

# KITAMOTO 暮らしガイド

2013 **1**

楽しく安心・安全、快適に暮らすための情報誌

January No.899



## CONTENTS

- 【注目情報】市・県民税の申告 所得税の還付申告 .. 02・03
- 【お知らせ】新庁舎建設工事の進行状況について ほか ..... 04
- 市無料職業紹介所をご利用ください ほか ..... 06
- 【募集】パブリック・コメント ほか ..... 07
- 【イベント】就労支援セミナー ほか ..... 08
- 【スポーツ】第40回ジュニアスキー教室 ほか ..... 12

- 1 2 3 新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。
- 4 1月13日、成人式を開催します。
- 5 第13回市長杯争奪ソフトバレーボール大会を開催します ..... 11
- 6 ゆるキャラグランプリ2012、北本市ゆるキャラとまちゃん865キャラ中103位でした。皆さんたくさん応援、本当にありがとうございました！（昨年は349キャラ中219位）
- 7 災害に備える ..... 特集

● 暮らしの情報はこちら側から、特集は反対側からご覧ください。 ● 休日診療（当番医）は保健・子育てページに記載されています。

■ 発行日 平成25年（2013）1月1日発行 ■ 編集と発行 北本市役所 総合政策部秘書広報課

ホームページ <http://www.city.kitamoto.saitama.jp>

北本市役所 〒364-8633 埼玉県北本市本町1丁目111番地

☎ 048 (591) 1111 (代表) FAX 048 (592) 5997

市民課窓口は土曜日（午前8時30分から正午）も開庁しています（年末年始を除く）※お取り扱いできない業務もありますので、ご確認ください

facebook mixi twitter  
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性インキを使用しています。



北本市役所は、国際環境規格「ISO14001」の認証を取得しています。



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルされています。GREEN PRINTING JAPAN P-B10151

注目

## 市・県民税の申告 所得税の還付申告

市では、市内各所に申告相談受付会場を設置します。還付申告は2月7日・8日・12日・13日に文化センターで、市・県民税申告は2月18日～3月15日までの期間、文化センターを始め地区公民館等で受け付けます。各会場で受けることができる申告相談は、給与や年金等の申告に限られます。事業所得や譲渡所得等の申告については、上尾税務署での申告をお願いします。また、文化センター会場については、庁舎建設に伴う工事のため、車でのご来場はご遠慮ください。

☎税務課市民税担当(☎594-5518)

### 還付申告の受付 上尾税務署では1月から

#### [上尾税務署]

**時** 1月4日(金)以降 9:00～17:00  
(土・日曜日、祝日を除く)

**問** 上尾税務署(☎048-770-1800※自動音声案内)

#### [市での還付申告臨時受付]

**時 場** 右表のとおり

**対** 次のいずれかに該当する人

- ・ 昨年退職し、年末調整が済んでいない人
  - ・ 給与所得、公的年金(雑所得)のみで、医療費控除を受ける人
- ※その他の申告は受けることができませんので、上尾税務署で直接申告してください。

### 還付申告で税金が戻る人

次のいずれかに該当する人などで、源泉徴収された税金や予定納税をした税金が納めすぎになっている人は、申告により税金が還付されます。

#### 年の途中で退職した人

平成24年中に会社などを退職し、給与所得について年末調整を受けていない場合。

#### 年金受給者で所得税を源泉徴収されている人

平成24年中に年金から所得税を源泉徴収されており、社会保険料控除や生命保険料控除、扶養控除などを受ける場合。

#### 医療費控除等の各種控除を受ける人

平成24年中に支払った医療費が一定の金額以上ある場合の医療費控除や、住宅ローンを利用して住宅を新築、購入、増改築した場合の住宅借入金等特別控除などの各種の控除を受ける場合(年末調整で控除済みの場合を除く)。

### 申告に必要なもの

- 印鑑 ○筆記用具、電卓 ○還付金の振込先(金融機関名・支店・口座番号)がわかるもの ○所得金額を証明するもの(源泉徴収票、支払調書等) ○社会保険料・生命保険料・地震保険料等を支払った証明書や領収書(保険会社から送付された控除証明書、日本年金機構から送付された国民年金保険料控除証明書、国民健康保険税領収書等)
- その他、申告内容に応じて必要な領収書や証明書等

### 平成25年度から生命保険料控除に「介護医療保険料控除」が新設

- ・ 「一般生命保険料控除」「個人年金保険料控除」に加えて、「介護医療保険料控除」が設けられました。
  - ・ 平成24年1月1日以降に締結した契約についての控除適用限度額は、それぞれ2万8,000円で、合計適用限度額は現行どおり7万円です。
  - ・ 平成23年12月31日以前の契約分については今までどおりの控除額として計算できます。
  - ・ 新契約と旧契約の双方で適用を受ける場合は、それぞれでの控除額を計算した額の合計額(限度額2万8,000円)となります。また、合計適用限度額は7万円となります。
- ※所得税については平成24年分から適用となり、控除適用限度額は、それぞれ4万円、合計適用限度額は12万円です。

### 税理士による還付申告無料相談

**期** 2月4日(月)～15日(金) 9:30～16:00(土・日曜日、祝日を除く)

**場** 市内の各税理士事務所

**対** ①年金受給者(年金収入が600万円以下の人)

- ②給与所得者(給与収入が600万円以下)で医療費控除を受ける人
- ③平成24年中の退職者
- ④年末調整が済んでいない人

**申 問** 関東信越税理士会上尾支部(☎048-776-8777)または最寄りの税理士事務所へ事前に電話でお申し込みください。

## 市・県民税の申告 相談受付日程

文化センター会場は、庁舎建設に伴う工事のため、車のご来場はご遠慮ください

給与所得・公的年金(雑所得)の所得税の確定申告についても受付をしています。その他の所得に関する申告や住宅借入金等特別控除に関する初回の申告など、受けることができないものについては、上尾税務署で直接申告してください。

前年の所得が給与のみの人(年末調整済)で、毎年源泉徴収票を提出するだけの人は、源泉徴収票を税務課市民税担当(〒364-8633住所記載不要)に郵送することで、申告に代えることができます。

月日	場所	受付時間
2月18日(月)	文化センター第1・2会議室	9:00~15:30
2月19日(火)		
2月20日(水)		
2月21日(木)		
2月22日(金)		
2月26日(火)	南部集会所(南部公民館内)	9:30~15:30
2月27日(水)		
2月28日(木)	西部集会所(西部公民館内)	
3月1日(金)		
3月4日(月)	勤労福祉センター集会室	
3月5日(火)	北部集会所(北部公民館内)	
3月6日(水)		
3月7日(木)	学習センター集会室	
3月8日(金)		
3月11日(月)	中丸集会所(中丸公民館内)	
3月12日(火)	文化センター第3会議室	9:00~15:30
3月13日(水)		
3月14日(木)		
3月15日(金)		

## 所得税の還付申告 相談受付日程

文化センター会場は、庁舎建設に伴う工事のため、車のご来場はご遠慮ください

昨年退職され、年末調整が済んでいない人・給与所得・公的年金(雑所得)のみで、医療費控除を受ける人等の「還付申告」が対象です。その他の申告は受けることができませんので、上尾税務署で直接申告してください。

月日	場所	受付時間
2月7日(木)	文化センター第3会議室	9:00~15:30
2月8日(金)		
2月12日(火)	文化センター第1・2会議室	
2月13日(水)		

### 年金所得者の確定申告不要制度

所得税では、平成23年分以降の各年分において、公的年金等の収入金額が400万円以下で、公的年金等以外の所得金額が20万円以下の場合、確定申告が不要となりました。ただし、所得税の還付を受ける場合は確定申告が必要です。また、市・県民税で、社会保険料控除や医療費控除等の各種控除を受ける場合については、忘れずに市・県民税の申告をお願いします。

### 医療費控除は明細書で整理を

医療費控除を受ける場合は、事前に、医療費の領収書を個人ごと、医療機関ごとにまとめたうえで集計し、「医療費の明細書」に記載を済ませた状態でお持ちください。医療費の明細書ができていない場合や領収書の集計がなされていない状態では、申告書を作成することができません。

## 図書館ニュース《新しく入った本》

※ここに載せているのは、新しく入った本の一部です。  
※館内利用者端末にて新刊一覧を閲覧できます。

### 一般書・読み物

- 綱の結び  
相場 英雄 (徳間書店)
- 旅猫レポート  
有川 浩 (文藝春秋)
- わが友の旅立ちの日に  
安野 光雅 (山川出版社)
- 太陽の石  
乾石 智子 (東京創元社)
- 天平プレート・ジャーニー  
上野 誠 (講談社)
- 繚乱  
黒川 博行 (毎日新聞社)



われらが背し者  
ジョン・ル・カレ  
(岩波書店)

### 一般書・ノンフィクション

- 歴史書「古事記」全訳  
武光 誠 (東京堂出版)
- 八重と新島襄  
保阪 正康 (毎日新聞社)
- この社会で戦う君に「知の世界地図」をあげよう  
池上 彰 (文藝春秋)
- 10万年の未来地球史  
カート・ステージャ (日経BP社)
- 健康に老いる  
後藤 佐多良 (東京堂出版)
- からだに美味しいキッチン栄養学  
宗像 伸子 (高橋書店)



母という病  
岡田 尊司  
(ポプラ社)

### 人口のうごき

人口…69,275人(+18人)  
男性…34,513人(+3人)  
女性…34,762人(+15人)

世帯数…27,822世帯  
※12月1日現在  
※( )は対前月比

### 今月の納税

○市県民税 第4期分 ○国民健康保険税 第6期分  
○介護保険料 第6期分 ○後期高齢者医療保険料 第6期分



## お知らせ

### スクールゾーン(自転車および歩行者用道路規制)の廃止

北本駅東口駅前の通称：中央通り線・延長340m(旧中山道北本駅前交差点から通称：あずま通りの間)の区間に6.5mの歩道(片側)が整備されたことから、朝の時間帯に実施されている車両通行禁止の規制を廃止します。

☎ 鴻巣警察署交通課交通規制係 (☎543-0110)

### 埼玉県駅伝競走大会による交通規制にご協力を

1月20日(日)に第80回埼玉県駅伝競走大会が開催されます。コース(男子：さいたま新都心駅前→熊谷スポーツ文化公園)となる中山道は、選手の通過に合わせて9:00ごろ～10:00ごろ、交通規制が実施されます。車でお出かけの際は、ご注意くださいとともに、コース付近に駐車しないようご協力をお願いします。

☎ 埼玉県駅伝競走大会実行委員会 (☎048-830-6953)

### 介護ベッド用すりにご注意ください

介護ベッド用すり(サイドレールなど)による死亡・重大事故が発生しています。危険な部分があるかどうかを確認し、正しい使い方によって事故を未然に防ぎましょう。

詳細は消費者庁ホームページをご覧ください。

### ふるさと納税 ありがとうございました

東京都杉並区の河野政宏様より12万円の寄付金が寄せられました。

## 新庁舎建設工事の進行状況について

☎ 庁舎建設推進室 (☎594-5501)

北本市新庁舎および(仮称)こどもプラザ建設工事は昨年11月に着手し、現在基礎工事を行っています。

当分の間、庁舎南側からの車両の出入りはできません。市民の皆さんには、工事中ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、工事期間中は庁舎敷地内に駐車できる車両も限られますので、臨時駐車場をご利用ください。



基礎工事の様子

### 輝く命～あきらめない～ 大谷貴子 講演会

白血病と闘い、骨髄バンク設立に奮闘  
著書「生きてるってシアワセ！」

2月24日(日)午後1:00開場 1:30開演  
北本市文化センター3F第1・2会議室

参加費 300円

主催 北本市婦人会

問い合わせ先 小西 592-3161

### そろばん フラッシュあんさん 生徒募集

新入学後の「さんすう」は、「足し算」「引き算」から始まります。此の時が一番大事で、抵抗なく自然に授業について行く為「そろばん」を習う事をお勧めします。少しでも「そろばん」が出来る子供にとっては「さんすう」が得意な科目に成り、その後の中学・高校の「数学」につながる大切な基礎となります。子供の時習った「そろばん」が稽古事の中で、現在も一番役に立っていると、多くの分野で活躍中の著名人が「そろばん」「あんさん」を習う事を勧めています。

※数字の1カラ50マデ読めて書ければ何才でも受付致します。

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

**要介護認定を受けている人の税控除**

《所得税等の障害者控除》

次に該当する人は「障害者控除対象者等認定書」を確定申告の際に添付することで、所得税等の障害者控除を受けることができます。

**対**障害者手帳を所持していない40歳以上で、平成24年12月31日現在、要介護1～5の認定を受けている人(認定有効期間内に12月31日が含まれること)※実情によっては受けられない場合があります。

《おむつ代の医療費控除》

おむつ代の医療費控除の証明は、医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要です。

ただし、2年目以降は要介護認定を受けている人については、この証明書に代わり、市で交付する「主治医意見書の記載内容確認書」を確定申告時に添付することにより、おむつ代についての医療費控除を受けることができます。なお、主治医意見書中に尿失禁についての記載がない時は、確認書の交付はできませんので、これまでどおり医師による証明が必要です。

**申請窓口** 「障害者控除対象者等認定書」および「主治医意見書の記載内容確認書」の交付を受ける場合は、高齢介護課へ申請してください。申請は原則として本人に限りませんが、要介護の関係から申請できないときは、代理人が代理人選

任届(高齢介護課にあります)をお持ちのうえ、申請してください。

**問** 高齢介護課介護担当(☎594-5540)

**介護保険料を支払っている人の税控除**

《介護保険料の社会保険料控除》

平成24年中に介護保険料を支払った人は、社会保険料控除を受けることができます。普通徴収で納めている場合は、被保険者本人が支払っていればその本人が、連帯納付義務が課されている世帯主が支払っている場合は当該世帯主のどちらかの人が控除を受けられます。確定申告等で「介護保険料納付確認書」を使用する際は、高齢介護課に申請してください。

特別徴収(年金からの天引き)で保険料を納めている場合は、被保険者本人の年金から納付していることから、被保険者本人が社会保険料控除を受けることができます。控除額は年金の源泉徴収票に記載されています。

**問** 高齢介護課介護担当(☎594-5540)

**無料税務相談**

**時** 1月8日(火)10:00～12:00、13:00～15:00

**相談担当** 関東信越税理士会上尾支部

**場 問** 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**

市では、都合により金融機関の窓口で市税等を納付できない人のために、毎月下旬に夜間納税・相談窓口を開設しています。事情により納付が困難な人も、ご相談ください。

※納付書を紛失した場合は、再発行できます。

**時** 1月25日(金)・28日(月)の19:45まで

**場 問** 税務課納税担当(☎594-5520)

**今月の納税**

- 市県民税 第4期分
  - 国民健康保険税 第6期分
  - 介護保険料 第6期分
  - 後期高齢者医療保険料 第6期分
- 1月31日(木)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。

**施設の休館日**

1月8日～2月7日

1月21日・28日、2月4日

・中央公民館 ・中央図書館

1月28日

- ・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
- ・野外活動センター ・子供公園
- ・体育センター ・総合公園
- ・健康増進センター

1月14日

・総合福祉センター

**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

- 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、後见人・保佐人等
- 労働問題** 解雇、残業代、セクハラ、パワハラ等
- 借地借家** 契約の更新・解除、借地権、立退料等
- 債権回収** 売買代金・請負代金・貸付金の請求等
- 企業法務** 契約書作成、取引トラブル、顧問契約等

◆相談料30分5250円(事前にご予約下さい)

**高橋徹総合法律事務所**

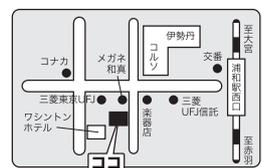
弁護士 高橋徹

☎048-815-6077

電話受付：平日 午前10時～午後6時

✉info@takahashisogo.com

さいたま市浦和区高砂2-1-2駒崎ビル402





## お知らせ

**お仕事をお探しの人  
市無料職業紹介所をご利用  
ください**

**時** 毎週水曜日10:00~12:00、毎週木曜日10:00~12:00・13:00~16:00  
※祝日および年末年始の閉庁日は除く

**場** 勤労福祉センター

**申** 産業観光課商工労政担当(☎594-5530)

**家畜伝染病予防法が改正され、飼育動物の頭羽数の報告が義務化されました**

### 報告が必要な動物(1頭羽から)

牛、水牛、馬、豚、ミニブタ、いのしし、めん羊、山羊、鹿、鶏、うずら、あひる、アイガモ、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥

**報告方法** 所定の報告書(中央家畜保健衛生所または中央家畜保健衛生所ホームページ、市産業観光課で入手)に記入し、中央家畜保健衛生所に郵送またはFAXしてください。

**報告期日** 毎年2月1日現在の飼養頭羽数を、4月15日(鳥類は6月15日)までに報告してください。

**問** 中央家畜保健衛生所(〒331-0821さいたま市北区別所町107-1・☎048-663-3071・FAX048-666-8731)



## 募集

### 市立学校教員登録

**応募資格** 小学校または中学校の教員免許を所有し、学校教育への理解と情熱のある人

**職種** 教諭(フルタイムの臨時的任用)、非常勤講師(初任者研修の機関研修となる日程を補充する講師等)

**待遇等** 県費での任用となるため、待遇等は県の勤務条件に従って定められます。

**手続き** 市教育委員会での面接を経てから、県での登録に必要な面接等を受けていただきます。

**申** 随時、学校教育課学事担当(☎594-5564)で受付。

### 平成25年度 市立学校非常勤職員

#### 応募資格・定員・賃金

学校教育への理解と情熱のある20歳以上の人

#### ○学力向上支援員

16人程度・時給850円

#### ○特別支援教育支援員

20人程度・時給850円

#### ○小学校教科担任制推進講師

若干名・時給2,800円

#### ○学校図書館指導員

12人・時給800円

#### ○さわやか相談員

4人・日額5,200円

### 仕事の内容

○**学力向上支援員** 小・中学校の通常学級において授業を進めるための担任の補助等。

○**特別支援教育支援員** 小・中学校の特別支援学級において、個別に支援の必要な児童・生徒に対して担任の補助。

○**小学校教科担任制推進講師** 小学校において、教科の専門性を生かした学習指導(小学校または中学校理科の教員免許状所有者が対象となります)。

○**学校図書館指導員** 小・中学校図書館内の整理・整頓、読書指導の補助。

○**さわやか相談員** 中学校のさわやか相談室で児童・生徒・保護者への相談活動や学校生活支援。

### 勤務日数・時間

○**学力向上支援員・特別支援教育支援員・小学校教科担任制推進講師・学校図書館指導員** 週3日~5日の間で、1日5時間程度

○**さわやか相談員** 週5日、1日5時間

**選考** 履歴書の提出により書類選考を行い、後日、面接を行います。※「自己PR」や「志望の動機」を必ずお書きください。面接日程等については後日お知らせします。

**申** 1月7日(月)~2月1日(金)に、学校教育課学事担当(☎594-5564)へ直接。なお、必要な書類等、詳しくは、学校教育課学事担当にお問い合わせください。

## 堀江ビジネス塾塾生募集

《特 徴》

◎社労士受験専門 ◎受講料は、1日2時間30分

◎受講料は、講座受講料(税込)とは、友達5人で

石巻講習会申込人数合計1人当たりが受講料は

260,000円÷5人=52,000円!

10人なら26,000円! 1人なら52,000円!

◎受講料は、講座10年のベテランによるわかる!

◎クーリングオフ制度→解約が受講料の30分

以内なら解約(全額返金します)できるので安心!

《学 費 制 度》

講座	短 集	定数	受講料
人事労務	労務社会保険労務をマスターしたい方	10	75,000円
労務法務	人事労務を学びたい方、労務法、人事労務	10	125,000円
簿記 3級	日商簿記3級に合格したい方	10	50,000円
簿記 2級	日商簿記2級に合格したい方	20	150,000円
税 務	日商簿記2級に合格したい方	26	260,000円

お問い合わせ：上野市州村一丁目3-21

電話：048-773-2554

### 北本市社会福祉協議会職員

#### 職種と採用人員

経理事務員(嘱託職員) 1人

#### 応募資格

簿記2級以上、普通自動車運転免許所持者、パソコン(エクセル・ワード)のできる事務経験者

**勤務時間** 月～金曜日または火～土曜日の8:30～17:15

**月給** 16万3,000円

※その他の手当は法人の規定により支給します。

#### 選考方法

書類選考、作文試験、面接

**採用予定日** 平成25年4月1日

**■** 1月22日(火)までに市販の履歴書に必要事項を記入し、北本市社会福祉協議会庶務係(高尾1-180・☎593-2961)へお申し込みください。

### 自衛官

#### 募集種目・応募資格

○予備自衛官補(一般)…18歳以上34歳未満

○予備自衛官補(技能)…18歳以上で国家免許資格等を有する人

**受付期間** 1月9日(水)～4月3日(水・必着)

**試験予定日** 4月12日(金)～15日(月)の指定された1日

**■** 自衛隊さいたま地域事務所(〒330-0854さいたま市大宮区桜木町2-376MS-1ビル2階・山口☎048-651-2420)

### 北本市

#### 任期付短時間勤務職員

**募集職種・人数** 看護師3人

#### 受験要件

昭和29年4月2日以降の生まれで、高校、短大、または大学を卒業した人で、平成25年2月1日現在で看護師または准看護師の資格を取得している人

**勤務時間** 1週間当たり30時間の

勤務

**任用期間** 平成25年4月1日から1年間(更新あり)

**第1次試験日(作文)** 2月16日(土)

**第2次試験日(面接)** 2月下旬

**■** 郵送…2月6日(水・消印有効)、持参…2月8日(金)17:00まで  
※受験案内、申込書等については、総務課窓口および市ホームページで入手できます。

**■** 総務課職員担当(☎594-5508)

## パブリック・コメント

各計画案について意見を募集します。

#### ①北本市市民公益活動推進計画(案)

**公表の時期・意見募集期間** 1月4日(金)～2月4日(月)

**■** 協働推進課協働推進担当(☎594-5517)

#### ②第四次北本市男女行動計画(案)

**公表の時期・意見募集期間** 1月4日(金)～2月4日(月)

**■** 協働推進課人権推進・男女共同参画担当(☎594-5507)

#### ③北本市スポーツ推進計画(案)

**公表の時期・意見募集期間** 1月7日(月)～2月6日(水)

**■** 体育課生涯スポーツ担当(☎594-5568)

#### ④北本市第二期特定健康診査等実施計画(案)

**公表の時期・意見募集期間** 1月24日(木)～2月22日(金)

**■** 保険年金課国民健康保険担当(☎594-5575)

※各計画案は、市ホームページ、または各担当課および市政情報コーナーで閲覧できます。

**意見等の提出方法** 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. Eメール(市ホームページからの投稿)
4. 直接書面による提出

北本市の葬儀・家族葬ホール  
駅から直達バスありバス停のすぐそばにあり近隣の葬儀社と提携しサービスが充実

フリーダイヤル **0120-16-5940**  
<http://www.ceremohall.com/>

**セレモ** 北本市宮内7-179 TEL 048-591-2288  
◆喪失みずは葬儀でのご葬儀も承ります。◆

セミナー開催のご案内  
2013年2月23日(土) 10時30分～ セレモホール北本 参加無料 お気遣いください!

**園児募集**

0歳児を募集します。

・生後6ヶ月から就学前までお預かりします。  
・見学にお越し下さい。(要予約)

緑に囲まれた自然環境の中で、知・徳・体を育む  
社会福祉法人 **中丸保育園**  
北本市二ツ家2丁目45番地 TEL: 592-5578  
HP: <http://nakaho.com>



## イベント

## 就労支援セミナー

## ○中高年就職活動支援セミナー

時 2月6日(水)13:30~16:30

テーマ 求職活動の基本

対 定 埼玉県内在住・在勤・在学で40歳以上の求職者30人(先着順)

講 中高年就職活動支援コーナー埼玉のキャリアカウンセラー

## ○北本地区労働講座「女性就労支援セミナー」

時 2月12日(火)13:30~15:30

テーマ 「仕事と家庭の両立ってどうしているのかしら？」

対 定 女性限定30人(先着順)

講 埼玉県女性キャリアセンターのキャリアカウンセラー

場 両セミナーともに文化センター

申 問 1月7日(月)から産業観光課商工労政担当(☎594-5530・FAX591-1244・Eメールa03100@city.kitamoto.saitama.jp)へ電話、FAX、Eメール

等でお申し込みください。

## 新春講演会

時 1月19日(土)14:00~15:30

テーマ 「2013年日本経済の見通しと展望」~欧州・米国・中国をふまえて~

講 SMBC日興証券(株)金融経済調査部部長野村真司氏 費 無料

場 申 問 1月16日(水)までに北本市商工会(☎591-4461)に電話等で。

女性のための再就職準備講座  
~ママが働く日 家族の未来予想図~時 2月21日(木)、3月1日(金)  
10:00~11:30

場 文化センター

費 無料

対 定 女性20人(先着順)

保 育 対 象 2歳~未就学児8人(先着順)

申 問 1月17日(木)~2月8日(金)9:00~17:00に電話またはEメールで、①きたもと男女共生塾講座申込、②住所、③氏名(ふりがな)、④年齢、⑤電話番号(日中連絡可能な番号)、⑥保育希望の場合、お子さんの名前(ふりがな)、年齢を記入のうえ、協働推進課人権推進・男女共同参画担当(☎594-5507・Eメールa01200@city.kitamoto.saitama.jp)へお申し込みください。

※メールでお申し込みの人には、参加確定の電話連絡をします。

## 求人企業合同面接会

時 1月24日(木)13:00~16:00(12:00~15:30受付)

対 平成25年3月大学・短大・専門学校卒業見込みの人、1~3年以内の既卒者の人

他 予約不要、履歴書複数持参。参加企業等詳しくは当協議会ホームページに記載(1月中旬予定)。

問 埼玉県雇用対策協議会(☎048-647-4185)

こころの病がある人の家族  
教室

精神疾患を理解し、接し方や程度について一緒に学びませんか。

日時・テーマ

・1月30日「精神疾患の理解(統合失調症を中心に)」

・2月6日「家族の対応や接し方」について

・2月13日「福祉制度と社会資源」について

いずれも水曜日13:30~15:30。

場 文化センター 費 無料

対 精神疾患がある人の家族

申 問 1月25日(金)までに電話等で、障がい者福祉課相談支援担当(☎594-5535)へお申し込みください。

ホームヘルパー養成講座  
(2級)

時 1月8日(火)~3月23日(土)の火・木曜日夜間、土・日曜日等24日間(他に4日実習(平日)あり)

場 北本地域福祉事業所等

対 定 埼玉県内在住・在勤の人18人

費 7万5,000円(テキスト代・実習費、ただし検診代は別途)

申 問 1月7日(月)までに電話またはFAX(住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号・性別を記入)で、ワーカーズコープ北本地域福祉事業所(〒364-0011朝日2-163-2柳井ビル2階・☎593-5667・FAX593-2576)へお申し込みください。

※年末年始電話対応します。

## 第45回ヘルスケア市民講座のご案内

- |  |  |
|--|--|
| 1. 日 時: 平成25年1月19日(土曜日)<br>午後1時~午後2時30分        | 7. 趣 旨: 講座を通じて市民への健康に対する意識の高揚を図る   |
| 2. 場 所: 北里大学メディカルセンター<br>南館2階AB会議室(病院名が変わりました) | 8. 主 催: 北里大学メディカルセンター  |
| 3. テーマ: 内科系・外科系から各一題講演いたします。                   |  |
| 4. 定 員: 150名                                   | 【問い合わせ先】 北里研究所メディカルセンター病院<br>埼玉県北本市荒井6丁目100番地<br>TEL 048-593-1212<br>事務部総務課 内線6056 |
| 5. 受 講 料: 無料                                   |  |
| 6. 申 込 方 法: 聴講自由 * 予約は不要です。                    |  |

### 甲種防火管理者新規講習

**時** 2月21日(木)・22日(金)9:00～16:00  
**場** 埼玉県防災学習センター 3階会議室(鴻巣市袋30)※駐車場はありません。  
**定** 80人  
**費** 3,400円(テキスト代)  
**申** 1月28日(月)～2月8日(金)の土・日曜日を除く8:30～17:15に埼玉県中央広域消防本部予防課(鴻巣市箕田1638-1)もしくは北本消防署へ直接またはFAXでお申し込みください。

定員になり次第締め切りとなります。

なお、FAX(指定用紙なし)でのお申し込みは消防本部のみとなります。防火管理講習と記載のうえ、住所・氏名・性別・生年月日・電話番号を明記し、送信した後に必ず電話で受講番号等を確認してください。

**問** 埼玉県中央広域消防本部予防課(☎597-2004・FAX597-3716)、北本消防署(☎592-5005)

### 子ども映画館

**時** 1月12日(土)9:45開場、10:00上映  
**内** トム・ソーヤの冒険、宝島文庫によるお話  
**定** 60人  
**費** 無料  
**場** 問 東部公民館(☎591-2695)

### トールペイント体験講座

**時** 1月26日(土)9:30～11:30  
**内** トールペイントでウェルカムプレート制作  
**対** 市内在住の小学校高学年以上の人20人  
**費** 800円※申込時持参  
**場** 申 問 1月5日(土)～13日(日)8:30～17:00(5日は9:00から)に、中丸公民館(☎593-1010)窓口へ直接。※5日9:00に定員を超えた場合は抽選となります。電話での申込み不可。

### 子どもビデオシアター

**時** 1月26日(土)9:45開場、10:00上映  
**内** おやゆび姫、アルプスの名犬ハリー、三匹のこぶた、星のコスモス、だるまちゃんとだいこくちゃん  
**定** 90人 **費** 無料  
**場** 問 学習センター(☎592-3325)

### パソコン講座

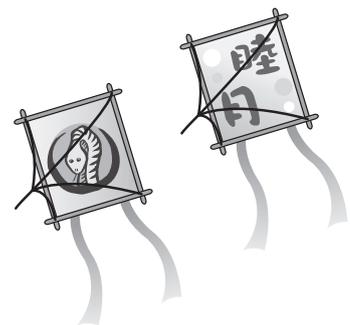
**時** 2月5日(火)・7日(木)・12日(火)・14日(木)9:30～11:30  
**内** 文字入力、簡単な文章の作成  
**対** 定まったくはじめての人15人  
**費** 700円(保険料含む)  
**申** 1月18日(金)9:00からコミュニティセンターへ直接。  
 ※18日9:00に定員を超えた場合は抽選となります。  
**場** 問 コミュニティセンター(☎591-8420)

### 陶でひな人形づくり

手作りひな人形の良さをみんなで体験してみませんか。  
**時** 1月20日(日)、2月17日(日)10:00～13:00  
**定** 20人(先着、要予約)※小学生以下保護者同伴  
**費** 2,000円(ひな人形1対)  
**持** 汚れても良い服、エプロン、タオル、ぞうきん  
**場** 申 問 1月5日(土)から野外活動センター(☎593-0008)へ電話または直接。

### 親子凧あげ大会

親子で凧をあげ、きずなを深めましょう。楽しい参加賞もあります。  
**時** 1月13日(日)9:30～11:30(9:00受付)※雨天中止  
**場** 天神下公園(当日直接会場へお越しください)  
**対** 2歳～小学校6年生のお子さんとその保護者  
 ※市外からの参加も可  
**費** 無料  
**持** 凧(手作りのものや市販のもの)  
**場** 問 西部公民館(☎591-0410)



### 学研 サービス付き高齢者向け住宅

#### 在宅でも施設でもない新しい介護の形

安心の暮らしをお届けする、5つのポイント

1. 入居一時金 **0円**
2. 介護事業所を併設。ヘルパーステーション・ケアマネステーション
3. 24時間365日、館内にスタッフが常駐。
4. 充実の生活サービス。緊急時対応サービス・フロントサービス・生活支援サービス・健康医療相談サービス ※介護保険サービス、食事サービスは別途契約が必要です。
5. 安心・安全の設備充実 (バリアフリー・緊急通報装置・スプリンクラー等完備)

## 3月オープン ココファン北本

(自立方+介護型) 住所:埼玉県北本市中央2-95

新春 オープニング記念!!  
 弊社代表取締役 小早川 仁による  
 開業記念セミナー開催!!

日程: 2月5日(火)  
 時間: 10:00～11:00(受付9:30～)  
 場所: ココファン北本 現地にて  
 セミナー終了後、内覧会になります。  
 ※2/4～2/6にご内覧の方限定、無料昼食付き

ココファン北本外観イメージCG

-家族の介護でお悩みの方-

- ・高齢者の独り暮らしが心配(認知症・独り暮らし等)
- ・特養ホームの待機期間が長い
- ・夫婦で入居したい(させたい)が安心して住めるところがない

セミナー申し込み先  
**株式会社 学研ココファン** ☎0120-616-558  
 東京都品川区西五反田2-11-8 学研ココファン

## 文化センター

☎中央公民館(☎591-7321)

### 第11回 東京音楽大学提携シリーズ 「朝倉すみれピアノリサイタル」

今回は、第11回東京音楽大学コンクールピアノ部門第1位の朝倉すみれさんのピアノリサイタルです。若さあふれる清々しい演奏をお楽しみください。

**時** 2月16日(土)14:00開場、14:30開演

**定** 120人 **費** 500円【自由席】

**出演者** ピアノ：朝倉すみれ

**曲目** ラヴェル：水の戯れ、シューマン：謝肉祭「4つの音符による面白い情景」作品9ほか

**申** 1月12日(土)9:00から中央公民館窓口で入場券を発売。



### 北本プロムナード

**時** 1月23日(水)18:00~21:00

**内** ホールの開放

**対定** 市内在住で、音楽・演劇・演芸等の活動を行っている団体6団体。

※出演に必要なものはすべて持ち込み。

**出演時間** 30分以内、出演順は主催者で調整。

**申** 1月9日(水)9:00から中央公民館窓口へ直接。9日9:00に定員を超えた場合は抽選。

#### パソコン講座

##### ○はじめてのパソコン

**時** 1月18日(金)・22日(火)・24日(木)・25日(金)9:30~11:30

**費** 7,000円 **内** 文字入力を中心にウィンドウズの基礎操作 **定** 16人

##### ○基礎からはじめるワード

**時** 1月18日(金)・22日(火)・24日(木)・25日(金)13:30~16:30

**費** 9,000円 **内** ワードの基本操作から活用まで **定** 16人

##### ○ワードでフォトブック作成

**時** 1月23日・30日、2月13日・27日、3月13日・27日のいずれも水曜日13:00~16:00 **費** 5,100円

**内** デジタルカメラで撮った写真をパソコンに取り込みアルバム作成ほか **定** 10人

**持** デジタルカメラ、USBケーブル

**申問** 講座開始5日前までに中央公民館へ電話等で※申込みが少ない場合は中止することがあります。

#### プラネタリウム

**費** 大人200円、子ども(中学生以下)100円

##### ◆きっずプラネタリウム

**時** 土・日曜日、祝日、冬休み期間中の1月7日(月)11:00から

**内** 「ゲーム&クイズDEプラネタリウム」と「ポケットモンスター」

##### ◆宇宙見人

**時** 土・日曜日、祝日、冬休み期間中の1月7日(月)13:30から※投影機の修繕のため、1月19日(土)~3月22日(金)の間お休み

**内** 「未知への探究心~人類は宇宙をめざす~」・癒したいむ「星見人~2013天文情報~」

#### デジタルムービープラネタリウム

**費** 大人500円、子ども(中学生以下)300円

##### ◆「星座の歴史」と「スターリーテイルズ~星座は時をこえて~」

**時** 日曜日、祝日、冬休み期間中の1月7日(月)15:30から

##### ◆「夢は永遠に…」と「宇宙一直線」

**時** 土曜日15:30から

※1月19日以降は土・日曜日の13:30から「宇宙一直線」、15:30から「スターリーテイルズ」を投影

#### 第312回子ども劇場

**時** 1月19日(土)13:45開場、14:00開演

**内** 北本奇術愛好会 **定** 120人

**費** 無料 **申** 整理券を中央公民館、各地域学習センターで配布。

「帰りたい家」  
のために…

**専門店**  
**小川家具**

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

あけましておめでとうございます  
今年も宜しく

**岩崎畳店(有)**

☎048-591-1766  
北本市東間2-230-1

**イベント**

**冬の自然観察  
オリエンテーリング**

楽しみながら、冬の自然に触れてみませんか。

- 時** 1月12日(土)～14日(月・祝) 9:30～15:30の間随時受付
- 内** 地図を見ながら公園内を歩き、自然に関するクイズを楽しみます。
- 対** どなたでも歓迎※小学生以下は保護者同伴
- 費** 無料
- 場** 申請 当日直接自然学習センター(☎593-2891)へ。

**初心者向け  
バードウォッチング(2)  
冬鳥いろいろ編**

冬はバードウォッチングを始めるにはぴったりの季節です。この機会にバードウォッチングを始めませんか。

- 時** 1月24日(木)・26日(土)・30日(水)、2月10日(日)・11日(月・祝)・14日(木)10:00～12:00
- 内** 双眼鏡の使い方や探し方の解説と野鳥観察
- 定** 各20人(先着順)※小学生以下は保護者同伴
- 費** 無料
- 場** 申請 1月4日(金)9:00から自然学習センター(☎593-2891)へ電話でお申し込みください。

**トラスト地  
(武蔵嵐山溪谷周辺樹林地)の  
散策とシイタケのコマ打ち**

- 時** 2月16日(土)10:00～14:00
- 場** ①または②
- ①東武東上線武蔵嵐山駅に9:00
- ②JA埼玉中央嵐山農産物直売所に9:15
- 費** 500円(ほだ木代含む)
- 申** 1月17日(木・消印有効)までに往復はがき(希望集合場所、一般・協会会員の別を明記)で(財)さいたま緑のトラスト協会(〒330-0063さいたま市浦和区高砂3-12-9農林会館内)へ。
- 問** 同協会(☎048-824-3661)または、埼玉県みどり再生課(☎048-830-3150)

**スポーツ**

**鴨んバレー体験教室**

- ソフトバレーの経験者も未経験者も誰でも気軽に楽しめる鴨んバレーを体験してみませんか。
- 時** 1月26日(土)9:30～12:00(9:00受付)
  - 場** 体育センター **費** 無料
  - 対** 市内在住で小学生以上の人50人
  - 持** 運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、タオル等
  - 申** 問 1月16日(水)までに体育課生涯スポーツ担当(☎594-5568)へ電話でお申し込みください。

**第13回市長杯争奪  
ソフトバレーボール大会**

- 時** 2月17日(日)9:10受付開始、9:40開会式
- 場** 体育センター
- カテゴリー**  
トリムA(男子18歳以上)  
※参加希望が4チーム以下の場合  
は他の部門に変更となります。  
トリムB(女子18歳以上)  
トリムC(男女混合18歳以上)  
トリムD(小学生・男女混合可)  
トリムE(大人2人・子ども2人)
- 対** 市内在住・在勤の人で構成しているチーム(1チーム8人以内、トリムCは男女各4人以内)
- 費** 1チーム1,000円(連盟未登録チームのみ、申込時持参)
- 申** 1月15日(火)～31日(木)に、連盟登録チームは松本へFAXで、それ以外の方は体育センター窓口へ直接お申し込みください。
- 問** 北本市ソフトバレーボール連盟(松本☎・FAX591-2476)  
※審判講習会を2月2日(土)18:30～21:30に南部公民館で開催。



**できる子は、「そろばん」をやっている!**

日本フラッシュ暗算検定協会 提携教室  
**そろばん塾ピコ北本校(学びの森J-STUDIO内)**  
お問合せ ☎048-543-8061

- 対象年齢 年中～小学生
- 料金 月額4,800円(月8回)
- 日程 月・木・土より週2回

**小学校入学準備に  
オススメです!**  
そろばんは右脳(イメージと形)で計算力を鍛えていきます!幼児でもドンドン進むことができ、年中からの入会者が急増しています。

国道17号深井交差点セブンイレブン2F  
北本市深井6-151林ビル2F

**\* 出産祝 快気祝 ギフト販売2割引  
\* 葬儀式場(会館・祭壇無料、返礼品2割引)**

**No. フラザオオノ**  
**☎0120-33-7475**  
**北本市山中1-115**

## スポーツ

### 第40回ジュニアスキー教室

- 時** 3月2日(土)・3日(日)の1泊2日
- 場** 群馬県水上宝台樹スキー場(ツインヴィラ宝台樹泊)
- 内** 子どもを対象としたスキー講習
- 対** 市内在住の小学3年生～中学3年生40人(申込順)
- 費** 2万1,500円(交通費・宿泊費:1泊3食付、初日の昼食は弁当持参・リフト代等、申込時持参)
- 申** 文化センター・体育課にある所定の申込用紙に記入し、1月27日(日)9:00～10:00に文化センターエントランスホールへ直接(印鑑持参)。
- ※1月28日(月)以降は体育課へ直接(参加費等は振込み)。
- 問** 北本市スキー連盟(岩佐 ☎090-8743-1673)

### ルーシーダットン教室

- タイ式ヨガを体験してみませんか。
- 時** 2月17日(日)・24日(日)10:00～11:00
- 対** 市内在住・在勤の人15人
- 費** 300円(保険料)
- 場** 申問 1月20日(日)9:00から勤労福祉センター(☎591-8550)窓口で参加費を添えてお申し込みください。
- ※20日9:00に定員を越えた場合は抽選となります。

### かんたんヨガ

- 簡単なポーズを習って、体をほぐしながらヨガを学んでみませんか。
- 時** 毎週木曜日11:00～12:00
- 費** 400円
- 場** 申問 事前予約不要。当日体育センター(☎593-2511)窓口へ。

### シェイプアップヨガ

- ヨガの基本ポーズを応用したゆったりとした動きの中で、体調や身体のバランスを整えます。
- 時** 毎週木曜日13:00～14:00
- 費** 400円
- 場** 申問 事前予約不要。当日体育センター(☎593-2511)窓口へ。

### フィットネス太極拳

- 音楽に合わせて太極拳の動きを行うので初心者も無理なく楽しめます。
- 時** 毎週火曜日10:00～11:00
- 費** 400円
- 場** 申問 事前予約不要。当日体育センター(☎593-2511)窓口へ。

### リフレッシュエアロ

- 日頃のストレスを解消!初心者にもオススメのやさしいエアロビクスです。
- 時** 毎週月曜日11:00～12:00
- 費** 400円
- 場** 申問 事前予約不要。当日体育センター(☎593-2511)窓口へ。

### 誰でも楽しく! スポーツ吹き矢教室

- 誰でも楽しく気軽に行えるスポーツ吹き矢。吹き矢式呼吸法で、健康になろう!
- 時** 毎週水曜日14:00～16:00
- 期** 通年開催
- 対** 一般男女
- 定** 30人
- 費** 1か月1,000円(4回)
- 他** 用具は体育センターで準備
- 場** 申問 体育センター(☎593-2511・〒364-0003古市場1-156)へ直接または講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入のうえ、往復はがきで体育センターへ(電話予約可)。

### ベリーダンス教室

- 女性の憧れるスタイル作りにかかせない要素がいっぱいのダンス。健康ダイエットのエクササイズにも最適!
- 時** 毎週土曜日19:00～20:30
- 期** 通年開催
- 対** 一般女性
- ※初めての人大歓迎
- 定** 30人
- 費** 1か月3,000円(4回)
- 場** 申問 体育センター(☎593-2511・〒364-0003古市場1-156)へ直接または講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入のうえ、往復はがきで体育センターへ(電話予約可)。

**★明けましておめでとうございます 本年もよろしくお願ひ申し上げます**

★会員募集中! 楽しく始めましょう				
教室	対象	曜日	時間	月会費
ジュニア卓球教室	小学生	水	午後5時～	¥2,000
TSP TSP	園児～大人	火(1,2,3)	午後5時～	¥2,500
		木	午後7:45～	
		金	午後5時～	

**「一年の計は元旦にあひ」**  
今年こそスポーツ!と考へている方...まずは気軽に始めてみませんか。  
【問合せ】 ☎ 048 (593) 1001

**★随時見学できます! スタジオ・プールもあり**  
【営業時間】水曜日・祝日休  
平日 10:00～21:00  
土曜日 10:00～18:00  
日曜日 10:00～16:00  
**月会費 ¥3,500～**

**アサヒスポーツ・文化クラブ** **ワコーレススポーツクラブ**

**小学生対象  
HIPHOP教室**

基本ステップから振り付けまで、楽しく元気に踊りましょう。

**時**毎週水曜日17:00~18:00

**期**通年開催

**対**小学生※初めての人大歓迎

**定**30人

**費**1か月3,000円(4回)

**講**佐藤綾香(AYAKA)

**場****申****問** 体育センター(☎593-2511・〒364-0003古市場1-156)へ直接または講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入のうえ、往復はがきで体育センターへお申し込みください(電話予約可)。

**フラダンス教室**

手の動きやステップはゆったりとしたものが多く、どなたでも気軽に楽しめます。全身の筋肉を使うのでリラックスできて運動不足を解消できます。

**時**第1・3火曜日14:00~15:00

(1月は第3・5火曜日)

**期**通年開催

**対**一般女性※初めての人大歓迎

**定**30人

**費**1か月1,800円(2回)

**場****申****問** 体育センター(☎593-2511・〒364-0003古市場1-156)へ直接または講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入のうえ、往復はがきで体育センターへお申し込みください(電話予約可)。

**ちょっと気になるとなりまち**

**鴻巣市 アコースティックナイト  
in クレアこうのす**

全国各地でコンサート活動を行っている人気ユニット「なごみーず」のライブです。

**時**1月26日(土)17:00開場、17:30開演

**場**クリアこうのす大ホール

**出演** なごみーず(伊勢正三、太田裕美、大野真澄)

**曲目** なごり雪、22才の別れ、木綿のハンカチーフ、学生街の喫茶店ほか

**費**4,000円(全席指定)

※未就学児の入場はご遠慮ください。

**申**11:00~18:00にクリアこうのすチケットセンター(☎540-0500)

**問**クリアこうのす(☎540-0540)



**桶川市 伝統芸能文化の振興シンポジウム  
を開催します!**

山深い福島県檜枝岐村に伝わる伝統芸能歌舞伎。この文化財を後世に伝えようと努力した村人たちのドキュメンタリー映画を鑑賞し、さらさら獅子舞など市内に残された伝統芸能の代表者と檜枝岐村歌舞伎伝承に活躍された代表者のトークを行います。

**時**2月3日(日)14:00開演

**場**さいたま文学館ホール

**定**200人(先着順)

**費**無料

**申****問**1月15日(火)から電話で杉井(☎048-786-1423)※ただし、受付は18:00以降)または桶川市自治文化課(☎048-786-3211)へお申し込みください。

本事業は、桶川地域文化研究会が「桶川市協働のまちづくり支援事業」制度を利用して桶川市と協働で実施します。

笑顔とおいしさをお届けします  
**生活クラブ**

生活クラブは食品の放射能検査を全品目で実施  
検査結果をすべて公表し情報公開を徹底します。

**生活クラブ埼玉**

生活クラブ生協埼玉  
0120-391-144

**新春割引キャンペーン! 10名様限定** **どのコースでも**  
入校料無料

**ワード初級コース 29,800円**

仕事や趣味で必須のワードがあなたのレベルで学習できます  
その他のお勧めコースも多数あります。お問合せを!

☆一人ひとりに親切指導のスクールです ☆ノートパソコン持込み練習できます  
☆ヘッドフォン授業でないので安心して質問できます ☆期限なく、曜日、時間帯は自由です

\*次回障害者委託訓練(無料)申込受付中/2/18開始予定(今年度最後)

**パソコンイン・北本** ☎0120-098-211  
PC検定:検定試験会場校

北本駅西口徒歩5分 任-近く 北本市中央 4-68-1 3F(1F美容室 ZELE 様)  
月~土 10:00~20:00 水金~21:00 ★北本市のプレミアム付き商品券加盟店です。  
☆無料体験・見学お待ちしております☆ (10,000円で1時間の無料チケットプレゼント)



## 母子保健のご案内



事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
乳児健診	<b>内</b> 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査 <b>対</b> 平成24年9月生	東側 1月29日(火) 13:20~14:10	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳、健康診査質問票
		西側 1月31日(木) 13:20~14:10	母子健康センター	
離乳食の調理講習	<b>内</b> 離乳初期食の試食および説明、中期食以降の相談 <b>対</b> 生後4か月~6か月児のいる母親	1月29日(火) 13:30~14:10	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
		1月31日(木) 13:30~14:10	母子健康センター	
1歳6か月児健診	<b>内</b> 内科診察、歯科診察等 <b>対</b> 平成23年6月生	東側 1月22日(火) 13:20~14:10	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳、健康診査質問票 現在使用している歯ブラシ、タオル
		西側 1月24日(木) 13:20~14:10	母子健康センター	
3歳児健診	<b>内</b> 内科診察、歯科診察、尿検査等 <b>対</b> 西側地区で平成21年11月・12月生 ※東側地区で平成21年12月生・平成22年1月生は2月に実施	西側 1月30日(水) 13:20~14:10	母子健康センター	<b>持</b> 母子健康手帳、健康診査票、早朝尿、目と耳のアンケート <b>申</b> 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	<b>対</b> 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	1月29日(火) 初めての人の: 13:20~13:50 2回目以降の人の: 13:50~14:20	文化センター	<b>費</b> 1回当たり1,365円 <b>持</b> 歯ブラシ、母子健康手帳、タオル <b>申</b> 当日直接会場へ
9か月児育児相談	<b>内</b> 身長・体重測定、運動発達の相談、離乳完了期の栄養相談、育児の心配ごと相談等 <b>対</b> 平成24年4月生の乳児のいる母親または家族	東側 2月18日(月) 10:00~11:00	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳、9か月または10か月児育児相談質問票
		西側 2月12日(火) 10:00~11:00	母子健康センター	
乳幼児育児相談	<b>内</b> 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 <b>対</b> 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	2月18日(月) 13:30~14:30	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳
こころの相談	<b>対</b> 市内在住の人で本人またはその家族(治療中の人のご遠慮ください)	1月24日(木) 9:30~11:00	母子健康センター	<b>定</b> 3人程度(申込順) <b>費</b> 無料 <b>請</b> 相談員 神谷知治さん(精神科医) <b>申</b> 1月17日(木)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ

※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。

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

月から土曜日 19:00～翌朝7:00まで  
日曜日・祝日・年末年始 9:00～  
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合せは埼玉県中央広域消防本部指令課へ

**☎597-3301(直通)**

**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。

## 生活習慣病予防のための料理教室

食生活を見直して、糖尿病や高血圧、メタボなどの  
生活習慣病を予防しましょう！

**時** 1月21日(月)10:00～14:00 **場** コミュニティセンター

**内** 生活習慣病に関する講話、調理実習、減塩マップ調査

**対 定** 糖尿病や高血圧、メタボの予防に関心のある人30人(申込順) ※男性大歓迎！

**費** 300円

**持** エプロン、三角巾、フキン、普段家庭で飲んでいる味噌汁(減塩テープで塩分濃度を測定します)

**申 問** 1月16日(水)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でお申し込みください。



## 糖尿病予防教室

糖尿病とその合併症を予防するための方法を知り、自分の生活にあった食事や運動を見つけるために楽しく学んでみませんか？

**場** 母子健康センター

**対 定** 健診等で血糖値が高めと言われた人、家族や兄弟が糖尿病で自分も糖尿病が心配な人30人(先着順) ※過去に糖尿病予防教室を受けたことがない人

**費** 無料

**申 問** 1月7日(月)～18日(金)に、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。

月日	時間	内容	講師
1月23日(水)	10:00～12:00	自分の身体について考えよう	保健師
1月30日(水)	10:00～12:00	楽しく学ぼうバランスの良い食事	管理栄養士
2月6日(水)	13:15～15:00	正しく知ろう糖尿病	医師
2月7日(木)	10:00～12:00	効果的に動いてみよう(運動実習)	運動指導士
2月13日(水)	10:00～15:00	バランス食を作ってみよう(調理実習) 糖尿病と歯周病の意外な関係 (ブラッシング実習含む)	管理栄養士 歯科医師 歯科衛生士
2月20日(水)	10:00～12:00	自分の身体と上手く付き合おう	保健師

## つどいの広場事業講習会

### 「親子でわくわくタイム！」

体操、おひな様の制作、絵本の読み聞かせ…親子でわくわく楽しいひと時を過ごしましょう！

**時** 1月30日(水)10:15~11:30(10:00開場) **場** 北本駅西口ビル内保育ステーション

**内** 親子で体操、おひな様制作、絵本の読み聞かせ

**対 定** 市内在住の2歳~3歳の子どもとその保護者15組(申込順)

**講** 斉藤紀子さん

**申 問** 1月17日(木)9:30から子育て支援センター窓口(☎590-7676)へ電話にてお申し込みください。定員となり次第締め切ります。18日(金)以降は子育て支援センター窓口でも受け付けます。



### 「あつまれ2歳のお友達!~冬~」

2歳のお友達と遊ぶシリーズ第2弾!!  
~親子で遊ぼう!お友達作ろう!  
みんな一緒だと楽しいね!!~

**時** 1月18日(金)10:15~11:30(10:00開場)

**場** 西部公民館

**対 定** 市内在住の2歳の未就園児とその保護者20組(申込順)

**申 問** 1月7日(月)9:30から子育て支援センター(☎590-7676)へ電話でお申し込みください。定員となり次第締め切ります。8日(火)以降は子育て支援センター窓口でも受け付けます。

### 中丸保育園子育て支援センター講習会 「親子でハッピータイム」

親子で「おもしろカバン」の皆さんによる人形劇「うさぎとかめ~かくれんぼのまち~」「おはながわらった」とパントマイムを見て楽しく過ごしましょう!

**時** 1月19日(土)10:00~11:00(9:45開場)

**場** 中丸保育園子育て支援センター

**内** 「おもしろカバン」の皆さんによる人形劇

**対** 0歳~5歳の子どもとその保護者

**申 問** 1月7日(月)~11日(金)10:00~15:00に中丸保育園子育て支援センター(☎592-5615)へ直接または電話にてお申し込みください。

### 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。

### ママ&キッズサロン

問合せ ☎592-9961

**時** 月~金曜日  
10:00~12:00、13:00~16:00  
※1月1日(火・祝)~3日(木)・30日(水)はお休み、28日(月)は午前のみ開催  
**対** 0歳~3歳未満のお子さんと保護者、妊娠中の人  
**場** 北本駅西口ビル2階保育ステーション

### Coccoひろば

問合せ ☎592-4039

**時** 火、木、土曜日10:00~15:00  
※1月1日(火・祝)~4日(金)はお休み  
**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** さいたまコープ北本店3階

### モンキーポッド

問合せ ☎580-4777

**時** 月、木、金曜日  
10:00~15:00  
※1月1日(火・祝)~4日(金)はお休み  
**対** 0歳~就学前のお子さんと保護者  
**場** ワコーレRG北本アネックス棟104号



### 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  
※1月1日(火・祝)~4日(金)はお休み  
**対** 0歳~就学前のお子さんと保護者  
**場** 中丸保育園内



### 子育て支援センター

問合せ ☎590-7676

**時** 月~金曜日  
9:30~12:00、13:00~15:30  
※1月1日(火・祝)~3日(木)・10日(木)はお休み、28日(月)は午前のみ開催  
**対** 0歳~3歳未満のお子さんと保護者、妊娠中の人  
**場** 北本市立東保育所内



健康豆知識 第4回

睡眠時無呼吸について

睡眠時無呼吸とは

睡眠中に無呼吸(息が止まる)状態になることです。7時間の睡眠中に10秒以上の無呼吸が30回、または1時間の睡眠中に10秒以上の無呼吸が5回以上ある場合は、睡眠時無呼吸症候群という病気です。睡眠時何十回も無呼吸状態となるため身体の酸素が不足してしまい、脳が目覚めて熟睡できずストレスとなって交感神経の緊張が起これります。その結果、高血圧や心臓疾患、脳血管疾患の発症につながる場合があります。また、熟睡できないため日中に眠気が出現し、交通事故や労働事故の原因となりかねません。

**原因**  
この病気にかかっている人は、日本に200万人いると言われています。

睡眠中は、誰でも咽(のど)の筋肉の緊張がゆるみ、気道が狭くなる傾向がありますが、首まわりに脂肪がついている人、舌が大きい人、下顎(あご)が小さい人、扁桃(へんとう)が大きい人などこれらの構造のある人は、睡眠中に気道が閉塞(へいそく)してしまい、無呼吸状態に陥りやすいことがわかっています。

**検査**

睡眠時無呼吸症候群の診断には、睡眠中の呼吸状態を調べる検査(睡眠ポリグラフ検査)を行います。睡眠中の脳波、筋電図、胸の動き、血液中の酸

素濃度を測定し、脳が良質な睡眠状態になっているか(熟睡できているか)をこれらの検査情報から分析して診断します。この検査は、身体にセンサー類が多数付着しますが、決して痛みを伴うものではありません。

**治療**

睡眠ポリグラフ検査で睡眠時無呼吸症候群と診断された場合まずは睡眠時無呼吸を引き起こしている原因を調べます。肥満により首まわりに脂肪がついている事が原因と思われる人は、減量してもらいます。扁桃(へんとう)が大きく咽(のど)の入り口が狭い事が原因と思われる人は、扁桃摘出手術や咽を広げる手術が効果的な場合があります。下顎(あご)が小さい事が原因と思われる人は、歯科で特殊なマウスピースを作製してもらい睡眠中に装着することにより、気道の閉塞を防ぎます。これらの原因治療で効果が得られない場合は、持続陽圧呼吸療法(CPAP)・シーパップ療法を行います。この治療法は、睡眠中鼻にマスクを装着し、加圧された空気を鼻から咽に送り込み気道が狭くなるのを防ぐ方法で、機械に支配されている感じはありませんが、最も効果的な治療法であり、慣れれば熟睡できるためスッキリした朝がむかえられます。

提供：桶川北本伊奈地区医師会

注目情報

お知らせ

募集

イベント

スポーツ

保健・子育て

安心・安全

みんなの広場

休日診療(当番医)

診療時間 9:00~17:00(時間厳守)

1月8日~2月7日

月日	医療機関名	科目	電話
1/13 (日)	深井小児科内科医院	内・小	591-5958
	渡辺医院(桶川市)	内・小	048-787-2181
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/14 (月・祝)	藤倉医院	内・外・循内	592-3045
	小林産婦人科クリニック(桶川市)	産婦・内・小	048-773-4135
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/20 (日)	大友外科整形外科	整外・皮・リハ・外	591-7000
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	大井医院(伊奈町)	耳鼻咽喉・皮	048-722-4600
1/27 (日)	天地クリニック	小・内・胃腸	593-1762
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	内田クリニック(伊奈町)	外・整外・内・皮 泌尿器・肛門・リハ	048-728-9296

月日	医療機関名	科目	電話
2/3 (日)	さくらこどもとおとな診療所	内・循内・小	591-2088
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	川田谷クリニック(桶川市)	内・外・皮・胃腸 リハ・消・肛門	048-787-2531

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。

- 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。

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

## 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

1月8日～2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)	1月23日(水) 10:00～12:00	市役所 第1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	市民課市民相談担当(☎594-5529)	
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		
人権相談	1月22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)	1月9日(水)・21日(月)・30日(水)、2月6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(就学児対象)	毎週火・木曜日 9:00～17:00		
緑のなんでも相談	2月4日(月) 10:00～12:00	総合公園管理事務所(☎592-4050)	
子どもの相談(ことば、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)	
障がい者支援相談(予約制)	1月25日(金) 10:00～15:00(身障・知的・精神)	総合福祉センター	障がい者福祉課相談支援担当(☎594-5535)
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	1月19日(土)、2月5日(火)10:00～15:00(受付は14:30まで)		
ボランティア相談	1月18日(金) 13:30～15:30 2月2日(土) 10:00～12:00		
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	1月19日(土)、2月2日(土) 9:00～12:00	市役所 第1相談室	産業観光課商工労政担当(☎594-5530)
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	産業観光課商工労政担当(☎594-5530) ※前日までに申し込みください
健康・生活相談	1月21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④

### ■～懸賞金が当たった!! うまい話はない～

「これは最終通告です」「貴殿名義の2億3,000万円以上の未処理懸賞金が確認されたので通知する。懸賞金を受け取るためには、この通知書の到達日から10日以内に『懸賞金支払請求書』を返送し、2,000円の手数料を送るように。返信が確認できなかった場合には、あなたの全データが永久抹消処理され、今後一切懸賞金の受取りが不可となります」と書かれたダイレクトメール(以下DM)が中国から届いた。「懸賞金受取資格」を失いたくないので手数料を振り込もうと思うが大丈夫かという相談が寄せられました。

このような相談が全国の消費生活センターや市の消費生活センターに多数寄せられています。

手数料を払えばすぐに高額な懸賞金がもらえるような書き方をしていますが、申し込んでもいないのに懸賞金が当たるはずはありません。実際は手数料を得るための詐欺の一種と考えられます。手数料の支払い方法の一つにクレジットカード払いを選択した場合、1回限りでは

済まず長期間にわたって料金が引き落とされることもあり大変危険です。さらに一度手続きをすると、その後、大量にDMが届くというケースも報告されています。また、DMを送ってくる団体の住所や連絡先がはっきりしないことやDMの発送元と返信用封筒の住所が別々であるなど不審な点が多々あります。

不要であれば処分やDMの受取り拒否も可能です。相談者には以上を説明し、十分に注意するようにと伝えました。

### 相談窓口

●北本市消費生活センター(電話でのご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(市民課市民相談担当☎594-5529)

●埼玉県消費生活支援センター

毎週月～土曜日(祝日、年末年始を除く)9:30～16:00(☎048-261-0999)

●全国消費生活相談員協会「週末電話相談」毎週土・日曜日10:00～12:00、13:00～16:00(☎03-3448-1409)

# セーフコミュニティきたもと Vol.06

## セーフコミュニティとは…

「ケガやそれを引き起こす事故は偶然に起こるものではなく、予防することができる」という理念のもと、行政・地域・警察・家庭・学校などすべての関係者が分野横断的に連携・協働して安心安全に暮らすことのできるまちづくりを進めていくことです。

☎ 協働推進課セーフコミュニティ担当 (☎594-5571)



## セーフコミュニティ認証取得への協力を 埼玉県知事に要請しました

11月20日に北本市長がセーフコミュニティの理念や意義について、埼玉県知事に説明をするために訪問しました。その中で、関係機関である保健所等との連携や、安心・安全に係るデータ提供等の協力要請を併せて行いました。



埼玉県知事へ協力を要請

## 第6回アジア地域セーフコミュニティ会議 in豊島に出席しました

11月28日～30日に東京都豊島区において、第6回アジア地域セーフコミュニティ会議in豊島が開催されました。世界各国からさまざまな領域の研究者、実践者、自治体関係者が参加し、会議のテーマである「安全なまちづくりに向けて地域力を高めよう～日常の安全から災害対策まで～」に関する経験や知識の交流を行いました。

初日は、WHO地域安全向上推進協働センター長であるレイフ・スヴァンストローム氏が、「セーフコミュニティの歴史と展望」をテーマに記念講演を行いました。スヴァンストローム氏からは、スウェーデンの小さなコミュニティから始まったセーフコミュニティの取組みを紹介していただくとともに、「セーフコミュニティを通じ世界に平和をもたらす活動を」との発言がありました。

二、三日目は、セーフコミュニティの研究者、実践者による基調講演並びに「学校の安全」「子ども

もの安全」「交通安全」「高齢者の安全」等さまざまな領域に関する分科会が開催されました。基調講演では、アジア地域セーフコミュニティ認証センター所長であるチョウ・ジョンピル氏より「アジアにおけるセーフコミュニティの10年の歩み」をテーマにアジア地域におけるさまざまなセーフコミュニティの取組みや、これをを継続していくうえで、地域におけるリーダーシップと、草の根的な活動が重要との話がありました。

なお、「地域プログラム」に関する分科会では、北本市の取組み事例を発表しました。また、会場内に設置された展示ブースにおいて、北本市のセーフコミュニティにかかわる取組みとともに、北本市の石戸蒲ザクラやトラスト地等を紹介し、国際的に北本市のPRも行いました。



第6回アジア地域セーフコミュニティ会議



北本市セーフコミュニティ展示ブース

# きたもと 掲示板



市民の皆さんからのお知らせや募集の情報をお届けします！  
詳しい内容は主催者にお問い合わせください。

## 開催

### 「笑いのある暮らし」 三遊亭鬼丸氏講演会

**時** 2月13日(水)  
18:00開場、18:30開演  
**場** 文化センター  
**費** 無料(整理券が必要です)  
**問** 東和銀行北本支店  
(原沢 ☎592-1211)

### 光彩写真展示会

**時** 1月31日(木)～2月3日(日)  
9:30～17:00  
**場** 文化センター  
**費** 無料  
**問** 光彩写真クラブ  
(片岡 ☎592-6238)

### 第26回北本子育て講演会 いじめの「何」が悪いのか

**時** 2月3日(日)  
13:00開場、13:30開演  
**場** コミュニティセンター  
**費** 無料  
**講** 村山士郎氏  
(大東文化大学教授)  
**問** 北本子育て講演会実行委員会  
(北岡 ☎591-6004)

### 雑木林に親しむ集い

**時** 1月20日(日)  
9:30～12:30(雨天翌週順延)  
**場** 北本中央緑地東地区  
**内** 落ち葉かき、焼き芋、とん汁  
**費** 無料  
**問** NPO法人北本雑木林の会  
(白川 ☎593-0448)

### 第46回自然観察会

**時** 1月26日(土)  
10:00～12:00  
**場** 北本中央緑地南端  
**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)

### 市民ハイキング 雪の浅間黒斑山

**時** 2月16日(土)  
5:30市役所駐車場集合  
**場** 浅間黒斑山  
**費** 7,000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

### しろくろ囲碁同好会 の会員

**時** 毎週土・日曜日、祝日  
13:00～17:00  
**場** 北部公民館  
**費** 入会金600円、会費月額600円  
**問** しろくろ囲碁同好会  
(佐藤 ☎591-4092)

### 身心の会(太極拳)の会員

**時** 毎週水曜日  
13:00～15:00  
**場** 体育館、公民館等  
(詳しくはお問い合わせください)  
**費** 会費月額2,000円  
**問** 身心の会  
(室橋 ☎541-3919)

**きたもと掲示板掲載規定(一部抜粋)**  
掲載は所定の用紙にてお申し込みください。用紙は秘書広報課または市ホームページにあります。会員募集は年に1度、開催については同一内容の掲載は1度になります。  
**■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。

## 今月の表紙 北本の元気人

### 北本市消防団の皆さん

消防団は、各自仕事を持ちながら、「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神に基づき、地域住民の生命、身体、財産を守るために活躍している人たちが集まる市町村の消防機関です。

地域における消防防災のリーダーとして、平常時・非常時を問わずその地域に密着し、住民の安心と安全を守るという重要な役割を担っています。

あなたも地域防災の要として活動しませんか。

**問** くらし安全課自治・コミュニティ・消防防災担当(☎594-5523)



# 市民ギャラリー

—きたもと十人十色—

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…秘書広報課秘書・広報広聴担当(☎594-5505)



「川越まつり」 君島喜六さん(光彩写真クラブ)



「復元東京駅」 下田誠司さん(光彩写真クラブ)

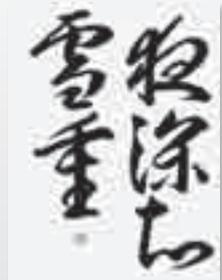
## 書道さくら会



荻野サカエさん



安部靖子さん



山田節子さん

## 千草会

時雨来て肩寄せ軒の下校の子

道の辺の小さき祠も松飾り

紅として心の決まり師走街

みぞれ降るあの日と同じ母想ふ

雪吊の手際も美しき佇まひ

ひとくんだり人生語る賀状書く

添野光江

角田美代子

成崎千代子

西根愛子

山内美紀子

吉橋武資

## 「広報きたもと」にあなたの写真を掲載しませんか？

「広報きたもと」では、「市民ギャラリーきたもと十人十色」において、市民の皆さんが撮影した、市内の美しい景色、珍しい光景、地域の行事などの写真を掲載しています。あなたの写真で、北本市の魅力を多くの人に伝えませんか？

### 【投稿方法】

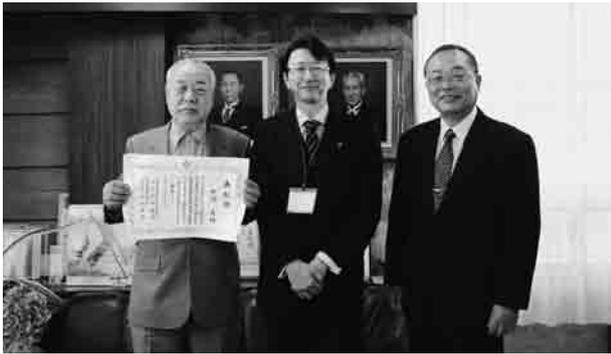
下記のメールアドレスに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、写真タイトルを記入のうえ、写真を添付し、送信してください。写真は北本市内で撮影したものに限定します。サイズは1MB程度に調節してください。

### 【投稿先・問合せ】

秘書広報課秘書・広報広聴担当(☎594-5505)  
メールアドレス koho@city.kitamoto.saitama.jp

### 注意事項

- 人物が写っている場合は、必ず本人の承諾を得てください。
- 撮影対象(物・場所等)の所有者に必ず許可を得てください。
- 投稿された写真は、必ず掲載されるものではありません。
- 写真は、トリミングする場合があります。また、タイトルは、趣旨を変えずに短くしたり直したりすることがあります。
- 掲載内容で発生したトラブルは投稿者の責任とします。
- 掲載された写真は市ホームページや、他の媒体に掲載する場合があります。
- 投稿作品の著作権は北本市に帰属するものとします。
- 写真は返却しません。
- 掲載の有無、不掲載の理由については、連絡しません。



防犯表彰(地域安全功労者)を受賞

鴻巣地区地域安全推進連絡協議会北本支部副支部長の折間進さんが、平成24年防犯のまちづくり県民大会において、埼玉県警察本部長、(社)埼玉県防犯協会連合会会長より、地域安全功労者として表彰されました。長年の地域防犯活動が評価されたものです。



シラコバト賞受賞

内田政之助さん(北本市コミュニティ協議会顧問)が、住みよい地域社会の実現のために長年にわたって活動が続けている個人・団体に埼玉県から贈られる「シラコバト賞」を受賞されました。長年のコミュニティ活動が評価され、今回の受賞となりました。



北本中学校剣道部伊藤勇太さん県大会優勝!

平成24年度新人体育大会兼県民総合体育大会(主催:埼玉県教育委員会、埼玉県中学校体育連盟)の個人戦において、北本中学校2年生の伊藤勇太さんが見事優勝を果たしました。伊藤さんは、予選から決勝まで、全試合で1本も取られずに完封勝利での優勝でした。



北本まつり「宵まつり」

11月10日、西中央通線を会場に北本まつり「宵まつり」が開催されました。当日は、各団体のパフォーマンスのほか、扇型の範頼ねぶたや地域コミュニティなどの大きささまざまなねぶた・山車が練り歩き、過去最高の約6万5,000人でにぎわいました。

市長のほっと・とーく  
観光100万人都市へ

昨年11月に行われた北本まつり「宵まつり」には、過去最高の6万5,000人の人出がありました。

春の桜まつりも例年以上ににぎわいましたが、いずれもJR主要駅や車両窓上にイベント告知のポスターを掲示した効果が表れたと考えています。北本版のるぶを発行したり、新聞やテレビで取り上げていただいたということもあって大変盛り上がりました。

宵まつりは、今年でねぶたの運行を開始してから20年目を迎えますが、今後は「関東二」のねぶたを前面に打ち出していきたいと思えます。

また、石戸蒲葎クラは、さらなる保護と周辺整備のための計画を策定中です。

かつて観光といえば、名所旧跡や温泉地などの「観光地」を訪れることを指しましたが、最近では、地域の人々が地元の資源を生かした企画で来訪者を呼び寄せ、まちの魅力や楽しみ方を伝える、地域に根差した「着地型観光」が主流になりつつあります。

昨年10月にオープンした「グリコピア・イースト」は、すでに2万人以上の予約があり、県内外から多くの人が訪れる北本市の新たな観光名所となりました。

これからも、北本市のさまざまな魅力を集め市外に大きく発信する、観光100万人都市の実現を目指し、各種施策を進めてまいります。



北本市長 石津 賢治

# 年頭のごあいさつ



## 安心して暮らしていく ことのできるまちづくりに向けて

北本市議会議長 福島忠夫

市民の皆様、明けましておめでとうございます。平成25年の新春をお健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。  
また、日ごろより市政並びに議会運営に対しまして、温かいご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

現在の日本社会は、少子高齢化の進展、世界的な金融危機の影響による経済の長期にわたる低迷、雇用情勢の悪化など依然として非常に厳しい状況にあります。こうした社会情勢の中では、かねてより企業誘致を進めてお

りました、関東グリーコ株式会社北本ファクトリーの稼動とグリーコピア・イーストのオープンなど、本市の更なる発展に結びつくものと期待しております。  
市議会では、北本市新庁舎および(仮称)こどもプラザ建設について、長期にわたり審議を重ねてまいりましたが、昨年9月の定例会において新庁舎の工事請負契約の締結についてを議決し、11月から1期工事が着手されました。現庁舎が抱えておりました、建物および設備の老朽化、狭あいによる市民サービスへの支障、災害時の防災拠点と



## さらなる発展に向けて

北本市長 石津賢治

新年明けましておめでとうございます。市民の皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日ごろから市政の推進に対しまして、格別なご支援とご理解を賜り、厚くお礼申し上げます。  
さて、昨年は、本市の顔である北本駅西口駅前広場改修事業や子育て支援の拠点施設となる新東保育所の整備が完了し、本市のさらなる発展につながる充実した1年となりました。

また、関東グリーコ(株)北本ファクトリーの工場見学施設「グリーコピア・イースト」や「三国コカ・コーラボトリング北本みずべひろば」に多くの人が訪れ、新たな観光名所として地域経済の活性化に寄与しました。  
今年、行政、地域、警察、学校などのすべての関係者が横断的に連携・協働して安心・安全に暮らすことができるまちづくりを推進するため、引き続きセーフコミュニティへの取り組みを進めてまいります。さらに、病後児保育事業や一時預かり事業など多様な保育ニーズへの対応や中学生までのこども医療費窓口払いの廃止、耐震化工事に合せた小中学校校舎の大規模改

修など子育て・教育環境の充実に努め、市民の皆様が「ずっと暮らし続けたい」と思える魅力あるまちづくりに積極的に取り組んでまいります。  
施策の実現には、市民の皆様のお力が必要となります。今後も市民の皆様との協働によるまちづくりを推進し、市民主役の市政運営と住民自治の実現に努めてまいりますので、市民の皆様の一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。  
本年がより実りある一年となりますようご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。

インタビュー — interview —

## いざというときの助けになると信じて

### ■自主的な助け合い組織です

北本団地自治会は平成11年に自主防災会を設立しました。いざというときに、まとまって活動しやすいように、団地を5つの区域に分けて作った自主的な助け合い組織です。

自治会だよりでの防災に対する啓発活動や、毎年9月に居住者参加の自主防災訓練を催し、避難誘導や初期消火、救急救護、炊き出しなどの訓練を行っています。

### ■個人の防災に関する知識が重要

近年は高齢者世帯・独居世帯が増加しています。また、個人情報などの問題から、住居者の正確な把握が困難となっており、横のつながりによる防災が以前より難しくなっています。このような中で、個人の防災に関する知識がより重要になると考えています。

### ■少しでも知識があれば

訓練に参加した人から、「火災を起こしかけたとき、対処方法が分かっていたら本当に助かった。」との声をいただいたときは、本当に嬉しかったです。少しでも対処方法が頭に入っていると、いざ危険な状況に陥った時の対処方法が大きく変わってくると思います。

### ■地道な活動を今後も

防災は一朝一夕で成り立つものではありません。毎年地道に活動を続けていき、少しでも防災に関する知識を持った人を増やしていくことが、いざというときの助けになると信じ、今後も活動を続けていきます。



北本団地自治会 会長  
佐藤利彦さん

## 最も頼りになるのは地域の助け合い

### ■地域の安全を守る仕事

消防署は地方自治体において、消防活動や救急活動などを専門に行う機関のことです。消防署の業務は、おおむね次の3つに区分されます。警防担当、救助担当、救急担当です。私はこれら3担当の責任者をしています。

### ■市民を守る強い使命感

消防職員は、採用されると6か月間全寮制の学校で消防の基本を徹底的にたたき込まれます。厳しい訓練を積み重ねるうちにチームワークや連帯感を身に付け、命の大切さを学びます。そして、卒業するときには消防職員としての自覚や責任感が備わり、市民を災害から守るという使命感を持つようになります。

その後も日々訓練を続け、災害に対して、最善の行動が取れるように備えています。

### ■日々の備えが重要

大災害が発生した場合、被害を最小限度に留めるのは地域の防災力です。過去の災害事例でも一番頼りになるのは、地域の皆さんの助け合いです。普段から自主防災会の活動や地域のコミュニティ等を通じて防災訓練や防災用品の準備が必要です。

そして、家族単位で普段から防災意識を持つことも重要です。市で発行しているハザードマップにて、大地震や洪水等による被害発生想定地域や家族の避難場所の確認、災害伝言ダイヤル等家族同士で連絡をとる方法を話し合っておくことなども非常に大切です。



埼玉県中央広域事務組合消防本部  
北本消防署消防1課  
松田康雄さん

### 佐藤さん・松田さんの考える 自分を守る備え七か条

- 一、転倒すると危険な大型家具の固定、食器棚は扉が開かないような耐震ロックを取り付ける。
- 二、ブロック塀や家の内外の危険箇所をチェックして、放置しておく危険な場所は、修理や補強を行う。
- 三、普段持ち歩くものとして、連絡や避難・帰宅のための現金のほか、身元や連絡先を記したカードや持病のある人は診察券・病名を書いたメモなどを持ち歩く。
- 四、災害時は電話が不通になり家族の安否が分らなくなるので、普段から避難所の場所を話し合っておく。
- 五、災害伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板サービス等の使い方を家族で話し合っておく。
- 六、非常食として飲料水や缶詰等、最低1日分を取り出しやすい所に備えておく。
- 七、飲み水だけでなく、トイレや洗物に使うための水を風呂などにくみ置きしておく。



北本市防災訓練の様子

# 私達が守る

## 多くの人達により守られるきたもと

市や消防署、消防団、警察といった公的機関だけでなく、47の自主防災組織等、多くの人達の手によって北本市の安全は守られています。加えて、一人ひとりが防災を意識し備えることができれば、きたもとをより災害に強いまちにすることができます。



北本団地自治会の自主防災会による自主防災訓練の様子。毎年9月に行われ、多くの住民が参加しています。

### きたもとを災害に強いまちへ 助け合いと個人の備えが重要

災害が起こった場合、市を始め消防署、消防団、警察といった公的機関は全力を注いで防災活動に取り組みます。しかし、大規模な災害になると、電話が使えない、電気や水道の供給停止、あるいは家屋の倒壊、道路の寸断などによって、災害現場の状況が把握できない、現場へ行くこともできないといった状況も考えられ、十分な活動が行えないことがあります。

このような時、最も頼りになるのが隣近所の助け合いです。この助け合いを地域で組織化したのが「自主防災組織」です。

阪神・淡路大震災では、家屋の倒壊などによる生き埋めや閉じ込められた人のうち、消防などの公的機関の救助によるものよりも、多くは、自力または家族や隣人などの地域住民によって救出されたということです。

現在、自主防災組織として47団体が結成され活動しています。自主防災組織の重要性を理解し、また各家庭一人ひとりの防災意識を高め行動することで、災害に強いまちをつくりましょう。

## 地域防災計画を見直し、安全・安心なまちづくりを

一昨年、3月11日の東日本大震災を受け、国は、あらゆる災害を想定した防災基本計画の見直しを進めました。これを踏まえて、本市の地域防災計画も県の防災計画と整合性を図り、地域の皆さんからの意見を伺いながら見直しを進めています。

特に次の項目を北本市の災害時における主要課題として重点的に見直しを図ります。

- 避難所の設置・対応
- 災害時要援護者の対応
- 帰宅困難者の対応
- 備蓄体制
- 職員の初動体制
- 情報通信途絶・停電時の対応

## 災害発生に備えて、応援協定を強化

市では大地震や風水害等の大規模な災害に備え、さまざまな団体と災害時に関する応援協定の締結を進めています。

災害時応援協定は、北本市と民間事業者、団体、他の行政機関等との間であらかじめ協定書を交わし、災害時における人的・物的支援についての協力を確保するためのものです。大規模な災害が発生した場合、被災者への食料・生活物資の供給、緊急物資の輸送、公共土木施設の復旧工事等の応急対策を迅速に実施するためには、公的機関だけではなく民間事業者を始め各種団体の協力が不可欠なものとなってきます。平成24年12月



上の写真は普段の高尾橋の様子です。大雨による洪水で荒川はその姿を一変させます。



1日現在、締結した協定数は21あります。今後も、さまざまな団体の皆さんとの連携を深めていきます。



東日本大震災直後の高尾スポーツ広場の様子。北本市は家屋の屋根瓦の崩落や一部地域の地割れなどの被害を受けました。

## 素早い情報収集にお役くたてください

### ■e防メール

市では、地震や風水害などの災害に関する防災情報(緊急災害情報)を、登録された携帯電話やパソコンに一齐にメール配信する「e防メール」を行っています。

### ■緊急速報メール(エリアメール)

携帯電話会社(NTTドコモ、KDDI、ソフトバンク)が提供する緊急速報メールサービス(エリアメール)の利用ができます。緊急速報メールとは、災害発生時の緊急情報を北本市内全域のエリアメール対応の携帯電話(※)に一齐に配信するサービスで、受信すると専用着信音が流れ内容が表示されます。

### ■埼玉県防災情報メール

埼玉県が配信する防災情報(気象警報注意報、地震情報、竜巻注意情報、避難情報等)を受信することができます。※詳しくは市および県のホームページで確認、または担当へお問い合わせください。

特集

# 災害に備える

災害に強いまちをめざすきたもと  
きたもとの今を知り、突如起こる災害に備える

問合せ ぐらし安全課自治・コミュニティ・消防防災担当(☎594-5523)

## 市民の安全を守るシステム づくりを強化しています

北本市は災害が少なく気候も穏やかで、全国的にも暮らしやすい地域であるといえます。しかし、そのため多くの市民が災害時の対応に不慣れであることも確かです。

私たちは一昨年の中日本大震災で、地震と津波などによる甚大な被害を目の当たりにしました。北本市内でも情報通信の途絶や広範囲での停電など、市民生活に大きな影響が及び、広域避難所へ避難をされた人や北本駅での帰宅困難者などが発生し、自然災害の脅威と決して無縁ではないことを実感した人も多いはずです。

市ではこの経験を教訓として今後の災害に備えるため、現在、地域防災計画の見直しを図っています。この計画と併せて、災害時に迅速な対応ができるよう避難所の開設手順や運営方法を記した避難所運営マニュアル、要援護者の避難時の支援方法を記した災害時要援護者支援マニュアル、さらには北本駅での帰宅困難者の対応を記した帰宅困難者対応マニュアルを新たに作成し、防災対策の強化を進めます。

# きたもと

特集

## 災害に備える

災害に強いまちをめざすきたもと

きたもとの今を知り、突如起こる災害に備える

