

広報 きたもと

北本市で快適に暮らすための情報をお届けします

1 月
2020 No.983

情報面



CONTENTS



4 ページ 新春「北本七福神めぐり」



令和2年北本市成人式を
1月12日(日)に開催

昨年の様子



3 ページ 令和元年度北本市表彰式



【注目情報】

- 新年の御挨拶 2
- 「読書通帳」で読んだ本の記録を残しませんか? ... 4
- 所得税、市・県民税の申告について 6・7

【お知らせ】

- 介護保険料を支払っている人の税控除 8
- 要介護認定を受けている人の税控除 8
- 令和2年度就学援助申請の受付 8
- キャッシュレス決済がお得になる
マイキーIDの設定をお手伝いします 10

【募集】

- パブリック・コメント 11
- 北本ブランド商品研修会への参加 11
- 市役所で働きませんか 12

【イベント】

- 健康づくりに関する協定締結記念
市民公開講座「お薬との上手な付き合い方」 13

【スポーツ】

- ラジオ体操講習会 17

休日診療(当番医)はP19に記載されています。

人口の うごき

人口...66,183人(- 28人) 世帯数...29,239世帯
男性...32,928人(- 13人) ※12月1日現在
女性...33,255人(- 15人) ※ () は対前月比

今月の 納税

○市県民税 第4期分 ○後期高齢者医療保険料 第6期分
○国民健康保険税 第6期分 ○介護保険料 第6期分
1月31日(金)までに納めましょう。

■発行日 令和2年(2020)1月1日発行 ■編集と発行 北本市役所 企画財政部市長政策課

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。



この印刷物は環境に
やさしい「植物油インキ」
を使用しています。



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

注目の情報

新年の御挨拶

活力あるまちづくりへ向けて

北本市長 三宮 幸雄

市民の皆様におかれましては、すこやかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。日ごろから市政運営に、格別なる御理解と御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

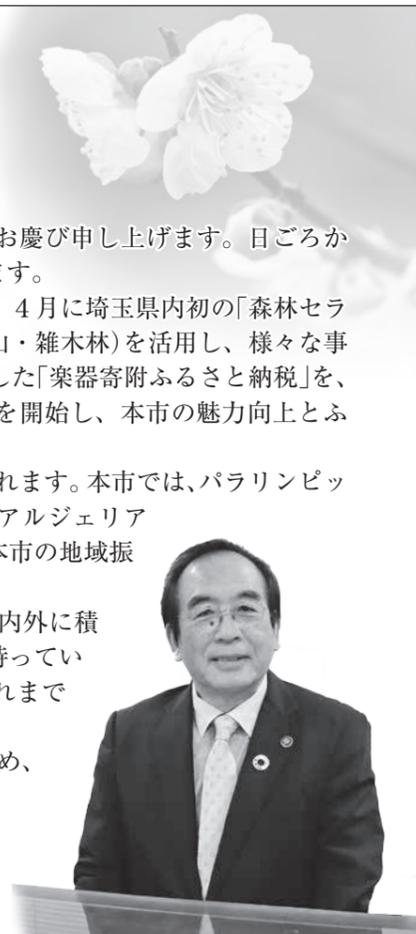
昨年は、地域活性化に繋がる先進的な取組みを行った一年でした。4月に埼玉県内初の「森林セラピー基地」の認定を取得しました。今後も、本市の特色である緑(里山・雑木林)を活用し、様々な事業に取り組んでまいります。また、5月に首都圏初の休眠楽器を活用した「楽器寄附ふるさと納税」を、10月には「ふるさと納税型クラウドファンディング補助金交付事業」を開始し、本市の魅力向上とふるさと愛の醸成を図ることができました。

本年は、いよいよ東京2020オリンピック・パラリンピックが開催されます。本市では、パラリンピックにおける事前キャンプの協定をアルジェリアと締結し、夏には、アルジェリア選手をお迎えする予定です。最適な練習環境を提供するとともに、本市の地域振興、国際交流の促進に繋げてまいります。

また、シティプロモーション事業等をさらに発展させるため、市内外に積極的に北本市の魅力や愛着を、市民には愛着を、市外の方には関心を持っていただけるよう、北本市の歴史文化等をはじめとした様々な情報をこれまで以上に発信してまいります。

今後、市民の皆様への御理解と御協力のもと、市民福祉向上のため、市政運営に強い決意をもって全力で取り組んでまいります。

本年が皆様にとって素晴らしい年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。新年の御挨拶といたします。



安心安全な輝く未来をめざして

北本市議会議員 滝瀬 光一

市民の皆様におかれましては、令和となって初めての希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。また、日ごろより市議会に対しまして御理解と御協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、急速に進む少子高齢化や、様々な社会保障制度の改革、加速する情報化社会のなかで、令和の新時代、またその先の未来を見据えながら、地域住民の多様な意思をくみ取り、それぞれの地域で実情に合ったスピード感ある地方創生を実現するために、我々地方議会が果たす役割はますます大きくなってまいります。

市議会におきましては、議会改革の一環として、令和元年8月には、議場にプロジェクター、スクリーン等を設置し、同年9月議会より総括質疑や一般質問の内容をわかりやすく伝えるため、補足説明資料の投影をできるようにするなど、市民に開かれたわかりやすい議会となるよう鋭意取り組んでおります。

新たな年を迎え、市民の皆様方の負託と御期待を大きな力とし、議員一人ひとりが研鑽に努め、市政発展と市民福祉向上のため邁進していく所存です。また、これからも継続して、市民に寄り添う開かれた議事を情熱をもって目指してまいります。

本年も一層の御支援、御協力を賜りますよう、心からお願い申し上げます。本年が皆様にとりまして実り多き素晴らしい一年となりますよう、御祈念申し上げます。新春の御挨拶といたします。



注目の情報 令和元年度北本市表彰式

市長政策課秘書係 ☎594-5502

11月16日に、令和元年度北本市表彰式が行われ、次の皆さんが表彰を受けました。功労表彰は、多年にわたり市政の進展および市民福祉の向上に功労のあった人に、善行表彰は、ボランティア活動、地域美化活動への取組みや寄附の善行のあった団体に、また、文化・スポーツ奨励賞は、文化・スポーツの分野で、奨励するに値する功績のあった人に贈られるものです(敬称略・順不同)。

功労表彰 (27人)	
氏名	職名
1 湯澤 美恵	議会議員
2 高橋 伸治	
3 大嶋 達巳	
4 渡邊 良太	
5 滝瀬 光一	
6 山田 憲次	北本市市町村の国民健康保険事業の運営に関する協議会委員
7 金田 栄三	北本市男女共同参画審議会委員
8 吉野 道子	
9 飯野 誠治	
10 柴田 辰雄	北本市自治基本条例審議会委員
11 宮原 鈴代	
12 浅野 昭八	
13 遠井美智子	北本市人権推進審議会委員
14 川島 裕代	
15 大保木道子	
16 水野 格美	北本市スポーツ推進委員
17 櫻沢 徹郎	行政相談委員
18 熊木 庄吾	民生委員・児童委員
19 古賀美由樹	
20 川島 裕代	
21 高橋 淑子	
22 鈴木 敏雄	
23 酒井 都子	
24 湯水 祐子	
25 野田 知加	
26 廣瀬 正春	
27 有村 大二	

善行表彰 (12団体)	
団体名	善行内容
1 北本市 更生保護女性会	ボランティア活動
2 株式会社 川村建設工業	
3 株式会社 スカイホーム	金員寄附
4 宗教法人 解脱会	
5 本宿5丁目 自治会	地域環境美化推進活動
6 本宿8丁目 自治会	

7 中丸8丁目 自治会	地域環境美化推進活動
8 中央1丁目 自治会	
9 二ツ家3丁目 自治会	
10 西3自治会	
11 本町2丁目 自治会	
12 本町7・8丁目 自治会	

文化・スポーツ奨励賞 (21人)	
氏名	功績
1 河田貴保子	第66回日本伝統工芸展 高松宮記念賞 泥釉七宝花入「律」
2 荒船 絹子	第69回埼玉県美術展覧会 第4部工芸 高田誠記念賞「嬉しい便り」
3 林 哲也	彩の国・埼玉りそな銀行 第49回 埼玉文学賞(詩部門) 正賞「羽化」
4 北條 巧	第24回日本トライアスロン選手権大会 優勝
5 廣岡迪智子	All Japan Cheerleading&Dance Championship USA All Star Nationals 2019 (全国選手権大会) Junior 編成 Pom 部門 Medium B 2位
6 石川 華楓	THE DANCE SUMMIT 2019 Small Junior Pom 部門 1位
7 加藤 優奈	All Japan Cheerleading&Dance Championship USA All Star Nationals 2019 (全国選手権大会) Mini 編成 Pom 部門 Small B 2位
8 下田 瑚都	All Japan Cheerleading&Dance Championship USA All Star Nationals 2019 (全国選手権大会) Youth 編成 Pom 部門 Small B 5位
9 坂本 玲奈	第13回全国中学生都道府県対抗野球大会(女子の部) 優勝
10 中山 未羽	第9回全国ユースフライトエアロビック選手権大会 小学校4年生以下フライト 3位
11 高橋 知花	第42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 400m自由形 決勝5位
12 籾福 恵郁	第74回国民体育大会グラウンド・ゴルフ競技会・団体優勝・個人6位入賞
13 清水 結花	第1回全日本スポーツウエルネス吹矢 団体選手権大会 優勝
14 正木 怜	
15 古江 花帆	
16 小川サクラ	
17 伊藤 貞雄	
18 小高 久子	第1回全日本スポーツウエルネス吹矢 団体選手権大会 優勝
19 廣瀬 雪枝	
20 新井 秀夫	
21 駒野 四郎	

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

まちの話題

掲示板

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

まちの話題

掲示板

注目2 「読書通帳」で読んだ本の記録を残しませんか？

「読書通帳」とは、銀行の通帳と同じような冊子で、自分の借りた本のタイトルや著者名などが記入され、記録として残すことができる通帳です。図書館に設置された読書通帳機で記帳することができます。ぜひ作成し、ご利用ください。



期 **1月3日(金)～**

費 初回作成時は無料

通帳満了による再発行：100円(中学生以下は無料)

紛失や破損による再発行：100円

読書通帳機の設置場所

中央図書館、こども図書館

申 問 中央図書館(☎592-0795)またはこども図書館(☎598-7642)の窓口で、北本市立図書館利用者カードを提示してお申し込みください。

貸出日	借書名	著者名	定価	分類
190030	ヤナギ通りのおぼけやしき	ムイス・スロバ	¥1,500	文学
191002	12か月の怪しいソング	市原 悦子	¥1,100	技術
191004	やうめんの本	ジョン・バーニ	¥980	絵本
191004	ガンビーさんのふなあそび			
191007	臨山実業の脱獄しようぜ		¥2,500	
191007	心も通ぬる6番館西 中国 西園 文庫 [2019]		¥1,150	歴史
191007	世界地図	ディラン・スラ	¥2,000	歴史
191007	読書家の日記	村上 しいこ	¥1,200	文学
191007	Maart (マート) 201908		¥640	
191008	ゆみちゃんとえんぴつさん	かたおか けい	¥1,200	絵本
191008	やめろ。スカタン!	くすのき しげ	¥1,400	絵本
191008	ほげちゃんとこいのペロ	やぎ たみこ	¥1,000	絵本

注目3 スタンプ集めて運氣アップ! 新春「北本七福神めぐり」



市内各所の七福神をめぐり、新春のご利益を見つけましょう。七福神各所でマップ等を受け取り各自スタート。初詣気分ぜひご参加ください。

時 **1月11日(土)9:00～15:00**

七福神	所在
大黒天・恵比寿・弁財天	高尾氷川神社(高尾7-31-1)
寿老人	須賀神社(荒井1-353)
布袋尊	阿弥陀堂(高尾6-366)
福祿寿	猿田彦大神(石戸宿4-113)
毘沙門天	多聞寺(本宿2-37)



各所で『おもてなし』があります! 7か所のスタンプを全て集めた人には七福神手ぬぐい(先着1,000人)をプレゼントします。
問 北本市観光協会(☎591-1473)



今月の桜国屋&さんた亭!

1月～2月中旬の期間、施設のリニューアル工事が行われます。利用者の皆さんにはご不便をおかけします。この間の営業については下記のとおりです。

●桜国屋(☎544-5321) 10:00～17:00(水曜定休) 仮設店舗で通常営業します。

時 **1月9日(木)** 初売り!
地元の新鮮野菜と果物が大特価!

●さんた亭 工事期間中、営業休止となります。より利用しやすくなる「さんた亭」を楽しみにしてください!

問 農業経営推進課(☎594-5532)



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 **2月16日(日)9:30～** 費 無料

対 市内在住、在勤の人

定 40人(子どもも1人として計算。定員超過の場合は抽選)

申 往復はがきに代表者・住所・電話番号・参加者氏名・年齢・駐車場使用台数を記入し1月10日(金・消印有効)までに観光協会へ。

他 詳しくは観光協会ホームページへ。

●北本の観光のこと考えちゃわナイト

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です。お気軽にご参加ください。

時 **1月10日(金)19:30～**

●第5回 きたもと暮らし研究会

北本の魅力を考えるオープンミーティング。今回のテーマは「北本のファンづくり」です。観光協会ホームページからお申し込みください。

時 **1月18日(土)10:00～12:00** 場 北本市内

●第5回 きたもと暮らしの編集員(カメラマン・ライター)養成講座

北本の魅力を発見して伝えるために、必要なポイントをみんなで学ぶ連続講座です。今回のテーマは「カメラと写真について」です。観光協会ホームページからお申し込みください。

時 **1月18日(土)13:30～17:00** 場 北本市内

北本市観光協会
TEL 591-1473 FAX 577-3475
メール info@machikan.com
H P http://www.machikan.com/

中央図書館だより

今月の特集

「あの人の日々雑記 エッセイの愉しみ」ちよと小説に向き合うのがしんどい時は気軽に読めるエッセイがおすすめ。何気ない日常も作家の手にかければなんとか素敵な出来事に思えます。

おすすめの一冊



「たのしい暮らしの断片」
金井 美恵子 著(平凡社)

「婦人雑誌」の料理、食卓上の道具、散歩の楽しみ、猫の毛の色…。些末で豊かな日常のなかの「気持ちのいいこと」を描いたエッセイ集。

あたらしく入った本

- 365日の親孝行 志賀内 泰弘 (星雲社)
- 服が、めんどい おおやま しゆん (ダイヤモンド社)
- 宇宙から帰ってきた日本人 いらいずみ れん (文藝春秋)
- ゆかいな浮世絵 滑稽と諷刺の世界 狩野 博幸 (河出書房新社)
- 恋愛 か の ひろゆき 吉田 修一 (文藝春秋)
- 生きながら十代に葬られ こげやし 小林 エリコ (イースト・プレス)
- 三毛猫ホームズの裁きの日 あかがわ じろう 赤川 次郎 (光文社)
- 中央駅 キムヘジン (彩流社)

☎ 592-0795 開館時間 9:00～21:00

注目 4 申告はお早めに！ 所得税、市・県民税の申告について

上尾税務署・関東信越税理士会上尾支部・市から、税の申告に関するお知らせです。

確定申告のお知らせ(上尾税務署から)

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただくと自宅等で確定申告書が作成できますので、書面で印刷して送付・e-Taxで送信(ID・パスワードによる送信またはマイナンバーによる送信)のいずれかでご提出ください。

「確定申告書等作成コーナー」の操作や確定申告に関するご質問、ご相談は、国税庁ホームページまたは電話でお問い合わせください。

●スマートフォンからも申告できます

「確定申告書等作成コーナー」には「スマホ専用画面」が設けられています。「スマホ専用画面」は、令和2年1月から、2か所以上の給与と所得がある人、年末調整が済んでいない人、年金収入や副業等の雑所得がある人など、ご利用いただける人の範囲が広がります。

☎e-Tax・作成コーナーヘルプデスク(☎0570-01-5901)

【受付時間】月～金曜日(祝日等および12月29日～1月3日を除きます)



確定申告に便利なID・パスワードの発行会を開催します

パソコンやスマートフォンから確定申告書をe-Taxで送信できるID・パスワードの発行会を開催します。

※お手続きは約5分で終了します。

時 1月17日(金)10:00～14:00

場 市役所庁舎ホール

持 申告者の本人確認書類(運転免許証など)

☎上尾税務署(☎048-770-1800(代表)) 北本市税務課市民税係(☎594-5518)

医療費控除を適用される人へ

医療費控除は領収書の提示・提出が不要ですが、領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となります。

なお、税務署から記入内容の確認を求める場合がありますので、領収書は5年間保存する必要があります。

また、医療保険者から交付を受けた医療費通知を添付すると、明細の記入を省略できます。

※医療費通知とは、健康保険組合等が発行する「医療費のお知らせ」などです。ただし、明細の記入を省略できるのは、自己負担額の記載があるものに限りです。

※医療費通知に明記されていない医療費については、「医療費控除の明細書」の添付が必要となります。

※提出が不要となる領収書には、医師等が発行した医療費控除を受けるために必要な証明書(例：おむつ使用証明書、在宅介護費用証明書など)は含まれません。

確定申告会場の開設について

上尾税務署では、所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設します。

なお、確定申告会場の開設日までは、相談スペースが限られており、長時間お待ちいただく場合があります。

場 上尾税務署

期 2月17日(月)～3月16日(月) ※土・日曜日、祝日等を除く

ただし、2月24日(月・振替)および3月1日(日)に限り開場します。

受付8:30から、相談開始9:00から(提出は17:00まで)

※申告書の作成には時間を要しますので、お早めにお越しください。

なお、確定申告会場開設期間の相談受付時間は16:00までとなりますのでご注意ください。

問合せ・郵送先 上尾税務署[〒362-8504上尾市大字西門前577 ☎048-770-1800(自動音声)]

市・県民税申告のお知らせ ☎税務課市民税係(☎594-5518)

市では、市内各所に申告相談受付会場を開設します。各会場とも駐車場が大変混み合いますので、車の来場はご遠慮ください。また申告の際に長時間お待ちいただくことが予想されますので、ご了承ください。なお、所得税の確定申告をした人は、市・県民税の申告は不要です。

【受付できるもの】 給与や年金等の申告

【受付できないもの】(※) 青色申告や分離所得等の申告(上尾税務署での申告をお願いします)

・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係(〒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。



所得税、市・県民税の申告相談の受付日程・注意事項

月日	場所	受付時間	申告に必要なもの
2月17日(月)	勤労福祉センター集会室	9:30～15:30	○個人番号カード(またはその写し) ○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) ○各種領収書または証明書(生命保険料・地震保険料・国民健康保険税・国民年金保険料、寄附金など) ○医療費控除を受ける人は、医療費の明細書(医療費通知) ○障害者控除の適用を受ける人は、障害者手帳または障害者控除対象者等認定書
2月18日(火)	北部集会所(北部公民館内)		
2月19日(水)	西部集会所(西部公民館内)		
2月20日(木)	中丸集会所(中丸公民館内)		
2月25日(火)	市役所1階庁舎ホール	9:00～15:30	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てうえで集計し、「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。
2月26日(水)			
2月27日(木)			
2月28日(金)			
3月2日(月)			
3月3日(火)			
3月4日(水)	学習センター集会室	9:30～15:30	
3月5日(木)			
3月6日(金)			
3月11日(水)	南部集会所(南部公民館内)	9:30～15:30	
3月12日(木)			
3月13日(金)			

※以下の申告については、市の会場ではお受けできませんので、上尾税務署での申告をお願いします。

①青色申告 ②収支内訳書の記載のない事業所得(営業、農業、不動産所得等)の申告 ③土地等の分離・総合譲渡所得に関する申告 ④株式および先物取引等の分離課税所得に関する申告 ⑤住宅借入金等特別控除(住宅取得控除)を初めて受ける人の申告 ⑥雑損控除(災害や盗難、横領による損失等)の申告 ⑦過年分の申告 ⑧贈与税・消費税の申告

税理士による無料相談のお知らせ ☎関東信越税理士会上尾支部(☎048-776-8777)

会場での所得税確定申告無料相談 申告相談および申告書の作成を無料で行います。ただし、申告書用紙や添付書類はお預かりできませんので、税務署に郵送または直接提出をお願いします。

なお、電話予約制をとっていますので、事前にご予約のうえお出かけください。

事前予約の受付は、1月22日(水)～24日(金)の10:00～15:00です(定員になり次第受付終了)。

時 2月6日(木)・7日(金)10:00～13:00/13:30～16:30 場 桶川マイン3Fイベント広場「OKEGAWAhonプラス+」桶川市若宮1-5-2(無料駐車場はありません)

時 2月13日(木)・14日(金)9:00～12:00/13:00～16:00 場 上尾県税事務所2F 上尾市大字南239-1

※対象外の人：給与・年金以外の所得のある人(株の譲渡、配当、不動産賃貸ほか)、600万円を超える収入のある人、住宅取得控除の初年度の人、雑損控除のある人等。詳しくは予約時にご確認ください。

※医療費控除の申告をする人は事前に集計をお願いします。 ※住民税のみの方は対象外です。

税理士事務所での無料税務相談 2月3日(月)～14日(金)(土・日曜日、祝日を除く)、市内の各税理士事務所、少額の税務相談や申告書の作成を無料で行います。

お近くの税理士事務所へ事前に電話連絡(9:30～12:00、13:00～16:00)のうえ、ご予約ください。

※税理士事務所により担当する日にちが異なりますので、まずは上記問合せ先までご連絡ください。

対 ①年金を受けている人 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・就職し、年末調整が済んでいない人

※①～③の人でも株・不動産等の譲渡がある人、不動産賃貸等の事業を営む人は対象外となります。

第24回議会報告会

時 1月25日(土)10:00~12:00
 場 市役所3階会議室3-E・F
 内 第1部 令和元年第4回定例会
 における各常任委員会
 の審査概要等について
 第2部 意見交換会
 問 議会事務局(☎594-5560)

2020年農林業センサス

農林水産省(埼玉県・北本市)では、2月1日現在で「2020年農林業センサス」(農林業・農山村地域の実態を明らかにする基本的な調査)を実施します。調査員が農林業関係者の皆さんを訪問し、経営状況の確認や、調査票の記入依頼に伺いますので、ご協力をお願いします。

問 企画課企画統計担当
 (☎594-5516)



施設の休館日 1月8日~2月7日

- 1月13日(月・祝)
・総合福祉センター
- 1月27日(月)
・中央公民館 ・中央図書館
・地区公民館
・勤労福祉センター
・コミュニティセンター
・学習センター
・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

貴重な文化財を守ろう!

北本消防署は、地元消防団と協力し、文化財防火デーに伴う消防訓練を実施します。

市民の皆さんの文化財に対する関心を高め、火災予防の徹底を図ることを目的に、通報、重要物品搬出、一斉放水等の訓練を行います。

時 1月23日(木)9:30~
 場 宮内氷川神社(宮内4-136)
 問 北本消防署管理指導課
 (☎592-5005)
 文化財保護課(☎594-5566)



市内小・中学校給食用物資 納入者参加申請の受付

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、「令和2年度学校給食用物資納入業者指定申請書」を教育総務課で配付しています。

業者の選定・契約は各小中学校ごとに行いますので、申請書に必要書類を添えて、納入希望先(各小中学校)に提出してください。
 期 1月31日(金)まで
 問 北本市学校給食運営委員会事務局
 (教育総務課☎594-5562)

高齢年金受給者へ 源泉徴収票を1月中に送付

令和元年中に厚生年金・国民年金の「高齢年金」など、高齢(退職)を支給事由とする年金を受給された人に、日本年金機構から源泉徴収票が郵送されます。

源泉徴収票は、確定申告や所得税の還付を受ける際に必要です。
 ※紛失した場合は再交付できます。
 ※遺族年金・障害年金は、税金がかからないため送付されません。

問 ○ねんきんダイヤル
 ☎0570-05-1165[ナビダイヤル]
 ☎03-6700-1165[050~の電話]
 ○大宮年金事務所
 ☎048-652-3399
 ※自動音声案内「1」の後に「2」を選択

青色申告者 個別決算指導・納税相談

時 2月18日(火)・19日(水)・26日(水)
 の9:30~11:30、13:30~15:30
 場 問 北本市商工会(☎591-4461)

プレミアム付商品券販売中

対象者 交付決定を受け、購入引換券をお持ちの人
 販売場所 地域経済推進課
 販売期間 2月28日(金)までの
 平日9:00~16:00
 使用期限 2月29日(土)まで
 問 商品券の販売・使用等について
 …地域経済推進課商工労政・観光担当(☎594-5530)

◆おむつ代の医療費控除

[おむつ使用証明書](医師発行)
 ※2年目以降、要介護認定を受けている人は[主治医意見書の記載内容確認書]*²を添付することで控除を受けられます。ただし、主治医意見書中に尿失禁の記載がない場合は、これまでどおり医師による証明書が必要です。

申 ※1・2の交付を受ける場合は、高齢介護課に申請してください。代理人申請の場合は、代理人選任届(高齢介護課にあり)をお持ちのうえ、申請してください。

問 高齢介護課介護係(☎594-5540)

きたもと朝市

時 1月17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・名品の販売
 問 北本市観光協会(☎591-1473)

令和2年度 就学援助申請の受付

新入学児童のいる家庭、または在学する児童生徒がいる家庭で、経済的な理由で就学が困難な場合、市内の公立学校でかかる費用の一部を援助します。
 内 学用品費、通学用品費、修学旅行費、医療費、学校給食費等
 申 問 2月3日(月)から学校教育課学事担当(☎594-5563)および在学する学校で受け付けます。

介護保険料を支払っている人の税控除

令和元年中に介護保険料を納めた人は、社会保険料控除を受けられます。

特別徴収(年金からの天引き)の場合 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。

普通徴収の場合 次のどちらかの人が控除を受けられます。

- ①被保険者本人
- ②生計を一にする配偶者、その他の親族で納めた人

確定申告等で「介護保険料納付確認書」を使用する際は、高齢介護課に申請してください。

問 高齢介護課介護係(☎594-5540)

要介護認定を受けている人の税控除

所得税の確定申告の際、次の書類を添付することで、各控除を受けられます。

◆所得税等の障害者控除

[障害者控除対象者認定通知書]*¹

問 令和元年12月31日現在、
 ・65歳以上
 ・要介護1~5の認定を受けている(認定有効期間内に12月31日が含まれること)
 ※実情によって受けられない場合があります。

(広告)

お知らせ

交通事故被害者のご家族へ 援護金を給付

埼玉県交通安全対策協議会では、埼玉県内に在住する交通遺児等を対象に援護金を給付しています。

※交通遺児等とは、交通事故(陸海空全ての交通機関の運行により生じた事故)で死亡または重い障がいを負った保護者に養育されている平成13年4月2日以降に生まれた乳幼児ならびに児童・生徒

給付額 子ども1人につき10万円

給付時期 5月上旬

申請書類 各市町村、学校等で配布

提出期限 1月31日(金)まで

他 詳細は下記へ。

問 埼玉県県民生活部防犯・交通安全課
 (☎048-830-2958)

新ごみ処理施設の 整備について

鴻巣市・行田市・北本市が共同で進めている新ごみ処理施設の整備について、令和6年度中の稼働を目指して、準備をすすめてきましたが、協議の結果、白紙解消とすることに合意しました。

今後の対応など詳細については、決まり次第お知らせします。

問 鴻巣行田北本環境資源組合
 計画建設課(☎501-6708)

謹賀新年

第八回 掛軸展
 和のこころと出会う三日間
 2月15日(土)・16日(日)・17日(月)

美術年鑑に掲載されている現在活躍中の一流作家、将来有望な若手作家の書き下ろしの名作、逸品300幅以上を集めて開催いたします。ご希望のお客様には額装も承りますので、ご遠慮なくご用命ください。



専門店 小川家具

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

当店 3F 特設会場にて

家族葬は **セレモ** へお任せください 年中無休 安心の24時間対応 ☎0120-16-5940

セレモホール北本
 北本市宮内7-179
 Tel: 048-591-2288
 大駐車場・霊安室完備・宿泊可能

事前相談受付中
 ご葬儀に関する様々な「希望」「不安」など何でもご相談頂いております!
 セレモのホームページより「見積り」依頼が可能です!
 北本市ホームページより「セレモ」のリンクをクリック!

終活セミナー 北本サロン vol.1
 第1部 『葬儀の流れ』
 第2部 『家族葬について』
 日時: 2020年2月13日(木) 10:30~
 会場: セレモホール北本 (参加無料)

必要なものが全部入った安心の定額プラン《家族葬・一般葬・1日葬・火葬式対応》
<http://ceremohall.com> LINE: 友達募集! ID@zue6749s

イベント

日本薬科大学公開講座

健康食品の正しい選び方・使い方について、日本薬科大学から講師を招いた公開講座を開催します。

時 2月8日(土) 10:00~11:30
場 文化センター
講 中島孝則さん
(日本薬科大学薬学部教授)
対 市民および近隣市町在住の18歳以上の人

定 100人(先着順) 費 無料
申 1月6日(月)から生涯学習課生涯学習担当(☎594-5567)へ電話または市ホームページでお申し込みください。

スワヒリ語入門講座

時 1月25日、2月1日・15日・22日・29日、3月7日・21日・28日の土曜日15:00~16:30(全8回)

場 学習センター
内 アフリカ民謡Malaika(マライカ)を通してスワヒリ語を学ぼう
講 中島久さん
(大阪大学スワヒリ語名誉教授)

対 市民および近隣市町在住の人
定 20人 費 1,000円(教材費含む)
申 1月12日(日)10:00から学習センター窓口へ。
問 北本市国際交流ラウンジ委員会(学習センター内☎592-3325)

北本ブランド商品研修会への参加

市では、「北本ブランド認定品」に認定した市内農産物や加工品の首都圏への販路拡大、PRに取り組んでいます。今回は、(株)オイシックス・ラ・大地のバイヤーを招いて商品研修会を開催します。

時 1月31日(金)14:00~16:00
場 文化センター
対 市内農業者および市内事業者
申 1月24日(金)までに農業経営推進課(☎594-5532)へ申込み。

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 1月12日(日)・20日(月)児童館
1月18日(土)北部公民館
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

パブリック・コメント

次の計画案等について、市民の皆さんから意見を募集します。計画案等は、市ホームページ、担当課、市政情報コーナー(市役所1階)で閲覧できます。

計画案等	①北本市生活排水処理基本計画 ②第9期北本市分別収集計画	北本市公共施設適正配置計画
公表期間	1月6日(月)~2月4日(火)	1月15日(水)~2月14日(金)
問合せ・担当課	環境課 ①環境政策・衛生担当(☎594-5526) ②廃棄物・リサイクル担当(☎594-5553)	契約管財課施設再編担当(☎511-1061)

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、次の方法で担当課に提出してください。

- ①郵送(〒364-8633住所記載不要) ②FAX(592-5997)
- ③直接窓口(書面による提出)
- ④E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 手続意見提出書」を使用して提出してください。



(広告)

JA葬祭むさしの村の事前相談をお受けした方には、葬儀代金割引のご優待券プレゼントいたします。

JA葬祭 むさしのホール鴻巣へおまかせください。

地域密着のJAでは一般葬から家族葬まで明瞭・安心なご葬儀を提供しております。

JA葬祭 むさしの村

☎0120-412-398

24時間365日対応

安置室完備

段差の少ないバリアフリー

事前相談無料

組合員の皆様へ

むさしのホール鴻巣

鴻巣市役所

マミー・マートさん

鴻巣市中央20-24

天神1丁目

県央みずほ斎場まで車で7分

JAさいたま/JAほくさい http://www.jasosai-musashinomura.jp/hall/kounosu/

- ①少年野球 ②軟式野球
- ③ソフトボール
- ④少女ソフトボール(小学生以下)
- ⑤サッカー ⑥グラウンドゴルフ
- ⑦ゲートボール

問 総合公園(☎592-4050)

募集

東京2020パラリンピック 聖火ランナー

期 2月15日(土)まで
募 集人数 29人
問 埼玉県聖火ランナー募集コールセンター(☎048-825-1130)
※平日9:00~18:00
(12月28日(土)~1月5日(日)を除く)



総合公園、市内無料体育施設をご利用ください

○総合公園
(有料※子ども割引あり)
受付 利用日の3か月前の8:00から総合公園窓口にて
主な施設 野球場、多目的広場、テニスコート

○市内無料体育施設(無料)
受付 利用日の3か月前の8:00から総合公園窓口にて

施設名	利用種目
中丸スポーツ広場	①③⑤⑥
深井スポーツ広場	①②③⑥⑦
宮内スポーツ広場	④⑥⑦
高尾スポーツ広場	③⑤(A/B面)
天神下公園	①②③⑥(A/B面)
北本宿緑地公園	⑥⑦

お知らせ

事業主の皆さんへ 労働保険のお知らせ

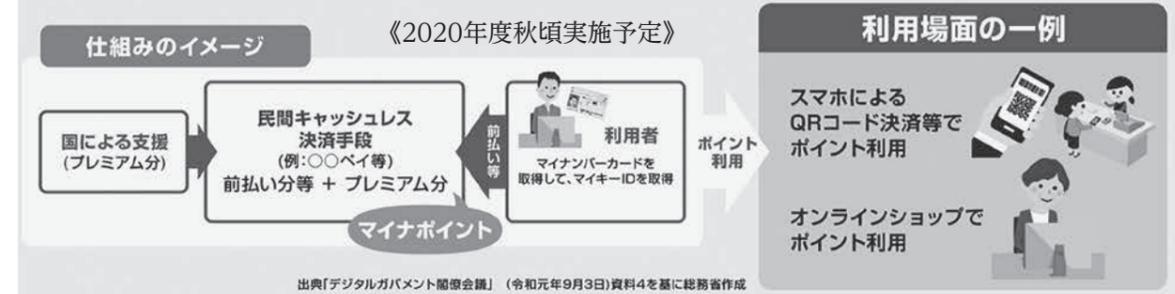
労働保険料(労災保険・雇用保険)の第3期分の納期限は1月31日です。

納付書は、納期限の10日前頃に該当事業所へ郵送します。また、保険料納付は口座振替が便利です。手続きについては厚生労働省もしくは埼玉労働局のホームページをご覧ください。

問 埼玉労働局労働保険徴収課(☎048-600-6203)



キャッシュレス決済がお得になるマイキー IDの設定をお手伝いします



マイナンバーカードを取得し、マイキーIDを設定の上、一定額を前払い等した人に対して、国が「マイナポイント」を付与する制度が始まります。市では、マイキーIDの設定をお手伝いしますので、ぜひご利用ください。

期 1月14日(火)~3月31日(火)の平日9:00~16:00、土曜日9:00~12:00

場 マイキーID相談臨時窓口(市民課横)

持 マイナンバーカード

利用者証明用パスワード(電子証明書発行の際に設定した数字4桁の暗証番号)

問 マイキーID相談臨時窓口(☎594-5528)、マイナンバー総合フリーダイヤル(☎0120-95-0178)



(広告)

便利屋トータルサービス鴻巣店

- 不要品片づけ作業
- 庭木の剪定・伐採・抜根
- 住まいの修理
- 引越・荷物運び
- 網戸・障子・襖
- 家具移動・組立・各種解体
- 室内外の簡易作業
- ハウスクリーニング

まずはお気軽にお電話ください。(7:00~22:00)

TEL048(538)7874 鴻巣市原馬室422-6

ケータイ080(5058)2635 (担当 くぼた)

一緒に地域貢献をしませんか。

ケア付き外出支援サービスの

ドライバー大募集!

(二種免許不要)

NPO法人ワーカーズコレクティブ てとて

北本市中央4丁目67 北本生活館1階

Tel 080-3914-4146

HP、ブログなどご覧ください。移送、生活サポート、居場所、子ども食堂などを行っている団体です。

(広告)

イベント

**困っている人に優しいまちへ
模擬声かけ訓練**

街中で困っている高齢者へのさり気ない声かけ等を通して、地域での見守りについて学んでみませんか。
時 2月5日(水)13:30~15:30
場 市役所庁舎ホール **費** 無料
内 ①認知症に関するミニ講座
 ②見守りシールの紹介

③街中で困っている高齢者への声のかけ方体験など
講 認知症支援推進員
 地域包括支援センター職員
対 市内在住、在勤の人、認知症サポーター養成講座受講者
申 1月31日(金)までに下記へお申し込みください。
 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

認知症の人が自ら活動し楽しめる場所であり、認知症の人を介護している人にとっては情報交換の場所です。
 「認知症ケア相談室」で、介護方法等の相談もできます。
時 1月15日(水)13:30~15:00
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)

介護者サロン

介護を受ける人の状態の維持・改善を目的とし、適切な介護知識・技術の習得のため「介護保険で利用できる住宅改修・福祉用具」をテーマに介護者向けのサロンを開催します。
 介護者同士の情報交換・交流の場にもなりますので、ぜひご参加ください。
時 1月25日(土)10:00~11:30
場 文化センター
定 20人(先着順) **費** 無料
申 1月22日(水)までに下記へお申し込みください。
 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)

鴻巣北本地域「精神障がい者の明るい未来のために」フォーラム

「自分らしく暮らそう この街で」をテーマに第9回フォーラムを開催します。
時 2月13日(木)13:00~16:00
場 文化センター **費** 無料
内 障がい者スポーツの紹介、体験発表や合唱、焼きたてパンや手作り小物の販売等
他 手話通訳・要約筆記付き
問 鴻巣北本地域自立支援協議会
 フォーラム実行委員会(生活支援センター夢の実☎501-8613)

フレイル予防教室

時 1月31日(金)10:00~12:00
対 市内在住の60歳以上の人
定 20人(先着順) **費** 入館料100円
持 運動のできる服、飲み物、筆記用具
場 1月10日(金)から健康増進センター(☎591-8251)へ電話または直接。※9:30~15:00

第44回埼玉県民のための「がんの集い」

「最新!!ロボット手術~ここまで進んだ がん治療~」をテーマに、埼玉県立がんセンターの医師が最新のがん手術について講演します。
時 1月25日(土)13:00~16:00
場 大宮ソニックシティ **費** 無料
申 電子メールまたは官製はがきに氏名、住所、電話番号、参加人数を明記の上、郵送または直接。
問 埼玉県立がんセンター総務・職員担当(☎048-722-1111・E n221111@pref.saitama.lg.jp)

認知症予防講座

時 2月6日(木)9:30~11:30
定 20人(先着順)
費 60歳未満300円、60歳以上100円
場 1月16日(木)から健康増進センター(☎591-8251)へ電話または直接。※9:00~15:00

植木剪定講習会

時 2月18日(火)9:30~16:00
 19日(水)9:00~16:00
場 中丸公民館ほか
内 造園に対しての技術や知識の習得を図り、シルバー人材センターでの就業を支援する講習会
対 市内在住の60歳以上の人
定 20人
費 無料
持 筆記用具
申 1月22日(水・必着)までに、はがきまたはFAX(以下を明記)
 「植木剪定講習会」
 ①氏名(フリガナ) ②年齢
 ③電話番号
 ④郵便番号 ⑤住所
 宛先
 北本市シルバー人材センター
 (〒364-0013北本市中丸10-55)
問 (公社)北本市シルバー人材センター
 (☎592-4300・FAX593-2759)

【募集】市役所で働きませんか **問** 総務課職員係(☎594-5508)

北本市で一緒に働く仲間を募集します。ぜひご応募ください。

	市職員	育児休業代替 任期付職員	任期付短時間 勤務職員
試験日	第1次試験日 1月23日(木)	1月27日(月)、28日(火)のいずれか1日	
職種・ 採用予定 人員	一般事務 (障がい者採用) ……………2人程度 土木……………3人程度 建築……………1人程度 保育士……………1人程度 保健師……………2人程度	一般事務……………3人 保育士……………5人 言語聴覚士……………1人 保健師……………3人	看護師……………1人
採用予定日	令和2年4月1日	登録期間 令和5年3月31日まで	登録期間 令和4年3月31日まで
申込み	【郵送】 1月6日(月) ~14日(火・消印有効) 【持参】 1月9日(木)~14日(火) の17:00まで	【郵送】 1月17日(金・消印有効)まで 【持参】 1月20日(月)の17:00まで	
市ホーム ページ			

**北本市 × 中外製薬株式会社 = 健康づくりに関する協定
締結記念市民公開講座「お薬との上手な付き合い方」**

時 2月6日(木)13:30~15:00
場 文化センター
内 薬の基礎知識、お薬手帳の活用方法ほか。
講 渋谷清さん、宮森亜紀子さん(北里大学メディカルセンター薬学部)
対 市内在住、在勤の人 **定** 100人(先着順) **費** 無料
他 講演終了後、北本市薬剤師会の協力により、ミニ相談会を実施
 します。定員がありますので、希望者は、申込時にお伝えください。
申 1月10日(金)から保険年金課国民健康保険担当(☎594-5541)へ
 電話または直接。

令和元年8月19日 協定締結

安心・安全な国産豊表推奨店
 熊本産たみ表証明書 熊本県はい草の生産日本一
 ついてます!
豊替えの季節です
神戸豊店
 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

そろばん フラッシュあんどん 生徒募集
 ソロバンを扱うソフトウェアは実は脳内にあり、練習すればソロバン道具は必要ありません。それが「ソロバン式暗算」で、人が生涯様々な状況で役立つ能力が小・中学生のうちに身に付きます。各分野で活躍されている人物が、子供の時分得た習い事の中で、ソロバンだけは自分の子供にも習わせたいと申されています。
 当塾では4才の子供から競技大会で上位を目指す生徒が楽しく練習しています。数字の1カラ30マテ読めて書ければ、いつでも入塾して下さい。
日本商工会議所・日本珠算連盟 指定教場
石川珠算学院
 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

学校法人北里研究所
北里大学メディカルセンター主催「市民講座」
日時 2020年1月18日(土)13:00~14:30(予定)
テーマ 認知症
 ~人生100年を豊かに過ごすために~
講師 廣瀬 隆一(脳神経内科部長)
 ひろせ りゅういち
 ※人間ドックのご予約・ご相談随時受付しております。(健康管理センター)

●参加費：無料 ●申込み：不要
 ●駐車場：無料
場所 大村記念館
 (北里大学看護専門学校付属棟)
 後援/北本市、鴻巣市、桶川市、各市老人クラブ連合会
北里大学メディカルセンター総務課
 北本市荒井6-100
☎048-593-1212(代表)

文化センター

場 圃中央公民館 ☎591-7321・FAX591-7320

北本市文化センター 検索



きたもと「さくら亭」
～若手落語応援会～

時 1月23日(木)14:00～16:00

内 若手落語家によるさくら亭。1月に登場するのは、春風亭昇々と柳亭市弥の二人。
費【全席自由】前売800円、当日1,000円
申 文化センター窓口にて発売中。



しゅんふうていしやうしやう 春風亭昇々

りゆうていしやう や 柳亭市弥

写真：橋蓮二

第38回東京音楽大学提携シリーズ
「打楽器アンサンブル演奏会」

時 1月22日(水)14:30～16:00

内 B.ウィーラン/リバーダンス、W.A.モーツァルト/トルコ行進曲、C.サン＝サーンス/組曲「動物の謝肉祭」より白鳥、R.ラヴランド/ You raise me up ほか。
定 120人 費【全席自由】500円
申 文化センター窓口にて発売中。



ほうじょうあゆむ 北條歩夢



うえのみいな 上野美菜



とみたこうたろう 富田康太郎

プラネタリウム

時 1月7日(火)までの土・日曜日、祝日、1月3日(金)
定 各回70人
費 大人200円、中学生以下100円
他 1月8日(水)からの平日におためし無料投影も実施

【イベント】

◆子ども星ものがたりシアター冬
時 1月12日(日)13:30～
◆きたもと星空朗読会
『星になった金子みすゞ』
時 1月25日(土)
①13:30～②16:00～
費 前売り1000円/当日券1200円
他 イベント開催のため午後の一般投影は全てお休み

第37回子ども劇場

時 1月18日(土)14:00～15:00
内 お笑い腹話術・マジックショー。
出演
みー先生
定 80人
(先着順)



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 1月26日(日)10:00～12:00
2月1日(土)18:00～20:00
29日(土)14:00～16:00
内 大人から子どもまで、どなたでも参加できます(楽器貸出し可)。
定 25人(先着順) 費 2,500円(2回分)
申 文化センター窓口にて受付中。

第36回児童文学講座

『言葉の翻訳、翻訳の言葉』

時 2月23日(日・祝)10:00～12:00
講 かねほらみずひと 金原瑞人さん
(『月と六ペンス』訳者)
他 保育あり(実費200円)。印鑑をお持ちのうえ、1月31日(金)17:00までに中央図書館窓口へ。
申 1月11日(土)9:30から中央図書館 ☎592-0795へ電話または直接。



第35回本町西高尾コミュニティ「文化のつどい」

時 「作品展示」の部

1月25日(土)13:00～17:00

1月26日(日)9:30～15:45

「ステージ発表」の部

1月26日(日)10:30～16:00

(抽選会16:00から)

場 文化センター

内 「作品展示」の部…書道・手工芸・絵画・編物・俳画ほか
「ステージ発表」の部…カラオケ・舞踊・民謡・ギター演奏・リズムダンス・よさこいほか

問 コミュニティセンター ☎591-8420



健康講座「漢方と健康」セミナー

時 ① 2月5日(水)9:30～11:30

② 2月26日(水)9:30～11:30

内 ①「薬膳と漢方」②「便秘の漢方」

講 加賀谷元さん

対 市内在住、在勤の人20人

(①②とも参加できる人優先)

費 無料 持筆記用具

場 申 1月15日(水)9:00からコミュニティセンター ☎591-8420へ直接。9:00に定員を超えた場合は抽選。

親子たこあげ大会

時 1月18日(土)10:00～11:30

(9:30受付)※雨天中止

場 北本水辺プラザ公園 申 不要

他 小学生以下は保護者同伴で

持 たこ(手作りや市販のもの)

問 西部公民館 ☎591-0410

ビデオシアター

時 1月25日(土)9:45開場

10:00上映(上映時間41分)

内 ロビンフットの冒険、プレーメンのおんがくたい、ねむれる森の美女、街のねずみと田舎のねずみ

定 60人 費 無料 申 不要

場 圃学習センター ☎592-3325

2020年新春名画劇場

時 1月11日(土)12:45開場
13:00上映(上映時間124分)

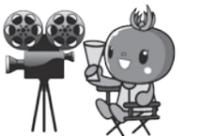
内 ATG(明るく・楽しく・元気よく)企画第2弾。「麦秋」を上映します。

対 市内・市外男女年齢問わず

定 100人(先着順) 費 無料 申 不要

場 圃勤労福祉センター

(☎591-8550)



きたもとオープンガーデン2020に参加しませんか

きたもとオープンガーデンは、丹精込めて造られた庭を一定期間公開し、来訪者と庭主が交流を深める催しです。5月中旬の期間、花や緑でいっぱいの庭を公開して下さる人を募集します。

対 市内で庭を公開でき、次の条件を満たす個人・事業所・団体・学校

- ・ガイドマップへの住所・個人名掲載を了承すること。
- ・庭の中まで公開できること。
- ・きたもとオープンガーデン花結会へ入会し、会の一員として活動できること(年会費1,000円)。

申 2月7日(金)までに応募用紙(地域経済推進課および北本市観光協会)で配布、ホームページにも掲載)に必要事項を記入し、庭の写真を添えて次の方法でお申し込みください。

①郵送(〒364-8633住所記載不要) ②Eメール(a03100@city.kitamoto.lg.jp)

③FAX(592-5997)

④直接持参(市役所2階地域経済推進課)

問 きたもとオープンガーデン花結会(代表・浪井 ☎592-0019)、地域経済推進課商工労政・観光担当 ☎594-5530



(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・霊安室無料!!

返礼品 2割引!!

プラザオオノ

365日24時間受付

0120-33-7475



(広告)

本年もよろしくお願ひ致します

無料体験実施中!!

お気軽にお問い合わせ下さい♪

ASCC 検索 ASCCで検索!!

◆ASCC 教室のご案内(現在募集中の教室です)◆ 2020

水泳	3歳～園児	月・土
HIP HOP	小学生	月・土
テニス	3歳～大人	火・木・金
大人バドミントン	大人	金・日
サッカー	年中～小学生	金・土

謹賀新年

総合型地域スポーツクラブ NPO 法人 あさひスポーツ・文化クラブ ☎ ascc@ascc.jp 月・火・木・金 10時～17時 HPはこちらから→ TEL 048-594-6000

イベント

きこの栽培教室

時 2月15日(土)13:00~16:00
 内 きこの栽培の講習と原木への植菌作業(椎茸2本・平茸2本の植菌したホダ木は持ち帰り可)
 講 橋本きのこ園
 定 30人(先着順)
 費 2,000円
 場 申 1月11日(土)9:30から参加費を添えて総合公園(☎592-4050)へ直接。9:30に定員を超えた場合は、その場で抽選。

ボードゲームで自分たちだけの荒川をつくろう!

埼玉県と荒川をモチーフにした河川発展型シミュレーションゲームで人と川と自然の関わりを学ぼう!
 時 2月9日(日)10:00~12:00
 場 申 1月31日(金)までにサンアメニティ北本キャンプフィールド(☎593-0008)へ。

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
 内 北本自然観察公園内をめぐ約1時間のコースです。
 他 小学生以下は保護者同伴
 場 申 自然学習センター(☎593-2891)へ当日直接。

平日午前のバードウォッチング

時 1月16日(木)・29日(水) 9:30~11:00※雨天時は中止
 内 大人対象。双眼鏡の貸出あり。
 定 各日15人(先着順) 費 無料
 場 申 自然学習センター(☎593-2891)へ当日直接。

応急手当講習(普通救命講習I)

時 2月16日(日)9:00~12:00 (8:45受付)
 場 北本消防署北本東分署
 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、桶川市に在住または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
 他 インターネットでWEB講習可。受講者は、受講証明書提示で救命講習1時間免除。
 申 1月15日(水)9:00~2月9日(日)に北本消防署北本東分署(☎593-0119)へ電話。

スポーツ

第28回北本市 ミックスダブルス大会(テニス)

時 3月1日(日)※予備日は8日(日) 8:20受付、8:30試合開始
 場 総合公園 費 2,000円

内 試合方式はトーナメント、1セットマッチ6-6タイブレーク(場合によっては変更あり)。セルフジャッジ。その他は日本テニス協会規定に準ずる。

参加資格 ペアどちらか1人が市内在住、在勤、在学の人または協会加盟団体加入者。ただし、本大会優勝者は同一ペアでの参加不可。

申 2月14日(金)までに総合公園へ。クラブ加入者は各クラブ代表者へ。
 注意事項 ①試合前のウォーミングアップは3分以内。②原則として会場を離れない。やむを得ない場合は大会本部に届け出る。③大会での傷害はスポーツ保険の範囲内。

問 北本市テニス協会(坂井☎080-5019-5573)
 雨天連絡先(小川☎090-9805-2809)

第87回埼玉県駅伝競走大会に伴う交通規制

第87回埼玉県駅伝競走大会が2月2日(日)に行われます。コースの一部となる市内の旧中山道は選手の通過(9:00~10:00頃まで)に合わせて交通規制が行われ、周辺道路の混雑が予想されます。コースをう回する等、皆様のご協力をお願いします。



問 埼玉県駅伝競走大会実行委員会(☎048-830-6953)
 ※大会当日(6:00~12:00)のみ ☎527-2810

(広告)

CROKET コロケコンサート2020~笑う“顔”には福来たる~
 ■日時/令和2年1月18日(土) 昼の部 開演/14時30分(開場/14時) 夜の部 開演/18時(開場/17時30分)
 ■会場/上尾市文化センター大ホール
 ■入場料/5,500円※全席指定
 ※3歳以下膝上無料、席が必要な場合はチケットの購入が必要です
 ■チケット/上尾市文化センターの窓口または電話受付 上尾市文化センターオンラインチケットサービス (HPhttp://www.ageo-kousya.or.jp/center/) コンビニ(セブンイレブン・ファミリーマート)のマルチコピー機
 チケットまだまだ販売中!! ※電話でもOK!
 ■主催/(公財)上尾市地域振興公社 ■後援/上尾市 ■問い合わせ先/上尾市文化センター TEL 048-774-2951
 上尾市にコロケがやってくる!

2020市民スキー

時 2月8日(土)~10日(月)
 場 長野県戸隠スキー場
 内 班別講習、希望者によるバジテスト
 対 原則として、市内在住、在勤、在学の高中生以上の初心者から上級者までの人
 定 35人(先着順)
 費 3万2,000円(宿泊費(2泊4食)、交通費、保険料、講習費含む)
 申 1月19日(日)の9:00~11:00に文化センターで受付。スポーツ健康課にある申込用紙に必要事項を記入し、予約金1万円と印鑑をお持ちのうえ、お申し込みください。代理申込みも可。20日(月)以降はスポーツ健康課および体育センターで受付(予約金は振込み)をします。
 問 北本市スキー連盟(嵐☎090-8642-2270)

第20回市長杯争奪 ソフトバレーボール大会

時 1月26日(日) 9:15受付、9:40開会式
 場 体育センター
 内 競技部門
 ・女子の部(18歳以上の女子8人以内)
 ・混合の部(18歳以上の男女各4人、計8人以内)
 ・フリー(4人合計160歳未満)
 ・ブロンズ(4人合計160歳以上)
 ・小学生の部(男女問わず8人以内)
 ・ファミリーの部(大人、子どもとも2人以上、計8人以内)
 対 市内在住、在勤、連盟が認めた市外のチーム
 費 1チーム2,000円(北本市ソフトバレー連盟登録チームは500円)
 他 ・審判講習会を1月18日(土)19:00~21:30に南部公民館で開催。
 ・大会に参加するチームは必ず

ラジオ体操講習会

NHKテレビ・ラジオ体操指導者を講師に迎え、ラジオ体操の効果や正しい体の動かし方を学び、ラジオ体操をより楽しく実践しましょう!

時 2月9日(日)14:00~16:00(13:30受付)

場 体育センター
 対 市内在住、在勤の人
 定 80人(先着順) 費 無料
 持 体操のできる服、運動靴、タオル、飲み物
 申 1月8日(水)~2月7日(金)にスポーツ健康課(☎594-5568)へ電話または直接。



体操指導 岡本美佳さん



アシスタント 矢作あかりさん

(広告)

着付を習ってみませんか?

講師さん・生徒さん 募集中

- 初心者むけコース
- 一人で着物を着てお出かけしてみませんか?
- 参加費 1回 500円(浴衣~フォーマルまで)
- 15回、10回、6回コースがあります
- 【とき】 毎週火曜日 午前、午後、夜の部(変更あり) 相談して下さい
- 【ところ】 文化センター



着物のこと、なんでも相談して下さい きもの着付けの会 問い合わせ: 千葉 070-6463-1999

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、運動発達の検査等 対 令和元年9月生	東側 1月30日(木) 13:20~14:10 西側 1月31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。
離乳食の調理講習	内 離乳初期食の試食および説明 対 生後4か月~6か月児のいる母親	1月30日(木) 14:00~14:30 1月31日(金)	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。
1歳6か月児健診	内 内科健診、歯科健診等 対 平成30年6月生	東側 1月16日(木) 13:20~14:10 西側 1月14日(火)	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 西側地区で平成28年11月・12月生	西側 1月23日(木) 13:20~14:10	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	1月29日(水) 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1,430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 令和元年4月生の乳児のいる母親または家族	東側 2月3日(月) 10:00~10:45 西側 2月4日(火)	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	2月3日(月) 13:30~14:30	保健センター	持 母子健康手帳
マタニティセミナー(前期)	内 妊娠中の栄養、赤ちゃんの保育について、歯の健康づくり 対 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人	1月28日(火) 10:00~15:00	母子健康センター	持 母子健康手帳 申 1月21日(火)までに健康づくり課へ電話または直接。
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	1月24日(金) 13:30~16:00	保健センター	持 母子健康手帳 前期参加者は配付資料 申 1月17日(金)までに健康づくり課へ。

※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。

男性のための生活習慣病予防料理教室

手軽にできるバランスの良い食事の作り方をお伝えします。

時 1月22日(水) 10:00~13:30

場 勤労福祉センター

定 25人(申込順)

費 300円

持 エプロン、三角きん、ふきん

申 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。



自分に合った健康生活が見つかる 糖尿病予防教室

自分の生活を見直し、ちょっと気になる糖尿病とその合併症を予防するための秘訣について、みんなで楽しく学べる教室です。

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、家族が糖尿病で自分も糖尿病が心配な人 ※過去5年間に市の糖尿病予防教室を受けたことがない人

定 30人(先着順) **費** 300円(2月21日出席者：食材料費)

申 1月6日(月)~21日(火)に、健康づくり課(☎594-5544)へ電話または直接。

1月29日(水)	10:00~12:00	「自分の身体の中をみてみよう」(講義・実技)	保健師
2月12日(水)	10:00~12:00	「自分に合った食事を知ろう」(講義)	管理栄養士
2月21日(金)	10:00~13:00	「“身体によい食事”を体験しよう」(講義・試食)	管理栄養士
2月26日(水)	10:00~12:00	「自分の身体とうまく付き合おう」(講義)	保健師 管理栄養士

※別途、希望者には運動実習、医師講義をご案内します。



健康豆知識 第87回

「最近の巻き爪治療」

足の爪の変形の代表的なものが、巻き爪や陥入爪です。巻き爪はその名の通り、爪が横方向に巻いている状態を指し、陥入爪は爪の角がトゲのように軟部組織(肉)に食い込んで痛みを伴います。陥入爪の人は巻き爪になっていることが多く、爪の角を切ると一時的に痛みはなくなりますが、爪が伸びてくるとさらに巻き込み、より重症の巻き爪になります。巻き爪、陥入爪の原因は先の細い靴、深爪、趾の傷などです。たとえば深爪をすると爪の先端が軟部組織に刺さるので、爪が伸びにくくなります。一方爪は爪の根本の部分で次々と作られていきますので、前方に向かって伸びにくくなり、爪が厚くなってしまい、陥入爪はさらに悪化します。

これまで巻き爪や陥入爪の治療法は、初期であれば爪の縁の角に綿を詰めるコットンパッキングという方法が、一般的に行われており、またかなりの確率で治すことができました。しかし重症の場合には応用できません。以前は重症化してしまうと、手術で爪の根本の爪母という爪を作り出す部分の外側及び外側の爪を切除して、爪の横幅を狭くする方法が行われていました。この方法で一時的に完治しても、年数が経過すると再び爪が巻いてくる可能性があります。また手術後、2~3日間はかなり痛みます。

最近では形状記憶合金のワイヤーを使う方法がしばしば行われています。このワイヤーは弾性が強く、曲げても直ぐにもとに戻るといった性質があり、この特性を利用して、曲がった爪の両脇に2カ所の穴を開け、ここにワイヤーを通して固定すると、ワイヤーがもとの直線にゆっくりと戻ろうとするので、爪もしだいにまっすぐになっていきます。爪の形状が改善すれば、治療は終了です。ワイヤーを抜いたあと、再発することもあります。その時は再度ワイヤーを入れると初回よりもやや早めに治っていきます。この治療では痛みはほとんどありません。

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)	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
	かばやま眼科(桶川市)	眼	048-786-0121
1/13(月・祝)	安里医院	内・小	542-2629
	桶川K・Nクリニック(桶川市)	麻・整	048-787-7715
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/19(日)	天地クリニック	内・小・胃	593-1762
	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
1/26(日)	深井小児科内科医院	小・内	591-5958
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	栗原クリニック(桶川市)	内・循・小	048-786-2168

月日	医療機関名	科目	電話
2/2(日)	大久保医院	内	591-8171
	朝日内科歯科医院(桶川市)	内・小・消	048-774-9385
	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、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番 ☎ 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

休日や夜間、お子さんの急な病気のとき

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のとき

大人の救急電話相談
電話番号 #7119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。



支援センターの年始のお休み
1月1日(水・祝)～3日(金)

北本市北本駅子育て支援センター

「1月ひろば」ママのストレッチとふれあい遊び

- ・ねんねこひろば(0歳児のお子さんと保護者)
第2火曜日11:00～11:30
- ・よちよちひろば(1歳児のお子さんと保護者)
第3火曜日11:00～11:30
- ・てくてくひろば(2歳以上のお子さんと保護者)
第4火曜日11:00～11:30

企画「いっしょにわらべうたと絵本を楽しもう」

時 1月16日(木)10:30～11:30
内 絵本の紹介や読み聞かせ等 北本子どもの本を楽しむ会

講習会「整体・産後のゆがみについて」

～産後の骨盤をケアして元気なママになりましょう～
 時 1月23日(木)10:30～11:30(10:15開場)
 講 ころ接骨院院長 一色悠さん
 対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者10組
 持 ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、飲み物、動きやすい服
 申 1月6日(月)～17日(金)9:00～17:00に電話または直接。応募多数の場合は抽選。当選者のみ1月20日(月)に電話で連絡。

Coccoひろば

知っておくと役立つ時短おかずレシピ

時 1月28日(火)10:30～11:30(10:15受付)
 内 火を使わずに災害時に役立つおかずを作ります。試食あり。材料に大豆・ごま・小麦・乳を含みます。
 対 未就園児とその保護者8組
 費 無料 持 三角巾(バンダナ等)、エプロン、筆記用具
 申 1月9日(木)～16日(木)に電話または直接。応募多数の場合は抽選。抽選結果は1月20日(月)までに電話で連絡。

1月のひろば

- ・わいわいデー：第3火曜日ふれあい遊び
- ・ばぶばぶデー：第3木曜日(赤ちゃんの日)
あんよ前のお子さんが対象です。兄弟と一緒にご利用の場合は12:00からご利用できます。
- ・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。

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」

時 1月28日(火)10:30～11:30(10:15開場)
 内 産後の骨盤ケアと元気な身体について
 講 ころ接骨院院長 一色悠さん
 対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者15組
 持 ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服
 申 1月14日(火)9:30～電話または窓口。

企画「音遊びの日」

時 1月29日(水)11:30～11:45
 内 音にまつわる遊びをして楽しみましょう♪

1月のひろば 10:30～11:30

- ・くじら、ぺんぎんひろば 第2水曜日
(平成30年4月1日以前の生まれ)
- ・めだかひろば 第3水曜日
(平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ)
- ・ねんねこひろば 第4水曜日
(平成31年4月2日以降の生まれ)

中丸保育園子育て支援センター

中丸保育園講習会 0さいパーク

～たっぷり遊んで♪手作りおもちゃのワークショップも♪～
 時 1月31日(金)10:30～(10:00受付)
 内 0歳児向けの遊具やおもちゃで遊びます。ワークショップでは、牛乳パックで「いないいないばあ」のおもちゃ作りをします。
 対 マタニティママ、0歳～1歳2か月のお子さん
 定 10組(先着順) 費 無料
 他 ベビーマッサー(21日(火))と親子遊び(29日(水))も申込み受付中。
 申 電話にて受付。

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			
お誕生会	1月生まれ0～3歳児と保護者10組(先着順)	1月20日(月)11:00～11:15	ハートのフォトブースでの記念撮影と手形をとって、お子さんの成長をお祝いしましょう
育児相談(1人30分程度)	—	1月15日(水)10:00～11:30	悩んでいることがあったら気軽に声をかけてください
申込み不要			
はかってみよう	乳幼児とその保護者	1月15日(水)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(羽子板)	—	1月14日(火)10:45～11:30	作品を児童館に飾りましょう
けん玉クラブ(希望者は検定実施)	6歳以上15人(先着順)	1月19日(日)14:30～15:30	検定に合格して名人になろう
つくってみよう(20分程度の簡単な工作)	4歳～小学生15人(先着順)	1月11日(土)15:00～16:00	こまをつくります
チャレンジ(おてだまなげ)	4歳～小学生	月・火・木・金・土 15:00～17:00	自分の記録にチャレンジしよう
ママの輪	0歳の乳児とその保護者	1月28日(火)10:30～11:00	ふれあい遊びや、おしゃべりを楽しみましょう はじめての人もお待ちしています

2月事業予定

2月3日(月)10:00～受付(電話可)			
栄養相談	乳幼児と保護者4組(先着順)	2月14日(金)9:00～11:00	栄養士による栄養、食育相談
育児講座(スクラップブック)	市内在住の乳幼児とその保護者10組(先着順)	2月26日(水)10:30～11:30	手作りかわいい作品をつくりましょう
出張ひろば(北部公民館/バンスボール)	—	2月28日(金)10:30～11:30	お子さんといっしょに体幹運動を楽しみましょう
申込み不要			
豆まき	—	2月3日(月)11:00～11:30	みんなで力をあわせて悪いおにをやっつけよう
今月の壁面製作(ゆきだるま)	乳幼児とその保護者	2月5日(水)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～小学生15人(先着順)	2月8日(土)15:00～16:00	エアーパーキンでくまさんをつくります

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



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	すきな時に、すき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	2月2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
毎月のわらべうたの会	赤ちゃん～大人	1月12日(日)15:00～	わらべうたや手あそびなどを楽しむ会
1月のおはなし会 ～はじまりの月～	0歳～大人	1月19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	1月28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、親子でたのしむ会
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絵本の読みきかせ、紙芝居、パペットなど
1月の図書館			
新春わらべうたの会	0歳～大人	1月4日(土)11:00～	わらべうたやてあそびで楽しいひとときを!
新春かるたの会	0歳～大人	1月13日(月・祝)15:00～	あいうえお46文字!読み札を読むのに合わせて、楽しく絵札をとりましょう!
新春百人一首を読む会	百人一首を読んでみたい人	1月26日(日)15:00～	好きな歌を声に出して読む会

※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!
 ※第2土曜日と第4金曜日のおはなし会は、北本子どもの本を楽しむ会、北本市子ども文庫連絡会との協働おはなし会です。

児童館・こども図書館の年始の休館日 1月1日(水・祝)・2日(木)

各種相談案内

※相談日が祝日のときはお休みです。

相談日 1月8日～2月7日

相談名	日時	場所	問合せ
税務相談(予約制)	1月14日(火)10:00～12:00、13:00～15:00 ※2月、3月は繁忙期のため、開催しません。	市役所相談室 1-C(税務課前)	税務課市民税係(☎594-5518) ※前日までに申し込みください。
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	市民課市民相談係 (☎594-5529)
法律相談(予約制)	弁護士 毎週水曜日 司法書士 第2・3金曜日 13:30～16:20		
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)	
人権相談	1月28日(火) 13:30～15:30(受付は15:00まで)	文化センター	企画課人権推進・男女共同参画担当(☎594-5506)
女性相談(予約制)	1月8日(水)・20日(月)・29日(水)、 2月5日(水) 10:00～16:00(1人50分)	企画課人権推進・男女共同参画担当 (☎594-5506)	
教育相談	毎週月～金曜日 8:30～16:30	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)		こども課子育て支援担当(☎594-5537)	
緑のなんでも相談	2月3日(月) 10:00～12:00	総合公園(☎592-4050)	
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	1月18日(土)、2月4日(火) 13:30～15:30		
ボランティア相談	1月17日(金) 13:30～15:30	市役所1階ロビー	
	2月1日(土) 10:00～12:00	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	1月11日(土) 9:00～12:00	市役所相談室	地域経済推進課商工労政・観光担当(☎594-5530) 住宅増改築相談当日の問合せは(☎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	
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⑫

突然届いた当選メールに注意してください

「突然「5,000万円に当選した」とのメールが届き、受け取るには手続きが必要とあったので、コンビニで電子ギフトカードを購入、カード番号をメールで送信した。最初は、数千円の手数料ですぐにお金が受け取れると思っていたら、手続きに必要なとして様々な手数料を請求された。請求されるがまま電子ギフトカードを購入したが、いつまで経っても当選金を受け取ることができない。騙されたのか。」との相談がAさんから寄せられました。

だれでもくじ引きや宝くじに当選することはうれしいことです。「1億円を受け取れるチャンスがある」「あなたが選ばれた」などと言って、特別性を強調して商品やサービスを契約させる当選商法の手口です。申し込んだ覚えのない宝くじや懸賞に当たることはありません。まるで当選したかのように表示して錯覚させ、手数料を支払わせることが目的なのです。突然届いたメールに受け取りの意思表示をすると、身分証明書を送るよう指示されるケースもあり、個人情報漏えいの恐れもあることから、気軽な気持ちで返事をする

ことは危険です。相手にせず、無視しましょう。

Aさんのように、電子ギフトカードで支払ってしまった場合の返金は、大変困難です。カード番号を知らせた時点ですぐに使用されてしまうことが多いからです。また、クレジットカードで支払う手続きをしてしまうと、毎月手数料が引き落とされるケースや、クレジットカード番号を悪用される危険性もあります。おかしいと思った時は、早急に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

ひろげよう!

市民活動の輪

第12回

市民の皆さんによる公益的な活動を紹介します。 暮らし安全課市民協働担当(☎594-5521)

～地域活動を始めてみよう～

彩の国いきがい大学伊奈学園 彩央会

彩央会は、彩の国いきがい大学伊奈学園卒業生の地区活動団体のうちのひとつで、平成19年3月に、「親睦・いきがい・社会貢献」を乗せて走る夢列車「彩央会号」として誕生しました。

現在、会員は約120人。活動内容は多彩で多岐にわたっています。親睦イベントとして、うどん打ち新年会や歴史散策、紅葉巡り、元荒川水循環センター見学会などを開催しています。また、クラブ活動として「サイクリングクラブ」、「映画を楽しむ会」、「ゴルフクラブ」、「パークゴルフクラブ」、「女子会・手仕事サロン」、「パソコンクラブ」「歌う会」の7クラブが活動しています。

社会貢献活動にも取り組んでおり、緑のトラスト8号地や北本自然観察公園の草刈りなどの環境保全活動、高齢者サロンでの出前講座、デイサービスへの訪問などを行っています。

人生100年時代。充実したシニアライフのために、学習の機会と仲間づくりの場として、彩の国いきが

い大学伊奈学園に入学(60歳以上)していただき、卒業後は私たちと一緒に楽しく活動しませんか。

【連絡先 熊谷☎541-4572】



○年に4回環境ボランティア、北本自然観察公園内の葎の刈り取り



○高齢者サロンに出前講座の講師派遣



○デイサービスセンターの訪問



○うどん打ち新年会

市民ギャラリー



「碓氷峠めがね橋」 安藤 徳義さん



「花」 河合 猛さん



「幸福駅」 垣見 正朋



「変な顔」 柳田 朝子

日曜水絵クラブ

写彩会

せせらぎ短歌会

秋風にふれば化粧してみむと
日焼けの顔に頬紅をおく
本棚の最上段にむくろじの
四十冊揃へ主も老いたり
雑踏でぶつかりあつてはつとす
見知らぬひとのうでのぬくもり
赤蜻蛉群れとふ芝生にクラブ振る
赤一点の自治会ゴルフ
元々紅はあちあちと足はこぶ
アスファルト焦げるこの炎暑かな

伊藤 友枝
郷 玲子
高橋 恵子
成塚 伸子
米山 清美

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！



11/5 北本中学校生徒が関東、全国大会での活躍を市長・教育長に報告

北本中学校の生徒が部活動で優秀な成績を取めたことを市長と教育長に報告しました。

野球部は全国大会に、剣道部は関東大会に出場し、県の代表として活躍しました。市長から労いの言葉が贈られると、各部の部長は「部活動に全力で取り組んだことを今後の生活に生かします」と力強く答えていました。



11/17 環境ポスター・標語コンクール表彰式を開催！

市内小中学生を対象に実施された、環境をテーマにしたポスター・標語コンクールの表彰式が、協賛企業である関東グリコ株式会社の「グリコピア・イースト」で行われました。今年度のテーマは、「マイクロプラスチック」と「食品ロス」で、412点の応募があり、ポスター部門で10点、標語部門で7点が市長賞等の入賞作品として選ばれました。

入賞作品はこちら→



11/18 シラクバト賞受賞を市長に報告

11月14日に埼玉会館で行われた「県民の日」記念式典で、埼玉県知事から須藤善次郎さんと牛山武彦さんがシラクバト賞を受賞し市長に報告しました。

須藤さんと牛山さんは、長年にわたり自治会長、地域コミュニティ会長として、住みよい地域社会の実現のため積極的にコミュニティ活動に尽力し、地域住民の心のふれあいを深めた功績が認められ今回の受賞となりました。



11/19 94.5%の生徒が「泳ぎ方のポイントがわかった!」と回答 学校水泳民間委託事業が優秀賞受賞！

埼玉県知事公館で「令和元年度彩の国いち押し」の取組事例発表会が開催され、本市の「学校水泳民間委託事業」が優秀賞を受賞しました。この事業は、中学校の水泳授業に北本スイミングクラブの専門的な指導法を加えることで、より高い安全性の確保と生徒の泳力向上、学校プールの維持管理費の削減を目的に実施しました。この官民連携による取組みが高く評価されました。

(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・LED器具へ交換が不安など。

相談してみよう。

まつ 松店

〒364-0026 北本市荒井1丁目165

受付時間帯 土曜日のみ 9:00~17:00まで

TEL 080-7694-6622

※基本地域エリアは、北本市内及び隣接した地域となります。また、場合によっては断ることもございます。

※作業は、ご相談後に行います。※作業内容等によっては、遠慮させて頂くこともあります。

まかせて安心 地元の業者

岩崎豊店(有)

朝お預かり 夕方お届け

☎048-591-1766

北本市東間 2-230-1

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！



11/20 開設10年目の東小放課後子ども教室に市長・教育長が訪問

市内の小学校には、子どもたちの安全・安心な居場所づくりを目的に放課後子ども教室が設置されています。小学校の余裕教室を活用し、放課後に地域の皆さんの協力を得て学習活動や様々な体験・交流活動を行っています。

11月20日には、市長と教育長が今年で10年目を迎えた東小放課後子ども教室を訪問し、学習活動に参加する元気な子どもたちとふれあいました。



11/23-24 土浦カレーフェスティバル準備V!

北本トマトカレーが「土浦カレーフェスティバル2019」のC-1グランプリ主菜の部で29店舗の中から見事準優勝しました。今回は、開催市である土浦市特産のレンコンをトッピングするなど、工夫を凝らしたカレーで参戦しました。優勝は、地元「土浦ぢんぎすスープカレー」で498点、北本トマトカレーはわずかに及ばず484点。惜しくも優勝を逃しましたが、多くの人に北本トマトカレーのおいしさを伝えることができました。

11/30 新しい臼と杵でペタンコ!「親子もちつき大会」

コミュニティセンターで本町西高尾コミュニティ委員会による「親子もちつき大会」が開催されました。宝くじの助成金を受けて整備した新しい餅つき臼と杵で、地域の子どもと大人たち(約160人)にとまちゃんが加わり元気にお餅をつきました。皆つきたてのお餅をおいしそうに頬張っていました。

※(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源とするコミュニティ助成事業を実施しています。



市民リポーター 突撃!

トレーニング室デビューしました♪

こんにちは♪市民リポーターの山北陽子です。北本市体育センター内の「トレーニング室」に初めて行ってきました!ここは初回に、毎日午前11時と午後7時に実施される予約不要・1時間のビギナートレーニングへの参加が必須です。券売機で1時間券(200円)を購入し、ロッカーで着替えや荷物を預け開始10分前に集合。早めに行くのは申込書の記入と血圧測定があるためです。定時になると館内をまわりながら約30分、施設の利用方法や各マシンの特徴・操作方法の説明を受け、残り時間で各自自由に実践。故障中のマシンがないことや、ガシャンと無駄音を立てる人がおらず、きちんと管理サポートされているなあと感じました。定時に再び集合し、出来立ての会員証を渡され、次回からの入退室の仕方を教えていただき終了でした。料金は1時間のほかに1.5時間300円、2時間400円、3時間500円、更に定期券もあります。また、購入した券でフィットネス教室にも参加でき、ヨガ、エアロビクス、ストレッチなど約15種類が揃い楽しそう。次回はこちらにも参加してみたいですね♪

市民リポーター 山北陽子さん

市民リポーター 検索 さらに詳しい記事はコチラ▶

Cool School

クールスクール
市内の学校の楽しい学校生活をお届け!

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!
今年度は、中学校区ごとの小中一貫教育(学校4・3・2制)の取組と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!

東小学校編

ひとみ かがやけ! 白樺の学校

東中学校区(東小・中丸東小・東中)では、小中の交流を通してさまざまな取組を行っています!

① 歌声交流会

東中2年生の皆さんが東小に来て、歌声で交流したよ!

5年生は「青の記念日」「虹を渡って」を歌ったんだ! この日のためにずっと練習してきたの!

最後に東中の皆さんと一緒に「ピリ〜ア」を歌ったよ! 中学生の歌声はとっても綺麗だったなあ!

僕も中学生になったら、こんな風に小学生に教えてあげたいな

おかげで5月の球技大会では最後まで諦めずにボールを追うことができたよ!

夏休みの算数補習教室に東中の皆さんから算数を教えてもらったよ! とってもわかりやすかったな

② 中学生によるバスケットボール指導

4月に東中のバスケットボール部の皆さんと一緒に練習したよ! ドリブルのコツを覚えてもらったんだ!

③ 中学生リトルティーチャー

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!

北本高等学校長杯

中学生バスケットボール大会

2月8日(土) 9:00~16:00

会場: 北本高校体育館

北本高校では、小中高相互交流事業の一環として、市内・近隣中学校のバスケットボール部を招いて、北高校長杯をかけた大会を行っています。

毎年熱い戦いが繰り広げられています!

観戦は自由です。ぜひ中学生の応援に来てください!

僕たちバスケ部員が大会を運営しています。

元気な中学生、待っています!

大会を盛り上げるぞ!



バスケ部キャプテン 清水 大翔(2年)

開催

アコロハ☆フェスタ#5

時 1月12日(日) 11:30開場、12:00開演
場 勤労福祉センター 費 無料
内 アコースティックライブ+ハワイアンライブ+手作りアロハシャツ展示
ゲスト: チェリーレーン、GG 4
問 アコースティックライブ(奥田)090-3503-7776

学習講演会「平和と人権・脱原発のための私の願い」

時 1月21日(火) 13:30~16:00
場 文化センター 費 無料
内 イスラエルからきた家具作家ダニー・ネフセタイさんの平和論
問 新婦人北本支部(小池)592-8610

よちよちトココ みんなで遊ぼう!

時 1月24日(金) 10:30~11:30
場 北本生活館 費 300円
内 手遊び、読み聞かせ、ボール遊びなどをして遊びましょう。
対 歩けるようになったお子さん
問 わ〜くわ〜く北本(岡本)592-9612

かたりあいカフェ 生きづらさをかかえた人の希望を語る会

時 1月25日(土) 18:30~20:30
場 文化センター 費 無料
内 精神障がい、大人の発達障がいに悩む仲間(ピア)との空間、時間、気持ちの共有(ピアサポート)
問 かたりあいカフェ運営グループ(荒井)070-2159-0748

北本中央緑地の観察会 樹木の冬芽を観察しよう!

時 1月25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)080-5697-6241

第19回美術展

時 1月28日(火)~2月1日(土) 9:00~17:00(最終日は13:00まで)
場 市役所庁舎ホール 費 無料
問 北本市美術会(志村)592-1365

第19回彩央写真展

時 1月29日(水)~2月2日(日) 9:00~17:00(最終日は16:00まで)
場 文化センター 費 無料
問 彩央写真クラブ(横山)090-4167-8812

大人のための英会話・韓国語入門講座

時 1月30日(木)から毎週木曜日
英会話 18:15~19:15
韓国語 19:30~20:30
場 文化センター
費 全8回4,000円(会場、資料代)
問 国際文化交流協会(前田)090-6489-2803

市民ハイキング 三浦半島・岩礁の道

時 2月8日(土)6:15市役所集合 場 神奈川県
費 9,500円(バス代、入浴料含む)
他 旅行企画・実施: 蒲桜観光
問 NPO法人さいたま山に親しむ会(上野)080-5061-6201

募集

初心者向けのヨガ教室です。30~70代の方がいます。友達、夫婦での参加歓迎!

時 月4回から※原則、第5週目がお休み。
水曜日13:30~14:30 ゆったりヨガ
木曜日13:15~14:15 パワーヨガ
木曜日14:30~15:30 ストレッチヨガ
木曜日15:45~16:45 リラックスヨガ
場 中丸公民館 費 会費月額4,000円
問 misakiYOGA(井口)080-5468-0942

新規フラダンス会員募集 初心者対象・フラでリフレッシュ

時 第1・2・3木曜日9:15~10:15
場 東部公民館 対 55歳までの女性
費 会費月額3,000円
他 1月9日(木)・16日(木)無料体験実施。
問 レイナニ(田中)090-4132-5846

人前で話すのが苦手な方。あがり症の方、ぜひ、どうぞ!

時 毎月第3火曜日14:00~
場 文化センター 費 会費月額1,000円
内 良い人間関係を作るお手伝いをします。
他 体験教室開催中。
問 北本話し方サークル(細川)592-2691

きめこみ 木目込人形で立雛を作ってみませんか

時 1月16日・23日・30日、2月13日・20日の木曜日13:30~15:30 申 1月10日(金)まで
場 学習センター 費 1万1,500円(教材費)
定 5人 持 そりバザミ、目うち、タオル
問 木目込人形雅の会(柳堀)591-8908

ちょっと気になるとなりまち

鴻巣市 飾らなくなったひな人形をご提供ください

家庭で飾る機会が少なくなったひな人形をご提供ください。鴻巣びっくりひなまつりのひな壇に展示し、お役目を終えた後は供養します。

展示期間/ 2月19日(水)~3月8日(日) 10:00~21:00
※最終日は15:30まで

展示場所/ 鴻巣びっくりひなまつりメイン会場(エルミこのすショッピングモール)

募集対象/ ひな人形(300件まで・先着順)
※お道具、ひな壇、郷土びな、藤娘等は不可
参加協賛金/ 5,000円(事業費に充当・供養料含む)

申 問 1月9日(木)~19日(日)9:00~16:00に鴻巣市観光協会(☎540-3333※水曜日定休)

桶川市 手をつなごうPTAべに花講演会

時 1月18日(土) 13:00~16:20(12:30開場)

場 桶川市民ホール(桶川市若宮1-5-9) 費 無料

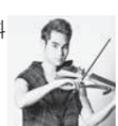
講演 [講演]「夢に向かって~希望の音色~」

講師 式町水晶さん、式町啓子さん

式町水晶さんのプロフィール

3歳の時に脳性麻痺(小脳低形成)と診断され、リハビリとして4歳からバイオリン教室に通い始める。5歳の時に網膜変性症・眼球運動失調・視神経乳頭陥凹拡大が見つかる。8歳の時に世界的バイオリン奏者「中澤きみ子氏」に師事。2018年4月キングレコードより「孤独の戦士」でメジャー・デビュー。障がい者と健常者の垣根を越えて、地域社会や若者に夢・希望を少しでも贈りたいとの思いで、演奏を通じた講演活動も行っている。

問 桶川市生涯学習文化財課(☎048-788-4970)



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

掲示板

まちの話題

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

まちの話題

掲示板



人とつながれる『居場所』があります！

最近話題の「イキイキとまちゃん体操」では、サポーターと協力し、歩いて行ける通いの場を拡大中！北本市を元気にしています！



生活支援コーディネーターは、地域の調整役として、たくさんの人と連携しながらシニアの住み良い地域づくりを進めています。⑦ページで取り上げた事例以外にも、地域にはたくさん居場所があります。まずは地域の居場所へ積極的に参加してみよう！さらに、居場所ですぐに手となることで、人とのつながりをより一層深め、もっともっと楽しむことができますよ！

🐾：イキイキとまちゃん体操が実施されている居場所

開催場所	居場所名	日程
南部公民館	南公サロン	第2金曜日10:00～
	あじさいサロン	第3金曜日10:00～(8月休み)
南団地集会所	すこやか会	第4水曜日10:00～(8月休み)
ハイデンス集会所	つるかめサロン	第3火曜日10:00～(8月休み)
	木曜の集い	毎週木曜日13:00～
	HDCC(ハイデンス老人会)	毎週月曜日10:00～
マリオン北本集会所	スマイル会	第2木曜日13:00～
	マリオン自治会	第4土曜日10:00～
京王地区公会堂	京王お茶会クラブ	毎週日曜日10:00～
	ニツ家2丁目集会所	ニツ家2丁目茶話会
西二集会所	西二なかよし会	最終木曜日13:00～(2～3か月に1回)
	コミュニティセンター	第1木曜日・第3水曜日10:00～
文化センター	コミュニティセンター	第3火曜日13:30～
	ほっとサロン(世代間交流サロン)	毎週木曜日19:00～
	お茶とおしゃべりを楽しむ会	奇数月の第3土曜日もしくは第3日曜日14:00～
勝林公民館	本3サロン	第3日曜日13:30～(2～3か月に1回(年4回)10:30～)
	コスモス会	第3木曜日13:30～(8・3月休み)
いこいの家	本町6丁目自治会	毎週火曜日10:00～
	西高尾1丁目集会所	西高尾1丁目サロン
西山中会館	にこにこサロン	なごみの会
	西高尾6丁目ふれあいイキイキサロン	最終水曜日13:30～
西高尾7丁目集会所	西高尾7丁目いきいきサロン	第4火曜日10:00～
	西高尾8丁目集会所	第4金曜日13:30～
個人宅	ななの会	偶数月の第4月曜日12:30～
	西高尾8丁目サロン	第2金曜日10:00～
	西高尾8丁目自治会	第2金曜日10:00～
西部公民館	サロン木もれ陽(本町4丁目)	毎週木曜日14:00～
	わくわくサロン	第1・3火曜日10:00～
	シニアサロン西部	第3月曜日10:00～
総合福祉センター	にこにこカフェ	第2月曜日10:00～(8月休み)
	社会福祉協議会	第1月曜日10:00～
チサン第3自治会館	チサン第3自治会	毎週水曜日10:00～
学習センター	くつろぎサロン	毎週金曜日13:00～
公団集会所(北本団地)	ふれあいサロン	毎週水曜日10:00～
	Eラウンジ	第4土曜日11:00～
公団集会所	北本団地自治会	月～金曜日13:00～

開催場所	居場所名	日程
中丸公民館	なかよしサロン	第4金曜日13:30～
	すこやかサロン	第4水曜日10:00～
中丸2丁目空き家	えがおの広場 よっちゃん家	毎週木曜日10:00～
東部公民館	ときめき☆サロン	第4木曜日 9:30～
	本宿ゆる～いつながりサロン	第2・4土曜日15:00～
緑1～3丁目集会所	緑1～3丁目自治会	毎週火曜日14:00～
駅多目的ルーム	中央和会(老人会)	毎月2回 9:30～
北本2丁目集会所	さくらサロン	第4月曜日10:00～
北本4丁目集会所	にこにこ体操	第1・3金曜日9:30～
中央1・2丁目会館	ヴィーナス会	第2・3・4月曜日 9:30～
中央4丁目会館	金曜会	毎週第1～4金曜日 13:30～
勤労福祉センター	さわやかサロン	第2・3月曜日13:00～
宮内1丁目集会所	ふれあいの会	第2金曜日10:00～
ワコーレ集会所	ワコーレ交流サロン トマトクラブ	第2木曜日14:00～
宮内3丁目空き家	宮内三丁目サロン	第1・3金曜日13:00～
北部公民館	お茶っこカフェ ※1月open予定	毎週火曜日・金曜日 10:00～
東間8丁目集会所	さわやかサロン	第4月曜日9:30～(8月・1月休み)
	東間8丁目自治会	毎週月曜日13:30～
小規模多機能施設あおぞら	東間7丁目自治会	毎週土曜日10:30～
東間5・6丁目集会所	東間5・6丁目自治会	毎週木曜日13:30～
東間浅間会館	さわやかサロン	毎週水曜日10:00～
	東間1～4丁目自治会	第2火曜日9:30～(8月・1月休み)
深井公会堂	さわやかサロン	毎週金曜日10:00～
	体話茶屋	第1金曜日9:30～(8月・1月休み)
	深井地区自治会合同	月2回火曜日10:00～
サンマンション管理棟	サンマンション北本自治会ふれあいサロン	毎週金曜日10:00～
スカイハイツ集会所	スカイカフェふれあい	第3水曜日10:00～
さくら苑	あしびなー さくら苑	月2回土・日曜日 14:00～(不定期開催)

近所に気軽に通える居場所がありますか？
担い手として活躍してみませんか？

問合せ：高齢介護課高齢者福祉係 ☎594-5539
北本市社会福祉協議会地域福祉係 ☎593-2961

地域では様々なカタチで居場所づくりが行われています。

中丸地域

えがおの広場 よっちゃん家

空き家を活用した居場所づくり



オーナーさんのご厚意で空き家を活用した居場所づくりスタート！



中丸地域のメンバーで、卓球台を囲んでの作戦会議。



地域交流



地域の誰もが気軽に立ち寄れる、みんなの居場所を目指します！



いよいよ準備開始！掃除や看板作りも自分たちで。



東地域

さわやかサロン

居場所への送迎



東地域コミュニティ × セレモホール北本(宮内7丁目)

地域連携



サロンへの送迎バスの運行がスタート！国道17号を越えて参加する人を笑顔で出迎える担い手さん。



美味しいコーヒーとともに、折り紙や体操、歌を楽しみます♪

東間深井地域

あしびなー(遊び庭)さくら苑

介護施設での居場所づくり



沖縄民謡を披露する地域住民のグループ「美ら美ら」さん。



地域交流

特別養護老人ホームさくら苑(深井5丁目)が地域住民との交流のため施設の一部を一般開放。



施設利用者と地域住民みんなで唄って踊って♪演奏終了後はお茶とお菓子で住民同士の交流も。



シニアサロン西部

脳トレで大爆笑！
みんなで楽しく
認知症予防。



「月1回のサロンがとても楽しみ。担い手さんたちが工夫して楽しいプログラムを考えてくれたり、日ごろから何かあれば心配して駆け付けてくれるのでありがたいです。」と語る林さん。



シニアの『居場所』って？

「地域に住んでいる皆さんが」「気軽に参加できる」「交流の場」として、市内に多くの居場所があります(⑧ページ参照)。健康体操やカフェ(お茶会)、食事会、レクリエーション、イベントなど取り組みは多種多様！住民同士で協力しながら運営されています。

特集2

私の『居場所』は地域にある

～人生100年時代のつながりづくり～

ここ

高齢化の進展、単身高齢者の増加、認知症700万人時代の到来…
これらの社会問題が顕著となる中、シニア世代の皆さんが住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう、介護予防の取り組みや日常生活での助け合いを充実させ、積極的に社会参加できるような地域づくりが全国的に進められています。

地域の集いの場



ゆきおさん、最近来ないけど、どうしたのかしら…

そうだねえ。帰りに寄ってみるよ。

北本市では、住民による地域に根差した『居場所づくり』が行われており、住民同士が交流し、人とつながり、たくさん笑うことで、自身の健康増進が図られるだけでなく、見守りや助け合いが生まれています。
長寿社会を迎える今、ご近所同士で持ちつ持たれつをつながりづくりを始めませんか？

ゆきおさん、こんにちは。あれ、どうしたの？



先週、転んでしまっただけです。

さりげない見守り

おいしそうだねえ。元気になるよ！

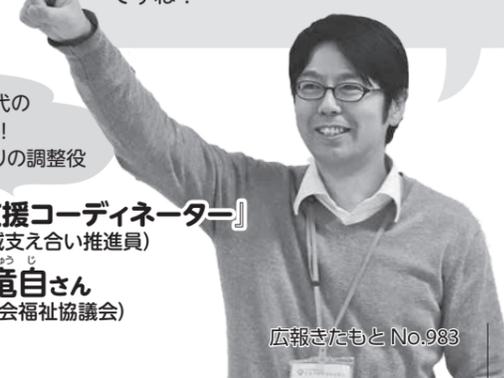


煮物作りすぎたからよかつたら食べて。調子はどう？

『居場所』に集い、人と交流することは、認知症予防や介護予防に効果的です。人とつながりを持つことで、困ったときに助け合える関係性がつくると良いですね！

シニア世代の強い味方！
地域づくりの調整役

『生活支援コーディネーター』
(別名:地域支え合い推進員)
大塚 竜自さん
(北本市社会福祉協議会)



カンタンな移動支援

一緒に行動してみよう。みんな待ってるよ。

足も良くなったし、またみんなの顔が見たいな。

みんなと会えて元気がなれたよ！



ちょいとした生活支援

「お出しを」お願いするかな。

何が困ってるのかな？

オッケー！

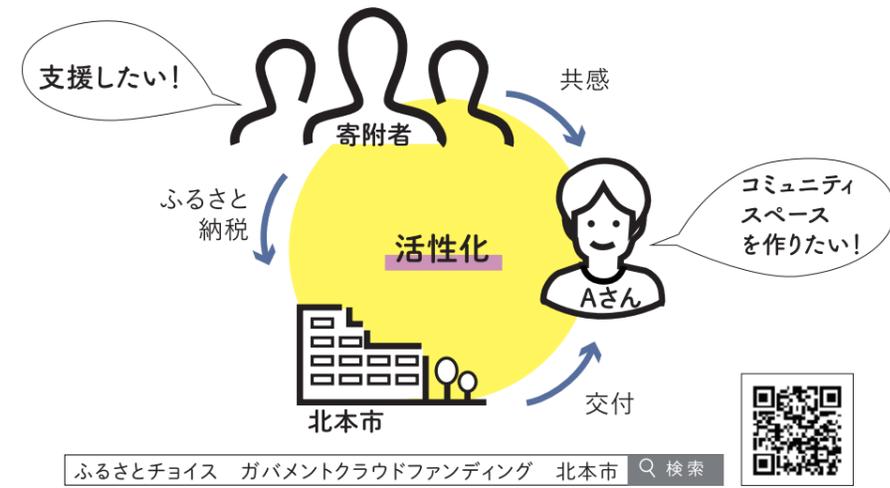
買い物に行くけど必要なものある？

あいがとね。いつも助かるよ。



電球が切れて、悪いけど頼んでもいいかい？

取組みを応援して、北本市民も税額控除 ふるさと納税型 クラウドファンディング 始めました。



ふるさとチョイス ガバメントクラウドファンディング 北本市 検索



各地域の特産品が返礼品として手に入る上に、税額も控除されるふるさと納税。しかし、自分の行った寄附がどのように使われているのかわかりづらいという指摘もあります。そこで、寄附金が直接、北本市の団体や個人が行う特定の地域活性化事業の原資となる、ふるさと納税型のクラウドファンディング(ガバメントクラウドファンディング)を開始しました。皆さんのまちへの思い、活動する人への援助の気持ちをもとにふるさと納税という形で表現できます。

現在、2事業について1月31日まで寄附を募集しています。返礼品はありませんが、市民の皆さんからの寄附は税額控除の対象となります。ご支援をお願いします。

2 雑木林の中に人と人の繋がりが生まれる拠点施設を



緑被率約50%。ベッドタウンでありながら豊かな緑を残す北本市。まちの緑は市民生活に大きな潤いを与えてくれます。北本市南部に10か所近くの雑木林が点在しており市民の癒しのスポットになっています。高崎線沿線でも車窓に雑木林が広がるまちはこしあありません。

NPO法人北本雑木林の会では日ごろの保全活動はもちろん、緑の森めぐりなど、雑木林を会場としたイベントを行うなど、活用を進めています。雑木林の必要性等が市民にあまり知られていないこと、若い担い手が減少していることに危機感を覚え、「保全活動と地域交流の拠点」の必要性を感じています。多くの市民(特に親子や高齢者)が、頻りに雑木林に親しみ遊んでほ

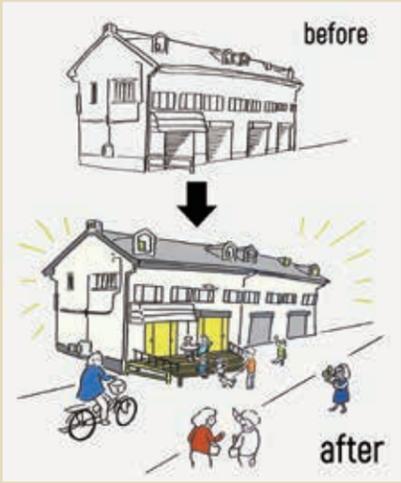
NPO法人北本雑木林の会

1991年結成。JR高崎線沿線の北本中央緑地など市街地に10か所余り点在する雑木林の伐採更新・清掃・下草刈り等の維持管理を行っている。また、毎月森と子育ての集い(モリトコ)を開くなど雑木林を活用した地域交流イベントも多数行う。



しい、いつも子どもたちの声が聞こえる雑木林にしたい。そこで、北本市保護林に隣接する場所に「愛称・どんぐりハウス」をガバメントクラウドファンディングを活用し、建設します。皆さんのご支援をよろしくお願いいたします。

1 まちを見直す 「暮らしの編集室」の拠点を作りたい



2019年、北本市の未来を作るために「暮らしの編集室」の活動が始まりました(前ページ参照)。現在はイベントを中心に活動しているのですが、もう少し日常的にまちと関わっていくために、若者が集まれる文化拠点を作ろうと計画しています。ふらっと立ち寄れるような場所で、多様なワークショップや映画上映、芸術展やトークショーなど文化的な活動を行うことで、人

がつながる新しい可能性を生み出していきます。さらに、暮らしの編集室の企画で集まった人が何かを始める時にチャレンジショップとしての使えるようにすることで、起業のハードルを下げ、チャレンジしやすい環境を作ります。空き店舗を活用し、通りから見える場所で活動していくことで、まちに賑わいを生み出す効果も狙います。若いうちから地域で面白い体験をすること、時間を過ごすことがまちの未来につながると信じています。北本の未来のために、ぜひご理解ご支援をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

詳しい内容と、ふるさと納税を通じたご支援はこちらから



<https://www.furusato-tax.jp/gcf/683>

東京や大宮などの都会に出ていなくても多様な文化に触れられる場所を北本に作りたと思っています。色々な可能性の幅を示していくことが未来の可能性につながると信じています。ご支援、よろしくお願いいたします。(編集室メンバー:左から若山・渡部・岡野)



北本市の緑のシンボルである、市街地の雑木林。これからもこの環境を残し続けるために、皆さんからのご支援、よろしくお願いいたします。(代表:白川)



詳しい内容と、ふるさと納税を通じたご支援はこちらから



<https://www.furusato-tax.jp/gcf/684>

「暮らしの編集室」の拠点、「どんぐりハウス」共に2020年 3月正式オープン予定



そして何よりも面白いことを考えているお店や作家さん、それらを楽しむ人々が緩くつながっているコミュニティがあります。暮らしのことを考えると東京よりこっちの方が居心地がいいし、むしろ面白いことができるんじゃないかと活動を始めました。

北本市観光協会と一緒に企画を行っている「森めぐり事業」では、市内に点在する雑木林を会場としてマーケット・子どもの遊び場作り・ライブイベントを行い、さらに稲刈り体験や植物染めの体験、市内店舗と協力し「森のレストラン」

北本の魅力を見つけ・ささえ・つたえて「つなげる」

特集1

暮らしの編集室

始めました。



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



① 市街地活性化について話し合う「きたもと未来会議」

若い頃思っていた、まさにその「何もなさ」が見る角度を変えることで、とても可能性のある余白になるんです。緑の隣で暮らしが贅沢と、新しい楽しみを作り出せるたくさん余白。北本には目立った特徴は無くても、暮らしのための素晴らしい環境が揃っています。そんな北本の魅力を積極的に伝え、

自分の生まれ育ったまちをずっと好きでいられるように

企画を展開するなど、市内のフィールドをうまく生かして多くの人が北本に来るきっかけを作り出すことに成功しています。日常や習慣を再発見し、面白がることを見直すことで、様々な楽しみを作り出すことができます。

北本には「何もない」。

北本に住む人、特に若い世代の人から、「日本のどこにでもある典型的な郊外のベッドタウンだ」と聞くことがあります。本当に「何もない」のか。「何もない」なら自分たちで作ることはできないのか。そんな思いを持って、動き出した若者がいます。

令和元年4月、「暮らしの編集室」を立ち上げた渡部さんに思いを聞きます。

暮らしの編集室とは？

「暮らしを編集する」という視点とクリエイティブな発想を武器に、北本の新しい可能性を生み出していくため、私が代表となって立ち上げたまちづくりのチームです。

まちの共通言語を生み出すために始めた「きたもと未来会議」(写真①)、その未来会議で出た意見をもとに、北本市役所の芝生広場を会場として開催したマルシェ「みどりといち」(写真②)、まち歩きをしながら市内の気になる空き物件をリサーチする「空き物件ツアー」など、4月のスタートから間もないにも関わらず、多くの活動が生まれ、人が集まって来いています。

モノ・コト・ヒトをつなげ、今までになかった新しい楽しみ方や可能性を北本に生み出していきます。

なぜ始めようと思ったか？

北本出身なのですが、一度は私も「北本には何もない」と諦め東京に出ていました。しかし、この数年、まちに関わる仕事をすることが増え、北本に戻る機会が増えました。そこで改めてまちを見直してみると、若い頃には思ってもみなかった魅力が気になりました。

駅から10分も歩くと住宅のすぐ隣で野菜が作られていて、採れたての野菜を毎日食べることができると豊かな食環境が整っています。荒川沿いの手付かずの自然環境は都心から50分程度で辿り着ける自然としてはかなり充実したもので、関東近郊のバードウォッチャーが集う北本自然観察公園もあります。また、それら全てが頑張れば徒歩でまわれるような距離感にある町のコンパクトさ

も魅力の一つです。

若い世代には「帰ってこられるまち」、今住んでいる人には「ずっと暮らしたいまち」、これから遊びに来てくれる人には「なんだか面白いことをやっているまち」というように、それぞれの人がそれぞれの楽しみを見つけてもらえるよう、暮らしの編集室を始めました。

現在、ふるさと納税型クラウドファンディング(次ページで紹介)で支援をいただきながら、北本市役所近くの清水シヨッピングセンター(パン屋「イエローナイフ」があった場所)で活動拠点の整備を行っています。DIYのワークショップ等も行予定です。楽しい時間を過ごすことが、まちに関わる理由になると思うので、ご参加いただけたら嬉しいです。若い世代や子どもたちが地元を諦めずに好きでいられるようにするため、皆さんのご支援をよろしくお願いいたします。



② 北本市役所芝生広場で開催された「みどりといち」

【プロフィール】1986年生まれ。北本市出身。北本市のまちづくり組織「暮らしの編集室」代表。カメラマンとして活動する傍ら、出張写真館「東ノ間写真館」やアートスペース「ツカノマ」の運営、マーケットイベント「緑側日和」「NEW HOLIDAY」の企画運営などを行う。

渡部 勇介さん

Watanabe Yusuke



広報きたもと

1月
2020 No.983

特集面

きっと、もっと、きたもとが好きになる旬な話題をお届け!

北本の魅力を見つけ・ささえ・つたえて「つなげる」

特集1

暮らしの編集室



特集2

私の『居場所』は地域にある ~人生100年時代のつながりづくり~