

注目 1 年末・年始のごみ収集、廃蛍光管類の収集、し尿の収集

年末・年始のごみ収集、廃蛍光管類の収集、し尿の収集は、次のとおりです。収集日を確認し、間違いのないよう、お願いします。
 〇くらし安全課廃棄物・リサイクル担当(☎594-5553)

ごみ収集

年内最後の収集日 **【12月】**

区分	コース	Aコース	Bコース・Cコース	公団
燃やせるごみ		30日(月)	27日(金)	30日(月)
燃やせないごみ		25日(水)	18日(水)	18日(水)
容器包装(資源)類		20日(金)	23日(月・祝)	19日(木)
資源回収	ペットボトル・ビン類・金属類	17日(火)	25日(水)	24日(火)
	紙・布類等	18日(水)	26日(木)	24日(火)
	廃蛍光管類	17日(火)	25日(水)	25日(水)
粗大ごみ	最終受付日	24日(火) ※17日(火)までの受付分は年内回収		

※廃蛍光管類は、廃蛍光管(丸・直管、電球型)・白熱球・その他の電球となります。
 ※粗大ごみの収集は、☎591-6724(北本リサイクル事業協同組合 粗大ごみ受付専用電話)へ、電話でお申し込みください。市役所では受付できませんので、ご注意ください。なお、受付時間は、平日の8:30~15:00までです。年末・年始以外も同様です。

年明け最初の収集日 **【1月】**

区分	コース	Aコース	Bコース・Cコース	公団
燃やせるごみ		6日(月)	7日(火)	6日(月)
燃やせないごみ		15日(水)	8日(水)	8日(水)
容器包装(資源)類		10日(金)	13日(月・祝)	9日(木)
資源回収	ペットボトル・ビン類・金属類	7日(火)	15日(水)	7日(火)
	紙・布類等	8日(水)	16日(木)	7日(火)
粗大ごみ	受付	6日(月)		
	回収	6日(月)		

粗大ごみ・燃やせるごみの自己搬入

埼玉中部環境センターの年内の受入れは、粗大ごみは24日(火)まで、燃やせるごみは27日(金)までとなります。『分別収集家庭ごみ・資源類の出し方(ごみカレンダー)』には、「粗大ごみの自己搬入は20日まで」となっていますが、変更になりましたので、ご注意ください。なお、時間は、9:00~12:00・13:00~16:00です(年末・年始以外も同様です)。年始は6日(月)から受け入れます。

また、中部環境センターに搬入する前に、粗大ごみ等自己搬入受付所(場所は右図参照)で手続きを行ってください。



し尿の収集

年内の収集は28日(土)まで、年始は6日(月)から収集します。

1月の廃食油の回収

1月の第1水曜日が休日にあたるため、学習センター・文化センター・勤労福祉センターでの回収を1月6日(月)に変更しますので、ご注意ください。時間は変更ありません。また、第2週以降については変更ありません。

「分別収集家庭ごみ・資源類の出し方(ごみカレンダー)」等の配布

家庭ごみの分別方法や収集日を記載した「ごみカレンダー」は、毎年3月1日号の広報「きたもと」と一緒に全戸配布しています。また、市役所くらし安全課もしくは最寄りの公共施設(地区公民館等)でも受け取ることができますので、ご利用ください。

詳しい分別等を記載した冊子『家庭ごみ・資源類分別マニュアル(保存版)』(平成24年8月全戸配布)が必要な人は、くらし安全課(新庁舎2階)でお受け取りください。

注目 2 平成24年度 普通会計財務書類を公表します

総務省方式改訂モデルにより作成した平成24年度普通会計(一般会計と区画整理事業特別会計の合算)ベースの財務書類について公表します。企業会計の考え方と会計実務を基に、地方公共団体の特殊性を加え作成したもので、公会計の財政状況を把握し、効率的な行政運営を行うための分析・評価手段とすることを目的としています。
 〇財政課財政担当(☎594-5512)

貸借対照表(平成25年3月31日現在)

年度末時点における資産・財産と、その調達財源(残っている借金や今まで使われた税金など)の状況を一覧で示したものです。市の財産(資産)は何かどれだけあるのか、その財源としての借金(負債)はいくらあるのか、税金など(純資産)はどれだけ充てられたのかが分かります。

借方		貸方	
資産の部		負債の部	
公共資産	709億8,161万円	固定負債	217億7,452万円
投資等	36億8,290万円	(地方債)	192億4,557万円
(投資および出資金)	7,365万円	(退職手当引当金)	25億2,895万円
(基金等)	32億5,508万円	流動負債	15億5,639万円
(その他)	3億5,417万円	(翌年度償還予定地方債)	13億6,306万円
流動資産	20億3,573万円	(その他)	1億9,333万円
(現金預金)	19億2,317万円		
(未収金)	1億1,256万円	純資産の部	533億6,933万円
資産合計	767億 24万円	負債・純資産合計	767億 24万円

- 資産：市が将来にわたって行政サービスを提供するために所有しているものを示しています。
- 負債：将来にわたり支払いや返済の負担をするものが、どのくらい残っているかを示しています。
- 純資産：保有する財産を整備するために、国県支出金や税金などがどれだけ充てられたかを示しています。

行政コスト計算書(平成24年4月1日~平成25年3月31日)

当該年度に行われた人的サービスや給付サービスなど、資産の形成につながらない行政サービスにどれだけの費用がかかったかを計算するもので、性質別や目的別に区分して算出します。

経常行政コスト(A)	経常収益(B)
154億9,582万円	3億2,582万円
〈性質別〉	
①人にかかるコスト 32億5,540万円	使用料・手数料 2億4,586万円
②物にかかるコスト 43億5,695万円	
③移転支的なコスト 75億9,026万円	分担金・負担金等 7,996万円
④その他にかかるコスト 2億9,321万円	
〈目的別〉	
(福祉) 69億3,243万円	①議員・委員等報酬および職員給等
(教育) 22億8,945万円	②委託料、施設運営管理費、減価償却費等
(総務) 19億 346万円	③補助金、児童手当、生活保護費等(特別会計等への支出を含む)
(生活インフラ) 13億8,531万円	④上記に属さない、公債費(利子)等
(環境衛生) 12億9,317万円	
(その他) 16億9,200万円	
純経常行政コスト(A)-(B)	151億7,000万円

資金収支計算書(平成24年4月1日~平成25年3月31日)

一会計年度における資金の増減の状況を示すものです。資金収支計算書では現金の収支のみを計上します。

期首歳計現金残高	7億9,652万円	
当年度歳計現金増減額	2億2,521万円	
	収入	支出
地方税	84億1,694万円	人件費 36億7,079万円
地方交付税	22億1,155万円	物件費 28億3,623万円
国県補助金等	31億3,477万円	社会保障給付 38億4,330万円
地方債発行額	12億1,200万円	補助金等 17億8,392万円
その他の収入	16億8,607万円	その他の支出 18億9,244万円
経常的収支額	26億3,465万円	
国県補助金等	7億6,692万円	公共資産整備支出 40億1,195万円
地方債発行額	24億5,030万円	その他の支出 3億7,599万円
その他の収入	2億5,376万円	
公共資産整備収支額	△9億1,696万円	
貸付金回収額	3,793万円	基金積立金 1億5,845万円
公共資産等売却収入	216万円	地方債償還額 13億3,228万円
その他の収入	1,539万円	その他の支出 5,723万円
投資・財務的収支額	△14億9,248万円	
期末歳計現金残高	10億2,173万円	

注目3 市民大学きたもと学苑 学びたいあなた、教えたいあなた、あなたが主役です。

■平成25年度後期講座B日程(1～3月に開講するもの)の講座申込み受付中

後期講座B日程の19講座の受講申込みを受け付けています。生涯学習課や各地域学習センターにある「キタガク講座案内」パンフレットに折り込まれた専用往復はがきで12月9日(月・必着)までにお申し込みください。キタガクホームページからも申込みができます。

※A日程(95講座)の申込みはすでに終了しています。

■B日程募集講座

講座名	市民教授
【ベビーマッサージ講座】～「心を育てる子育て」を応援します～(全2回)	古橋 明代
【親子で楽しむアート講座】～アートを楽しみ感性を豊かに～(全2回)	棟本 幸子
【イケコの女性のからだ骨盤講座】～初級編～(全3回)	小林 和美
【はじめてのヨガ講座】～ヨガはココロとカラダのセルフケア～(全8回)	国峰 薫
【健康体操講座】～快い音楽を聞きながら♪～(全4回)	樋田 雪江
【健康体操講座】～和(NOSS)と洋の踊りを取り入れた健康づくり～(全8回)	横田 増子
【足もみ健康講座】～足もみマッサージで健康チェック!～(全4回)	小野 祐希
【中高年のための山登り講座】～「最後の講義」～(全2回)	古川 一雄
【中国語講座】～中国旅行を想定した10場面ごとのフレーズで学ぶ～(全5回)	楊 鳳秋
【美しい韓国語講座】～韓国語を基本から学ぼう～(全8回)	河 世江
【初めてのエニアグラム講座】～9つの性格タイプ学～(全3回)	松崎 緑
【くらしの中の化学講座】～酸性雨・放射能・iPS細胞 いまさら聞けない化学の知識～(全4回)	原 寛
【リコーダー講座】～♪懐かしのリコーダーを吹いてみませんか♪～(全4回)	小嶋 友輝恵
【初心者フォークギター・ウクレレ講座】～やさしいコードで弾き語り～(全10回)	奥田 健一
【詩吟講座】～お腹からの発声でストレス解消～(全10回)	小須田 今朝人
【やさしい大正琴講座】～誰でも弾けます。さあ一緒に楽しみましょう!～(全6回)	竹内 和代
【はじめてのコーラス講座】～みんなで楽しくステキなハーモニー!～(全4回)	岩田 俊子
【楽譜の読み方講座】～音程&音階編～(全3回)	中村 千穂美
【スクラップブック講座】～ペーパーギフトアルバム作り～(全3回)	佐藤 和代

※詳しい講座内容や日程などはキタガク講座案内またはキタガクのホームページをご覧ください。

■新規市民教授希望者説明会を開催します

市民大学きたもと学苑では、平成26年度前期講座に向けて新たに市民教授を募集します。市民教授になるための資格は特に必要ありません。ご自身の経験・知識を活かし市民の皆さんに広く還元したいという気持ちが大切です。興味、関心のある人は説明会にご参加ください。

時 12月14日(土) 10:00～

場 文化センター第4会議室(3階)

申 12月13日(金)までに市民大学きたもと学苑事務局(生涯学習課)へ電話等でお申し込みください。

キタガクとは

市民大学きたもと学苑(愛称:キタガク)は、「市民が主役の生涯学習」を推進するために、市民と行政が協働で設立した団体です。市民の皆さんが主体的に学び合い、教え合い、高め合うことで、北本市のまちづくり、人づくりを目指しています。ぜひ皆さんも「キタガク」に参加しませんか?

『市民大学きたもと学苑』ホームページ

☎市民大学きたもと学苑事務局(生涯学習課生涯学習担当 ☎594-5567)

北本市観光協会からのお知らせ

●北本駅西口駅前広場を活用しませんか?●

北本市観光協会では中心市街地活性化を目的として、北本駅西口駅前広場を使ってイベントなどを開催する人をサポートしています。実施に関する企画、運営、広報などの相談をしたい人は、お気軽にお問い合わせください。

また、駅前広場をご利用の際、お使いいただけるテーブル、椅子の貸出を始めました。ぜひご活用ください。

セット内容 テーブル1台、いす3脚、
テント1基(2m×2m)

料金(1日あたり) 1セット500円

※計3セットまで貸出しています。

☎北本市観光協会(☎591-1473)

●北本の観光のこと「考えちゃわナイト」開催のお知らせ●

第7回となる今回は「くらし×観光/生活と寄りそう観光資源」として、日常のくらしのなかで習慣化する観光資源のあり方について話し合います。お気軽にご参加ください。

▼第7回「北本の観光のこと考えちゃわナイト」▼

時 12月26日(木) 18:30～

場 北本市観光協会事務所「観光情報発信館」

テーマ:「くらし×観光/生活と寄りそう観光資源」

★かんちゃわナイトは<毎月第4木曜日>に開催しています。

〒364-0035 西高尾1-249

TEL 591-1473

FAX 577-3475

メール info@machikan.com

H P http://www.machikan.com/



ちょっと気になるとなりまち

鴻巣市 第32回鴻巣パンジーマラソンランナー募集

全国から5,000人以上が参加する人気のマラソンです。親子1年生による1kmから60歳以上のハーフまでどなたでも参加できます。

時 平成26年3月1日(土)開会式 8:30～ ※小雨・小雪決行

場 鴻巣市立陸上競技場スタート・ゴール

定 ハーフ…4,000人、5km一般…1,000人

申 郵便振替12月20日(金)までに指定の郵便振替用紙に必要事項を記入し、参加費を添えてゆうちょ銀行窓口へ。

インターネット12月27日(金)までに専用サイト(「鴻巣パンジー」で検索)で申込み後、コンビニ払込みまたはクレジットカード払い。※種目・コース等の詳細は鴻巣市ホームページをご覧ください。

☎鴻巣パンジーマラソン実行委員会事務局(鴻巣市スポーツ課内☎543-6660)

桶川市 特別講演会

内 作家の林真理子氏による講演会です。

時 平成26年2月2日(日) 14:00～15:30

場 桶川市民ホール 大ホール

講 林真理子氏

定 690人

費 無料

申 平成26年1月15日(水・必着)までに往復はがきに「講演会名・住所・氏名・年齢・電話番号」を明記のうえ、さいたま文学館(〒363-0022桶川市若宮1-5-9)へ。

☎さいたま文学館(☎048-789-1515)

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

怪物商人 大倉喜八郎伝

江上 剛 (PHP研究所)

京都西陣シェアハウス

鍋木 蓮 (講談社)

雨のなまえ

窪 美澄 (光文社)

蛇行する月

桜木 紫乃 (双葉社)

黄昏の旗 箱庭旅団

朱川 湊人 (PHP研究所)

家族の見える場所

森 浩美 (双葉社)



伊藤博文邸の怪事件
岡田 秀文 (光文社)

一般書・ノンフィクション

即答力

松浦 弥太郎 (朝日新聞出版)

世界の歴史を変えた日1001

ピーター・ファード (ゆまに書房)

クリシタン武将黒田官兵衛

林 洋海 (現代書館)

北欧建築紀行

和田 菜穂子 (山川出版社)

パン語辞典

ぱんとたまねぎ (誠文堂新光社)

山手線ウグイス色の電車今昔50年

杉崎 行恭 (JTBパブリッシング)



-WONDER SPOT-
世界の絶景・秘境100
成美堂出版編集部
(成美堂出版)

人口の
うごき

人口…69,060人(+22人)

男性…34,377人(+11人)

女性…34,683人(+11人)

世帯数…28,152世帯

※11月1日現在

※()は対前月比

今月の
納税

○固定資産税 第3期分

児童扶養手当が減額改定

児童扶養手当の額は、物価の変動に応じて自動的に額を改定することになっています。これまで、物価が下落したにもかかわらず、特例措置により手当額が据え置かれ、本来の算定額より1.7%高い特例水準で支払われていました。

この特例水準が平成27年4月までに段階的に解消されることになり、平成25年10月から、1人目の児童に係る児童扶養手当額が次のとおり減額(-0.7%)改定されました。

改定後(月額・10月分～)

- ・全部支給 4万1,140円
 - ・一部支給 4万1,130円～9,710円
- ※子が2人以上の場合の加算金額に変更はありません。

☎こども課子育て支援担当(☎594-5537)

施設の休館日

12月8日～平成26年1月7日

12月24日・28日～平成26年1月3日

- ・中央公民館 ・中央図書館
- ・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

12月23日・29日～平成26年1月3日

- ・総合福祉センター

12月23日・28日～平成26年1月3日

- ・健康増進センター

公的個人認証サービスの電子証明書の更新手続き

国税の電子申告e-Taxなどに利用する公的個人認証サービスの電子証明書は、発行日から起算して3年間で有効期間が満了し失効します。

電子証明書の更新を希望される人は、手続きをしてください。

時8:30～16:30(土・日曜日、祝日を除く)

持①更新する電子証明書が格納された住民基本台帳カード

②本人確認書類(運転免許証やパスポート、写真付きの住民基本台帳カード等の写真付きの公的な証明書)

③更新手数料500円(更新後の有効期間は手続きの日から起算して3年間となります)

他①更新手続きは、有効期間満了日の3か月前より受け付けします。②電子証明書の有効期間が満了した場合は、新規の電子証明書の発行を受けることができます。

場☎市民課窓口担当(☎594-5528)

年末年始の火災予防

年末はあわただしく、年始めは気が緩みがちです。ご家庭でも、事業所でも火の取り扱いには、今まで以上に気をつけ、外出時や寝る前に火の元の確認を行う等の出火防止対策をしましょう。

☎埼玉県央広域消防本部予防課(☎597-2004)

ごみ処理広域化協議会の結果

第3回行田市・鴻巣市・北本市ごみ処理広域化協議会が11月6日に開催されました。主な協議結果は次のとおりです。

組合の名称

鴻巣行田北本環境資源組合とする。

特別議決

組合規約に、議決方法について特別の規定を設ける。

ごみ処理広域化チームの事務所

鴻巣市立川里コミュニティセンター内とする。

※平成26年1月より、鴻巣市立教育支援センター

☎くらし安全課廃棄物・リサイクル担当(☎594-5553)

埼玉県最低賃金が改定

改定日 平成25年10月20日

改定額 時間額785円

埼玉県最低賃金は、県内すべての労働者とその使用者に適用されます。なお、特定の産業には別途特定(産業別)最低賃金が適用されます。

詳しくは、埼玉労働局賃金室(☎048-600-6205)、またはさいたま労働基準監督署(☎048-600-4801)へお問い合わせください。

また、事業主の皆さんに、最低賃金改定に伴う相談窓口として、埼玉県最低賃金総合相談支援センター(☎048-641-3613)を設けていますのでご利用ください。

やすくなります。交通ルールを守り、交通マナーの実践を徹底することにより、交通事故を防止しましょう。

【重点目標】

- ・高齢者の交通事故防止
- ・自転車の安全利用の推進
- ・飲酒運転の根絶

☎くらし安全課交通・防犯担当(☎594-5522)

2回目の0歳児おむつ無料クーポン券配布

対象者 1回目の配布を受けた人で、北本市に住居登録があり、出生・転入それぞれの条件に該当する子どもの保護者

・出生の場合 平成25年3月～8月生まれ

・転入の場合 平成25年8月に北本市へ転入され、平成25年1月～8月生まれ

配布開始日 12月2日(月)

子どもの誕生月の前月の末日(土・日曜日、祝日を除く)までに受け取りに来てください。

※土曜開庁でクーポン券を配布することはできません。

配布場所 こども課窓口

☎子どもの身分を証明できるもの(健康保険証やこども医療費受給者資格証、母子健康手帳等)、平成25年8月生まれ、または転入の場合は印鑑

☎こども課子育て支援担当(☎594-5537)

自転車の安全利用に努めましょう

近年、歩道等の無秩序な走行実態が多く見られ、自転車事故が増加しています。自転車安全利用五則を守り、自転車の安全な利用に努めましょう。

自転車安全利用五則

- ①自転車は、車道が原則、歩道は例外
 - ②車道は左側を通行
 - ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
 - ④安全ルールを守る
 - ⑤子どもはヘルメットを着用
- ☎くらし安全課交通・防犯担当(☎594-5522)

守ろう自転車利用のマナー

駅前広場等、公共の場所における自転車の放置は、市民の生活環境へ大きな障害を及ぼす結果となります。

駐輪場を利用するなど自転車利用のマナーを守りましょう。

☎くらし安全課交通・防犯担当(☎594-5522)

冬の交通事故防止運動

12月1日(日)～14日(土)の14日間、冬の交通事故防止運動が実施されます。

埼玉県内における死亡事故が多発しています。

また、年末は交通量の増加やあわただしさから交通事故が発生し

お知らせ

秋の叙勲

平成25年秋の叙勲および第21回危険業務従事者叙勲の受章者が決まりました。

本市では、次の皆さんが受賞されました。

- ・関田勝美さん 旭日双光章(金融業功労)
- ・八島正幸さん 瑞宝双光章(警察功労)
- ・羽入田要さん 瑞宝単光章(警察功労)

経済産業省では、12月31日現在で工業統計調査を実施します

この調査は、従業者4人以上のすべての製造事業所を対象として、我が国における工業実態を明らかにし、工業に関する施策の基礎資料を得ることを目的に実施します。12月中旬から1月中旬にかけて調査員が直接事業所にお伺いし、調査書類の配布および回収を行います。調査へのご理解とご協力をお願いします。

☎政策推進課情報政策・統計担当(☎594-5516)

ありがとうございました

・宗教法人解脱会様より200万円
公共施設の整備に活用させていただきます。

(広告)

悩み事解決のお手伝いをします

企業法務 債権回収
労働問題 不動産
離婚問題 遺産相続

◆相談料 30分 5250円 (要事前予約)
◆浦和駅西口徒歩 2分



高橋徹 総合法律事務所
弁護士 高橋 徹 ☎048-815-6077
北本市商工会会員 電話受付：平日午前10時～午後6時
さいたま市浦和区高砂2-1-2駒崎ビル402

まずは弁護士にご相談を。

大宮駅徒歩3分

オレンジ法律事務所
ORANGE LAW OFFICE
http://orange-law.jp

◎不動産 ◎遺言・相続 ◎離婚等の夫婦問題
◎相続協議 ◎交通事故 ◎労働問題 ◎債権回収 ◎刑事事件

初回相談料30分無料(要予約) TEL 048-782-5757

■ 主計相談、事務予約により変動いたします。お気軽にお電話下さい。

(広告)

地域の皆さまに、感謝の気持ちで心優しいサービスを

プラザオノ上尾店 メモリアルホール

30名様以内の心あたたまるお葬式

かぞく 誕生

自社工場だからできる
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)

3つの地域密着型メモリアルホール
「泉みずほ斎場」「つつじ苑」での式場葬も承ります。

365日 24時間受付
フリーダイヤル
0120-33-7475

プラザオノ上尾店 上尾市緑丘2-5-2
プラザオノ桶川店 桶川市若宮1-1-19
プラザオノ北本店 北本市山中1-115

プラザオオノ(有)

お知らせ

市税等に係る延滞金等の利率が変わります

市税等が納期限を過ぎて納付された場合には、延滞金が加算されます。

延滞金が1,000円に満たない場合や、税額が2,000円未満、延滞金に100円未満の端数がある時は、切捨てにより計算されます。

平成26年1月1日から、国税における延滞税等の見直しに合わせて、地方税等の延滞金および還付加算金の利率が次のとおり引き下

げられます。詳しくは、担当までお問い合わせください。

	現行	改正後
延滞金の利率	14.6%	9.3% (特例基準割合+7.3%)
納期限の翌日から1か月を経過する日までの延滞金の利率	4.3%	3.0% (特例基準割合+1.0%)
還付加算金の利率	4.3%	2.0% (特例基準割合)

※特例基準割合とは、国内銀行の新規の短期貸出約定平均金利の年平均に1.0%を加算した割合です。平成26年中に適用する貸出約定平均金利の年平均が1.0%のため、特例基準割合は2.0%となります。

☎納税課納税担当(☎594-5520)

無料税務相談

☎時 12月10日(火)10:00~12:00、13:00~15:00

☎場 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

☎時 12月25日(水)・26日(木)の19:45まで

☎場 納税課納税担当(☎594-5520)

今月の納税

○固定資産税 第3期分
12月25日(水)までに納めましょう。

ファミリーマートでコンビニ交付サービスを開始

12月19日(木)からファミリーマートでもコンビニ交付サービスが開始されます。すでに住民基本台帳カードを利用した証明書交付サービスの利用登録をされている人は、そのままご利用いただけます。

これから利用を希望される人は、住民基本台帳カードを作成のうえ、利用登録をお願いします。

コンビニ交付サービス一時停止

コンビニ交付の拡大対応に伴い、12月5日(木)9:00~16:00のコンビニ交付サービスが停止します。ご利用の市民の皆さんには、大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

☎市民課窓口担当(☎594-5528)

募集

パブリック・コメント

市では、次の計画案等に対する意見を募集します。各素案は、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。

①北本市コウノトリの舞う魅力的な地域づくり基本構想

☎政策推進課政策推進担当(☎594-5503)

②健康増進計画および食育推進計画

☎健康づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)

公表の時期・意見募集期間

①12月2日(月)~平成26年1月6

日(月)、②12月24日(火)~平成26年1月24日(金)

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。

・郵便(〒364-8633住所記載不要)

・FAX(592-5997)

・Eメール(市ホームページからの投稿)

・直接書面による提出

市立学校教員登録

市教育委員会では、市内の小・中学校で教員として勤務する意志がある人に登録をお願いしています。

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南部教育事務所で行っていただきます。

他 今回の募集は、北本市での任用を希望する人の登録となります。また、今回の登録が任用を保証するものではありません。

☎申請 随時、学校教育課学事担当(☎594-5564)で受付。

市立学校非常勤職員の募集

市教育委員会では、平成26年度に市内の小・中学校で非常勤職員として勤務する意志あり、学校教育への理解と情熱のある20歳以上の人を募集します。

募集する職種	募集人員	仕事の内容・応募資格	賃金	勤務日数 時間
学力向上支援員	18人程度	小・中学校の通常学級において、授業を進めるための補助や個別に支援の必要な児童・生徒に対して担任の補助を行います。	時給 850円	週3日から5日の間で、1日5時間程度
特別支援教育支援員	20人程度	小・中学校の特別支援学級において、授業を進めるための補助や個別に支援の必要な児童・生徒に対して担任の補助を行います。	時給 850円	
学校図書館指導員	1人	小・中学校図書館内の整理・整頓、読書指導の補助を行います。	時給 800円	
さわやか相談員	4人	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を行います。	日額 5,200円	週5日 1日5時間程度

選考方法 書類選考および面接※面接日程等については、後日お知らせします。

☎申請 履歴書(写真添付)に必要な事項を記入し、「自己PR」や「志望の動機」を添えて、平成26年1月8日(水)~31日(金)に学校教育課学事担当(☎594-5564)に直接お申し込みください。なお、必要な書類など詳しくは、お問い合わせください。

キャッシュカードによる口座振替受付サービスを開始!

キャッシュカードで口座振替の申し込みができます(届出印は必要ありません)。

従来の書面申請に比べ手続きが簡単なおうえ、その場で手続きが終了し、申請手続きから15日後に口座振替が始められます。ぜひ、この機会に口座振替をご利用ください。

☎対 市県民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料 ※いずれも普通徴収

取扱金融機関

みずほ銀行、三菱東京UFJ銀行、三井住友銀行、りそな銀行、埼玉りそな銀行、武蔵野銀行、東和銀行、埼玉信用金庫、ゆうちょ銀行(郵便局)

☎持 キャッシュカード、納税通知書

☎申請 納税課納税担当(☎594-5520)



(広告)

ワコーレススポーツクラブ

営業時間

平日 10~21時
土曜日 10~18時
日曜日 10~16時

休館日 水曜日・祝日

E会員 ¥3,500円/月

気軽に運動を始めたい方、マイペースで泳げたり筋力トレーニングしたい方に!

F会員 ¥4,500円/月

プール・マシンの他に、気になる有料プログラムを思いきり楽しみたい方に!

入会時に別途登録料が必要です

★プールもマシンも低価格で利用できます★

問合せ ☎593-1001 北本市朝日 2-238 ワコーレRG北本内(駐車場あり・北本駅東口からシャトルバス利用可)

北本の葬儀・家族葬ホール

年中無休 24時間対応

フリーダイヤル **0120-16-5940**

<http://www.ceremohall.com/>

セレモ セレモホール北本

第24回セレモ終活セミナー

日時・平成25年12月1日(日)

10時30分より

会場・セレモホール北本(無料)

北本駅より無料送迎バスあります。

詳しくはお問い合わせ下さい。

上級救命講習会参加者

時 平成26年 1月25日(土)・26日(日)9:00~17:00(8:45受付)

場 埼玉県中央広域消防本部 3階災害対策室(鴻巣市箕田1638-1)

内 AEDを用いた心肺そ生法(成人・小児・乳児)、傷病者管理法、搬送法、止血法等の習得ができます。※講習修了者には、修了証が発行されます。一度当講習を受講した人の再講習も併せて実施します。

※応急手当WEB講習を受講された人は、受講時間が1時間免除されますので、受講希望の人・受講済みの人は、担当までお問い合わせください。

対 北本市・鴻巣市・桶川市に在住または在勤で中学生以上の人各日約30人(先着順・定員になり次第締め切り)

費 無料
持 筆記用具、昼食※WEB講習受講者は、当消防本部発行の受講証明書

申 12月21日(土)9:00から鴻巣消防署救急担当(☎597-2005)へ電話または直接お申し込みください。



費支給)

選考 書類選考および面接(簡単なパソコンの実技試験を実施)

場 申 12月10日(火・必着)までに、写真付の履歴書を上尾税務署総務課(〒362-8504上尾市大字西門前577・☎048-770-1820)へ提出(郵送可)してください。

平成25年度(第7・8回)危険物取扱者試験受験者

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。※電子申請もできます。

時 場 平成26年2月23日(日) 東京国際大学(川越市)

平成26年3月2日(日) 埼玉工業大学(深谷市)

種類 全種類

受付期間(書面申請) 平成26年1月14日(火)~24日(金・消印有効)

願書配布・問合せ 埼玉県中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)

願書提出先 (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)

他 試験のための「準備講習会」も開催されています。北本消防署管理指導課(☎592-5005)までお問い合わせください。

(広告)

募集

介護認定調査員

応募資格・募集人数 介護支援専門員、保健師、看護師、准看護師、社会福祉士、介護福祉士、理学療法士、作業療法士のいずれかの資格を有し、1年以上の実務経験のある人2人

勤務内容 被保険者宅等への訪問調査、調査票の作成

賃金 調査1件あたり3,500円の出来高払い

採用予定日 平成26年1月1日

他 後日、指定日に面接を実施します。

申 12月17日(火・必着)までに、市販の履歴書に必要事項を記入のうえ、顔写真を添付し、資格証の写しを添えて高齢介護課介護担当(☎594-5540)へ直接または郵送でお申し込みください。

確定申告期のアルバイト

上尾税務署では、確定申告時期のアルバイトを募集します。

時 12月下旬~平成26年3月末(月~金曜日の週5日勤務)の8:45~17:00の間で、原則5時間30分~7時間

内 事務の補助作業など

対 18歳以上で簡単なパソコン操作ができる人80人程度

時 給 840円~870円(別途交通

市職員募集

申込書類等は、総務課窓口およびホームページで入手できます。
☎総務課職員担当(☎594-5508)

北本市職員

○一般採用

職種・採用予定人員 一般事務…2人、保育士…5人、管理栄養士…1人、保健師…1人

受験要件

・一般事務、保育士、管理栄養士

①昭和62年4月2日以降の生まれで、大学を卒業、もしくは平成26年3月に卒業見込みの人

②平成元年4月2日以降の生まれで、短大を卒業、もしくは平成26年3月に卒業見込みの人

③平成3年4月2日以降の生まれで、高校を卒業、もしくは平成26年3月に卒業見込みの人

※保育士および管理栄養士は、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または取得見込みの人に限り、③は適用されません。

・保健師

昭和54年4月2日以降の生まれで、大学または短大を卒業、もしくは平成26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または取得見込みの人に限り、③は適用されません。

第1次試験(書類選考合格者のみ)

一般事務…平成26年1月5日(日)

保育士・管理栄養士・保健師…平成26年1月26日(日)

申 12月6日(金)~12日(木・必着)まで郵送にて受け付けます。

試験種目

教養試験、作文試験、適性試験…全職種

専門試験…保育士、管理栄養士、保健師

※作文試験の結果は、第2次試験で使用します。

○障がい者採用

職種・採用予定人員 一般事務…2人

受験要件 次の要件を満たす人

①昭和54年4月2日以降の生まれで、大学または短大または高校を卒業、もしくは平成26年3月に卒業見込みの人

②身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳(1~6級)の交付を受けている人

第1次試験日 平成26年1月5日(日)

申 12月6日(金)~12日(木・必着)まで郵送にて受け付けます。

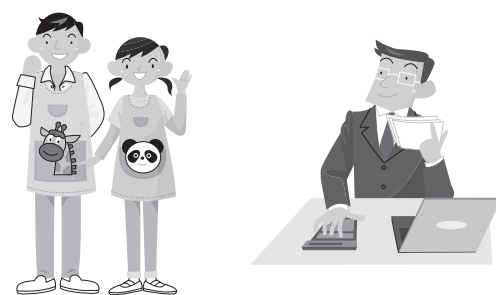
北本市育児休業代替任期付職員

職種・採用予定人員 一般事務…4人、保育士…5人、保健師・栄養士・調理員…各2人

受験要件 昭和31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12月1日現在それぞれの資格(一般事務、調理員を除く)を取得している人

第1次試験(作文) 12月21日(土)

申 郵送…12月13日(金・消印有効)、持参…12月16日(月)17:00まで



(広告)

そろばん フラッシュあんさん 生徒募集

そろばん上級者に難関大学進学者が多いのは、そろばんの練習と同時に上達するに伴い、「集中力」「記憶力」「洞察力」「社会性」等が育まれる為です。幼少より入塾し、練習を始めて下さい。

北本市中央2-78(北本駅西口徒歩1分)

日本商工会議所 指定教場 石川珠算学院
日本珠算連盟 (電)048-594-0980

22周年キャンペーン第2弾 美髪誕生会... パソコンイン・北本... 0120-098-211

学研 サービス付き高齢者向け住宅 ココファン北本... 安全で安心して暮らせる住まいの形... 無料昼食付き見学相談会!!

文化センター

場 岡中央公民館 (☎591-7321)

きたもとニューイヤーコンサート 梅田俊明指揮「東京フィルハーモニー交響楽団名曲演奏会」

時 平成26年1月18日(土)14:00開場、14:30開演

場 文化センターホール 定 710人

費 一般3,500円、シルバー(70歳以上)・学生2,500円【全席指定】

曲目 ベートーヴェン/ピアノ協奏曲第5番変ホ長調「皇帝」(ピアノ:横山幸雄)
グリーク/ピアノ協奏曲イ短調(ピアノ:第10回北本ピアノコンクール最優秀賞受賞者 中村明日美)
J. シュトラウスⅡ/「皇帝円舞曲」、「こうもり」序曲(ピアノ:中村明日美)

申 文化センターの中央公民館窓口で入場券を発売しています。

※未就学児の入場はご遠慮ください。

プロフィール

梅田俊明(指揮者)

指揮を小澤征爾氏に師事。国内主要オーケストラとの共演を重ね、2006年3月まで仙台フィル常任指揮者を務める。同年、大ブームになったドラマ「のだめカンタービレ」の演奏および指揮者で参加し注目を集めた。



横山幸雄(ピアノ)

1990年ショパン国際コンクールにおいて、歴代日本人として最年少で入賞する。人気実力ともに音楽界をリードするトップ・アーティストとして活躍中。



漆黒の世界と光のコラボレーション きたもとプラネタリウム 2013 クリスマス特別投影~137億光年遙かなる宇宙への旅~

時 12月21日(土)・22日(日)・23日(月・祝)13:30~

定 各日とも70人

費 大人200円、子ども100円

申 12月7日(土)9:00から文化センターの中央公民館窓口で観覧券を発売。

この日は、宇宙見人(そらみすと)プラネタリウムの投影をお休みして、クリスマスにまつわる星のお話と近隣のクリスマスイルミネーション情報を投影します。

そして、人類史上初めて恒星間空間を飛行する人工物となった、探査機ボイジャー号が見た地球から太陽外までの世界と現在わかっている宇宙の果て(137億光年)までを旅します。プラネタリウムが贈る、今年最後のスペシャル投影をお楽しみください。また、ささやかながら、クリスマスプレゼントも用意しています。



新春サロンコンサート 「お茶会(立礼席)とお箏・尺八演奏会」

立礼席によるお茶会とお箏・尺八の演奏で、新春をお楽しみください。

立礼席 北本茶道協会

演奏 箏:大島昭子ほか

時 平成26年1月24日(金)

1回目 10:30~11:30まで

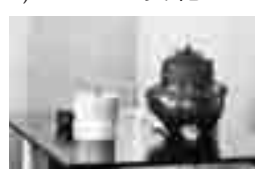
2回目 13:30~14:30まで

場 文化センターホール(ロビー)

定 各回60人

費 700円【自由席】(お抹茶、和菓子付)

申 12月14日(土)9:00から文化センターの中央公民館窓口で入場券を発売します。



第30期考人学級公開講座 映画鑑賞「麦秋」

結婚に興味のない娘と、それを取り巻く人々の明るい家族映画。

監督 小津安二郎

出演 原節子、笠智衆、杉村春子ほか

時 平成26年1月17日(金)9:00開場、9:30上映開始(136分)

場 文化センターホール 定 710人

入場方法 無料。入場整理券を12月1日(日)より文化センター(中央公民館)、地区公民館、勤労福祉センター、コミュニティセンター、学習センターで配布。

プラネタリウム

費 大人200円、子ども(中学生以下)100円

◆きつぷらねたりうむ

時 土・日曜日、祝日11:00~(学校の冬休み期間中は月・水・木曜日も投影)

内 「宇宙探検DEプラネタリウム」と「クレヨンしんちゃん かすかべ防衛隊 宇宙クイズで勝負だゾ!」

◆宇宙見人(一般投影)

時 土・日曜日、祝日13:30~(学校の冬休み期間中は月・水・木曜日も投影)

内 「今宵の星空解説」・秋のテーマ「ふしぎな天体?!~超新星と変光星~」・癒されたいむ「歴史的大彗星!?!~アイソン彗星~」

文化センター内レストランの出店者募集

文化センター(中央公民館・中央図書館)内にあるレストランの運営について次のとおり出店者を募集します。

レストランの概要

- ①規模等 鉄筋コンクリート平屋建て153.82㎡
- ②使用料 北本市行政財産使用規則による(詳細はお問い合わせください)
- ③その他 厨房設備、什器および光熱費等は、出店者負担とする

参加申込資格

- ①レストラン経営に意欲のある個人および法人とする
- ②文化センターの利用者に対して、良質・安価な飲食物(軽食でも可)が提供できるとともに、良好なサービスを行うことができること
- ③出店するための資金が確実に調達でき、かつ長期的経営構想を有すること

申 平成26年1月21日(火)までに文化センター中央公民館に応募用紙を提出してください。※応募用紙は文化センター中央公民館にあります。

星と科学で夢見る「宇宙天象劇場」 宇宙兄弟~一点のひかり~

費 大人500円、子ども(中学生以下)300円

時 土・日曜日、祝日15:30~(学校の冬休み期間中は月・水・木曜日も投影)

内 「最新天文情報紹介」「宇宙開発の歴史を中心とした投影」「宇宙兄弟~一点のひかり~」



第323回 子ども劇場

クリスマスプレゼントを用意してお待ちしています!

時 12月21日(土)13:45開場、14:00開演

場 文化センター2階展示ホール

内 影絵 定 120人

出演者 影絵グループ もういいかい

テーマ曲 クリスマスソング、大根・人参・ごぼう、七ひきのこやぎ、歌の影絵

入場方法 無料。入場整理券を文化センター(中央公民館)、地区公民館、勤労福祉センター、コミュニティセンター、学習センターで配布。

(広告)

お得! ベッドフェア 開催中!!

専門店 小川家具

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

北本市出身の弁護士があなたのお悩みを解決いたします。一人で悩まずお気軽にご相談ください。

初回法律相談無料 さいたま新都心駅徒歩1分

彩の国 法律事務所

弁護士 谷脇啓太

TEL:048-780-2341 http://sainokunilaw.com

- ◇遺言相続
- ◆離婚
- ◇成年後見
- ◆交通事故
- ◇顧問契約
- ◆刑事事件

(広告)

お正月前の畳替 お早めに

岩崎畳店(有)

☎048-591-1766
北本市東間2-230-1

生活クラブの食育料理教室 **クッキングスタジオのご案内**

★お申し込み 15名

パティシエから学ぼう!

1/15日 簡単・豪華 X'mas ケーキ
1/18日 フレンチイン・パーティーコース
2/9日 おうちでできる本格ロールケーキ

食のマイスターから学ぼう!

12/15日 20分で焼く! 簡単! 加工食品活用術
1/20日 20分で焼く! 簡単! からでも焼ける料理
2/22日 焼肉! 焼肉! 焼肉! 焼肉! 焼肉!

お申込・お問合せ
生活クラブ消費センター
☎048-591-0001

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 平成26年1月25日(土)9:30~11:45(9:10受付) **場** 体育センター

対定 市内在住・在勤で中学生以上の人60人 **費** 無料

持 運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、タオル等

申 平成26年1月16日(木)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。

問 北本市スポーツ推進委員連絡協議会(飯塚 ☎080-5542-0480)

フラダンス教室無料体験会

時 12月17日(火)13:00~14:00

内 平成26年1月開講予定の第2期生教室の体験会です。

対定 一般女性20人※初心者歓迎

費 無料

場 申 12月1日(日)9:00から体育センター(☎593-2511)へ直接。 ※電話予約可

佐々木式ダイエット教室

時 12月4日から毎週水曜日13:00~14:15

内 基礎知識を習得し、ダイエットに必要な運動を行います。

対 一般男女

費 1か月2,000円(4回)

場 申 体育センター(☎593-2511)へ直接。 ※電話予約可

地域の自然調べ方実習「土壌動物の調べ方」

時 12月15日(日)10:00~12:00

場 自然学習センターほか

内 土の中の生きものをテーマに室内でのレクチャーと野外での実習

費 1,000円

対定 中学生~一般20人

申 問 電話で自然学習センター(☎593-2891)へ。

スポーツ

2014市民スキー

時 平成26年2月8日(土)~10日(月)

場 群馬県ホワイトワールド尾瀬岩鞍

内 班別講習、希望者によるバッジテスト

対定 原則として、市内在住・在勤・在学の高校生以上の初心者~上級者35人(申込順)

費 2万8,000円(2泊4食、交通費、保険料、講習費含む)

申 12月22日(日)の9:00~11:00に文化センターのエントランスホール(1階)で受け付けます。市体育課にある申込用紙に必要事項を記入し、予約金1万円と印鑑をお持ちのうえ、お申し込みください。 ※代理申込みも可。24日(火)以降は体育課および体育センターで受付(予約金は振込み)をします。

問 北本市スキー連盟(嵐 ☎090-8642-2270)

(広告)

国際交流ふれあいパーティー

時 12月8日(日)13:30~15:45

場 学習センター

内 外国人と一緒に異文化交流のひとときを楽しみましょう

定 60人

費 300円(外国人・学生は無料)

申 当日直接会場へ

問 北本市国際交流ラウンジ委員会(学習センター内☎592-3325)

第3回北本市マンション管理無料相談会

時 12月15日(日)13:00~16:00

場 文化センター

内 マンション管理士によるマンション管理(組合運営、規約改正、滞納、大規模修繕、騒音、ペット、コミュニティなどの問題)の相談

申 問 月~金曜日の10:00~16:00(12:00~13:00を除く)に埼玉県マンション管理士会(☎048-250-6316・FAX048-250-6317・Eメールsmk-jimu@saitama-mankan.com)へ。 ※当日会場での申込み可(15:00締め切り)

竹を切ろう「門松作り」

時 12月22日(日)・23日(月・祝)・28日(土)10:00~12:00と15:00~16:00

※午後は短縮版 **費** 100円

※小学生以下は保護者同伴。

場 申 問 12月3日(火)9:00から電話で自然学習センター(☎593-2891)へ。

クリスマス子ども映画館

時 12月21日(土)9:45開場、10:00上映

内 「ふしぎの国のアリス」

定 60人

費 無料

場 申 問 入場整理券を12月9日(月)9:00から東部公民館(☎591-2695)で1人3枚まで配布します。

しめ飾りづくり

時 12月23日(月・祝)13:30~16:30

費 1,000円(玄関飾り)、500円(ごぼう締め)

定 各30人(先着順、定員になり次第締め切り)

※小学生以下は保護者同伴。

場 申 問 12月1日(日)から野外活動センター(☎593-0008)で受付。

ゆず湯

冬至のゆず湯で無病息災を願い一息いれませんか。

時 12月22日(日)10:30~15:00

場 問 健康増進センター(☎591-8251)

第223回子どもビデオシアター

時 12月21日(土)9:45開場、10:00上映

内 サンタさんは大いそがし、フランダーズの犬、岩じいさん、ゆうかな十人のきょうだい

定 90人 **費** 無料

場 問 学習センター(☎592-3325)

60歳からの健康いきいき体操教室

時 平成26年1月8日~3月26日の毎週水曜日11:00~12:10

対定 60歳以上の人40人(定員に満たない場合は60歳未満でも参加可)

※「50歳からの女性のための美容と健康体操教室」と同時申込み不可。申込み多数の場合は抽選。

費 保険料...600円(12回分)

施設利用料...60歳以上1回100円、60歳未満1回300円

持 バスタオル、飲み物等

場 申 問 12月3日(火)~12日(木)の9:00~15:00まで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。

50歳からの女性のための美容と健康体操教室

時 平成26年1月8日~3月26日の毎週水曜日13:20~14:30

対定 50歳から65歳までの女性30人

※「60歳からの健康いきいき体操教室」と同時申込み不可。申込み多数の場合は抽選。

費 保険料...600円(12回分)

施設利用料...60歳以上1回100円、60歳未満1回300円

持 バスタオル、飲み物等

場 申 問 12月5日(木)~14日(土)の9:00~15:00まで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。

(広告)

イベント

きたもと節電コンテスト2013冬に参加して商品をゲットしよう

コンテスト実施方法

期間中の使用電力量を世帯人数で割り、一人当たりの電力使用量で競います。

実施月 12月および平成26年1月

参加方法 応募用紙に「電気ご使用のお知らせ」(東京電力発行)を貼り、提出してください。

申 問 平成26年3月3日(月)までに、くらし安全課環境政策・衛生担当(☎594-5526・FAX592-5997)へ直接お持ちいただくか、FAXまたは郵送で提出してください。応募用紙はくらし安全課および各公民館にあります。市ホームページからもダウンロードできます。

羊毛アートに挑戦してみよう!

時 平成26年1月29日(水)・30日(木)9:30~11:30

※どちらか1日を選択

場 南部公民館

内 羊毛フェルトを使った額縁絵を作成します。

対定 市内在住・在勤の人15人

費 材料費1,000円

講 やさしやゆみさん

他 材料は用意します。

申 問 12月19日(木)9:00から南部公民館(☎592-2458)で受け付けます。

北里大学メディカルセンター

市民講座

日 時 平成25年12月21日(土)13:00~14:30

テーマ 「股関節の痛みについて」 整形外科医員 塗山 正宏

「股関節のリハビリテーション」 リハビリテーションセンター主任 目黒 智康

場 所 北里大学メディカルセンター 南館2階A B会議室

その他 受講料:無料 申込み方法:聴講自由(予約は不要です)

後 援 北本市 桶川市 鴻巣市 北本市老人クラブ連合会 桶川市老人クラブ連合会 鴻巣市老人クラブ連合会

お問い合わせ 事務部総務課 ☎048-593-1212(代表)

第22回KMC市民コンサートの開催について

日 時 12月14日(土)14時~15時(開場13時30分)

場 所 南館1階外来エントランスホール

内 容 フルート&ピアノ ~X'masほっと饗宴~ (アヴェマリア、ソナタ、私のお父さん 他)

出演者 フルート:新原輝美、ピアノ:小野潤子

対 象 地域住民、患者等 **定 員** 250名 **参加費** 無料

申込み 往復ハガキにて申込み(締切:12月6日) お一人様につき1枚に住所・氏名・電話番号を明記のうえ返信宛名欄には郵便番号・住所・氏名を必ずご記入ください。

宛 先 北本市荒井6-100 北里大学メディカルセンター総務課

全国代理店 和太鼓 35,000円

LED電球 390円

アートジャパン http://artjapan.jp

〒117-0051 東京都荒川区西日暮里1-3-1

TEL 048-592-0010 FAX 048-541-7222

〒117-0051 東京都荒川区西日暮里1-3-1

TEL 048-592-0050 FAX 048-592-0050

母子保健事業のご案内



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25年8月生	東側 12月19日(木) 13:20~14:10	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査票
		西側 12月20日(金) 13:20~14:10	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24年5月生	東側 12月16日(月) 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
		西側 12月12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22年10月・11月生	12月18日(水) 13:20~14:10	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 ※西側地域は1月に実施
離乳食の調理講習	内 離乳初期食の試食および説明、中期食以降の相談 対 生後4か月~6か月児のいる母親	12月19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
		12月20日(金) 14:00~14:30	母子健康センター	
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	12月17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	費 1回当たり1,365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25年3月生の乳児のいる母親または家族	東側 平成26年1月6日(月) 10:00~11:00	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 平成26年1月7日(火) 10:00~11:00	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	平成26年1月7日(火) 13:30~14:30	母子健康センター	持 母子健康手帳

※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。

生活習慣病のための料理教室~地域みんなで健康になりませんか~

- 時** 12月17日(火)10:00~13:00 **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 **定** 25人(申込順) **費** 300円(保険料等)
- 持** エプロン、三角きん、ふきん、普段家庭で飲んでいるみそ汁(塩分計で塩分濃度を測定します)
- 申 問** 12月13日(金)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等でお申し込みください。



健康豆知識第15回

頻尿

私たちの体には、尿を作り(腎臓)、蓄え(膀胱、体の外に出すまでの道筋(尿管、尿道をつかさどっている器官)が備わっています。腎臓は、血液を濾過し、使える成分と使えない成分に仕分けて、廃棄処分として送り出されるものが尿です。この尿がパイプ役をしている尿管を流れていき、ぜんどう運動によって膀胱へと運ばれて行くのです。尿の貯水タンクである膀胱は、尿道括約筋との連携プレーで体の外に尿は出て行きます。このとき、脳から脊髄にかけての神経が大切な働きを担っています。尿を出してよいのか、いけないのかという指令を膀胱がしっかりと受け止めているのです。

ここで問題の1つである頻尿について述べます。尿が近くなって排尿のためのトイレの回数が、昼間なら10回以上が昼間頻尿、夜1回以上が夜間頻尿と呼びます。その原因は、急性膀胱炎、尿道炎症、前立腺肥大症、過活動膀胱、心因性疾患(心因性多飲)、間質性膀胱炎(尿がたまると膀胱が痛む原因不明の疾患)、糖尿

病、脳脊髄障害(脳出血、脳梗塞、脳腫瘍、パーキンソン病、認知症、脊髄損傷、脊柱狭窄症)、膀胱癌や前立腺癌などがあります。最近では、メタボリック症候群と関係がある高血圧や肥満、心疾患(心筋梗塞、狭心症など)虚血性疾患の予防としての水分過剰摂取を含む、さらに睡眠障害(不眠症、睡眠時無呼吸症候群、むずむず脚症候群)、うつ病によるものも増加傾向にあります。

頻尿に対する治療は、原因を調べて、それに対する適切な治療を行うことが基本となります。現在、食生活が重要であり、排尿・トイレ習慣についても大切であるが故、恥ずかしいもの、不快なものを受け止めて前向きに考えていただきたいと思います。原因がはっきりしないものに対しては、薬物療法の進歩により、多少なりとも症状を改善できる可能性があります。専門医の診察を受けて、さらめずに治療に取り組んでいただければと思います。

提供… 一般社団法人桶川北本伊奈地区医師会

子宮がん・大腸がん個別検診実施中

(12月25日までに受診してください)

子宮がんや大腸がんは、初期のころには自覚症状がほとんどありません。ぜひ、この機会に検診を受けましょう。

☎健康づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)

子宮がん

- 対** 20歳以上(受診日現在)
- 実施医療機関・費用** お申し込みの際にご確認ください。詳しくは、広報きたもと9月号または市ホームページをご覧ください。
- 申** 12月16日(月)までに健康づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)へ電話または直接お申し込みください。

大腸がん

- 対** 40歳以上(受診日現在)
- 実施医療機関・費用** 詳しくは、広報きたもと10月号または市ホームページをご覧ください。
- 申** 各医療機関へ直接予約し、12月25日(水)までに検体容器をお受け取りください。※各医療機関の診療日を必ずご確認ください。
- ※お手元に無料クーポンをお持ちの方は、ぜひこの機会にご利用ください。



つどいの広場事業講習会

「親子で人形劇を楽しもう！」

人形劇やペープサート、トーンチャイムの演奏など鴻巣女子高等学校の皆さんと一緒に楽しく過ごしましょう！

時 12月25日(水) 10:30~11:15(10:15開場)
場 北本駅西口ビル内保育ステーション
内 人形劇、ペープサート、トーンチャイム演奏体験
対 市内在住の0歳~3歳の子どもと保護者15組(申込順)
講 鴻巣女子高等学校 人形劇部
申 12月6日(金) 10:00から北本駅西口ビル内保育ステーション(☎592-9961)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。9日(月)以降は窓口でも受け付けます。

「冬のおたのしみ会！」

クリスマス制作や、出し物、パネルシアター等、盛りだくさんの内容で楽しいひとときを過ごしましょう！

時 12月13日(金) 10:15~11:15(10:00開場)
場 北本市子育て支援センター
内 クリスマス制作、パネルシアター、歌遊び、職員の出し物
対 市内在住の1歳~3歳の子ども(平成21年12月14日~平成24年12月13日生まれ)と保護者15組(申込順)
申 12月3日(火) 9:30から北本市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。4日(水)以降は北本市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

クリスマス会

今年のクリスマス会は、アフリカの楽器 カリンバを実際に鳴らして、音色を楽しみます。そのほかにパネルシアターやピアノの演奏を聞いて一定早いクリスマスをみんなで楽しみましょう。

時 12月19日(木) 10:30~12:00
場 中丸保育園子育て支援センター
対 0歳~就学前の子どもと保護者25組(申込順)
講 カリンバ演奏…ジョップ 清美氏(NPO法人セネガル交流協会JAPAN代表理事)
申 12月2日(月)から中丸保育園子育て支援センター(☎592-5615)へ電話または直接お申し込みください。定員となり次第締め切ります。

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4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
 ※12月16日(月)は午前のみ開催、25日(水)はお休み
 ※年末年始の休館日は12月28日(土)~平成26年1月5日(日)
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
 ※年末年始の休館日は12月31日(火)、平成26年1月2日(木)・4日(土)
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
 ※年末年始の休館日は12月27日(金)~平成26年1月5日(日)
対 0歳~就学前のお子さんと保護者
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 9:30~12:00、13:00~15:30
 ※12月13日(金)はお休み、16日(月)は午前のみ開催
 ※年末年始の休館日は12月28日(土)~平成26年1月5日(日)
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

年末・年始当番歯科医 (一般社団法人埼玉県北足立歯科医師会) 診療時間10:00~12:00

年月日	地区	医療機関名	電話番号
12/30(月)	北本	藤井歯科医院	592-8271
	北本	友愛歯科クリニック	592-7148
	鴻巣	小室歯科医院	543-7966
	鴻巣	花岡歯科医院	541-2214
	上尾	赤羽歯科	048-774-9811
	上尾	高橋歯科医院	048-774-7738
12/31(火)	上尾	南波歯科医院	048-722-9476
	北本	大塚歯科医院	592-8319
	鴻巣	グリーン歯科	543-8899
	桶川	野本歯科医院	048-787-1233
	上尾	市川歯科医院	048-775-5212
	上尾	おかだ歯科医院	048-771-1488

年月日	地区	医療機関名	電話番号
12/31(火)	上尾	林歯科医院	048-774-2895
	伊奈	服部歯科医院	048-728-5323
平成26年1/1(水)	鴻巣	今仁歯科クリニック	598-3187
	桶川	ラフィネデンタルクリニック	048-782-4197
1/2(木)	上尾	榎本歯科医院	048-726-1002
	北本	まつぎ歯科クリニック	540-6480
1/3(金)	鴻巣	横山歯科医院	548-0149
	上尾	杉山歯科	048-771-8049
	桶川	朝日内科歯科医院	048-774-9385
	上尾	浅間台歯科医院	048-774-7616

休日診療(当番医) 診療時間9:00~17:00(時間厳守) 12月8日~平成26年1月7日

月日	医療機関名	科目	電話
12/8(日)	遠井医院	内・小・循内・皮	591-2109
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
12/15(日)	伊藤クリニック	内・外・整外・リハ・皮・小	593-5588
	ようだ眼科医院(桶川市)	眼	048-771-8880
12/22(日)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	山本内科医院	内	591-5025
12/23(月・祝)	府川医院(桶川市)	耳鼻咽喉・アレ	048-786-2672
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
12/29(日)	さくらこどもとおとな診療所	内・循環器・小	591-2088
	桶川日出谷診療所(桶川市)	脳神・整外・皮・外	048-786-7715
12/30(月)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	岡田医院	耳鼻咽喉	591-3855
12/31(火)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/1(水・祝)	山田医院	内・小	593-0353
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
1/2(木)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
	よしだ整形外科内科	整外・内・リハ・皮・リウ	590-5720
1/3(金)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/4(土)	吉田医院	内	591-2200
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
1/5(日)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692

月日	医療機関名	科目	電話
1/2(木)	北本共立診療所	内・消・循・放	592-1641
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
1/3(金)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
	安里医院	内・小	542-2629
1/4(土)	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/5(日)	ニッ家整形外科	整外・リハ・リウ・内	590-3344
	プラムの里診療所(桶川市)	内	048-787-2882
1/6(月)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692

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

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

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

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 12月8日～平成26年1月7日
※相談日が祝祭日はお休みの場合があります。

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)	12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)
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	消費生活センター	
消費生活相談	毎週月～金曜日 10:00～12:00、13:00～16:00		
女性相談(女性相談員によるカウンセリング・予約制)	12月9日(月)・18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	平成26年1月6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)	12月10日(火) 10:00～15:00(精神)	かがやきの郷相談室	障がい者福祉課相談支援担当 (☎594-5535)
	12月20日(金) 10:00～15:00(身障・知的・精神)	総合福祉センター	
心配ごと相談	12月11日(水)・18日(水)・25日(水) 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	12月21日(土)、平成26年1月7日(火) 10:00～15:00(受付は14:30まで)		
ボランティア相談	12月20日(金) 13:30～15:30	コミュニティセンター	
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	12月21日(土) 9:00～12:00	市役所相談室	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	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	12月16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⑥

■ 買え買え詐欺にご注意

「買え買え詐欺」は、突然自宅に一冊のパンフレットが送られてくることから始まります。パンフレットを受け取った後、会社など立場の違う複数の人からタイミングよく購入を勧める電話が入り、第三者がそのパンフレットを欲しがっているが、パンフレットを持っているあなたしか買う資格がない。さらに、その商品を購入してくれば高値で買い取ると話を持ちかけます。対象となる商品は次々と変わり、セールストークや手口も巧妙化しています。未公開株、社債、新興国の外貨などの金融商品、事業への出資などの投資に関連したものだけでなく、最近では、ダイヤモンドの購入を持ちかけるケースが高齢者を中心に増えています。

実在するかのような会社だと思わせるために、精巧なパンフレットを用意して相手の警戒心を解いていく。ごく限られた案内であり、あなたは特別に選ばれた人であることを強調して、代わりに申し込んでくれれば、高く買い取るからと言って、消費者の利益になるかのような説明をくり返し契約させます。

「買え買え詐欺」では、実際に買い取り等が行われるこ

とはありません。一度お金を支払ってしまうと取り戻すことは困難です。

知らない会社からの突然の電話は、長く話を聞かないことです。聞いてしまうと電話を切るタイミングを逃してしまう人が多く、あいまいな返事をしていると、相手のペースに巻き込まれて断れなくなってしまいます。「興味がありません」とはっきり断りましょう。また、留守番電話機能を利用して、必要な電話に限る方法も有効です。

不審な電話や勧誘などでお困りのときは消費生活センターに相談してください。

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)9:30～16:00

○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.17

セーフコミュニティとは…

「ケガやそれを引き起こす事故などは偶然に起こるのではなく、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、学校などの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が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)

北本市セーフコミュニティ事前審査を実施しました。

10月7日・8日の2日間にわたり、北本市セーフコミュニティの事前審査が文化センターで行われました。

この事前審査は、海外の審査員が北本市の取組みを視察し、認証取得に向けて改善点等を助言するものです。6つの重点課題ごとに設置した各対策委員会は、審査員に対し、けがや事故のデータの分析→データから見えてきた優先的に取組むべき課題の抽出→その課題を解決するための取組みの決定、という議論の過程について報告しました。



審査員講評

対策委員会の活動報告に対して、審査員からは以下のような評価をいただきました。

- ①体系だった報告でとてもわかりやすかった。
- ②ワークショップの成果や、客観的なデータを活用して、取組みの方向性等を設定されている点が良い。
- ③取組みの対象も漏れなく設定されており、今後の取組みが期待される。

また、来年の認証取得を決定する現地審査に向けて、以下のようなアドバイスをいただきました。

- ①WHOが発信している効果のある取組みの情報も活用してはどうか。
- ②来年の現地審査は取組みを実践した上で具体的な報告を聞かせて欲しい。今回の事前審査からどのように進展していくのか楽しみにしている。今後、これらのアドバイスを参考に、さらにセーフコミュニティ活動を推進していきます。



北本あんぜん情報 第69号

年末の防犯対策は万全ですか？

例年、年末になると金融機関やコンビニなどを狙った強盗事件、女性や高齢者を狙ったひったくり事件、空き巣などの侵入窃盗事件などが多発する傾向があります。

- 年末年始に旅行や帰省のため、長期間自宅を留守にする場合には近所の人に声をかけておくことも必要です。泥棒は人の気配がない場所を狙っています。外出前に防犯対策をしておきましょう。
- 新聞などはポストにたまらないように措置する。
- ドア・窓には補助錠などで二重に鍵をかけましょう。
- 敷地内に泥棒の足場となる物は置かない。

車上荒らしに注意！

年末年始の買い物や旅行先で、駐車中の車内を荒らす被害が懸念されます。犯人は、車内に置き去りにされた貴重品を狙っています。

○短時間の駐車でも、必ず鍵をかける。

- 車内に貴重品を置いたまま車を離れない。バッグや小銭などが車外から見ると狙われます。
- 自動車盗難防止機器(振動で大きな音が鳴る)が有効です。

振り込め詐欺被害が増えています！

～こんな電話があったら要注意です～

- 電車で会社の小切手が入ったバッグを忘れた。今日中に現金が必要。
- 会社の金を使って株で失敗した。監査が入る前に現金が必要。
- ××警察です。詐欺の犯人を逮捕したらあなたの口座があった。仮口座に移すので、お金を下ろしてください。
- 医療費の還付手続きが必要です。今すぐATMへ行ってください。

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



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

こぎん刺し作品展

時 12月13日(金)～15日(日)9:30～16:30
場 文化センター
費 無料
問 こぎん刺し愛好会(野島 ☎592-3839)

生涯いきいき種の仲間10周年 特別企画～講演とコンサート

時 12月21日(土)13:30～
場 文化センター
内 ①鈴木勝己氏(なわとび世界チャンピオン)の講演と実技
②加賀紅氏のソプラノコンサート
③北本高校軽音楽部・校プロの皆さんによる演奏
費 一般500円(小学生以下無料)
問 生涯いきいき種の仲間(江間 ☎592-1406)

さこみちよ唄うトークショー さこみちよ氏

時 平成26年 2月13日(木)18:00開場、18:30開演
場 文化センター
費 無料(整理券が必要)
問 東和銀行北本支店(原沢 ☎592-1211)

第20回北本第九演奏会

時 12月23日(月・祝)13:30開場、14:00開演 場 文化センター
費 前売り1,500円、当日2,000円(入場料)
問 北本合唱団(鈴木 ☎591-3387)

せいかつ発表会

時 12月11日(水)9:30～12:00
場 コミュニティセンター 費 無料
問 北本市教研特別支援教育部(鹿谷 ☎591-4709)

北本市民吹奏楽団2013 ウィンターコンサート

時 12月15日(日)13:00開場、13:30開演
場 コミュニティセンター
内 クリスマスメドレー、ディズニーメドレー、八重の桜ほか 費 無料
問 北本市民吹奏楽団(広川 ☎592-5753)

第57回自然観察会 落ち葉の数をかぞえてみよう!

時 12月28日(土)10:00～12:00
場 北本中央緑地(下石戸下踏切付近)
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)

北本団地商店街が1日限りのデパートになる「アットホームデパート」

時 12月15日(日)11:00～16:00
場 北本団地商店街 費 無料
問 NPO法人キタミン・ラボ舎(☎501-5752)

市民ハイキング 石割山

時 平成26年 1月18日(土)
※北本市役所駐車場に6:15集合
場 富士山麓・石割山
費 8,000円(参加費)
問 NPO法人さいたま山に親しむ会(上野 ☎080-5061-6201)

劇団仲間 「森は生きている」公演

時 平成26年 2月2日(日)
場 クレアこうのす
費 S席3,500円、A席3,000円、B席2,500円※チケット発売中
他 詳細は幼稚園ホームページへ
問 鴻巣ひかり幼稚園観劇実行委員会(☎541-3506)

募集

北本英会話クラブの会員

時 毎月第1・3水曜日19:00～20:00(初級)、20:00～21:00(初級上)
場 文化センター
費 会費月額2,000円(施設使用料、教材費)
問 北本英会話クラブ(矢島 ☎080-1057-3867)

市長のほっと・トーク
新駅建設住民投票
12月15日に新駅建設の是非を問う住民投票を実施します。
これまで北本市は、議会の承認を経て、新駅の設置を市の総合振興計画に位置付け促進してきましたが、今年度、JR東日本から新駅建設の正式協議に向けたゴーサインが出たことを受け、住民投票により新駅建設を決定することにしました。
新駅は請願駅であり、建設費は原則として地元が負担しますが、その後の維持費はJRが負担します。多くの要望の中から選ばれた北本市の新駅は、既存駅からの振替え以外の新規乗降客が見込める有望な駅と考えられます。大きな経済効果が期待され、アウトレットモールや成田までのリムジンバスの誘致など夢も広がります。新駅周辺の人口も開業5年後に約3,200人増加すると見込んでいます。
駅前広場を含めた新駅建設の総事業費は72億円と見積もっていますが、駅舎等の建設費51億円は工事のコスト削減やスィカシステム改修のタイミングなどにより削減が見込めると考えます。実際に吉川市の新駅は、当初の事業費78億円が完成時には67億円と10億円以上減額しています。
また、財源は基金、国庫補助金、市債等ですが、市の借金が国の基準を超えることはありません。
今後、人口減少と高齢化により、福祉や医療子育てのサービスを維持するための歳入確保は困難が予想されます。余力のある今の投資が、税収増として市全体の将来の利益として還元されます。
ぜひ、投票に足をお運びください。



北本市長 石津 賢治

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!

「北本まつり」大盛況に開催!(11月2日・3日)

2日の「宵まつり」は、北本駅西口駅前ロータリーと西中央通りを会場に各団体のパフォーマンスのほか、大小さまざまなねぶた・山車など27基が練り歩きました。「どーもくん」が参加した様子は、「みんなDEどーもくん！」(NHK BSプレミアム、12月15日(日)8:55～)で放送されます。

3日の「産業まつり」では、北本中学校を会場に、市内や弘前市、姉妹都市会津坂下町の旬の野菜や物産等が販売され、両日とも大勢の親子連れでにぎわいました。



全国都市監査委員会会員表彰を受賞

北本市代表監査委員の矢島義幸さんが、平成25年度全国都市監査委員会総会において、全国都市監査委員会会員表彰を受賞されました。平成17年7月の就任から長年にわたる監査委員としての功績が評価され、今回の受賞となりました。



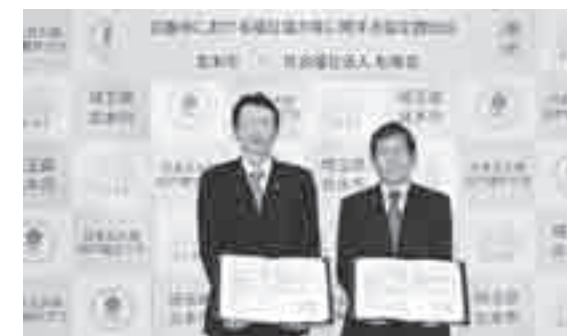
海外旅行の第一歩は市役所から!

11月5日、北本市役所でパスポートの申請受付を開始しました。申請受付第1号となった加藤さんは「今まで、大宮まで行かなくてはならなかったのが、市役所で取得できるようになり大変便利になった。」と笑顔で話していました。



災害情報をテレビで発信

9月30日、災害時における迅速かつ正確な情報の発信を目的とした「災害時における情報等の放送に関する協定」を株式会社JCN関東と締結しました。これにより、緊急を要する災害情報や防災情報をテレビから発信します。



災害時の救援救護体制を強化

9月30日、災害時に要援護者に対する救援救護活動(災害時要援護者の受け入れや福祉避難所としての運営など)を円滑に実施することを目的とした「災害時における福祉協力等に関する協定」を社会福祉法人松寿会特別養護老人ホームサニーホームと締結しました。

市民ギャラリー



「南アルプス北岳」
庄司光衛さん



「尾瀬沼畔林道」
加藤正子さん

水昇会



「水路閣」
高橋光子さん

フォトコスモス



「散歩」
長尾キヨさん

千草会

戻ることなき世を生きぬお茶の花
朝霧や神秘な時を賜りし
照り翳るみちのくの山一茶の忌
掌の中に握りしめてる寒さかな
落人の悲しみ深き雪の宿
光る紅つけて恥らふ木の葉髪

五十嵐 秀次
岩田 素子
柿ヶ原 純子
加藤 さかえ
国松 寿子
鈴木 隆子

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…秘書広報課広報聴担当(☎594-5505)

まだまだあります！ 保健師に聞く！ 冬に気をつけること



健康づくり課
保健師
宗像 美奈さん

ここまで、冬の健康を守る秘訣を紹介してきました。でも、冬に気をつけなくてはいけないことはまだまだあります。最後に、秘訣で紹介しきれなかった冬を元気に過ごすポイントをいくつか紹介します。

室内で過ごすことが多くありますが、寒い時こそ外に出て、冬の景色を味わうのも楽しいものです。市ではウォーキングロードマップを作成し、おすすめコースを紹介しています。ウォーキングは運動不足解消や、血行を良くし体力をつけ、かぜに負けにくい体づくりにつながります。室内外の温度差で血圧が急激に上昇し、脳梗塞や心筋梗塞など



寒さに負けず、外でも体を動かそう！

の危険もありますので、室内で十分にウォーミングアップを行い、体を温めてから外に出ましよう。汗をかくと体を冷やす原因となりますので、温度調節のしやすい重ね着がおすすめです。また、スキーやスノーボードなどウィンタースポーツを楽しむ人も多いと思います。準備運動で体を動かさやすくし、転倒による骨折、スノーボードは特に頭部の外傷などのけがに気を付けて、楽しい年末年始を迎えましよう。

寒さが厳しくなる季節です。こたつやホットカーペット、床暖房、カイロ、ゆたんぼなどさまざまな暖房を使う季節でもあります。このとき注意が必要なのは、心地よく感じる程度の暖かさのものが、長時間皮膚にふれることで起こる低温やけどです。低温やけどは、見た目では赤くなる程度で軽く思いますが、皮膚の内部が損傷し治りにくいのが特徴です。原因として多いのがカイロ、ゆ

身近な暖房に危険が…低温やけどに注意！



たんぼです。次のポイントに注意して使いましよう。
● 同じ部位に長時間接触させない
● 就寝時に使わない(先に布団を温めておき寝る時は取り出す)
● 布でくるみ、伝わる熱を減らす
● 違和感があるときは使用をやめる
また、年末年始はお酒を飲む機会が増えると思います。こたつやホットカーペット、床暖房を使う場合は、そのまま寝込んでしまわないよう気を付けましよう。

コラム

「健康寿命」って知っていますか？

健康寿命とは、日常的に介護を必要とせず、自立して生活できる期間のことです。平均寿命(男性79.55歳 女性86.30歳)からこの健康寿命(男性70.42歳 女性73.62歳)を引くと、日常生活に制限のある(日常的に介護を必要とする)期間を表し、男性は約9年、女性は約12年となります。この期間は、決して短いとはいえません。平均寿命と健康寿命の差が縮まれば、いつまでもいきいきと活動的に暮らせることにつながり、また、医療費や介護給付費の抑制も期待できます。今回の特集が、いつまでも元気に生活するための参考になれば幸いです。

ちなみに…

健康寿命が最も長かったのは
男性…愛知県(71.74歳)
女性…静岡県(75.32歳)
最も短いのは
男性…青森県(68.95歳)
女性…滋賀県(72.37歳)
埼玉県は
男性…19位(70.67歳)
女性…38位(73.07歳)

※年齢のデータは平成22年のものです。厚生労働省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」より引用、一部抜粋

今月の表紙 北本の元気人

藤秀会の皆さん

民謡・三味線・太鼓などを18歳から80歳までの会員が親ばくを深めながら楽しく勉強し、北本市内外での各大会、公民館まつりなどに参加しています。福祉ボランティアでは「こきりこ節」「ソーラン節」に踊りを入れ、三味線は「愛唱歌・歌謡曲」を弾き、大変喜ばれています。また、学校でも演奏を行い、伝統芸能を次世代の子どもたちに一人でも多く理解してほしいと思っています。

現在、藤秀会では一緒にやってくれる方を募集中です。少しでも興味を持ってくれた方はぜひご連絡ください。

☎藤秀会(内田☎592-3506)



次号の特集は「～セカンドライフ(第2の人生)～」を予定しています。

食欲のない時におすすめ!

汁物 生姜たっぷりかきたま汁

材料 (4人前)

卵	2個	生姜の絞り汁	大さじ1強
豆腐	1/3丁 (120g)	ごま油	小さじ1
ねぎ	25g (10cm)	しょうゆ	小さじ2/3
わかめ	20g	こしょう	少々
水	600cc	片栗粉	小さじ1
鶏がらスープ(顆粒)	大さじ1 (12g)	水	小さじ2

免疫カアップ ★★★★★
体が温まる ★★★★★
かぜに効く ★★★★★

76 kcal 塩分 1.2g

作り方

- 卵は割りほぐす。豆腐はさいの目に切る。ねぎは小口切り、わかめは塩抜きをしてざく切りにする。
- 鍋に水を入れ、沸騰したら鶏がらスープ、豆腐を加える。しょうゆ、こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ねぎ、わかめ、生姜汁、ごま油を加える。
- 卵を細く流し入れ、卵がふんわりしたら火を止めて器に盛る。

卵は栄養価が高い食材。汁に片栗粉でとろみをつけることで冷めにくくなります。(体を温める) 生姜をたっぷり入れるのがポイントです。



かぜに効く食材が満載!

副菜 里芋とねぎの豆乳グラタン

材料 (4人前)

里芋	4個 (250g)	豆乳	1/2カップ
ねぎ	1本 (80g)	生クリーム	1/2カップ
ブロッコリー	120g	みそ	大さじ1 (18g)
とろけるチーズ	120g	塩	少々
		こしょう	少々

免疫カアップ ★★★★★
体が温まる ★★★★★
かぜに効く ★★★★★

279 kcal 塩分 1.4g

作り方

- 里芋は皮をむき、5ミリ厚さにスライスする。1〜2分茹で、もみ洗いしてぬめりをとる。ねぎは3センチ長さに切り、縦1/4にする。ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。
◆みそ、豆乳、生クリーム、塩、こしょうは合わせておく。
- 器に里芋、ねぎ、ブロッコリーを順々に入れ、◆のソースをかける。
- とろけるチーズをのせて、オーブン200度で15分くらい(焦げ目がつくまで)焼く。

かぜに効くねぎや里芋に発酵食品の味噌とチーズを組み合わせて効果をアップ。じゃがいもでもおいしくできます。

色の濃い野菜は、免疫力を高め、粘膜を鍛えるビタミンAやCを多く含みます。小松菜をほうれん草にしてもおすすめです。



免疫カアップ ★★★★★
体が温まる ★★★★★
かぜに効く ★★★★★

40 kcal 塩分 0.9g

旬の小松菜を使ったお手軽メニュー!

副菜 小松菜とちくわの和え物

材料 (4人前)

小松菜	1/2束 (160g)	ゆずのしぼり汁(または酢)	大さじ1
ちくわ(サラダ用)	3本 (60g)	しょうゆ	大さじ1
たまねぎ	1/4個	みりん	小さじ2
にんじん	1/3本 (40g)	ゆずの皮	適宜

作り方

- 小松菜は熱湯でさっと茹でて水にとり、絞って4cm長さに切る。にんじんは4cm長さの千切りにしさと茹でる。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気を絞っておく。ちくわは縦半分にし、斜め薄切りにする。
- ゆずのしぼり汁、しょうゆ、みりんを合わせ、【1】を和えて器に盛り、ゆずの皮の千切りをのせる。

冬の食生活のポイント

ポイント1 栄養バランスのよい食事

食事は1日3食、主食(ご飯・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・海そう・きのこ)をそろえて食べるのが基本です。

主食に多く含まれる炭水化物は、エネルギー源となり体温を保持します。主菜に多く含まれるたんぱく質は、骨や血、筋肉など体をつくるとともに、基礎体力をつけ抵抗力を高めます。副菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、様々な病気を予防します。特にビタミンAやCは、のどや鼻などの粘膜を保護したり、免疫力を高める働きがあります。

このように食べ物は、食品によって働きが違うので、これだけ食べていれば大丈夫! というものは残念ながらありません。そして栄養バランスのよい食事は、冬に限らず毎日、毎食実践できるといえます。

ポイント2 体を温める食事

体を温めると血液循環がよくなり、免疫力が高まります。鍋や雑炊、うどんや汁物などを取り入れるとよいでしょう。ねぎ、生姜、玉ねぎ、香辛料などは体を温める食材です。

栄養士に聞く

おかゆにあきたらリゾットでも!

主食 きのこリゾット

材料 (4人前)

米	2カップ	白ワイン	大さじ2
水	800~1000cc	コンソメ(固形)	2個
しめじ	1パック(100g)	パルメザンチーズ	大さじ4
えのき	1パック(100g)	バター	20g
しいたけ	6枚	塩	小さじ1/2
まいたけ	1パック(100g)	こしょう	適宜
たまねぎ	1個(200g)	パセリ	適宜

免疫カアップ ★★★★★
体が温まる ★★★★★
かぜに効く ★★★★★

390 kcal 塩分 1.6g

作り方

- きのこ類はそれぞれ石づきを取り、食べやすい大きさに切る。たまねぎはみじん切りにする。
- 鍋にバターを入れて火にかけ、たまねぎを入れて透き通るまで炒める。
- 【2】に米を入れ中火で炒め、米が透き通ってきたら水800ccを加えへらで混ぜる。
- 焦がさないように根気よく混ぜ、米がふくれてきたら、きのこ類、白ワイン、コンソメを加えきのこに火を通す。
- 全体がねっとりするよう水で調節し、しんが軽く残る程度に煮えたら塩、こしょう、パルメザンチーズを加えて味をととのえる。
- 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

ご飯を熱々でいただけます。きのこに含まれるβグルカンが免疫の活性力を高めます。

たらは脂質が少ないので、胃腸の調子が悪い時にも無理なく食べられます。

魚と野菜と一緒に摂れる!

主菜 たらのカレー煮

材料 (4人前)

生たら	4切れ (320g)	オリーブオイル	小さじ2
塩	小さじ1/8	水	400cc
こしょう	少々	コンソメ(固形)	1/2個
たまねぎ	1/2個 (100g)	カレー粉	小さじ1
セロリ	1本 (90g)	塩	小さじ1/4
赤パプリカ	1/2個 (90g)	こしょう	少々
にんにく	1/2かけ	(セロリの葉)	適宜

免疫カアップ ★★★★★
体が温まる ★★★★★
かぜに効く ★★★★★

89 kcal 塩分 1.1g

作り方

- たらは1切れを3つに切り、塩、こしょうをする。たまねぎは角切り、筋をとったセロリ、パプリカは乱切りにする。
- 鍋にみじん切りにしたにんにく、オリーブオイルを入れて中火で熱し、【1】の野菜を炒め、水、コンソメを入れて沸騰したら蓋をして弱火で5分程度煮込む。野菜がしんなりしたら、カレー粉、塩、こしょうを入れ、たらを加えて再び蓋をして10分煮る。
- 器に彩りよく盛り付け、セロリの葉を飾る。

「食生活改善推進員」
「食」を通して健康づくりに取り組みボランティア団体。みんなで食や健康について学び、学習したことや経験を大人から子どもまで、地域の様々な人に伝えている。
● 今月号16ページで料理教室の参加者を募集しています。



食生活改善推進員 × 管理栄養士

管理栄養士 吉澤 千晶さん

秘訣3

食で体の中から 元気を保つ!

かぜを引かずに元気に冬を過ごすための、食事から免疫力を高めましょう。おすすめの食材を使ったレシピを食生活改善推進員の皆さんと紹介します!

食は健康の源です。

その場でできる「カンタン」筋トレ



足の筋力アップ

- ①片方の足を伸ばし上げ下げする。
- ②数回くり返す。



背中・腰の筋力アップ

- ①うつぶせになる。
- ②肘を着いた姿勢で背中を反る。
- ③数回くり返す。



肩の筋力アップ

- ①両手をバンザイ。このとき腕は耳の横に。
- ②ゆっくり下ろす。肘は体よりうしろに。肩甲骨を寄せるイメージ。
- ③数回くり返す。



お腹の筋力アップ

- ①上体をゆっくり後ろに倒す。(背骨を1つずつ床に着けていくイメージ)
- ②数回くり返す。

- 息はとめずに自然に呼吸しながら行いましょう。
- 無理のない範囲で行い、痛みがある時は控えましょう。
- 運動の前後に水分摂取を心がけましょう。

適度な運動の効果

- ①骨が丈夫になる
- ②からだが柔らかくなる
- ③疲れにくくなる
- ④血液がキレイになる
- ⑤体が引き締まる
- ⑥若返る
- ⑦脳が活性化する
- ⑧抵抗力がつく
- ⑨肩こり、腰痛、膝関節など痛みが緩和する
- ⑩気持ちが元気になる

保健師に聞く

寒い冬こそ「適度な運動」を！

秘訣2

動くのが面倒な季節ですが…

冬って実は…やせやすい!?

気温が下がると体温を保持しようと熱生産が高まるため、基礎代謝が上がるのがわかっています。じつとしている状態でのエネルギー消費量が大きいということは、普段どおりの生活をしていても、夏より冬のほうがやせやすいといわれています。しかし実際、冬に体重増加を経験している人も少なくないと思います。食べ物美味しく食欲が増すから太る、とおっしゃる人も多いかもしれませんが、寒さのため屋内で過ごす事が増え、からだを動かす機会が少なくなっていることも理由として考えられます。

運動する時間が取れない場合、生活の中でからだを動かすように心がけるだけでも、運動の効果が期待できます。暖かい部屋やこたつの誘惑に負けずに、トイレは我慢せずにサッと立つ(トイレの回数を気にして水分摂取を控えない)、料理している時につま先立ちをしてみる、テレビCMの間に上記の「カンタン」筋トレをする等、こまめに体を動かしましょう。



高齢介護課 保健師 川崎 由紀子さん

心も体も元気に！

感染してしまったときは…

ノロウイルスには有効な特效薬はなく、通常、十分に水分、栄養を摂りながら体力の回復を待ちます。

自らの判断で下痢止め薬を服用しないことが望ましいでしょう。無理に下痢を止めるとウイルスが腸管内に溜まり、病気の回復を遅らせることがあります。薬は医師の判断のもとで服用しましょう。

予防方法



きちんと手洗い

食事の前やトイレの後などには、石けんを使いしっかりと手を洗いましょう。タオルなど共用で使用することを避けることも必要です。

しっかり加熱

食品中のウイルスは加熱により感染性をなくすことができます。食品の中心温度が85℃、1分以上になるようにしっかり熱を通して食べましょう。



取扱い注意

下痢やおう吐等の症状がある人は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。

調理器具等の消毒

消毒には、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を使いましょう。アルコールや逆性石けんは、あまり効果がありません。



ノロウイルスに注意！

脳卒中は、脳の血管が詰ったり、破れたりして、その先の細胞に栄養が届かなくなり、脳の神経細胞が障害される病気です。平成24年は年間約12万人の人が脳卒中で亡くなっています。交通事故により亡くなっている人が年間約6千人なのと比べると、死亡者数の多さがよく分かります。冬は寒さのために血管が収縮し、この脳卒中の危険性が高まります。普段から意識して生活するようにしましょう。

普段からできることは…

脳卒中の予防は、普段の生活から始まります。脳卒中のリスクとして、高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、運動習慣がないことなどがあります。いずれかに当てはまる人は、普段から生活習慣の見直しや、血圧、脂質、血糖のコントロールをしましょう。

こんな症状に注意

言葉のもつれ
(ろれつがまわらない、言葉が出ない)



半身脱力
しびれ

片目が見えない



早期の症状を見逃さないで！
一時的に回復してもすぐ病院へ！

お風呂・トイレも
要注意！



お風呂場やトイレなど温度変化が大きい場所では、血圧の急激な変化を生み、心筋梗塞や脳卒中が起きやすくなります。事前に、浴室を暖めておくなど寒暖差に気をつけましょう。

脳卒中予防

うがい

うがいの目的は、口から侵入したウイルスが体内に入るのを防ぐことです。帰宅後のほか、家の中でものどに違和感があるときは積極的にガラガラうがいをしましょう。



手洗い

ウイルスは石けんを使うと落ちやすくなるため、石けんと流水で15秒以上洗います。指の間や爪の洗い残しが多いので気を付け、こまめに洗いましょう。



かぜ・インフルエンザ予防

せきをするときのエチケット



マスクを着ける

せきが出ている間はマスクを着用しましょう。



おさえる

ハンカチ等で口と鼻を覆いましょう。



そむける

せきでウイルスが1~3m飛ぶと言われています。



すぐ捨てる

口や鼻を覆ったティッシュはすぐごみ箱へ。

2014年を家族みんなが「健康」で迎えられるように!

特集

寒い季節を元気に乗りきる秘訣



冬も健康に過ごしましょう!

寒い冬がやってきました。日ごとに寒さが増し、外に出るのも面倒になりそうな今日この頃。気象庁が発表した長期予報(冬の天候の予報)によると、今年の冬も「寒い冬」となる見込みです。体力だけでなく病気に対する抵抗力も低下する冬。今回の特集では、冬を元気に過ごしてもらうための秘訣を紹介します。

健康づくり課 保健師 田嶋 瑞穂さん



秘訣1 油断大敵! 冬の病気

体を「気づかろう」が 予防の基本!

寒さと乾燥が 病気の原因!?

皆さんは、冬にどのようなイメージをお持ちですか? 「寒さや空気の乾燥する季節」が思い浮かぶ人も多いのではないのでしょうか。

「ひどいかぜにかかった」や「インフルエンザにかかり大変だった」など、例年よく耳にします。

この季節は、寒さ、乾燥に強いウイルスが、より活発に活動します。一方、人間は抵抗力が低下傾向にあるため、冬は感染症が流行しやすくなります。

また、冬の家の中で気を付けたいのが、血圧の上昇などで血管が破れる脳卒中です。トイレやお風呂場、外に出たときなどに、室内との急激な温度の変化で、血圧が上下動を引

きおこし、血管が破れることがあります。

脳卒中は若い人でもなる可能性があります。後遺症が残ることも多く、若くして発症すると、その後の人生に大きな影響を及ぼすことがあります。

この冬を元気に乗り切るためには、病気に「かからない」「うつさない」という意識を一人一人が持ち、自分の体を「気づかろう」ことが大切です。

加えて、病気に負けない体づくりも大事です。運動や食事で免疫力を高め、体力を維持する必要があります。「秘訣1」では病気の予防のポイントについて、「秘訣2」では運動について、「秘訣3」では食事について紹介しています。 それでは、「秘訣1」からみていきましょう。

かぜやインフルエンザから自分の身を守る 5つのポイント

① 適度な温度・湿度の保持

適度な室温は18~20℃です。身体を冷やすと免疫力が低下して、かぜにかかりやすくなります。また、明け方の急激な気温の低下がせきを誘発するので、室温を保つ工夫が必要になります。

さらに、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、十分な湿度(50~60%)を保ちましょう。

② 手を洗う

感染症の多くは、手が感染経路になっています。手を洗うことは、かぜやインフルエンザだけでなく、その他の病気の予防にもなります。

③ 免疫力を高め、抵抗力をつける

日ごろから、睡眠や休息を十分に取らしましょう。また、栄養バランスのとれた食事を摂ることも大事です。「秘訣3」では冬のおすすめレシピを紹介しています。

④ 人ごみに行かない

特に流行している時は、人が多く集まる所には必要がない限り出かけ

ないようにしてください。また、出かける場合は、マスクを着用するようにしましょう。

⑤ 予防接種を受ける

インフルエンザに関しては、予防接種を受けることで、成人の発症を7割から9割防ぐことができると言われています。また、発症したとしても重症化を防ぎ、幼児や高齢者の場合は、死亡の危険を減らすことができます。

インフルエンザ予防接種補助

市では、特に重症化しやすい幼児と高齢の人を対象に予防接種費用の補助をしています。

子ども

- 対1~5歳の誕生日の前々日の幼児
- 費1回1,000円の補助(年度2回まで)
- 母健康手帳または領収書、振込先のわかるものを持って、健康づくり課窓口へ申請。

大人

- 対①65歳以上の人
- ②60~64歳で心臓、じん臓、呼吸器、免疫など機能障害のある人(身体障がい者手帳1級程度)
- 市の契約医療機関で受ける場合、1,500円で接種できます。生活保護世帯は無料です。(~12月25日まで)
- 医療機関へ直接申し込み。

きたもと

特集

寒い季節を
元気に乗りきる^{ひけつ}秘訣



藤秀会

民謡・三味線・太鼓などを勉強し、市内外の大会やおまつりで演奏しています。
また、ボランティアとして学校、高齢者施設等でも演奏しています。