

広報きたもと

5月
2020 No.987

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

新型コロナウイルス感染症により 生活に影響がある皆さんへ

市の対応状況を
市ホームページ
で公開しています



◆各種相談窓口をご案内します

- 納税が困難な人へ……納税課 (☎594-5520)
詳しくは2ページをご覧ください
- 事業者の人へ……産業観光課 (☎594-5530)
事業者向け支援メニューのご案内をします
- 生活が困窮している人へ…福祉課 (☎594-5536)
経済的な心配の相談を受け付けます

◆室内で体を動かしましょう

室内でできる「イキイキとまちゃん体操」を
始めませんか？

高い介護予防効果が実証されています。

詳しくは16・17ページをご覧ください

4ページに関連情報があります

◆公共施設は5月6日(水・振替)まで休館します

※状況により、休館期間が延長することがあります

市内の事業者
応援プロジェクト

市内のテイクアウト& デリバリー情報公開!!

☎産業観光課商工労政・観光担当(☎594-5530)

北本市と北本市商工会が連携し、市内事業者で新型コロナウイルス感染症の拡大防止に配慮したテイクアウト&デリバリーサービスを提供している事業者を市ホームページで紹介しています。

あわせて、趣旨に賛同いただける事業者を募集しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



【注目情報】

令和2年度の市税等のお知らせ …… 2

小学校の閉校について …… 4

【お知らせ】

市民交流プラザ多目的ルーム3を設置します …… 7

障がい者基幹相談支援センターを設置しました …… 7

【募集】

市民大学きたもと学苑 新規市民教授 …… 9

各種審議会等の委員 …… 9・10

【イベント】

初心者茶道教室 …… 11

ハッピーベビー版広報紙をプレゼントします …… 13

【スポーツ】

令和2年度「もっと歩こう もっと知ろう きたもと
～めざせ!毎日1万歩運動～」に参加しませんか …… 15



休日診療(当番医)はP22に記載されています。

人口の
うごき

人口…66,230人(+ 8人) 世帯数…29,392世帯
 男性…32,961人(- 6人) ※4月1日現在
 女性…33,269人(+ 14人) ※()は対前月比

今月の
納税

○固定資産税 第1期分 ○軽自動車税 全期分
 6月1日(月)までに納めましょう。
 □振替を利用している人は、残高を確認してください。

■発行日 令和2年(2020)5月1日発行 ■編集と発行 北本市役所 市長公室

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

編集後記 5月号より編集後記のコーナーを設けました!今後、広報担当者の日頃の想いを皆さんに伝えたいと考えています。新型コロナウイルスについて、テレビ等で連日報道があり、不安が募っています。不安の払しょくも含めて手洗いうがいをしっかり行い、栄養つけて広報編集に励みます。(担当:落)

下記メディアでも掲載を致しています。

UD FONT
By MOKSAYVA

VEGETABLE
OIL INK

リサイクル素材
の印刷物は、印刷時の紙へ
リサイクルできます。

注目 令和2年度の市税等のお知らせ

市税等には、住民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料などがあります。ここでは、令和2年度の主な市税等についてお知らせします。

なお、市税等に関する新型コロナウイルス感染症関連情報は市ホームページをご覧ください(右記QRコード)。



新型コロナウイルス感染症の影響により納税が困難な人へ

◆納税猶予

納税者や生計を同じくするご家族がり患されたほか、財産の損失や売り上げの急減など、新型コロナウイルス感染症の影響により納税が困難な場合、納税課までご相談ください。

◆非対面で行う納付方法のご案内(詳しくは市ホームページをご覧ください)

- ・インターネット環境で納付する場合、ペイジー納付、クレジット納付(右QRコードから納付できます。手数料)、地方税共通納税システムでの納付(事業者向け)ができます
- ・スマートフォンアプリで納付する場合、モバイルレジ納付ができます
- ・郵送による口座振替の申込み(軽自動車税を除く納税通知書同封の北本市収納金口座振替依頼書)ができます



令和2年度から適用される主な改正点

●国民健康保険税制度の一部改正

- ・国民健康保険財政の安定的な運営を図るため税率を改正しました。
- ・低所得世帯の「5割軽減」と「2割軽減」の基準額を見直し、軽減対象世帯が拡充されました。

●後期高齢者医療制度の一部改正

- ・所得割率が7.86%から7.96%に、限度額が62万円から64万円に変更されました。
- ・均等割軽減のうち「5割軽減」と「2割軽減」の基準額を見直し、軽減対象世帯が拡充されました。
- ・均等割について、これまで「8割軽減」となっていた人は、「7割軽減」に、また「8.5割軽減」となっていた人は「7.75割軽減」にそれぞれ変更されました。

市税等のあらし

●個人住民税(市県民税)

その年の1月1日にお住まいの市町村で、市民税と県民税をあわせて1年分が課税されます。住民税は、税金を負担する能力のある人に、均等の額によって負担していただく「均等割」と、その人の所得金額に応じて負担していただく「所得割」があります(税額等は右表のとおり)。



| | 均等割額 | 所得割額 |
|-----|--------|------|
| 市民税 | 3,500円 | 6% |
| 県民税 | 1,500円 | 4% |
| 合計 | 5,000円 | 10% |

●法人市民税

資本金等の額と従業員数の規模に応じた均等割額(年5万円~300万円の9区分)と、課税標準となる法人税額に税率を乗じた法人税割額をあわせて税額を申告し、納付していただくものです。

法人税割額の税率は12.1%(8.4%)です。ただし、資本金等の額が1億円以下で課税標準となる法人税額が500万円以下の法人は9.7%(6.0%)となっています。※〔 〕内の税率は、令和元年10月1日以後に開始する事業年度が適用



●固定資産税・都市計画税

その年の1月1日に土地・家屋等の資産を所有している人に対して税目別に計算し、あわせて課税されます(税率は右表のとおり)。



| 税目 | 課税の対象となる資産 | 税率 |
|-------|--------------|------|
| 固定資産税 | 土地・家屋・償却資産 | 1.4% |
| 都市計画税 | 市街化区域内の土地・家屋 | 0.2% |

※課税資産の内訳は、納税通知書とあわせて送付される課税明細書でご確認ください。

●軽自動車税

その年の4月1日に軽自動車等を所有(使用)している人に課税されます。転出または譲渡、廃棄、盗難等で所有しなくなっても、届け出をしないと課税されます。



※昨年度分より口座振替による軽自動車税納税通知書ははがきに変更となりました。

●国民健康保険税

医療給付費に使われる「医療分」と、後期高齢者を支援する「支援分」、そして国民健康保険の被保険者のうち、40歳以上65歳未満の第2号被保険者が負担する「介護分」の合計額が課税されます(税額等は右表のとおり)。



| 区分 | 説明 | 医療分 | 支援分 | 介護分 |
|------------|------------------------------------|-----------------|--------|---------|
| 所得割 | 加入者の平成31年1月から令和元年12月までの所得に応じてかかる税率 | 7.5% | 3.1% | 1.9% |
| 資産割 | 加入者の資産(土地・家屋のみ)に応じてかかる税率 | 15.0% | - | - |
| 均等割 | 加入者1人当たりの税額 | 11,500円 | 6,200円 | 12,700円 |
| 世帯割 平等割 | (1) (2)(3)以外 | 1世帯ごとに かかる税額 | 5,000円 | - |
| | (2) 特定世帯 | | 2,500円 | - |
| | (3) 特定継続世帯 | | 3,750円 | - |
| 限度額 | 1年間の最高限度額 | 61万円 | 19万円 | 16万円 |

●介護保険料(第1号被保険者…65歳以上の)

介護保険料は、基準額の5万4,000円に、所得等の状況により11段階の係数を乗じて得た額となります。所得等の状況により保険料の負担額が変わります。



●後期高齢者医療保険料

後期高齢者医療保険料は、均等割額(4万1,700円)と所得割額(所得割率7.96%)の合計額で、限度額は64万円です。同一世帯内の被保険者および世帯主の所得の状況により負担額が変わります。



☐口座振替をご利用ください

納めに行く手間と時間が省けて、納め忘れもないので安心です。一度登録すれば毎年継続します。

●取扱金融機関

みずほ銀行・三菱UFJ銀行・三井住友銀行・りそな銀行・埼玉りそな銀行・武蔵野銀行・東和銀行・大光銀行・埼玉縣信用金庫・さいたま農業協同組合・ゆうちょ銀行・足利銀行・川口信用金庫

●受付窓口

取扱金融機関窓口・納税課8番窓口(取扱金融機関への提出を代行します)*

●手続きに必要なもの

通帳・金融機関届出印またはキャッシュカード・納税通知書等。
☐口座振替依頼書は、市内金融機関窓口・納税課8番窓口にあります。

●郵送での申込み方法

☐口座振替依頼書に必要事項を記入・金融機関届出印を押印し、納税課へ郵送してください。☐口座振替依頼書は納税通知書等に同封しており、切手不要で郵送できます。

※ゆうちょ銀行は専用用紙となりますので、郵送でのお申し込みはできません。市役所または最寄りのゆうちょ銀行窓口で手続きをお願いします。
※三井住友信託銀行では納付書による納税はできません。

市税等は納期限内に納めましょう

令和2年度の市税等の納期限(振替日)は下表のとおりです。市税等は、納期限を過ぎて納付する場合、延滞金が加算されます。必ず納期限内に納付しましょう。※いずれの税・料も普通徴収を対象としたものです。

| 納期月 税目等 | 令和2年 | | | | 令和3年 | | | | | | | |
|------------------|------|--------------------|---------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|
| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 固定資産税・都市計画税 | | 1期前納(1~4期) 6月1日 | | 2期 7月31日 | | | | | 3期 12月25日 | | 4期 3月1日 | |
| 軽自動車税 | | 全期 6月1日 | | | | | | | | | | |
| 市県民税(普通徴収) | | | 1期前納(1~4期) 6月30日 | | 2期 8月31日 | | 3期 11月2日 | | | | 4期 2月1日 | |
| 国民健康保険税(普通徴収) | | | | 1期 7月31日 | 2期 8月31日 | 3期 9月30日 | 4期 11月2日 | 5期 11月30日 | | 6期 2月1日 | 7期 3月1日 | 8期 3月31日 |
| 後期高齢者医療保険料(普通徴収) | | | | 1期 7月31日 | 2期 8月31日 | 3期 9月30日 | 4期 11月2日 | 5期 11月30日 | | 6期 2月1日 | 7期 3月1日 | 8期 3月31日 |
| 介護保険料(普通徴収) | | | | 1期 7月31日 | 2期 8月31日 | 3期 9月30日 | 4期 11月2日 | 5期 11月30日 | | 6期 2月1日 | 7期 3月1日 | 8期 3月31日 |

市県民税と固定資産税・都市計画税は、前納ができます。前納とはその年度の第1期の振替日に1~4期分を全額振替することです。なお、残高不足等で振替できなかった場合は、1期は納付書納付、2期以降は期別にて振替になります。

問合せ

■税務課

市民税担当 ☎594-5518
固定資産税担当 ☎594-5519

■保険年金課

【国民健康保険税】
国民健康保険担当 ☎594-5541
【後期高齢者医療保険料】
後期高齢者医療担当 ☎594-5542

■高齢介護課

【介護保険料】
介護担当
☎594-5540

■納税課

納税担当 ☎594-5520

注目2 新型コロナウイルス感染症の集団発生を防ぐために

新型コロナウイルス感染症については、大都市圏をはじめ県内患者数の急増、集団での発生が把握される状態になっています。

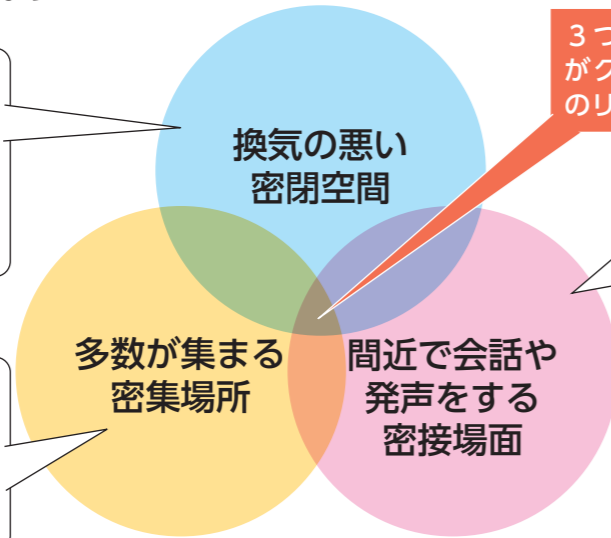
感染の流行を早期に終息させるためには、手洗いや咳エチケットに加えて、「3つの密(密閉・密集・密接)」を避けることが集団発生防止に極めて重要です。

市民の皆さんの一人おひとりの行動が拡大防止の鍵となります。ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

◆「3つの密」を避けましょう！

可能な限り2方向の窓を開けましょう(目安は1時間に1回、5～10分程度です)。

人混みを避ける、会場の広さを確保し、お互いの距離を1～2メートルあけましょう



3つの条件がそろう場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い！

特に大きな声を出すこと、歌うことは避けましょう。

ご協力をお願いします
トマ



健康づくり課保健予防担当 ☎594-5545

注目3 小学校の閉校について

令和2年第1回北本市議会定例会で、「北本市立学校設置及び管理条例の一部を改正する条例」が賛成多数により可決されました。この条例改正の内容などについて、お知らせします。

①条例の改正内容

栄小学校を、令和3年3月31日付けで閉校するものです。

②条例の改正趣旨

児童数の減少により、栄小学校では複式学級(2学年で1クラス)の編制が続くことが見込まれることから、統廃合により教育環境の改善を行い、適正な学級数と学級の人数を確保するため、行うものです。

③今後の予定

令和3年4月の統合に向け、栄小学校の児童に丁寧な説明を行いながら、児童が環境の変化にスムーズに対応できるように、準備を進めていきます。

教育総務課総務・政策担当 ☎594-5561

ハッピースマイル! 2人の思い出にウエディング版広報紙をプレゼント!

ウエディング版広報紙は、北本市に婚姻届を提出された人を対象に、ウエディングボードを使って写真撮影し、約30分でオリジナル表紙にして差し上げるサービスです。

2019年も、多くのカップルの皆さんが利用されました。お2人の思い出として、ご結婚の際はぜひご利用ください!

※2019年にお申し込みいただいたうち、許可をいただいたものを掲載しています。



市民課窓口担当 ☎594-5528)、市長公室シティブロモーション・広報担当 ☎594-5505)



今月の『きたもと「四季の恵み」マルシェ』(農業ふれあいセンター)

【情報発信館内カフェオープン!】

時 5月9日(土)10:00~

市内の農業・観光情報に触れながら飲料やデザートをお楽しみいただけます!
オープンから1か月程度はドリンクのみの営業となります。
※情報発信館での案内業務は、5月7日(木)より開始予定。

◎産業観光課農政担当(☎594-5532)、情報発信館内カフェについては北本市観光協会(☎591-1473)

桜国屋(☎544-5321)10:00~17:00(水曜日定休)
さんた亭(☎580-6883)11:00~15:00(水曜日定休)
情報発信館 9:00~18:00
カフェ営業は(平日)10:00~14:00(予定)(水曜日定休)
(土日祝)10:00~17:00(予定)

※新型コロナウイルスの感染を防ぐため、5月2日(土)のリニューアルオープンイベントおよび5月2日(土)・3日(日・祝)のネモフィラまつりは中止します。



お知らせ

市民交流プラザ多目的ルーム3を設置します

北本市役所駅連絡所廃止後の跡地を「市民交流プラザ多目的ルーム3」として整備し、6月1日(月)から予約の受付を開始します。

多目的ルーム1・2と同様に、市民の皆さんや企業の皆さんにもご利用いただけますので、生涯学習活動や地域の集会の場、会議、研修、展示、説明会等にご利用く

ださい。

詳細は、下記担当までお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

◎施設マネジメント課
資産管理担当
(☎594-5509)



きたもと朝市

時 5月15日(金)9:00~13:00
場 北本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。
◎きたもと朝市出店者の会
(北本市観光協会☎591-1473)

まちづくり市民アンケートの集計結果を公表しています

令和元年11月に実施したアンケートの集計結果を市ホームページ等で公表しています。いただいたご意見は、今後の取組の方向性決定における貴重な資料として活用させていただきます。多くの市民の皆さんにご協力いただき、ありがとうございました。

◎行政経営課企画調整担当(☎511-7701)



障がい者基幹相談支援センターを設置しました

◎障がい福祉課相談支援担当(☎594-5535)

基幹相談支援センターは、地域のネットワーク作りや相談支援体制の充実、関係機関とのコーディネート等を行う施設です。障がいのある人が安心して暮らしていけるよう相談支援事業所や関係機関と連携し、地域における相談支援の中核的な役割を担います。

【基幹相談支援センター】

開所日 平日8:30~17:15
(祝祭日、年末年始を除く)

◎地域のネットワーク作り、コーディネート
◎関係機関からの相談対応
◎人材育成、専門的指導・助言
◎総合的・専門的な相談支援
◎緊急時における受入体制の整備

◎①北本事務所
中央2-90ウチダアネックス
2000ビル2階しゃろーむ北本内
(☎598-7099、FAX598-7011)
◎②鴻巣事務所
鴻巣市本町1-1-3エルミ2 4階
夢の実内
(☎501-2444、FAX501-2463)

【各種相談先】

◎障がい福祉サービスの利用等については
◎サービス等利用計画の作成を支援する計画相談支援事業所にご相談ください
◎相談支援事業所ばぼろ
(☎580-7444、FAX580-5057)
◎生活相談支援センターしゃろーむ北本
(☎598-7099、FAX598-7011)
◎相談支援事業所あすなろ
(☎594-7715、FAX592-6721)
◎障害児相談支援室スマイルすきっぷ
(☎・FAX591-7018)
◎児童発達支援センター
(☎・FAX592-8876)

◎障がいの困りごと、相談ごとがあるときは
◎生活相談支援センターしゃろーむ北本
(☎598-7099、FAX598-7011)
◎相談支援事業所あすなろ
(☎594-7715、FAX592-6721)
◎生活支援センター夢の実
(鴻巣市内、☎・FAX501-8613)

北本市観光協会からのお知らせ

北本市観光協会 検索



●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。今回はてづくりラボの活動について議論したいと思います。お気軽にご参加ください。

時 5月8日(金)19:30~

場 北本市観光協会事務所

〒364-0035 西高尾1-249
TEL 591-1473 FAX 577-3475
メール info@machikan.com
HP http://www.machikan.com/

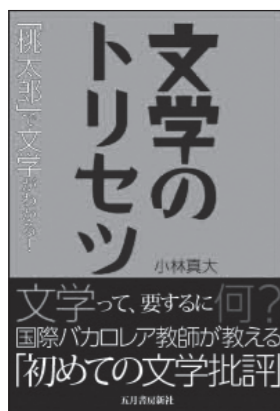
中央図書館だより

今月の特集

北本市立図書館 検索



おすすめの1冊



「こんなものまで!? 取り扱い説明書」電化製品のトリセツはなんだか面倒くさいけれど、図書館には意外なトリセツも揃っています。ちょっと困ったときに読んでみたい普段使いのトリセツを集めました。

「文学のトリセツ」
「桃太郎」で文学がわかる!
小林 真大著
(五月書房新社)

「なぜ桃太郎は男なのか?」「鬼とは何者なのか?」「文学とはどんな学問で、どんな価値があるのか?」などのテーマで、文学の奥深さと面白さを紹介する入門書。

あたらしく入った本

- ◎ 東京 23 区境界の謎 浅井 建爾 (自由国民社)
- ◎ 暴落 金融危機は世界をどう変えたのか アダム・トウズ (みすず書房)
- ◎ 天才科学者はこう考える ジョン・ブロックマン (ダイヤモンド社)
- ◎ おかずチャートで迷わない! 即決! 晩ごはん 上田 淳子 (学研プラス)
- ◎ 文身 岩井 圭也 (祥伝社)
- ◎ 彼女が魔女に着替える時 冬村 蜜柑 (KADOKAWA)
- ◎ 長崎 吉田 修一 (文藝春秋)
- ◎ 誤作動する脳 樋口 直美 (医学書院)

☎ 592-0795 開館時間 9:00 ~ 21:00

そろばん フラッシュあんさん 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、子供の時に得た習い事の中で、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マア読めて書ければ、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
北本市中央2-78(北本駅西口徒歩1分) 石川珠算学院
お問い合わせ(電)048-594-0980

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)

お知らせ

2020年工業統計調査

従業者4人以上の全ての製造事業所を対象に2020年6月1日時点で実施します。工業統計調査は我が国における工業の実態を明らかにし、工業に関する施策の基礎資料を得ることを目的とする重要な統計調査です。

調査をお願いする事業所には、5月中旬から6月にかけて調査員が調査票を持って伺いか、国から直接調査票が郵送で届きます。

すので、調査へのご回答をお願いします。
情報政策課統計担当
(☎594-5516)



空き店舗等活用事業者への補助

まちの賑わいを創出するため、駅周辺を中心市街地エリアで空き店舗等を活用し新たに創業する事業者へ経費の一部を補助します。

補助金額 最大50万円(対象経費の2分の1以内の額)

受付開始 5月1日(金)から

他詳細はお問い合わせください。
産業観光課商工労政・観光担当(☎594-5530)

施設の休館日

5月4日(月・祝)～6日(水・振替)
・総合福祉センター

5月25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 ・体育センター
- ・サンアメニティ北本キャンパフィールド(野外活動センター)
- ・健康増進センター
- ・総合公園 ・子供公園

※新型コロナウイルスの感染対策のため、臨時休館することがあります。詳しくは各施設へお問い合わせください。

市役所の人事

総務課職員担当(☎594-5508)

| | 新役職 | 氏名 | 旧役職 |
|-------------------------------------|-----------------------|---|------------------------------------|
| (昇格 4月1日付) | 総務部長 | 田辺 朗 | 総務部副部長兼総務課長 |
| | 健康推進部長 | 西村 昌志 | 健康推進部副部長兼高齢介護課長 |
| | 行政経営部副部長兼財政課長 | 長嶋 太一 | 企画財政部企画課長 |
| | 福祉部副部長兼福祉課長 | 中村 稔 | 福祉部福祉課長 |
| | 行政経営部行政経営課長 | 佐藤 慎也 | 議会事務局庶務担当主幹(GL) 兼議事担当主幹(GL) |
| | 行政経営部情報政策課長 | 根岸 学 | 企画財政部市長政策課長補佐兼広報係長兼政策・シニアプロモーション係長 |
| | 総務部税務課長 | 松永 宏行 | 企画財政部企画課企画統計担当主幹(GL) |
| | 都市整備部都市計画課長 | 清水 孝良 | 市民経済部くらし安全課交通・防犯担当主幹(GL) |
| | 都市整備部道路課長 | 柴田 浩之 | 都市整備部道路課維持補修担当主幹(GL) |
| | 教育部学校教育課副課長兼指導主事 | 山下 健 | 教育部学校教育課学事担当主幹(GL) 兼指導主事 |
| 教育部文化財保護課長 | 吉見 昭 | 監査委員事務局監査担当主幹(GL) 併公平委員会事務職員 | |
| (異動 4月1日付) | 市長公室長 | 磯野 治司 | 教育部参与兼文化財保護課長 |
| | 行政経営部長 | 新井 信弘 | 市民経済部長 |
| | 市民経済部長 | 田中 正昭 | 企画財政部長 |
| | 福祉部長 | 江口 誠 | 総務部長 |
| | 教育部長 | 大竹 達也 | 埼玉県から派遣 |
| | 総務部副部長兼施設マネジメント課長 | 山崎 寿 | 総務部参事兼契約管財課長 |
| | 市民経済部副部長兼くらし安全課長 | 関口 智明 | 企画財政部副部長兼財政課長 |
| | 健康推進部副部長兼高齢介護課長 | 加藤 啓一 | 市民経済部副部長兼くらし安全課長 |
| | 市長公室副参事 | 福島 弘行 | 企画財政部市長政策課長 |
| | 総務部総務課長 | 加藤 浩 | 市民経済部環境課長 |
| | 総務部人権推進課長併公平委員会事務職員 | 坂詰 和子 | 健康推進部スポーツ健康課長 |
| | 市民経済部環境課長 | 浦 直樹 | 総務部税務課長 |
| | 市民経済部市民課長 | 平井 巖 | 教育部生涯学習課長 |
| | 市民経済部産業観光課長併農業委員会事務局長 | 赤塚 浩二 | 市民経済部地域経済推進課長 |
| | 福祉部子育て支援課長 | 鈴木 直美 | 福祉部こども課副課長 |
| 福祉部保育課長 | 中野 了一 | 福祉部こども課長 | |
| 教育部生涯学習課長 | 柳井 志道 | 市民経済部農業経営推進課長併農業委員会事務局長 | |
| 選挙管理委員会事務局長併監査委員事務局局長併固定資産評価審査委員会書記 | 和久津安史 | 選挙管理委員会事務局長併監査委員事務局局長併固定資産評価審査委員会書記併公平委員会事務職員 | |

| | 役職 | 氏名 | 役職 | 氏名 |
|-----------------|-------------|-------|------------------|-------|
| (退職等 3月31日付) | 福祉部長 | 三橋 浩範 | 都市整備部都市計画課副課長 | 大塚 敏晃 |
| | 健康推進部長 | 赤沼 知真 | 都市整備部道路課長 | 三友 稔 |
| | 教育部長 | 原口 穰 | 教育部学校教育課副課長兼指導主事 | 内田 浩子 |
| | 市民経済部市民課長 | 安田 充 | | |
| | 都市整備部都市計画課長 | 佐々木 道 | | |

・課長相当職以上 ・GLはグループリーダー

5月は「赤十字運動月間」です

日本赤十字社では、皆さんから寄せられた活動資金により、災害救護活動、国際救護活動、救急法等講習事業、血液事業、医療事業などさまざまな活動を展開しています。今年も皆さんのご協力をお願いします。

日本赤十字社埼玉県支部北本市地区(福祉課地域福祉・監査担当☎594-5534)



募集

北本市高齢者福祉計画2021・第8期介護保険事業計画策定委員会の委員

「北本市高齢者福祉計画2021・第8期介護保険事業計画」を策定するにあたり、策定委員を募集します。

応募資格・募集人数
次の(1)から(5)のいずれの要件も満たしている人2人
(1)応募日現在において市内に継続

して1年以上住所を有し、現に居住する人
(2)応募日現在において40歳以上の人
(3)応募日現在において市の職員または市議会議員でない人
(4)応募日現在において市の審議会等の委員でない人
(5)平日の日中に開催する会議に出席できる人

任期 委嘱日から令和3年3月31日
5月15日(金・必着)までに、市ホームページ掲載の応募用紙を記入のうえ、高齢介護課高齢者福祉担当・介護担当(☎594-5539・594-5540)へ郵送または持参。応募者多数の場合は選考。

北本市男女共同参画審議会の委員

男女共同参画の推進に関する事項を審議する委員を募集します。
応募資格・募集人数

令和2年6月1日現在、引き続き1年以上市内に住所を有する20歳以上の人で、応募日現在で市の審議会の委員でない人2人(平日の日中に開催する会議に出席できる人)。

任期 2年(6月1日～令和4年5月31日)

5月20日(水・必着)までに、男女共同参画への意見(800字程度)・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、人権推進課(☎594-5506)へ郵送または持参。応募者多数の場合は選考。

【募集】市民大学きたもと学苑 新規市民教授

学びたいあなた、教えたいあなた、あなたが主役です!

令和2年度後期講座に向けて新たに市民教授(講座の先生)を募集します。経験・知識を活かし、市民の皆さんに広く還元したいという気持ちが大切です。



民話講座の様子

興味、関心のある人は説明会にご参加ください。

英会話、パン、お菓子、ビーズ、古典などを教えてくれる先生を探しています!

【説明会】

6月7日(日)13:30～ 文化センター
5月28日(木)までに市民大学きたもと学苑事務局(生涯学習課生涯学習担当☎594-5567)へ電話でお申し込みください。
※令和2年度前期講座B日程は、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため開催中止となりました。

(広告)



フラ・キエレ

新年度につき、会員を募集いたします。

ストレス解消に! ダイエットに! 生活習慣病予防に! 小学生から70代までたくさんのクラスがあります。楽しくて健康になれるフラを、始めてみませんか? ※本校スタジオ:いなげや向かい、月詠珈琲の隣り

フラオハナ・ブアナニキエレ 主宰 草野朋子(ブアナニキエレカルヘア 朋子)
〒364-0031 埼玉県北本市中央3の62 キエレ101 TEL.090-8805-2288

無料体験実施中!

詳しくはホームページをご覧ください。



https://puanani-kiele.jp

募集

北本市自治基本条例審議会の委員

北本市自治基本条例の適切な運用に関すること等の調査審議を行う委員を募集します。

応募資格・募集人数

令和2年5月1日現在、市内在住1年以上の20歳以上の人で、応募日現在で市の審議会等の委員でない人2人以内

※平日の日中に開催する会議に出席できる人

任期 7月1日から2年間

報酬 審議会出席1回5,500円

【申】5月25日(月・必着)までに履歴書と「北本市自治基本条例に基づくまちづくりについて」がテーマの論文(800字程度)を行政経営課企画調整担当(☎511-7701)へ郵送または持参。応募者多数の場合は選考。

北本市情報公開・個人情報保護運営審議会の委員

情報公開制度や個人情報保護制度の運営について審議する委員を募集します。

応募資格・募集人数

令和2年7月1日現在、市内在住1年以上の20歳以上の人で、応募日現在で市の審議会の委員でない人2人以内

※平日の日中に開催する会議に出席できる人

任期 7月1日から2年間

報酬 会議出席1回5,500円

【申】5月22日(金・必着)までに履歴書および応募動機(800字程度)を総務課法規担当(☎594-5515)へ郵送または持参。応募者多数の場合は選考。

北本市第六期障害福祉計画・第二期障害児福祉計画策定委員会の委員

北本市第六期障害福祉計画・第二期障害児福祉計画の策定について審議する委員を募集します。

応募資格・募集人数

令和2年5月1日現在、市内在住1年以上の20歳以上の人で、応募日現在で市の審議会等の委員でない人1人

※平日の日中に開催する会議に出席できる人

任期 委嘱日～令和3年3月31日

【申】5月14日(木・必着)までに申込書(障がい福祉課で配布)と障がい者(児)の福祉への意見(800字程度、様式自由)を障がい福祉課相談支援担当(☎594-5535)へ郵送または持参。応募者多数の場合は選考。

市民農園空き区画の利用者

農園管理担当が野菜作りなどを指導します。

募集農園(各農園5～15区画)

(広告)

- ①石戸農園(石戸1丁目地内)
 - ②石戸第2農園(石戸1丁目地内)
 - ③石戸第3農園(石戸1丁目地内)
 - ④下石戸下農園(石戸7丁目地内)
 - ⑤高尾農園(高尾2丁目地内)
 - ⑥高尾第2農園(高尾1丁目地内)
 - ⑦高尾第3農園(高尾2丁目地内)
- 応募資格 市内在住で家庭の生ごみを堆肥化して使用する人

【申】5月1日(金)～15日(金)に各農園管理担当者へ。

①～④安田(☎592-9454)

⑤～⑦小林(☎592-9717)

※定数超過の場合は抽選となります。

【問】北本市ごみ減量等推進市民会議 小林(☎・FAX592-9717)

イベント

令和2年度はなみずき学級

【時】6月11日・25日、7月9日・23日、9月17日、10月1日・15日の木曜日9:30～11:30(調理実習および視察研修を除く)

【講】講座担当講師

【内】視察研修・防災講座・健康体操人権研修・工作講座・調理実習出前講座(北本市の歴史)

【対】市内在住・在勤の60歳以上の人30人

【費】2,000円(教材費等)

※視察研修費は別途集金

【場】【申】5月8日(金)9:00から中丸公民館(☎593-1010)へ直接。

イベントに参加する際は、事前に最新情報をご確認ください！

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、広報きたもとに掲載したイベント等が急きょ中止・延期となる可能性があります。中止・延期が決まったイベントは市ホームページに随時掲載しますが、最新の情報は各イベントの問合せ先へご確認ください。

【問】市長公室シティプロモーション・広報担当(☎594-5505)



初心者茶道教室(江戸千家)

日本の伝統文化「おもてなしの心」を体験してみませんか？
初心者を対象とした茶道教室です。

【時】6月10日・24日

7月8日・22日

9月9日・23日

10月14日・28日

11月11日・25日の水曜日

18:00～20:00(全10回)

【講】江戸千家 小峰宗智さん

【対】市内在住・在勤の人10人

【費】1回につき1,000円(材料費込み)

【申】5月21日(木)9:00から勤労福祉センター(☎591-8550)へ初回参加費を添え申込み。

※9:00に定員を超えた場合は抽選、超えない場合随時受付。



(広告)

初心者華道教室(いけばな翔展会)

【時】5月16日、6月6日、7月4日、9月5日、10月3日、11月7日、12月5日、1月9日、2月6日、3月13日の土曜日(全10回)
10:00～12:00

※3月13日は東地域文化祭出展

【講】江間涛咲さん

【対】市内在住・在勤の人10人

【費】1回1,500円(花材費込み)

【他】各回お花の持ち帰り可

【申】5月7日(木)9:00から勤労福祉センター(☎591-8550)へ初回参加費を添え申込み。

※9:00に定員を超えた場合は抽選、超えない場合は随時受付。



健康体操講座

3B体操で体力を維持・UPさせましょう。

【時】7月3日・10日・17日の金曜日
13:30～15:00

【講】那須裕子さん

【定】20人(先着順)

【費】100円

【申】6月3日(水)9:00から参加費を添えて学習センター(☎592-3325)へ直接。

井戸端サロンI(大正琴)

楽しい大正琴を堪能して井戸端話をしましょう。

【時】7月7日(火)10:00～11:30

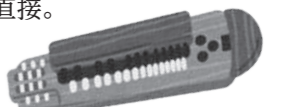
【講】片山悦子さん

【定】20人(先着順)

【費】100円

【対】大正琴に興味がある人

【申】6月7日(日)9:00から参加費を添えて学習センター(☎592-3325)へ直接。



(広告)

4月1日オープン 特別養護老人ホーム ちとせ北本

北本市深井 3-25-1

ユニット型 100床

入居者受付中

お問い合わせ：☎048-579-5110



北本市地域包括支援センター 西センター：FAX 591-3035 | 北本市地域包括支援センター 東センター：FAX 591-5030
北本市地域包括支援センター きたもと寿苑：FAX 590-1110 | 北本市地域包括支援センター 北本社協：FAX 592-9442

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

中丸公民館：☎・FAX 593-1010 | 学習センター：☎・FAX 592-3325
勤労福祉センター：☎・FAX 591-8550 | コミュニティセンター：☎・FAX 591-8420

イベント

ピアノミニコンサート

来園者が音楽に癒され、楽しめるひと時を演出します。

時 6月14日(日)、7月5日(日)、
8月8日(土)、9月5日(土)
14:00~15:00

場 総合公園※7月のみ子供公園
演奏 ピアニスト 内田有美さん
費 無料

問 総合公園(☎592-4050)

ラベンダースティック作り講習会

時 6月11日(木)10:00~12:00
内 花穂を茎で包み、リボンを茎の
間に交互に通して編んでいきま
す。

定 16人(先着順)
費 200円(リボン代等)
他 余ったラベンダーは持ち帰りでき
ます。

申 5月7日(木)10:30から総合
公園(☎592-4050)に参加費を添
えて直接。募集開始時点で定員
を超えた場合は抽選。



樹木の剪定講習会

時 6月13日(土)13:30~16:30
内 樹木の剪定の実地講習
定 16人(先着順)
費 200円
場 申 5月9日(土)9:30から総合公
園(☎592-4050)に参加費を添
えて直接。募集開始時点で定員
を超えた場合は抽選。

藍染め教室

時 6月16日(火)10:00~12:00
内 輪ゴムやビー玉で模様を作り、
シルクや綿・麻のロングスカー
フ、Tシャツ、チュニック、ト
ートバッグ等を染めます。
講 東武カルチュアスクール講師
小池啓子さん

定 20人(先着順)
費 参加費 1,000円
※小学生以下無料
別途材料費 当日に先生の準備
する材料(7~10種類程度)から
好みの材料を選び、染める
枚数分を購入(1枚500円~
3,000円程度)。
持 汚れてもよい服
他 ・総合公園管理事務所前でサン
プルを5月下旬から展示します。
・エプロンおよび帽子の着用を
お勧めします。

場 申 5月19日(火)9:30から総合
公園(☎592-4050)へ申込書に参
加費を添えて直接。募集開始時
点で定員を超えた場合は抽選。

(広告)

四つ目垣作成教室

時 6月20日(土)13:30~16:30
場 子供公園
定 10人 費 200円
申 5月11日(月)9:00から総合公
園、子供公園各窓口にて参加費
を添えて直接。定員になり次第
締め切り。募集開始時点で定員
を超えた場合は抽選。

問 総合公園(☎592-4050)

自然に親しむイベントデー
「お茶づくりの日」

時 5月16日(土)~17日(日)
9:00~17:00
内 お茶にまつわる生きものの展示
対 どなたでも(小学生以下は保護
者同伴)

定 なし 費 無料
申 当日受付
場 問 自然学習センター
(☎593-2891)

あらかわ探検隊

北本自然観察公園隣接の荒川河
川敷を歩きながら生きもの調査を
します。

時 6月6日(土)9:30~12:00
対 定 小学3年生~大人で約3kmの
平地を歩く体力のある人20人
※小学生以下は保護者同伴

費 無料
場 申 5月2日(土)9:00から自然
学習センター(☎593-2891)に電
話で。

求人企業合同説明会

県内企業が多数参加します。
採用担当者と直接話してみま
しょう。

時 6月18日(木)受付12:00~15:30、
開催13:00~16:00

場 大宮ソニックシティ
対 2021年3月大学・短大・専門学
校卒業予定の人、3年以内の既
卒の人

持 履歴書複数枚
他 予約不要、入退場自由。求人企
業情報を配布。

問 埼玉県雇用対策協議会
(☎048-647-4185)

応急手当講習(上級救命講習)

時 6月20日(土)9:00~17:00(8:50受
付※WEB講習受講者は9:50受付)

場 埼玉県央広域消防本部
(鴻巣市箕田1638番地1)

内 AEDを用いた心肺蘇生法、傷
病者管理法、外傷の応急手当、
搬送法、筆記試験

※講習修了者には修了証を交付。
対 定 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
30人(先着順・再受講可)

費 無料
持 筆記用具、昼食※WEB講習受
講者は、WEB講習受講証明書

申 5月15日(金)~6月13日(土)
に鴻巣天神分署(☎540-0119)ま
たは川里分署(☎569-4119)へ電
話または直接。

網戸張替講習会

時 6月4日(木)①9:30~12:00、
②13:00~15:30

定 各回5人(先着順)
費 60歳以上1回100円
60歳未満1回300円
他 網戸(アルミフレーム90cm×90cm
以内)持込可

場 申 5月11日(月)9:00~15:00
に健康増進センター(☎591-
8251)へ電話または直接。

お子さんの
誕生記念に!

ハッピーベイビー版広報紙をプレゼントします

出生届を提出した記念に、オリジナル表紙のハッピーベ
イビー版広報紙をプレゼントします! お子さんの誕生の記念に、
ぜひご利用ください。

対 北本市に出生届を提出してから1年以内の人

内 出生届を提出後1年以内に、お子さんの写真データを添
えて市の窓口で持参するかメールでお申し込みください。いた
だいた写真データを使い、オリジナル表紙のハッピーベ
イビー版広報紙を作成し、後日郵送します。

費 無料
問 市民課窓口担当(☎594-5528)
市長公室シティプロモーション・広報担当(☎594-5505)



←メール申込みはこちらから



(広告)

学校法人北里研究所
北里大学メディカルセンター 「人間ドックのご案内」 1年に1度は
健康チェックをしませんか!!

2か月先(月末)までご予約をお受けしております。
お気軽にお問い合わせください。

【料金】一般基本コース 1日(日帰り) 66,000円
※契約健康保険組合等からの補助がある場合は、コース及び金額
が変わります。契約内容についてはお問い合わせ下さい。

【ご予約・お問い合わせ先】 ☎048-593-1227(直通)・☎048-593-1212(代表)
月~金曜日10:00~16:00、土曜日10:00~12:00(第1・3のみ) ※第2・4土曜日、日曜日・祝日は休診

【オプション検査】

| | | | |
|-------|---------|-----------|---------|
| 胃カメラ | 3,300円 | 頭部MRI/MRA | 22,000円 |
| 胸部CT | 11,000円 | 頸動脈エコー | 6,050円 |
| 婦人科検診 | 7,700円 | マンモグラフィ | 4,950円 |

※その他にも多数ございます。詳細はお問い合わせ下さい。
北本市の国民健康保険にご加入の方は自己負担額
1日コース: 40,500円 半日コース: 24,000円 脳ドック: 35,000円

大切な電気類に困ったら、ご相談を。

相談してみよう。

- ・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。

※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。

まつ 松店
受付時間帯 土曜日のみ 9:00~17:00まで
TEL 080-7694-6622

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
ついでます!

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

文化センター

場内中央公民館 ☎591-7321・FAX591-7320

北本市文化センター 検索

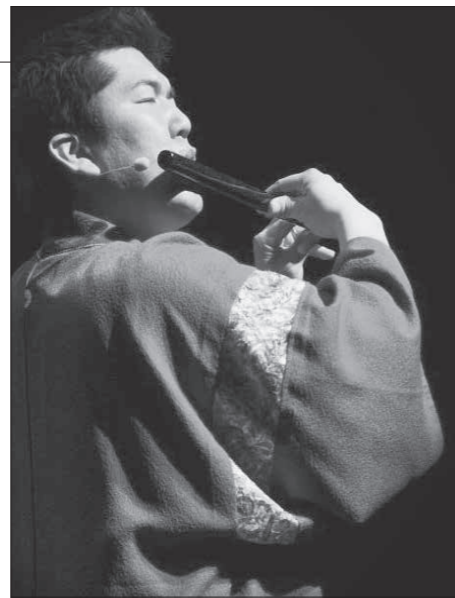


太鼓祭inきたもと ～第5回津軽笛&和太鼓の祭典

時 7月19日(日)13:00～16:00

内 佐藤ぶん太(津軽笛)に、すわんどGOLDEN TIMESの和太鼓が絡み、市内の太鼓団体と共に演奏を繰り広げます。

定 710人
費 全席指定 一般2,500円、シルバー・子ども2,200円
申 文化センター窓口にて発売中。



プラネタリウム

費 大人200円、中学生以下100円
時 土曜、日曜、祝日
他 平日はお試し無料投影実施
◆星見人・天体観望会【春】(無料)
時 5月30日(土)18:30～
※屋上観望は19:00から
申 5月23日(土)9:00～予約受付
(☎592-1714)
◆星のお宿(大人向け無料上映)
時 5月17日(日)19:10～
問 詳細はホームページへ

ロビー講演会「100歳まで自分の歯を残して、おいしく食べよう」

時 5月30日(土)14:00～16:00

内 北本出身で顎関節治療の専門家、歯科医師木野孔司さんによる講演会。健康的な口内環境を保つ事で食べる楽しさを感じ、健康寿命を維持する秘訣を伝授。

定 120人 費 300円(全席自由)
申 文化センター窓口にて発売中

リコーダーアンサンブル教室
～リコーダーの魅力を見よう!

時 5月17日・31日の日曜日
各日10:00～12:00
内 大人から子どもまで、どなたでも参加できます(楽器貸出可)。
定 25人
費 2,500円(2回分)
申 文化センター窓口にて受付中。

きたもと名画座2020
「男はつらいよ」

時 7月4日(土)14:00～16:00
内 山田洋次監督、渥美清主演の国民的映画「寅さん」シリーズ原点の第1作目(1969年作品)を誕生から50年を経て上映します。
出演 渥美清、光本幸子、倍賞千恵子、前田吟、太宰久雄、他
定 710人 費 500円(全席自由)
申 文化センター窓口にて発売中。



(広告)

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

北本市広報紙・
ホームページ広告募集

市広報紙・ホームページに広告を掲載しませんか?
申込み方法など、詳細は市ホームページをご覧ください。

| | |
|------------------|------------------|
| 広報紙発行部数 | ホームページ閲覧回数 |
| 26,000部/月 | 66,000回/月 |

問 市長公室シティプロモーション・広報担当 ☎594-5505

スポーツ

体育センター実施事業

●土曜卓球教室
時 毎週土曜日12:00～14:00
対 中学生以上の人15人(先着順)
費 月額2,400円(申込時持参)
他 運動のできる服
●①小学生卓球教室
②日曜卓球教室(大人)
時 毎週日曜日①13:00～15:00、
②15:00～17:00
対 定①②それぞれ10人(先着順)
費 2,400円/月(申込時持参)
持 運動できる服、室内用シューズ
場 申 5月5日(火・祝)から体育センター(☎593-2511)へ電話または直接。

熱中症予防と水分補給

時 6月13日(土)10:00～11:30
9:40受付
場 コミュニティセンター
費 無料
講 (株)明治 管理栄養士
対 市内在住の20歳以上の人・スポーツ協会加盟団体員100人
申 5月12日(火)からスポーツ協会事務局(☎593-1050、月曜定休)まで電話または直接。

体力測定会

時 5月30日(土)9:30～12:00
※11:30受付終了
場 体育センター
内 体力テスト
20歳～64歳…握力、上体起こし、立ち幅跳び、長座体前屈、反復

横飛び、急歩(男子1500m、女子1000m)
65歳以上…握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行
対 市内在住の20歳以上の人
費 無料
持 動きやすい服、室内履きの運動靴、タオル、飲み物
申 当日直接会場へ。
問 生涯学習課生涯スポーツ・オリパラ担当(☎594-5568)



令和2年度「もっと歩こう もっと知ろう きたもと～めざせ! 毎日1万歩運動～」に参加しませんか

専用の活動量計(歩数計)と公民館等に設置してあるデータ送信機器を使って、各自、歩数や体組成データのチェックを行い、健康づくりに取り組みます。
歩数データ送信、身体の改善状況などに応じて健康ポイントがたまります。たまったポイントで記念品が当たる抽選に参加できます。

対 市内在住・在勤で20歳以上の人(令和2年度中に20歳になる人を含む)。健康上、運動することに支障がない人。
費 活動量計の購入代金 3,410円
他 詳細は、「令和2年度めざせ! 毎日1万歩運動のご案内・申込書」をご覧ください。
申 問 5月7日(木)～9月30日(水)に「令和2年度めざせ! 毎日1万歩運動のご案内・申込書」付属の申込書に記入し、健康づくり課健康増進担当(☎511-7704)へ直接。申込書は、健康づくり課、各地区公民館等、体育センターで配布。



★埼玉県コバトン健康マイレージに北本市も参加中! 活動量計ではなく、スマートフォンでアプリをダウンロード(無料)して参加ができます。詳しくは、ホームページをご覧ください。



室内で体を動かしましょう。 イキイキと元気に体力アップ!!

室内でできる運動として「イキイキとまちゃん体操」を始めませんか?

「イキイキとまちゃん体操」とは、週に1回以上、手首や足首におもり(ペットボトルなどでもOK。なくても効果があります)をつけて筋力運動を行うことで、高い介護予防効果が実証されている体操です。

高齢者が要介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活が送れるよう、高知県高知市で「いきいき百歳体操」という名称で始められました。

北本市では、2017年度から普及を開始し、この体操を実践している通いの場が市内で14箇所あります。

このたび、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出の機会が減っているなかで健康を維持するため、自宅でできる体操として「イキイキとまちゃん体操」の一部をご紹介します!

☎高齢者介護課高齢者福祉担当(☎594-5539)

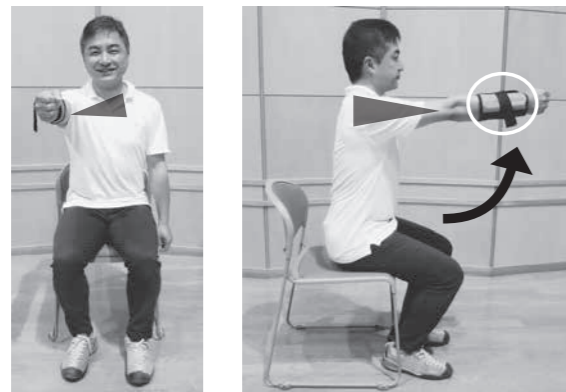


動画で体操を
ご覧になれます。



① 腕を前に上げる (おもりを付けている腕)

効果 物を持ち上げたり、腕を前に上げて保ったりするのが楽になる。



① 1・2・3・4・5・6・7・8で
上げる

② 1・2・3・4・5・6・7・8で
下げる

動きかた ① (1~8カウント) 腕が床と水平になるまでゆっくり上げる。
② (1~8カウント) 腕が床と垂直になるまでゆっくり下げる。

回数 ①と②を10回くり返す。

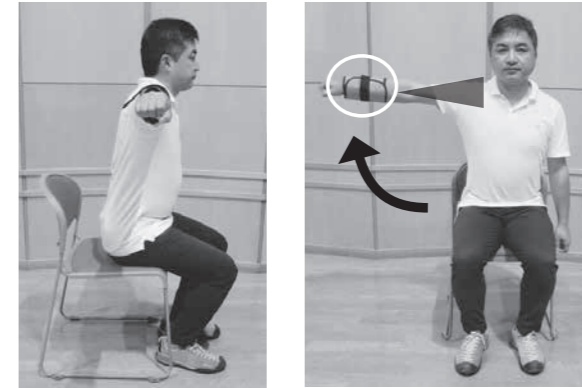
注意点 腕を上げすぎない(水平で止める!)。
肩が痛いときは運動を控えるか、痛みのない範囲で行う。

【鍛えられる筋肉】

三角筋・前部線維
肩の前側の筋肉。腕を前に上げたり、上げたまま保ったりするときに使用。

② 腕を横に上げる (おもりを付けている腕)

効果 物を持って歩いたり、腕を横に上げて保ったりするのが楽になる。



① 1・2・3・4・5・6・7・8で
上げる

② 1・2・3・4・5・6・7・8で
下げる

動きかた ① (1~8カウント) 腕が床と水平になるまでゆっくり上げる。
② (1~8カウント) 腕が床と垂直になるまでゆっくり下げる。

回数 ①と②を10回くり返す。

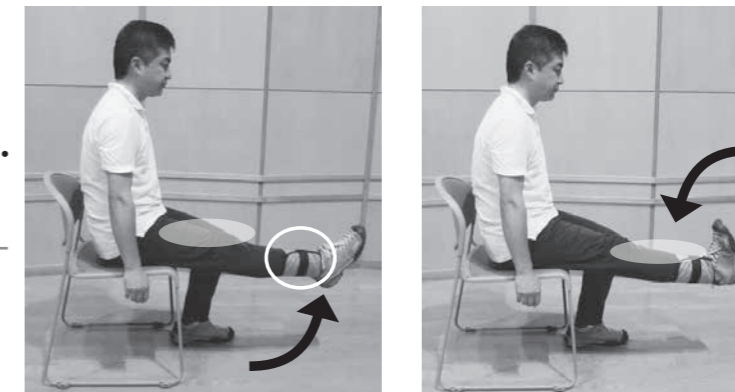
注意点 腕を上げすぎない。(水平で止める!)
肩が痛いときは体操を控えるか、痛みのない範囲で行う。

【鍛えられる筋肉】

三角筋・中部線維
肩の横の筋肉。腕を横に上げたり、上げたまま保ったりするときに使用。

③ 膝を伸ばす・足首を反らす (おもりを付けている脚)

効果 膝の痛みを予防できる。歩くときにつまずきにくくなる。



① 1・2・3・4・
5・6・7で
上げる

② 8で足首を反らす

③ 1・2・3・4・5・6・
7・8で下げる

動きかた ① (1~7カウント) 膝がまっすぐ伸びるまで、脚をゆっくり上げる。
② (8カウント) 膝が伸びたら、足首を反らす。
③ (1~8カウント) 脚をゆっくり下げる

回数 ①~③を10回くり返す。

注意点 膝や足首が痛いときは体操を控えるか、痛みのない範囲で行う。

【鍛えられる筋肉】

大腿四頭筋
太ももの前の筋肉。膝を伸ばすときに使用。
前脛骨筋
すねの外側の筋肉。足首を反らすときに使用。

[写真出典:「ご近所型介護予防実践マニュアル」(埼玉県)]

母子保健のご案内



- 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、実施日程などを変更する場合があります。
- 咳や発熱など症状がみられる場合は、事業等への参加をお控えください。

※東側とは高崎線から東側の地域、西側とは高崎線から西側の地域を指します。

| 事業名 | 内容・対象者 | 日時 | 場所 | その他 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|--|-----------------------------------|--|----------|--|-----------------------------------|-----------------------------------|---|-----------------------|--|--|-----------------------------------|--|---|---|---|--|-------------------------------------|--|---|---|---|--|-------------------------------------|--|--|---|------------------------|---|-------------------------------------|----------------------|--|--|------------------------|---|-----------------|----------|
| 乳児健診 | 内 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査 対 令和2年1月生 | 東側 5月28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 申 対象児以外は、健康づくり課へ。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 西側 5月29日(金) | | | 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か月児のいる保護者 | 5月28日(木) | 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。 ※離乳食の調理講習のみ参加は、当日直接調理室へ。 | 5月29日(金) | 1歳6か月児健診 | 内 内科健診、歯科健診等 対 平成30年10月生と市が通知した幼児 | 東側 5月18日(月) | 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。 | 西側 5月14日(木) | 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29年3・4月生と市が通知した幼児 | 西側 5月21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 | 5月28日(木) 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1,430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8月生の乳児のいる母親または家族 | 東側 6月1日(月) | 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 | 西側 6月2日(火) | 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 | 6月1日(月) 13:30~14:30 | 保健センター | 持 母子健康手帳 | プレママセミナー |
| 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か月児のいる保護者 | 5月28日(木) | 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。 ※離乳食の調理講習のみ参加は、当日直接調理室へ。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5月29日(金) | | | 1歳6か月児健診 | 内 内科健診、歯科健診等 対 平成30年10月生と市が通知した幼児 | 東側 5月18日(月) | 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。 | 西側 5月14日(木) | 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29年3・4月生と市が通知した幼児 | 西側 5月21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 | 5月28日(木) 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1,430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8月生の乳児のいる母親または家族 | 東側 6月1日(月) | 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 | 西側 6月2日(火) | 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 | 6月1日(月) 13:30~14:30 | 保健センター | 持 母子健康手帳 | プレママセミナー | 内 妊娠中の栄養・生活に関する講話、妊婦同士の交流 対 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人 | 5月13日(水) 10:00~12:00 | 市健康づくり課 | 持 母子健康手帳 申 5月7日(木)までに健康づくり課へ直接または電話。 | | |
| 1歳6か月児健診 | 内 内科健診、歯科健診等 対 平成30年10月生と市が通知した幼児 | 東側 5月18日(月) | 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 西側 5月14日(木) | | | 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29年3・4月生と市が通知した幼児 | 西側 5月21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 | 5月28日(木) 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1,430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8月生の乳児のいる母親または家族 | 東側 6月1日(月) | 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 | 西側 6月2日(火) | 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 | 6月1日(月) 13:30~14:30 | 保健センター | 持 母子健康手帳 | プレママセミナー | 内 妊娠中の栄養・生活に関する講話、妊婦同士の交流 対 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人 | 5月13日(水) 10:00~12:00 | 市健康づくり課 | 持 母子健康手帳 申 5月7日(木)までに健康づくり課へ直接または電話。 | | | | | | | | |
| 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29年3・4月生と市が通知した幼児 | 西側 5月21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 | 5月28日(木) 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1,430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8月生の乳児のいる母親または家族 | 東側 6月1日(月) | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 西側 6月2日(火) | | | 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 | 6月1日(月) 13:30~14:30 | 保健センター | 持 母子健康手帳 | プレママセミナー | 内 妊娠中の栄養・生活に関する講話、妊婦同士の交流 対 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人 | 5月13日(水) 10:00~12:00 | 市健康づくり課 | 持 母子健康手帳 申 5月7日(木)までに健康づくり課へ直接または電話。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 6月1日(月) 13:30~14:30 | 保健センター | 持 母子健康手帳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| プレママセミナー | 内 妊娠中の栄養・生活に関する講話、妊婦同士の交流 対 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人 | 5月13日(水) 10:00~12:00 | 市健康づくり課 | 持 母子健康手帳 申 5月7日(木)までに健康づくり課へ直接または電話。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(広告)

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(見学)依頼が可能です!
北本市ホームページ「セレモ」のページへアクセス!

第6回 手づくり市場 **セレマルシェ**
年に1度、手づくり雑貨マルシェ
開催延期になりました。
会場: セレモ(北本市宮内7-179) 秋頃予定。

必要な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

知っておきたいがん検診 ~ 検診を受けたら最後まで! ~

1 がん検診の目的

埼玉県・北本市ともに、死因の約3割を「がん(悪性新生物)」が占めています。特に、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん(女性)は、死亡の上位を占めています。また、子宮がんと診断される人が近年増加しています。がん検診の目的は、無症状のうちにがんを早期発見し、適切な治療を行って、がんによる死亡を減らすことです。

2 がん検診のメリット

早期発見で
命を守ることが
できます

早期がんの
ほとんどは軽い
治療で済みます

「異常なし」と
確かめられると
安心できます

市のがん検診は、国が定めた早期発見に有効とされている検査を行っています。検診の結果、「要精密検査」と判定されたら、検査が必要となった原因を調べるために必ず医療機関を受診しましょう。

がん検診について正しい知識を持ち、継続して受診しましょう!
検診で「異常なし」でも、自覚症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。

令和2年度 北本市集団検(健)診のお知らせ

【会場・日程】 検(健)診時間…8:00~14:30(予約制)
対象者、費用など詳細は、今月号の広報きたもとと同時配布の「令和2年度北本市集団検(健)診のご案内(申込書付)」をご覧ください。

| | | | |
|----------|------------------------|----------------------|------------------------|
| 保健センター | 7月31日(金) | 8月1日(土)・2日(日)・31日(月) | 9月1日(火)・2日(水)・9日(水) |
| 母子健康センター | 7月28日(火)・29日(水)・30日(木) | 8月29日(土)・30日(日) | 9月10日(木)・11日(金)・12日(土) |

※対象者であり、希望する検(健)診が複数ある場合は、同日受診となります。

【検(健)診項目】

胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮がん検診、30代までの健康力アップ健診(女性)
※大腸がんと子宮がん検診は、集団検診または個別検診のどちらかを選んで受診してください。

【個別検診】

個別検診の日程・申込み方法等は今後広報きたもとでお知らせします。

【申問】「令和2年度北本市集団検(健)診のご案内」に付属している所定の申込書に記入し、6月1日(月・消印有効)までに健康づくり課(〒364-8633 住所記載不要)へ直接または郵送してください(平日8:30~17:15)。申込書は、5月7日(木)から健康づくり課、各公民館および市ホームページで配布します。



※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、実施日程などを変更する場合がありますのでご了承ください。
※咳や発熱など、症状がみられる場合は、検(健)診の受診をお控えください。

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。



北本市子育て支援センター



企画「誕生日会」

内 誕生日の壁面をバックにお誕生日写真をとりませんか？
時 5月7日(木)9:30～15:30

企画「手形」

内 お子さまのかわいい手形、残してみませんか？
時 5月11日(月)9:30～15:30

支援センター合同企画「消防署見学」

時 5月14日(木)10:15現地集合、11:00終了予定
場 埼玉県中央広域消防本部北本東分署
対 市内在住の0歳～就学前までのお子さんと保護者
定 12組(先着順)
申 5月7日(木)9:30から子育て支援センター、北本市子育て支援センターへ電話または直接。

講習会「お子さんの危険と対処法」

時 5月26日(火)10:30～11:30(開場10:15～)
内 誤飲や身近に起こりうる危険と対処法について学びましょう。AEDを使います。
講 埼玉県中央広域消防本部北本東分署
対 市内在住の0歳～就学前までのお子さんと保護者
定 15組 持動きやすい服
申 5月12日(火)9:30から電話または直接。

企画「音遊びの日」

時 5月27日(水)11:15～11:30

5月の年齢別ひろば 10:30～11:30

- ・くじら、ぺんぎんひろば 第2水曜日(平成31年4月1日以前の生まれ)
- ・めだかひろば 第3水曜日(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)
- ・ねんねこひろば 9月から実施予定です★(令和2年4月2日以降生まれ)

Coccoひろば



5月のひろば

- ・わいわいデー：第3火曜日
5月は、えのぐ遊びです。汚れてもいい服装でご参加ください。
- ・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 ※12:00～13:00ランチタイムを除く
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。

北本市北本駅子育て支援センター



「5月ひろば」～春のモビールを作ろう～

- ・ねんねこひろば(0歳のお子さんと保護者)
5月13日(水)11:00～11:30
- ・よちよちひろば(1歳のお子さんと保護者)
5月19日(火)11:00～11:30
- ・てくてくひろば(2歳以上のお子さんと保護者)
5月26日(火)11:00～11:30

講習会「育児ワンポイントアドバイス」

～年齢に見合ったほめ方・叱り方～
時 5月20日(水)10:30～11:30(10:15開場)
対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者
講 育児アドバイザー 菊地米子さん
定 15組 持 飲み物
申 5月7日(木)～14日(木)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5月15日(金)に電話でご連絡。

お願い

6月に無料バザーの開催を予定しています。ご家庭に提供していただける品物がありましたらご連絡ください。
出品できる物 子ども用衣類、玩具(絵本)、マタニティ用品、その他保育用品全般
出品できない物 破れている衣類、洗濯していない衣類、食品、破損、故障のある玩具(絵本)

中丸保育園子育て支援センター



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 5月19日(火)10:00受付、10:30開始
内 0歳児向けの遊具やおもちゃで遊びます。おもちゃや手芸などを楽しむワークショップも開催。
定 15組(先着順) 費無料
対 マタニティママ、0歳～1歳2か月のお子さん
申 お電話にて受け付けます。

Coccoひろば

☎592-4039・FAX593-2035

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

☎592-5615・FAX592-9386

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

☎590-7676・FAX590-7677

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

☎592-9961・FAX501-2766

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

☎598-7643・FAX598-4786

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

※各イベントについて中止、延期、変更の可能性あります。詳しくはお問い合わせください。

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～申込受付(電話のみ) | | | |
| お誕生会 | 5月生まれの0歳～3歳とその保護者10組(先着順) | 5月18日(月)11:00～11:30 | ハートのフォトブースでの記念撮影と手形をとって、お子様の成長をお祝いしましょう |
| 申込み不要 | | | |
| はかってみよう | 乳幼児とその保護者 | 5月11日(月)9:00～11:30 | お子様の成長記録を残しましょう |
| レッツソング | 全来館者 | 5月11日(月)11:45～12:00 | みんなで楽しく歌いましょう |
| つくってみよう(20分程度の簡単な工作) | 全来館者15名(先着順) | 5月9日(土)15:00～16:00 | パフパフキャッチを作ります |
| けん玉クラブ(希望者は検定実施) | 6歳以上15名(先着順) | 5月17日(日)14:30～15:30 | 検定に合格して名人になる |
| チャレンジ(わりばしダーツ) | 全来館者 | 月・火・木・金・土 15:00～17:00 | 自分の記録にチャレンジしよう |
| 今月の壁面製作(てんとうむし) | 乳幼児とその保護者(先着15組) | 5月7日(木)10:30～11:00 | 作品を児童館に飾りましょう |
| ママの輪 | 0歳の乳児とその保護者 | 5月13日(水)10:00～10:45 | 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 |
| 5月17日(日)10:00～申込受付(電話のみ) | | | |
| はじめての卓球教室 | 小学生10名(先着順) | 6月7日(日)15:00～16:00 | 卓球の上達をめざしていっしょに練習しましょう |

| 6月事業予定 | | | |
|----------------------|-----------------------------|---------------------|------------------------------|
| 6月1日(月)10:00～受付(電話可) | | | |
| 栄養相談 | 乳幼児とその保護者4組(先着順) | 6月12日(金)9:00～11:00 | 栄養士による栄養、食育相談 |
| 育児講座(小物づくりを楽しもう) | 市内在住の1歳以上の乳幼児とその保護者10組(先着順) | 6月24日(水)10:00～11:00 | お子さんといっしょに「くるみボタン」を作ってみませんか? |
| 育児相談(1人30分程度) | 乳幼児とその保護者4組(先着順) | 6月22日(月)9:30～12:00 | 子育てに関する相談など、お話ししましょう |
| 申込み不要 | | | |
| 今月の壁面製作(てるてるぼうず) | 乳幼児とその保護者(先着15組) | 6月4日(木)10:30～11:00 | 作品を児童館に飾りましょう |

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(6月以降の開催になります) | | | |
| これよんで | 赤ちゃん～大人 | 毎日いつでも ※6月から | 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 | | | |
| ひとりで聞ける子向のおはなし会 | ひとりで聞ける子小学生もぜひ!保護者もどうぞ | 6月7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 |
| 毎週のおはなし会(6月以降の開催になります) | | | |
| 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絵本の読みきかせ、紙芝居、パペットなど |

※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個で北本市立こども図書館特製シールを1枚さしあげます!
※毎日の読みきかせ、毎週のおはなし会も行っています。
※第2土曜日と第4金曜日のおはなし会は、北本市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。
※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、5月中の行事・おはなし会・フロアでの読み聞かせはお休みさせていただきます。



健康豆知識 第91回

インプラント治療について

インプラント治療とは歯がなくなったところの顎の骨に人工の歯根を埋め込み、歯を作る治療方法で一般の人に適応されたのは、1960年代以降のことです。以後その技術は著しい進歩を遂げています。

現在では治療後10年問題が起きない確率が95%以上とされています。また、安全性はしかるべきトレーニングを積んだ歯科医師が行えば、重大な事故につながる様なリスクは無くなってきています。

この治療法には多くの利点があり、残っている歯に負担をかけないことや、入れ歯と比べ、噛みやすいことなどが挙げられます。欠点は手術が必要なことや、治療期間が長くなること、治療費が高額であることなどが挙げられます。また手術を伴うため、高血圧、心疾患、糖尿病や骨粗鬆症などの疾患をお持ちの方は受けられない場合があります。

治療後は自身の歯と同じで定期的な検診、メンテナンスが必要です。インプラントは通常の歯より、磨きにくく、感染しやすいため、注意深いケアが長持ちさせる秘訣になります。

インプラント治療は方法や種類がいくつもあります。取り外しができないものや、入れ歯を安定させる為にインプラントを使う方法もあります。症例により難易度も変わりますので、担当医としっかり相談し、利点、欠点を十分理解した上で治療を受けることが重要になります。

提供：一般社団法人北足立歯科医師会

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、お子さんが病気がけがのとき
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東広域消防本部へ
☎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**
(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

休日診療(当番医) 診療時間 9:00～17:00(時間厳守) **5月8日～6月7日**

| 月日 | 医療機関名 | 科目 | 電話 |
|-------------|----------------|--------------|--------------|
| 5/10 (日) | ひらお内科クリニック | 内・心内・神内 | 592-8861 |
| | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外 | 048-776-0022 |
| | 木村クリニック(伊奈町) | 内・心内・脳神・リハ | 048-723-8884 |
| 5/17 (日) | 深井小児科内科医院 | 小・内 | 591-5958 |
| | 大野整形外科(桶川市) | 整・リハ・リウ | 048-728-1611 |
| | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外 | 048-776-0022 |
| 5/24 (日) | 福音診療所 | 耳 | 592-2862 |
| | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外 | 048-776-0022 |
| | 世沢整形外科(伊奈町) | 整・内・リハ | 048-723-9191 |
| 5/31 (日) | 北本中央クリニック | 内・小・歯内・消呼・血内 | 591-2257 |
| | 桶川中央クリニック(桶川市) | 内・小・消内 | 048-786-6628 |
| | 伊奈病院(伊奈町) | 内・外 | 048-721-3692 |

| 月日 | 医療機関名 | 科目 | 電話 |
|------------|-----------------|-------|--------------|
| 6/7 (日) | 天地クリニック | 内・小・胃 | 593-1762 |
| | おかべ耳鼻咽喉科医院(桶川市) | 耳 | 048-772-3492 |
| | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外 | 048-776-0022 |

- 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。
- 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
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

※状況により中止になる場合があります。
※相談日が祝日のときはお休みです。

| 相談日 | 5月8日～6月7日 | | |
|--------------------------|--|--|---|
| 相談名 | 日時 | 場所 | 問合せ |
| 無料税務相談(予約制) | 5月12日(火)10:00～12:00、13:00～15:00 ※次回は6月9日(火)を予定 | 電話相談のみの受付となります | 税務課市民税担当(☎594-5518) ※前日までにお申し込みください |
| 行政相談(国や県等への要望や苦情についての相談) | ※5月は中止します | 市役所 市民課相談室 | 市民課市民相談担当(☎594-5529) ※前日までにお申し込みください |
| 不動産相談(予約制) | ※5月は中止します | | |
| 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) ※当面の間電話での対応とさせていただきます | |
| 人権相談 | 6月2日(火) 13:30～15:30(受付は15:00まで) | 人権推進課人権推進・男女共同参画担当(☎594-5506) | ※女性相談は、当面の間電話での対応とさせていただきます |
| 女性相談(予約制) | 5月13日(水)・18日(月)・27日(水)、6月3日(水) 10:00～16:00(1人50分) | | |
| 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) | | 子育て支援課児童相談担当(☎511-7702) | |
| 緑のなんでも相談 | 6月1日(月) 10:00～12:00 | 総合公園(☎592-4050) | |
| 心配ごと相談 | 5月20日(水)、6月3日(水) 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 | 5月16日(土)、6月2日(火) 13:30～15:30 | 市役所1階ロビー | |
| ボランティア相談 | 5月15日(金) 13:30～15:30 6月6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 | 5月9日(土) 9:00～12:00 | 市役所相談室 | 産業観光課商工労政・観光担当(☎594-5530) |
| 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 | 住宅増改築相談の当日の問合せは(☎591-1111) |
| 健康・生活相談 | 5月18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 128

■新型コロナウイルスに便乗した悪質商法に注意

「『マスクの注文承りました』とのメールがメールアドレスに届いたが、注文した覚えがない。明日代引きで1万円のマスクが届くと書かれているがどうしたらよいか。また、SMS(ショートメッセージサービス)で、『新型コロナウイルスの感染拡大の問題で、マスクを無料送付するので、確認をお願いします』とのメッセージが届き、URLが添付されているが大丈夫だろうか」との相談が寄せられています。安易に添付されているURLのリンクをクリックしてしまうと、偽サイトに誘導され、個人情報やクレジットカード情報などを入手されることとなります。被害を防ぐには、心当たりのないメールやSMSが届いても相手にせず無視しましょう。URLをクリックしてはいけません。その他にも、行政機関の職員を装って不審な電話がかかってきたとの相談も寄せられています。「コロナウイルスの検査をした方がよい」「新型コロナウイルスに気を付けるように」と等と、行政機関の職員が個人宅に連絡することはありません。金銭的な被害はないですが、個人情報や家

族構成、在宅状況を確認する意図で電話をかけている可能性があります。資産などを尋ねる電話はすぐに切りましょう。被害に遭わないために固定電話は留守番電話機能を利用して、相手にメッセージを残してもらってから電話に出るようにすると、不要な電話を取らずに済みます。心配なことがあれば、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) 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

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

掲示板

まちの話題

開催

ドレミでジャ〜ンプ♪
音楽にあわせて親子で遊ぼう

時 5月18日、6月1日・15日の月曜日
10:30~11:30
場 わ〜くわ〜く北本
内 リトミックをとり入れた親子で楽しむリズム遊び
費 参加費300円 対 1歳半くらい〜
申 問 事前にわ〜くわ〜く北本
(岡本☎592-9612)へ申込み。

北本中央緑地の自然観察会
春の樹木観察会

時 5月23日(土)10:00~12:00
場 高崎線第一下原踏切の西側 費 無料
内 雑木林の自然観察会
問 NPO法人北本雑木林の会
(白川☎593-0448)

藤英会三味線無料体験

時 6月10日・24日の水曜日18:00~21:00
場 コミュニティセンター 費 無料
内 藤英会
問 藤英会(内田☎080-6896-7130)

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 5月23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)

埼玉県行政書士会鴻巣支部
行政書士相続等無料相談会

時 6月20日(土)13:00~16:00
場 鴻巣市市民活動センター
内 ①相続・遺言・贈与
②土地・建物
③権利・義務
④法人設立
⑤外国人
⑥その他各種許可申請
費 入場無料
問 埼玉県行政書士会鴻巣支部
(大竹☎048-577-5183)

募集

キッズチアダンス幼稚園
クラス生徒

時 毎週土曜日18:00~18:45
(月3回)
場 東部公民館 費 お問い合わせください
内 3歳~小学1年生の初心者募集!無料体験をご希望の方はご連絡ください。
問 M'sダンス(原田☎090-1055-7111)

パソコンサークル
ブルースカイ会員 見学随時

時 木曜日を中心に月3回
9:50~11:50
場 県民活動総合センター
内 シニア世代が中心。ワード、エクセル、インターネット等のパソコン学習を和気あいあいとしています。
費 会費月額2,500円
(別途年会費2,000円)
問 パソコンサークル ブルースカイ
(藤間☎090-2234-5458)

新型コロナウイルス感染症により、掲載記事の内容が変更になる場合があります。最新の情報は各問合せ先へご確認ください。

市民
ギャラリー



「ぼたん」
大屋 紀子さん



「深山幽谷」
大護 一子さん



「除雪車」
鈴木 寿さん



「春終りですか」
竹脇 寿男さん

水
昇
会

写
彩
会

せせらぎ短歌会

新年にはらから集ひ賑はしや
お国訛りの言葉とび交う
鈴木 友子
最新武器もものはウイリスは
人の命を糧に生き延ぶよ
杉浦 寛子
ラジオより別れの曲の流れるて
シヨパン染しむ日曜日の午後
工藤 澄子
自慢げにブラチナカードで精算す
我が育立てし孫一人立ちして
大塚 鶴子
大蒜の芽もひげ根も知らぬ間に
育ちておりし冷蔵庫の中
高橋美智子

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!

シティプロモーション冊子「&green」を
発行

北本市への愛着の醸成、定住・移住意欲の向上を図るため、緑とともにある北本市の暮らしの魅力を伝えるシティプロモーション冊子「&green」を発行しました。市民の皆さんとの暮らしの魅力を考えるワークショップ等で検討された「&green~豊かな緑に囲まれた、ゆったりとした街の中であなたらしい暮らしを~」というシティプロモーションコンセプトのもと、北本の緑の楽しみ方やまちに関わる方々の対談を掲載しています。皆さんの好きな北本の緑はありますか? 緑あふれる北本の魅力を再発見するきっかけとして、ご活用ください。市ホームページでの掲載、各公共施設、北本駅等に設置していますので、ぜひご覧ください。



3/23 子どもたちの安全・安心を願って
新入学児童・生徒への記念品贈呈



子どもたちが交通事故に遭うことなく、安全で安心な学校生活を送ることを願い、鴻巣地区交通安全協会の皆さんから新入学児童に黄色い傘等が、北本市子どもたちの交通安全を守る会から「とまちゃん」ランドセルカバーが贈呈されました。また、同守る会から、中学新1年生の皆さんに自転車反射材が贈呈されました。

3/24 不動産相談に関する協定を締結しました!



北本市と公益社団法人埼玉県宅地建物取引業協会彩支支部は、不動産相談についての協定締結しました。不動産に関する問題や疑問点に対し、専門家が適切な助言等を行うことで、市民の皆様への心配ごとや疑問等の解決をすることを目的に実施するもので、相談実施日は、毎月第2金曜日の午後1時30分から4時20分まで(1案件30分程度)、前日までに市役所への予約が必要です。※新型コロナウイルスの感染対策のため、5月の相談は中止します

3/26 団地の活性化に向けて UR都市機構と連携協定を締結



独立行政法人都市再生機構(UR都市機構)と、北本団地の活性化等を目的に、まちづくりに関する連携協定を締結しました。この協定により、市とUR都市機構が連携して市内最大規模のUR北本団地(2,095戸、管理開始:昭和46年)への、若い人たちの移住・定住や、多世代が安心して住み続けられる環境整備等を進めていきます。【主な連携事項】・北本団地の活性化
・災害に強いまちづくりの推進 など

持続可能な健全財政の堅持

シティプロモーション推進事業

本市の対外的な認知度の向上および市民のシビックプライドの醸成を図るため、シティプロモーション推進方針に基づき、プロモーションサイト・動画の作成、関係人口増加イベント等のシティプロモーション事業を一体的に実施する。



予算額：1,132.4万円

☎市長公室シティプロモーション・広報担当
☎511-9119

公共施設マネジメント実施計画策定事業

少子高齢化に伴う人口減少および新たなニーズに対応した魅力ある公共施設を再構築することにより、持続可能な行政サービスの提供を図るため、公共施設等総合管理計画および公共施設適正配置計画に基づき、施設ごとの個別施設計画を策定する。

予算額：1,006.6万円

☎施設マネジメント課施設再編担当
☎511-1061

AI-OCR導入事業

作業時間短縮等の業務効率化を図るため、システムに入力する手書きの申請書等をAI技術により高速かつ高精度でデータに変換するAI-OCRを導入する。

予算額：132万円 **NEW**

☎情報政策課情報政策担当
☎594-5514

市の財政は正直厳しいです。そんな中でも、より暮らしやすく、将来を見据えた予算を作っています。



うんうん。



私たちが納めた税金って、すごく身近なところにしかも大きなお金が使われているのね。魅力的な事業もあるわ。

未来へのチャレンジ

～「オンリーワン」のまちを目指して～

本市は、人口減少に伴う高齢化により、今後も税収の減少や社会保障関係経費の増加が見込まれるとともに、老朽化した公共施設への対応、更には新型コロナウイルス感染症の流行に伴う社会情勢の変化など様々な課題を抱えています。

このようなときだからこそ、未来に向けてチャレンジするため、「総合振興計画に基づく市政運営の推進」、「人口減少に対応した魅力あるまちづくりの推進」および「持続可能な健全財政の堅持」の3つの柱を基本政策として、今後、様々な課題に取り組んでまいります。



本市には、雑木林や谷津等里山の風景、歴史や文化、まちの活力を支える市民の皆様など素晴らしい魅力がたくさんあります。こうした魅力と資源を最大限に活かしたまちづくりを進め、市民の皆様がもっと北本を好きになり、自信と誇りをもって活躍できる活力ある「オンリーワン」のまちを目指していきます。今後とも市民の皆様のご理解と御協力をよろしくお願いいたします。

市長メッセージ



だから、皆さんもうまくやりくりをしてパパのお小遣いも確保してあげてください。



別の話。

いや、それは

完

令和2年度予算の主な事業紹介ビーム

総合振興計画に基づく市政運営の推進

予防接種事業

感染症予防のため、定期予防接種、任意予防接種補助金の交付等を実施する。任意予防接種に対する補助金交付事業のうち小児インフルエンザの対象者を現在の1歳以上5歳未満から1歳以上7歳未満に拡充する。

予算額：1億6,444.6万円

☎健康づくり課保健予防担当
☎594-5544

学習支援室講師配置事業

不登校生徒の学校復帰および不登校の未然防止を図るため、北本中学校および宮内中学校に生徒の居場所となる学習支援室を設置し、学習支援室非常勤講師を配置する。

予算額：238.9万円 **NEW**

☎学校教育課指導担当
☎594-5564

多機能端末設置事業

マイナンバーの普及および多機能端末(証明書交付機)の操作体験の増加により、利便性の向上を図るため、機器を庁舎内に設置し、住民票の写しその他の各種証明書の自動交付サービスを行う。

予算額：88.1万円 **NEW**

☎市民課窓口担当
☎594-5528

人口減少に対応した魅力あるまちづくりの推進

農業ふれあいセンター産業振興拠点施設情報発信事業

農業ふれあいセンターの産業振興拠点施設の開設に伴い、本市の魅力を来訪者に伝える情報発信等を行う。

予算額：534.1万円 **NEW**

☎産業観光課農政担当 ☎594-5532



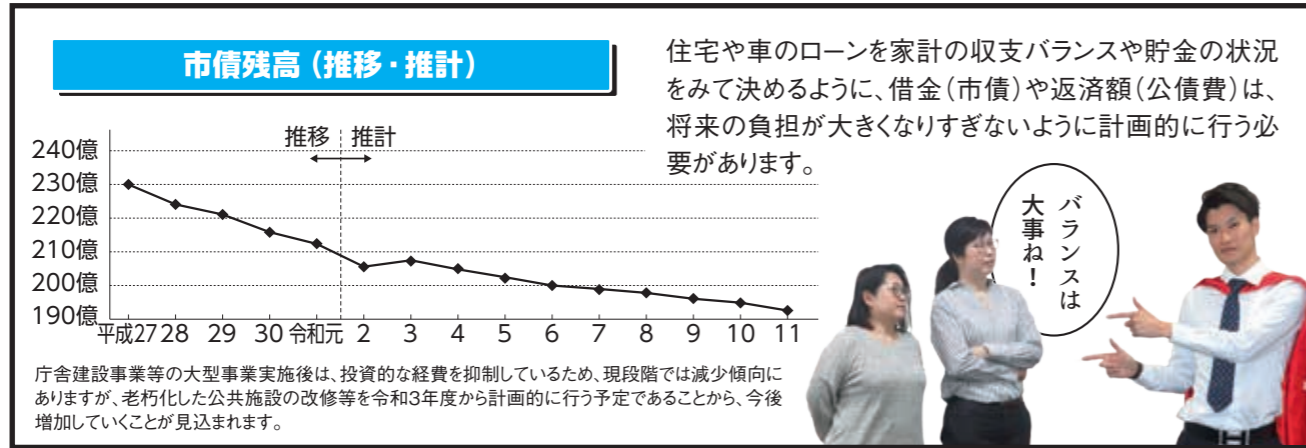
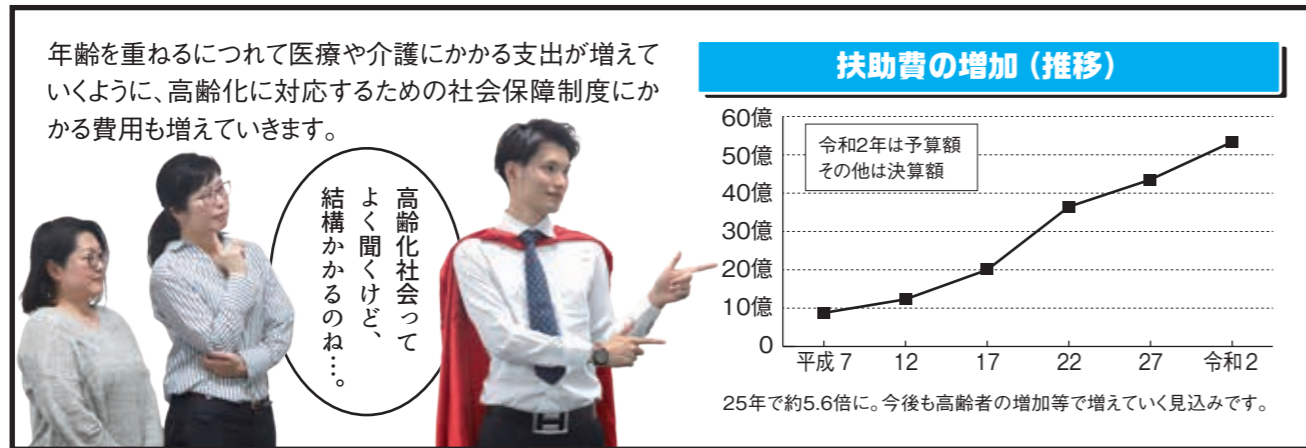
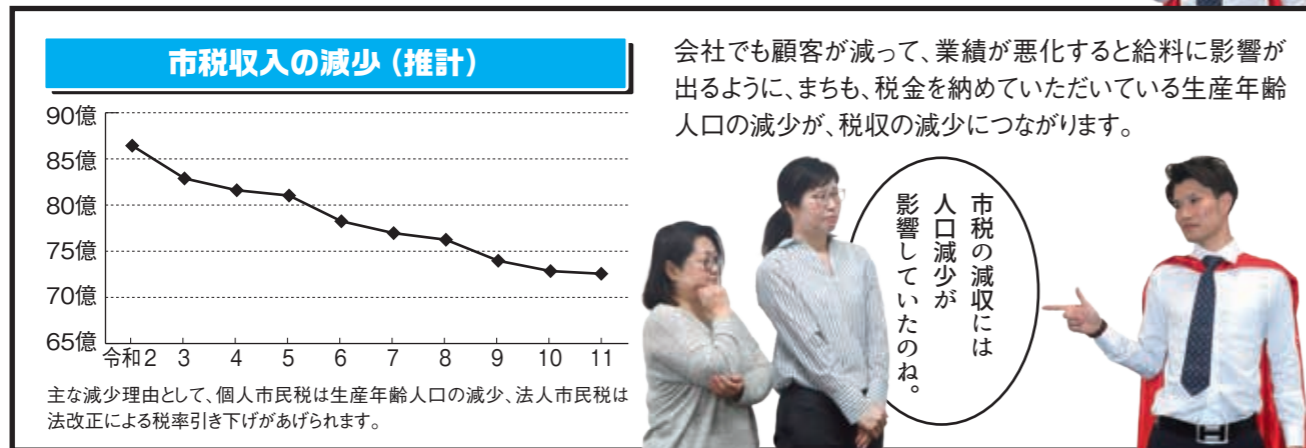
お茶屋遺跡内容確認調査事業

市内石戸宿6丁目地内のお茶屋遺跡について、遺跡の性格および遺存状態を確認するため、学術的な発掘調査を行う。

予算額：181.4万円 **NEW**

☎文化財保護課文化財保護担当
☎594-5566

知っておいてほしい 市の家計の中で特に注目してもらいたい3点!



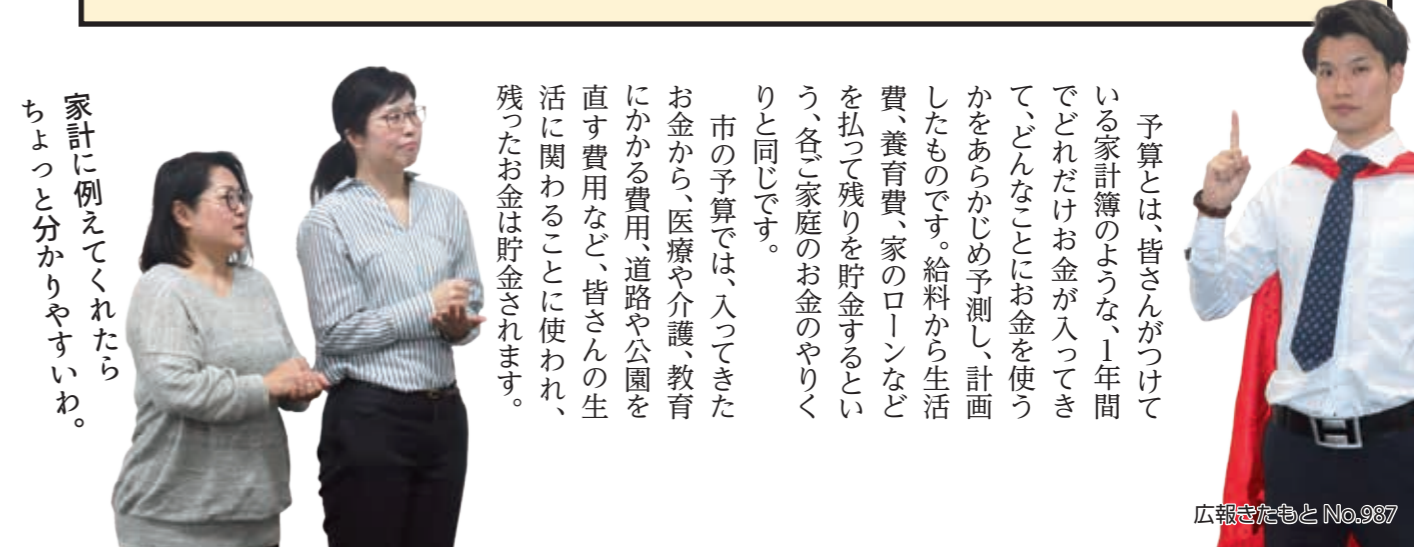
出典:令和2年度北本市財政計画



北本市の令和2年度一般会計当初予算204億3,900万円を
年間の世帯収入500万円(月41.7万円)の家計に例えてみます。

| 収入 | | 構成比 |
|--------------------|----------|-----------------|
| 給料、諸収入(市税、地方交付税など) | 257,289円 | 61.7% |
| 親などからの援助(国・県支出金) | 92,574円 | 22.2% |
| 預金の引き出し(繰入金) | 17,931円 | 4.3% |
| 銀行などからの借り入れ(市債) | 27,939円 | 6.7% |
| その他(寄附金など) | 21,267円 | 5.1% |
| 合計 | | 417,000円 |

| 支出 | | 構成比 |
|--------------------------|----------|-----------------|
| 食費(人件費) | 77,979円 | 18.7% |
| 光熱水費・家電の修理代など(物件費、維持補修費) | 75,060円 | 18.0% |
| 医療費など(扶助費) | 108,420円 | 26.0% |
| ローンの返済(公債費) | 46,704円 | 11.2% |
| 自治会費・習いごと費など(補助費等) | 56,712円 | 13.6% |
| 子どもへの仕送り(特別会計への繰出金) | 32,109円 | 7.7% |
| 家の増改築など(普通建設事業費) | 12,510円 | 3.0% |
| 預金(積立金) | 6,255円 | 1.5% |
| その他(投資及び出資金・貸付金、予備費) | 1,251円 | 0.3% |
| 合計 | | 417,000円 |



財政は北本市の家計簿だ!!の巻

令和2年度一般会計予算

204億3,900万円 ※()内は前年度比較
 (前年度比2億1,700万円増) ※端数処理のため内訳の足上げと合計額が合わない場合があります

歳入 204億3,900万円

| | | | | | |
|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|----------------|
| 市税 | 国庫支出金 | 地方交付税 | 県支出金 | 市債 | その他 |
| 86.5億円(-0.7億円) | 31.3億円(+1.9億円) | 22.2億円(+1.4億円) | 14億円(-0.1億円) | 13.6億円(-1.3億円) | 36.8億円(+0.8億円) |

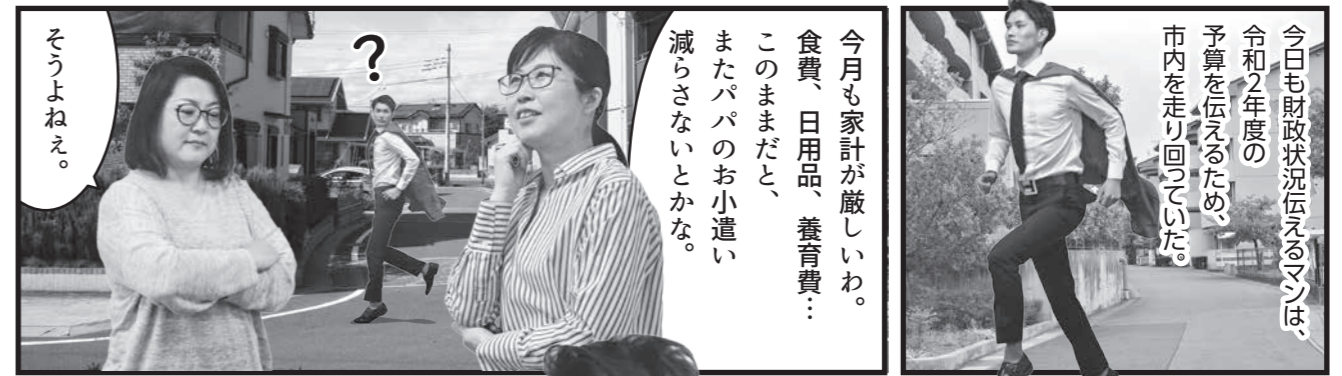
歳出 204億3,900万円

| | | | | | |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 扶助費 | 人件費 | 物件費 | 補助費等 | 公債費 | その他 |
| 53.1億円(+2.3億円) | 38.2億円(+1.6億円) | 36.2億円(+1.6億円) | 27.8億円(-2.8億円) | 22.8億円(-0.1億円) | 26.3億円(-0.3億円) |

用語解説

| | |
|-------|---|
| 市税 | 皆さんが北本市に納めた税金です。 |
| 国庫支出金 | 皆さんが国に納めたお金の一部です。特定の目的を達成するために国から市へ交付されます。 |
| 地方交付税 | 皆さんが国に納めたお金の一部です。地方公共団体の財政状況に応じて国から配分されます。 |
| 県支出金 | 皆さんが県等に納めたお金の一部です。特定の目的を達成するために県から市へ交付されます。 |
| 市債 | 事業を行うために国や銀行などから借り入れるお金です。 |
| 扶助費 | 福祉や医療に係る経費です。 |
| 人件費 | 職員の給料など、勤労の対価として支払われる経費です。 |
| 物件費 | 光熱水費や消耗品費のほか民間企業への事業委託などに係る経費です。 |
| 補助費等 | 一部事務組合等への負担金や市民団体等への補助金です。 |
| 公債費 | 事業を行うために国や銀行などから借り入れた市債の返済に充てられる経費です。 |

令和2年度一般会計当初予算は、前年度から2億1,700万円増の204億3,900万円となりました。予算総額が増額している主な要因は、国からの補助金が増えたことやふるさと納税の好調等によるものです。予算は必ず、使うお金を入ってくるお金の範囲内に収めなければいけません。令和2年度の予算総額は増えていますが、国や県からもらえるお金を最大限活用し、借金を抑えた負担の少ない予算になっています。



っい、行政口調に

広報 **きたもと**

きっと、もって、きたもとが好きになる 旬な話題をお届け!

5月
2020 No.987

特集面

財政状況
伝える列 8

財政は北本市の家計簿だ!! の巻

特集 令和2年度 北本市予算報告