

注目1 スマート国勢調査2015

国勢調査が変わります！

10月1日現在で、全国いっせいに国勢調査を行います。
今回の調査で、はじめてインターネット回答を全国で実施します。



少子・高齢化社会の姿を明らかに

国勢調査は、日本の人口、世帯、就業者からみた産業構造などの状況を地域別に明らかにするために行われるもので、国の最も重要な統計調査です。

私たちの暮らしに役立てられます

調査の結果は、高齢者の介護・医療、若者の雇用対策、児童福祉、地域の活性化など、私たちの暮らしの様々な分野で役立てられる基礎データになります。

調査員が伺います

調査員が9月上旬から各世帯を訪問して、調査関係書類を配布します。マンションなど集合住宅にお住まいの人、管理人の皆さんも調査への回答、ご協力をお願いします。

内容	男女の別、出生の年月、就業状況、従業地または通学地、住居の種類など、全部で17項目です。
対象	10月1日現在、日本にふだん住んでいるすべての人です。ふだん住んでいる人とは、①すでに3か月以上住んでいる人、②10月1日の前後を通じて3か月以上住むことになっている人をいいます。外国人も含まれます。
回答方法	インターネットで行うか、調査票を調査員に渡していただくか、郵送でも提出していただけます。

※先行してオンライン回答を行うため、調査員が伺います。

総務大臣から任命された調査員が、9月10日(木)から皆さんのお宅にお伺いし、世帯ごとにオンライン調査回答用IDを配布します。調査員は総務省発行の「国勢調査員証」を携帯しています。オンライン調査回答用IDが届きましたら「インターネット回答の利用案内」をよく読んで、スマートフォンやパソコン等のインターネット環境からオンライン調査システムにアクセスして回答してください。

なお、オンライン回答が確認できない場合は、紙の調査票を配布します。

国勢調査をよそおった「かたり調査」にご注意ください！

- ・国勢調査では金銭を要求することはありません。また、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号などをお聞きすることはありません。
- ・国勢調査員をよそおった不審な訪問者や、不審な電話・電子メールなどにご注意ください。不審に思った際には、回答しないで、速やかにお住まいの市区町村またはコールセンターなどにお知らせください。
- ・調査員は、その身分を証明する「国勢調査員証」を携帯しています。

☎政策推進課情報政策・統計担当 (☎594-5516)

国勢調査 2015

国勢調査は、日本国内に住むすべての人と世帯を対象とした調査です。

**みなさまのご理解・ご協力を
よろしくお祈りします。**

<http://kokusei2015.stat.go.jp/>

総務省統計局・都道府県・市区町村からのお知らせです

**インターネットの回答は
9月10日(木)～20日(日)**

**調査票での回答は
10月1日(木)～7日(水)**

注目2 第9回きたもとスポーツフェスティバル開催！

今年も体育センターと総合公園、両方の施設で開催

たくさんの体験型イベントだけでなく、ステージイベント、回転輪投げ等縁日コーナー、地元商店の出店など、内容盛りだくさんで皆さんのお越しをお待ちしています。

時 10月12日(月・祝) 10:00～15:00
場 体育センター・総合公園(古市場1-156・1-167)

10月10日(土) 9:30～12:00(9:00受付)
イベント「市民スポーツウォーク&ジョグ教室」を開催

内 ウォーキングやジョギング入門の講義と実技
場 体育センター(天候により実技は総合公園利用)

対 市内在住・在勤・在学の人40人(先着順) 費 無料

持 ジョギングに適した服装・室内用シューズ、タオル、着替え等

申 9月10日(木)9:00から北本市体育協会事務局へ電話または直接。

問合せ

体育センター
(☎593-2511)

総合公園管理事務所
(☎592-4050)

北本市体育協会事務局
(☎593-1050※月曜定休)

体育センターイベント

*体育センターへ来館の際は体育館シューズをお持ちください。*道具を持たずに、どなたでも参加できます(一部を除く)。

	正面広場	メインアリーナ	サブアリーナ	剣道場	弓道場
9:30					
10:00		【9:30～11:30受付】 【9:30スタート】 ①市民体力測定会 対 市内在住・在勤・在学の人	③スポーツ体験 ・インディアカ ・ミニテニス ・バドミントン	⑤フォークダンス	⑩弓道体験 対 中学生以上
:30	HIPHOP				
11:00				⑧リフレッシュ エアロ	
:30	よさこい				
12:00			⑥卓球体験		
:30	太鼓祭り				
13:00		【13:00受付開始】 【13:30スタート】 ②バランスボール 体験会 対 市内在住・在勤・在学の人 定 50人(先着順)	④ニュースポーツ 体験	⑦子どもの遊び ゲーム	⑨スポーツ吹矢 体験
:30	フラダンス				
14:00					⑪アーチェリー 体験 対 中学生以上
:30	エイサー				

①②問合せ…北本市体育協会事務局 ③～⑩問合せ…体育センター

総合公園イベント

*雨天の場合は中止となる場合があります。*せせらぎ広場で行われるツリークライミング体験については5ページをご覧ください。

	野球場	多目的広場		テニスコート	健康遊具広場	芝生広場	噴水広場	管理棟前
		A面	B面	人工芝コート				
9:00					はじめての子ども釣り教室 ※希望者は15:00まで延長可 小学生～中学生のお子さんとその家族(小学生は保護者同伴) 25組(先着順) 9月19日(土) 9:30より予約開始			
:30								
10:00	グラウンドゴルフに挑戦	お子さま向け プッシュバイク体験 10:00～11:00 12:00～13:00 14:00～15:00 対 2歳～ 定 各回15人	ソフト ボール教室 【14:30最終受付】 対 小学生～中学生	テニス教室 50人(先着順) 300円 (申込時持参) 事前予約		移動式 子ども 基地	・縁日 コーナー 費 1回100 円程度 ・地元商店 出店 ・ふわふわ ドーム 対 小学生 まで 費 5分100 円程度	一日 動物村
:30	ライオンズベースボールスクール			対 3歳～ 小学6年生	テニス教室 50人(先着順) 300円 (申込時持参) 事前予約			
14:00								
:30								
15:00								
備考				クレーコートは一般利用				

問合せ…総合公園

北本市観光協会からのお知らせ

●グリコピア・イースト北本市民デー●

時 10月18日(日)9:30～
 費 無料
 対 市内在住・在勤の人40人(子ども1人として計算。定員超過の場合は抽選)
 ※結果は、はがきで通知します。
 申 往復はがきに見学希望日(今回は10月18日)・代表者・住所・電話番号・参加者全員の氏名・年齢・車でお越しの場合は駐車場使用台数を記入し9月14日(月・消印有効)までに観光協会へ。
 他・グリコピア・イーストでの現地集合・解散
 ・小学生以下の子どもは保護者同伴
 ・車椅子使用の人はその旨をはがきに記載
 ・1枚のはがきで最大4人まで申込み可
 ・申込みは1グループにつきはがき1枚まで

●子どもツリークライミング教室参加者募集●

きたもとスポーツフェスティバルの開催にあわせて、昨年好評をいただいたツリークライミング教室を今年も開催します。人気企画のため、完全予約制とさせていただきます。ふるってご応募ください。
 時 10月12日(月・祝)10:00、11:00、13:00、14:00、15:00の全5回(各回1時間)
 場 総合公園内特設会場
 費 500円(保険代等)
 定 各回10人(小学生または中学生)
 申 9月25日(金)までに観光協会ホームページ予約フォームからお申し込みください。
 応募者多数の場合は抽選となります。

〒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/

北本市観光協会
 KITAMOTO TOURISM ASSOCIATION

注目3 政治家の寄附は禁止、有権者が求めることも禁止されています

みんなで徹底しよう 三ない運動
 贈らない! 受け取らない!
 求めない!

これらのものも、政治家の寄附禁止の対象となります。

- 秘書等が代理で出席する場合の結婚祝
- 地域の運動会・スポーツ大会への飲食物等の差入
- お祭りへの寄附・差入
- 町内会の集会・旅行等の催物への寸志・飲食物の差入
- 落成式・開店祝等の花輪
- 病気見舞
- お歳暮・お年賀
- 入学祝・卒業祝
- 葬儀の花輪・供花
- 秘書等が代理で出席する場合の葬儀の香典

総務省 なるほど! 選挙「寄附の禁止」 (公財) 明るい選挙推進協会
 総務省 寄附の禁止 検索 明るい選挙推進協会 三ない運動 検索
 北本市選挙管理委員会事務局 ☎594-5510

注目4 動物は愛情と責任をもって正しく飼いましょう!

関 暮らし安全課環境政策・衛生担当 ☎594-5524

9月20日～26日は動物愛護週間です。飼い主は、犬や猫など命ある動物を一生大切にすると同時に、隣近所に迷惑をかけないようマナーを守って飼いましょう。

- ◎犬や猫を飼う前に
 犬や猫を飼い始める前に家族でよく話し合い、次のことを確認してください。
 ①家族全員が飼うことに賛成していますか。犬や猫が苦手な家族はいませんか。
 ②家族全員が協力して世話をすることができますか。
 ③犬や猫の習性を理解していますか。
 ④終生飼うことができますか。
 ⑤隣近所の迷惑にならない飼い方ができますか。

◎犬や猫を飼ったら
 犬や猫を飼うようになったら、家族が協力して次のことに気をつけましょう。
 ①「しつけ」が大切で
 子犬・子猫のときから、排便などのしつけをきちんとし、他人に迷惑をかけないようにしましょう。自宅に犬用・猫用のトイレを用意して排便のしつけをしてください。

②犬の登録と狂犬病予防注射を受けましょう
 生後91日以上の犬は、生涯一度の登録と毎年一回の狂犬病予防注射を受けなければなりません。これは、室外犬・室内犬・大型犬・小型犬の区別なく必要です。

③所有者等が変わったときは届出が必要です
 犬の所有者が変わったとき、飼い犬の住所が変わったとき、飼い主の住所が変わったとき、飼い犬が死亡したときは、市への届出が必要です。

④鑑札や目印をつけましょう
 飼い犬には鑑札・注射済票、飼い猫には飼い主がわかるよう目印になるものを付けましょう。

⑤犬の放し飼いは禁止です
 犬を放し飼いにすると、他人の家の庭や畑を荒らしたり、人にかみついてケガをさせたりすることがありますので、絶対にやめましょう。

⑥散歩中のフンの始末は飼い主の責任です
 散歩中に飼い犬がしたフンは、飼い主が責任をもって始末し、必ず自宅に持ち帰ってください。

⑦不幸な犬や猫は増やさない
 自分で飼いきれないほどの子犬や子猫が生まれたらどうしますか。
 不幸な犬や猫を増やさないためにも、子犬や子猫を望まない人は、動物病院に相談しましょう。

また、犬・猫などの飼いや子犬がほしい等の相談は、埼玉県動物指導センター(☎048-855-0484)で受け付けています。

開催 動物フェア
 動物の愛護と適正な飼養、狂犬病予防の普及啓発を図るために「動物フェア」を開催します。
 時 9月18日(金)～27日(日)
 内 長寿犬の写真展示、市内小学校児童による動物愛護絵画の展示 場 文化センターエントランスホール
 共催：鴻巣保健所管内狂犬病予防協会、市

ちょっと気になるとなりまち

鴻巣市 鴻巣市合併10周年記念
 きて・みて・やって
 鴻巣市商工フェスティバル With こうのすを開催

鴻巣駅直結のエルミこうのす周辺の3会場で、「きて・みて・やって」をテーマとした市内商工業製品の展示・販売を行います。
 時 9月26日(土)・27日(日)10:00～16:00
 場 第1会場(エルミパーク) / きて・商業ゾーン
 第2会場(エルミこうのすショッピングモール1階 セントラルコート) / みて・工業ゾーン
 第3会場(市民活動センター) / やって・体験、相談ゾーン
 内 第1会場/地元商店による大即売市・鉄板まつり等
 第2会場/工業製品の展示・鴻巣市商工会「お楽しみ袋」販売
 第3会場/人形絵付け体験・市民講座・無料相談・写真展示
 問 鴻巣市商工会 ☎541-1008

桶川市 桶川市制施行45周年記念・商工会法施行55周年記念
 おけがわ市民花火大会2015
 ～夢花火ふたたび～

時 9月19日(土)18:30開始
 ※荒天の場合、9月20日へ順延
 場 桶川市総合運動場(荒川河川敷 太郎右衛門橋北側)
 主催 おけがわ市民花火大会2015実行委員会
 共催 桶川市商工会・桶川市商工会青年部
 注意事項 大会当日、会場周辺は大渋滞が予想されます。公共の交通機関や自転車などでお越しください。駐輪場は、会場付近に用意します。
 ※川島町側の土手・太郎右衛門橋での見物は禁止です。万一事故が起きても当実行委員会では責任を負いかねます。会場付近でのドローンやラジコンなどの各種無線飛行物は禁止です。
 問 おけがわ市民花火大会2015実行委員会(桶川市商工会内)☎048-786-0903

人口のうごき 人口…68,308人(+1人) 世帯数…28,584世帯
 男性…33,997人(-2人) ※8月1日現在
 女性…34,311人(+3人) ※()は対前月比

今月の納税 ○国民健康保険税 第3期分
 ○介護保険料 第3期分
 ○後期高齢者医療保険料 第3期分

学研 学研のサービス付き Cocolump 高齢者向け住宅
 安全で安心して暮らせる住まいの形
 遠方の親御様を呼び寄せて生活出来ます
 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。
 4. 充実の生活サービス。
 5. 緊急対応サービス(24時間)・生活支援サービス(健康相談・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。
 6. 安心・安全の設備充実(24時間)緊急通報装置・スプリンクラー等完備

ココファン北本
 0120-702-558 駅近(エキチカ)2分
 デイサービスココファン北本利用者募集中!!
 北里大学病院まで車で10分
 随時、内覧会 承っております
 ココファン鴻巣 ☎0120-827-888
 ココファン高萩 ☎0120-810-888
 随時入居可能、スタッフ同席受付中!!

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)
 ・特養ホームの待機期間が長い
 ・夫(妻)が入院したい(させたい)が安心して住めるところがない

株式会社 学研ココファン
 東京都品川区西五反田2-11-8 学研ココファン 10F

平成27年度 敬老祝金の贈呈について

市では、本市にお住まいの高齢者の皆さんに対し、敬老の意を表するとともに長寿を祝福することを目的として、「敬老祝金贈呈事業」を行っています。

☑ 8月末日現在において、以下の3条件をすべて満たす人

- ①北本市の住民基本台帳に登録されている人
- ②実際に1年以上継続して北本市に居住している人(市内の特別養護老人ホームや有料老人ホーム、グループホーム等の施設に居住している人も含まれます)
- ③下表の年齢に該当する人

年齢区分	支給金額
満77歳	5,000円
満80歳	7,000円
満88歳	10,000円
満90歳	20,000円
満99歳	50,000円

☑ 福祉課地域福祉・監査担当 (☎594-5534)

9月21日から30日 秋の全国交通安全運動

重点目標

◎交差点での安全確認の徹底

- ・「もしかして・とまる・みる・まつ・たしかめる」を合言葉に、子どもに交通ルールやマナーを守る態度を身に付けさせましょう。

(広告)

オータムジャンボ宝くじが 発売されます

この宝くじの収益金は、市町村の災害対策と明るく住みよい街づくり等のために使われます。

発売期間 9月28日(月)～10月16日(金)

抽せん日 10月23日(金)

当せん金 1等3億円×13本、前後賞1億円×26本、2等1,000万円×52本、3等10万円×13,000本

発売場所 全国の宝くじ売場

小学校入学児童の健康診断を実施します

☑ 来春小学校へ入学されるお子さん(平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ)を対象に通学区の小学校で健康診断を行います。

日程・場所

月日(曜日)	学校名
10月5日(月)	栄小
10月6日(火)	石戸小
10月7日(水)	東小
10月19日(月)	北小
10月20日(火)	中丸東小
10月26日(月)	南小
10月27日(火)	中丸小
10月28日(水)	西小

※受付開始は12:00ごろ予定

☑ 9月以降に通知を郵送します。同封の書類に必要事項を記入し、受診してください(車での来校不可)。※健診時間にあわせて「子育て講座」を実施します。

☑ 体育課生涯スポーツ・保健体育担当 (☎594-5569)

(広告)

・幼稚園や学校などの周辺では、十分に速度を落として安全運転を徹底しましょう。また、通学時間帯にスクールゾーンを通行するのはやめましょう。

◎自転車の安全利用の推進

- ・車道が原則、歩道は例外です。車道では、左側端に寄って通行しましょう。
- ・交差点では信号を守り、一時停止・安全確認を必ず行いましょう。
- ・飲酒運転・二人乗り・並進・傘差し・携帯電話やイヤホンの使用などの危険な運転は絶対にやめましょう。
- ・自転車加害者となり、重い損害賠償責任を求められる事故が発生しています。賠償責任保険に加入しましょう。
- ・安全のために、自転車を運転するときはヘルメットを着用しましょう。

☑ 暮らし安全課交通・防犯担当 (☎594-5522)

施設の休館日
9月8日～10月7日

- 9月19日(土)
 - ・児童館(午後) ・子ども図書館
- 9月21日(月・祝)・22日(火・祝)・23日(水・祝)
 - ・総合福祉センター
- 9月28日(月)
 - ・中央図書館 ・中央公民館
 - ・子供公園 ・地区公民館
 - ・学習センター ・総合公園
 - ・コミュニティセンター
 - ・勤労福祉センター ・体育センター
 - ・野外活動センター
 - ・健康増進センター

最優秀受賞者

滝沢克己さん(新潟県)

最優秀作品

北本市
kitamoto city

☑ 政策推進課政策推進担当

(☎594-5503)

コンビニ交付サービス一時停止

庁舎電源設備点検作業に伴い、コンビニ交付サービスが停止します。大変ご迷惑をおかけしますが、

ご協力をお願いします。

停止期間 9月19日(土)12:00～19:00

☑ 市民課窓口担当 (☎594-5528)

労使トラブル 話し合いで解決しませんか？

労働委員会は、公平な立場で労働者や労働組合と会社とのトラブル解決をお手伝いする県の機関です。手続は簡単・無料です。ぜひご利用ください。

☑ 埼玉県労働委員会事務局

(☎048-830-6465・HP <http://www.pref.saitama.lg.jp/e2001/index.html>)

お知らせ

市のロゴタイプが 決定しました

昨年度、広報きたもと等で募集をしましたロゴタイプについては、全国から372人の応募があり、作品数577点の中から庁内選考会議および北本市ロゴタイプ審査委員会にて選考を行い、最優秀賞が決まりました。今後、市のイメージアップを図るために本ロゴタイプを活用していきます。

子育て世帯臨時特例給付金・臨時福祉給付金の申請はお済みですか？

子育て世帯臨時特例給付金

申請方法 次の書類をこども課へ提出してください。

①平成27年度児童手当・特例給付現況届を北本市へ提出する人

→平成27年度児童手当・特例給付現況届(子育て世帯臨時特例給付金申請書も兼ねています)

②平成27年6月分から児童手当を受給する人

→こども課から送付した「子育て世帯臨時特例給付金(平成27年度)申請書(請求書)」

③平成27年5月31日時点で北本市在住の公務員の人

→申請書の「公務員児童手当受給状況証明書欄」に所属庁の証明が必要です。勤務先より配布される申請書と児童手当の現況届と併せて所属庁に提出し、所属庁の証明を受けたくうえで提出してください。※詳細については勤務先へご確認ください。

受付期間 9月30日(水)まで

☑ こども課子育て支援担当 (☎594-5537)

臨時福祉給付金

臨時福祉給付金の対象になると思われる人で、まだ申請していない人はお早めに申請してください。

申請書類がお手元がない場合は、福祉課臨時福祉給付金窓口へご連絡ください。なお、申請書類は各公民館、学習センター、コミュニティセンター、勤労福祉センター、駅連絡所にも備えてありますのでご利用ください。

☑ 平成27年1月1日現在で北本市に住民登録があり、平成27年度の市民税(均等割)が課税されていない人。ただし次の1または2に該当する人は対象外です。

- 1 市民税(均等割)が課税されている人の扶養親族等
- 2 平成27年1月1日現在の生活保護受給者等

支給額 支給対象者1人につき6,000円

受付期間 11月20日(金)まで

☑ 福祉課臨時福祉給付金窓口 (☎590-5525)

概要等の詳細は、市ホームページをご覧ください。期限を過ぎてからの申請は受け付けられません。

(広告)

北本の葬儀・家族葬ホール
駅から真直ぐ◆無料送迎バス◆大駐車場完備◆宿泊可能◆高機能安置室完備◆チップ一切不要

年中無休 安心の24時間対応 深夜のお迎えもご安心ください
フリーダイヤル **0120-16-5940** ごくよお

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

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

24年の信頼と実績・お気軽にお問合せください
パソコン教室! Anniversary キャンペーン(24周年) 参加者毎様に無料体験&説明会(事前予約、当日9/26(土)・9/30(水)10:00~)

おかげ様で24 Anniversary ☆2つのお得をご用意しています☆
お得1 8,800円 24名様
お得2 初級コース(18H) 52,400円

入校料 **0円** 32,400円

埼玉県障害者委託公共職業訓練 10/15開始 受講生募集中 2か月訓練 検定取得レベル

パソコン・北本 TEL0120-098-211
北本駅前徒歩5分(徒歩5分) 4~5階(伊勢寄室211棟)
月~金10:00~20:00 土~17:30
☆無料体験・見学お待ちしております☆ URL <http://www.pcink.sakura.ne.jp/>

みなみ第二幼稚園 あそぼう会 毎月第二水曜日
子育て支援

未就園児と保護者のみなさん
3月に完成した新園舎に遊びに来ませんか
季節の遊び、自然とのふれあいなど
お友だちと一緒に楽しみましょう!
☆お電話にてお申し込みください

＜幼保一体施設＞
みなみ第二幼稚園 591-0943 ひまわり保育園 591-0560

お知らせ

はかりの定期検査を実施します

時 9月24日(木)・25日(金)10:00~12:00、13:00~15:00

場 市役所防災倉庫前

対 商店・事業所(学校・病院・幼稚園・保育所を含む)等で取引や証明に使用している、ひょう量250kg以下の機械式はかり

用意するもの はかり(分銅・おもりを含む)、検査手数料
※宅配便取次店のはかりについても対象となります。

※電気式はかりと、ひょう量250kg超の機械式はかりについては、巡回検査を行いますので対象外です。

問 埼玉県計量検定所(☎048-652-2171)、産業観光課商工労政担当(☎594-5530)

11月1日は国民健康保険被保険者証の更新日です

現在お使いの国民健康保険被保険者証の有効期限は、10月31日までです。

新しい被保険者証は、10月上旬に簡易書留郵便で郵送する予定です。11月1日以降は、医療機関等に新しい国民健康保険被保険者証を提示してください。有効期限の切れた旧被保険者証は、各自で廃棄するか、市役所に返還してください。

保険年金課の窓口で直接受取りを希望する人は、9月25日(金)までに保険年金課国民健康保険担当へご連絡ください。

交付期間

10月6日(火)~20日(火)

持 印鑑、顔写真付きの身分証明書(住基カード、運転免許証、パスポート、身体障害者手帳など)

問 保険年金課国民健康保険担当(☎594-5541)

会社等の健康保険に加入された人へ

国民健康保険を喪失する手続きが必要になりますので、会社等で交付された新しい被保険者証と旧国民健康保険被保険者証をお持ちのうえ、保険年金課窓口までお越しください。

問 保険年金課国民健康保険担当(☎594-5541)

短期被保険者証(短期証)を交付します

国民健康保険税を長い間滞納している場合は、通常の被保険者証に代えて短期被保険者証(短期証)を交付することがあります。

短期証とは、有効期限が短い6か月の被保険者証のことで、医療を受けた場合の自己負担割合は、これまでの被保険者証と同じです。

なお、対象となる人には、事前に案内を送付しますので、担当窓口までお越しください。納税相談後に窓口で交付(更新)します。

問 短期被保険者証(短期証)については…保険年金課国民健康保険担当(☎594-5541)

納税相談については…納税課納税担当(☎594-5520)

無料税務相談

時 9月8日(火)10:00~12:00、13:00~15:00

場 市役所相談室1-C

※税務課9番窓口にお越しください。

相談担当 関東信越税理士会上尾支部

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

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 9月25日(金)・28日(月)の19:45まで

場 問 納税課納税担当(☎594-5520)

今月の納税

○国民健康保険税 第3期分

○介護保険料 第3期分

○後期高齢者医療保険料 第3期分
9月30日(水)までに必ず納めましょう。



(広告)

<p>研修・合宿・ビジネス</p> <p>収容120名 和・洋室27 第1~6研修室 体育館 テニスコート フットサルコート グランドゴルフ場 大浴場 サウナ ミストサウナ 宴会場 大駐車場</p>	<p>草津温泉</p> <p>出発地 上尾、桶川、北本、鴻巣、熊谷、吉見、ふじみ野、川越、坂戸、高坂、東松山、滑川、嵐山、小川、高崎、太田、富岡</p>
<p>圏央川島ICより15分 東松山駅より15分 鴻巣駅より15分 川越より30分 近隣市町村送迎可 / 宿泊2,770~ 夕食1,260~ 朝食670円</p>	<p>【ちょっと贅沢な送迎プラン】 ☆2名からの2泊3日プラン ☆10名からのグループプラン ☆15名からの得々プラン</p>
<p>八丁湖畔のホテルリゾート ☎0493-54-2030 埼玉県比企郡吉見町大字黒岩602 http://www.friend-yoshimi.co.jp フレンドシップハイツよしみ</p>	<p>カラマツ林に囲まれた静かな温泉リゾート ☎0279-88-3960 http://www.kusatsu-gpp.com 草津グリーンパークパレス 広告</p>

募集

パブリック・コメント

市では、公立保育所の建替えに係る基本方針および基本事項を定めるにあたり、この方針等についての意見を募集します。

方針等の案は、市ホームページ、こども課および市政情報コーナーで閲覧できます。

公表の時期・意見募集期間

9月24日(木)~10月23日(金)

意見の提出方法

住所・氏名・電話番号(FAX番号またはEメールアドレス)を記入し、次のいずれかの方法により提出してください。

- (1)郵便(〒364-8633住所記載不要)
- (2)FAX(592-5997)
- (3)直接書面による提出
- (4)Eメール

(市ホームページからの投稿)

※(1)~(3)による場合は、北本市パブリック・コメント手続条例施行規則に定められた様式「北本市パブリック・コメント手続意見提出書」を使用して提出してください。

意見の提出先・問合せ

こども課保育担当(☎594-5538)

北本市健康・体力づくり市民会議委員

応募資格・募集人数 市内在住で現在市の審議会委員ではない人2人

問 市民の健康の増進と体力の向上に関する事業計画の推進についてご審議いただきます。

任期 平成27年9月1日から2年

報酬 会議出席1回につき 5,500円

応募方法 市販の履歴書に必要事項を記入し、「市民の健康の増進」に対するご意見(800字程度)を添えて、9月14日(月)までに健康づくり課保健予防・業務担当(〒364-8633住所記載不要・☎594-5544)へ郵送またはお持ちください。

市役所内障がい者生産品販売スペースの愛称

市役所内に設置されている「障がい者団体による生産品販売スペース」の愛称を募集します。

対 市内在住・在勤・在学の人

応募方法 9月8日(火)~30日(水・必着)に、愛称名(ふりがな)、その愛称名にした理由、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入のうえ、お送りください。

・郵便(〒364-0021北本宿159-29 ふれあいの家内北本市障がい者福祉団体連絡協議会)
・FAX(580-5057)
・Eメール(hureainoie@ksn.biglobe.ne.jp)

件名を「愛称募集」としてください)で応募ください。一人で複数の愛称を応募することは可能ですが、いずれの方法でも1通1点の応募。

選考・表彰等 応募作品は、協議会で審査のうえ、入選作品を決定

します。採用された愛称には賞状および副賞(1万円相当)を贈呈します。また、当選した愛称は、協議会に帰属します。

問 北本市障がい者福祉団体連絡協議会(村田☎593-4288)

市営住宅空き家入居者

住宅名 市営山中住宅(山中1丁目212番地2)

募集戸数・規格 山中1戸(2DK3階)

家賃 1万9,500円~3万8,300円

応募資格 次の各項のすべてに該当する人

- ①原則として、現に同居し、または同居しようとする親族があること。
 - ②市内に住所または勤務場所があり、市町村税等を滞納していないこと。
 - ③現に住宅に困窮していることが明らかなこと。
 - ④暴力団員ではないこと。
 - ⑤入居しようとする世帯全員の収入の総額が収入基準額の範囲にあること。
- ※収入基準額は月額15万8,000円以下となっていますが、条件により収入基準額が緩和される場合がありますので、建築開発課へお問い合わせください。

入居予定日 11月1日(日)

申込みのしおりの配布

9月7日(月)~28日(月)に建築開発課の窓口で配布します。

※土・日曜日、祝日を除く。

問 9月14日(月)~28日(月)に建築開発課営繕・住宅担当(☎594-5551)で受け付けます。

(広告)

バイク駐輪場 北本駅西口1分

3階建 屋内乗入れで安心です 雨天時、雨具干し可能 ※小型ロッカー付

学生 2,700円/月
一般 3,000円/月

お問合せ 申込み ☎048-594-0980 / ☎090-9314-4588

北本市中央2-80 B&Cパーキング

そろばんフラッシュあんさん 生徒募集

当そろばん塾では、皆で楽しみながら、そろばんを学習して暗算力を付け生涯役立つ指導しています。学習内容は「数遊び」から「フラッシュあんさん」まで幅広く取組んでいます。その為小さなお子さんから競技大会を目指す生徒が日々そろばん教室に集まっています。わかりやすく指導しますので気軽に入塾して、1日も早く練習を始めて下さい。

日本商工会議所・日本珠算連盟 指定教場

北本市中央2-78 お問い合わせ(電)048-594-0980

北本駅西口徒歩1分 **石川珠算学院**

募集

産業まつり『農産物共進会』 に出品しませんか

時 11月7日(土)・8日(日)

場 北本中学校体育館

出品対象者 市内の家庭菜園で野菜を栽培している市内在住の人

出品品目 大根、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、カボチャ、じゃがいも、さつまいも、さといも等※出品物についてはすべて寄付品として即売します。

表彰 優秀なものには副賞を添えて表彰します。なお、出品者には

参加賞を差し上げます。

申問 9月18日(金)～10月16日(金)に産業観光課にある申込書に必要事項を記入し、産業まつり農産物共進会運営委員会(産業観光課農政担当 ☎594-5532)へお申し込みください。

『これが北本イチバン』に 出品してみませんか

これなら北本で一番になれると思う北本市内で栽培された農産物および採取することが可能な自然の中の物(動物、魚類、昆虫不可)をご応募ください。

詳しくは産業観光課農政担当(☎594-5532)へ。

茶道教室の参加者

時 10月13日・27日、11月10日・24日、12月8日・22日、平成28年1月12日・26日、2月9日・23日の火曜日13:30～15:30、計10回

定 8人(最少催行人数3人。定員になり次第終了)

費 入館料として、60歳未満1回300円、60歳以上1回100円。 ※10回分のお菓子代として2,000円

講 大日本茶道学会 鈴木勝子先生

持 フクサ、懐紙、お茶用扇子、白靴下 ※お持ちでない人は要連絡。

場 申問 9月13日(日)～26日(土) 9:00～15:00に健康増進センター(☎591-8251)へ電話または直接。

第12回北本ピアノコンクール鑑賞者募集

市では、音楽文化の創造と発展、向上に寄与するとともに、多くの若い音楽家たちが集い、才能ある個性豊かな演奏家を発掘し、育成することを目的に、第12回北本ピアノコンクールを開催します。

対象 A部門：就学前(予選のみ)、B部門：小学1・2年生、C部門：小学3・4年生、D部門：小学5・6年生、E部門：中学生、F部門：高校生、G部門：大学生、H部門：大学院生・一般

予選		本選	
日時	部門	日時	部門
9月26日(土)	G部門 大学生	10月31日(土)	F部門 高校生
9月27日(日)	B部門 小学1・2年生		G部門 大学生
	E部門 中学生		H部門 大学院生・一般
10月3日(土)	F部門 高校生	11月1日(日)	B部門 小学1・2年生
10月4日(日)	H部門 大学院生・一般		C部門 小学3・4年生
	A部門 就学前		D部門 小学5・6年生
	C部門 小学3・4年生		E部門 中学生

※A部門の本選はありません

場 文化センターホール 定710人(先着順) 費無料

問 北本ピアノコンクール事務局(生涯学習課生涯学習担当 ☎594-5567)



(広告)

市民講座

日時 平成27年9月17日(木) 13:00～15:00(予定)
場所 北里大学メディカルセンター南館2階AB会議室
テーマ 高齢者骨粗鬆症と骨折
講師 北里大学メディカルセンター 整形外科部長 成瀬 康治

受講料 無料(事前申込不要)
主催：北里大学メディカルセンター
後援：北本市、桶川市、鴻巣市、各市老人クラブ連合

お問い合わせ 事務総務課 ☎048-593-1212(代表)

北里大学メディカルセンター

日時 平成27年10月7日(水) 13:00～15:00
場所 桶川市川田谷公民館(桶川市川田谷4405-4)
テーマ 体のスマート・エイジング

講演内容 1. 「骨と筋肉の重要性」
2. 「簡単な運動で脳も体もスマート・エイジング」
3. 「万が一、骨折してしまったら」等

講師 整形外科部長 内野 正隆
リハビリテーションセンター主任 目黒 智康

障子張替講習会

時 10月16日(金)10:00～12:00

定 15人(定員になり次第終了)

費 入館料として、60歳未満1回300円、60歳以上1回100円。

場 申問 9月13日(日)～26日(土) 9:00～15:00に健康増進センター(☎591-8251)へ電話または直接。

初めての囲碁入門教室

時 10月1日～12月3日の毎週木曜日 9:30～12:00、計10回

定 20人(最少催行人数8人。定員になり次第終了)

費 入館料として、60歳未満1回300円、60歳以上1回100円。

他 教材本が不要な人は要連絡。

場 申問 9月7日(月)～16日(水) 9:00～15:00に健康増進センター(☎591-8251)へ電話または直接。

イベント

市民大学きたもと学苑特別講座 落語おもしろ講座

時 11月9日(月)13:30～15:00 (13:00から受付)

場 文化センター 定200人(先着順)

費 無料 講 落語家 林家たけ平氏

申問 9月1日(火)9:00から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)へ電話または学苑ホームページでお申し込みください。

シルバーまつり

時 9月27日(日)9:45～

※会員作品展は、9月26日(土)・27日(日)の2日間

場 健康増進センター

内(式典)9:45～アトラクション

尺八演奏 関口聖岳氏

〈まつり〉10:30～

模擬店コーナー：そば、赤飯、焼きそば、フランクフルト、ジュース

※コーヒーの無料サービスあり

イベントコーナー：会員作品展、会員手作り野菜・手芸品販売、あすなろ学園園生手づくり品販売

カラオケ発表会：午前の部(シルバー会員)10:30～12:00、午後の部(一般参加)13:00～15:00

相談コーナー：体力測定、リフォーム相談、植木相談

費 入館料無料(北本・鴻巣・桶川の3市のみ)年齢制限なし

他 健康増進センターまでの無料送迎バスあり。駐車場の狭いためご来場の際は無料送迎バスをご利用ください。※10:30以降は、「とりせん 北本店」の駐車場も利用可。

問 北本市シルバー人材センター(☎592-4300)

介護者の集い

時 9月16日(水)10:00～11:30

場 文化センター

内 排泄ケアについて聞いてみましょう

対 現在介護をしている市内在住の家族 費無料

(広告)

悩み事解決のお手伝いをします お気軽にご相談下さい 浦和駅西口徒歩2分

- 遺産相続 遺言書作成、遺産分割協議、遺留分等
- 離婚問題 慰謝料、財産分与、養育費、年金分割等
- 成年後見 高齢者の財産管理、後見人・保佐人等
- 労働問題 解雇、残業代、セクハラ、パワハラ等
- 不動産 売買・賃貸の諸問題、マンション管理等
- 債権回収 売買代金・請負代金・貸付金の請求等
- 中小企業 契約書作成、取引トラブル、顧問契約等

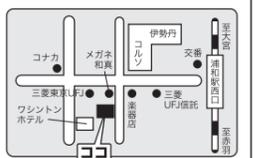
◆相談料30分5400円(事前にご予約下さい)

高橋徹総合法律事務所

北本市商工会会員 弁護士 高橋徹

☎048-815-6077

電話受付：平日午前10時～午後6時
時間外相談は、予約時にご相談ください
さいたま市浦和区高砂2-1-2駒崎ビル402



文化センター 場岡中央公民館(☎591-7321)

山田恭弘のオカリナコンサート
～みんなでハレルヤを吹こう

時 9月19日(土)13:30開場、14:00開演
場 文化センターホール 定700人
費 1,000円 内 出演は山田恭弘(オカリナ)をはじめ、松本真昭(キーボード)、塩屋基弘(パーカッション)ほか。オカリナ教室の受講生の皆さんとも共演します。
申 9月1日(火)10:00から文化センター窓口にてチケット発売!



きたもとサロンコンサート
～美根ゆり香「弾き語りライブ」

時 10月16日(金)14:00開場、14:30開演
場 文化センターホールロビー
定 120人
費 500円
内 ソウル感あふれるピアノの弾き語り!
申 9月17日(木)10:00から文化センター窓口にてチケット発売!



プラネタリウム

☆無料おためしプラネタリウム
時 9月1日(火)～29日(火)の平日
①14:30～14:50 ②15:30～15:50
※水曜日と第3火曜日、特別休館日を除く
費 無料

定70人(先着順)※開演10分前よりプラネタリウムで受付

☆一般向け投影
◆いやされプラネタリウム
「今宵の星空解説」「月下老人」「ムーンウォーカー」

◆きつぷらねたりうむ
「クイズ&なぞなぞDEプラネタリウム」と「ポケットモンスターXY 宇宙の破片」

◆天象ミュージアム01
「宮沢賢治と銀河鉄道が旅した天の川」「銀河鉄道の夜(KAGAYA スタジオ作品)」

◆天象ミュージアム02

「今宵の星空解説」「太陽からのプレゼント」

	日曜・祝日	土曜
10:00	いやされプラネタリウム	
11:00	きつぷらねたりうむ	
13:30	きつぷらねたりうむ	
15:30	天象ミュージアム01	天象ミュージアム02

☆無料投影

◆敬老の日特別ご招待投影

時 9月21日(月・祝)

対 60歳以上の人とそのお孫さんは、全ての投影が無料(当日無料券配布)です。

☆イベント

費 大人200円、子ども(中学生以下)100円

◆お月見特別投影

時 9月27日(日)

15:30～(天象ミュージアムは休演)

やさしいデジカメ講座

時 10月5日(月)・12日(月・祝)・19日(月)、11月2日(月)各日14:00～

場 11月2日は文化センター第3研修室。それ以外は、屋外で撮影指導。集合場所等詳細は申込時にご案内します。講 里川正広氏
定 30人 費 6,000円(全4回分)
内 写真家・里川正広のデジカメ講座。全4回のうち3回を野外撮影。最終回に作品の講評会を開催。

申 文化センター窓口にて受付中。

笑って健康! 笑いヨガ教室

時 9月12日(土)14:00～16:00
場 文化センター和室 講 川上説子氏
定 20人(最少催行人数10人) 費 1,500円
内 笑って身も心も活性化。難しいヨガのポーズなし。最後にクリスタルボールでヒーリング。

申 文化センター窓口にて受付中。

トランプサイズの油絵教室

時 10月2日・16日、11月6日・20日、12月4日・18日のいずれも金曜日14:00～16:00

場 文化センター創作室
講 金井直美氏、上谷知沙子氏
定 20人 費 1,000円(1回)※道具のない人は別途道具セット代5,000円
内 小さなサイズに描く油絵。本格的な油絵を1日で手軽に完成。
申 9月1日(火)10:00～文化センター窓口にて受付。

第343回こども劇場

時 9月19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 「北本奇術愛好会」 ロープやシルク、カードを使って“何があるかお楽しみに”
定 80人 費 無料
申 入場整理券を文化センター窓口、各地域学習センターにて配布。

パソコン講座

①・②場 文化センター第4研修室
①基礎から始めるExcel
時 10月22日(木)・23日(金)・29日(木)・30日(金)各日13:30～16:30
内 Excelの基礎から活用まで
費 9,000円(全4日分受講料+テキスト代) 定 16人
②パソコン講座相談会
時 10月30日(金)9:30～11:30
内 今までパソコン講座を受講された人にフォローアップを行います。
費 無料 定 16人 申 10月20日(火)までに文化センター窓口へ。
※申込みが少ない場合、講座を中止することがあります。

イベント

応急手当(普通救命講習I)講習

時 10月18日(日)9:30～12:30 (9:00から受付)
場 埼玉県中央消防本部(鴻巣市箕田1638-1)
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(再受講可)
定 30人(先着順受付・定員になり次第締め切ります)
内 AEDを用いた心肺蘇生法(成人)および大出血時の止血方法等
※講習修了者には修了証を交付
費 無料
持 筆記用具※WEB講習受講者は、当消防本部発行の受講証明書
申 10月11日(日)17:00までに、鴻巣西分署(☎544-0119)へ電話または来署のうえ、お申し込みください。

他
・当消防本部ホームページで応急手当WEB講習の受講ができます。WEB講習受講者は救命講習の受講時間が開始より1時間免除されますので、発行された「応急手当WEB講習受講証明書(当消防本部発行のものに限る)」をお持ちください。(スマートフォン・タブレットPCの画面提示でも可)
・救命講習は毎月行っていますの

で、最寄りの消防署へお問い合わせください。

甲種防火管理再講習

対 劇場・飲食・店舗・ホテル・病院等、不特定多数の人が出入する建物のうち、収容人員が300人以上の建物の防火管理者。(甲種防火管理講習を修了した者)※5年に1度の再講習が必要となります。
時 9月30日(水)13:30～16:05
場 埼玉県防災学習センター3階研修室(鴻巣市袋30)※駐車場なし
定 50人 費 1,350円(テキスト代)
受付 9月3日(木)～16日(水)(8:30～17:15※土・日曜日、祝日を除く)
申 埼玉県中央消防本部予防課(☎597-2004)および桶川消防署・北本消防署管理指導課の窓口または消防本部のFAX(597-3716)で受け付けます。FAXでの申込みは指定の用紙はありませんので、防火管理再講習申込みと記載のうえ、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。受付時、甲種防火管理講習修了証を確認します。FAXの場合は修了証も一緒にお送りください。



(広告)

平成27年文化庁文化芸術振興費(伝統文化親子教室事業)

親子将棋入門超初心者教室

○日 時 9月26日(土)PM2:00～6:00
○場 所 北本文化センター第4会議室
○内 容 楽しい駒遊び 将棋入門初歩の初歩 実践対局 簡単詰将棋 3手の読み 囲いの破り方 将棋の格言
○参加費 親子一組で500円(将棋盤、駒は持参して下さい)
○指導者 日将連北本支部長アマ五段岩田薫(元公認将棋コーチ)
○助 手 増茂参段(大学生) 平江初段(高校生)

日本将棋連盟北本支部 北本市本町 6-33-1 ☎048-593-0766

まずは気軽に弁護士にご相談を。

オレンジ法律事務所 検索 大宮駅 徒歩3分

オレンジ法律事務所

ORANGE LAW OFFICE

○相続 ○離婚・不倫・DV ○不動産
○交通事故 ○労働問題 ○契約書作成
○企業法務・ベンチャー企業・中小企業支援等

埼玉弁護士会所属 弁護士 比木 恵太/弁護士 中野 仁 ほか

TEL 048-782-5757 法律相談初回30分無料(要予約)
さいたま市大宮区高向二丁目10番 シンティ大宮ビル5階

(広告)

「休日」のない子育て... 少しい時間だけでも、お休みをつくりませんか?

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

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

★スクラップアップ教室開催しました!
・遠慮なく遊び、お作りします!
・制作物のお返し、承ります!
★詳しくは、ホームページをご覧ください★

すたあず☆ルーム
http://StarRoom.jimdo.com/

安心・安全な国産畳表推奨店

熊本県産畳表生産者証明書付!! たあみ

創業47年
神戸畳店

北本市中丸5-70
048-591-4651

僕が目印だよ!

熊本県産畳表
マスコットキャラクター

就職支援基本セミナー&個別就職相談会

【就職支援基本セミナー】

①中・高年齢向け
対 定 県内在住で再就職を目指す40歳以上の人20人
時 9月17日(木)10:30~12:00

内
 ・中・高年齢だからこそ必要な再就職への心構え
 ・労働市場の理解、応募書類作成のポイント

②若年者向け
対 定 県内在住で就職を希望する39歳以下の人20人

時 10月15日(木)10:30~12:00
内
 ・自己理解を深め目指す方向性を見つける
 ・労働市場や求人票のチェックポイントを理解する
 ・応募する前の事前準備や面接の基本を押さえる

【個別就職相談会】

時 ①②セミナー終了後の13:00~16:00(1人1回30分程度)
対 定 原則として、上記セミナーを受講した人のうち希望する人4人(予約制・申込順)

以下、共通事項

場 北本市文化センター
申 問 埼玉県キャリアセンタープランチ事務局(☎048-711-4547※平日の9:30~17:30)へ電話でお申し込みください。

用いた心肺蘇生法 **費**無料

場 申 問 9月5日(土)~21日(月・祝)10:00から総合公園管理事務所(☎592-4050)へ。定員になり次第締め切り。募集開始時点で定員を超えた場合はその場で抽選。
他 講習終了後、普通救命講習I修了証を取得できます。

柿染染め教室

時 10月15日(木)9:30~12:00
内 トートバッグ、スカーフ等を柿渋液で染める教室。柿渋で染めて乾いた物に筆で模様を入れて仕上げます。好きな材料を当日会場で購入し、染めたものを持ち帰れます。
費 参加費1,000円(染め液、道具、保険、講習代) **定** 20人
 ※小学生以下参加費無料
材料費 スカーフ1,000円~、トートバッグ1,500円~、帽子2,000円~ ※当日好みの材料を選び、染める枚数購入してもらいます。
場 申 問 9月5日(土)9:30より総合公園管理事務所(☎592-4050)窓口にて所定の申込書に参加費を添えてお申し込みください。(電話での申込不可)定員になり次第締め切り。※材料費は当日材料の希望を確認後、集金。
講 東武カルチャースクール講師 小池啓子先生
他 汚れても大丈夫な服装で、長靴、スニーカー等でご参加ください。エプロン、手袋、帽子の着用をおすすめします。

(広告)

羊毛アートでクリスマス飾りを作しましょう!

時 11月17日(火)・18日(水)9:30~11:30※どちらか1日を選択
対 市内在住・在勤の人
定 各日とも10人
内 羊毛フェルトを使ってクリスマス仕様の額縁絵を作成します。
費 1,000円 **講** やさしや ゆみ氏
場 申 問 10月1日(木)9:00から中丸公民館(☎593-1010)窓口で受け付けます。※9:00に定員を超えた場合は抽選となります。

家族で総合公園探訪ツアー

時 9月27日(日)9:30集合~11:30解散予定※雨天実施
定 10組(先着順) **費** 無料
内 総合公園の職員が、園内施設の見所をガイドします。普段気づかない総合公園の魅力をお楽しみください。北本市の東側にある公園の見所も公園職員が説明します。
場 申 問 9月5日(土)9:30より総合公園管理事務所(☎592-4050)で所定の申込用紙にて受付を行います。定員になり次第締め切ります。
他 歩きやすい服装でご参加ください。

総合公園AED講習会(普通救命講習I)

時 10月3日(土)9:00~12:00
対 定 市内在住・在勤・在学の中学生以上の人20人
内 AED(自動体外式除細動器)を

子ども映画館

時 9月12日(土)9:45開場、10:00上映
定 60人 **費** 無料
内 ヘンゼルとグレーテル、シンデバッドの冒険、美女とやじゅう(計30分)※宝島文庫によるお話(20分)もあります。
場 問 東部公民館(☎591-2695)

第108回「もっと知ろう友達の国」

時 9月27日(日)14:00~15:30
場 学習センター
定 60人(当日直接会場へ)
内 バングラデシュの生活と文化について
費 100円(資料代等)
問 北本市国際交流ラウンジ委員会(学習センター内☎592-3325)

生きものいきいき隊

時 9月19日(土)9:30~12:00
内 生きものたちが住みやすい公園づくりのための管理作業です。
対 定 高校生以上の人20人 **費** 無料
場 申 問 電話で自然学習センター(☎593-2891)へ。

湿地調査実践講座「植物調査(秋)」

時 9月20日(日)9:30~12:00
内 湿地の生き物を調べることで、環境を知る方法を学びます。
対 定 中学生以上の人20人
費 1人1,000円
場 申 問 電話で自然学習センター(☎593-2891)へ。

第244回子どもビデオシアター

時 9月19日(土)9:45開場、10:00上映
定 90人 **費** 無料
内 ふしぎの国のアリス、ヘンゼルとグレーテルほか(計60分)
場 問 学習センター(☎592-3325)

なでしこ講座

時 内
 9月25日(金)開講式 人権講座
 10月9日(金)ルーシー・ダットン
 10月23日(金)和菓子作りに挑戦しよう
 11月6日(金)視察研修(こころみ学園ワイナリー見学とランチ、足利学校と散策)
 11月20日(金)生活の知恵講座、閉講式
 ※時間など変更する場合あり。

対 定 市内在住・在勤の30~60代の女性30人
費 無料 ※材料費、視察見学費用は別途集金
場 申 問 9月11日(金)9:00から東部公民館(☎591-2695)へ。9:00に定員を超えた場合は抽選。

東部公民館ミニ音楽祭「歌って踊って音楽を楽しもう!」

時 9月27日(日)13:00~16:00
内 東部公民館利用者団体による演奏・ダンス・歌唱発表会。
 F R E T S IIIほか8団体出演。
対 市内在住の人 **費** 無料
場 問 東部公民館(☎591-2695)

(広告)

イベント

第29回南部公民館コミュニティまつり

時 9月12日(土)13:00~16:00(展示のみ)・13日(日)9:00~15:00(展示・発表)、10:30~15:00(模擬店)、15:00~15:30(抽選会)
場 南部公民館
 ※駐車場が狭いので車でのご来場はお控えください。
内 展示の部…絵画、押し花、絵手紙、書道、俳画、俳句、編み物等
 発表の部…空手、カラオケ、フラダンス、ヨサコイ、民謡、楽器演奏、こどもHIPHOP、舞踊、健康体操、フォークダンス等。
 他にも抽選会・ゲーム・こどもみこしがあります。
問 南部公民館コミュニティまつり実行委員会(南部公民館☎592-2458)

初心者フォークダンス教室

時 10月1日~11月12日の毎週木曜日9:30~11:30(全7回)
場 西部公民館
内 初心者を対象としたフォークダンス教室
対 定 市内在住・在勤の人20人
費 1,000円
持 動きやすい服装・上履き用運動靴
申 問 9月20日(日)までに西部公民館(☎591-0410)窓口へ直接。

スポーツ

市民初心者フォークダンス教室

時 9月30日～11月11日の毎週水曜日13:00～15:00(全7回)
場 中丸公民館
対 市内在住・在勤の15歳以上の
 人20人
費 2,000円(音楽テープ、テキスト
 代等)※当日受付で納入。スポー
 ツ安全保険別途。
持 動きやすい服装と上履き用の運
 動靴
申 9月15日(火)までに各公民館
 に置いてある申込用紙に記入し、
 FAXにて北本市フォークダンス
 連盟事務局(斎藤FAX592-2887)
 まで。

第45回北本市民野球大会

時 10月25日～11月22日の日曜日
 ※予備日11月23日(月・祝)
場 総合公園
内 トーナメント戦
対 市内在住・在勤・在学の人を中
 心とした中学生以上のチームでス
 ポーツ保険加入者
費 1チーム5,000円(申込時持参)
申 10月3日(土)18:00から体育セ
 ンターへ登録申込書とスポーツ保
 険加入者の写しをお持ちくださ
 い。抽選会を行います。
関 北本市野球連盟
 (蓮見☎591-2707)

総合公園 秋季テニス教室

内 テニスの基本講習
(成人)硬式テニス
 水曜日教室9:30～10:30(全4回)
 9月16日・23日・30日、10月7日
 木曜日教室9:30～10:30(全4回)
 9月17日・24日、10月1日・8日
(ジュニア)硬式テニス
 水曜日教室16:00～17:00(全4回)
 9月16日・23日・30日、10月7日
(ジュニア)軟式テニス
 土曜日教室16:00～17:00(全4回)
 9月19日・26日、10月3日・10日
予備日 全コースとも雨天の場合
 は1週ずつ延期して実施
対 成人：テニス歴にかかわらず基
 礎を身につけたい人
軟式ジュニア：小学4年生～中学
 2年生の未経験者と1年未満の経
 験者
硬式ジュニア：小学1年生～6年
 生の未経験者と1年未満の経験者
定 各教室6人(最少催行人数3人)
費 成人教室：5,400円(全4回)、
 ジュニア教室：4,320円(全4回)
場 総合公園
申 9月1日(火)9:30より総合
 公園管理事務所(☎592-4050)へ参
 加費を添えてお申し込みくださ
 い。定員になり次第締め切ります。



(広告)

体育センター実施事業

① **子どもフラダンス教室**
時 9月2日から水曜日17:30～18:30
 (月3回)
場 体育センター
対 小学生以下
定 30人
費 月額2,100円
 ② **やさしいステップダンス教室**
(ヒップホップ風)
時 9月2日から毎週水曜日10:00
 ～11:30
場 体育センター
対 一般男女
定 30人
費 月額2,080円
申 体育センター(☎593-2511)

朝ヨガ

時 9月27日(日)9:00～10:00
場 高尾さくら公園
定 20人(定員になり次第締め切り)
持 ヨガマットまたはレジャーシー
 ト、飲み物
費 500円(高校生以下無料)
講 岩崎万里子氏
内 公園の自然を感じながら、屋外
 でヨガを体験しよう!心も身体も
 リフレッシュできます。
申 子供公園管理事務所
 (☎591-4703)



「城とさくら」
栗田信雄さん

「ひまわり」
佐々木和夫さん

満
点

「只見線」
斉藤正治さん

「瓜ふたつ」
工藤秀樹さん

わらしべ俳句会

人もまた葎間がくれに行々子
 秋の蚊の顛音松ひ夕厨
 草花と深呼吸する梅雨晴れ間
 夏の雨ずっぱり浴びて反抗期
 穏やかに生きていますと墓洗ふ
 梅漬ける折畳み式杖をつき

松本 正英
 長谷川清子
 高橋 陽子
 瀬楽 芳恵
 関根たき江
 閑矢 あい

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

地域の皆さまに、感謝の気持ちで心優しいサービスを

レディースプラン

Ladys Plan

「県央みずほ斎場」「つつじ苑」での式場葬も承ります

365日
24時間
受付

プラザオノ

0120-33-7475

3つの地域密着型メモリアルホール
 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

自社式場だからできる

2つのメリット+1

式場使用料 **¥0**です
 祭壇使用料 **¥0**です
 香典返し **20%OFF**です
 (メーカー希望小売価格より)

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

- 腸を元気にするレシピ109
魚柄 仁之助(飛鳥新社)
- 高校野球100年
週刊朝日編集部編(朝日新聞出版)
- 論戦2015
櫻井 よしこ(ダイヤモンド社)
- 日本人とはなにか
柳田 国男(河出書房新社)
- もしもあの動物と暮らしたら!?
小菅 正夫(新星出版社)
- 日本懐かしアイス大全
アイスマン福留(辰巳出版)

一般書・ノンフィクション

- 帝国の女
宮木 あや子(光文社)
- 老骨の悠々閑々
半藤 一利(ポプラ社)
- 超訳ヘッセの言葉
ヘルマン・ヘッセ
(ディスカヴァー・トゥエンティワン)
- 星球
中澤 日菜子(講談社)
- ベトナムの桜
平岩 弓枝(毎日新聞出版)
- たすけて、おとうさん
大岡 玲(平凡社)

母子保健のご案内



※東側とは高崎線から東側の地域、西側とは高崎線から西側の地域を指します。

事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
乳児健診	内 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査 対 平成27年5月生	東側 9月24日(木) 13:20~14:10	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査票 申 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ
		西側 9月25日(金) 13:20~14:10	母子健康センター	
離乳食の調理講習	内 離乳食初期の試食および説明 対 生後4か月~6か月児のいる保護者	9月24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
		9月25日(金) 14:00~14:30	母子健康センター	
1歳6か月児健診	内 内科健診、歯科健診等 対 平成26年2月生	東側 9月18日(金) 13:20~14:10	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査票 現在使用している歯ブラシ、タオル 申 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ
		西側 9月17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 西側地区で平成24年7・8月生	西側 9月10日(木) 13:20~14:10 ※東側は10月に実施	母子健康センター	持 母子健康手帳、健康診査票、早朝尿、目と耳のアンケート 申 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ
フッ素塗布	対 1歳6か月児健診受診後から小学校入学前までのむし歯のないお子さん	9月29日(火) 初め：13:20~13:50 2回目以降：13:50~14:20	文化センター	費 1回当たり1,404円 持 歯ブラシ、母子健康手帳、タオル 申 当日直接会場へ※2回目以降は6か月以上間隔をあけてください
9か月児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達の相談、離乳完了期の栄養相談、育児の心配ごと相談等 対 平成26年12月生の乳児のいる母親または家族	東側 10月5日(月) 10:00~10:45	保健センター	持 母子健康手帳、9か月または10か月児健康相談票
		西側 10月6日(火) 10:00~10:45	母子健康センター	
乳幼児育児相談	内 身体の発育や運動発達、食事や排せつのしつけ、心配ごとの相談 対 0歳~3歳未満の子どもがいる母親または家族で希望する人	10月5日(月) 13:30~14:30	保健センター	持 母子健康手帳
献血	対 16歳~69歳の健康な人 ※65歳~69歳の人は60歳~64歳の間に献血したことのある人のみ	9月30日(水) 10:00~16:00	北本駅西口	申 当日直接会場へ
マタニティセミナー(後期)	内 出産の準備(呼吸法等)、赤ちゃんのお風呂の入れ方(実習) 対 妊娠28週以降の妊婦や家族で希望する人	10月2日(金) 13:30~16:00	保健センター	持 母子健康手帳 申 9月25日(金)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ直接または電話してお申し込みください。

平成27年度 子宮がん検診・乳がん検診(個別)のお知らせ

※子宮がん検診は例年12月に大変混み合いますので、ご希望の方はお早めに受診してください。

	子宮がん検診	乳がん検診
対象年齢	20歳以上	平成27年度無料クーポン券対象の人(対象の人には5月下旬に郵送しています)
内容	内診、子宮頸部細胞診、子宮体部細胞診(※) ※子宮体部細胞診は、頸部細胞診を実施し、医師が必要と判断した場合に実施する。	視触診、マンモグラフィ検査
費用	頸がん 20~69歳 1,000円 70歳以上 500円 頸がんおよび体がん 20~69歳 1,500円 70歳以上 700円 ※生活保護世帯の人は無料となりますので、検診当日に受給証をご提示ください。	無料
実施期間と場所	10月1日(木)~12月25日(金) ・北本市…吉田医院(☎591-2200)、 北里大学メディカルセンター健康管理センター(☎593-1212※予約受付時間13:30~16:00) ・鴻巣市…内山医院(☎596-0212)、 はやしだ産婦人科医院(☎541-8000)、 平野産婦人科医院(☎548-4422) ・桶川市…小林産婦人科クリニック(☎048-773-4135) ※各医療機関の診療日を必ずご確認ください。	10月1日(木)開始予定 ※医療機関等、受診方法については、対象の人に通知を郵送します。
申込方法	申込期間：9月16日(水)~12月17日(木) 健康づくり課へ直接または電話で申込みをし、受診券を受け取った後、上記医療機関へ予約してください。受診の際には、必ず受診券をお持ちください。 ※子宮頸がん検診無料クーポン券をお持ちの人は、健康づくり課への申込みは不要です。上記医療機関に直接予約のうえ、無料クーポン券と健康保険証をお持ちいただき、受診してください。	平成27年度乳がん個別検診は、平成27年度無料クーポン券対象者のみになりますトマ! 
問合せ	健康づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)	

<注意事項> ※平成26年度子宮がん検診、平成27年度子宮がん検診・乳がん検診(平成27年7月・9月実施分の集団検診)を受診された人は、お申込みできません。※定期的に通院中の人、妊娠中または妊娠の可能性のある人、職場健診等で同様の検診がある人はご遠慮ください。

ヘルスアップ調理講習会

野菜たっぷりメニューをご紹介します。
時 9月25日(金)10:00~13:00
場 勤労福祉センター 定25人(申込順)
費 300円(保険料等)
持 エプロン、三角巾、ふきん
内 生活習慣病に関する講話、調理実習
申 9月18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。

ベビーマッサージ講習会

~大好きなわが子との時間をもっと楽しく、もっとリラックス~
時 9月10日(木)10:30~12:00 内「なでさすり」の大切さを学びながら親子のスキンシップを楽しみます。親子でたくさん遊んでリフレッシュしましょう! 講ベビーボンディングスペシャリスト 佐々木圭子氏 対 0歳児とママ・パパの参加も大歓迎です!大人もたくさん体を動かします。動きやすい服装でお願いします。
定25組(申込順) 持 バスタオル・抱っこひも・オイル(家で使っているものがあれば)オムツや飲み物(ママ・パパ用)・お子さん用)
費 無料 場 申 中丸保育園子育て支援センター(☎592-5615)にお電話ください。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では毎月ベビーマッサージを開催しています。詳しくは市ホームページから当センターの通信をご覧ください。いただくか直接お問い合わせください。

毒キノコによる食中毒にご注意ください

秋の行楽シーズンを迎え、野生キノコの本格的な発生時期となります。キノコ中毒は、食用キノコとよく似た形の毒キノコを間違えて食べてしまうことが原因である場合がほとんどです。食べられるキノコと毒キノコの判別は難しく、図鑑等に用いての自己判断はとて危険です。キノコ狩りに出かけの際は、食べられるキノコであると確実に判断できないキノコは、採取したり、食べたり、人にあげたり、売ったりしないように十分に注意してください。
問 鴻巣保健所生活衛生・薬事担当(☎541-0249)

つどいの広場事業講習会

マジックショー

~親子でマジックショーを楽しみましょう~

時 9月25日(金)10:30~11:30(10:15開場)
場 北本市子育て支援センター
内 家族でマジックショーを楽しんだり、みんなで楽しく遊みましょう
講 北本奇術愛好会 鈴木容子氏、松原誠二氏
定 15組(申込順)
申 9月7日(月)9:30から北本市子育て支援センター(☎590-7676)へ電話または窓口でお申し込みください。

子どもの生活リズムとその大切さ

子どもの生活リズムを作るのは大人。でも、どうやって作ればいいの?

保健師さんのお話を聞いてみよう! 質問もしてみよう!

時 9月17日(木)10:30~11:15(10:15開場)
場 北本市北本駅子育て支援センター
対 市内在住の1歳~2歳のお子さんと保護者
定 15組(申込順)
講 北本市役所こども課保健師
申 9月8日(火)10:00から北本市北本駅子育て支援センター(☎592-9961)へ電話でお申し込みください。翌日より窓口でも受け付けます。定員となり次第締め切り。

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

児童館の催し

9月19日(土) 岡児童館 (☎598-7643)
受変電設備の年次点検のため開館時間は9:00~12:00になります。

- 育児講座
『乳幼児の絵本の選び方』 時9月16日(水) 10:30~11:30 場 会議室
定先着10人(要予約・電話予約可。月~金曜日10:00~12:00)
- 0・1・2・3歳児なら申込み不要で、誰でも参加できます
『親子であそぼ(ひらひらおちば)』 時9月11日(金)10:30~10:45
『はかってみよう(体重・身長)』 時9月25日(金)10:30~11:30

- 児童館事業
『みんなあつまれ』 時9月12日(土)14:00~14:30
対定小学生先着20人(申込み不要)
- 『つくってみよう』 時9月23日(水・祝)14:00~15:00
対定4歳児以上予約制15人 申9月14日(月)より窓口へ直接

- 育児相談
時9月7日(月)・18日(金)9:00~11:00
場 乳幼児室および相談室 内 家庭児童相談員による子育て相談
申 申込み不要、一人あたり30分程度

- 栄養相談
時9月3日(木)9:00~11:00(毎月第1木曜日)
場 乳幼児室および相談室 内 栄養士による栄養、食育相談
申 申込み不要、一人あたり30分程度

- けん玉クラブ
時9月20日(日) 14:00~15:00
場 3階体育遊戯室 対定6歳以上先着10人
内 日本けん玉協会三段2級指導員の田中敏彦氏による技術指導

- ハイハイ・よちよち・とことこ参加者募集
時9月~12月(全9回コース)10:30~11:00 場 集会室 内 親子ふれあい遊びなど

- ハイハイ(0歳児コース)
時9月28日、10月5日・12日・19日、11月9日・16日・23日、12月7日・14日の月曜日 対定市内在住の平成26年4月2日~平成27年4月1日
生まれのお子さんと保護者10組

- よちよち(1歳児コース)
時9月29日、10月6日・13日・20日、11月10日・17日・24日、12月8日・15日の火曜日 対定市内在住の平成25年4月2日~平成26年4月1日
生まれのお子さんと保護者10組

- とことこ(2・3歳児コース)
時9月24日、10月8日・15日・22日、11月12日・19日・26日、12月10日・17日の木曜日 対定平成24年4月2日~平成25年4月1日・平成23年4月2日~平成24年4月1日生まれのお子さんと保護者10組
申9月7日(月)~14日(月)10:00~12:00に申込書にご記入ください。
※応募者多数の場合抽選。当選者のみ9月14日(月)~16日(水)に電話で連絡。

北本市児童館

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

対0歳~就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人
場 児童館2階(乳幼児室)

中丸保育園子育て支援センター

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

北本市子育て支援センター

問合せ ☎590-7676
時月~金曜日 9:30~15:30
対0歳~就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人
場 北本市子育て支援センター

~9月のひろば開催日~
めだかひろば2日(水)
※出張ペンぎんひろば9日(水)
くじらひろば16日(水)
(育児サークルとの合同)
ねんねひろば30日(水)
場 西部公民館
申9月1日(火)9:30より電話にて受付

こども図書館の催し

岡こども図書館 (☎598-7642)

《臨時休館のお知らせ》
9月19日(土)受変電設備の年次点検のため休館になります。

《9月のおはなし会》
~からだをうごかす~

時9月20日(日)15:00~
内 紙芝居、絵本の読みきかせ、てあそびなど
対0歳~大人まで

《えいごのうたとピクチャーカード》
時9月22日(火・祝)11:30~ 対0歳~3歳

《定期的なおはなし会》
・わらべうたとよみきかせ

ちいさい子向け 保護者と一緒に
時毎週水曜日

対0・1歳...10:30~、2・3歳...11:30~
・おはなし会

ひとりで聞ける 大きい子向け 保護者もどうぞ
時毎週金曜日16:00~、毎週土曜日14:00~

対ひとりで聞ける子

子育て中の親子のふれあいの場

~地域子育て支援拠点~

市内5か所に「地域子育て支援拠点」を開設しています。おしゃべりしたい時、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。

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

・わいわいデー
時9月8日(火)10:00~13:00 1歳児親子
12:00~15:00 2・3歳児親子

北本市北本駅子育て支援センター

問合せ ☎592-9961
時月~金曜日10:00~16:00
対0歳~就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

場 北本駅西口ビル2階
北本市北本駅子育て支援センター

・年齢別ひろば「ハイハイさん集まれ~!」
時9月8日(火)10:45~11:15
対ハイハイできるお子さん



健康豆知識 第36回

脂肪肝について

食べ過ぎや運動不足で肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症などになりやすいことはよく知られています。これらを「生活習慣病」と呼びますが、肝臓もその影響を強く受けることがわかってきました。余った栄養分は脂肪として蓄えられます。肝臓は脂肪を分解(代謝)する臓器でもありますが、その肝臓にも脂肪がついた状態が脂肪肝です。肝臓の重い病気というと、肝硬変や肝臓がんが挙げられます。その原因として、アルコールの摂りすぎやC型またはB型の肝炎ウイルスの感染が従来から知られていました。しかし、最近は、これら、お酒を飲む習慣や肝炎ウイルスの感染がない状態でも、脂肪肝が続くと肝硬変や肝臓がんが起きてしまうことがわかってきました。この脂肪肝を正式には「非アルコール性脂肪肝疾患(NAFLD)」といいます。NAFLDの状態がさらに悪化して炎症のような状態になるともっと肝臓の病気が進みやすくなります。この状態を「非アルコール性脂肪肝炎(NASH:ナッシュ)」といいます。NAFLDやNASHになっても自覚症状は他の生活習慣病と同様にほとんどありません。多くは検診で受ける血液検査で肝機能の異常がみつかってはじめてわかることが多いです。血液検査だけではまだ脂肪肝かどうかは確定できず、エコー(超音波)やCT(X線断層撮影)などの画像検査で肝臓に脂肪がついているのかを確認して診断となります。検診を受ける人の20%くらいは脂肪肝が見つかるといわれています。特効薬はなく、やはり食事の改善や運動の取り組みで脂肪をつきにくくするしかありません。糖尿病も合併している場合、糖尿病のくすりの種類によっては効果が期待できるものがあります。これらの取り組みがうまくいくと肝臓の脂肪がとれて血液検査でも肝機能異常がなくなることが期待できます。しかし、いったん肝硬変や肝臓がんになると治りにくいので、やはり早めの取り組みが大切です。

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)

月日	医療機関名	科目	電話
9/13(日)	大久保医院	内	591-8171
	小島医院(桶川市)	内・小	048-771-1212
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
9/20(日)	北本心ノ診療所	心内・精	598-7573
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
9/21(月・祝)	鈴木医院	内・小	592-1313
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
9/22(火・祝)	まつぎ整形リウマチクリニック	整外・リウ・内	540-6463
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
9/23(水・祝)	榎原医院	内・胃腸・肛門	542-6582
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692

休日や夜間、お子さんの急な病気やけがのとき

埼玉県小児救急電話相談

家庭での対処方法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

電話番号 #8000番
※ただし、IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線をご利用の場合は、048-833-7911へおかけください。

相談時間 月~土曜日 19:00~翌朝7:00まで
日曜日・祝日・年末年始 7:00~翌朝7:00まで

平日の夜間、お子さんが病気やけがのとき

小児初期救急医療体制 (桶川・北本・伊奈地区)

当番医療機関のお問い合わせは埼玉県央広域消防本部へ

☎597-3301(自動音声案内)

診療日 毎週月~土曜日(祝日、年末年始[12月29日~1月3日]を除く)

診療時間 20:00~22:00
診療医療機関 桶川・北本・伊奈地区の医療機関が在宅当番医(輪番)制で実施(診療日によっては市外の医療機関が当番医となります)

診療内容 急患に対する応急処置
その他 健康保険証をお持ちください。夜間診療となるため、会計等の取扱いが異なります。また、受診前に当番医療機関への電話連絡をお勧めします。

休日や夜間の急な病気やけがのとき

大人の救急電話相談

夜間の急な病気やけがに関して、相談員の看護師がアドバイスします。

電話番号 #7000番

(N T Tプッシュ回線、ひかり電話、携帯電話をご利用の場合)※ダイヤル回線、IP電話、PHSをご利用の場合は、048-824-4199へおかけください。

相談時間 18:30~22:30(毎日)

9月8日~10月7日

月日	医療機関名	科目	電話
9/27(日)	ひらお内科クリニック	内・心内・神内	592-8861
	上日出谷榎原整形外科(桶川市)	整・リハ	048-789-2200
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
10/4(日)	ニツ家整形外科	整・リハ・リウ・内	590-3344
	みやうち内科・泌尿科クリニック(伊奈町)	内・消内	048-783-3751
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692

- 桶川北本伊奈地区で広域的に実施しています。
- 新聞各紙においても上記医療機関が併記されています。
- 診療科目などは、変更になる場合があります。必ず事前に電話で確認をとり、保険証をお持ちください。

埼玉県救急医療情報センター

☎048-824-4199(24時間)

急病等のため緊急の治療が必要になったとき、診療できる医療機関(歯科を除く)を24時間体制でご案内しています。

歯科休日診療

診療時間 日曜日・祝日の9:30~12:30
利用方法 電話で確認をとり、保険証をお持ちください。
ところ・問合せ 北足立歯科医師会口腔保健センター(☎596-0275)※JR北鴻巣駅徒歩3分。駐車場あり

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 ※相談日が祝日はお休みです。 相談日 9月7日～10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)	9月16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・金曜日 13:30~16:20		
市民相談・多重債務相談	毎週月~金曜日 9:00~16:00		
消費生活相談	毎週月~金曜日 10:00~12:00、13:00~16:00	消費生活センター	
人権相談	9月15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)	9月7日(月)・16日(水)、10月7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 8:30~17:00	教育センター(☎591-2176)	
ことばの相談(未就学児対象)	毎週月~金曜日 9:00~16:00	児童発達支援センター(☎592-8876)	
子どもの相談(育児、しつけ等)	毎週月~金曜日 9:00~16:00	こども課子育て支援担当(☎594-5537)	
緑のなんでも相談	10月5日(月) 10:00~12:00	総合公園管理事務所(☎592-4050)	
障がい者支援相談(予約制)	9月8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)
	9月25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	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	9月19日(土)、10月6日(火) 10:00~15:00(受付は14:30まで)		
ボランティア相談	9月18日(金) 13:30~15:30	市役所(市民公益活動支援コーナー)	
	10月3日(土) 10:00~12:00	総合福祉センター	
内職相談	毎週水・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	9月19日(土)、10月3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・当日☎591-1111)
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	9月14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

勝手に商品を送りつけて代金を請求する 送りつけ商法に注意

送りつけ商法(ネガティブ・オプション)とは、本、新聞、雑誌、写真集、サプリメント、かになど、頼んでいないのに宅配便等で事業者が勝手に商品を送りつけて、代金を請求するという悪質商法です。

商品を一方的に送りつけられただけでは売買契約は成立していません。送りつけられた商品の取り扱いについて「特定商取引法」では、商品購入の意志がないのであれば、商品の送付があった日から14日間は、商品を使用または消費したりしないようにして、事業者が引き取りに来た場合は、返還しなければなりません。この間に商品を使用したり、勝手に処分してしまうと、購入の意志があったと判断されて、代金を請求されることにつながります。ただ、この期間が過ぎると、事業者は勝手に送りつけた商品の返還を請求することができなくなります。つまり、14日間を経過すれば、自由に処分することができます。その前に送りつけた事業者に対して、商品の引き取りを要求すれば、その日から7日経過後は自由に処分することができます。後でトラブルにならないために

は、相手に購入しないことを明確に示し、商品を返還することがよいと考えられます。注意したいのは、代引き配達などを悪用して送りつけられる場合もあり、家族が注文した商品と思い代金を支払ってしまうと、「この商品を買います」という意思表示とみなされ、売買契約が成立してしまいます。支払った代金を取り戻すことは非常に困難です。注文したかどうか不明の場合は、受け取りを保留にして家族に確認してから再配達を依頼しましょう。注文していない場合は、はっきりと断りましょう。判断にお困りのときは北本市消費生活センターにご相談ください。

相談窓口

- 北本市消費生活センター(市民課市民相談担当 ☎594-5529 ※電話での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
- 埼玉県消費生活支援センター(☎048-261-0999) 毎週月~土曜日(祝日・年末年始を除く)9:00~16:00
- 全国消費生活相談員協会「週末電話相談」(☎03-5614-0189) 毎週土・日曜日10:00~12:00、13:00~16:00

セーフコミュニティきたもと Vol.38

セーフスクールの取組みが成果を出しています!!

北本市では、セーフコミュニティの学校版といえる「セーフスクール」の取組みを、モデル校である中丸小学校と宮内中学校の2校で実施しています。

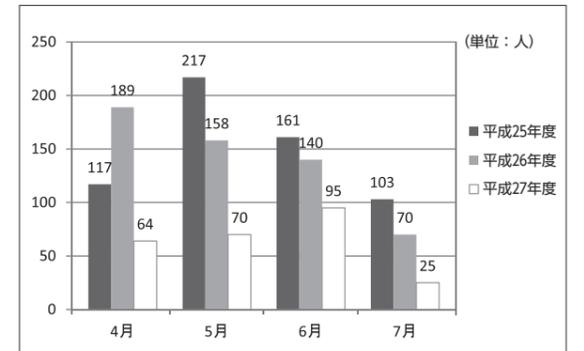
中丸小学校と宮内中学校では、児童・生徒が中心となり、教員や地域の皆さんと協働し、またセーフコミュニティとも連携をしながら取組みを進めました。そして、平成25年度から平成26年度までの約2年間の活動が評価され、今年4月に中丸小学校は日本で6校目、宮内中学校は市区町村立中学校では日本で初となる認証を取得することができました。

今月の「セーフコミュニティきたもと」では、この2校のモデル校のうち、中丸小学校の取組みを紹介します。

中丸小学校におけるセーフスクールの取組みは、セーフコミュニティと同様、データの分析からスタートしました。児童が学校内でけがをした場合、治療のため保健室に行きますが、そのけががいつ、どこで、どのように起きたのかを記録し、発生動向を確認したところ、特に体育の授業中や休み時間中にけがをする児童が多いことが分かってきました。

このようなけがを予防するため中丸小学校では、始めに保健委員会の児童が、各月のけがの発生数やその原因、予防について掲示物を校内に掲示し、けがをした児童だけでなく、他の児童にもけがの予防の啓発を行いました。そして、これらの「各月のけがの様子」を月1回開催しているセーフスクール集会で、児童が発表し、けがの予防を呼びかけました。また、体育の授業中でのけがが多かったことから、教員用の安全指導マニュアルを新たに作成するとともに、安全管理方法についても、体育主任が中心となり、校内研修を実施し、教員への安全指導を徹底しました。なお、校内でけがをした児童は、けがをした場所を模造紙大の校内図にシールを貼り、どこでけがをしたかを視覚的に分かるようにし、他の児童にもけがの予防を啓発する工夫も行いました。

このような取組みを実施した結果、中丸小学校では、次のグラフで示したとおり、けがをして保



健室に行く児童数が、年々減少傾向にあります。このグラフは、1学期中にけがで保健室に行った児童数を平成25年度から27年度までの3年間で比較したものです。参考までに、5月で比べてみると平成25年度から平成27年度にかけて、児童数が約70パーセントも減りました。このような目に見える成果が出ることは、児童はもちろん教員の予防活動への意欲にも繋がり、中丸小学校がさらなる安心・安全な学校になるための原動力となっています。

中丸小学校では、校内でのけがだけでなく、校外で発生するけがの予防に対しても取組みを実践しています。交通安全対策として、交通安全教室の実施や、PTAや鴻巣警察署等の協力を得て学校周辺道路を通勤等で利用するドライバーにティッシュペーパー等を配布する呼びかけ運動を実践しています。このほかにも、地域のボランティアや保護者等による防犯パトロールを通じた不審者対策も継続して行っており、これからも安全で健やかな学校づくりを行っていきます。



活動の様子 協働推進課協働推進・セーフコミュニティ担当(☎594-5571)

きたもと掲示板

開催

第11回光彩写真展

時 9月10日(木)~13日(日)9:00~17:00
※13日は16:00まで
場 文化センター 費 無料
問 光彩写真クラブ(島貫☎592-0702)

北本舞踊協会 発表会

時 9月12日(土)11:00開演
場 文化センター 費 無料
問 柴田(☎542-3082)

ママの休日コミュニティ実施講座

①このまちでつながろう!!
「好き」と「得意」を活かすわたし発見講座
時 9月6日(日)10:00~12:00
※午後ランチ会もあります。 費 2,000円
②ママ休×NPO法人tadaima!
コラボ家事講座第二弾
「家族で家事が楽しめるようになるコミュニケーション編」
時 9月20日(日)10:00~12:00
費 1,000円
以下、①②共通
場 文化センター 他 託児あり(先着順)
申 HP <http://ameblo.jp/mamakyuu/>
問 E mamakyuu2010@gmail.com

第6回彩輪・COOP展
絵画展示会

時 9月30日(水)~10月4日(日)10:00~17:00※4日は16:00まで
場 文化センター 費 無料
問 彩輪(大山☎543-6197)

自分史を作る(2)

時 9月30日(水)10:00~16:00
場 北本駅多目的ルーム
費 無料 時 筆記用具
問 本をつくらう会(山田☎090-3596-7301)

アコースティックライブ
@Kitamoto#17

時 9月13日(日)15:30開場、16:00開演
場 東部公民館 費 無料
他 ゲストに六文銭の及川恒平さん
問 アコースティックライブ@Kitamoto
(奥田☎090-3503-7776)

民謡無料体験

時 9月3日・17日、10月1日・15日、11月5日・19日の木曜日13:00~15:00
場 西部公民館
問 藤秀会(内田☎090-1804-3633)

みんなの認知症
予防ゲーム体験会

時 9月10日(木)13:30~15:30
場 南部公民館 費 500円 定 20人(先着順)
問 松村(☎592-2815)

ひきこもり・不登校・非行
親の会

時 9月27日(日)13:30~16:00
場 コミュニティセンター
費 100円(参加費)
問 ひきこもり・不登校・非行 親の会
(跡部☎090-8021-9518)

北本あずま太鼓
20周年記念〈感謝〉公演

時 9月27日(日)13:00開場、13:30開演
場 北部公民館 費 無料
問 北本あずま太鼓(米山☎090-4835-1574)

鹿児島県人会
バーベキュー大会

時 10月4日(日)11:00~14:00
場 野外活動センター 費 500円
問 北本・桶川鹿児島県人会「彩の国おはら会」(久保☎090-8502-9687)

プロ講師による
社交ダンス無料講習会

時 10月7日・14日・21日・28日の水曜日18:00~19:00 場 中丸公民館
問 みやびダンスサークル
(佐野☎090-9153-8660)

シニア情報生活
アドバイザー養成講座

時 9月26日(土)~10月18日(日)の毎週土・日曜日(計8回を予定)、10月24日認定試験
場 埼玉SOHO(中央1-141高松ビル2階)
対 おおむね50歳以上で、日常的にパソコン・電子メールを利用している人
費 3万2,500円(受講料、教材費、試験料)
申 問 NPO法人埼玉SOHO(☎593-0077・HP <http://soho-salon.com/>)

雑木林9月の観察会

時 9月26日(土)10:00~12:00 費 無料
場 北本中央緑地南端の踏切(車が通れない)西側
問 NPO法人北本雑木林の会
(白川☎090-3526-2017)

市民ハイキング
那須朝日岳~北温泉(栃木県)

時 10月8日(木)※5:30北本出発予定
費 9,000円(参加費)
問 NPO法人さいたま山に親しむ会
(上野☎080-5061-6201)

生涯いきいき種の仲間12周年特別企画
「ゆっくり体を休めるバスツアー」

時 10月11日(日)※7:30北本出発予定
場 栃木県那須町芦野温泉
費 7,000円(参加・入浴費等)
※北本市内共通商品券が利用できます。
定 50人(先着順)
他 温泉にて平尾先生の健康講話予定
問 生涯いきいき種の仲間
(江間☎592-1406)

募集

民謡教室の会員

時 毎月第1・3火曜日13:00~15:30
場 南部公民館 費 会費月額2,000円
問 藤の会(内山☎591-9316)

硬式テニスサークルの会員

時 毎週木曜日10:00~12:00、サマータイム時(7・9月)9:00~11:00
場 総合公園テニスコート
費 入会金1,000円、会費月額3,000円、体験500円
他 小中学生の母親中心のため子どもの長期休暇中は休会、体験・見学のみも大歓迎
問 グリーントマト(新井☎592-9870)

ジュニアオープンステージ
in北本の参加者

時 平成28年2月14日(日)
場 文化センター 費 3,000円(舞台参加費)、200円(展示参加費1パネル)
申 問 9月25日(金)までに北本市青少年育成市民会議(樋田☎543-5355)

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!

ご当地おにぎらず総選挙で3位入賞!

各地域のご当地ならではのにおにぎらずレシピが全国から集合し、レシピNo.1を決めるクックパッド(株)主催のご当地おにぎらず総選挙。

北本市からエントリーした「簡単キラキラ夏野菜カツの北本おにぎらず」が全国の強豪がひしめく中、見事3位に入賞しました!

このレシピはクックパッド北本ページに掲載されています。

クックパッド 北本市 検索



北本夏の風物詩「サマーフェスタ」開催

7月25日、北本駅東口の中山道と東中央通りを会場に、「サマーフェスタ」が開催されました。北本トマトカレーや埼玉県内のご当地グルメ販売、消防自動車展示、みこし・山車の巡行、ジャズライブなどが行われ、あふれんばかりの人で、大いににぎわいました。



栄小学校出前講座にとまちゃんが行って来ました

7月9日、栄小学校で「トマトを使ったまちおこし~石戸トマトから北本トマトカレーまで~」の出前講座を行いました。とまちゃんも栄小学校に出向き、3年生の皆さんと一緒に北本トマトの歴史から、トマトを使ったまちおこしなどを勉強しました。



市民と市長による意見交換会開催!

7月20日の午前と午後の2回、今後の北本市について市民の皆さんの声を聴くための意見交換会を開催しました。テーマは、「市民が求めるまちづくり」と「人口減少に対応したまちづくり」について。当日は、68人の皆さんに出席していただき、市民の皆さんの生の声をお聞きすることができました。

質の高い給食を。中丸小学校給食献立が入選

平成27年度学校給食調理コンクールにおいて、中丸小学校の給食献立が埼玉県学校給食センター研究協議会会長賞を受賞しました。

テーマは「北本の春の情景」。桜えびをちらした蒲桜ご飯や、地場産の春野菜サラダなど、子どもたちの郷土愛の醸成にもつながる献立としました。



「社会を明るくする運動」

7月は法務省主唱の「社会を明るくする運動」の強調月間でした。この運動の一環として、7月1日、北本駅周辺にて街頭キャンペーンを実施しました。保護司会と更生保護女性会の皆さんが、犯罪や非行のない明るい社会の実現を呼びかけリーフレットやグッズを市民の皆さんに手渡しました。

ひとりで悩まないで、まずは相談

※曜日や時間帯によっては、電話がつながりにくい場合があります。申し訳ありませんが、ご了承ください。

夜明けの会

クレジット、サラ金、ヤミ金による多重債務の被害者の会。元被害者の相談員と司法書士が、借金や多重債務問題について相談を受けています。

- 相談日 月・木・金曜日[電話相談/面談(要予約)]
 - 時間帯 電話相談は10:00~17:00、面談は15:00~17:00
- 〒363-0023 桶川市朝日2-12-23 朝日総合法律事務所内
☎048-774-2862

埼玉いのちの電話

- 相談電話 ☎048-645-4343 (24時間365日)
- こどもライン 18歳以下相談電話 ☎048-640-6400 (金・土曜日のみ 15:00~21:30)

9月10日~16日は自殺予防週間です

街頭キャンペーン

- 日時 9月10日(木) 17:00~19:00
- うつ病について理解を深めていただくための啓発リーフレットや「こころの相談窓口の案内カード」を、とまちゃん、コバトンと一緒に北本駅前前で配布します。



自殺対策委員会より

9月10日の街頭キャンペーンを一緒に取り組んでくれるボランティアさん募集!

今回の特集をご覧になって趣旨に賛同いただき、街頭キャンペーンの事前準備や当日のお手伝いをしていただけるボランティアさんを募集します。ご興味のある人は、9月9日(水)までに健康づくり課保健予防・業務担当(☎048-594-5544)までご連絡ください。

すぐには解決できないかもしれませんが、でも、まずは相談してみてください。一緒に考えていきましょう。

県立精神保健福祉センター

- 来所相談 予約専用電話 ☎048-723-6811
予約受付 月~金曜日(祝日を除く) 9:00~17:00
- 電話相談「こころの電話」 ☎048-723-1447
月~金曜日(祝日を除く) 9:00~17:00
- 電子メール「こころの健康相談」
<https://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/p-soudan/mail2.html>

北本市 健康づくり課

- ☎048-594-5544
月~金曜日(祝日を除く) 8:30~17:00

鴻巣保健所 精神保健担当

- ☎048-541-0249
月~金曜日(祝日を除く) 8:30~17:00

暮らしとこころの総合相談会

- 日時 9月30日(水) 14:00~18:00
 - 会場 北本市文化センター 3階 第1・2会議室
- 弁護士、司法書士、社会福祉士等による「借金・多重債務・生活・失業相談」および精神保健福祉士、保健師等による「こころの健康相談」を合同で行います。

- 申込み先 北本市暮らしとこころの総合相談会 委託事務局(夜明けの会)
- 予約受付 ☎048-774-2862
時間 10:00~17:00 (月~金曜日・祝日除く)

相談無料

こころの健康講座

- 日時 10月31日(土) 13:30~16:15
 - 会場 北本市文化センター
 - テーマ ことごと眠りのふかーい関係 ~ストレス社会を生き抜くための快眠術とこころのケア~
- 眠りとこころの健康には深い関係があります。「不眠症について認知行動アプローチ」を専門としている講師をお招きし、お話を伺います。

- 講師 岡島 義氏
早稲田大学人間科学学術院(助教)
睡眠総合ケアクリニック代々木(臨床心理士)

- 定員 150人(先着順)
- 申込み 10月23日(金)までに健康づくり課へお電話(☎048-594-5544)で。

次号の特集は「マイナンバーについて」を予定しています。

「誰もが、心から笑えるように」 心がけていることはありますか?

セーフコミュニティ自殺対策委員会の
皆さんに聞きました

主婦

家族や友人をはじめ、関わった人たちの話を目と耳と心で聴きます。そしてサインに気づき、必要な相談先につなげられるよう市の研修等に積極的に参加していきます。

北本駅長

JRでは、踏み切りの照明数を増やす、心を落ち着かせる青色LEDを導入するなどの自殺対策を行っています。個人だけでなく、組織としても様々な対策がなされる世の中になっていけばと思います。

看護師

よく食べ、よく寝て、適度な運動を心がけています。早起きをし、まーくん(犬)と散歩しながら朝の澄んだ空気を吸うのが日課です。メリハリのある毎日を送るよう心掛けています。

介護支援員

介護の相談窓口で働いています。介護は24時間無休。介護している人は自分が精神的に追い込まれていることに気づきにくい状況にあります。自分一人で抱え込まずに、周りに伝えられる関係を作るようにしています。

薬剤師

「思っていることを誰かに話すように」を心がけています。話すことで、少し気持ちが楽になり、少し笑えるようになると思います。身近な人でもいいですし、見つからなければ電話相談でもいいと思います。

つらい気持ちを打ち明けられたときは

鴻巣保健所 精神保健担当相談員

Interview

死にたい気持ちになっている人は、いくら抑えようとしても湧きおこってくる気持ちに心身が消耗し、とてもつらい状態です。そのようなときは、周囲の人に気持ちを打ち明けることにも勇気があるものです。

あなたがもし、死にたいほどのつらい気持ちを誰かから打ち明けられたときは、ただその人のつらさを、つらいものとして認めてあげてください(「いまでも大変な思いをしているんですね」)。そして、できれば打ち明けてくれたことをねぎらってあげてください(「私に気持ちを話してくれてありがとう。私は、あなたのことがとても心配です」)。

医療機関での治療、保健所・市役所での相談なども活用できます。迷ったときはぜひご相談ください。

早期に心と体の 変化に気づくために

北本心ノ診療所 心療内科・精神科
岡本 浩之さん



心の健康バランス
最近では心の病気の話題を耳にする機会が多く、身近な病気になっているかと思えます。しかし、まだまだ十分には理解されていない面もあります。

精神的にショックなことやストレスを感じる事があれば、悲しみ、怒りを感じたり不安になったり、何もやる気がなくなったり、眠れなくなったり、食事がとれなくなったりする、というのは多くの人が経験しており想像もしやすいかと思えます。この段階ですぐに病気だと診断されるわけではありません。健康な人の場合は、ストレスに反応して心身の不調を起すことも、ストレスがなくなればまた自然に回復します。時間が経つてもなかなか元どおりにならず、仕事や日常生活に支障が出てきた場合に、初めて病気であると診断されます。

ストレスの要因は様々
ストレスになる出来事としては、離婚をした、仕事で大きな失敗をした、試験に落ちた、家族が重い病気になった、近所の騒音で悩まされる、

うつ病セルフチェック!! ～あなたは大丈夫?～

2項目以上が2週間以上続いたら要注意

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 訳もなく疲れたような感じがする
- 毎日のように食欲が低下している
- 毎晩のように寝つけない、夜中や早朝に目が覚める

パソコンや携帯電話で、こころの状態をチェックできる
「こころの体温計」を
市ホームページで公開しています



QRコード

といったマイナスなことだけではありません。昇進した、試験に受かった、結婚をした、新しい家に引っ越しをしたなど、気分が明るくなりそうなこともストレスとなります。

心の病気は身体にも不調をきたす
天気が悪いと心身の不調を感じる、という人も多いと思います。気圧の低下を自律神経が感知し、「活動に適さない環境」と判断して副交感神経の働きが過剰になりすぎることが原因といわれています。

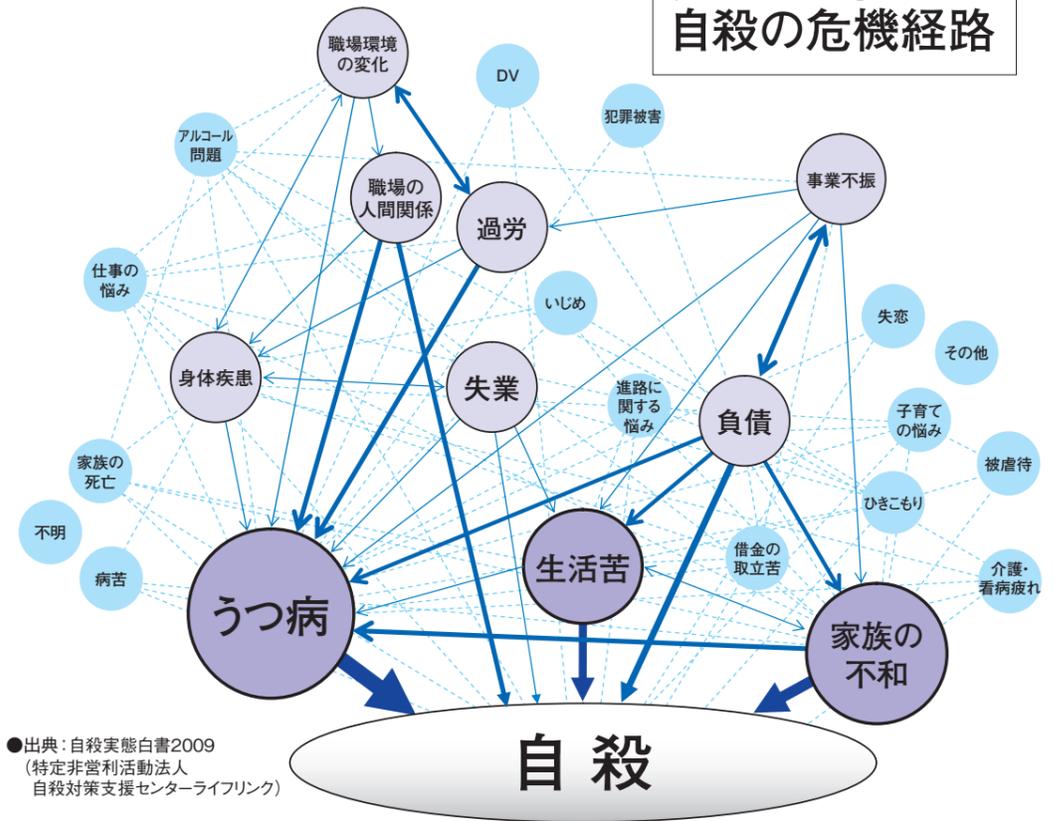
また、心の病気の中には、身体症状として表れてくるものもあります。胸がドキドキする、息が苦し

い、めまいがする、汗をやたらとかく、ふるえが止まらない、すぐに疲れる、頭が痛い、胃が痛い、下痢をする、などがあります。

まずは身体の症状に関係する検査や診察を受けて、異常が見つからない場合、心の病気が隠れている可能性があります。

不調を感じた場合は
左のセルフチェックの項目の内容に2項目以上当てはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いている場合は、うつ病等の心の病気である可能性があります。早期に受診されることをご検討ください。

「1000人の実態調査」から見てきた 自殺の危機経路



「他人事」なんて思わないでください
誰にでもギツカケはある

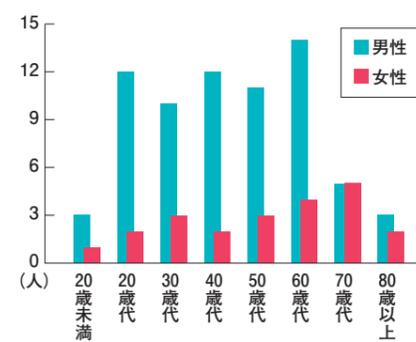
自殺の原因は複雑に重なり合う
自殺の危機経路からも分かるように、自殺の原因は様々に重なり合っています。誰もが多少なかなかれ、上図のような問題を抱えたことがあるのではないのでしょうか。その蓄積が最終的に自殺につながっており、誰の身にも自殺の危険性は潜んでいます。

交通事故の4.6倍
平成26年の全国の自殺者数は25,427人。平成15年の34,427人をピークに年々減少傾向ではありますが、まだまだ多くの人が日々自殺で亡くなっています(平成26年1日平均約70人)。世界的にも自殺死亡率の高い国となっています。

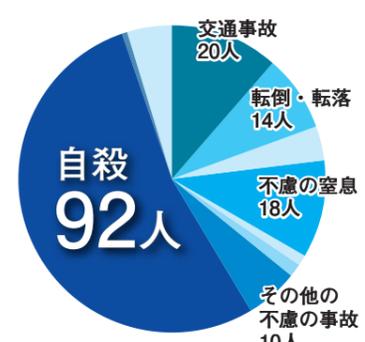
北本市でも、平成21年から25年までの5年間で92人が自殺で亡くなっています(図1)。これは、北本市の外因による死亡者数の半数以上を占めており、交通事故の4.6倍、年平均18.4人です。未遂者は自殺者の10倍はいるといわれ、他人事ではない状況が表れています。

男性の自殺者が女性に比べ多い 自殺者の9割が心の病気に
北本市における、年代別・男女別自殺による死亡者数をみると、男性が女性より多く、どの世代においても自殺リスクが高いことが分かります。

■年代・男女別自殺による死亡者数(図2)
(人口動態統計平成21~25年)



■外因による死亡者数(図1)
(人口動態統計平成21~25年)



す(図2)。
女性の自殺者数は男性に比べると少なくなっていますが、未遂者数は男性の倍存在するといわれており、自殺者数が少ないからといって、リスクが低いとはいえません。

また、自殺者の約9割がうつ病などの心の病気にかかっているといわれ、心の病気にいち早く気づき対処することが自殺対策において重要になります。

体験記の紹介

そこにある痛み

誰もが心から笑える社会にしたい。
その願いは、心から笑えなくなってしまう方々が、この社会には多く実在している。
その現状を変えたいという思いからきています。
ここでは自殺にまつわる手記を紹介し、まず、多くの悲しみの現状を知り、命の大切さについてあらためて考え、少しでもこの現状を変えたいと思っただけであれば幸いです。



残された家族の思い

中学2年生の時に
自殺で父親を亡くした男性

父親が亡くなった、そのとき

親戚が倒れ、母親と出かけていたところ、父から電話がかかってきました。「さみしいから、帰っておいでよ」という電話でした。(小学校高学年ぐらいから家庭に愛情を感じられなくなっていたので)僕は、父のことが大嫌いだっし、「やだ、やめとく」と言って電話を切りました。

次の朝、僕と母は自宅に帰りました。そこで、父が首を吊って、亡くなっていました。

父親を失って

あれだけ嫌っていた父のはずなんですが、いざ死なれると、自分にとってかけがえのない人だったのだなと痛感しました。父親が亡くなって自分の価値観を失って、住む場所も自宅だから失って、何もかもどうでもよくなりました。お父さんも自殺をしたし、僕も生きていてもしょうがないのかなと思うよう

になりました。
自分を支えたものは…

自殺で親を亡くした経験を持つ先輩たちに出会いました。皆、辛い現状の中で社会に出て、自殺を何とかしたいというのを訴えている姿を僕は見ることでできました。たとえ親を亡くしても、それを恥じることなく、社会に向けて訴えていく姿に僕は憧れに似た感情を持って、自分のモデルを見つけられたというのが大きな収穫でした。

昇進から苦しみの日々

1975年生まれ 男性 会社員

始まりは昇進だった

就職して7年が経ち、責任ある立場になりました。その時から急に、朝起きられず、仕事でもミスや遅刻、欠勤が多くなり、自分はなんて無能な人間なのだろうと落ち込む毎日でした。

今まで自分を頼ってくれていた妻の態度も冷たくなり、何のために生きているのか分からなくなりました。コンビニでロープを買い、公園で首吊りを決行しました。気が付いたら警察に保護されていました。

自殺未遂、そして入院

家族の心配もあり、精神科に通うことになりました。私に下された診断はうつ病。最初は薬も効き、気分も少し良くなりました。でも薬を飲むと朝起きられなくて、飲むのをやめました。だんだん悪かった頃に戻ってしまい、2回目の自殺未遂をしました。たまっていた薬をいっきに飲んだのです。一命はとりとめました。妻は一度も顔を見せませんでした。退院する何日前、父から妻が離婚したいと言っていることを聞きました。肩の荷が下りたような気分でもありませんでした。

その後 離婚と再婚

退院してからは実家に帰り、落ち着いてから妻とは離婚しました。自分は今もう結婚することはないだろうと思っていました。去年再婚し、来年少どもも生まれます。彼女は自分がうつ病であることも、自殺未遂のことも知っています。すべてを知っていてもそばにいてくれる人とめぐり合うことができ、今は本当に幸せです。

リストカット

1986年生まれ 女性 会社員

初めてのリストカット

私のリストカットが始まったのは中学2年生の時。最初のきっかけは何だったのか覚えていません。親と言い合いになった時が多かったです。死にたいとかはなくて、気づいたら手首を切っていたという感じ。なんだかスーッとして。でも、やった後、「またやっちゃった…」とすぐ落ち込んでました。

高校に入って彼氏にふられたのをきっかけにリストカットが増え、親にバレました。母親に泣かれ、父親には怒られました。それからの毎日、死ぬことを考える時間が増えました。持っていたお金で風邪薬を買い、一気に飲みました。

ヤミ金融との戦い

現在夜明けの会(P⑥紹介)で
相談員をされている40歳代 男性

ヤミ金融に追い立てられ

ヤミ金融は、私と家族に対する必要以上の取立て(金利のみの支払いを延々とさせ、最初に借りた5万円を、最終

気づいたのは病院のベッドの上でした。
カウンセリングをとおして

お医者さんと相談して心療内科とカウンセリングに通うことになりました。自分で自分を責めていたこと、いつも笑顔の私でいなくちゃいけないという「理想の自分」にこだわりすぎていたこと、もっと親に関心を持つてもらいたかったことに気づくことができました。

親も同じカウンセラーさんのカウンセリングを受けることになって、少しずつ自分の気持ちを伝えられるようになりました。親が自分のことを分かってほしいと、親が自分を責めていたこと、少しづつ自分の気持ちを受けられるようになって、少しくれたことがすごく嬉しかったです。

私の場合、自殺未遂がきっかけでいろいろと変わっていきましました。本当はもっと早く周りに気づいてほしかった。今は、もっと自分からも気持ちを書いてよかったんだなと思っています。

大切な命と心を守るために 私たちができること

Interview



ひらお内科クリニック
心療内科
平尾 良雄さん

今、日本では多くの方が自殺で亡くなっています。私たちのまちも例外ではありません。自殺で亡くなる方の苦悩はもちろんですが、その分だけ自死遺族の方々など、周囲に悲しみ、苦しむ人たちが多数います。皆さんに特に知っていただきたいのは「自殺は死にたいからするのではない。苦しい状態を終わらせる手段として、他に方法があっても自殺しかみえなくなる」ということです。また、本人が苦しみをひとりで抱え込むケースが多く「死にたくなるほど悩んでいるかどうか、周りの人が気づくことはむずかしい」のが特徴です。

この特集をきっかけに、自分だけではなく、自分の周りの人たちが苦しんでいないか少しでも気にかけてほしいと思います。人と人がつながると人はより強くなれます。私たちは支えあって生きているのです。自殺者をひとりで減らすために、学校、家庭、職場など、地域社会全体での具体的な取り組みを期待しています。

●平成21年度自死遺族支援研修等事業「自死遺児支援のためのつどい」より抜粋
●働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」(厚生労働省委託事業)からの抜粋、一部変更。
「こころの耳」ではここで紹介した手記の全文やその他様々な手記を掲載しています。ご興味のある方はご覧ください。
●クレ・サラ被害者の会「夜明けの会」発行、「月・水・金」から抜粋

広報 **きたもと**

きっと、もっと、きたもとが好きになる 旬な話題をお届け!

9 月
2015 No.931

特集面



写真個人と内容に関係はありません

特集

最近心から笑えていますか?

作り笑いや場の雰囲気合わせた笑いではなく、心からの笑いです。

仕事、家事、育児、勉強、せわしく過ぎる日々の中で、体と心が疲れてしまうと、心から笑うことができなくなってしまいます。

平成26年全国の自殺者数は25,427人。

1日平均70人の方が自殺で亡くなっています。

この多くは仕事、人間関係の問題等で精神的に追い込まれ、うつ病など心の病気を発症しての自殺です。

皆さん自身が、そして皆さんの周りに居る方々が心から笑える社会にできれば、自殺を減らせるのではないかと、そんな思いを込めて今回の特集をお届けします。

誰もが、心から笑えるように

自殺を減らすために、一人ひとりができること