

# 暮らしガイド

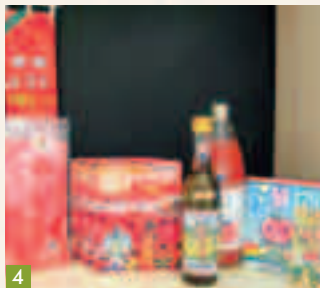
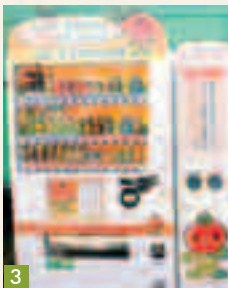
広報きたもと

2014

1

北本市で快適に暮らすための情報をお届けします

January No.911



CONTENTS

【注目情報】市・県民税の申告 所得税の還付申告…2,3

わたしたちのまちの  
民生委員・児童委員……………4,5

【お知らせ】使用済小型家電の回収にご協力ください……………8

- 1 「はじめての子ども釣り教室」の様子 ……23
- 2 平成26年成人式、1月12日(日)開催
- 3 防犯・防災応援型自動販売機を北里大学メディカルセンター内に設置 ……23
- 4 北本市観光協会で「北本みやげ」販売中 ……22

## 住民投票の結果は「反対」多数

平成25年12月15日に行われた新駅建設の賛否を問う住民投票の結果は、下記のとおり「反対」多数となりました。

新駅建設について、住民投票の結果を受けて、今回の計画における新駅建設については白紙とし、今年度中に行うとしていたJR東日本への要望書の提出は行いません。

選択肢	得票数
「賛成」	8,353票
「反対」	26,804票

投票総数	35,322票
有効投票数	35,157票
無効投票数	165票
不受理・持帰り	0票
投票者総数	35,322票
投票率	62.34%

● 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26年(2014)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

北本市役所

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

ホームページ

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

市役所の一部窓口は土曜日(8:30~12:00)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

facebook mixi  
twitter LINE  
上記メディアでも情報を発信しています。>>>>>>>>>>>>



# 注目 1 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4日～7日に文化センターで、市・県民税申告は2月17日～3月14日までの期間、文化センターをはじめ地区公民館等で受け付けます。各会場でお受けできる申告相談は、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)

## 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、車で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。

その他の申告はお受けできませんので、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4日(火)	文化センター第3会議室	9:00～15:30
2月5日(水)		
2月6日(木)		
2月7日(金)		

## 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。

## 市・県民税、所得税の申告 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、車で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、お受けできないものにつきましては、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17日(月)	文化センター第3会議室	9:00～15:30
2月18日(火)		
2月19日(水)		
2月20日(木)		
2月21日(金)		
2月25日(火)	南部集会所(南部公民館内)	9:30～15:30
2月26日(水)		
2月27日(木)	西部集会所(西部公民館内)	
2月28日(金)		
3月3日(月)	勤労福祉センター集会所	9:30～15:30
3月4日(火)	北部集会所(北部公民館内)	
3月5日(水)		
3月6日(木)	学習センター集会所	9:00～15:30
3月7日(金)		
3月10日(月)	中丸集会所(中丸公民館内)	9:00～15:30
3月11日(火)	文化センター第3会議室	
3月12日(水)		
3月13日(木)		
3月14日(金)		

還付申告の受付 上尾税務署では1月から 市では2月から

### [上尾税務署]

☎ 1月6日(月)以降 9:00～17:00 (土・日曜日、祝日を除く)

☎ 上尾税務署(☎048-770-1800※音声自動案内)

### [市での還付申告受付]

☎ 場 左表のとおり

☎ 対 次のいずれかに該当する人

- ・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

※その他の申告はお受けできませんので、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25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25年中に年金から所得税を源泉徴収されている

### 税理士による申告無料相談

2月1日(土)～15日(土)までの間(土・日曜日、祝日を除く)、市内の各税理士事務所で、対象の皆さんのうち少額な税務相談や申告書の作成を無料で行います。

☎ 関東信越税理士会上尾支部へ事前に電話連絡

### 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

### 復興特別所得税

平成25年分から平成49年分まで25年間、東日本大震災からの復興を図るための「復興特別所得税」が適用されます。復興特別所得税の額は、各年分の基準所得税額(原則、その年分の所得税額)の2.1%相当額です。なお、復興特別所得税は、所得税の源泉徴収の際には、所得税と併せて源泉徴収されています。

て、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25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)。

(9:30～16:00)のうえ、お出かけください。

- ☎ ①年金を受けられている人
- ②給与所得者で医療費控除を受けようとする人
- ③年の途中で退職または就職された人
- ☎ 関東信越税理士会上尾支部(☎048-776-8777)

## 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

- ☐ 弁当男子 池田 将友 (PHP研究所)
- ☐ 名もなき日々を 宇江佐 真理 (文藝春秋)
- ☐ ようこそ授賞式の夕べに 大崎 梢 (東京創元社)
- ☐ 二重螺旋の誘拐 喜多 喜久 (宝島社)
- ☐ 団塊の秋 堺屋 太一 (祥伝社)
- ☐ 花咲小路一丁目の刑事 小路 幸也 (ポプラ社)



☐ 光の王国 秀衡と西行 梓澤 要 (文藝春秋)

### 一般書・ノンフィクション

- ☐ 子どもの難問 哲学者の先生、教えてください! 野矢 茂樹 (中央公論新社)
- ☐ 春夏秋冬江戸っ子の知恵 竹内 誠 (小学館)
- ☐ 世界ナンバー2列伝 山田 昌弘 (社会評論社)
- ☐ あのメニューが生まれた店 菊地 武顕 (平凡社)
- ☐ 切る枝がよくわかる庭木の剪定 安藤 通男 (池田書店)
- ☐ 世界遺産をもっと楽しむための西洋建築入門 鈴木 博之 (JTBパブリッシング)



☐ 秩父・奥秩父の山塊 写真集 高橋 正 (幹書房)

人口のうごき 人口…69,026人(-34人) 男性…34,358人(-19人) 女性…34,668人(-15人)

世帯数…28,185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

## 注目 わたしたちのまちの民生委員・児童委員 一斉改選が行われました

民生委員・児童委員が、全国で一斉に改選されました。民生委員・児童委員は、民生委員法に基づいて厚生労働大臣から委嘱を受け、社会奉仕の精神をもって、地域においていろいろな福祉活動を行う給与の支給されない非常勤の公務員で、任期は3年です。今回の改選では委員の定数が5人増員され、145人になります。各担当地域の民生委員・児童委員をご紹介します。☎福祉課地域福祉・監査担当(☎594-5534)

担当地区	氏名	電話番号
東3	塩田 光枝	591-4530
東4	加藤 國夫	592-4525
中丸1丁目-1	島山 克己	591-8926
中丸1丁目-2	岡島 和子	592-8563
中丸2丁目-1	海野 総子	592-9276
中丸2丁目-2	荒巻 圭子	592-3466
中丸3丁目-1	松浦由美子	591-7368
中丸3丁目-2	荒木 好彦	592-4597
中丸4丁目	米沢 幸子	591-1099
中丸5丁目-1	竹内 満恵	592-8114
中丸5丁目-2	鈴木 榮子	592-0079
中丸6・8・9丁目	林田 千秋	592-9219
中丸7丁目-1	岡田 康子	592-6492
中丸7丁目-2	熊木 庄吾	592-2917
◎中丸	古賀美由樹	592-6807
◎中丸	渡邊 明美	593-1703
東5	佐伯 明美	592-6002
東22	北畑 光子	592-5512
緑1丁目	久木 洋子	592-8353
緑2丁目-1	小山トシ子	592-2070
緑2丁目-2	飯塚 光男	591-0780
中央1丁目	岡野 貞子	591-0171
中央2丁目	柳瀬 信江	591-3771
中央3丁目	飯郷きよ子	592-7395
中央4丁目	馬場とみ子	591-7058
北本1丁目	加藤めぐみ	592-9792
北本2丁目-1	三須 純子	592-3582
北本2丁目-2	川島 裕代	592-4703
北本3丁目	大島 長三	591-1556
北本4丁目-1	小林 守	592-0017
北本4丁目-2	荒井 二郎	090-2328-3853
本宿1丁目	小川 芳枝	591-2164
本宿2丁目	宮田 怜子	591-7185
本宿3丁目-1	内田洋一郎	591-3617
本宿3丁目-2	高橋 淑子	592-9009
本宿4丁目	笠原 芳雄	591-2003
本宿5丁目	大澤 道子	592-5556
本宿6丁目-1	山崎 照恵	591-7153
本宿6丁目-2	高橋理恵子	593-0917
本宿7丁目	鈴木 敏雄	593-6675
本宿8丁目	清水 英男	592-3662

担当地区	氏名	電話番号
◎中央地域	有田めぐみ	593-2905
◎中央地域	酒井 都子	592-5762
山中1・2丁目	小川 悦子	591-5739
東7・8	三橋 道子	592-0237
東9	加藤 篤巳	591-0570
東10・11・19	金森 隆	507-8193
アトレ北本	中村 健士	593-2770
宮内1丁目-1	長島 令子	591-3482
宮内1丁目-2	加藤 素前	592-9756
宮内2丁目	中田 紀子	592-2704
宮内3丁目-1	清水 典夫	542-2588
宮内3丁目-2	本多 俊子	541-7596
ワコーレ1(E・F棟)	木下 裕代	593-2443
ワコーレ2(A・B棟)	阿部 雅美	593-4281
ワコーレ3(C・D・G棟)	矢吹 明子	591-9311
◎東地域	小川 和子	591-4284
◎東地域	青戸 路子	592-0356
東間1丁目	吉野英利子	592-8101
東間2丁目-1	齋藤 敬子	592-2269
東間2丁目-2	菅原富幾子	592-7161
東間3丁目	藤井 八郎	541-2046
東間4丁目	竹谷 誠	543-1274
東間5・6丁目	伊藤香與子	541-4577
東間7丁目-1	貝森 淳子	543-1003
東間7丁目-2	武田 由美	543-1803
東間8丁目-1	赤沼 幹江	542-7067
東間8丁目-2	木村 重厚	543-2755
サンマンション1	鈴木 邦雄	538-7129
サンマンション2	浅田 麻美	543-4355
深井第1	青木まさ枝	541-9341
深井第2・スカイハイツ	中原 和洋	543-0037
深井第3-1	関口 正子	542-5148
深井第3-2	横手 房枝	542-5530
◎東間深井	斉藤 洋子	543-3350
◎東間深井	米山明希子	541-8608
二ツ家1丁目	吉田 睦	591-9219
二ツ家2丁目	吉田 悦朗	591-6016
二ツ家3丁目	高橋すみ子	591-0107
二ツ家4丁目-1	内山 君子	591-9316
二ツ家4丁目-2	小口恵美子	592-3610
二ツ家団地	坂井テイ子	592-8532

担当地区	氏名	電話番号
西2-1	生川 保	592-1632
西2-2	鈴木 寛二	592-9556
台原	高橋 洋美	080-8726-9241
三菱	松本 元美	591-2476
京王団地	小高 由信	592-1487
東原団地	北井 秀樹	591-1793
南団地	押川千鶴子	591-0515
ハイデンス1	中原 宏子	591-1953
ハイデンス2	飯島 克子	591-7210
マリオン北本	湯水 祐子	507-9476
◎南部	多田 正子	591-3270
◎南部	野田 知加	591-0879
本町1丁目	矢澤 拓夫	591-1213
本町2丁目	志村みどり	591-4758
本町3丁目	宇田川成子	593-3345
本町4丁目	伊藤真知子	591-5230
本町5丁目	下村恵久子	591-0628
本町6丁目-1	小宮山文子	593-4683
本町6丁目-2	西崎 肇二	591-5476
本町7丁目	洞口 恵子	591-9531
本町8丁目	小島 道子	592-3793
西高尾1丁目	大橋 春江	592-0788
西高尾2丁目	柏原 早苗	593-3178
西高尾3丁目	中野恵美子	591-9244
西高尾4丁目	小西 等	592-3161
西高尾5丁目	浅利 光子	591-0125
西高尾6丁目	若井 康裕	591-6070
西高尾7丁目-1	池田 謙一	593-0314
西高尾7丁目-2	小西 良子	591-0949
西高尾8丁目-1	湯澤美津恵	591-0651
西高尾8丁目-2	諏訪千加子	592-2037
◎本町西高尾	浦 江利可	592-3966

担当地区	氏名	電話番号
◎本町西高尾	廣井 陽子	501-2001
西3	廣瀬 正春	592-1693
西4-1	天沼 文代	591-5392
西4-2	服部 雅育	593-2226
西5・17-1・17-2	宮下 久代	592-3934
西6・7	岩田たか子	591-0247
西8	森田富美子	591-0376
西9・13	大島 史	592-1679
西10・20・北里	栗澤 清市	591-3739
西11	新井 洋子	591-3424
西12・14	新井 薫	591-3163
チサン第3	笠原 勝治	591-9188
西15・16・18	吉田イセ子	592-9527
西19-1	清水 敏昭	592-3923
西19-2	山崎 勉	592-5889
ハイムタウン	篠原 栄三	591-4650
アースドリーム	山中 弘子	590-1066
◎西部	太田 清美	593-0086
◎西部	奥山 美穂	591-7192
栄1-1(1街区3~10)	北島 光子	592-7818
栄1-2(1街区11~16・19~20・栄保育所)	村上 元俊	592-8221
栄2-1(2街区1~7)	遠藤八千代	592-6381
栄2-2(2街区8~12)・グリーンソイツ	岩本三枝子	593-7350
栄3-1(2街区13~18)	多田 守一	592-6829
栄3-2(2街区19~23・商店街1街区21~30)	江原 恵	591-9358
栄4-1(1街区17~18・3街区1~3・14~15)	黒田真理子	592-0213
栄4-2(3街区4~9)	高橋喜志子	592-7963
栄5-1(3街区10~11・13・16~20)	高橋 民雄	593-7600
栄5-2(3街区12・4街区1~6)	吉野 道子	592-6028
◎公団地域	小澤 理絵	593-4791
◎公団地域	斉藤ゆかり	592-8428

◎は主任児童委員(敬称略・平成25年12月1日現在)

### 福祉に関する困りごと、心配ごとは民生委員・児童委員へお気軽にご相談ください

#### ●民生委員・児童委員の活動

民生委員は、社会福祉の増進のために、地域住民の立場から生活や福祉全般に関する相談・援助活動を行っています。また、全ての民生委員は児童福祉法によって「児童委員」も兼ねており、妊娠中の心配ごとや子育ての不安に関する様々な相談に応じたり、支援を行ったりしています。核家族化が進み、地域社会のつながりが薄くなっている今日、子育てや介護の悩みを抱える人や、高齢者・障がい者などが孤立し、必要な支援を受けられないケースがあります。そこで、民生委員・児童委員が地域住民の身近な相談相手となり、支援を必要とする住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役を務めます。

また、主任児童委員は、児童福祉について専門的に相談や援助をするために民生委員・児童委員の中から指名され、多様化する子どもの福祉問題に対応するため、学校や市町村・児童相談所などと連携して、いじめや児童虐待、育児など児童福祉に関する事項を専門的に担当し、区域を担当する民生委員・児童委員の活動をサポートします。

北本市民生委員・児童委員協議会は市内を8地区に区分し、各地区に民生委員・児童委員協議会を設置して、各地区の実態を把握しながら、きめの細かい福祉活動の実践に努めています。また児童・高齢者・障がい者等の問題別に部会を設置し、施設研修や学習活動を通じて問題の認識や専門的な知識の習得に努めています。

なお、民生委員・児童委員には守秘義務があり、相談の内容や個人の秘密が外部に漏れることはありません。福祉に関することで困りごと・心配ごとなどがありましたら、お気軽に各地区の民生委員・児童委員にご相談ください。

### 注目3 平成25年度上半期財政状況のお知らせ

市では、年2回、財政状況を公表しています。今回は、平成25年度上半期(平成25年4月1日～9月30日)についてお知らせします。☎ 財政課財政担当(☎594-5512)

#### 一般会計と特別会計 収入と支出の状況

一般会計、特別会計ともに、平成25年度上半期の執行状況は、おおむね順調に推移しています。

(単位=万円、%)

会 計	歳入(上半期)				歳出(上半期)				
	科目	予算現額	収入済額	収入率	科目	予算現額	支払済額	執行率	
一 般 会 計	市 税	823,959	486,361	59.0	民 生 費	732,622	312,258	42.6	
	市 債	457,964	0	0	教 育 費	472,116	119,853	25.4	
	国庫支出金	328,183	116,709	35.6	総 務 費	416,908	161,907	38.8	
	地方交付税	210,807	141,816	67.3	土 木 費	246,398	79,973	32.5	
	繰 入 金	164,656	73,830	44.8	公 債 費	157,600	72,472	46.0	
	その他収入	349,337	190,788	54.6	その他支出	309,262	120,141	38.8	
	合 計	2,334,906	1,009,504	43.2	合 計	2,334,906	866,604	37.1	
特 別 会 計	後期高齢者医療	合計	62,697	24,574	39.2	合計	62,697	22,050	35.2
	久保土地区画整理	合計	37,690	15,226	40.4	合計	37,690	15,121	40.1
	公共下水道	合計	151,507	58,164	38.4	合計	151,507	50,842	33.6
	国民健康保険	合計	805,423	393,037	48.8	合計	805,423	367,835	45.7
	介護保険	合計	362,618	149,360	41.2	合計	362,618	138,655	38.2
	公平委員会	合計	67	61	91.0	合計	67	27	40.3

※一般会計は、繰越明許費、継続費通次繰越し、事故繰越しを含む。

※公共下水道事業特別会計は、繰越明許費を含む。

#### 市有財産の状況

有 価 証 券	150万円
出資による権利	7,215万円

#### 市民1人あたりの市税負担額

平成25年9月30日現在の人口69,038人

市 民 税	43,566円
固定資産税	29,658円
市たばこ税	3,766円
都市計画税	3,294円
軽自動車税	1,233円



#### 地方債の現在高

一 般 会 計	188億7,099万円
久保特定土地区画整理事業特別会計	11億1,093万円
公共下水道事業特別会計	53億1,768万円

(広告)

アートジャパン http://artjapan.jp

和太鼓 16R 35,000円

LED電球 390円以上

### 注目4 年末年始の市役所業務について

年内の市役所の通常業務は平成25年12月27日(金)までとなります。仕事始めは平成26年1月6日(月)からです。12月28日、1月4日は土曜開庁を実施しますので、ご利用ください。

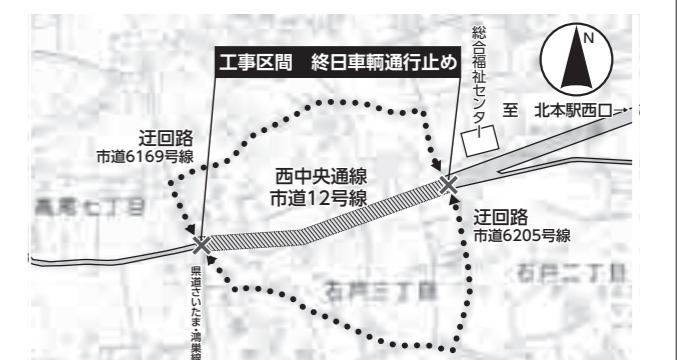
土曜開庁について  
開庁時間… 8:30～12:00  
取扱い課… 税務課、納税課、市民課、こども課、保険年金課、高齢介護課  
☎ 政策推進課政策推進担当(☎594-5503)



### 注目5 市道12号線の通行止めについて

市道12号線道路改良工事に伴い、「終日車両通行止め」を実施します。

予定期間  
平成26年1月下旬ごろから2月下旬ごろまで(約1か月間)。ご理解ご協力をお願いします。(※歩行者自転車は通行可)  
☎ 道路課新設改良担当(☎594-5554)



## ちょっと気になるとなりまち

#### 鴻巣市 第14回おおとり寄席を開催

時 3月9日(日)  
13:30開場、14:00開演  
場 クレアこうのす大ホール  
出演 林家木久扇、柳家花緑、三遊亭兼好、ポカスカジャン、鏡味初音(ほか)  
費 全席指定  
S席3,000円、A席2,500円、学生(高校生まで)1,000円  
申 11:00～18:00にクリアこうのすチケットセンター(☎540-0500)  
☎ クレアこうのす(☎540-0540)



#### 桶川市 トリオ・プリマベール 四季のコンサート10

時 3月15日(土)13:30開場、14:00開演  
場 桶川市民ホール プチホール  
費 全席自由 一般2,000円、高校生以下1,000円 ※未就学児は入場できません。  
出演 トリオ・プリマベール  
小坂真紀(クラリネット)・宮澤さやか(ヴァイオリン)・魚住幸正(ピアノ)  
ゲスト出演 大瀧奈奈(チェロ)  
チケット販売 桶川市民ホール1階受付(☎048-789-1513)にて販売中です。  
☎ 桶川市民ホール(☎048-789-1113)

(広告)

和の心と出会う 三日間

2月15日(水)・16日(木)・17日(金)

小川家具 北本市北本2-137 ☎048-591-3517

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

TEL 048-782-5757

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、要介護認定を受けている人は、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で、医療費控除を受けることができます。

申請窓口 「障害者控除対象者等認定書」、「主治医意見書の記載内容確認書」の交付を受ける場合は担当課へ申請してください。代理人が申請する場合は、代理人届(高齢介護課にあります)が必要です。

☎ 高齢介護課介護担当(☎594-5540)

施設の休館日  
1月8日～2月7日

1月20日(月)・27日(月)

・中央公民館 ・中央図書館

1月27日(月)

・地区公民館 ・学習センター  
・コミュニティセンター  
・勤労福祉センター  
・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13日(月・祝)

・総合福祉センター

再交付できます。詳しくは、お問い合わせください。

☎大宮年金事務所お客様相談室(☎048-652-3399)、日本年金機構ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165・I P 電話等からは☎03-6700-1165)

介護保険と税控除

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25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、担当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。

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】  
「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。

☑ 障害者手帳を所持していない65歳以上で、平成25年12月31日現在、

延滞金等の利率の訂正について

広報きたもと12月号8ページで掲載しました「市税等に係る延滞金等の利率が変わります」について、誤りがありました。お詫びして、下記のとおり訂正します。

延滞金の利率 9.3%誤→9.2%正  
延滞金の利率 3.0%誤→2.9%正

還付加算金の利率 2.0%誤→1.9%正  
貸出約定平均金利の年平均(H23.10～H24.9)が1.0%誤→(H24.10～H25.9)が0.9%正

特例基準割合2.0%誤→1.9%正  
☎納税課納税担当(☎594-5520)

高齢年金受給者に源泉徴収票が送付されます

厚生年金・国民年金の「高齢年金」は、税法上「雑所得」として所得税の課税対象になります。このうち、「高齢年金」の額が108万円以上(65歳以上の方は158万円以上)の方は、所得税を源泉徴収することになっています。※遺族年金・障害年金は、税金がかかりません。

日本年金機構では、平成25年中に「高齢年金」を受け取られている人全員に平成26年1月中旬に源泉徴収票を送付しています。源泉徴収票は、確定申告をするときや所得税の還付申告を受けるときに添付する必要があります。

源泉徴収票を紛失された場合は

無料税務相談

☎ 1月14日(火)10:00～12:00、13:00～15:00

☎ 税務課市民税担当(☎594-5518)

市税等の夜間納税・相談窓口を開設しています

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。

☎ 1月27日(月)・28日(火)の19:45まで

☎ 納税課納税担当(☎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(金)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。

市立学校図書館指導員の募集人数の訂正について

広報きたもと12月号9ページの「市立学校非常勤職員の募集」の記事中、学校図書館指導員の募集人員「1人」とあるのは、「12人」の誤りです。お詫びして訂正します。

議会報告会開催します

北本市議会は、より開かれた議会をめざし、議会閉会後に市民の皆さんへの議会報告会を開催します。

☎ 1月18日(土)13:30～15:00

☎ 市役所3階委員会室2

☎ 平成25年12月北本市議会定例会における各常任委員会の審議概要等について

☎ 議会事務局(☎594-5560)

交通規制にご協力ください

2月2日(日)に開催される第81回埼玉県駅伝競走大会に伴い、コースとなる中山道は、9:00～10:00の間に、交通規制が実施されます。

☎ 埼玉県駅伝競走大会実行委員会事務局(☎048-830-6953)

お知らせ

防災行政無線  
電話応答サービス開始

防災行政無線で放送した内容を確認できる電話応答サービスを開始しました。

☎ 電話番号 590-5791

利用内容

- ・放送終了直後から利用できます。
  - ・放送された内容は24時間経過すると聞くことができません。
  - ・定時放送(防災きたもと音楽)は再生されません。
  - ・電話通話料は自己負担となります。
- ☎ ぐらし安全課自治・コミュニティ・消防防災担当(☎594-5523)

使用済小型家電の回収にご協力ください!

使用済みの小型家電製品には、金やレアメタルなどの有用金属が含まれています。平成25年4月から施行された小型家電リサイクル法に基づき、小型家電リサイクルシステム構築実証事業(事業者提案型)を実施します。1月10日(金)から試行的に回収ボックスを設置しますので、家庭で使わなくなった対象品目について、回収ボックスに投入してください。

設置場所 市役所(新庁舎1階)、駅連絡所、文化センター、各地域学習センター

対象となる品目 電気・電池で動く製品(壊れていても可)で、回収ボックスの投入口(30cm×15cm)に入る大きさのもの。携帯電話、カメラ、ビデオカメラ、電卓、電子辞書、時計、小型ゲーム機、小型音楽プレーヤー、電気カミソリ、ドライヤー、懐中電灯、充電器、リモコン等

注意事項・個人情報が含まれる製品は、個人情報を消去してください。  
・一度投入した製品は返却できません。  
・電池や電球、蛍光灯は取り外してください。

☎ ぐらし安全課廃棄物・リサイクル担当(☎594-5553)

(広告)

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  
Word 初級コース 30,000円  
無料体験受付中  
パソコンイン・北本 ☎0120-098-211  
北本市西口徒歩5分(11-2) 北本市中央4-68-1 3F11F 毎日(土・日・休)

あけましておめでとうございます  
今年も宜しく  
岩崎豊店(有)  
☎048-591-1766  
北本市東間 2-230-1

(広告)

北里大学メディカルセンター 市民講座 開催要綱  
日時 平成26年1月18日(土) 13:00～14:30  
場所 北里大学メディカルセンター 南館2階AB会議室  
テーマ 「高齢者を対象とした感染予防対策」 北里大学・大学院感染制御科学府・感染症学研究室教授 高橋 孝  
「振り込め詐欺の防止について」 事務部総務課(保安員) 古川正廣  
定員 150人  
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  
主催 北里大学メディカルセンター  
参加費:無料  
申込み:不要  
後援 北本市 桶川市 鴻巣市  
お問い合わせ  
事務部総務課 ☎048-593-1212(代表)

中丸公民館 = 中丸学習センター | 学習センター = 公園地域学習センター | 勤労福祉センター = 東地域学習センター | コミュニティセンター = 本町西高尾学習センター

南部公民館 = 南部学習センター | 東部公民館 = 中央地域学習センター | 西部公民館 = 西部学習センター | 北部公民館 = 東間深井学習センター

5562)、中学校…北本市立学校給食センター(☎543-1871)

物品納入等の入札参加資格審査申請の追加受付を行います

学校や出先機関へ物品納入等を希望する場合も申請が必要です。

なお、申請すると、自動的に埼玉県中央広域事務組合にも登録されます。建設工事等の入札参加資格審査申請は、埼玉県電子入札共同システムの共同窓口での対応となるため北本市で受付は行いません。

受付日時 2月3日(月)~21日(金) 9:00~11:00、13:00~16:00(土・日曜日、祝日を除く)

有効期間 平成26年4月1日~平成28年3月31日までの2年間

申請用紙等の配布 1月7日(火)から財政課契約・検査担当およびホームページ入札情報で配布します。※郵便による用紙の配布および受付は行いません。

申問 財政課契約・検査担当(☎594-5513)

募集

植木剪定講習の参加者

時 2月18日(火)9:30~16:00、19日(水)・20日(木)9:00~16:00

場 中丸公民館ほか 費 無料

対 市内在住でおおむね60歳~68歳の健康で就業意欲のある人20人(定員を超えた場合は抽選)

(広告)

平成25年度北本市優秀建設工事等表彰

市が発注した建設工事および設計委託業務を、優秀な成績で完成させた建設業者等を表彰しました。

【敬称略・順不同】

三栄管理興業(株)、(株)島村工業上尾支店、(株)丸電、(株)ソーセツさいたま支店、(株)高岡建築設計事務所、タカマツ(株)、小沢電気工事(株)北本支店、(株)安井建築設計事務所東京事務所、(株)ユーディケー、三ツ和総合建設業協同組合、(株)第一建築設計事務所

市内小・中学校給食用物資納入者参加申請受付

市教育委員会では、市内の小・中学校の学校給食用物資の納入を希望する業者を対象に、「平成26年度学校給食用物資納入参加申請書または参加指定申請書」を小学校分は教育総務課、中学校分は学校給食センターで配布しています。

業者の選定および契約は、小学校分は各小学校で行い、学校給食センター、北本中学校および西中学校分は学校給食センターで行います。

申 1月31日(金)までに、申請書に必要な書類を添えて、納入希望先(各小学校または学校給食センター)へ提出してください。

問 小学校…北本市学校給食運営委員会事務局(教育総務課内☎594-

(第35回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会200mフリーリレー7位)、尾藤秀哉(第36回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会200mフリーリレー2位)、田中直太郎(第36回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会200mフリーリレー2位)、小島拓実(第36回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会200mフリーリレー2位)、島田晋之介(第36回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会200mフリーリレー2位)、木村瑠里(第36回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会200mフリーリレー2位ほか)、森田宇星(第48回全国高等学校定時通信制陸上競技大会走り高跳び3位ほか)、鈴木凜(第89回日本学生選手権水泳競技大会400mフリーリレー4位ほか)、伊藤大貴(第14回ラクロス全日本ユース選抜選手権大会優勝)



(広告)

護司)、加藤和江(保護司)、志村豊(保護司)、荒巻圭子(民生委員・児童委員)、齋藤敬子(民生委員・児童委員)、石丸レイ子(民生委員・児童委員)、生川保(民生委員・児童委員)、小林旭(民生委員・児童委員)、宇田川成子(民生委員・児童委員)、大和大一(民生委員・児童委員)、中島孝治(民生委員・児童委員)、吉田洋子(民生委員・児童委員)、笠原勝治(民生委員・児童委員)、高橋喜志子(民生委員・児童委員)、太田清美(民生委員・児童委員)、小川和子(民生委員・児童委員)、多田正子(民生委員・児童委員)、長澤守(交通指導員)、細野雅美(交通指導員)、島村敬二(交通指導員)

○善行表彰(8団体1人) 宗教法人解脱会(金員寄附)、稲木勝英(金員寄附)、東9自治会(地域環境美化推進)、東10自治会(地域環境美化推進)、東間3丁目自治会(地域環境美化推進)、本宿8丁目自治会(地域環境美化推進)、中丸2丁目自治会(地域環境美化推進)、本町1丁目自治会(地域環境美化推進)、南団地自治会(地域環境美化推進)

○文化・スポーツ奨励賞(11人) 四分一真世(第35回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会200mフリーリレー7位)、神澤里帆(第35回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会200mフリーリレー7位)、富岡瑠々

お知らせ

平成25年度北本市表彰

次の皆さんが表彰を受けられました。

【敬称略・順不同】

○功労表彰(43人)

久保政一(教育委員)、久保田恵子(選挙管理委員)、深谷榮作(選挙管理委員)、高岡輝夫(埼玉県中央広域公平委員会委員)、矢島義幸(監査委員)、内田政之助(農業委員)、伊藤堅治(農業委員)、大道アサ子(固定資産評価審査委員)、小川楊子(北本市国民健康保険運営協議会委員)、佐久間純子(北本市情報公開・個人情報保護運営審議会委員)、大澤政男(北本市情報公開・個人情報保護運営審議会委員)、清水悦子(北本市情報公開・個人情報保護審査会委員)、高松正夫(北本市人権推進審議会委員)、鈴木洋子(北本市男女共同参画審議会委員)、吉野禎一(北本都市計画事業久保特定土地地区画整理事業評価員)、竹村元宏(北本都市計画事業久保特定土地地区画整理審議会委員)、鈴木一男(北本都市計画事業久保特定土地地区画整理審議会委員)、宮澤通雄(区長)、高荷正春(区長)、山本洋子(区長)、関根照男(中山道まちづくり協議会会長)、前田和広(消防団員)、柳井悦子(人権擁護委員)、角田悦子(保

Advertisement for Takahashi Tetsu Law Office. Text includes: 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. Services listed: 遺産相続, 離婚問題, 成年後見, 労働問題, 不動産, 債権回収, 企業法務. Contact: 048-815-6077. Address: さいたま市浦和区高砂2-1-2駒崎ビル402.

Advertisement for Plaza Ono. Text includes: 地域の皆さまに、感謝の気持ちで心優しいサービスを. Services: 30名様以内の心あたたまるお葬式, 2つのメリット+1 (会場使用料 ¥0, 祭壇使用料 ¥0, 香典返し 20% off). Contact: 0120-33-7475. Address: 上尾市上尾店, 上尾市緑丘2-5-2, 浦和市若宮1-1-19, 北本市山中1-115.

### 文化センター

福岡中央公民館(☎591-7321)

#### 東日本大震災復興支援チャリティーコンサート in 北本

市内で活動されている地域の皆さんの協力をいただき、東日本復興支援チャリティーコンサートを開催します。当日は、義援箱を用意していますので、ご協力をお願いします。

時 3月9日(日) 13:30開場、14:00開演 定710人 費500円(自由席)  
出演者 渡邊絢子(ソプラノ)、滝口小夜子(メゾソプラノ)、二宮周平(バリトン)、花岡渚(ピアノ)、平賀美樹(サクソフォーン)、市民コーラス・演奏団体ほか  
申 1月11日(土)9:00から文化センター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22日(水)18:00~21:00  
内 文化センターホールの開放(1団体30分以内、出演順は主催者で調整)  
対 市内在住で、音楽・演劇・演芸等の活動を行っている団体。出演に必要なものは、すべて持ち込み。  
申 1月8日(水)9:00から文化センター中央公民館窓口で受付。  
※申込み多数の場合は抽選。

#### プラネタリウム 宇宙見人(一般投影)

時 土・日曜日、祝日および1月6日(月)13:30~  
内 「今宵の星空解説」・冬のテーマ「地球以外の生命を探そう!」・癒されたいむ「星見人2014~気になる天文現象」  
※「きっずぷらねたりうむ」、「宇宙天象劇場」も通常どおり投影。

#### 第324回子ども劇場

時 1月18日(土)13:45開場、14:00開演 定120人  
内 マジック(何が出てくるかお楽しみに!)  
出演者 北本奇術愛好会  
入場方法 無料。入場整理券を文化センター(中央公民館)、各地域学習センターで配布。

#### パソコン講座

○はじめてのパソコン  
時 1月23日(木)・24日(金)・30日(木)・31日(金)9:30~11:30  
費7,000円 定16人  
○基礎からはじめるWord  
時 1月23日(木)・24日(金)・30日(木)・31日(金)13:30~16:30  
費9,000円 定16人  
申 講座開始5日前までに中央公民館へ直接、または電話等で。

(広告)

#### 介護者の集い

時 1月23日(木)10:00~11:30  
場 文化センター  
費 無料  
内 冬の介護のポイントをテーマにミニ講話、懇談会  
対 現在介護をしている市内在住の家族  
申 1月16日(木)までに電話等で、高齢介護課高齢者福祉担当(☎594-5539)へお申し込みください。

#### 初心者向けバードウォッチング (2)冬鳥いろいろ編

時 1月22日(水)・25日(土)、2月1日(土)・6日(木)・11日(火)・祝)・21日(金)10:00~12:00  
内 双眼鏡の使い方や野鳥の探し方など。平日は大人限定。  
定 各20人(先着順)※小学生以下は保護者同伴  
費 無料  
場 申 1月7日(火)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。

#### 冬の自然観察オリエンテーリング

時 1月11日(土)~13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  
費 無料  
申 当日直接会場へ※小学生以下は保護者同伴  
場 自然学習センター(☎593-2891)

(広告)

#### 里親入門講座を開催します

時 2月22日(土)13:30~16:00  
場 中央児童相談所会議室(上尾市上尾村1242-1)  
内 里親制度の概要説明、児童養護施設の概要、里親の養育体験談、質問や情報交換など  
申 2月20日(木)までに埼玉県中央児童相談所(☎048-775-4152)へ電話でお申し込みください。

#### 埼玉県市町村職員採用情報フォーラム2014

埼玉県内市町村職員の仕事の内容や魅力をPRするフォーラムを開催します。  
公務員をめざしている人、市町村職員に関心のある人お待ちしています。  
詳しくは、埼玉県内市町村職員採用情報サイト「SAITAMA WORKS Navi」をご覧ください。  
時 2月7日(金)13:00~16:00(12:30開場)  
場 さいたま市民会館おおみや大ホール(さいたま市大宮区下町3-47-8)  
内 基調講演、市町村職員(事務系・建築職)による経験談など  
定 1,300人  
費 無料  
申 事前申込みは不要です。  
場 彩の国さいたま人づくり広域連合人材開発部市町村職員担当(☎048-664-6681)

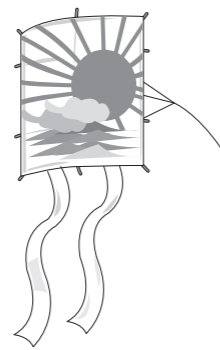
#### 平成26年度分 公募型補助金の申請受付

対象事業 市民活動団体が自ら企画し実施する公益的な事業  
対象団体 市内を活動拠点とし、1年以上の活動実績がある団体  
募集件数 予算の範囲内  
選考方法 選考審査会による書類審査やヒアリングなど  
補助上限額 1団体あたり年間10万円  
申 所定の申請書に必要事項を記入し、1月29日(水)までに協働推進課協働推進担当(☎594-5517)へ提出(郵送可)してください。

#### イベント

#### 親子凧あげ大会

時 1月12日(日)10:00~11:30(9:30受付)※雨天中止  
場 天神下公園グラウンド  
内 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。  
対 2歳~小学校6年生のお子さんとその保護者  
費 無料  
持 凧(手作りや市販のもの)  
申 当日直接会場へお越しください。  
場 西部公民館(☎591-0410)



(広告)

#### 募集

#### 北本市一般職の非常勤職員および臨時職員登録制度

市では、一般職の非常勤職員および臨時職員として勤務を希望される人の登録制度を実施しています。希望される人にはあらかじめ事前登録していただき、任用する必要が生じたときに、登録者の中から選考等により採用します。以下、職種ごとの勤務場所および問合せ

- 一般事務  
場 市役所庁舎内ほか  
問 総務課職員担当(☎594-5508)
- 保健師  
場 市役所庁舎内ほか  
問 健康づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)
- 保育士  
場 保育所、こども療育センター  
問 こども課保育担当(☎594-5538)
- 栄養士、調理員、用務員  
場 学校ほか  
問 教育総務課管理担当(☎594-5561)
- 申 北本市一般職の非常勤職員および臨時職員登録申請書(市ホームページまたは各問合せ窓口で配布しています)に写真を添付のうえ、お申し込みください(保育士、保健師、栄養士の場合は資格証明書も提出してください)。

充実の設備(プール・トレーニングマシン・スタジオ)を、ぜひご利用ください。  
**ワコーレスポーツクラブ**  
会費¥3,500円/月~  
新年は1月6日(月)から営業!

謹賀新年  
2/1 日帰リスキー募集  
あさひスポーツ・文化クラブ  
2/1(土)新潟県六日町スキーリゾート  
お一人 ¥6,000円(往復バス代・リフト券代含)  
ワコーレ 5:30 出発→北本駅東口 5:40 出発

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  
ごくよお  
**0120-16-5940**  
<http://www.ceremohall.com/>  
セレモ 北本市宮内 7-179 TEL 048-591-2288

第25回 セレモ終活セミナー  
「お葬式の費用」  
「倫理の健康」  
日時 平成26年1月26日(日)  
午前10時30分より  
会場 セレモホール浦集  
今回も内容充実!  
気になる葬儀費用の話と、遺学博士による大切な節の基礎知識。  
是非ご参加ください!  
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。

### 体育センター実施事業

- ①日曜卓球教室  
時 2月2日から毎週日曜日15:00~17:00  
対定 一般男女10人  
費 1か月2,000円(4回・用具貸与)
  - ②フラダンス教室  
時 1月7日から第1・2・3火曜日13:00~14:00  
対定 一般女性20人※初心者歓迎  
費 1か月2,700円(3回)
  - ③ベリーダンス教室  
時 1月4日から毎週土曜日19:00~20:30  
対定 一般女性10人※初心者歓迎  
費 1か月3,000円(4回)
- ①②③場申問 体育センター(〒364-0003古市場1-156・☎593-2511)へ直接お申し込みください。※電話予約可。

### 第14回市長杯争奪ソフトバレーボール大会

時 2月16日(日)9:10受付開始、9:40開会式  
場 体育センター  
カテゴリ  
トリムA(女子18歳以上)  
トリムB(男女混合18歳以上)  
トリムC(小学生・男女混合可)  
トリムD(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Bは男女各4人以内)  
費 1チーム1,000円(連盟未登録)

(広告)

### 第41回ジュニアスキー教室

時 3月1日(土)・2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)  
対定 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)※貸しスキー・貸しウェアあり  
申 文化センターと体育課にある所定の申込用紙に記入し、1月26日(日)の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27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)

### 「ノルディックウォーキング」体験教室

時 2月15日(土)9:30~11:45(9:10受付)  
場 体育センター  
対定 市内在住・在勤の中学生以上の人60人 費 無料  
持 運動のできる服、室内用シューズ、飲み物、タオル  
申 1月31日(金)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)

(広告)

### パソコン講座

時 2月4日(火)・6日(木)・11日(火・祝)・13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17日(金)9:00からコミュニティセンターへ直接※17日9:00に定員を超えた場合は抽選。  
場 問 コミュニティセンター(☎591-8420)



### スポーツ

### 平成25年度市長杯争奪大会兼第14回北市民ミニテニス大会

時 3月9日(日)9:00受付、10:00試合開始 場 体育センター  
対 16歳以上のミニテニス愛好者で次に該当する人  
女性ペア ①55歳未満、②55歳以上、③65歳以上  
混合ペア ④50歳未満、⑤50歳以上、⑥60歳以上  
男性、女性、混合ペア ⑦70歳以上  
費 1人1,000円  
申 問 1月31日(金)までに北本市ミニテニス協会(山崎 〒364-0005本宿6-68、☎・FAX591-7153)へFAXまたは郵送。

### 子ども映画館

時 1月11日(土)9:45開場、10:00上映  
定 60人 費 無料  
内 しらゆきひめ他、宝島文庫によるお話もあります。  
場 問 東部公民館(☎591-2695)

### 第4回陶でひな人形づくり

時 1月19日(日)、2月16日(日)10:00~13:00(全2回)  
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(日)から野外活動センター(☎593-0008)へ電話または直接。

### これってアート? 埼玉県障害者アート企画展

この展覧会は福祉の現場の声を反映しながら、埼玉県に暮らす障がいのある人たちの選りすぐりの作品を集めたものです。  
時 1月10日(金)~14日(火)10:00~18:00  
場 埼玉会館第3展示室(さいたま市浦和区高砂3-1-4)  
費 無料  
問 埼玉県障害者アートフェスティバル実行委員会事務局(埼玉県福祉部障害福祉推進課内 ☎048-830-3312)

(広告)

### イベント

### 就職支援セミナー

- ①若者向け就職支援セミナー「仕事探しのための自己理解」  
時 1月31日(金)14:00~16:00(13:30受付) 場 文化センター  
対 県内在住・在勤・在学で40歳未満の人。正社員経験が少ない場合は44歳までの人も受講可。  
定 30人(先着順) 費 無料  
講 キャリアカウンセラー
  - ②女性就労支援セミナー「就職活動のための自分再発見セミナー」  
時 2月7日(金)14:00~16:00(13:45受付) 場 文化センター  
対 定 県内在住の女性20人(先着順・定員になり次第締め切り)  
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
- ①②申 問 1月6日(月)8:30から産業観光課商工労政担当(☎594-5530・FAX592-5997・Eメール a03100@city.kitamoto.saitama.jp)へ電話、FAXまたはEメールで(住所・氏名・年齢・電話番号を明記)。

### 第224回子どもビデオシアター

時 1月25日(土)9:45開場、10:00上映 定 90人 費 無料  
内 マッチ売りの少女、イワンのバカ、大きなかぶ、アリババと40人の盗賊  
場 問 学習センター(☎592-3325)

**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

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

**学研 サービス付き Cocofan ココファン北本**

高齢者向け住宅  
安全で安心して暮らせる住まいの形

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・デイサービス
3. 24時間365日、館内にスタッフが常駐。充実の生活サービス。
4. 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(リフトフリー緊急通報装置・スプリンクラー等完備)

無料昼食付き見学相談会!!  
日程:1/17(金)~1/19(日)  
内覧会:午前の部11:00~(昼食付き)  
時間:午後の部14:00~(軽食付き)  
場所:ココファン北本 現地にて

住所:埼玉県北本市中央2-95  
-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)  
・特養ホームの特養期間が長い  
・夫婦で入居したい(ささいなところが安心して住める場所がない)

株式会社 学研ココファン 内覧会申し込み先  
東京都品川区西五反田2-11-8 048-590-2871  
学研ココファン



## 保健事業のご案内



事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
こころの相談	<b>対</b> 市内在住の人で本人またはその家族(治療中の方はご遠慮ください)	1月15日(水) 13:30~15:00	母子健康センター	<b>定</b> 3人 <b>費</b> 無料 <b>講</b> 相談員 岡本浩之さん(精神科医) <b>申</b> 1月10日(金)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ

## 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	<b>内</b> 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査等 <b>対</b> 平成25年9月生	東側 1月30日(木) 13:20~14:10	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳、健康診査票
		西側 1月31日(金) 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30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
		1月31日(金) 14:00~14:30	母子健康センター	
1歳6か月児健診	<b>内</b> 内科健診、歯科健診等 <b>対</b> 平成24年6月生	東側 1月24日(金) 13:20~14:10	保健センター	<b>持</b> 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 1月21日(火) 13:20~14:10	母子健康センター	
3歳児健診	<b>内</b> 内科健診、歯科健診、尿検査等 <b>対</b> 西側地区で平成22年11月・12月生	西側 1月28日(火) 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(水) 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 ※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	<b>内</b> 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 <b>対</b> 平成25年4月生の乳児のいる母親または家族	東側 2月3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か月児健康相談票
		西側 2月4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3日(月) 13:30~14:30	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳
マタニティセミナー(前期)	<b>内</b> 妊娠中の栄養、赤ちゃんの保育について、歯の健康づくり <b>対</b> 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人	1月22日(水) 10:00~15:00	母子健康センター	<b>持</b> 母子健康手帳 <b>申</b> 1月17日(金)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ
マタニティセミナー(後期)	<b>内</b> 出産の準備(呼吸法等)、赤ちゃんのお風呂の入れ方(実習) <b>対</b> 妊娠28週以降の妊婦や家族で希望する人	1月29日(水) 13:30~16:00	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳、前期参加者は配布資料 <b>申</b> 1月24日(金)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。

## あなたの悩み、相談してみませんか？ ～暮らしとこころの相談会inこうのす～

多重債務・失業などさまざまな生活面の問題や、眠れない、体調がすぐれないなどの心身の健康について、悩みがあったらまずは相談してみませんか？

弁護士・司法書士・社会福祉士・精神保健福祉士・臨床心理士・保健師などがお話を伺い、一緒に解決に向けた歩み始めるきっかけとしていきます。  
※この相談会は埼玉県が「夜明けの会」(クレジット・サラ金被害者の会)へ委託している事業です。

- 時** 1月27日(月)11:00~15:00(10:30受付) **場** 鴻巣保健所
- 申** 1月24日(金)までに「夜明けの会」(☎048-782-4675)へ電話で。
- 問** 健康づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)

## 男性のための料理教室

一ひとりでも簡単につくれる献立に挑戦しませんか？

- 時** 1月22日(水)10:00~13:30
- 場** 中丸公民館
- 定** 25人(申込順)
- 費** 300円
- 持** エプロン、三角きん、ふきん
- 申 問** 1月17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** 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  
※過去に市の糖尿病予防教室を受けたことがない人
- 費** 300円(2月21日出席者: 食材料費)
- 定** 30人(先着順)
- 申 問** 1月6日(月)~20日(月)までに、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29日(水)	10:00~12:00	自分の身体について考えよう	保健師
2月6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12日(水)	13:15~15:00	正しく知ろう糖尿病	医師
2月14日(金)	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21日(金)	10:00~15:00	バランス食を体験してみよう 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 歯科衛生士
2月25日(火)	10:00~12:00	自分の身体と上手く付き合おう	保健師 管理栄養士

## 休日や夜間、お子さんの急な病気やけがのとき 埼玉県小児救急電話相談

家庭での対処方法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

**電話番号 #8000番**

※ただし、IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線をご利用の場合は、048-833-7911へおかけください。

**相談時間**  
月~土曜日 19:00~翌朝7:00まで  
日曜日・祝日・年末年始 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い合わせは  
埼玉県中央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。

## つどいの広場事業講習会

### はじめての就園 …安心して楽しく友だちの輪の中に

お子さんが園生活を楽しくスタートさせるために…。就園に役立つ情報を聞いてみませんか。  
**時** 1月23日(木)10:15~11:15(10:00開場)  
**場** 北本駅西口ビル内保育ステーション  
**対** 市内在住の0~3歳の子どもと保護者15組(申込順)  
**講** 子育てアドバイザー(元保育所所長)菊地米子さん  
**内** 就園前にしておきたい事や就園後の事、留意点などの話、質疑応答、布絵本の展示  
**申** 1月8日(水)10:00から北本駅西口ビル内保育ステーション(☎592-9961)へ電話でお申し込みください。定員となり次第締め切ります。

### お花であそぼう♪~節分アレンジ~

季節の花に親しみながら親子でアレンジを楽しみましょう!  
**時** 1月28日(火)10:15~11:30(10:00開場)  
**場** 北本市子育て支援センター  
**対** 市内在住の0~3歳の子どもと保護者10組(申込順)  
**講** 花育士 中島智佳子さん  
**持** 花バサミ、くれよんまたは色鉛筆(お持ちの人)、大きめのレジ袋  
**費** 600円(材料費)※おつりのないようお願いします  
**内** 節分にちなんだフラワーアレンジ  
**申** 1月9日(木)9:30から北本市子育て支援センター窓口(☎590-7676)へ参加費を添えて直接お申し込みください。定員となり次第締め切ります。

### 中丸保育園子育て支援センター講習会 親子で簡単にできるペアワーク

家庭でも日ごろ行える運動、遊び等を紹介します。最後は全員でパラバルーンを使って遊びます。パパの参加もできますので親子で楽しく体を動かしましょう。  
**時** 1月18日(土)10:30~11:30(10:00開場)  
**場** 中丸保育園 子育て支援センター  
**対** 1歳6か月から就学前の子どもとその保護者20組(申込順)  
**講** (株)総合体育研究所埼玉 荻篠一人さん  
**申** 1月6日(月)10:00~15:00に中丸保育園子育て支援センター(☎592-5615)へ電話もしく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。

### あつまれ! 2歳児のお友達~冬~

2歳のお友達と遊ぶシリーズ第3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17日(金)10:15~11:30(10:00開場)  
**場** 中丸公民館ホール  
**対** 平成25年4月1日現在で満2歳(平成22年4月2日から平成23年4月1日生まれ)の市内在住の子ども(未就園児)とその保護者20組(申込順)  
 ※今年度より、学年別での募集となっています。  
**申** 1月6日(月)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。7日(火)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。

#### 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  
 ※1月23日(木)はお休み  
**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  
**対** 0歳~就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人と配偶者  
**場** コープみらいコープ北本店3階

#### 中丸保育園子育て支援センター

問合せ ☎ 592-5615

**時** 月~金曜日 10:00~15:00  
**対** 0歳~就学前のお子さんと保護者  
**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  
 ※1月28日(火)はお休み  
**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16回

### 腰椎圧迫骨折について

「腰椎圧迫骨折(腰の骨がつぶれる骨折という意味です)」という何かいかめしい、重大な病気を想像されるかもしれませんが、実は日常よくおこるケガの一つです。骨粗しょう症の女性に多く起こり、しりもちや重いものを持つなどの日常のちょっとしたことで起こることもあります。症状の軽い場合は偶然撮影したレントゲンで発見されることも珍しくありません。

女性では60代で10%、70代では30~40%に圧迫骨折があるという報告もあります。男性でも70代では10%程度に骨折があるとされ、必ずしもまれではありません。軽微な場合も少なくないのですが、骨折の数が多かったり変形が強いと、腰や背中が痛くなるだけでなく、逆流性食道炎(胸焼け)の原因になったり、体のバランスが悪くなることから転倒しやすくなり、さらなる骨折の原因となることもあります。

また重症な場合では骨折が徐々に進行して神経に麻痺が起これることから足の感覚がおかしくなり、足に力も入りにくくなって歩行に支障を来してしまうこともあります。このため骨折の連鎖には十分注意が必要です。新しく1つの骨がつぶれてしまった人は1年以内

に別の骨折を起こす確率が10%、2つ以上なら25%と言われていま

骨折の診断はレントゲンやMRIで行われますが、一度の検査ではわかりにくい場合もあり継続的な検査が必要となることもあります。治療は痛み止めなどの薬物療法とコルセットをつけて安静にする方法が中心です。痛みが強い場合や麻痺が現れた場合には手術が必要となることもあります。

さらにこれら骨折を治す治療に加えて、骨折の原因の一つである骨粗しょう症の治療が必要であることは言うまでもありません。現在は新しい薬の登場で早く痛みを軽くしたり、続発する骨折を減らすことができるようになりました。

最近背中が丸くなってきたなと感じたり、ぎっくり腰かなと思ってもしばらく腰痛が続く場合は整形外科の受診をお勧めします。提供…一般社団法人桶川北本伊奈地区医師会



### 休日診療(当番医) 診療時間9:00~17:00(時間厳守) 1月8日~2月7日

月日	医療機関名	科目	電話
1/12(日)	林田内科医院	内消・小・循・リ・ハ	592-7711
	埼玉県央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	伊奈中央病院(伊奈町)	内・胃腸	048-721-3022
1/13(月・祝)	ひらお内科クリニック	内・心内・神内	592-8861
	ゆげクリニック(桶川市)	内・循環器	048-777-3000
	埼玉県央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
1/19(日)	福音診療所	耳鼻咽喉	592-2862
	大谷記念病院(桶川市)	内	048-728-2411
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/26(日)	藤倉医院	循内・外・内	592-3045
	埼玉県央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	木村クリニック(伊奈町)	内・心内・脳神外・リハ	048-723-8884

月日	医療機関名	科目	電話
2/2(日)	伊藤医院(桶川市)	内・小	048-771-1059
	埼玉県央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	大野整形外科(桶川市)	整外・リハ・リウマチ	048-728-1611

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

市のホームページからもご覧いただけます

北本市 相談窓口  <http://www.city.kitamoto.saitama.jp/> 相談日 1月8日～2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)	1月22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)	1月8日(水)・20日(月)・29日(水)、2月5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3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14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)
	1月24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	1月8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)、2月5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	1月18日(土)、2月4日(火) 10:00～15:00(受付は14:30まで)		
ボランティア相談	1月17日(金) 13:30～15:30	コミュニティセンター	
	2月1日(土) 10:00～12:00	総合福祉センター	
内職相談	毎週火・金曜日 13:00～16:00	勤労福祉センター	内職相談室(☎591-8551)
住宅増改築(新築)・リフォーム相談	1月11日(土)・18日(土)、2月1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	1月20日(月) 9:30～12:00	健康増進センター(☎591-8251)	

## 暮らしの110番

### 北本市消費生活相談あれこれ②

#### ■過去に契約した資格取得講座の二次被害に注意

A男さんからの相談。  
「以前に契約した資格取得講座はまだ継続している。それとも打ち切りにするか」という電話が職場にかかってきた。10年前に資格取得のための講座を受講する契約をしており、結局、資格は取得できなかったが、支払いは済ませていたので終わったと思っていた。

ところが業者の説明では、生涯学習なので合格するまでは契約は継続しているから、教材を新たに購入する必要がある。打ち切るためには解約費用がかかることだった。

驚いたA男さんは、「もう関係がない」と言って電話を切ったけれど、何度も職場に電話がかかり仕事にならず、職場にも迷惑をかけるので仕方なく教材を購入することを承諾。後日届いた教材や契約書を見て、以前に契約した事業者とは違うのではなか、また、説明にどうしても納得できないからと相談室を訪れました。

A男さんのように過去に資格取得講座の契約をしたことのある人に対して、「まだ契約が継続している、やめるためには解約料が必要」と言って新たに契約を再勧誘する、いわゆる二次被害が増加しています。これは、過去に契約した人の名簿が「リスト」として流通しているこ

とが考えられます。

A男さんの10年前の契約は資格が取れていなくても支払いが完了しているので契約は終了しています。今回の契約は新たな電話勧誘による教材の契約なので、特定商取引に関する法律の適用があり、契約内容を記載した契約書を受け取った日から8日間のクーリング・オフ期間があります。A男さんは解除通知書を発信し解決となりました。この電話勧誘販売では、契約しない旨の意思表示をした者への再勧誘を禁止しているため、しつこい勧誘には、はっきりと断るようにと説明しました。

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.18

## 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)

### 「聞き書きマップ」の作成を体験!

10月31日、警察庁科学警察研究所の原田豊先生(犯罪行動科学部長)の指導により、「聞き書きマップ」作成の実演をしていただきました。

「聞き書きマップ」は原田先生が開発された地図作成用ソフトで、GPSを活用し、デジタルカメラやICレコーダーを用いて、簡単にマップが作成できるものです。

交通安全対策委員会では、これまで「危険箇所マップ」作成について議論を進めてきましたが、これを実践する方法の一つとして、委員会のメンバーが市役所周辺のマップづくりを試行的に行いました。

今後こうした新たなシステムを導入し、既存の取組みと融合させながら、効果を高めていく予定です。



### 平成25年度第6回対策委員会を開催

11月11日から13日の3日間にわたり、各対策委員会を開催し、具体的な取組みの内容について議論を進めました。各対策委員会で検討している取組みは、下表のとおりです。

対策委員会名	現在検討している取組み
交通安全	危険箇所マップの作成等
災害時の安全	防災冊子の作成、身近な防災訓練の実施等
犯罪の防止	地域協働パトロール実施、防犯啓発活動の実施等
高齢者の安全	転倒予防(身体機能低下の抑制・住宅内の環境改善)等
自殺	総合窓口チラシの作成、総合相談会開催等
子どもの安全	家庭内における乳幼児の事故予防等

これらの取組みには、既存の取組みにセーフコミュニティの視点を加えたものや新規のものがあります。

今後も、少しでも効果が高まるよう、工夫を重ねて活動を展開していきますので、市民の皆さんのご協力をお願いします。



### 東洋大学の学生と「家庭内における高齢者の転倒予防」のためのリーフレット作成!

高齢者の安全対策委員会では、外傷サーベイランス委員会の水村容子委員(東洋大学教授)の計らいにより、東洋大学の学生の協力を得て、高齢者の家庭内における転倒等を中心とする事故予防のリーフレットを作成することになりました。

これは、同委員会が課題の一つに設定した高齢者の転倒予防の取組みとして実践するものです。

11月29日、北本市からは高齢者の安全対策委員会の委員および事務局、東洋大学からは、水村教授、神吉准教授、3年生の学生21人が参加し、東洋大学講義室において、打ち合わせが行われました。

打ち合わせでは、リーフレット作成の目的とスケジュールを確認し、リーフレットの掲載する情報を収集するための聞き取り調査について検討を行いました。

大学生にとっては、就職活動で多忙な時期に重なっているにも関わらず、積極的な意見等が多く、リーフレット作成への意気込みを感じました。

この取組みが家庭内における高齢者の転倒予防につながることに、大学生にとっても有意義な経験になることが期待されます。

# 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

### 第13回美術展

時 1月29日(水)～2月2日(日)  
9:30～17:00  
場 文化センター  
費 無料  
問 北本市美術会(佐々木 ☎591-0777)

### 第58回自然観察会 梢の先で春が始まりました

時 1月25日(土)10:00～12:00  
場 北本中央緑地 南端下石戸下路切西側集合  
費 無料 持 持の場合は双眼鏡  
問 NPO法人北本雑木林の会(白川 ☎593-0448)

### 市民ハイキング 八溝山

時 2月8日(土)  
※6:00北本市役所駐車場集合  
費 8,000円  
問 NPO法人さいたま山に親しむ会(上野 ☎080-5061-6201)

## 北本市観光協会からのお知らせ

### ●「北本の観光のこと考えちゃわナイト」開催のお知らせ●

「北本の観光のこと考えちゃわナイト」(通称：かんちゃわナイト)は、北本の観光戦略について参加者の皆さんと考えるオープンミーティングです。

第8回となる今回は「農業×観光/アグリツーリズムを考える」として、観光農園のほか、野菜直売所や遊休農地の活用法について話し合います。お気軽にご参加ください。

#### ▼第8回「北本の観光のこと考えちゃわナイト」▼

時 1月23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：「農業×観光/アグリツーリズムを考える」  
★かんちゃわナイトは＜毎月第4木曜日＞に開催しています。

### ●北本みやげ 販売中●

北本市観光協会では、北本市内の物産品の販売を始めました。現在、北本トマトカレー(レトルト)、トマトジュース、菜たね油、とまちゃんグッズなどを販売しています。

また、物産品の委託販売も募集しています。詳しくは北本市観光協会(☎591-1473)までお問い合わせください。



〒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/



**市長のほっと・トーク**  
「ISO9001を」ご存知でしょうか。スイスの国際標準化機構が定める世界共通の規格で、非常口のデザインやクレジットカードなどもISOに基づいて統一されています。ギリシャ語の平等・均質を意味する「isos」が語源で、これにより世界中の人々が安心して製品やサービスを利用することができます。北本市ではこれまで、環境保全を目的とするISO14001の認証を受け市役所の環境維持に努めてきましたが、さらに、新庁舎の一部開庁に合わせてISO9001の認証を取得しました。ISO9001は、サービス等の品質保証を通じて顧客満足向上を図るもので、窓口業務を対象に取得しました。行政サービス分野で取得しているのは全国でも10市程度で、これを機にさらに質の高いサービスを提供したいと考えています。また、土曜開庁業務を拡大するとともに、パースポーツ業務も開始しました。これまで、土曜日午前中の開庁は市民課窓口だけでしたが、税関関係の証明発行や福祉関連業務の申請受付など開庁窓口を6課に拡大。パースポーツの取得は大宮まで行く必要がありました。が、市役所で取得できるようになりました。今後、新庁舎は2期工事に着手し、今年の10月に児童館、子ども図書館とともに完成します。建物だけでなく、サービスも良くなったと評価していただけるよう、引き続き努力してまいります。



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!



### はじめての釣りを楽しむ!

11月2日、北本総合公園調整池で「はじめての子ども釣り教室」が北本市都市公園指定管理者とマルキュー株式会社との共催で開催されました。

すこし肌寒い天気の中でしたが、大勢のお子さんが釣りを楽しみました。

### 飲み物の購入が防犯・防災に役立てられます

11月22日、「防犯・防災応援型自動販売機設置に関する協定」を北里大学メディカルセンター、三国コカ・コーラボトリング株式会社と締結しました。

自動販売機は、北里大学メディカルセンター内に設置され、売上げの一部が防犯防災用品の購入に役立てられます。



### 長年にわたり地域の安全を守る

鴻巣地区地域安全推進連絡協議会北本支部中央地域ブロック長の桑野孟さんが、平成25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、(公社)埼玉県防犯協会連合会会長の連名により、地域安全功労者として表彰されました。



### 理科の楽しさや科学の不思議を学ぶ

11月7日・8日・11日の3日間、中丸小学校で科学技術館アドバイザーの金子美智雄先生を講師にお招きし、こころの教育推進事業による理科実験教室が行われました。児童は、身近な材料で簡単にできる「浮沈子」や「木炭電池による発電」の実験を行いました。



### 女子ソフトボールチームが全国大会へ出場しました

北本ランナウェイ(第13回日本スポーツマスターズ)と192クイーンズ(第18回全日本レディース)がそれぞれ埼玉県予選会で優勝し、全国大会に出場しました。192クイーンズは、県民総合体育大会においても優勝し、2連覇を達成しました。



### 交通死亡事故ゼロのさらなる更新を!

11月13日、解脱会駐車場を会場に自転車運転免許講習会が開催されました。また、市内交通死亡事故ゼロ365日更新にあたり、鴻巣警察署長・鴻巣地区交通安全協会会長から、安協北本支部、交通安全母の会、老人クラブ連合会の日ごろの活動に対し感謝状が贈られました。

# 年頭のごあいさつ



「春を呼ぶ」 佐々木久さん



「木漏れ日」 大島登さん

写友北本



加藤百合子さん

書道さくら会



金高敏子さん



福島静江さん

わらしべ俳句会

大神殿冬の朝日をしばり込む  
手折りきて山の瑞気の歯朶飾る  
初釜のまずいつ服を夫に点つ  
神殿の祈禱の声音梅の花  
復興の兆しほのぼの四方の春  
新米を噛みて米寿をうべなへり

森田純子  
渡辺芳子  
新井知子  
伊藤和子  
伊藤庸子  
尾崎美司

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…秘書広報課広報聴取担当(☎594-5505)

## 今月の表紙 北本の元気人

### 北本宿囃子連の皆さん

北本宿囃子連の神田囃子は、明治16年に桶川の上日出谷の人々から伝習し、平成25年で生誕130年を迎えました。また大正7年には川越の太神楽師より獅子舞の伝授を受けましたが、この獅子舞は、県内では大変珍しい本格的な江戸系太神楽として、平成23年には「第14回全国獅子舞フェスティバル」に県を代表する民俗芸能として出演しました。祭囃子と獅子舞は、年越しとともに本宿天神社でも演じられます。



### 安心して暮らせる まちづくりをめざして

北本市議会議員 福島忠夫

市民の皆様におかれましては、輝かしい新春を健やかに迎えることと、心からお喜び申し上げます。また、日ごろより、市政発展のために多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

現在の日本社会は、少子高齢化の進展、日本を含めた世界各地での自然災害の増加、TPPや領土問題などの課題が山積している状況にあります。一方、国内経済においては、アベノミクスの効果により、株価の上昇や賃金引き上げなどの兆しも見え始め、本格的な景気回復が期待

できる状況にあります。こうした中、本市では昨年10月に待望の新庁舎の1期工事が完成しました。議場も新しく生まれ変わり、12月市議会定例会の開会日にあわせて開場式を行い、北本市議会の新しい歴史の幕開けとなりました。新議場は市民に開かれた議会を体現すべく、傍聴席を増やすとともに、報道機関等のスペースを新しく設けたものとなっています。新庁舎と同様に明るくやさしいデザインですので、ぜひ、議会の傍聴にお越しいただきたいと思っております。また、市議会では、昨年の11



### 「選ばれるまち」をめざして

北本市長 石津賢治

新年あけましておめでとうございます。市民の皆様には、輝かしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。また、日ごろから市政運営に對しまして、格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年、0歳児おむつ無料化事業や中一ギャップの軽減と学力向上をめざした「学校4・3・2制」の試験導入、耐震補強工事及び大規模改修工事など子育て・教育環境の向上に努めました。また、一部区域を制限速度30キロとするゾーン30事業の実施、脱着式青色回転灯を装備し

た公用車による防犯パトロールの強化、東西駅前広場への防犯カメラの設置など、安心・安全なまちづくりに取り組みました。平成25年11月には新庁舎での業務開始にあわせて、パスポートの申請・交付事業を開始したほか、土曜開庁の対象業務を拡大しました。

## ボランティア活動など、地域や社会に貢献したい

**「ボランティア相談」**  
お待ちしております

ボランティアに関する相談や、情報の提供・グループの紹介を、市内在住のボランティア実践者が相談員となつて行っています。

■相談日・場所  
毎月第1土曜日  
…総合福祉センター相談室  
毎月第3金曜日  
…コミュニティセンター

※当日が祝日の場合は休み。このほか毎週月曜日から土曜日は、北本市社会福祉協議会事務局でも相談に応じています。

■時間  
第1土曜日  
…午前10時～正午  
第3金曜日  
…午後1時30分～3時30分

■その他…相談は無料で、予約の必要はありません。

【問合せ】  
北本市社会福祉協議会 ☎593-2961



# 「セカンドライフ」をサポートします！

**「びかびか北本 おまかせプログラム」**  
参加しませんか？



■里親制度の対象となる施設…市内の道路、河川（水路）、公園（緑地）、文化センター、各地域学習センター、健康増進センター、野外活動センター、体育センターなど

■参加できる人…市内在住・在勤・在学の小学生以上で構成する団体または個人。ただし、団体の代表者や個人は成人者に限ります。

■活動内容…原則として月1回以上、次のいずれかの活動を行ってください。  
空き缶・空き瓶・ペットボトル・紙くず・たばこの吸殻などの収集、草取り、樹木の育成・管理、草花の植栽や花壇の手入れなど。

■市の支援…軍手、ごみ袋などの支給、ケガや事故のための保険への加入

【申込み・問合せ】  
協働推進課協働推進担当 ☎594-5517

## 学びたい、教えたい

**「キタガク」で学ぼう！**

学びたい、教えたい、仲間を作りたいという皆さん、どなたでもご参加ください。生徒として学んだり、時には講師として教えたり。キタガクを通して、いろいろな人と出会いませんか？

【問合せ】  
生涯学習課生涯学習担当 ☎594-5567



## 趣味やスポーツなど好きなことをやりたい

**「グループサークル」**  
参加してみよう！

音楽、手芸・工芸、芸術・文化・教養、ダンス・踊り、スポーツなど、さまざまなグループサークルが市内で活動しています。

【問合せ】  
生涯学習課生涯学習担当 ☎594-5567  
体育課生涯スポーツ担当 ☎594-5568

**「スポーツ施設」**  
体を動かそう！

総合公園や体育センター、健康増進センターなど、市内にはスポーツを楽しむ施設があります。気軽に体を動かすに出かけてみませんか。

【問合せ】  
総合公園 ☎592-4050  
体育センター ☎593-2511  
健康増進センター ☎591-8251



## 「保護者や子どもたちに期待されている。その気持ちに応えたい。」

“地域の子どもは地域で育てる”  
この使命感が、日々の活力となっています。



## 日置 隆行 さん (66歳)

南小学校放課後子ども教室コーディネーター

平日は放課後子ども教室コーディネーターとして、休日は自治会長として地域のために活動中。放課後子ども教室での取組みが評価され、平成25年度「埼玉・教育ふれあい賞」を受賞。



「さあ、何をしよう?」

6年前に会社を定年退職した日置さん。退職する前は、朝6時に家を出て夜8時に帰宅という生活で、地域との関わりが全くなかったといいます。退職して「何をしよう?」と考えながら、健康のためにスポーツジムに通ったり、自治会の活動を行っているうちに、人との輪が広がり、放課後子ども教室を手伝うことになったそうです。

「子育ては家内に任せきりで、学校教育についてもわからなかったの

で、最初は戸惑いました。だけど、頼まれたからには期待に応えたいと思いい、スタッフとしてお手伝いすることにしました。」

頼りにされていることが力に

日置さんは、放課後子ども教室は子どもたちが安全にのびのびと活動でき、保護者が安心して子どもを預けられる場であることが求められており、「安心・安全な居場所を提供すること」がスタッフの役目であると話します。「子どもを育てるには、地域が必要です。地域の子どもは、地域で育てるをモットーに日々活動を続けています。」

平成25年10月には、日置さんをは

じめとするスタッフの活動が認められ、平成25年度「埼玉・教育ふれあい賞」を受賞しました。日々の教育活動に熱心に取り組む学校や団体に贈られる賞で、学校・家庭・地域が一体となった子どもたちの育成が高く評価されたの受賞です。保護者とのコミュニケーションツールとして、出欠席カードの代わりにメールシステムを導入するなど、家庭との連携を密にしたことが評価されたのではないかと日置さんは考えています。

「時代とともに、働き方も、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化しています。ニーズに合わせて、放課後子ども教室の運営も変えていかなければと思います。」



平成25年度「埼玉・教育ふれあい賞」を受賞。日置さんとスタッフの取組みの成果です。

何でもきっかりになる

ちょっとした頼みごとでも全て引き受けて「きっかり」づくりをしている日置さん。頼まれたら「ノー」と言わず、気づけば地域で頼られる存在となっていました。「期待に応えたい」という使命感が、日置さんの日々の活力になっているのかもしれない。



## 「人のためにやれば、必ず自分のためになる。」

二人の活動は、まちも、人の心も明るくしています。

### 本間 静治さん(70歳) 晴子さん(67歳)

クリーン夫婦本間(びかびか北本おまかせプログラム登録者)

平成15年11月から「クリーン夫婦本間」として、北本駅東口周辺の清掃を行っている。他にも静治さんは交通指導員、晴子さんは家事援助サービスのボランティアなど、幅広く活動中。

「家の近所でも、ポイ捨てをする人がいました。すぐに拾っていつもきれいにしていたら、ポイ捨てはなくなりましよ」

「自分たちのまちをいつもきれいに、という気遣いが、まちの環境だけでなく、人のマナーも変えています。」

晴子さんが活動して一、二番嬉しかったのは、日差しが強い夏の日、差していた日傘をたたんで、「ごころうさまです」と声をかけられたことだそうです。「こちらこそ、ありがと

**夫婦二人でまちをきれいに**

本間静治さん・晴子さん夫妻は、月2回、北本駅東口周辺の美化活動を行っています。

「広報紙で募集を見たのがきっかけです。夫に相談したら、「協力するよ」って。」

「通る人からの「ありがとう」「きれいなったね」という言葉にやりがいを感じる。駅はみんなが使うし、このまちの玄関だから、お客さんが来ても恥ずかしくないようにね。」と、静治さんは話します。

**きれいは、まちと人を変える**

活動を続けて10年。始める前と比べて、ごみがぐっと減ったそうです。「きれいにすればするほど、ごみを捨てる人はいなくなるね」

「家の近所でも、ポイ捨てをする人がいました。すぐに拾っていつもきれいにしていたら、ポイ捨てはなくなりましよ」

「自分たちのまちをいつもきれいに、という気遣いが、まちの環境だけでなく、人のマナーも変えています。」

晴子さんが活動して一、二番嬉しかったのは、日差しが強い夏の日、差していた日傘をたたんで、「ごころうさまです」と声をかけられたことだそうです。「こちらこそ、ありがと

うって、感動しましたね。」

活動を通して、地域の人のつながりも広がっています。

**人生を楽しむ秘訣は、興味？**

静治さんは交通指導員や卓球クラブ、晴子さんは家事援助などのボランティアやよさこい、それぞれ幅広く活動されています。広報紙を毎月隅から隅まで読み、音楽会などのイベントや生涯学習の講座、サークルの会員募集など自分にあつたものを探し、チャレンジしてみるのだからか。「定年後は、もちろん趣味や好きなことをやればよい。私は、定年後も新しいことにチャレンジしたくて、いろいろな世界にとびこんでみた。「こういう世界もあったのか」と感動したり、生きがいが見つかったり。友だちも仲間も増えた。何をしようか迷っているなら、ボランティアはおすすだね。例えばアダプトで活動してきれいにすれば、まちが、みんなが喜ぶ。人のためにやれば、必ず自分のためになる。全部、自分の財産になるね。」と静治さんは話します。

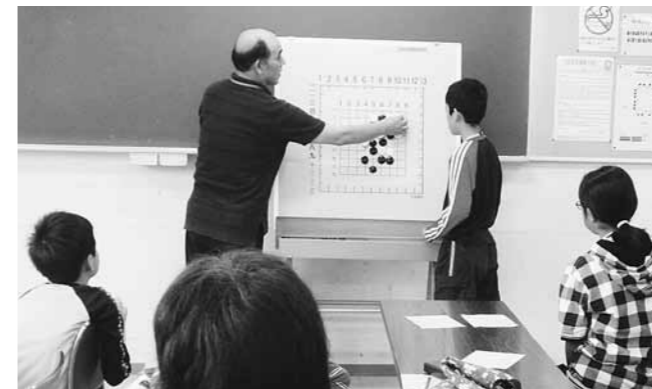
新しいことにどんどんチャレンジする本間さん夫妻。「また何かボランティアやろうかな」「興味あります。この「興味」こそが、二人の人生を楽しむ秘訣かもしれません。」

### アダプト・プログラムとは？

(びかびか北本おまかせプログラム) 詳しくは⑥ページへ

アダプト・プログラムとは、市民の皆さんと市が協働で進める環境美化活動です。アダプト(ADOPT)とは英語で「～を養子にする」という意味で、一定範囲の公共施設を「養子」に見たて、これを市民の皆さんに愛情をもって面倒を見ていただき、行政がそれを支援するものです。

北本市では、平成15年9月からスタートし、現在は、個人5人、公益活動団体13団体、企業4社の述べ1,679人が活動しています。



## 「好きなことを一生懸命に。それが一番。」

趣味を地域の仲間と共有することで、自分も、相手も世界が広がっていきます。



### 徳永 一利さん(63歳)

北本市民囲碁協会会長

北本健康囲碁クラブ、コミ碁クラブなど市内の囲碁クラブ5団体をまとめる北本市民囲碁協会会長。過去には、放課後子ども教室やジュニア囲碁教室で子どもたちに囲碁を教えていたことも。

#### 囲碁が好き！

平日の午後は健康増進センターで、土・日曜日の午前はコミュニティセンターで囲碁を打っている徳永さん。時間があれば囲碁を打つほどの、囲碁好きです。

「中学に入って友人の家に遊びに行ったとき、そこで初めて囲碁をやりました。退職してからやろうと決めていたわけではありませんが、一番の趣味ですね。囲碁の魅力は、いろいろな実力の人と勝負ができることです。実力にあわせて条件(ハ

#### 仲間と出会い、広がる世界

退職してからコミ碁クラブに入り、そこから囲碁仲間が増え、地域との関わりも広がっていったそうです。

「囲碁仲間から頼まれたのがきっかけで、ジュニア囲碁教室、放課後子ども教室で教えていたこともあり。特に気をつけていたのは、「興味を失わせないように」ということです。勝ち負けとか、大会で優勝とか、そんな大げさな目標を子どもに求めるのではなく、基本を身につけてくれればそれで良いと考えています。囲碁に限らず、新しいことに触れ、それを身につけることができれば、自分の世界が広がっていきますから。」

好きな囲碁を通じて、徳永さんは

#### 趣味を地域の仲間と共有する

一人て趣味を満喫するのも良いかもしれませんが、地域のみんなで共通の趣味を持つと、もっと楽しいはず。趣味や自分の好きなことを地域のなかに探して、参加してみることが大事だと徳永さんは話します。

「退職後は、好きなことを一生懸命やればよいと思います。仕事をしているときは地域の人の関わりをもつのが難しいですが、私はサークルを通して地域との関わりが広がりました。囲碁、卓球、書道、音楽：自分の趣味のサークルが地域にないか探し、参加してみるのがおすすめです。」

# 「一期一会。 出合いを大切にしたい。」

そば打ちを通して出会う人。  
その人と人とのつながりが、内藤さんの元気の源です。

## 内藤 信行さん(63歳)

市民大学きたもと学苑(キタガク)市民教授

平成19年4月にキタガク市民教授として登録。「手打ちそば」市民教授として活躍中。平成24年6月からキタガク理事兼事務局局長も務めている。



特集

# セカンド SECOND LIFE ライフ

ここから、これからはじまる。



### そば打ちが私の「天職」

平成19年4月から市民大学きたもと学苑(キタガク)市民教授として活躍する内藤さん。キタガクに参加したきっかけは、会社の先輩からの誘いでした。

「最初は、英会話講座の講師を担当しました。会社で英会話クラブに入っていて、書き留めておいたものが役立つなと思う。英会話講座が好評だったので、手打ちそば講座も開くことにしました。」

料理教室で自分で打ったそばの味に感動したのが、手打ちそばとの出合い。以来、そば打ちに夢中になり、会社でもそばクラブを設立。キタガクのそば打ち講座では、受講者は延べ160人を超えるそうです。「内藤さんの講座を受けたい」と言う常連の人もいます。

内藤さんは、そば打ち講座は「家族が喜んでくれた」「時間がかかったけどおいしかった」と、すぐ感想を聞くことができ、初めて会った人と喜びを共有できるところが良いと話します。

「今まで台所に立ったことがないという人が退職後にキタガクでそばを打って、孫に食べさせたら喜んでく

れた、という話などを聞くとやりがいを感じますね。そば打ち講座が終了したあとも、サークルに入りそば打ちを続ける人もいます。  
好きなこと、得意なこと、喜ばれること。これに従事できたら天職だと聞いたことがあります。そば打ちは私の天職ですね。」

### 退職前から準備を

退職する3年前から、キタガクに登録していた内藤さん。事前に退職後のことを考えて準備をしておくことが大切だと話します。

「私が聞いた話の一つに、シニア60歳以降の3Kがあります。経済、家族、健康、この3つが60歳以降大切になるといことです。経済と健康はもちろんです。家族、特に友人や地域の人のつながりの大切さは、退職後痛切に感じました。」

また、退職前(20歳から60歳までの40年)と退職後(60歳から80歳までの20年)、自由に使える時間は10万時間あるという話を聞いたことがあります。この同じ10万時間をどう使うか。60歳になってから何をしよう、だとして3・4年経ってしまいます。退職前から準備をしておくことが大切です。」

「今僕が持っているのは自分の年齢に対する好奇心です。2009年の誕生日で77になります。でもまだ何かができるんじゃないかと考え続けています。」

昨年、80歳で3度目のエベレスト登頂を成功させた三浦雄一郎さんの言葉です。

三浦さんは50代で世界7大陸最高峰からの滑降を達成したあと、目標を見失い、うつうつとした日々を過ごしていたそうですが、65歳のとき、新たな夢を見つけます。

「エベレストに登るとい夢を持った途端、人生が変わった。」

そして、夢を持てば実現できることを改めて知った。

人間はいくつになっても、可能性がある！」

日本は世界でも長寿を誇る国になり、今や人生80年の時代となりました。健康で長寿の秘訣は、日々の食事や運動、そして「生きがいや目標を持つこと」がよく挙げられます。

セカンドライフ(第二の人生)は、新たな夢や目標が見つかる、もうひとつの物語のはじまりです。

今回の特集では、地域でそれぞれの「生きがい」を見つけ、輝いている人たちをご紹介します。

### 一期一会

内藤さんには、大事にしている言葉があります。「二期一会」です。

もう一つの趣味である陶芸も、人との出合いがきっかけではじめました。

「あることがきっかけで知り合って、またその人の知り合いと知り合って…人と人とのつながりは広まっていくんですね。そうやって今につながっていきます。出合いは不思議です。」

そば打ちを通じて出会う人。このつながりは広がり続け、内藤さんの元気の源になっています。





# きたもと

特集

## セカンドライフ

ここから、これからはじまる。



### 北本宿囃子連

本宿天神社を拠点とし、囃子に獅子舞を加え、市内外で精力的に上演しています。