

広報きたもと

12月
2018 No.970

情報面

北本市で快適に暮らすための情報をお届けします

CONTENTS

年間約2万7,000人が利用!



9ページ デマンドバス車内広告募集

北本市公式インスタグラム
#きたもと歩き



2ページ インスタ始めました!!

簡単!便利! ごみ分別アプリができました!!

主な機能

- ごみの出し方
- 収集日
- ごみの分別区分
- ごみ出し日がプッシュ通知で事前に届く

アプリのダウンロードなど詳しくは下記QRコードでご確認ください。



土曜開庁業務のお休みのお知らせ

庁舎内において大規模な修繕工事を行うため、12月22日(土)の土曜開庁業務をお休みします。ご不便をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。



財政課事務管理担当(☎594-5503)

【重要・注目情報】

北本市×株式会社埼玉りそな銀行=「包括連携協定」を締結! 2

年末・年始のごみ、廃蛍光管類、し尿の収集 ... 3

選挙管理委員会事務局からのお知らせ ... 4

【お知らせ】

平成31年度の学童保育室の利用申込みを受け付けます 8

【募集】

パブリック・コメント 9

【イベント】

新春の健康体操教室 13

【スポーツ】

浦和レッズハートフルクラブサッカー教室 14

【保健・子育て】

子宮がん・大腸がん個別検診 17

休日診療(当番医)は保健・子育てP15に記載されています。

人口のうごき

人口...66,742人(一 1人) 世帯数...29,071世帯
男性...33,209人(+ 2人) ※11月1日現在
女性...33,533人(- 3人) ※ () は対前月比

今月の納税

○固定資産税 第3期分
12月25日(火)までに納めましょう。

発行日 平成30年(2018)12月1日発行 ■編集と発行 北本市役所 企画財政部秘書広報課

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

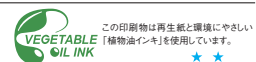
<http://www.city.kitamoto.saitama.jp>

市役所の開庁時間は平日8:30~17:15。一部窓口は土曜日8:30~12:00も開庁(年末年始除く) ※お取り扱いできない業務もあります

下記メディアでも情報を発信しています。



ユニバーサルデザイン(UD)の考えに基づいた見やすいデザイン
の文字を採用しています。



この印刷物は再生紙と環境にやさしい「植物油インキ」を使用しています。



重要1 北本市×株式会社埼玉りそな銀行「包括連携協定」を締結！ ～企業等との連携によるまちづくりが加速～

11月5日に、北本市は株式会社埼玉りそな銀行とまちづくりに関する包括連携協定を締結しました。それぞれの資源を有効活用した協働による活動を推進し、地域の活性化と市民サービスの向上を目指します。
地域に根差した金融機関である株式会社埼玉りそな銀行とともに、愛される北本市のまちづくりを進めます。

- ◆包括連携協定に基づく5つの取組み※平成30年度の取組み
- ①地域経済の活性化に関すること
※北本まちづくりトークセッションの開催
 - ②教育支援に関すること
※中学生向け金融教育講座の実施
 - ③男女共同参画社会の実現に向けた取組みに関すること
※パープルライトアップ事業(女性に対する暴力をなくす運動)の実施
 - ④移住・定住促進、シティセールスに関すること
 - ⑤その他まちづくりに関すること
- ☎企画課企画統計係(☎594-5516)



注目1 インスタ始めました!!

北本市公式Instagramを始めました。市内のイベントや魅力的な風景、観光スポットなどをお届けします。
北本市公式アカウントでは、皆さんが「#きたもと歩き」と投稿してくれた写真を、厳選してリポスト(再投稿)していきます。
皆さんも北本の魅力をどしどし発信してください。



北本市公式アカウント
[kitamoto_city] (埼玉県北本市)



☎秘書広報課広報広聴係(☎594-5505)

注目2 年末・年始のごみ、廃蛍光管類、し尿の収集、 1月5日(土)の特別収集について

年末・年始のごみ、廃蛍光管類、し尿の収集日および資源回収日は次のとおりです。年始の1月5日(土)には臨時の特別収集があります。収集日を確認し、お間違いのないようお願いします。
☎環境課廃棄物・リサイクル担当(☎594-5553)

【12月】年内最後の収集日

区分	コース	Aコース	Bコース・Cコース	公団コース
燃やせるごみ		27日(木)	28日(金)	28日(金)
燃やせないごみ		26日(水)	19日(水)	19日(水)
容器包装(資源)類		28日(金)	24日(月・振替)	27日(木)
資源回収	ペットボトル・ビン類・金属類	18日(火)	26日(水)	25日(火)
	紙・布類等	19日(水)	27日(木)	25日(火)
	廃蛍光管類	18日(火)	26日(水)	26日(水)
粗大ごみ	最終受付日	25日(火) ※18日(火)までの受付分は年内収集		

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

【1月】年明け最初の収集日

区分	コース	Aコース	Bコース・Cコース	公団コース
燃やせるごみ		5日(土)※	4日(金)	4日(金)
燃やせないごみ		9日(水)	5日(土)※	5日(土)※
容器包装(資源)類		4日(金)	7日(月)	10日(木)
資源回収	ペットボトル・ビン類・金属類	15日(火)	9日(水)	8日(火)
	紙・布類等	16日(水)	10日(木)	8日(火)
粗大ごみ	受付・回収	4日(金)		

※1月5日(土)はごみの特別収集があります。8:30までにごみを出してください。この日の自己搬入はできません。

粗大ごみ・燃やせるごみの自己搬入

埼玉中部環境センターの年内の受入れは、粗大ごみは25日(火)まで、燃やせるごみは28日(金)までとなります。時間は、9:00~12:00・13:00~16:00です(年末・年始以外も同様)。年始の受入れは、4日(金)からとなります。

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



し尿の収集

年内の収集は28日(金)まで、年始は4日(金)から収集します。

「分別収集家庭ごみ・資源類の出し方(ごみカレンダー)」等の配布

家庭ごみの分別方法や収集日を記載した「ごみカレンダー」は、毎年3月号の広報紙と一緒に全戸配布しています。また、環境課もしくは最寄りの公共施設(地区公民館等)でも受け取ることができます。

詳しい分別等を記載した冊子『家庭ごみ・資源類分別マニュアル(保存版)』(平成30年8月全戸配布)が必要な人は、環境課でお受け取りください。



今月の桜国屋&さんた亭!

●桜国屋(☎544-5321) 10:00~17:30(水曜定休)
【JAさいたま周年祭開催!】
大特価の野菜、青果、米の販売のほか、餅つきなどの催し物もあります。
時 12月15日(土)・16日(日)
12月22日(土)~31日(月)は毎日特売日!



●さんた亭(☎580-6883) 11:00~15:00(水曜定休)
・新そば開始
12月上旬より新そばが始まります!今年とれたばかりのそば粉を使用したおいしいそばをご賞味ください!
・毎年大人気!年越しそばを販売します!
12月31日(月)売り切れ次第終了
12月1日(土)から予約受付開始

●会津坂下町ブース12月のオススメ

- 本格丸大豆しょうゆ
脱脂大豆を使わず丸大豆で熟成させた天然もろみ一番搾りでまろやかな醤油です。
- バイオみそ
麹1.5:大豆1の割合で、麹の香りが強いのが特徴です。じっくり1年間以上自然醸造で仕込んであり、アミノ酸の豊富な深みのある濃味のみそです。

北本市観光協会からのお知らせ

北本市観光協会 検索

●グリコピア・イースト北市民デー●
時 平成31年 1月20日(日) 9:30~
定 40人(子どもも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。
対 市内在住・在勤の人 費 無料
申 往復はがきに代表者・住所・電話番号・参加者全員の氏名・年齢・車使用の場合は駐車場使用台数を記入し12月14日(金・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

●北本の観光のこと考えちゃわナイト●
観光協会では、今後の観光事業について市民の皆さんと考えるワークショップを定期的に開催しています。お気軽にご参加ください。
時 12月14日(金) 19:30~
場 北本市観光協会事務所
テーマ: きたもと手づくりラボについて
〒364-0035 西高尾1-249
TEL 591-1473 FAX 577-3475
メール info@machikan.com
HP http://www.machikan.com/

中央図書館だより

今月の特集
「来年こそ!お金のなし!」
日常生活の中でお金に関する知識を高め、貯蓄や節約の参考になりそうな本をご紹介します。

北本市立図書館 検索



【共働き夫婦 お金の教科書】
山崎 俊輔 著
(プレジデント社)

働けど働けど、お金が貯まらない。家計、貯蓄、投資、住宅購入、家事育児、学費など。共働き夫婦に必要なお金のルールをわかりやすく解説し、モヤモヤを解消します。

- あたらしく入った本
- 深読みミュージカル 本橋 哲也 (青土社)
 - 47 都道府県政治地図 八幡 和郎 (啓文社書房)
 - 損する顔得する顔 やまぐち まさみ (朝日新聞出版)
 - 糖質オフの蒸し料理レシピ 栗原 毅 (河出書房新社)
 - ひゃっか! 今村 翔吾 (文響社)
 - にゃんこ天国 阿部 昭〔ほか〕 (河出書房新社)
 - 群青の魚 福澤 徹三 (光文社)
 - ハロー・ワールド 藤井 太洋 (講談社)

☎ 592-0795 開館時間 9:00 ~ 21:00

注目3 選挙管理委員会事務局からのお知らせ

選挙管理委員会事務局(☎594-5510)

明るい選挙啓発ポスター展

有 権者に対し明るい選挙を呼びかけるとともに、将来の有権者である子どもたちに選挙への関心を持ってもらうため、「明るい選挙啓発ポスター展」を開催します。市内の小中学生が描いた明るい選挙を呼びかけるポスターをぜひご覧ください。

時 12月12日(水)~20日(木) (16日(日)を除く)
8:30~17:15(15日(土)・20日(木)は12:00まで)

場 市役所庁舎ホール



寄附はNO!! 政治家は贈らない! 有権者は求めない!

政治家(現に公職にある者、候補者または候補者になろうとする者)が有権者等(選挙区内にある人や団体)に金品を贈ることは、法律で禁止されています。また、有権者が政治家に対して寄附を求めることも禁止されています。

明るい選挙やお金のかからない選挙を実現するため、政治家の寄附禁止について、ご理解とご協力をお願いします。



- 政治家が有権者等に対して行う寄附は禁止
- 有権者等が政治家に対して行う寄附の勧誘・要求は禁止



これらの行為は禁止です



※親族(6親等内の血族、配偶者および3親等内の姻族に限られる)に対してする場合は、寄附の禁止事項から除かれます。

※上記の寄附のほか、政治家が選挙区内にある者に対して、年賀状や暑中見舞いなどのあいさつ状(電報を含む)を出すことは、答礼のための自筆によるものを除き禁止されています。

河川等の異常水質事故防止にご協力を

河川や水路に油や薬品等が流れ、魚が死んだり、水道水や農業用水の取水に影響を及ぼしたりする異常水質事故が多く発生しています。

不要になった塗料や油、薬品等の取扱いは十分にご注意いただき、決して河川や水路、側溝に流すことのないようお願いします。

対応に係る費用は、原則として事故原因者の負担となります。

異常水質事故を見つけた場合には、速やかに埼玉県中央環境管理事務所(☎048-822-5199)または市役所環境課(☎594-5524)にご連絡ください。

施設の休館日

12月8日～平成31年1月7日

12月17日(月)・31日(月)
～平成31年1月2日(水)

・中央公民館 ・中央図書館

12月23日(日・祝)・24日(月・振替)・
29日(土)～平成31年1月3日(木)

・総合福祉センター

12月25日(火)・28日(金)
～平成31年1月3日(木)

・地区公民館
・勤労福祉センター
・コミュニティセンター
・学習センター
・野外活動センター
・体育センター
・健康増進センター
・総合公園 ・子供公園

12月は地球温暖化防止月間 LED照明へ交換のススメ

年末の大掃除。この機会に家庭の照明を見直し、白熱電球をLED照明へ交換しましょう！

LED照明は、省エネ効果が高い(白熱電球に比べて電気代が1/6以下)だけでなく、40倍長持ちします。「光の色」や「明るさ」を簡単に変えること(調色・調光)ができるものもあります。

環境に優しいLED照明を活用し、個々のライフスタイルや生活シーンに合わせて室内を彩りませんか？

詳細は埼玉県ホームページ“彩の国LED照明推進キャンペーン”をご覧ください。

☎埼玉県温暖化対策課
(☎048-830-3038)

きたもと朝市

時 12月21日(金)9:00～13:00

場 市役所庁舎ホール横の通路

内 新鮮な野菜や北本の名物・名品などの販売

☎きたもと朝市出店者の会事務局
(北本市観光協会☎591-1473)



(広告)

ありがとうございました

- ・宗教法人解脱会様より 200万円
 - ・埼玉県民謡協会様より 3万5,166円
 - ・北本市みどりの基金に協力する会(宗教法人解脱会)様より 10万円
- 寄付金は、寄付者のご意向に基づき大切に活用させていただきます。

年末年始の火災予防

年末はあわただしく、年始は気が緩みがちとなります。このようなときこそ、家庭でも事業所でも、火の取扱いには、今まで以上に気をつけ、次の出火防止対策をしましょう。

出火防止対策

- ・外出時や寝る前には必ず火の元を確認しましょう。
- ・ストーブの給油は必ず火を消してから行いましょう。
- ・マッチやライターを子どもの手の届くところに置かないようにしましょう。
- ・放火防止として、建物の周りは整理し可燃物は片づけましょう。

☎埼玉県中央広域消防本部予防課
(☎597-2004)



(広告)

12月10日～16日は「拉致問題を考える週間」です

「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が制定され、この週間が定められました。

北朝鮮による拉致問題の解決には、「拉致は許さない」という市民一人ひとりの声が大きくなります。この週間を機に拉致問題への意識を高めましょう。

☎福祉課地域福祉・監査担当
(☎594-5534)

物品納入等入札参加資格審査申請の定期受付

物品納入等入札参加資格審査申請の定期受付を行います。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。

時 平成31年2月1日(金)～22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31年4月1日から2年間

申請用紙等

12月中旬に市ホームページに掲載
※郵便による用紙配布および受付は行いません。

☎契約管財課
契約・検査担当
(☎594-5513)



(広告)

「空き家等改修補助制度」で空き家を利活用しませんか？

所有している空き家を北本の市内業者にて改修し、自分で住むか賃貸することで、最大で50万円の補助金が受給できます。

申請できる人、補助の対象になる工事、補助金の額等は、市ホームページをご覧ください。

☎都市計画課住宅担当
(☎594-5574)



冬の交通事故防止運動

期 12月1日(土)～14日(金)

重点目標

- ◎子どもと高齢者の交通事故防止
- ◎夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ◎飲酒運転の根絶および路上寝込み等による交通事故防止
- ・歩行者や自転車は反射材用品を活用し、明るい色の衣服を着用しましょう。
- ・自転車の傘さし運転やスマートフォン・携帯電話の使用運転、ヘッドホン・イヤホンの使用運転は禁じられています。危険ですので絶対にやめましょう。
- ・早めに前照灯を点灯し、速度を抑えて運転しましょう。点灯したときは、走行用前照灯(ハイビーム)を使用しましょう。対向車と

すれ違うとき、周囲の車両を眩惑させる恐れがある場合は、すれ違い用前照灯(ロービーム)に切り替えましょう。

街頭キャンペーン

交通事故防止に向け、交通安全関係団体と県立北本高校の協力のもと、街頭キャンペーンを実施します。

時 12月13日(木)16:00～

場 北本駅周辺



☎くらし安全課交通・防犯担当
(☎594-5522)

北里大学メディカルセンター(KMC)

お問い合わせ 事務部総務課 ☎048-593-1212(代表)

市民講座

日時 平成30年12月15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 もしも、胃がんといわれたら～胃がんに気をつけなさいかん～

講師 消化器外科 中馬 基博

後援：北本市、鴻巣市、桶川市、各市老人クラブ連合会

<交通>

北本駅西口発

「北里大学メディカルセンター」行き10分

桶川駅西口発

「北里大学メディカルセンター」行き15分

※人間ドックのご予約・ご相談を
随時受け付けております。(健康管理センター)

参加費無料 申込み不要 駐車場無料

北本市環境審議会委員

市では、環境保全に関する基本的事項の調査審議などを行う北本市環境審議会の委員を募集します。

応募資格・募集人数

引き続き1年以上市内に住所を有する20歳以上の人で、環境に関する知識経験を有し、応募日現在で市の審議会等の委員でない人2人

任期 3年(2019年2月1日～2022年1月31日)

※委嘱期間中は、市の非常勤特別職となります。

申請 環境についてをテーマに800字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、経歴書を添えて、12月13日(木)～26日(水・必着)までに次の①②の方法により環境課環境政策・衛生担当(☎594-5524)へ提出してください。

①直接持参②郵送

パブリック・コメント

次の計画案について市民の皆さんから意見を募集します。計画案は、市ホームページ、健康づくり課および市政情報コーナーで閲覧できます。

①自殺対策推進計画
②健康増進計画・食育推進計画中間見直し

公表期間 12月25日(火)～平成31年1月25日(金)

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

- (1) 郵送(〒364-8633住所記載不要)
- (2) FAX(592-5997)
- (3) 直接窓口(書面による提出)
- (4) 電子メール

(市ホームページからの投稿)

健康づくり課(☎594-5544)

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設

期 平成31年2月18日～3月15日(土・日曜日、祝日を除く)

※平成31年2月15日までは、確定申告会場は開設していません。

時 受付：8:30～16:00
(提出は17:00まで)

開始：9:00～

場 上尾税務署

上尾税務署個人課税部門
(☎048-770-1800※自動音声案内「2」をお選びください)

募集

「市民ギャラリー」作品掲載グループ

広報きたもと「市民ギャラリー」コーナーへの作品掲載を希望する、俳句、短歌、書道、写真、絵画などのグループを募集します。

掲載期間

2019年4月号～2020年3月号のうち1グループ1回程度

秘書広報課にある所定の申込用紙に必要事項を記入し、12月21日(金)までに会員名簿を添えてお申し込みください。

掲載する月・箇所は秘書広報課で調整します。

秘書広報課 広報広聴係
(☎594-5505)



デマンドバス車内広告

北本市デマンドバスの車内に掲載する有料広告を募集します。

種類	規格(mm)	料金(月額)
車内ポスター	A4 (210×297) 程度	900円
	A3 (297×420) 程度	1,800円
車内シール	A5 (148×210) 程度	400円

掲載期間 1月を単位とし、最長1年

申請 北本市デマンドバス有料広告掲載取扱要綱をご確認の上、所定の様式に必要事項を記入し、次のいずれかへ提出してください。

- ・島田観光バス(株)(北本市本宿7-101-3、☎592-6000)
- ・熊通タクシー(株)(北本市北本1-110、☎592-3455)

※様式は市ホームページからダウンロードできます。

問い合わせ 安全課交通・防犯担当(☎594-5522)



(広告)

税務署からのお知らせ

国税に関する相談、質問は、電話または国税庁ホームページ「タックスアンサー」をご利用ください。

電話相談センター

上尾税務署(☎048-770-1800)
※自動音声案内「1」を選択してください。

消費税軽減税率制度に関する相談、質問は、自動音声案内「3」を選択してください。

税務署窓口での相談は、原則として「事前予約」としてあります。事前予約は、自動音声案内「2」を選択してください。

※聴覚の不自由な人は、直接窓口へお越しください。

国税庁ホームページ「タックスアンサー」

税に関する情報を提供しているインターネット上の税務相談コーナーです。

上尾税務署総務課

(☎048-770-1800※自動音声案内「2」をお選びください)

確定申告を便利に

●ID・パスワードを取得しよう!

平成31年1月から、e-Tax利用手続が簡便化され、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、IDとパスワードを入力するだけで、自宅等からパソコンやスマートフォンで簡単にe-Taxで申告することができます。

●いつでもどこでもスマホで申告

平成31年1月から、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」に「スマホ専用画面」が設けられます。「スマホ専用画面」は、給与所得者で医療費控除やふるさと納税などの寄附金控除の申告をされる人がご利用いただけます。
※詳細は上尾税務署へ。

上尾税務署個人課税部門

(☎048-770-1800※自動音声案内「2」をお選びください)



平成31年度の学童保育室の利用申込みを受け付けます

4月から学童保育室への利用を希望する人は、次のとおりお申し込みください。必要な書類や利用案内は12月3日(月)から、下記のとおり配布します。なお、各指定管理者のホームページからもダウンロードできます。



	各学校に併設した学童保育室の場合	児童館内に設置した学童保育室の場合
指定管理者	NPO 法人北本学童保育の会うさぎっ子クラブ	シダックス大新東ヒューマンサービス(株)
受付期間	12月3日(月)～平成31年1月15日(火) (土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)	
受付時間	① 9:00～18:00 ② 10:00～19:00	9:00～18:00
配布および受付場所・問合せ先	①北本学童保育の会うさぎっ子クラブ事務所 住所 北本3-141-2 大島ビル2F ☎594-8637 ②入学予定の小学校の学童保育室	児童館2階受付 住所 本町1-111(市役所隣り) ☎598-7643

お知らせ

幼稚園、保育所等の利用料無償化

国は、主に3歳から5歳までの子どもを対象に、2019年10月1日からの幼稚園、保育所、認定こども園、障害児通園施設などにおける利用料の無償化を目指しています。

詳細の確定はこれからですが、現時点で国から示されている内容については市ホームページや窓口で配布する資料で確認できます。

施設を利用する際は、無償化における対象や内容の見直しを確認の上、お申し込みください。

下記以外について

- こども課保育担当(☎594-5538)
- 子ども・子育て支援新制度へ移行していない幼稚園について学校教育課学事担当(☎594-5563)
- 障害児通園施設について障がい福祉課給付担当(☎594-5504)

冬休み習字教室

時12月26日(水)9:00~12:00
内冬休み習字教室(書き初め)
対小学4~6年生
定15人 費200円
場申問 12月3日(月)~10日(月)
9:00~17:00に参加費を添えて
中丸公民館(☎593-1010)窓口へ。



お口の健康に関する講座

介護者サロンに合わせて、口腔ケアに関する講習会を開催します。歯ブラシ等を使用する参加型の講習会です。また、介護者同士の交流の機会にもなりますので、ぜひご参加ください。

時平成31年1月8日(火)
10:00~11:30
場文化センター
講北足立歯科医師会口腔保健センター
歯科衛生士 木村裕子さん
定20人(先着順)
費無料
持歯ブラシ、手鏡
申問 12月28日(金)までに下記へ。
北本市地域包括支援センター
東センター(☎591-0211)
西センター(☎591-3495)
きたもと寿苑(☎590-1000)
北本社協(☎590-4011)

オレンジサロンきたもと

認知症の人とその家族を対象とした相談、交流の場です。
気軽に立ち寄って、のんびりお茶を飲みながら、情報交換や日ごろの悩みをお話しませんか?
また、「認知症ケア相談室」も設置していますので、介護方法等の専門的な相談もできます。
時12月19日(水)10:00~11:30
場文化センター
費無料 申不要
問北本市地域包括支援センター
東センター(☎591-0211)
西センター(☎591-3495)
きたもと寿苑(☎590-1000)
北本社協(☎590-4011)

第13回しめ飾りづくり

時12月23日(日・祝)
13:30~16:00
対小学5年生以上
(小学生は保護者同伴)
定各20個まで(要予約)
費しめ飾り 1,000円
ごぼう締め 500円
持汚れてもよい服、タオル、軍手など
場申問 野外活動センター
(☎593-0008)



(広告)

ビデオシアター

時12月15日(土)
9:45開場、10:00上映
内シェーン(上映時間118分)
カラー・日本語吹替版
定60人
費無料
申不要
場問 学習センター(☎592-3325)



いきもの講座「タケとササ」

時12月16日(日)13:30~14:00
内30分の室内レクチャー。関連した内容で14:00から自然観察会も開催します。
対小学校高学年~
費無料 申当日受付
場問 自然学習センター(☎593-2891)

第5回おもちゃの電車ひろば inきたもと

時12月16日(日)11:00~16:00
内大きな会場で魅力あるおもちゃの電車の巨大レイアウトを展示・運行します。
費無料
場問 東部公民館(☎591-2695)



(広告)

国際交流ふれあいパーティー

時12月9日(日)13:30~15:45
場学習センター
内地域に暮らす外国人と交流しながら、バルーンアートやビンゴゲームを一緒に楽しみましょう。
定60人
費大人300円
(子ども、学生、外国人は無料)
申不要。当日直接会場へ。
問北本市国際交流ラウンジ委員会
(学習センター内☎592-3325)

ゆず風呂

ゆず風呂に入って、風邪知らず
時12月10日(月)10:30~15:00
費入館料 60歳以上100円
60歳未満300円
場問 健康増進センター
(☎591-8251)



クリスマス子ども映画館

時12月15日(土)10:00上映
内ファンタジア(117分)
定60人
費無料
他入場整理券を12月1日(土)から1人3枚まで配布。
場問 東部公民館(☎591-2695)

イベント

イルミネーションが冬の総合公園を照らします

総合公園にクリスマスツリーをイメージしたイルミネーションを制作します。ライトアップされた白く幻想的で上品な空間を演出します。いつもの総合公園とはちょっと違う雰囲気の中で、ゆったりした時間をお楽しみください。

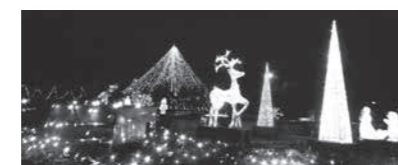
期12月1日(土)~平成31年1月14日(月・祝)の夕方~21:00頃
※雨天時は設備保守点検のため、実施しないこともあります。
※実施期間中、総合公園駐車場は休園日の12月25日(火)を除き21:00まで開門します。

○不要となったイルミネーションをお譲りください。
寄贈されたイルミネーションは、12月上旬から総合公園で飾り付けを行う予定です。

寄贈方法
寄贈者の名前、住所、電話番号を書いた用紙を持参の上、総合公園に直接お持ちください。

他LEDライトで点灯できるもののみ受け付けます。

問 総合公園(☎592-4050)



(広告)

募集

平成31年度市内小・中学校非常勤職員

応募資格
学校教育への理解と情熱のある20歳以上の人

募集職種・人数
・学力向上支援員16人程度
・特別支援教育支援員27人程度
・学校図書館指導員12人程度
・さわやか相談員4人
・スクール・サポート・スタッフ2人

選考
書類選考と面接

申平成31年1月8日(火)~25日(金)に、市販の履歴書(写真貼付)に必要事項を記入のうえ、下記へ直接お申し込みください。

問 学校教育課学事担当
(☎594-5564)

ファミサポ登録会

地域の子育てをサポートしませんか?
会員を募集しています。

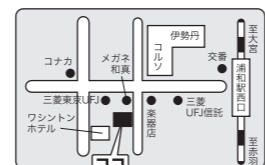
時 場 12月15日(土)南部公民館
12月23日(日・祝)児童館
各日とも10:30までにお越しください(所要時間1時間程度)。

持証明写真(縦3cm×横2.5cm)2枚
申問 北本市ファミリー・サポート・センター(☎592-9965)へ。
※平日10:00~18:00

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

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



北本の葬儀・家族葬ホール
0120-16-5940
セレモホール北本
北本市宮内7-179 TEL:048-591-2288 FAX:048-591-0145
http://www.ceremohall.com/ 「LINE」友だち募集! ID「@zue6749s」

文化センター

場 中央公民館 ☎591-7321・FAX591-7320

北本市文化センター 検索



「新春花形寄席」～若手落語家応援会 お正月は豪華6組登場!



時 平成31年1月19日(土)13:00~16:00

内 注目の若手落語家を招き、奇数月に開催している二人会。

新年は、ど〜んと6組が登場!中入りには、北本に伝わる獅子舞の披露も。

出演 三遊亭天どん、三笑亭夢丸、柳亭小痴楽、春風亭一花、林家二楽(紙切り)、三遊亭あおもり

定 710人

費 全席自由1,500円

申 文化センター窓口にて発売中。



プラネタリウム

【クリスマス特別投影2018】

時 12月23日(日・祝)・24日(月・振替)

○完全子ども向け13:30

○完全大人向け 16:00~

費 大人200円、中学生以下100円

★☆年末年始に3つの特典★

①ダンボロットクリスマスカード

対 クリスマス特別投影を予約した人に配布(各回先着50人)。

②自宅にダンボロットの年賀状

対 クリスマス特別投影を観覧し、予約券を提出した人の自宅に年賀状が届きます。

③プラネタリウム福袋をゲット

対 ②の年賀状を持参し1月の有料投影を観覧した人(先着50人)。

○予約は12月1日(土)から文化センター窓口またはプラネタリウム

ムで受付(各回先着50人)。

◎観覧券は予約した投影日の当日に文化センター窓口でご購入ください。

◎クリスマス特別投影の開催日は、「15:00~チョコレート星夜散策」は中止となります。

リコーダーアンサンブル教室

~リコーダーの魅力を再発見!

時 12月9日(日)10:00~12:00

16日(日)18:00~20:00

内 大人から子どもまで、どなたでも参加できます。楽器貸出しも可。音楽のおくりものでお馴染み、一村誠也が指導します。

定 25人(定員になり次第締め切り)

費 2,500円(2回分)

申 文化センター窓口にて受付中。



第376回子ども劇場

時 12月22日(土)14:00~15:00

出演 影絵グループもういいかい

内 あわてんぼうのサンタクロース、歌の影絵、ほか

定 80人 費 無料

申 入場整理券は文化センター、各地区公民館等で配布。

トランプサイズの油絵講座

時 12月7日(金)・21日(金)

14:00~16:00

内 どなたでも気軽に、小さなサイズに油絵を描きます。1日で作品を完成できる講座です。

定 20人

費 各日1,000円

申 文化センター窓口にて受付中。
※最少催行人数10人

第20回北本市マンション管理 無料相談会

時 平成31年1月9日(水)

13:00~16:00

場 文化センター

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

申 問 平日の10:00~16:00(12:00~13:00を除く)に埼玉県マンション管理士会(☎048-711-9925・FAX048-711-9952・E smk-jimu@saitama-mankan.com)へ。当日参加も可(15:00締め切り)。

てづくりキャンドル体験教室

時 平成31年1月20日(日)

14:00~16:00

内 初心者でも簡単、安全なモザイクキャンドルを作ります。

対 小学生~一般(小学生は親子参加) 定 20人

費 無料

申 問 12月8日(土)9:00から中央図書館(☎592-0795)へ電話または直接。



第7回陶でひな人形づくり

時 平成31年1月13日(日)・27日(日)

9:00~12:00

対 中学生以上の人

定 20人(要予約) 費 2,500円

持 汚れてもよい服、タオルなど

場 申 問 12月24日(月・振替)までに野外活動センター(☎593-0008)へ。

埼玉県女性キャリアセンター就職 サポート県内キャラバン北本市

「求人状況を知って働き方を考えよう」

どんな仕事にどのくらいの求人があるのか、どんな働き方があるのかを知り、自分に合った就業条件を整理しましょう。

時 平成31年1月16日(水)10:00~12:00

場 文化センター 費 無料

内 ・埼玉県の雇用情勢

・いろいろな働き方のメリットやデメリット

・自分らしい働き方の検討

講 キャリアカウンセラー

対 就職を希望する女性30人(申込順)

他 託児はありません。お子さん同伴での受講はご遠慮ください。

申 産業振興課へ電話またはメール ※メールで申込みの場合は、氏名(ふりがな)、住所、年齢、電話番号を入力して送信してください。

申 産業振興課商工労政・観光担当(☎594-5530・E a03100@city.kitamoto.lg.jp)

新春の健康体操教室

時 平成31年1月9日~3月27日

の毎週水曜日(全12回)

申 12月12日(水)から(各教室とも)

①70歳からの健康いきいき体操教室

時 10:00~11:00

講 青木京子さん

対 市内在住で70歳以上の人

定 40人(先着順) 申 10:00から

②60歳からの健康いきいき体操教室

時 11:10~12:20

講 青木京子さん

対 市内在住で60歳~72歳の人

定 40人(先着順) 申 11:30から

③50歳からの女性のための美容と健康体操教室

時 13:10~14:20

講 樋田雪江さん

対 市内在住で50歳~67歳の女性

定 30人(先着順) 申 13:30から

共通事項

・費用は参加保険料として600円(申込時に支払い)と、入館料(60歳以上1回100円、60歳未満1回300円)

・体操できる服装で、バスタオル、飲料水等を持参

・申込みは窓口へ直接(電話、代理不可)

場 健康増進センター(☎591-8251)



(広告)

大切な電気類に困ったら、ご相談を。

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



まつ 松店
TEL 080-7694-6622

〒364-0026 北本市荒井1丁目165

蛍光灯1本でも交換を致します。

※基本の地域エリアは、北本市内及び隣接した地域となります。また、地域エリアによっては異なる場合がございます。

※作業は、ご相談後に実施します。※作業内容等によっては、別途させていただきます。

受付時間帯 土曜日のみ 9:00~17:00まで

安心・安全な国産畳表推奨店

熊本産たたみ表証明書 熊本県はい草の生産日本一

ついてます!

畳替えの季節です

神戸畳店

北本市中丸5-70 591-4651

お気軽に、ご相談ください。

◎2010熊本県くまモン#K26719



(広告)

レディースプラン 28万円

男の旅立ち 29万円

祭壇・会館使用料無料!!

返礼品 2割引!!

プラザオオノ
365日 24時間受付
0120-33-7475

イベント

写真展「北本自然観察公園・季節のうつろい」

時 平成31年1月7日(月)～11日(金)
9:00～17:00
(最終日は15:00まで)

場 市役所庁舎ホール
内 スタッフが撮影した写真で、公園のこの1年を振り返ります。
費 無料
問 自然学習センター(☎593-2891)



応急手当講習(普通救命講習I)

時 平成31年1月26日(土)
9:00～12:00(8:45受付)
場 北本消防署北本東分署
(北本市宮内7-240)

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
対 北本市、鴻巣市、桶川市に在住、在勤で中学生以上の人(再受講可)

定 15人(先着順)
費 無料
持 筆記用具

※WEB講習
受講者は、WEB講習受講証明書
申 12月15日(土)～平成31年1月19日(土)に桶川消防署(☎048-773-1190)へ電話または直接。



スポーツ

ラダーゲッターとペタンク教室

子どもから高齢者まで、だれでも気軽に参加できます。初めての人も大歓迎！ルールは簡単なので必ず楽しめます。

時 平成31年1月19日(土)
9:30～11:45(9:10受付)
場 体育センター
対 市内在住、在勤の小学生以上の人
定 30人 費 無料

持 運動のできる服、室内用シューズ、タオル、飲み物
申 平成31年1月15日(火)までにスポーツ健康課(☎594-5568)へ電話等で。
問 北本市スポーツ推進委員連絡協議会(飯塚 ☎080-5542-0480)

浦和レッズハートフルクラブサッカー教室

時 平成31年1月19日(土)9:00～11:00
場 総合公園(雨天中止、小雨決行)
内 小学生を対象としたサッカースクールを浦和レッズハートフルクラブの協力を得て開催します。コンセプトは「サッカーの楽しみを知る」。プログラムはウォーミングアップから始まり、ボールフィーリング、ゲームを予定していますが、詳しい内容は当日のお楽しみです。
講 浦和レッズハートフルクラブから4人(予定)
定 小学生80人(先着順) 費 無料 持 飲み物、サッカーボール
申 12月8日(土)9:30から総合公園と子供公園の窓口にて受付。定員になり次第締め切り。
問 総合公園(☎592-4050)



(広告)

成年後見・遺言・相続・各種許認可

きむら行政書士事務所 埼玉県行政書士会会員
行政書士 木村義昭【鴻巣市富士見町5-18】
TEL:048-594-7421 出張相談可

気軽にご相談下さい(土日可) 無料セミナー 定期的に開催
相談については、事前に予約が必要です。【電話受付:平日9時～18時】

そろばん フラッシュあんさん 生徒募集

新入学後始まる「さんすう」は「足し算」「引き算」から始まりますが、最初から迷いなく入っていける子供と、戸惑いが生じる子供に分れます。「そろばん」が出来る子供は、問題なく答えが出せ良いスタートが切れます。その後「数学」やその他の科目にも良い繋がりが出来ます。又、「パソコン」を使用した「フラッシュあんさん」にも力を入れ指導しています。脳のトレーニングには凄く効果があります。気軽に入塾して一生役立つ脳力を育てませんか。

日本商工会議所・日本珠算連盟 指定教場

北本市中央2-78 北本駅西口徒歩1分
お問い合わせ(電)048-594-0980 **石川珠算学院**

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

月日	地区	医療機関名	電話
12/30(日)	北本	大島歯科医院	592-5211
	鴻巣	矢島歯科医院	548-5297
	桶川	日出谷歯科医院	048-786-4118
	上尾	上尾西口歯科	048-775-3860
		小林歯科医院	048-775-1175
		ワールド歯科	048-783-1001
伊奈	大津歯科医院	048-721-1181	
12/31(月)	北本	竹間歯科医院	592-7323
	鴻巣	なかね歯科	548-7733
		漆原歯科クリニック	542-6221
	桶川	ノーベルデンタルクリニック	048-787-5558

月日	地区	医療機関名	電話
12/31(月)	上尾	川野歯科医院	048-771-0202
		川田歯科医院	048-781-2723
		ページデンタルクリニック	048-729-6483
平成31年1/1(火・祝)	鴻巣	高橋歯科医院	543-8588
	桶川	ようだ歯科クリニック	048-779-9100
	上尾	池田歯科医院	048-725-3503
1/2(水)	北本	オレンジ歯科	594-8414
	鴻巣	斉藤歯科クリニック	596-9258
	上尾	土岐歯科医院	048-774-5129
1/3(木)	北本	e-Life歯科クリニック	544-1515
	鴻巣	ごう歯科クリニック	598-6150
	上尾	塚本歯科医院	048-772-3252

休日診療(当番医) 診療時間9:00～17:00(時間厳守) 12月8日～平成31年1月7日

月日	医療機関名	科目	電話
12/9(日)	北本整形外科	整・皮・リハ	591-8871
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	鳥山こどもクリニック(伊奈町)	小	048-723-5557
12/16(日)	山田医院	内・小	593-0353
	ようだ眼科医院(桶川市)	眼	048-771-8880
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
12/23(日・祝)	大久保医院	内	591-8171
	府川医院(桶川市)	耳・アレ	048-786-2672
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
12/24(月・休)	安里医院	内・小	542-2629
	桶川日出谷診療所(桶川市)	脳神経外科	048-786-7715
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
12/29(土)	本藤整形外科	整・リウ・リハ・皮	592-7667
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	伊奈entクリニック(伊奈町)	耳・アレ	048-724-1133
12/30(日)	ニッ家整形外科	整・リハ・リウ・内	590-3344
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
12/31(月)	北本共立診療所	内・消・循	592-1641
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692

月日	医療機関名	科目	電話
平成31年1/1(火・祝)	さとうクリニック	内・消・小	590-5977
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/2(水)	まつざき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	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/3(木)	いなぎentクリニック	耳・気・放・形外	593-4567
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/6(日)	鈴木医院	内・小	592-1313
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	伊奈中央病院(伊奈町)	内	048-721-3022

- 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、健康保険証をお持ちください。

埼玉県救急医療情報センター

[24時間] ☎ #7119 ☎ 048-824-4199

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 年末年始(12月30日～1月3日)は、各市町の当番医が担当します。

利用方法 電話で確認をとり、保険証をお持ちください。

場所・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

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	対 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)	平成31年1月9日(水) 9:30~11:00	母子健康センター	定 3人 費 無料 講 相談員 岡本浩之さん(精神科医) 申 平成31年1月7日(月)までに健康づくり課へ。

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	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30年8月生	東側 12月20日(木) 西側 12月21日(金)	保健センター 母子健康センター	持 母子健康手帳、健康診査票 申 対象児以外は、健康づくり課へ。
1歳6か月児健診	内 内科健診、歯科健診等 対 平成29年5月生	東側 12月11日(火) 西側 12月13日(木)	13:20~14:10 保健センター 母子健康センター	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、健康づくり課へ。
3歳児健診	内 内科健診、歯科健診、尿検査等 対 東側地域で平成27年10月・11月生	12月14日(金)	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査票、早朝尿、目と耳のアンケート 申 対象児以外は、健康づくり課へ。 ※西側地域は1月に実施
離乳食の調理講習	対 生後4か月~6か月児のいる母親	12月20日(木) 12月21日(金)	14:00~14:30 保健センター 母子健康センター	※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。
フッ素塗布	対 1歳6か月児健診受診後から小学校入学前までのむし歯のないお子さん	12月18日(火) 初めて: 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、運動発達の観察、離乳完了期の栄養相談、育児の心配ごと相談等 対 平成30年3月生の乳児のいる母親または家族	東側 平成31年1月7日(月) 西側 平成31年1月8日(火)	10:00~10:45 保健センター 母子健康センター	持 母子健康手帳 9か月または10か月児健康相談票
乳幼児育児相談	内 身体の発育や運動発達、食事や排せつのしつけ、心配ごとの相談 対 0歳~3歳未満の子どものいる母親または家族で希望する人	平成31年1月8日(火) 13:30~14:30	母子健康センター	持 母子健康手帳

※東側とは高崎線から東側の地域、西側とは高崎線から西側の地域を指します。

ヘルスアップ調理講習会

コレステロールが気になる人におすすめの料理をお伝えします!

- 時 12月18日(火) 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、三角きん、ふきん
- 申 問 12月13日(木)までに
北本市食生活改善推進員協議会
(佐藤 ☎・FAX 592-7763)へ電話またはFAX。



ピンクリボンの会きたもと 講演会

~がんになったあなたとあなたの家族のために~

あなたや家族が“がん”と言われたら…。日本人の2人に1人が“がん”になる時代です。今、この問題に直面している人も、「もしも…」と思った人も、この機会に話をしてみませんか?

- 時 12月23日(日・祝) 10:00~11:30 場 文化センター
- 内 講 話 北里大学メディカルセンター 乳がん看護認定看護師 座談会 乳腺外科医師、元がん患者、がん患者家族
マンモグラフィ検査の無料チケットが当たる抽選会もあります!
- 費 無料 申 不要
- 問 講演会実行委員会(角田 ☎050-5436-7653)



健康豆知識 第63回

統合失調症

統合失調症とは、聞こえないはずの音が聞こえる(幻聴といいますが)、実際にはされていないのに見張られている、盗み聞きされているなどを感じる(妄想といいますが)、些細なことで急に興奮して暴力的になる、などの症状が出る病気です。

約100人に1人が発症する病気で、20歳代前半から30歳代で発症することが多いです。脳の神経が何かのきっかけでうまく働かなくなり、また脳の神経が傷ついてしまうことが原因と考えられていますが、脳の神経について完全に解明されたわけではありません。今後さらに研究が進んで、より詳しく分かっていくことでしょう。

治療には、抗精神病薬と呼ばれる薬が使われます。薬には脳の神経の働きを元に戻し、傷ついた神経を修復する役割があります。飲んですぐに効くのではなく、時間をかけて徐々に効いてくることが多いです。

幻覚、妄想、興奮といった症状に対して薬は効果的で、数週間~数か月の間に症状が落ち着くことが多いです。症状が落ち着いた後も、再発を防ぐために薬は飲み続けます。

幻覚、妄想、興奮が治療によって改善すると、その後には表情が少なくなり元気がなく、寝ている時間が長く引きこもりがちになる、まるでエネルギー切れを起こしたかのように見える時期が出現します。

この時期は何年という単位で続き、薬を飲んでいただけでは改善しないことが多いです。病院のデイケアなどを利用して、人と関わり社会に参加する練習をしている方が多いです。以前は「統合失調症を発症するとどんどん悪化して治らず、病院に一生入院しっぱなし。」というマイナスのイメージが強かったです。

しかし、最近では早く治療を開始することによって早期に改善し、薬をしっかり服用し続けることで、安定した生活を送ることができるようになってきました。病気の治療を行いつつ一人暮らしをしたり、仕事をするなど、自立できている人も増えています。

提供：一般社団法人桶川北本伊奈地区医師会

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 **#7119番、#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、048-824-4199、048-833-7911へおかけください。

相談時間 24時間365日

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

電話番号 **#7119番、#7000番**

(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 24時間365日

子宮がん・大腸がん 個別検診実施中

お手元に無料クーポンをお持ちの方は、ぜひこの機会にご利用ください。



- | | |
|--|--|
| <p>子宮がん</p> <p>対 20歳以上(受診日現在)</p> <p>申 12月18日(火)までに健康づくり課へ電話または直接お申し込みください。</p> <p>※実施医療機関・費用など詳しくは、広報きたもと9月号または市ホームページをご覧ください。</p> | <p>大腸がん</p> <p>対 40歳以上(受診日現在)</p> <p>申 各医療機関へ直接予約し、12月25日(火)までに検体容器をお受け取りください。</p> <p>※実施医療機関・費用など詳しくは、広報きたもと10月号または市ホームページをご覧ください。</p> |
|--|--|
- 各医療機関の診療日を必ず確認し、12月25日(火)までに受診してください。 ☎ 健康づくり課(☎594-5544)

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。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。



支援センターの年末年始のお休み

12月29日(土)～平成31年1月3日(木)

北本市子育て支援センター



講習会「産後の骨盤ケアについて」

～産後の骨盤をケアして元気な身体をつくりましょう～
時 12月18日(火)10:30～11:30(10:15開場)
内 産後の骨盤の状態説明とケア方法
講 ころ整骨院 一色院長、澤野さん
対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者
定 15組 ※申込順
持 水分補給用飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、ハンドタオル、動きやすい服
申 12月4日(火)9:30～電話または窓口。

音遊びの日

～鈴を鳴らして楽しもう!!～
時 12月25日(火)11:30～11:45
内 音にまつわる遊びをして楽しみましょう♪

12月のひろば 10:30～11:30

- ・くじら・ぺんぎんひろば 第1水曜日 (平成29年4月1日以前の生まれ)
- ・めだかひろば 第2水曜日 (平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ)
- ・ねんねこひろば 第3水曜日 (平成30年4月2日以降の生まれ)

同じくらいの年齢の子と一緒に遊ぼう



中丸保育園子育て支援センター



親子ふれあい遊び

時 12月25日(火) 10:30～(10:00受付)
内 親子遊び・制作遊び等
講 ベビーボンディングケア
インストラクター 佐々木圭子さん
定 25組 費無料 持 飲み物、はさみ、のり
申 電話にて受付。定員となり次第締め切り。



北本市北本駅子育て支援センター



講習会「お楽しみ会」

～親子で作ろうバルーンアート～
時 12月20日(木)10:30～11:30(10:15開場)
講 バルーンアート 夢ふうせん
対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者
定 15組
申 12月10日(月)～14日(金)10:00～17:00に電話または窓口。応募多数の場合は抽選。当選者のみ12月17日(月)に電話で連絡。

12月のひろば 11:00～11:30

ねんねこひろば(0歳児のお子さんと保護者) 第2火曜日
よちよちひろば(1歳児のお子さんと保護者) 第3火曜日
てくてくひろば(2～3歳児のお子さんと保護者) 第4火曜日
※手遊びやふれあい遊びなどを楽しみましょう

Coccoひろば



子育て講座「イヤイヤ期 どうする?」

時 12月18日(火)10:15～11:00(10:00受付)
内 イヤイヤ期の子どもの気持ちは?乗り切するための対応のヒントがあります。
講 市保健師
対 2歳後半までのお子さんとその保護者
定 10組(要申込み・先着順) 費無料
申 12月6日(木)10:00～電話または窓口。

12月のひろば

- ・わいわいデー: 第2火曜日11:00～12:00 (集団遊び)お休みです。
- ・ばぶばぶデー: 第1木曜日(赤ちゃんの日)
- ・すくすくデー: 第2木曜日・第3土曜日10:00～14:45
お子さんの成長の記録として手形(足形)を押してカードを作ります。身長・体重も測れます。

Coccoひろば

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

中丸保育園子育て支援センター

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

北本市子育て支援センター

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

北本市北本駅子育て支援センター

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

児童館

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

児童館の催し

問 児童館(☎598-7643)

北本市立児童館

検索

QRコードをチェック



イベント	対象・定員	日時	内容
10:00～参加券配布			
ハイハイひろば	0歳児とその保護者	12月6日(木)	11:00～11:15 年齢別ひろばで楽しく遊びます クリスマスの製作をします 手形をとって皆でお祝いしましょう 悩んでいることがあったら気軽に声をかけてください
よちよちひろば	1歳児とその保護者	12月13日(木)	
とことこひろば	2・3歳児とその保護者	12月20日(木)	
お誕生会	12月生まれの0～3歳児と保護者10組(先着順)	12月17日(月)	
育児相談(1人30分程度)	—	12月10日(月) 10:00～11:30	
申込み不要			
はかってみよう	乳幼児と保護者	12月10日(月) 9:00～13:00	お子さんの成長記録を残しましょう
今月の壁面製作(リンリソナカイ)	—	12月11日(火) 10:45～11:30	作品を児童館に飾りましょう
つくってみよう(20分程度の簡単な工作)	4歳児～小学生15人(先着順)	12月8日(土) 15:00～16:00	リースを作って飾りましょう
けん玉クラブ(希望者は検定実施)	6歳以上15人(先着順)	12月16日(日) 14:30～15:30	検定に合格して名人になろう
チャレンジ(わりばしダーツ)	4歳児～小学生	月・火・木・土 15:00～17:00	1位を目指してがんばろう
1月事業予定			
1月4日(金)10:00～受付 電話可			
栄養相談	乳幼児と保護者4組(先着順)	1月11日(金) 9:00～11:00	栄養士による栄養、食育相談
育児講座	市内在住の乳幼児とその保護者5組(先着順)	1月16日(水) 10:30～11:30	バランスボールでリフレッシュしましょう

※詳しくはホームページ・児童館だよりをご覧ください。

こども図書館の催し

問 こども図書館(☎598-7642・FAX598-4785)

北本市立こども図書館

検索

QRコードをチェック



※各回約30分です。

イベント	対象・定員	日時	内容
毎日の読みきかせ			
これよんで	赤ちゃん～大人	毎日いつでも	すぎな時に、すぎな本や紙芝居を職員が読みきかせします。「この本、読んで!」いつでも声をかけてください。
毎月のおはなし会			
小学生のためのおはなし会	小学生～大人	1月6日(日) 15:00～	昔話の語りや絵本の読みきかせなどを楽しむ会
12月のおはなし会 ～冬がきた～	0歳～大人	12月16日(日) 15:00～	絵本の読みきかせ、紙芝居、簡単な工作など
えいごのうたとピクチャーカード	0歳～3歳	12月25日(火) 11:30～	えいごのうたや絵カードで楽しくすごしましょう!
毎週のおはなし会			
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	毎週水曜日 対 0・1歳 10:30～ 対 2・3歳 11:30～	わらべうたや手あそび、読みきかせなどを親子でたのしみ会
おはなし会	ひとりで聞ける子 小学生もぜひ! 保護者もどうぞ	毎週金曜日 16:00～ 毎週土曜日 14:00～	ひとりで聞ける子向けの昔話の語り、絵本の読みきかせ、紙芝居、パペットなど

☆12月22日(土)14:00～は、クリスマスおはなし会になります。

※おはなし会 各回約30分 ※おはなし会に参加したらスタンプを押してね!スタンプ4個でこども図書館特製シールを1枚さしあげます!

児童館・こども図書館の年末年始の休館日

12月31日(月)～平成31年1月2日(水)

各種相談案内

※相談日が祝日のときはお休みです。

相談日 12月8日～平成31年1月7日

相談名	日時	場所	問合せ
無料税務相談	12月11日(火) 10:00～12:00、13:00～15:00	市役所相談室 1-C(税務課前)	税務課市民税係 (☎594-5518)
市税の夜間納税・相談	12月25日(火)・26日(水) 19:45まで	納税課納税係(☎594-5520)	
行政相談(国や県等への要望や苦情についての相談)	12月26日(水) 10:00～12:00	市役所 市民課相談室	市民課市民相談係 (☎594-5529)
法律相談(予約制)	弁護士 毎週水曜日 司法書士 第1・3金曜日		
市民相談	毎週月～金曜日 9:00～16:00		
消費生活相談・多重債務相談	毎週月～金曜日 10:00～12:00、13:00～16:00	消費生活センター(☎511-8800)	
女性相談(予約制)	12月10日(月)・19日(水) 10:00～16:00(1人50分)	企画課人権推進・男女共同参画係 (☎594-5506)	
教育相談	毎週月～金曜日 9:00～17:00	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)	
心配ごと相談	毎週水曜日 9:30～11:30	総合福祉センター	社会福祉協議会(☎593-2961)
結婚相談	12月15日(土) 13:30～15:30		
ボランティア相談	12月21日(金) 13:30～15:30 平成31年1月5日(土) 10:00～12:00	市役所1階ロビー 総合福祉センター	
内職相談(予約不要)	毎週火・金曜日 13:00～16:00	勤労福祉センター	内職相談室(☎591-8551)
住宅増改築(新築)・リフォーム相談	12月15日(土)、平成31年1月5日(土) 9:00～12:00	市役所相談室	産業振興課商工労政・観光担当 (☎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	産業振興課商工労政・観光担当 (☎594-5530) ※前日までに申し込みください。
健康・生活相談	12月17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⑩

■原野商法の二次被害トラブルに注意してください!!

過去に原野商法でほとんど価値のない土地や山林を購入させられた人を狙って、「所有する土地を高値で買い取る」「あなたの土地を購入したい人がいる」などと電話をかけ、詳しい契約内容を説明しないまま、〇〇手続き費用、税金対策といった名目でお金を請求する事例が多く寄せられています。こうした二次被害が多く発生しているのは、土地購入時の顧客リストが事業者間で出回っていることで、電話勧誘や訪問販売が行われていると考えられます。

使用する予定のない土地を早く処分したいと考えている消費者の気持ちに付け込んで、「介護施設の建設予定があるので、周辺の土地をまとめて購入する予定である」と説明しながら、契約の重要な部分を説明せずに、嘘の説明をしていることもあります。事業者から手続きに必要な費用・土地売却時の税金対策などと説明されて現金を請求され、契約書の中身を確認しないまま事業者を信頼して契約書にサインをしたり、現金を渡すことは危険です。消費者は土地の売却と思って契約していても、別

の土地の購入契約がセットで行われていたこともあります。

宅地建物取引業の免許を持っている事業者でも安易に信用しないでください。根拠のわからない請求にお金を支払ってはいけません。長年処分困っていた土地を、好条件で買い取ってもらえるといううまい話はありませぬ。契約を急がされてもその場で契約せずに、まずは家族に相談しましょう。お困りの時は北本市消費生活センターに相談してください。


相談窓口

- 北本市消費生活センター(北本市役所市民課内 ☎511-8800 ※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
※土・日曜日、祝日は局番なしの☎188へ(年末年始を除く)
- 埼玉県消費生活支援センター(☎048-261-0999)
毎週月～土曜日(祝日・年末年始を除く)9:00～16:00
- 全国消費生活相談員協会「週末電話相談」(☎03-5614-0189)
毎週土・日曜日10:00～12:00、13:00～16:00

北本あんぜん情報 第99号

暮らし安全課交通・防犯担当(☎594-5522)

防犯情報配信中
北本メールサービスをご利用ください。
登録は右のQRコードから!



年末の防犯対策

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

本年9月末までの北本市内の刑法犯認知件数は、381件(前年同期比+66件、増減率+21%)と増加傾向となっています。

被害に遭わないよう、一人ひとりが危機意識を持って、防犯対策を行いましょう。

ひったくり防止対策

ひったくりの犯人は、ほとんどの場合後方から接近して、追い抜きざまにバッグなどを奪い取ります。後方から自転車やオートバイなどの音が近付いたときは特に注意しましょう。

- バッグは車道と反対側にしっかりと持つ
- 現金などの貴重品は身につける
- 自転車のカゴには「防犯ネット」等を取り付ける

空き巣防止対策

- ドアや窓には2つ以上の錠を取り付ける

- わずかな時間の外出でもドアや窓の鍵をきちんと閉める
- 窓に防犯フィルム、振動対応型ブザーなど防犯グッズを取り付ける

振り込め詐欺被害に注意!

～「お金が直ぐ必要」は要注意～

市内では振り込め詐欺の予兆と思われる不審な電話が多数かかっており、実際に詐欺被害に遭っている人もいます。次のような電話があったら、注意が必要です。

- 電車で会社の小切手が入ったバッグを忘れた。今日中に現金が必要。
- 会社の金を使って株で失敗した。監査が入る前に現金が必要。
- ××警察です。詐欺の犯人を逮捕したらあなたの口座があった。仮口座に移すので、直ぐお金を下ろしてください。
- 医療費の還付があります。還付手続きは本日までです。今すぐATMへ行ってください。こんな電話がかかってきたら、すぐに110番または鴻巣警察署(☎543-0110)に通報してください。

市民ギャラリー



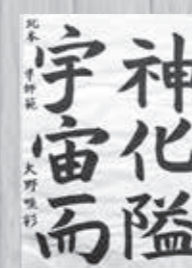
「いい湯だなあ」
中村 麗子さん



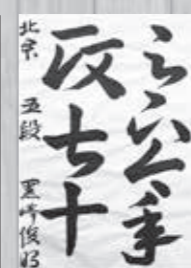
「漁師」
下村 恵久子さん



長澤 清美さん



大野 畦彩さん



黒崎 俊昭さん

フォトコスモス

墨華書道研究会学習の会

一葉短歌会

過ぎし日は戻ること無し納屋にある
古き地下足袋亡き母のもの
「すまないね」夫の誇一言は
夜半の介護に心とします
みづからぬ言の葉探し行く径に
眩しきまでにヤマボウシ咲く
毎日の新聞隈なく読むという
義姉は申年百才まで少し
幼き日病氣問屋と言はれしも
父母の歳越え卒寿は間近

天沼 健治
岩熊 英子
中島身知子
藤沢 糸子
吉井 あき

開催

子育ての悩みを話しに来ませんか
不登校・ひきこもり・非行 親の会

時 12月9日(日)、平成31年1月13日(日)
両日とも13:30~15:00
場 コミュニティセンター 費 100円(参加費)
問 不登校・引きこもり・非行 親の会
(磯野☎080-5492-6066)

アコースティックライブ#56

時 12月15日(土)ゲスト: Shule-a-roo2018
16日(日)ゲスト: 及川恒平(六文銭)
両日とも13:30~ 費 入場無料
場 深井6丁目「ヘイワールド施設内」
問 アコースティックライブ
(奥田☎090-3503-7776)

北本市民吹奏楽団2018
ウィンターコンサート

時 12月16日(日)13:00開場、13:30開演
場 コミュニティセンター 費 入場無料
内 西郷どん、西城秀樹メドレー、ディ
ズニー・プリンセス・メドレーほか
問 北本市民吹奏楽団(広川☎592-5753)

子育て応援プログラム
～ペアレント・トレーニング講座～

時 平成31年1月17日～毎週木曜日
(全7回)10:00~12:00
場 こども支援センターいろは(中央3-43-101)
内 子どもたちとの関わり方、指示の
出し方などを行動療法に基づいた
プログラムにより学びます。
費 全7回1,000円(資料代)
問 NPO法人こころのおと(石谷☎598-7042)

憲法カフェ
現憲法と改憲案の読み比べ

時 12月9日(日)10:00~12:00
場 文化センター 費 100円(お茶代)
問 北本9条の会(高橋☎592-4981)

ネガティブからポジティブへ～来
年はワクワクする年に～セミナー

時 12月21日(金)10:00~11:30
場 文化センター 費 1,000(講習料)
問 緑とハーブのアロマレメディエー
(上田☎592-1963)

第91回生涯いきいき種の
仲間の集い

時 12月22日(土)13:40入場、14:00開演
場 文化センター 費 200円(資料代)
内 これだけは知っておきたい
「今年の冬の健康管理」
講 ひらお内科クリニック院長 平尾良雄さん
問 生涯いきいき種の仲間(江間☎592-1406)

鴻巣吹奏楽団
クリスマスコンサート2018

時 12月23日(日・祝)13:00開場、13:30開演
場 北本市文化センター 費 入場無料
内 クリスマスキャロルファンタジー、
塔の上のラプンツェルメドレーほか
問 鴻巣吹奏楽団(増田☎591-7249)

ハワイアンライブ#22 生バンド演奏
とフラダンス、ハワイアンなひととき

時 平成31年1月6日(日)①11:30~、②14:00~
それぞれ約1時間 費 入場無料
場 深井6丁目「ヘイワールド施設内」
問 ハワイアンライブ(石澤☎090-2905-2881)

雑木林の観察会 落ち葉の下
では春が始まっています

時 12月22日(土)10:00~12:00
場 高崎線第一下原踏切の西側
費 無料
問 NPO法人北本雑木林の会
(白川☎593-0448)

「森は生きている」劇団仲間公演
上演2000回を超える感動の名作

時 平成31年1月20日(日)
場 クレアこうのす
費 S席3,500円、A席3,000円、B席2,500円
他 3歳以下は入場不可
問 鴻巣ひかり幼稚園観劇実行委員会
事務局(☎541-3506)

募集

中高年者の為のウクレレ講座
(初心者限定)お若い方もOK!

時 毎週水曜日13:30~15:30(月4回)
場 野外活動センター 費 会費月額2,000円
他 初回は平成31年1月9日(水)
問 北本ウクレレサークル
(加治☎090-2174-2966)

アメリカ人教師と英会話を!
“イエス、ウィ キャン”です

時 毎月第1~3水曜日10:30~12:00
場 北部公民館
内 実際に話すことを主にする英会話グルー
プです。日本との生活・文化の違いなどにつ
いても話し合います。見学大歓迎です。
費 入会費500円、会費月額3,000円
問 CAN(田部井☎543-2879)



がんばる元気な北本っ子たちの姿を楽しくお届け! 市内にあるのに意外
と知らないあの学校、この学校の面白いところを児童・生徒目線で紹介!
市や地域との交流情報や北高イベント情報等を明るく楽しく掲載します!

北本っ子たちはいつも元気120%!!

市内の中学校の魅力をお届け
学校じまん伝え隊!



1 Yesデー

毎月2日間、「ノー
テレビ・ノーゲーム・
ノースマホ」の日を
つくります。

Yes! できた時間を
自分で決めた取組の
実施に使います。

僕は「いつもより
勉強をする」と
決めているよ!

北本
中学校
編
「最強の北中愛」ここにあり!!
北本中学校区(北本中・西小・南小)では、「進
んで、前向きに取り組む北本っ子」を目標に3つの取組
を共通で行っています。

この
取組
は
3つ!

- ① Yesデー
- ② 人生の先輩として話を聞く
- ③ アルミ缶回収

3 アルミ缶回収



アルミ缶の収益金で
学校で役立つものを購入します。

北中生のボランティア魂は
伊達ではありません!
毎月2回で、毎回10kg以上
集まります! 今年度だけで
127kgを超えています!

2 人生の先輩として話を聞く



優しい先輩から
可愛い後輩へ

小学生からの質問を
中学生がどーんと
受け付けます!

何にでも一生懸命取り組めるのが
北中生の凄いです。
皆さんにも「最強の北中愛」を
感じてもらえませんか?

北本高校 × 市・地域 = 魅力発信!

こちら きたもと応援団
北本高校!

北本駅前交通安全キャンペーン!

12月13日(木) 16:00~

交通安全マスコット
「いったん止マット」を配布します

北高生が鴻巣警察署から1日警察官の委嘱を受け、北本
市、鴻巣警察署、交通安全関係団体の皆さんと合同で交
通安全キャンペーンを行います。私たちが作ったトマト型
の交通安全マスコット「いったん止マット」を受け取って
安全に運転してください。



マスコットを作製した
1年生たち

私たちが、家庭総合の
授業の中で、「交通安全」の
願いを込めて作りました。

ちょっと気になるとなりまち

鴻巣市

のびのび子育てフェスタinこうのす2018
～みんなあつまれよっといで!～

子育て真っ最中のパパ・ママに子育て情報を発信しま
す。お子さんが楽しめるイベントもたくさんあるので、
ぜひ遊びに来てください。
時 12月9日(日)10:00~14:00(9:50入場)
場 鴻巣市市民活動センター
対 未就学児と家族
費 無料 ※市営駐車場は1時間無料、
以降30分毎に100円
問 鴻巣市こども未来課(☎541-1321)



桶川市

《響の森情報》
梅沢富美男劇団公演2018
～梅沢富美男 魅力のすべて～

時 12月15日(土)①13:30開場、14:00開演
②17:30開場、18:00開演
場 桶川市民ホール(桶川市若宮1-5-9)
費 全席指定(前売)5,000円(当日)5,500円
※未就学児は入場できません。
チケット 発売中(窓口、電話、インター
ネット予約)
問 桶川市民ホール(☎048-789-1113)



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!



中丸2丁目地内のそば畑

10/3 初開催!北本産そばを五感で味わうスペシャルツアー

可憐な白い花を咲かせたそば畑の中で、農家のごちそうレストラン「北本蕎麦のフルコースランチ」ツアーが開催されました。ツアー参加者は、そば処「北本さんた亭」店主が腕を振るったそば尽くしの創作料理を楽しみ、「そばの葉やそばのもやしを初めて食べた」「そばの実もこんなにアレンジできるんだ」と驚きのメニューに舌つづみを打ちました。



10/8 スポーツの秋を満喫!

清々しい秋晴れの中、体育センターと総合公園で、第12回きたもとスポーツフェスティバルが開催されました。各会場では、市民体力測定会を始め、野球やテニスのスクール、卓球、弓道、スポーツ義足など様々なスポーツ体験コーナーのほか、ダンスなどのステージイベントもあり、多くの来場者でにぎわいました。



10/27 中丸小児童が伝統芸能「義太夫節」を体験!

中丸小学校の学校公開日に、4~6年生・保護者を対象に伝統芸能「義太夫節」の公演会が行われました。児童たちは義太夫の語り手と三味線が一体となった物語の世界を体験しました。また、6年生代表が出演者と一緒に物語を発表したり、校歌を義太夫節で歌ったりして伝統芸能の楽しさに触れました。



10/5 河井宏暢さんが生涯スポーツ功労者として表彰されました

平成30年度生涯スポーツ功労者として文部科学大臣から表彰された市内在住の河井宏暢さんが、市長を表敬訪問しました。NPO法人あさひスポーツ・文化クラブ理事長を務める河井さんは、スポーツの健全な普及および発展に貢献し、地域におけるスポーツの振興に顕著な成果をあげたことが認められ表彰されました。



10/10 北本中学校生徒が関東、全国大会で大活躍!

北本中学校の生徒が部活動で優秀な成績を収めたことを市長に報告しました。水泳部は全国大会、剣道部は関東大会、吹奏楽部は西関東大会に出場しました。吹奏楽部は銀賞を獲得しました。市長から労いの言葉が贈られると、生徒は「応援してくれた全ての人に感謝し今後も頑張ります」と力強く答えていました。



10/30 市感謝状を贈呈

平成30年度北本市感謝状贈呈式が市役所庁舎で行われました。北本市の振興発展のために、長年ご尽力いただいた委員会、協議会、市内小中学校の教員等の皆さんおよびボランティア活動にご尽力いただいた団体の皆さん、市内中学校に備品を寄贈いただいた団体の皆さんに市長から感謝状が贈呈されました。

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!



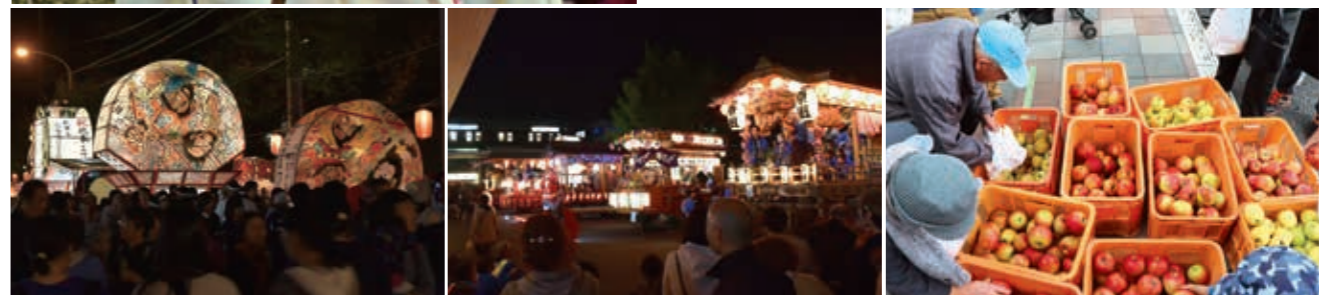
11/2 全国大会に出場する高尾アローズを応援しよう!!

スポーツ少年団野球チーム「高尾アローズ」(村上正一監督)が第12回学童軟式野球全国大会ポップアスリートカップの県大会に続き、関東大会を勝ち上がり、見事、全国大会の出場権を手に入れました。選手の皆さんは12月に横浜スタジアムで開催される全国大会への意気込みを市長に語りました。



11/34 北本の秋を満喫! 北本まつり「宵まつり・産業まつり」

北本まつり「宵まつり」が西中央通りを舞台に、昼間はパレード、パフォーマンス、夕方からは15基のねぶたと7基の囃子山車が競演し、光と音で宵闇を彩りました。また、翌日は市役所を会場に「産業まつり」が行われ、新鮮な朝どり野菜の直売をはじめ、市内商工業者や姉妹都市の会津坂下町の物産品などが販売されました。市内外から2日間で約9万7,000人が訪れ、北本の秋を満喫しました。



突撃! 市民リポーター

関東最大級!!! 宵まつりに行ってきました♪

こんにちは!市民リポーターの山北陽子です。

11月3日、4日に開催された北本まつり。私は3日夜の「宵まつり」に行ってきました。

関東最大級のねぶたまつり、なんと今年で25年目だそうです!!

実は私、昼間のパフォーマンスは見たことがあったのですが、メインである山車の運行を見るのは今回が初めて!駅前配布されていた「見どころ紹介パンフレット」を手に、17:50から始まった全22団体のねぶた・囃子山車の競演を楽しんできました。太鼓や笛の賑やかな音色に合わせておかめ、ひょっとこが踊る姿は楽しく、大小さまざまな大きさで、華やかに装飾されたねぶたや山車は、各団体それぞれに創意工夫が施され、迫力満点!!気付けば大量に写真や動画を撮っていました。びっくりしたのは、山車のスピードが意外と速かったこと!追いつくのが大変な時もあり、曳き手やお囃子するのは結構体力使いそう、と思いながらも、参加されている皆さんがとても楽しそうで、自分もやってみたくらいという気持ちになってしまいました(笑)。来年、予定が合えばぜひ挑戦してみたいですね。

詳しくは市ホームページへ

リポーター 山北 陽子さん

その4 自分も地域デビューしてみたい! でも、最初に何をすればいいのだろう?



●情報を収集してみよう!

市や関係団体が主催する事業等を、市の広報紙やホームページ、公共施設の掲示板などでチェック。お子さんやお孫さんに教わりながらスマホで情報収集するアクティブシニアも。

●身近な人に聞いてみよう!

経験者や口コミに勝るものなし!
「一緒にやろう」と誘われるかも。

●気軽に相談してみよう!

地域デビューに関する相談を受け付けています。

- 高齢介護課高齢者福祉係 ☎594-5539
- (公社)北本市シルバー人材センター アクティブシニア応援係 ☎592-4300

● 講演会に参加しよう! 興味・関心を探るキッカケとして「地域で輝くセカンドライフ講演会」に参加してみませんか?

地域で輝くセカンドライフ講演会 人生100年 もっと楽しく! もっと笑顔に!

とき 平成31年2月18日(日) 13:30~16:30(12:30開場)
ところ 文化センター

【対象】 50歳以上の市民
【定員】 600人
入場無料 **全席指定**

第1部 地元で楽しむシニアライフを応援! (13:30~14:20)
人生を楽しむ先輩たちによるトークイベント

第2部 笑顔のもとに笑顔が集まる (14:30~15:30)
講演 林家たい平さん(地域デビュー楽しみ隊 隊長)

第3部 地域での活動紹介&相談会 (15:40~16:30)
“活躍の場”としての受入団体が会場外にて相談ブースを設置



応募要項 問(公社)北本市シルバー人材センター講演係(☎592-4300)

右の見本に従って往復はがきで応募ください。 応募締切 **12月25日(火)必着**

- 1人1枚応募可能。
※1人で複数枚応募の場合、2枚目以降は無効となります。
- 往復はがき1枚で2名まで。
- 定員を超えた場合は抽選。
返信はがきで抽選結果をお知らせします(1月中旬発送予定)。
※往復はがきに記載漏れ等があった場合は、返信できないこともありますので郵送の際は必ずご確認ください。

往信宛名面	返信の文面(うら)	返信宛名面	返信の文面(うら)
<p>3640013</p> <p>往信</p> <p>北本市中丸10-55 北本市 シルバー人材センター 講演会係 宛</p>	<p>※注意 何も記入 しないでください。</p>	<p>代表者の 住所、氏名を ご記入ください。</p>	<p>【代表者】 郵便番号・住所 氏名(年齢) 電話番号 【一緒に参加される方】 郵便番号・住所 氏名(年齢) 電話番号 ※その他(車いす・手話席・ 難聴者席希望等)</p>

※本応募に基づく皆さんの個人情報、個人情報保護法にのっとり厳重に取り扱い、目的以外に使用することはありません。

● やってみてどうですか?
日々の活動が楽しくできています。子どもたちと挨拶を交わし、感謝もされます。自分たちの地域は自分たちで守るという意識で安全を見守っています。人とのつながりで地域の様々な活動に携わってました。そこからだんだんと輪が広がっています。



街頭に立ち、登下校する児童の見守り

心も体も
イキイキと!

あなたも
「地域デビュー」
してみませんか?



早朝、利用者の代わりにゴミ出し

● これからはじめてみたいと考えている人へ
家だけにいるよりは外に出る機会がある方が夫婦円満。まずは気軽に興味を持って、地域の行事に積極的に顔を出してみるよ!と思います。

● シルバー人材センターの会員になったキッカケは?
もともと、都内で高齢者のアドバイザーをしていたことから、再雇用終了後、地元で困っている高齢者のお手伝いができればと思い、市主催の生活支援の担い手養成講座を受講しました。

● やってみてどうですか?
月に二度、利用者に声をかけに行いますが、とても感謝してもらえます。交流の機会が持っています。

● これからはじめてみたいと考えている人へ
とでやりがいを感じます。働いていたときは趣味の時間がとれませんでした。今、今はマイペースに活動しているので、趣味の時間も確保できます。社会貢献や人助けといった意識というより、自分のできることであればお手伝いしたいです。今後は、地元のお寺の清掃など、様々な行事に参加し、地域の人となりを深めていきたいです。

自ら声を上げれば 楽しいことが 拓けますよ。



スクールガード・リーダーとして 小学生の登下校の見守り

短時間勤務の仕事の合間に、小学生の登下校時に旗を持ち、安全を守る。このほか、地域防犯推進員としてもまちの安心安全の活動を行っている。

シルバー人材センター会員 として高齢者のゴミ出し支援

ゴミ出し支援の利用者宅から集積場まで、ゴミを運ぶ。坂道で距離が離れている所にゴミを出さなければならない独居高齢者の支援を行っている。

マイペースでOK。 趣味の時間も 確保できます。



地域デビューに 肩書は必要 ありません。



松本明子さん

●放課後等デイサービ
スで子育て支援を始め
たキツカケは？

もともと、保育士をして
いたのですが、定年退
職後に、北本駅の掲示板
で募集案内を見た姪っ
子から勧められました。

●やってみてどうですか？

言葉がなかなか出てこ
ない子が私を名前で呼ん
でくれたり、話さなくて
も気持ちがあわかったりす
るのが、とてもうれし
瞬間ですね。一緒に活動
する仲間たちとのつなが
りも感じています。人と
関わることの楽しさが
一番です。

現在、週3日活動して
いて、ほかの時間は趣味
に費やしています。自分
の楽しみと活動の balan
スがとれていてとても充
実しています。



子どもたちの食事を補助

●これからはじめてみ
たいと考えている人へ

シニア世代が何かを
始めるには、肩書は捨て
るべき。子どもたちと楽
しい時間を過ごす活動
に資格は問いません。つ
まり気持ちさえあれば
誰でも参加可能という
ことです。趣味を披露し
てくれる人、昔遊びを教
えてくれる人は大歓迎
ですよ。

障がい児の放課後等デイサービス で子育て支援

「NPO法人ころのおと」が運営する障がい児の日常を支える放課後等デイサービス事業所「こども支援センターいろは」で、子どもたちと様々なレクリエーションを通じて充実した時間を過ごす。

あまり構えず、 できることを できる範囲で楽しく。



羽田武さん

●ガイドヘルパーを始め
たキツカケは？

以前、目の見えない人
がバスの中で困っていた
ときに何もできなかった
ことへの後悔や、自分自
身が視力を失う事の恐
ろしさを感じ、そういった
人たちをお手伝いするボ
ランティアをやりたいと
社会福祉協議会主催の
「地域を支える大人塾」
へ参加しました。講習会
受講後に、病院で目の見
えない人をガイドするヘ
ルパーさんを見かけたの
で声をかけてみました。
それがきっかけでサウン
ドテーブルテニスの会に誘わ
れ、ガイドヘルパーとし
ての活動を始めました。

●やってみてどうですか？

参加者は皆とても前
向きで、一緒に楽しく過
ごしています。私の方が

ガイドヘルパーとして 目の見えない人たちをサポート

サウンドテーブルテニス(視覚障がい者の卓球)の会で月3回、目の見えない人をサポートしながら卓球を行う。



サウンドテーブルテニスを楽しむ参加者

地域デビューをした皆さんが、 「やって良かった」と 言っています!

地域デビューの先輩たち6人にインタビュー!



介護予防サポーターとして “イキイキとまちゃん体操”を盛り上げる。

週1回、歩いて通える集会所で近所仲間と“イキイキとまちゃん体操”(手首や足首におもりをつけて行う介護予防体操)を行う。市お墨付きの介護予防サポーターとして体操をリードし、集いの場を盛り上げる。

●やってみてどうですか？

ご近所でも知らない
者同士だったのが、この

●介護予防サポーター
を始めたキツカケは？

定年退職後に時間に
余裕ができたこと、五十
肩やつまづきなどカラダ
の衰えを感じ始めたこと
から、市主催の「介護予
防サポーター養成講座」
を受講しました。元気な
カラダで孫の成人式を
迎えたいと思って。

●これからはじめてみ
たいと考えている人へ

思い切つて外に飛び出
してみると、楽しいこと
はたくさんあるはず。何
かにうちこむ充実感を
味わえるし健康的でい
られます。まずは活動に
参加してみてください。



宮崎まゆみさん

倉橋教子さん

福島ざわえさん

環境サポーター・環境支援隊として 学校の庭木や植栽の手入れ

西小中学校で“環境サポーター”、北本中学校で“環境支援隊”として週1回(それぞれ隔週1回)午前中に学校の庭木や植栽の手入れを行っている。

●環境サポーター・環境
支援隊を始めたキツカ
ケは？

地域のスポーツチーム
の監督を引き受け、学校
関係者とのつながりを持
つようになったことがき
っかけです。地域で何かや
りたいという気持ちがあり、
もともと付き合いがあった
数人と活動を始めました。

●やってみてどうですか？

みんなで和やかに話し
合いながら、できる範囲
で進めていくことに充実



校庭の樹木用の堆肥集め

●これからはじめてみ
たいと考えている人へ

一緒に活動している人
はほとんどが70歳以上。
カラダのあちこちが痛
いなんて声も聞きます
が、それでも続けている
理由は1つ!「楽しいか
らやっています。それだけ
ですね。」

子どもたちから喜ばれ、 感謝されることが たまらないです。



山家正博さん

●環境サポーター・環境
支援隊を始めたキツカ
ケは？

地域のスポーツチーム
の監督を引き受け、学校
関係者とのつながりを持
つようになったことがき
っかけです。地域で何かや
りたいという気持ちがあり、
もともと付き合いがあった
数人と活動を始めました。

●やってみてどうですか？

みんなで和やかに話し
合いながら、できる範囲
で進めていくことに充実

その1 最近話題の“地域デビュー”って？

地域デビューへの道

第二の人生を楽しもう!!

子どもを連れてお母さん同士が、公園でつながりを持つことを「公園デビュー」と呼ぶように、地域で行われている活動に初めて参加し、地元でつながりをつくることを『地域デビュー』と呼ぶようになりました。

現役時代に多くの時間を職場で過ごしてき

た現代のシニア世代は、地元地域とのつながりが希薄になりがちです。

現役生活リタイア後、地域デビューを果たすことにより、地元でセカンドライフの楽しみを見出す人が増えています。あなたに合った楽しみ方を見つけてみましょう。



特集

人生100年時代到来! / 地元で楽しむシニアライフ

あなたも「地域デビュー」してみませんか？

その2 地元でつながる…その効果は？

地域デビューへの道

気の合う仲間もきっと見つかる!

①セカンドライフが充実!!

セカンドライフにおける時間の使い方は自分次第。マイペースに地域の活動へ参加することで、地元住民との関わりを持ちながら、自身の趣味や家族の団らんを楽しむ人も。

②健康維持で認知症予防も

地元のつながりが地域での助け合い・支え合いに発展し、自身の将来不安の軽減につながります。人との関わりは人生にときめきを与え、認知症の予防にも効果が期待できます。



その3 具体的には何をするの？

地域デビューへの道

まずは、自分が興味を持っていることや、今まで培ってきたスキルをいかせるようなことから始めてみましょう。



地域デビューのキッカケはいろいろ! 楽しみ方も無限大です!!!

地域活動

地元でつながる

- 自治会、地域コミュニティ、老人クラブ
- 子どもや高齢者の支援・見守り
- NPOやボランティア

学習

興味・関心の追及

- 講座、セミナー
- 自己啓発
- 資格取得

働く

仕事が生きがい

- シルバー人材センター
- ハローワークの求人

充実したセカンドライフ!

趣味

好きなことへの没頭

- サークル、愛好会
- スポーツ、健康づくり



最近よく耳にする「人生100年時代」。健康寿命世界の長寿社会を迎える日本では、セカンドライフをどう生きるかが重要です。誰もが現役生活リタイア後の長い時間を「楽しく」、「健康に」、「生きがいを持って」豊かに過ごしたいと考えるはずですが、あなたの楽しむ場所はどこにありますか？

「何かしたい」と求めるもの、行く場所がなく、会う人もおらず、自宅に閉じこもってしまう人がいる一方で、「地域デビュー」を果たし、セカンドライフの楽しみを身近な「地元」に置く人がいます。

あなたも地元で楽しむシニアライフを描いてみませんか？

一歩外へ飛びだそう!



“イキイキとまちゃん体操”を盛り上げる介護予防サポーターの皆さん

広報 **きたもと**

12月
2018 No.970

特集面

きつと、もっと、きたもとが好きになる 旬な話題をお届け!



特集

—人生100年時代到来!—

地元で楽しむシニアライフ

あなたも「地域デビュー」してみませんか?

北本中学校の校庭の手入れを行う環境支援隊の皆さん。休憩中に生徒からのお礼の手紙を受け取ると、1枚1枚じっくり目を通しながら「やる気出ちゃうなあ」と顔をほころばせていました。