまちの収益に

生活の中で必ず出てくる「ごみ」。ごみの処理は、その市が行うのが基本です。北本市では、もやせるごみと粗大ごみを鴻巣市・吉見町と連携して埼玉中部環境センターで、その他のごみは他市町村の民間施設で処理しています。多額の経費と負担がかかっています。一方、資源物として回収したものは売却し、収益に変えることができます。現在、ごみとして処理しているものの中にも、まだまだたくさんの「資源」が隠れています。一人ひとりがごみの分別・資源化をすることが、処理費の抑制につながります。今回はごみの再資源化に取り組む皆さんからお話を伺いました。

のやり方に変えてからは資源回収に紙袋をそのまま持って行けばいいので、楽になりましたね。もやせるごみの量もグッと減りました。小岩井家では、子どもたちも紙の分別を担います。「最初は私一人で分別していたんですが、紙袋を家族が通る場所に置くようにしたら、子どもたちも分別してくれるようになりました。『アイロンを掛けたら黒くなる紙(感熱紙)はだめだよ』とか、クイズ感覚で楽しんでくれていて、みるみるうちに資源回収に出していくか判断に迷う

ものもあって、そういうときは「雑紙マニュアル」を参考にしつつ、どうしても迷うものはもやせるごみにします。小岩井家では分別だけでなく、使い切れなかったノートのページを根元から切り取ってメモ用紙にしているのだそう。これも素敵な再資源化です。



ココが知りたい
継続のコツは
日常に取り入れること

小岩井家の皆さんは、お絵描きをしたあとの紙など不要になった紙類はすぐに紙袋へ。まとめてやろうとすると面倒な分別作業も、日常の中に取り入れてしまえば負担感は大きく減ります。「気軽にできないと続かないから」と語る祐子さん。継続のコツはそこにあるのかもしれませんが。



再資源化できる紙類

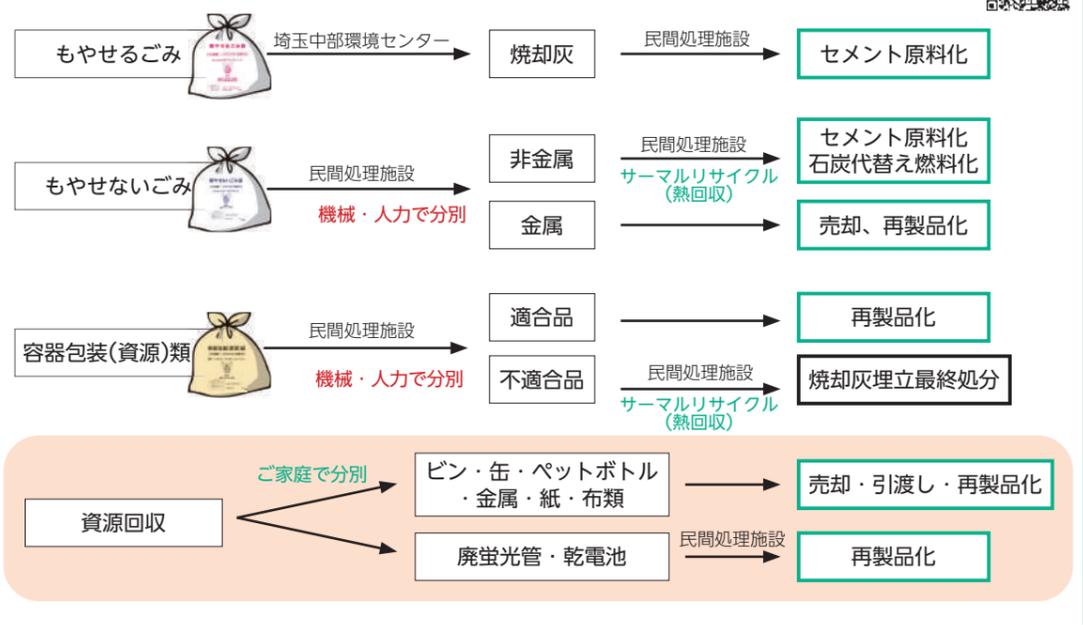


再資源化できない紙類



スーパーなどの事業者が行う資源回収を利用する場合は、各事業者が定める回収ルールを確認してください。

主なごみのゆくえ



再資源化 ③

- まちで取り組む再資源化 -

生ごみリサイクル市民農園



北本市 ごみ減量等推進市民会議 谷津英治さん(右)

活動・農園に興味のある人は、谷津 ☎ 592-9524) まで



10年近く生ごみリサイクル市民農園を利用する東野公治さん。4区画分(20坪)の畑で、ナスやトマト、トウモロコシなど様々な野菜を育てています。「農園のためにコンポストを使い始めてから、もやせるごみが減ってごみ出しが楽になったよ」と笑顔の東野さん。「畑にはやっぱり芽が出る、っていう楽しみがあるよ」と語る表情は充実感にあふれていました。

ココが知りたい
コンポストを使うようになってごみ出しが楽に



東野公治さん



谷津さんの畑とコンポスト

「昔に比べて皆さんマナーがよくなったと感じています。それでも時には、間違っって出されるものもあります。特に多いのは中綿の入った布類(粗大ごみ)の分別間違いや、乾電池類の回収日間違い。回収されないもので、私たちが再分別したり、市に連絡したりしています。ごみカレンダーや分別マニュアルを確認するのと解決することが多いので、ぜひ活用して欲しいですね」

「私たち北本市ごみ減量等推進市民会議(ごみ減)では、生ごみしたい肥を活用する『生ごみリサイクル市民農園』を運営しています。農園は市内10か所・518区画、利用者はのべ157人で、初心者から利用歴20年を越えるベテランまで、交流しながら野菜作りを楽しんでいます。最近に移住してきた若い方や、外国人の利用者も増えていますね」

北本市には、ごみの減量を市民の立場で実践し、行政や自治会等と協力する市民団体があります。会長の谷津英治さんにお話を伺いました。

「生ごみの水切りをしっかりするだけでも、かなりの減量になるんです。家庭で手軽に始められるダンボールコンポスト等もオススメです。皆さんにもできるところから取り組んでもらいたいですね」

「環境課資源循環担当 関根主任」



環境課 関根主任

※コンポスト…生ごみをたい肥化するための容器。容器内の微生物の働きで生ごみを発酵させて分解する。

ごみ・資源物の回収ルール ~出し方を間違えやすいもの~

回収ルールはごみカレンダーや分別マニュアルから確認できます。

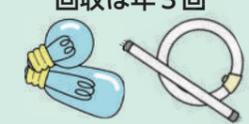


綿入り布は粗大ごみへ



綿・スポンジ・羽毛入りのものや、キルティング素材のもの(敷きパッドなど)は粗大ごみ

電球・廃蛍光灯類の回収は年3回



電球・廃蛍光灯類は年3回、資源回収場所で収集(割れたもの・LED照明はもやせないごみ)

電池類の回収は毎月1回



乾電池・モバイルバッテリー等は毎月1回目の資源回収、または公共施設等で回収。

雨・雪の日は布類 NG



雨・雪の日は、布類は出せません(濡れて売却できなくなるため)。紙類は出して問題ありません。

再資源化 ②

- 地域で取り組む再資源化 - 自治会の資源回収

西高尾3丁目自治会

西高尾3丁目自治会では、市の資源回収への協力で再資源化を進めています。この日は、自治会長の大沢英雄さんと当番の皆さんが資



源回収場所での分別の補助を行っていました。「資源回収日には、環境整備委員と班の担当者が当番をしています。朝、分別回収のカゴを並べて、時間までに集まった資源物をまとめて回収員さんに渡すんです」と語る大沢さん。当番の時間や方法を各班にお任せするなど、当番の皆さんの負担軽減にも心を配っているのだそう。「昔に比べて皆さんマナーがよくなったと感じています。それでも時には、間違っって出されるものもあります。特に多いのは中綿の入った布類(粗大ごみ)の分別間違いや、乾電池類の回収日間違い。回収されないもので、私たちが再分別したり、市に連絡したりしています。ごみカレンダーや分別マニュアルを確認するのと解決することが多いので、ぜひ活用して欲しいですね」

市の資源回収品目であるビン・缶・ペットボトル・金属・紙・布類は、適切に分別・回収すれば資源として売却することができます。売却で得た利益は市の収入となるほか、自治会に「資源回収奨励金」として還元されています。

令和5年度資源回収実績
1,659トン

もし、ごみとして処分していたら
処分費 -4,570万円

資源として売却すれば
売却益 +1,970万円

その差、なんと6,540万円!

ココが知りたい 再資源化の メリットは?



西高尾3丁目自治会 自治会長 大沢英雄さん

広報きたもと

9月
2024 No.1039

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

CONTENTS



2 ページ
みんなつながれ笑顔inきたもと
2024親子交流フェス



8 ページ
【イベント】& green food
梨・野菜のドライブスルー販売



17 ページ
令和6年度子宮がん検診(個別)



壮行会のご参加ありがとうございました！

北本出身・**中町俊耶**選手 出陣
パリパラリンピック2024 車いすラグビー

【予選】

- 8月30日(金) 深夜2:30～ 日本vsドイツ
- 8月30日(金) 20:30～ 日本vsアメリカ
- 9月1日(日) 深夜0:30～ 日本vsカナダ

【順位決定選】

- 9月1日(日)・2日(月)



PICK UP 休日当番医は15ページ

2 ……【注目】第六次北本市総合振興計画への意見等を募集

4 ……【お知らせ】小学校入学児童の健康診断

4 ……【お知らせ】中学3年生のインフルエンザ予防接種費用の助成金

4 ……【お知らせ】年金生活者支援給付金請求書の提出

14 ……【スポーツ】きたもとスポーツフェスティバル2024

人口の うごき	人口…65,417人(+64人)	世帯数 30,916世帯
	男性…32,222人(+11人)	※8月1日現在
	女性…33,195人(+53人)	※()は対前月比
	転入等…+279人	転出等…-165人

今月の納税

○国民健康保険税 第3期 ○介護保険料 第3期
○後期高齢者医療保険料 第3期
9月30日(月)までに納めましょう。口座振替を利用している人は、残高を確認してください。

「ラヂオ・イン」広報紙
で広報きたもと配信



SNS
配信中



UD FONT
by MOKSHANA



発行日 令和6(2024)年9月1日発行 ■編集と発行 北本市役所 政策推進部市長公室

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 <https://www.city.kitamoto.lg.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)

「広報きたもと」は市内全戸に配布しています。※お届け日は天候等により前後します。配布に関する問合せ(新規・廃止など)は北本市シルバー人材センター(☎594-9906)まで。

編集後記 今回の特集を企画するにあたって、どうしても家庭を取材したくて小岩井さん家族にお願いしました。他の家庭の“ごみ”と“資源”のを知る機会はないですが、日常生活で気軽に再資源化できるように工夫をされてました。子どもたちは再資源化クイズをして大盛り上がり！とても楽しい時間でした。皆さんのごみ袋にも、まだまだ再資源化できるものが隠れているかもしれません。(関)



注目1 北本市における最上位の計画 第六次北本市総合振興計画への意見等を募集

政策推進課政策推進担当 (☎ 511-7701)

「北本市総合振興計画」は、北本市における最上位の計画です。目指す将来都市像や今後のまちづくりの方向性を示す「基本構想」、これを実現するための「基本計画」、主要な事務事業を示す「実施計画」で構成しています。北本市が行うすべての事業は、この「総合振興計画」に基づいて行われます。

総合振興計画はおおむね10年ごとに改訂されます。令和7年度までは第五次北本市総合振興計画の期間となり、令和8年度からは第六次北本市総合振興計画の期間に入ります。この第六次計画の策定に向けて、市民の皆さんから意見等を募集します！

「まちの未来」への意見

総合振興計画策定の参考とするため、皆さんが思う「未来の北本がこうだったらいい」等、北本が目指す未来についての意見を募集します。

期 **10月31日(木)** まで

意見の提出方法 右記QRコードから
入力フォームへアクセスし、各設問
にご回答ください。



意見を提出した人の中から、
抽選で50人に北本トマト
カレー(レトルト)をプレゼント!



総合振興計画審議会の委員

第六次北本市総合振興計画案について検討する審議会委員を募集します。

応募資格 令和6年10月1日現在、満18歳以上で、市内に引き続き1年以上住所を有し、市の職員および市の審議会等の委員でない人

募集人員 2人

任期 令和6年11月1日～審議が終了するまで(令和8年3月予定)

申「人口減少を踏まえた今後のまちづくり」についてのレポート(約800字程度)に、住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、履歴書とともに9月20日(金・必着)までに政策推進課へ郵送または直接持参してください。

他・任期中は非常勤の特別職員となります

- ・任期中7回程度の会議(平日の日中を予定)を開催します
- ・応募者多数の場合は選考とします。選考結果は10月4日(金)までに応募者全員に連絡します
- ・応募書類は返却しません

注目2 2024 親子交流フェス みんなつながれ笑顔 in きたもと

時 **10月6日(日) 9:00~16:00**

場 市役所、芝生広場、児童館、こども図書館

内 遊び×学び×3世代交流

特別ステージに楽しいワークショップ!

キッチンカーとマルシェでお買い物♪

他・雨天一部縮小

・10月5日(土) 22:00~6日(日) 18:00は市役所駐車場がご利用いただけません。当日は臨時駐車場または公共交通機関をご利用ください。

・10月6日(日)は市役所と文化センターの間の道が車両通行止めとなります。これに伴い、文化センターに終日バスは来ません。「ファッションセンターしまむら」近くの「市役所東」バス停をご利用ください。

問 児童館 (☎ 598-7643)

同時開催!



実行委員の小学生によるゲームコーナー! 電車ひろばは規模を拡大!

わたしたちも
遊びに行くトマ♪



今月のきたもと「四季の恵み」マルシェ!(農業ふれあいセンター)



●桜国屋 (☎ 544-5321) 10:00~17:00 (水曜定休)

今月のいちおしは、ぶどう! 人気のシャインマスカットや、みずみずしい巨峰はいかがですか? 9月の後半には、新米もおすすめ!

●さんた亭 (☎ 580-6883) 11:00~14:30 (水曜定休)

今月の店長おすすめは、きのこ汁そば!! きのこの旨みと栄養がたっぷりつまった自慢のつけ汁を召し上がれ!

●情報発信館 (☎ 578-4255) 10:00~16:00

●& green CAFE 10:00~16:00 (水曜定休)

【開催中!】北本トマトカレースタンプラリーの対象店舗♪

当店のカレーはスパイスカレー料理研究家・一条もんこさん監修レシピ!

問 産業観光課農政担当 (☎ 594-5532)



北本市観光協会からのお知らせ

北本市観光協会

検索



●グリコピア・イースト北本市民デー

時 **10月20日(日) 9:30~**

期 市内在住、在勤の人 費 無料

定 60人(子どもも1人として計算。定員超過の場合は抽選)

申 往復はがきに代表者・住所・電話番号・参加者氏名・年齢・駐車場使用台数を記入し9月9日(月・消印有効)までに観光協会へ。

他 詳細は観光協会へ。

●きたもと森林セラピースタンダードツアー

観光協会では、きたもと森林セラピーツアーを気軽に楽しんでいただく、スタンダードツアーを毎月第1水曜日、第3日曜日に開催しています。

時間も半日程度のツアーとなっていますので、ぜひお気軽にお問い合わせください。

※ツアーの詳細は『きたもと森林セラピー WEB サイト』をご覧ください。



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

中央図書館だより

☎ 592-0795 開館時間 9:00~21:00

北本市立図書館

検索



中央図書館・南部分室・西部分室・学習センター分室・

中央図書館学習室の開室日はこちら▶



今月の
特集

家族を読む

今月は“家族の絆”がテーマです。さまざまな家族のたたや秘密、痛み、問題を描いた小説を特集します。

その他の特集

- 介護の現状を知る
- 敬老の日 読書のすすめ
- はじめての哲学・心理学
- 兄弟姉妹

各特集の本の一覧は、
図書館ホームページ
「図書館おすすめから探す」



北本市電子図書館

特集 ・アウトドアを楽しもう 他

図書館イベント

短い時間で楽しめる、本に親しむ会

本が好きで、読書仲間が欲しい人!
面白かった本の内容について語り合いたい人や、初めての人も大歓迎!

時 10月20日(日) 14:00~16:00

定 8人(先着順)

問 9月17日(火) 10:00~中央図書館へ電話または直接。

図書館システムのメンテナンスを行います

ホームページの蔵書検索・予約・貸出延長・利用照会ページが利用できなくなります

時 9月30日(月) 9:00~21:00(予定)

お知らせ

小学校入学児童の健康診断

来春小学校へ入学するお子さん
(平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ)

場時

通学区域の小学校	日程
中丸小	10月25日(金)
石戸小	10月11日(金)
南小	10月1日(火)
北小	10月4日(金)
西小	10月2日(水)
東小	10月9日(水)
中丸東小	10月8日(火)

※受付開始は12:00頃を予定。

※車での来校不可。

※健診時間に合わせて「子育て講座」を実施予定です。

9月以降に通知を郵送。同封の書類に必要事項を記入し、当日持参。

学校教育課学事担当 ☎594-5563

中学3年生のインフルエンザ予防接種費用の助成金



内上限4,000円

・居住地問わず市内の中学校へ通う生徒
・市内に居住し、他市の中学校(私立も含む)へ通う生徒

※10月1日(火)～令和7年1月31日(金)に受けた予防接種が対象

申請令和7年2月28日(金)までに学校教育課学事担当 ☎594-5563へ直接。

北本市立地適正化計画策定に向けたアンケート



立地適正化計画とは、居住機能や医療・福祉・商業等の都市機能の集約を図る計画です。

市では、持続可能なまちづくりを目指し、地域の活力を維持し、暮らしやすいまちを実現するため、立地適正化計画の策定を進めています。策定にあたって、市民の皆さんの生活状況やまちづくりに関するニーズ等を把握し、計画の参考にするため、アンケート調査を実施します。9月中旬に調査票を郵送予定ですので、届きましたら、ご協力をお願いします。

対象市内在住の18歳以上の人2,000人

都市計画課都市計画担当

☎594-5546

令和6年全国家計構造調査

総務省統計局(埼玉県・北本市)が10月～11月の2か月間、全国家計構造調査を実施します。

この調査の結果は、国民年金・厚生年金の年金額の検討、介護保険料の算定基準の検討、生活保護の扶助額基準の検討、税制改正に伴う政策効果の予測、所得格差・資産格差の現状把握、高齢者の金融資産保有状況の把握など、重要な政策に使います。

対象世帯に統計調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

政策推進課統計担当

☎594-5516



年金生活者支援給付金請求書の提出

新たに年金生活者支援給付金の受取りの対象になる人に、日本年金機構が9月頃から請求書(はがき型)を封筒で送付します。給付金の受取りにには請求が必要です。必要事項を記入し、早めに年金事務所へ提出してください。

注意 日本年金機構や厚生労働省、市役所職員を装った不審な電話や案内にご注意ください。口座番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

給付金専用ダイヤル

☎0570-05-4092

大宮年金事務所

☎048-652-3399 ※自動音声案内

[1]の後に[2]を選択

パスポートの電子申請が始まりました

マイナンバーカード(※1)を利用してパソコンやスマートフォンでパスポートの切替申請(※2)ができます。カードを利用してパスポート申請をすると、手数料をクレジットカードでオンライン決済することが可能です。

※1 署名用電子証明書の機能が搭載されているもの(最新の住所、氏名などが記載されているもの)

※2 記載事項に変更のない有効中のパスポートをお持ちの人で次の①②いずれかに該当する人

①パスポートの有効期間が1年未満になった場合

②査証欄の残りが見開き3ページ以下になった場合

市民課窓口担当

☎594-5528



保育・介護分野への就職を希望する人へ



県が開催する保育・介護分野の就職面接や説明会に市内事業所が参加します。

【保育・介護 work fes2024】

10月17日(木) 13:00～16:00

大宮ソニックシティビル

埼玉県労働局職業安定部職業安定課

☎048-600-6208

秋の全国交通安全運動

9月21日(土)～30日(月)

市内で高齢者が関係した事故が多発中です。人も車も自転車も、交通ルールとマナーを守り、交通事故を防止しましょう。

くらし安全課交通・防犯担当

☎594-5522

令和7・8年度物品等競争入札参加資格審査申請受付

市が発注する物品購入、業務委託、賃貸借等の競争入札参加資格審査における申請の受付を県と共同で行います。

9月10日(火)～11月29日(金)

競争入札参加申請受付システムから申請データを入力、送信。案内に従って、提出書類を事業者申請ポータルに添付の上、送信。

有効期間 令和7年4月1日から令和9年3月31日まで

詳細は県ホームページへ

財政課契約・検査担当

☎594-5513



動物の飼育は愛情と責任をもって!

正しい飼い方チェック

- 種類、年齢、状態を踏まえた適切な食事や清潔な水を与えていますか?
- 狭い場所に閉じ込めず、自然な動作がとれるようにしていますか?
- 汚れや毛玉、爪の伸びをそのままにせず、お手入れをしていますか?
- 皮膚、耳、目、鼻、口、四肢に異常がないかチェックしていますか?
- 犬の登録と毎年狂犬病予防注射をしていますか?
- 犬や猫に迷子札(犬なら登録鑑札や注射済票)をつけていますか?
- たくさん飼いきついでいませんか?
- 不妊・去勢手術等、適切な繁殖制限をしていますか?
- 排泄物や抜け毛等はすぐに片づけていますか?
- 犬の散歩にリードを使用していますか?
- 猫を屋外に放して飼っていませんか?

★野良猫の安易な「エサやり」はやめましょう。エサやフン尿の後始末をしないと、近隣住民の迷惑になります。
★動物を虐待・捨てる行為は犯罪です。懲役や罰金刑に処せられます。

動物フェア

9月19日(木)～26日(木) 8:30～21:30

※19日は13:00から、26日は12:00まで

文化センター

長寿犬の写真展

市内小学校児童による動物愛護絵画の展示

環境課環境政策・保全担当 ☎594-5524

共催 鴻巣保健所管内鴻巣狂犬病予防協会、市



寄附金ありがとうございました



市川栄一さんより、子どもの成長を支えるまちづくりに関する事業への支援として500,000円

丸和工業株式会社より、健康でいきいきと暮らせるまちづくりに関する事業への支援として1,000,000円

いただいた寄附金はよりよい市政運営のために利用します。

施設の休館日 9月7日～10月7日

9月7日(土)

・中央図書館

9月16日(月・祝)・23日(月・振)

・総合福祉センター

9月24日(火)

・サンアメニティ北本キャンプフィールド
・地区公民館 ・勤労福祉センター
・コミュニティセンター
・学習センター ・健康増進センター

9月30日(月)

・文化センター ・中央図書館
・体育センター
・総合公園 ・子供公園

(広告)

もしもの時...まずはご連絡下さい。

安心の家族葬

2つのメリット+1
会館・祭壇使用料無料
+
返礼品2割引

365日24時間受付

プラザオオノ

0120-33-7475

友の会会員募集中・事前相談随時

北本店・桶川店・上尾店
本社:北本市山中1-115

霊安室完備

http://plaza-oono.com

(広告)

1 ずっと空き家の実家を売りたい!

2 「リアルイクルイズミ」にお申し付けください!

3 もっと早く頼めばよかったわ。

えっ!? そのままでいいの!?

現状のまま最大限まで引き出します!

大変な片付けは不要です。

不動産売却・空き家整理

株式会社イズミ

宅地建物取引業者免許 埼玉県知事(1)第25068号

お電話ください!!

0120-961-919

住所:埼玉県 行田市 埼玉4173-2

募集

パブリック・コメント

市では、第二次北本市空家等対策計画を策定するため、市民の皆さんから意見を募集します。計画(案)は、市ホームページ、担当課および市政情報コーナーで閲覧できます。

期 9月10日(火)～10月11日(金)

☑以下の方法により提出してください。

- ①郵送(〒364-8633 住所記載不要)
 - ②FAX(592-4925)
 - ③直接窓口
 - ④応募フォーム(市ホームページ)
- ※①～③で応募する場合は、指定の様式を利用して提出してください。

☑詳細は市ホームページをご覧ください。

☑建築開発課営繕・住宅担当
(☎594-5574)

9月10日(火)8:30公開予定▶



北本市自転車問題審議会の公募委員

駅周辺の自転車問題について審議する審議会の委員を募集します。

募集人員・応募資格

- 次の要件をすべて満たす人2人以内
- ・市内在住1年以上で18歳以上の人
- ・応募日現在、市の審議会等の委員でない人
- ※応募多数の場合は選考

任期 2年

報酬 会議出席1回につき5,500円

☑10月7日(月)～22日(火・必着)に、市販の履歴書に必要事項を記入し、応募動機と「駅周辺自転車問題」をテーマとする論文(800字程度)を添付し、下記担当(〒364-8633 住所記載不要)へ郵送または直接提出してください。

☑任期中は市の非常勤特別職員となります

☑くらし安全課交通・防犯担当

(☎594-5522)

市民大学きたもと学苑 新規受講生

学びたいあなた、教えた
いあなた、あなたが主役
です!

◆令和6年度後期講座
(10月～翌年3月に
開催する講座)

令和6年度後期講座開催に向けて、新たに受講生の募集を行います。詳細は、市役所や各公民館等で配布している「キタガク講座案内」パンフレットをご覧ください。

キタガクホームページからも申込みができます。

※各地域に回覧は行いません。

☑9月10日(火・必着)まで

☑生涯学習課生涯学習担当

(☎594-5567)



きたもとピアノフェスティバル参加者

期 令和7年3月16日(日) 場 文化センター

参加資格 市内在住、在勤、在学ほか、北本市にゆかりのある人

【第1部】自由発表部門 スタインウェイを弾いてみよう

- 定 30組程度
(応募多数の場合は抽選)
- 費 ソロ…18歳以上 1,000円
18歳未満 500円
連弾…500円/1人
- 演奏時間 5分以内

【第2部】オーディション 通過者の発表部門

- 定 20組程度、実行委員会が選考
- 費 ソロ…18歳以上 1,000円
18歳未満 500円
連弾、ピアノ以外の楽器との
コラボ…500円/1人
- 演奏時間 2分～7分程度

☑9月2日(月)～10月31日(木)の平日8:30～17:15に参加申込用紙を生涯学習課へ直接、郵送または市ホームページから申込み。第2部申込者は併せて過去1年以内の演奏の様子を収録したDVDを提出またはYouTubeに映像をアップしURLを提出。

☑きたもとピアノフェスティバル実行委員会事務局

(〒364-8633 北本市本町1-111 生涯学習課内 ☎594-5567)



放課後子ども教室スタッフ登録者

☑生涯学習課社会教育担当
(☎594-5565)

放課後子ども教室は、地域の皆さんの協力のもと放課後の時間を活用し、自主的な学習活動やふれあい活動(文化・体験活動)を子どもたちに提供しています。

今回募集する「スタッフ登録者」とは、現在活動している地域スタッフに欠員が生じた場合、スタッフ登録者の中から面接や選考を実施し、正式にスタッフとして採用を行うための「スタッフ候補者」を意味します。

放課後子ども教室に参加する子どもたちには、それぞれ個性や特徴があります。一人ひとり異なる生き方や経験をしている地域の人たちが集まることで、様々な視点で子どもたちを支援できます。少しでも興味のある人は、ぜひお気軽にお問い合わせください。



募集要項

登録資格

- ・資格や指導経験不要
- ・20歳以上の人
- ・週1～2日(1日あたり2.5～3時間)勤務可能な人
- ・子どもが好きで、子どもたちの活動を一緒にサポートできる人

主な仕事内容

- ・宿題のサポート
- ・活動のフォローや見守り
- ・その他必要に応じてお願いする業務あり



〈広告〉

決算SALE

一年間の感謝の気持ちを価格とサービスに込めて

～9.30mon

専門店
小川家具
since 1945

☎048-591-3517
北本市北本 2-137
http://www.ogawakagu.jp



〈広告〉

そろばん フラッシュあんざん 生徒募集

ソロバンは何歳から学ぶのが良いでしょうか?実は何歳でも1カラ30までの数字が書いて読めれば始められます。早くからソロバンに少しでも親しんでいれば、数字の概念が解りその後の算数と親しめるきっかけにも成ります。ソロバンで暗算が出来る様になると幼稚園生でも、9999×999=9,989,001(千の単位×百の単位)の百万単位になる暗算も出来る生徒も出てきます。ゲーム感覚で始める事が出来る事がソロバンの一番の良いところです。いつの間にか生涯役立つ脳力が身に付きます!詳しくはお問い合わせ下さい。

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

MADO ショップ北本店

(有)大川ガラス

シャッター・網戸・玄関

北本市下石戸下 470

☎048-591-0967

防音・防犯・窓、玄関リフォームできます!

イベント

&green market

期 9月14日(土) 10:00～14:00

場 市役所

☑キッチンカーなどの飲食、ワークショップの出店

☑市長公室シティプロモーション・広報担当

(☎511-9119)



きたもと朝市

新鮮野菜や北本の名物・名品等の販売。

期 9月20日(金) 9:00～13:00

場 市役所庁舎ホール横の通路

☑北本市観光協会 (☎591-1473)

北本トマトカレーを食べて 景品をゲット

毎年恒例の北本トマトカレースタンプラリーを開催中!全店舗コンプリートを目指してぜひご参加ください。詳細はホームページをご覧ください。

☑北本トマトカレーを提供する対象店舗(市内外14店舗)

期 10月31日(木)まで

☑北本市観光協会

(☎591-1473)



鴻巣地区地域安全・ 暴力排除推進総決起大会

期 10月7日(月) 14:00～16:00

場 クレアこうのす 費無料 印不要

☑地域安全功労表彰、一般社団法人スクールポリス理事・佐々木成三さんの講演等

☑鴻巣地区防犯協会 (☎048-541-3888)

☆ イベント

オレンジカフェきたもと

認知症の人が自ら活動し楽しめる場所であり、介護している人にとっては情報交換や介護方法等の相談の場です。申込み不要。

- ① **オレンジカフェ 寿** (費 100 円)
 - 時 10月1日(火) 10:00～11:30
 - 場 南部公民館
 - 問 きたもと寿苑 (☎ 590-1000)
- ② **オレンジカフェ ひがし** (費 100 円)
 - 時 9月10日(火) 10:00～11:30
 - 場 ヘイワールド
 - 問 東センター (☎ 577-5100)
- ③ **オレンジカフェ オレンジ茶房** (費 100 円)
 - 時 9月12日(木) 14:00～15:30
 - 場 生活クラブ生協北本生活館
 - 問 西センター (☎ 591-3495)
- ④ **オレンジカフェ ひだまり** (費 100 円)
 - 時 9月27日(金) 13:30～15:00
 - 場 コープみらい北本介護センター
 - 問 北本社協 (☎ 590-4011)
- ⑤ **オレンジカフェ 文化センター** (仮称)
 - 時 9月26日(木) 10:00～11:30
 - 場 文化センター 費無料
 - 問 ①～④問合せ先のいずれか。

第127回もっと知ろう友達の国「スリランカの生活と文化」

時 9月29日(日) 14:00～15:30
 場 学習センター 定 40人程度
 内 スリランカの生活と文化についての講演
 講 セワンリさん 申 当日直接会場へ
 費 100円(資料代) ※子ども・学生・
 外国籍の人は無料
 問 北本市国際交流ラウンジ委員会
 (学習センター内 ☎ 592-3325)

認知症サポーター養成講座



認知症サポーターとは、何か特別なことをするのではなく、認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守り応援する人のことです。

市は、認知症サポーターを一人でも多く養成し、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを目指しています。受講修了者には、「認知症サポーター証」をお渡しします。

- 時 ① 9月25日(水) 13:30～15:00
- ② 10月2日(水) 10:00～11:30
- 場 ① 北部公民館 ② 総合福祉センター
- 問 北本市地域包括支援センター職員
- 対 市内在住・在勤の人
- 定 ①②とも30人(先着順) 費無料
- 申 問 北本市地域包括支援センター
 - ① 東センター (☎ 577-5100)
 - ② 北本社協 (☎ 590-4011)
- へ 電話または直接。

学齢期から青年期までの不登校・ひきこもり親の会

学校への行きづらさや社会参加の難しさがある学齢期・青年期のお子さんがいる親が、学齢・原因や初期から回復期までの段階を問わず、つながりを持つ場所です。重層的支援体制整備事業の参加支援事業として実施します。

- 時 9月14日(土) 13:00～15:00
- 場 地域活動支援センターかばざくら
- 申 問 当日までに NPO 北本福祉の会か
 やきの郷 (☎ 080-2677-9588) へ電話、直接または QR コードから。

ファミサポ登録説明会

- 時 9月29日(日) 10:00～
- 所要時間 1時間程度
- 場 児童館
- 持 証明写真(縦3cm×横2.5cm)2枚
 保険証または免許証
- 申 問 前日までに北本市ファミリー・サポート・センター (☎ 592-9965) へ電話。
 ※平日 10:00～18:00

事前予約制 & green food 梨・野菜のドライブスルー販売

北本産の新米や旬の野菜などがたっぷりつまったお得なセットを、数量限定でドライブスルー販売します！

- 時 9月29日(日) 13:30～15:00 場 市役所防災倉庫前
- 内 地元農家が厳選した大玉梨、新米(5kg)、秋野菜(4種類程度)のセット…4,000円
- 他 車でお越しください。旬のセットを車に積み込みます。
- 申 9月10日(火)～17日(火)に 右記 QR コードから申込み。
- 問 産業観光課農政担当 (☎ 594-5532)



内容は梨・新米・サツマイモ等
詳細は QR コードからご確認ください

俺のボランティア「楽農くらぶ」(全4日間)



野菜の栄養や雑学を学び、実際に畑作業をしながら野菜づくりを学びます。

- 時 ① 9月20日(金) 10:00～12:00
- ② 9月27日(金) 10:00～12:00
- 予備日 10月2日(水)
- ③ 10月11日(金) 10:00～12:00
- 予備日 10月16日(水)
- ④ 11月26日(火) 9:00～12:00
- 予備日 11月29日(金)
- 場 勤労福祉センター他
- 対 市内在住の18歳以上で、4日間参加できる人。今後、地域で居場所づくりなどに参加できる人(女性も歓迎)
- 定 15人(先着順) 費無料
- 申 問 9月18日(水)までに北本市社会福祉協議会 (☎ 593-2961、E kitamoto.shakyo@gmail.com) へ電話、メールまたは申込みフォームから。

ボランティア入門講座

- 講義や実技による講座を開催します。
- 時 ① 9月18日(水) 13:30～15:30
- ② 9月25日(水) 13:30～15:30
- 場 総合福祉センター
- 対 市内在住、在勤、在学の18歳以上でボランティア活動に興味関心があり、2日間参加できる人
- 定 15人(先着順) 費無料
- 申 問 9月13日(金)までに北本市社会福祉協議会 (☎ 593-2961) へ電話または直接お申し込みください。

事業承継セミナー

後継ぎ育成への悩み、事業を受け継ぐ立場の悩みについて銀座英国屋の3代目社長がセミナーを実施します。

- 時 10月16日(水) 10:00～12:00
- 場 市役所 対 事業経営者・後継者等
- 定 20人(先着順) 費無料
- 申 問 9月1日(日)～10月10日(木)に産業観光課商工労政・観光担当 (☎ 594-5530) へ電話または 申込みフォームから。

災害ボランティア養成講座

災害ボランティア活動のできる人や災害ボランティアセンターの運営をサポートできる人など、災害時の地元支援者を養成することを目的に開催します。

- 時 ① 10月5日(土) 9:30～11:30
- ② 10月27日(日) 9:00～12:00
- 場 総合福祉センター 費無料
- 対 市内在住・在勤・在学で、災害ボランティアや災害ボランティアセンターのサポートについて関心があり、2日間参加できる人30人(先着順)
- 申 問 9月27日(金)までに北本市社会福祉協議会 (☎ 593-2961、FAX592-9442) へ電話またはファックスからお申し込みください。

自然に親しむイベントデー「バッタの日」

- 展示もイベントもバッタづくし！
- 時 9月14日(土)～16日(月・祝) 9:00～17:00
- 対 小学生以下は保護者同伴
- 費 無料 申 当日来館にて
- 場 自然学習センター (☎ 593-2891)

武蔵丘短期大学公開講座 防災にソナエル～防災食を考える～

災害時でも、おいしく、栄養のある食事を取ることができる、パッククッキング(ポリ袋を使った湯煎による調理)を実習を交えて紹介します。

- 時 10月17日(木) 10:00～12:00
- 場 コミュニティセンター
- 講 武蔵丘短期大学准教授 木元泰子さん
- 対 北本市または近隣市町在住の18歳以上の人36人(先着順)
- 費 材料費200円
- 申 問 9月9日(月)から生涯学習課生涯学習担当 (☎ 594-5567) へ直接、電話または 市ホームページで申込み。

マンション管理無料相談会

- 時 9月11日(水) 13:00～16:00
- 場 文化センター 費無料
- 内 セミナー(管理計画認定申請の進め方)および個別無料相談会
- 申 問 平日の10:00～16:00(12:00～13:00を除く)に埼玉県マンション管理士会 (☎ 048-711-9925、FAX048-711-9952、E smk-jimu@saitama-mankan.com) へ。
 ※当日会場での申込み可(15:00締切)

シルバーまつり

- 時 9月16日(月・祝) 10:00～13:00
- 場 健康増進センター 費入館無料
- 内 手作り品販売、刃物研ぎ、会員作品展、各種模擬店、カラオケ、抽選会
- 他 駐車場が狭いため公共交通機関をご利用ください。
- 問 (公社)北本市シルバー人材センター (☎ 594-9906)

〈広告〉

北本市内でお葬式・葬儀場《火葬式・1日葬・家族葬・一般葬》

北本セレモホール

北本市宮内7-179 北本駅東口から直進1.5km(中丸小学校隣)

24時間 365日受付

☎ 0120-16-5940

北本セレモホール
 冷蔵安置室(6基)・大駐車場
 運営会社 セレモ株式会社
 TEL. 048-591-2288

〈広告〉

大切な電気類に困ったら、ご相談を。

- ・壁スイッチ、コンセントの調子が悪い。
- ・コンセントが断線して電気製品が使えない。
- ・蛍光灯・LED器具へ交換が不安など。

※基本地域エリアは、北本市内及び隣接した地域となります。また、場合によっては断ることもございます。

※作業は、ご相談後に行います。※作業内容等によっては、追加させて頂くこともあります。

まつてん 松店
 〒364-0026 北本市鹿井1丁目165
 受付時間帯 土曜日のみ 9:00～17:00まで
 TEL. 080-7694-6622

安心・安全な国産畳表推奨店

熊本産たたみ表証明書 熊本県はい草の生産日本一
 ついてます！

神戸畳店

北本市中丸5-70
 591-4651
 お気軽に、ご相談ください。
 ©2010 熊本県くまモン#K26719

イベント

色彩生活講座

時 10月27日(日) 10:00～11:30
 内 自分に合った色を見つけましょう
 講師 高橋名都紀さん 定 20人
 費 100円 持筆用紙・手鏡
 場 申 9月27日(金) 9:00から参加費を添えて学習センター(☎592-3325)へ直接。

ビデオシアター『奥様は魔女』

時 9月28日(土) 9:45開場、10:00上映
 内 1942年アメリカ映画、出演はヴェロニカ・レイク、フレデリック・マーチ他。テレビドラマ「奥様は魔女」原点のロマンティック・コメディ。
 定 40人 費 無料
 場 学習センター(☎592-3325)

お笑い講座

時 10月11日(金) 10:00～11:30
 内 落語長屋おもしろ荘による落語
 講師 調田中雄太さん他
 定 20人(先着順) 費 100円
 場 申 9月11日(水) 9:00から参加費を添えて学習センター(☎592-3325)へ直接。

第22回北本でんしゃ広場 in 東部公民館

時 9月22日(日・祝) 10:00～16:00
 内 巨大なジオラマを展示運行します
 費 無料
 場 東部公民館(☎591-2695)

社交ダンス体験講座

時 10月8日(火) 13:30～14:30
 内 健康維持のための運動の場、交流の場として社交ダンスを体験
 講師 長嶋駿さん他 定 10人 費 無料
 場 申 9月8日(日) 9:00から学習センター(☎592-3325)へ直接。

手芸講座

時 11月13日(水) 10:00～11:45
 内 抗菌毛糸を使って自分だけの可愛いルームシューズを編んでみませんか?(色も選べます)
 講師 津田道子さん 定 20人
 費 900円(材料費)
 場 申 9月28日(土) 9:00から参加費を添えて学習センター(☎592-3325)へ直接。

初心者リメイク講座

時 10月11日・25日・11月8日の金曜日(全3回) 9:30～11:30
 内 タンスに眠っている着物や洋服、余り布等をリメイクし、お洒落な「ストールライトコート作り」にチャレンジ。
 講師 宮下登志子さん
 内 市内在住・在勤の人 10人 費 無料
 持 着物・洋服余り布、裁縫道具、型紙用の紙
 場 申 9月20日(金) 9:00から勤労福祉センター(☎591-8550)へ直接。9:00に定員を超えた場合は抽選。

なかよしサロン 「ラージボールを楽しもう!」

時 9月27日(金) 13:30～15:30 ※開始5分前までにお越しください。
 内 少し大きくて軽く、見やすいボールを使った卓球を体験しませんか?
 内 市内在住の人 費 無料
 持 動きやすい服装、運動靴、飲み物
 場 中丸公民館(☎593-1010)

第36回南部公民館 コミュニティまつり

時 9月14日(土) 13:00～16:00(展示のみ)、15日(日) 9:00～15:00(展示・発表) 15:00～(抽選会)
 内 展示…3Dデコパージュ、書道、俳画等
 発表…空手、フラダンス、民謡、楽器演奏、舞踊等、抽選会あり
 内 駐車場無しのため車でのご来場はお控えください。内容が変更になる場合あり。
 場 南部公民館(☎592-2458)

公民館スマホ教室

日程	場所・問合せ
10月7日(月)	勤労福祉センター ☎591-8550
11月10日(日)	学習センター ☎592-3325
12月2日(月)	東部公民館 ☎591-2695
12月9日(月)	南部公民館 ☎592-2458

時間は、10:00～12:00。
 内容やお問合せは各公民館へ。

文化センター

中央公民館(場 問 ☎591-7321・FAX 591-7320)

北本市文化センター

検索



ロビー講座2024 全3回シリーズ 「埼玉の城館とその歴史」

時 ① 11月29日(金) ② 令和7年2月21日(金) ③ 令和7年3月21日(金) いずれも 14:00～16:00
 内 近年の城郭考古学ブームを受け、埼玉に点在する城の構造や地域との関わりを学ぶ全3回のロビー講座。
 講師 埼玉城郭研究会 松岡巧さん、富澤英二さん 定 各回 120人
 費 【全席自由】前売 500円、3回セット券 1,200円、当日 700円(1回)
 申 9月14日(土) 10:00～文化センターにて発売。(電話予約は初日 14:00～)



第9回きたもと写真コンクール 入選作品展

時 9月24日(火)～29日(日) 10:00～17:00 ※最終日 13:00まで
 内 入選作品の発表展覧会。入選作品は、9月9日(月) 10:00～文化センター館内掲示板とホームページで発表。
 費 入場無料



プラネタリウム

【有料イベント】
 ▼お月見特別投影
 時 9月8日(日) 14:30～
 内 月がテーマの癒しの番組投影。オリジナル月面図プレゼント。
 【無料イベント】
 ▼①敬老の日特別投影
 時 9月16日(月・祝)
 内 60歳以上の人と同伴のお孫さんは、全ての投影が無料。
 ▼②星のお宿
 時 9月22日(日・祝) 14:30～
 内 星座のみみつ
 【有料番組紹介】
 『忍たま乱太郎』
 『イルカのドビー』
 『昔ながらのプラネタリウム』
 費 大人 200円・中学生以下 100円
 申 詳細はホームページを確認。

きたもと子ども劇場 フェスティバル2024

時 10月6日(日)
 ① 11:00～11:30 「影絵グループ もういいかい」
 ② 13:00～13:30 「上尾マジッククラブ」
 ③ 15:00～15:30 「パネルジャム」
 内 3団体が多彩な演目を披露。過去出演団体の紹介パネル展(10月4日(金)～6日(日) 10:00～17:00 ※最終日 16:00まで)も開催。
 定 各回 50人(先着順) 費 無料

第430回子ども劇場

時 9月21日(土) 14:00～15:00
 出演 紙芝居 やぎさん一座
 内 「ピヨちゃんだいへんしん」、「ころすけのぼうけん」、おもちゃで遊ぼう!、他。
 定 30人(先着順) 費 無料

トランプサイズから はじめる油絵講座

時 10月4日・18日の金曜日 各日 14:00～16:00
 定 20人 費 1,000円(1回分)
 申 文化センター窓口にて受付中。

リコーダーアンサンブル教室

時 10月12日(土)・20日(日) 各日 10:00～12:00
 定 25人 費 2,500円(2回分)
 申 文化センター窓口にて受付中。

〈広告〉

1級空き家 管理士による 空き家と相続の無料個別相談会

令和6年9月23日(月・祝)
 [時間] 13:00～16:00
 [場所] 北本市文化センター(〒364-0033 北本市本町1-2-1)

〈要事前予約〉
 先着4組(1組30分)

←詳しくは 弊社HPまで
 誰も住んでいない ご実家や放置されている 空き地のことなど お気軽にご相談ください。

株式会社 樹 正直不動産
 〒338-0011 さいたま市中央区新中里5-20-9 営業時間:10時～18時 ☎048-789-7147 正直不動産 埼玉 検索

〈広告〉

福祉葬祭の家族葬ホール ホワイトクロス 北本

2023年12月 グランドオープン

ミナヨクヨク 0120-37-4949

運営 フールウノ株式会社 北本市宮内1-65

国道17号線沿い

イベント

家族釣りの祭典2024



時 10月6日(日) 7:00~13:00
場 総合公園 定 200人程度

内 一般男子、一般女子、子どもの部に分かれ実施。釣った魚の種類や大きさにかかわらず、1尾としてカウントし、数に基づきそれぞれの部で表彰。リール釣りは禁止、釣具一式は参加者で用意。ヘラブナ200kg放流予定。
費 500円(中学生以下100円)
申 総合公園で当日受付し、参加券を配布。
関 (公財) 日本釣振興会埼玉支部 (☎048-728-0909) 総合公園 (☎592-4050)

草木染め(胡桃染め)教室

時 10月8日(火) 10:00~12:00
場 東武カルチャースクール講師 小池啓子さん
定 20人(先着順)
費 参加費...1,000円
材料費...当日に講師の準備する材料から好みのものを選び、染める枚数分購入(1枚1,000円~3,000円程度) ※スクーフ1,000円~、トートバッグ1,500円~。サンプルを9月初旬に総合公園に展示。
持 汚れても大丈夫な服装。エプロン着用、帽子のご用意をお勧めします。
場申 9月10日(火) 9:30から総合公園 (☎592-4050) で受付開始。
※参加費・材料費は当日払い

総合公園AED講習会(普通救命講習I)

時 10月24日(木) 13:00~16:00
内 AEDを用いた心肺蘇生法 費無料
場 埼玉県中央広域消防本部北本東分署
定 市内在住・在勤・在学の中学生以上の人10人(先着順)
場申 9月9日(月)10:00~20日(金)17:00に総合公園 (☎592-4050) にて受付。募集開始時点で定員を超えた場合はその場で抽選。
他 終了後、普通救命講習I修了証を交付。

応急手当(普通救命)講習

時 10月20日(日) 9:00~12:00
受付 8:50~(WEB講習受講者は受付9:50~)
場 埼玉県中央広域消防本部
内 AEDを用いた心肺蘇生法 費無料
定 北本市・鴻巣市・桶川市に在住・在勤で中学生以上の人30人(先着順)
場申 9月15日(日) 9:00~10月13日(日)に桶川西分署 (☎048-788-0119) へ電話または直接。

「できた」に感動! キャンプフィールドを遊びつくせ!

時 9月29日(日) 10:00~15:00
内 五感を使った様々なワークショップを体験。1日遊べます。
定 親子30組(応募多数抽選)
費 大人1,000円、小学生1,000円、未就学児800円
申 9月18日(水)まで
場申 9月10日(火) 9:30から総合公園 (☎592-4050) で受付開始。
巨大なシャボン玉ワークショップ▶



スポーツ

モルック&マットス教室



モルックは棒倒しゲーム。マットスはマットにお手玉に似た球を投げてマスの取り方で点数が決まります。
時 9月21日(土) 9:30~12:00
受付 9:10~
場 体育センター 定 30人 費無料
定 市内在住・在勤の小学生以上
持 動きやすい服、室内シューズ、飲み物、タオル
他 健康スタンプ対象事業
場申 9月19日(木)までに北本市スポーツ推進委員連絡協議会(飯塚 ☎080-5542-0480) へ電話。

第16回北本市長杯争奪スポーツウエルネス吹矢大会

時 11月16日(土) 11:30~
場 北部公民館 費 1,500円
内 市内在住、在勤、在学の人。または市内クラブ加入者。
競技部門 6m、8m、10mの男女混合の個人戦。各クラス1~6位まで表彰。
場申 9月24日(火)~10月23日(水)に北本市スポーツウエルネス吹矢協会(清水 ☎・FAX591-5702、E hideo1943@outlook.com) へFAXまたはメール。申込者は必ず受信確認をお願いします。

第32回グラウンドゴルフ大会



時 10月5日(土) 8:20~12:00
予備日 10月12日(土) ※以降雨天中止
場 総合公園
内 市民、加盟団体員による男女別個人戦
定 市内在住18歳以上の3人1組で30組90人(先着順)
費 300円/1人(保険料等)
場申 体育センター、総合公園、公民館に配架の申込書に記入し、9月7日(土)10:00から北本市スポーツ協会(〒364-0003古市場1-156 ☎593-1050・月曜定休) へ参加費を添えて直接。

健康増進センターイベント

リズム健康体操(全4回)
時 10月4日~25日の金曜日10:00~11:30
定 市内在住の60歳以上の人25人
申 9月15日(日)消印有効の往復はがき(1人1枚電話番号必須、宛先:〒364-0013中丸10-55)で応募。結果は9月21日(土)以降に返信。
※窓口持参可(9:00~16:00)

健康けん玉教室(全2回)
時 10月2日・9日の水曜日10:00~12:00
定 11人(先着順) 申 9月10日(火)から

ノルディックウォーキング(全2回)
時 10月4日・18日の金曜日10:00~11:30
定 10人(先着順) 申 9月12日(木)から

切絵教室
時 10月8日(火) 10:00~12:00
定 10人(先着順) 費 100円
申 9月13日(金)から

各イベント共通 内 北本市・桶川市・鴻巣市在住の60歳以上の人 費無料。ただし1回ごとに入館料100円
場申 健康増進センター (☎592-4300) ※9:00~16:00



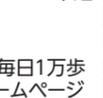
体育センタースポーツ教室

①フラダンス教室
時 第1・2・3火曜日(月3回) 13:00~14:00
定 10人(先着順) 費 3,000円/月
②美骨調整(姿勢改善)
時 毎週火曜日 11:00~12:00
定 15人(先着順) 費 3,000円/月
③Beauty body make
時 毎週水曜日 19:00~20:00
定 15人(先着順) 費 4,400円/月
持 筋膜ローラー(お持ちの人)
①②③共通
持 動きやすい服、室内シューズ(館内土足禁止)、飲み物、汗拭きタオル
場申 体育センター (☎593-2511) へ電話連絡の上、参加費を添えて窓口へ。

めざせ! 毎日1万歩運動 スマホアプリ事前申込み開始

今までの専用の活動量計による参加に加え、10月から新たにスマートフォンアプリから参加できるようになります。
内 市内在住・在勤・在学で18歳以上の人(令和6年度中に18歳になる人を含む)で、健康上、運動に支障がない人 費無料(アプリで参加する人)
アプリ事前申込み期間 9月30日(月)まで
特典 アプリによる新規参加者または参加方法を活動量計からアプリに変更した人へ特典として300ポイント付与
他 詳細は「令和6年度めざせ! 毎日1万歩運動のご案内・申込書」をご覧ください。アプリ非対応のスマホもあります。
場申 「令和6年度めざせ! 毎日1万歩運動のご案内・申込書」(健康づくり課窓口、市ホームページよりダウンロード)を記入し、健康づくり課へ持参またはQRコードからお申し込みください。

場申 健康づくり課健康推進担当 (☎511-7704) アプリ参加申込みフォーム▶



第47回初心者フォークダンス教室

時 9月18日(水)~10月16日(水)(全5回) 14:00~16:00
場 中丸公民館 他 健康スタンプ対象事業
定 15歳以上の人10人(先着順)
費 2,000円(音楽資料等、傷害保険加入)
持 動きやすい服装、室内用シューズ
場申 9月10日(火)までに各公民館備え付けの申込書でフォークダンス連盟(斉藤 ☎・FAX592-2887) へ申込み。

(広告)

まかせて安心 地元の業者
岩崎 豊店(有)
朝お預かり 夕方お届け
☎048-591-1766
北本市東間 2-230-1
北本駅前 東口 旧中山道 空園道17号

便利屋トータルサービス鴻巣店
●不要品片づけ作業 ●庭木の剪定・伐採・抜根
●住まいの修理 ●引越・荷物運び
●網戸・障子・襖 ●家具移動・組立・各種解体
●室内外の簡易作業 ●ハウスクリーニング
まずはお気軽にお電話ください。(8:00~19:00)
TEL048(538)7874 鴻巣市原馬室422-6
ケータイ080(5058)2635 (担当 くぼた)

(広告)

補聴器のご相談は ☎048-577-4080
認定補聴器専門店
相談室ライカへ
北本市本町6-33-1北栄ビル102 認定補聴器技能者 柴田 治のお店
営業時間午前9時~午後5時(月曜定休)
他店で購入した補聴器も修理点検・再調整を行っています 取り扱いメーカー Phonak WIDEX GN Oticon Signia

きたもとスポーツフェスティバル2024

球技やヨガ、ニュースポーツやオリパラスポーツなど、
様々なスポーツを体験できる「スポーツフェスティバル」を開催！

時 10月14日(月・祝) 10:00～15:00

場 総合公園 (☎592-4050)

内 太字は下に詳細あり

- ① ヨガ体験 [10:00～11:00]
- ② ライオンズベースボール親子野球体験会 [13:00～15:00]
- ③ サイクルスポーツ体験 [10:00～15:00]
- ④ ソフトボール体験 [10:00～15:00]
- ⑤ クップ体験 [10:00～15:00]
- ⑥ 総合公園エンジョイテニス教室 [下記の通り]
- ⑦ はじめての子ども釣り教室、ヘラブナ放流体験 [下記の通り]
- ⑧ スポーツ義足体験 [10:00～15:00]
- ⑨ スラックライン体験 [10:00～15:00]
- ⑩ 車いす体験 [10:00～15:00]
- ⑪ グルメ出店 [10:00～15:00]



要申込イベント

総合公園エンジョイテニス教室

時 10:00～12:00、9:30集合 (☎一般)

- ・基本練習クラス(ストローク、サーブ、ボレー)
定 10人(先着順)
- ・初級・初中級(雁行陣のラリー、ゲーム練習)
定 12人(先着順)
- ・中級・中上級(並行陣のラリー、ゲーム練習)
定 12人(先着順)

13:00～15:00、12:30集合 (☎小学生)

- ・1～3年生(硬式) 定 10人
- ・4～6年生(硬式) 定 10人
- ・4～6年生(軟式) 定 10人

☎総合公園契約コーチ 費 550円(当日払い・小学生無料)

☎雨天中止。複数コース受講不可。ラケット無料レンタル可

場 総合公園 9月9日(月) 10:30から総合公園 (☎592-4050)

☎へ直接。定員に満たない場合 13:30から電話申込み可。

はじめての子ども釣り教室

釣りの基本とルール、楽しさをお伝えします。

時 ① 9:30～12:00 ② 13:30～16:00

☎定 ①②ともに小学生と保護者 25組

※ 1人の保護者に複数人の小学生可

費 無料

場 総合公園 9月9日(月) 9:30から総合公園 (☎592-4050)

☎へ直接。募集開始時点で定員を超えた場合はその場で抽選。定員に満たない場合 13:30から電話申込み可。

協力 マルキュー(株)

(公財) 日本釣振興会

☎ 12:30～13:00に

ヘラブナ放流体験を行います

(申込不要)。



〈広告〉

「人間ドックのご案内」

学校法人北里研究所
北里大学メディカルセンター

【料金】一般基本コース
1日コース 66,000円
半日コース 49,500円(2024年4月～新設)

※契約健康保険組合等からの補助がある場合は、コース及び金額が変わります。
契約内容についてはお問い合わせ下さい。

【ご予約・お問い合わせ先】
電話又は健康管理センター窓口で
2か月先(月末)までのご予約をお受けしております

☎048-593-1227(直通)・☎048-593-1212(代表) 北本市荒井6-100
月～金曜日10:00～16:00 ※土曜日、日曜日・祝日は休診

【オプション検査】	
胃カメラ	3,300円
胸部CT	11,000円
婦人科検診	7,700円
頭部MRI/MRA	22,000円
頸動脈エコー	6,050円
マンモグラフィ	4,950円

北本市の国民健康保険にご加入の方は自己負担額
1日コース: 40,500円 半日コース: 24,000円 脳ドック: 35,000円
※その他にも多数ございます。詳細はお問い合わせ下さい。

休日当番医 (9月8日～10月7日)

月日	医療機関名	科目	電話
9/8 (日)	きたもと脳神経外科クリニック	脳外	592-8808
	栗原クリニック(桶川市)	内/循/小	048-786-2168
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
9/15 (日)	北本駅東口クリニック	内/呼内/皮	593-0311
	川田谷クリニック(桶川市)	外/内/胃/皮/リハ	048-787-2531
9/16 (月・祝)	きたもと内科クリニック	内/消	592-1641
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
9/22 (日・祝)	今成医院(伊奈町)	内	048-723-8280
	金崎内科医院(伊奈町)	内/糖尿病内/小	048-728-8550
9/22 (日・祝)	北本第一クリニック	内/胃	591-7622
	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

月日	医療機関名	科目	電話
9/23 (月・振)	北本共済医院	内/消/胃/外/整/泌	591-7111
	桶川K・Nクリニック(桶川市)	麻/整	048-787-7715
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
9/29 (日)	さとウクリニック	内/消/小	590-5977
	内田クリニック(伊奈町)	外/内/整	048-728-9296
10/6 (日)	伊奈病院(伊奈町)	内/外	048-721-3692
	福音診療所	耳	592-2862
	朝日内科歯科医院(桶川市)	内/小/消	048-774-9385
	伊奈病院(伊奈町)	内/外	048-721-3692

当番は変更の可能性があります。
事前に電話で確認をとり、健康保険証をお持ちください。



救急相談・医療機関案内

☎ #7119番 24時間 365日

- ・急な病気やけがの際に医者に行くべきか迷ったときの相談
- ・診療可能な医療機関の案内(歯科・精神科を除く)
- ・IP電話・ダイヤル回線・PHSは048-824-4199

小児初期救急当番医

☎ 597-3301 平日 20:00～22:00

- ・当番医療機関のお問合せは埼玉県中央消防本部へ
- ・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

健康豆知識 第143回

『運動不足と胃腸障害』

提供: 桶川北本伊奈地区医師会

「運動を始めたたら胃腸の調子が良くなった」という経験のある方は多いのではないのでしょうか? 運動不足と胃腸の不調の関係について専門家による診療ガイドラインを参考にまとめてみました。

●内視鏡検査が正常なのに胃の症状が治らない
↳機能性ディスペプシア(FD)↳
内視鏡検査で異常がないのに胃の不調が続くのが機能性ディスペプシア(FD)です。胃の知覚過敏や運動異常が原因とされています。FDは運動不足と関連しています。難治性のFDの患者さんはそうでない患者さんよりもさらに運動不足の傾向があります。運動をすればFDがよくなるという明確な根拠はまだありませんが、FDには不規則な睡眠やストレスも関わっており、それらは運動で改善することもわかっているため、運動の効果は期待できそうです。

●内視鏡検査では正常なのに腸の症状が治らない
↳過敏性腸症候群(IBS)↳
同じく検査は正常なのに腹痛や腹部膨満感を伴う便秘・下痢などの腸の症状が続くのが過敏性腸症候群(IBS)です。IBSに運動療法は有用であり、適度なヨガ、ウォーキング、エアロビクスなどの運動は治療効果があります。

●慢性便秘症
↳排便困難感、残便感↳
体を動かすことの少ない人ほど、便秘になりやすい傾向があります。また、野菜・豆類・きのこ類などの食物繊維は便秘の治療に有効ですが、身体活動性の低い人はその効果が低いとも言われています。

●逆流性食道炎、胃食道逆流症
↳しこり胸やけ↳
週1回以上の適度な運動(30分以上のジョギングなど)で胃食道逆流症の発症リスクは下がります。一方、筋力トレーニングなどの激しい運動では胃酸の逆流が増えることも報告されています。胸やけなどの症状が気になるときは軽い運動を中心にした方がよさそうです。

運動は大腸がんをはじめとしたがんの予防にもなります。「息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分行うこと」という厚労省の提言を参考に運動を心がけましょう。

インフルエンザ・新型コロナの定期予防接種が10月から開始



健康づくり課健康推進担当 (☎ 594-5545)

今年の予防接種の注意点

1. インフルエンザ定期接種は例年より早く、10月1日(火)から接種が始まります。
2. 新型コロナワクチン接種は、令和6年度から定期接種に位置づけられました。対象となる人は、費用の一部自己負担で接種できます。
3. 医師が特に必要と認めた場合は、コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種が可能です。(通常、2つのワクチンの接種間隔に規定はありません)
4. 年齢、実施期間、接種回数対象外の場合は任意接種の扱いとなり、全額自費となります。

期 **10月1日(火) ~ 令和7年1月31日(金)** 場 一覧に記載の医療機関

知 ①、②のどちらかにあてはまる市民

- ① 65歳以上
- ② 60歳以上65歳未満で心臓・じん臓・呼吸器・免疫等で身体障害者手帳1級程度

費 インフルエンザ 1,500円、新型コロナ 3,300円 (期間中各1回のみ)

※それぞれ2回以上接種した場合、2回目以降の接種は全額自費になります。

※生活保護世帯の人、中国残留邦人等は費用免除

申 希望する医療機関へ直接予約

他 医療機関の休診日にご注意ください。

・開始時期が異なる場合がありますので、医療機関へお問い合わせください。

医療機関名	電話番号	インフル	コロナ	医療機関名	電話番号	インフル	コロナ
青木クリニック	592-1033	○	○	桃泉園北本病院	543-1011	○	○
安里医院	542-2629	○	○	遠井クリニック	591-2109	○	○
伊藤クリニック	593-5588	○	○	檜原医院	542-6582	○	○
いなぎentクリニック	593-4567	○	○	林田内科医院	592-7711	○	○
大久保医院	591-8171	○	○	ひらお内科クリニック	592-8861	○	○
大友外科整形外科	591-7000	○	-	深井小児科内科医院	591-5958	○	○
北里大学メディカルセンター	593-1212	○	○	藤倉医院	592-3045	○	○
北本駅東口クリニック	593-0311	○	○	二ツ家整形外科	590-3344	○	○
北本共済医院	591-7111	○	○	本藤整形外科	592-7667	○	○
北本整形外科	591-8871	○	-	my CLINIC	590-2211	○	○
北本第一クリニック	591-7622	○	○	まつざき整形リウマチクリニック	540-6463	○	○
北本中央クリニック	591-2257	○	○	南福音診療所	591-7191	○	○
きたもと内科クリニック	592-1641	○	○	矢澤クリニック北本	577-7048	○	○
きたもと脳神経外科クリニック	592-8808	○	-	山崎医院	591-2244	○	○
鴻巣北本内科クリニック	578-4663	○	○	山田医院	593-0353	○	○
さくらこどもとおとな診療所	591-2088	○	○	吉田医院	591-2200	○	○
さとうクリニック	590-5977	○	○	よしだ整形外科内科	590-5720	○	-
鈴木医院	592-1313	○	○				

保健トピック

ヘルスアップセミナー (健康講座)

健康の現状から食品衛生まで、全3回のコースで幅広く学べる健康講座です。



時 ①10月4日(金) ②10月16日(水) ③11月15日(金)

各日 10:00 ~ 12:00

場 母子健康センター 定 20人 (先着順)

内 ①健康の現状と健康づくり施策について ②食品衛生の基本と食中毒の予防 ③いきいきと過ごせるための身体づくり

講 ①保健所管理栄養士 ②保健所食品衛生監視員

③市管理栄養士

申 9月27日(金)までに、健康づくり課健康推進担当 (☎ 594-5545) へ電話、直接またはQRコードから申込み。

ヘルスアップ調理講習

生活習慣病を予防するための食事を学べます



生活習慣病を予防するためのバランス食について、丁寧にお伝えします。今回は野菜たっぷりテーマに、手軽に野菜がとれるメニューを実習します。お気軽にご参加ください。

時 9月27日(金) 10:00 ~ 13:30

場 中丸公民館 定 25人 (先着順) 費 300円

持 エプロン、三角さん、ふきん

申 9月19日(木)までに北本市食生活改善推進員協議会 (佐藤 ☎・FAX592-7763) へ電話またはFAX。

令和6年度 子宮がん検診 (個別)

子宮がん検診は例年12月に大変混雑します。希望者は早めに受診してください。

対 象	① 20歳以上の人 (受診日現在) ② 令和6年度無料クーポン券対象者 (平成15年4月2日~翌年4月1日生まれの人)
内 容	問診、視診、子宮頸部細胞診、子宮体部細胞診※ (※頸部細胞診後、医師が必要と判断した場合実施)
費 用	頸部細胞診...20~69歳 1,000円、70歳以上 500円 頸部・体部細胞診...20~69歳 1,500円、70歳以上 700円 ※生活保護世帯の人は無料 (検診当日に受給証を提示)
実施期間と場所	10月1日(火) ~ 12月20日(金) ※各医療機関の診療日を必ずご確認ください ・北本市...吉田医院 (☎ 591-2200) / 北里大学メディカルセンター (☎ 593-1212) ・鴻巣市...はやしだ産婦人科医院 (☎ 048-541-8000) / 平野産婦人科医院 (☎ 048-548-4422) ・伊奈町...伊奈病院 (☎ 048-723-6071)
申込方法	申込期間: 9月17日(火) ~ 12月13日(金) ① 無料クーポン券なし 健康づくり課健康推進担当 (☎ 594-5545) へ電話、直接またはフォームから。受診券を受け取った後、上記医療機関へ予約。受診券と健康保険証を持参。 ② 無料クーポン券あり 上記医療機関に直接予約。無料クーポン券と健康保険証を持参。



フォームから申込みの場合、受診券のお届けに1週間程度かかります。

※次に該当する人は受診できません。①令和5年度子宮がん検診、令和6年度子宮がん集団検診を受診した人 ②子宮の病気で通院中の人 ③妊娠・妊娠の可能性のある人 ④職場等で同様の検診がある人 ⑤子宮の手術(子宮全摘出、頸部摘出)を受けた人 ⑥月経中・月経終了後3日以内の人
※令和6年度無料クーポン券対象者には、4月下旬に通知を郵送しています。

緑とやぎさんのお庭であそぼう 北本みなみ幼稚園 園庭あそび・入園説明会



山羊のりぼんちゃんとの触れ合いや絵本コーナー
大型絵本や紙芝居の読み聞かせのお楽しみもあります♪

園庭あそび

場 所 北本みなみ幼稚園 園庭
日 程 9/4(水)・10/15(火)
時 間 10:30~12:00
※お申し込みはおりません。

北本みなみ幼稚園入園説明会

場 所 北本みなみ幼稚園
日 程 9月11日(水) 9月25日(水)
時 間 10:00~11:30 両日同じ内容です。

※北本みなみ幼稚園にお電話にてお申込みください。
お問合せ ☎048-591-2280

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。お友だちと遊びたい時、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



9月のひろば～くだもの狩りを楽しもう～

時 11:00～11:45
 ・0歳～3日(火) ・1歳～10日(火)
 ・2歳以上～17日(火)

はじめのい～っぽ!

時 9月10日(火) 10:00～10:30 申不要
 内 北本駅子育て支援センター見学・体験ツアー。北本駅改札前集合。プラカードを持った職員にお声がけください(10:00集合・出発)。

育児講座「ママの初めてダンスストレッチ」

時 9月26日(木) 10:30～11:30 開場 10:15
 対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者
 講 成井陽子さん 定 10組(先着順)
 持 飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服
 申 9月9日(月) 9:00～電話または直接。

秋まつり

時 9月24日(火) ①10:00～10:50、②11:10～12:00、③15:00～15:50
 対 0歳～就学前のお子さんと保護者
 定 各回15組(先着順)
 申 受付中。電話または直接。

お誕生会 時 9月30日(月) 11:00～11:15

※誕生月のお子さんは手形・写真をとるので10:30までに来てね。

みんなであそぼう in ヘイワールド

時 9月20日(金) 10:30～11:15

Coccoひろば北本



ひろば企画

- ・あつまれ1さい! 時 9月10日(火) 10:00～12:00
- ・あつまれ2・3さい! 時 9月19日(木) 10:00～12:00
 『ミニミニ運動会』受付 10:15～ 30分程度
 内 お友だちと体を動かして遊ぼう 申不要 定 各日10組
- ・ひろばデビューの日 時 10月1日(火)
 初参加をサポート。2回目以降の人も参加OK。
- ・すくすくデー 時 9月12日(木)・28日(土)
 14:30までにお越しください。※28日(土)はお子さんと一緒に手形がとれます
- ・ばぶばぶデー 時 10月3日(木) あんよ前のお子さん対象。ベビー手形の日! 兄妹と一緒にの参加は12:00から利用可
- ・わらべうたと絵本タイム 時 9月21日(土) 11:15ごろ
 ともだち文庫の藤本さんによるわらべうたと絵本タイム
- ・おはなしタイム 時 9月24日(火)、10月5日(土)
 大型絵本やペープサートなどお楽しみに

北本市子育て支援センター



ママの手作り講座「リボンレイを作ろう」

時 9月19日(木) 10:30～11:30
 対 0歳～就学前のお子さんと保護者 定 10組(先着順)
 申 9月6日(金) 9:30～電話または直接。

育児講座「地震や風水害などの危機に備えよう」

時 9月27日(金) 10:30～11:30、開場 10:15～
 内 備えるべき災害の特徴や、家族を守るための対策
 講 北本市くらし安全課危機管理・消防防災担当
 対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者 12組(先着順)
 申 9月10日(火) 9:30～電話または直接。

さくさく工作～マラカス作り～

時 9月26日(木) 9:30～15:30 時 30人(先着順)

お楽しみ遊びの日 時 9月24日(火) 11:15～11:30

9月年齢別ひろば～お散歩へびさんと遊ぼう～

時 10:30～11:15 ・0歳～11日(水) [ベビーマッサージ]
 ・1歳～18日(水) ・2歳以上～25日(水)

公園で遊ぼう～もとじゅく7丁目公園～

時 10月2日(水) 10:30～11:00 ※現地集合・解散

中丸保育園子育て支援センター



お楽しみ会

費無料 申電話または直接。

時 9月12日(木) 10:30～11:00 受付 10:00～
 内 身体測定・お誕生日会の後、小麦粉粘土遊び
 対 未就学児とその保護者 15組※小学生のきょうだいOK

ミニ運動会

時 9月19日(木) 10:30～11:40
 内 玉入れ・大玉転がし等 チームで運動会遊びをします
 対 未就学児とその保護者 20組 費無料
 申 9月2日(月) 10:00～電話または直接。

音楽遊び

費無料

時 9月27日(金) 10:30～11:15 受付 10:00～
 内 楽器遊びや手遊び、親子で音楽に楽しく触れる
 対 未就学児とその保護者 15組
 申 9月2日(月) 10:00～電話または直接。

北本市子育て支援センター ☎590-7676・FAX590-7677

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

北本市北本駅子育て支援センター ☎592-9961・FAX501-2766

時 月～金曜日9:00～17:00(祝日を除く) 場 北本駅西口ビル2階
 対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

Coccoひろば北本 ☎592-4039・FAX593-2035

時 火、木、土曜日 10:00～15:00
 場 コープみらい北本店3階 Cocco ルーム
 対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人とその家族

中丸保育園子育て支援センター ☎592-5615・FAX592-9386

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

児童館

☎598-7643・FAX598-4786

時 月～金曜日9:00～17:00(祝日を除く) 場 児童館2階(乳幼児室)
 対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

児童館

☎598-7643・FAX598-4786



あつまれ!小学生



ねぞうアート



今月の壁面製作

イベント	対象・定員	日時	内容
当日参加券配布			
お誕生会	9月生まれの0歳～3歳とその保護者7組(先着順、配布9:30～)	9月17日(火) 10:30～11:00	ケーキのフォトブースでの記念写真と手形をとってお祝いしましょう
あつまれ!小学生	小学生各回15人(先着順・当日整理券配布)	9月21日(土)・28日(土) ①13:00～ ②14:00～	9月は「キャラクターおりがみ」と「バスケットの王者」です
つくってみよう(20分程度の簡単な工作)	4歳以上のお子さん15人(先着順)	9月14日(土) 15:00～16:00	ピチピチ動く魚のおもちゃを作りましょう
申込み不要			
はかってみよう	乳幼児とその保護者	9月9日(月) 9:00～11:30	お子さんの成長記録を残しましょう
けん玉クラブ	6歳以上10人(先着順)	9月15日(日) 13:15～14:00	児童館ルールに則り、希望者は検定を実施
まかるんとあそぼう	全来館者	9月21日(土) 10:30～11:00	「まかるん」さんとリズム遊びを楽しみましょう
わくわくタイム	幼児とその保護者	9月25日(水) 15:00～16:00	今月はかぼちゃの馬車をかざりましょう
10月の予定			
申込み不要			
親子交流フェス 児童館フェスティバル	全来館者	10月6日(日) 9:00～16:00	児童館内には電車ひろば、みんなの広場にはゲームコーナーがあります
当日整理券配布			
ねぞうアート	全来館者 各回50組 (①9:30～ ②13:30～配布)	10月1日(火) ①10:00～11:50 ②14:00～16:00	月替わりの壁面で楽しい写真を撮りましょう
今月の壁面製作(ハロウィン)	乳幼児とその保護者15組(先着順)	10月3日(木) 10:45～11:30	作品を児童館に飾りましょう
10月1日(火) 10:00～申込受付 電話可			
育児相談(一人30分程度)	乳幼児とその保護者3組(先着順)	10月28日(月) 10:00～11:30	子育てに関する相談など、お話ししましょう
育児講座(おもしろおもちゃをつくろう)	市内在住の乳幼児とその保護者15組(先着順)	10月16日(水) 10:00～11:00	身近なもので楽しく遊べるおもちゃを作りましょう
栄養相談	乳幼児とその保護者4組(先着順)	10月11日(金) 9:00～11:00	栄養士による栄養、食育相談

こども図書館

☎598-7642・FAX598-4785



協働おはなし会



わらべうたとよみきかせ



新しい本の棚

イベント	対象・定員	日時	内容
毎週のおはなし会(各回約30分)			
わらべうたとよみきかせ	小さい子(0～3歳)保護者と一緒に	毎週水曜日 11:00～	わらべうたや手あそび、読みきかせなどを、親子でたのしむ会
おはなし会	幼児から小学生保護者もどうぞ	毎週金曜日 16:00～ 毎週土曜日 14:00～	絵本の読みきかせ、紙芝居、パペットなど

読みきかせボランティア 体験講座(大人向け)

時 10月8日(火)・13日(日)(全2回) 各日 10:30～12:00 ※片方みの参加可
 内 ①読みきかせの基礎 ②こども図書館で読みきかせ体験
 対 読みきかせのボランティアに興味のある人6人(先着順)
 講 こども図書館司書 鍋木恵美さん 費無料 申電話または直接。

こども図書館の休館日

9月30日(月)

システムメンテナンスのため、こども図書館はお休みです

健康づくり課母子保健担当 (☎ 594-5544)

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 令和6年5月生まれのお子さん	東側 9月26日(木)	保健センター	時 1日～15日生まれのお子さんは13:10～13:40 16日～末日生まれのお子さんは13:30～14:10 持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 ・離乳食講習を同時実施しています。 ・対象児の保護者に子育て応援ギフトを配布します。 対 あかちゃん訪問時にお渡しした申請書、身分証明証(申請者および持参者)
		西側 9月27日(金)	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 令和5年2月生まれのお子さん	東側 9月12日(木)	保健センター	時 1日～15日生まれのお子さんは13:10～13:40 16日～末日生まれのお子さんは13:30～14:10 持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 対象児の保護者に、こども商品券を配布します。 ※商品券のお問合せは、子育て支援課子育て支援担当(☎ 594-5537)へ。
		西側 9月13日(金)	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 令和3年3月生まれのお子さん	東側 9月17日(火)	保健センター	時 1日～15日生まれのお子さんは13:10～13:40 16日～末日生まれのお子さんは13:30～14:10 持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル、目と耳のアンケート、早朝尿 申 対象児以外は健康づくり課へ。
		西側 9月19日(木)	母子健康センター	
9か月児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達・離乳食・育児の心配ごとの相談等 対 令和5年12月生まれのお子さん 対 さんがいる母親または家族	東側 10月7日(月)	保健センター	時 1日～15日生まれのお子さんは10:00～10:25 16日～末日生まれのお子さんは10:20～10:45 持 母子健康手帳、バスタオル、9か月または10か月児健康相談票
		西側 10月8日(火)	母子健康センター	
乳幼児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達・食事の相談、育児の心配ごとの相談等 対 0～3歳児健診前までのお子さん 対 さんがいる母親または家族で希望する人	10月7日(月) (予約制)	保健センター	時 13:10～14:40 持 母子健康手帳、バスタオル 申 予約制。健康づくり課へ電話、直接またはQRコードから。 
プレママセミナー	内 妊娠中の栄養・生活、あかちゃんとの暮らしについて 対 妊娠27週までの妊婦と家族で希望する人	9月20日(金) (予約制)	市役所	時 10:00～12:00 持 母子健康手帳 定 8組(先着順) 申 9月13日(金)までに健康づくり課へ電話または直接。
オンラインプレママセミナー	内 妊娠中の栄養・生活、あかちゃんとの暮らしについて 対 妊娠中の妊婦と家族で希望する人	9月20日(金) (予約制)	Web開催	時 13:30～14:30 持 端末にアプリをダウンロードする必要があります。通信料は自己負担です。URLは事前にお伝えします。 申 9月10日(火)までに健康づくり課へ電話または直接。
プレママ・プレパパセミナー	内 出産の準備(呼吸法等)、あかちゃんのお風呂の入れ方(実習) 対 妊娠28週以降の妊婦と家族で希望する人	10月18日(金) (予約制)	保健センター	時 9:30～12:00 持 母子健康手帳 定 8組(先着順) 申 10月11日(金)までに健康づくり課へ電話または直接

〈広告〉

〈PR〉

成年後見・遺言・相続・各種許認可

きむら行政書士事務所

埼玉県行政書士会
コスモス埼玉 会員

行政書士 木村義昭【鴻巣市富士見町5-18】

TEL:048-594-7421

出張相談可

気軽にご相談下さい(土日も可能)
相談については、事前に予約が必要です。
【電話受付:平日9時～18時】

無料セミナー
定期的に関催

北本市公式 Instagram

取材写真を続々掲載中!
ぜひフォローしてください♪



@kitamoto_city



各種相談案内

※状況により中止になる場合があります。
※相談日が祝日のときはお休みです。

相談日 9月8日～10月7日

相談名	日時	場所	問合せ
税務相談(予約制)	9月10日(火) 10:00～12:00、 13:00～15:00	市役所相談室 1-C(税務課前)	税務課市民税担当(☎ 594-5518) ※前日までに申し込みください
福祉総合相談	毎週月～金曜日 8:30～17:15	共生福祉課地域共生担当(☎ 594-5517)	
行政相談(国や県等への要望や苦情の相談)	9月25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)
市民相談	毎週月～金曜日 9:00～16:00		市民課市民相談担当 (☎ 594-5529) ※実施日の3日前までにお申し込みください
不動産相談(予約制)	9月13日(金) 13:30～16:20		
法律相談(予約制)	弁護士 毎週水曜日 13:30～16:20 司法書士 第1・3金曜日 13:30～16:20	消費生活センター(☎ 511-8800)	
消費生活相談・多重債務相談	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	9月24日(火) 13:30～15:30 (受付は15:00まで)	文化センター	人権推進課(☎ 594-5506)
女性相談(予約制)	9月9日(月)・18日(水)、10月2日(水) 10:00～16:00(1人50分)	市役所相談室	人権推進課(☎ 590-5011、 0120-0874-56 ※子ども専用)
子どもの権利相談	毎週月～金曜日 10:30～18:00 (17:15以降の面談は要予約)	市役所相談室	人権推進課(☎ 590-5011、 0120-0874-56 ※子ども専用)
教育相談	毎週月～金曜日 8:30～16:30	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	子育て支援課児童相談担当(☎ 511-7702)	
緑のなんでも相談	10月7日(月) 10:00～15:00	総合公園(☎ 592-4050)	
心配ごと相談(予約制)	9月18日(水)、10月2日(水) 9:30～11:30	総合福祉センター	社会福祉協議会(☎ 593-2961) ※前日までに申し込みください
結婚相談(予約制)	9月21日(土)、10月1日(火) 13:30～15:30		社会福祉協議会(☎ 593-2961)
ボランティア相談	10月5日(土) 10:00～12:00	勤労福祉センター	内職相談室(☎ 591-8551)
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)
職業相談・雇用相談(予約制)	毎週水・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	産業観光課商工労政・観光担当 (☎ 594-5530)
住宅増改築(新築)・リフォーム相談	9月14日(土) 9:00～12:00	市役所相談室	住宅増改築相談の当日の 問合せは(☎ 591-1111)

暮らしの110番

北本市消費生活相談あれこれ vol.177

「2時間後に電話が使えなくなる」との電話に注意

「自宅の固定電話に「2時間後に電話が使えなくなる」との不審な自動音声の電話がかかってきた。電話を取ると「1番を押すとオペレーターにつながります」と案内され、オペレーターから氏名、生年月日などの個人情報を聞かれた。おかしいと思い電話を切った。本当に電話が使えなくなってしまうのだろうか」との相談がAさんから寄せられました。

国の行政機関、電話会社、警察を名乗って、同様の電話が何度もかかってきたとの相談も寄せられています。個人情報聞き出し、金銭をだまし取るのが目的の電話だと思われ、不審な電話には注意が必要です。国の行政機関が個人に対して電話の利用停止について連絡をすることはありません。同様に電話会社であっても回線の利用停止や料金請求等を自動音声ガイダンスで通知することはありません。

「電話が使えなくなる」という線を止める」との言葉にあわてないでください。不審な電話は相手にせず、電話を切るようにしましょう。自宅の固定電話は留守番電話に設定して、相手を確認してから応答するようにしてください。

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)
毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
10:00～12:00、13:00～16:00
※土・日曜日、祝日は局番なしの☎ 188へ(年末年始を除く)
- 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

固定電話だけではなくスマートフォンにも実在する電話会社名を名乗って、自動音声ガイダンスによる未納料金を請求する電話やSMSが届いたとの事例もあります。SMSに記載された連絡先に電話するとコンビニで電子マネーを購入して、番号を教えるよう指示される手口が多く、コンビニで電子マネーを購入するよう誘導されたら、まず詐欺を疑ってください。お困りの時は北本市消費生活センターに相談してください。

まちの話題 SPECIAL



北本市出身のライダー・高橋巧選手が 鈴鹿8耐で前人未到の6度目の優勝を達成！

7月21日、鈴鹿8時間耐久ロードレース（鈴鹿8耐）が開催され、北本市（南小・北中）出身の高橋巧選手率いる Team HRC with 日本郵便が見事優勝し、大会3連覇を果たしました。高橋選手個人としては通算6度目の優勝となり、単独最多勝記録という偉業を達成しました。

世界耐久ロードレースの一戦である鈴鹿8耐は、8時間にわたり、1台のバイクを2、3人で交代しながら走らせ、サーキットの周回数を競う日本最大のバイクレースの一つです。

レース当日は路面温度が60度を越える中、チームをけん引する高橋選手の活躍もあり序盤から首位の座を守りきり、22年ぶりの最多周回記録更新となる220周をマーク。最後は高橋選手が大歓声の中、チェッカーフラッグを通過しました。最高の形で勝利した高橋選手は、レース後のインタビューで更なる記録更新に意欲を覗かせました。

ご両親によれば、幼少期の高橋選手は自転車より早くバイクに乗り、コースを走っていた生粋のライダーなのだそう。

高橋選手の今後の活躍から目が離せません。



Congratulations!
SUZUKA 8 HOURS
DURANCE WORLD CHAMPIONSHIP

photo by :T. Akamatsu

まちの話題



埼玉土建一般労働組合中部支部と 災害協定を締結

7月23日に埼玉土建一般労働組合中部支部と「災害時における応急対策の協力に関する協定」を締結しました。

本協定は、大規模災害発生時に市の要請により、倒壊した施設等からの救出救援活動や収容施設・公共施設の応急補修、災害救助法に基づく被災住宅の応急修理等の災害支援について定めたものです。本協定により、災害時の市民の救助、応急対策の強化が期待されます。



ハイムタウン自治会の皆さんが 学習センターでルアー作成体験

7月20日に、ハイムタウン自治会有志の皆さんが、地域の親子を対象に、魚についての講義とルアーの作成実習のイベントを開催しました。当日は地区の住民でありメジナ釣り日本記録保持者の長岡寛さんが講師を務め、15人の参加者の皆さんが魚に関するギモンについて学び、本格的な金型を使ったソフトルアーづくりを楽しみました。



きたもと掲示板

掲載内容の詳細は各お問合せ先へご確認ください

開催

第29回 ひまわり油絵クラブ展

時 9月10日（火）～15日（日）
9:00～16:00 最終日は15:00まで
場 文化センター
内 ひまわり油絵クラブ（榎本 ☎ 592-2701）

鹿児島県人会お楽しみ会 バーベキュー&芋煮

時 10月6日（日）11:30～14:00
受付 11:00 から
場 サンアメニティ北本キャンプフィールド 費 1,000円
内 北本・桶川在住の鹿児島出身者が鹿児島弁でおしゃべりしながら懇親を図っています。
問 彰の国おはら会（久保 ☎ 090-8502-9687）

第31回法人会の集い 「デーノタメ遺跡」公開公演会

時 10月19日（土）13:30～17:00
場 文化センター 費 無料
内 明治大学教授の阿部芳郎さんによる公開講演会「縄文のくらしと社会-デーノタメ遺跡のこれまでとこれから-」ほか、フラダンスなどのアトラクションも実施。
問 上尾法人会北本支部（坂本 ☎ 591-4461）

第20回 老鴉柿展とその他の盆栽展

時 9月28日（土）・29日（日）
9:00～17:00 ※29日は15:00まで
場 中丸公民館
内 老鴉柿・その他の盆栽展示と苗木の販売
問 北本盆栽愛好会（河野 ☎ 592-2540）

聴覚障がい者向けフラレッスン

時 10月12日（土）13:30～15:00
場 体育センター 費 無料 他 手話通訳あり
内 聴覚に障がいを持つ人のためのフラレッスン
場 フラ・キエレ
（草野 ☎ puananikiele@gmail.com）

第1回「家族のミライ フェスタ in 北本」

時 9月15日（日）10:00～15:00
場 えがおのひろば よっちゃん家（中丸2-29）
内 「終活」をテーマに家族や地域のつながりの強化をめざします。①納棺体験、②エンディングノートの書き方セミナー、③家族写真撮影会、④介護美容体験会
費 無料 ※写真撮影は1,000円
内 不要 ※写真撮影は予約者優先
問 トータル・ケアビューティー協会（新郷 ☎ 070-2176-8096、E tcba.2022.11@gmail.com）

かたりあいカフェ

時 9月21日（土）14:00～16:00
場 文化センター
内 生きづらさを抱えた人の当事者会（ピアサポート）
問 かたりあいカフェ運営グループ（荒井 ☎ 090-3438-6814）

募集

草野球「北本ラブリーズ」

時 日曜日の2～3時間 場 市内グラウンド
内 本宿一丁目町会野球部として創設したての社会人軟式草野球チーム。詳細は公式サイト「北本ラブリーズ」を参照。
内 中学生以上、住所・性別・野球経験不問
問 北本ラブリーズ（三輪 ☎ 593-0178）

ジュニアオープンステージ in 北本の参加団体

時 令和7年2月2日（日） 場 文化センター
内 ダンス・バレエ・新体操・太鼓など、市内を中心に活動する幼児～高校生の団体
費 無料 ※写真撮影は1,000円
問 北本市青少年育成市民会議（樋田 ☎ 543-5355、E snow-t-1-2@yahoo.ne.jp）