



広報こうのす



# かがやき

令和2年

5 月号

No.822

いま、一人ひとりができること

※詳細は裏表紙をご覧ください

今月号の  
おもな 内容  
CONTENTS

- 2～5 **特集** 自宅でできる健康づくり
- 6 マイナンバーの通知カードが廃止されます等
- 7 「長期休業期間限定児童クラブ」を開設 ほか

**特別定額給付金の申請が  
始まります！(1人10万円)**  
※14ページをご覧ください

# 自粛生活を元気に過ごすぞう！

# 自宅でもできる健康づくり

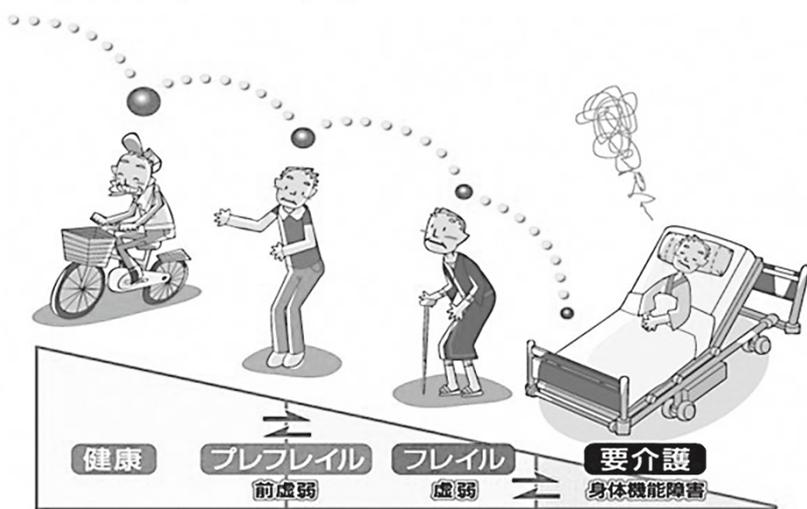
問い合わせ／介護保険課地域包括ケア担当(内線2672)  
 国保年金課保健事業担当(内線2654)

## フレイル(虚弱) に気を付けよう

外出を控え、家の中で動かない生活が続くと、身体や頭の動きが低下し、普段の生活動作が行いにくくなったり、フレイルが進行したりします。2週間の寝たきりで失う筋肉量は、7年間で失われる量に匹敵すると言われています。

フレイルが進行すると、疲れやすくなるほか、身体の回復力や抵抗力が低下し、感染症が重症化しやすくなる傾向があります。日頃からフレイルを予防し、抵抗力を下げないようにすることが大切です。

本号では、高齢の方向けの自宅でできる健康づくりを紹介しますので、無理のない運動を心掛け、動かない時間を減らしましょう。



本市では、1市2町の合併から10年を迎えた平成27年10月1日に「健康づくり都市」を宣言し、今までさまざまな取組みを行うなど、健康増進に努めてきました。

### 健康づくり都市宣言

健康で活気に満ちた生活を営むことは、私たち市民の願いです。私たちは、自らの健康は自らつくることを基本とし、市民相互の連携のもと、積極的に健康づくりに取り組み、健やかで思いやりのあるまちづくりを実現するため、「健康づくり都市」を宣言します。

1. バランスのとれた食生活を送り、毎日をいきいきと過ごします。
2. 気軽に楽しく運動に親しみ、健康な体と心をつくりまします。
3. 十分な休養をとり、心にゆとりをつくりまします。
4. 生涯にわたり、歯と口の健康を守ります。
5. 定期的に健康診査を受け、自らの健康管理に努めます。
6. 健康づくりを通じ、地域のきずなを深め、快適な生活環境を築きます。

# 先の見えない自粛生活 フレイルや要介護にならないために

## バランスよく 食べよう

1日3食欠かさず、主食・主菜・副菜のそろった食事を基本にすると、栄養バランスが良くなります。特に筋肉を作る栄養素である「たんぱく質」を中心に、色々な食品を摂りましょう。



## 口はよく動かして 清潔に

### 口の周りの筋肉を保とう

1日3食、しっかり噛んで食べましょう。少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。また、電話を活用するなど会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もおすすめです。

### 歯磨きを忘れずに

口内を清潔に保つことは、感染症予防に有効です。毎食後や寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃も念入りに。

## 家族や友人と 支え合おう

### 孤独を防ごう

外出しにくい今こそ、家族や友人が互いに支え合うことが大切です。家族や友人と電話や手紙、メール、SNS等を活用し、交流をするのもよいでしょう。感染症に関する正しい情報の共有も、トラブルや不安の解消につながります。

### 買い物や生活の支援、 困ったときの支え合いを

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。万が一に備え、事前に話し合っておくことが大切です。



## からだを動かそう

### 座っている時間を減らそう

テレビを視聴している時は、番組の間に足踏みをするなど、生活に変化を加えましょう。

### 天気の良い日は散歩をしよう

人混みは避けて、屋外で身体を動かしましょう。

### 筋肉を維持しよう

ラジオ体操は、筋肉の衰え防止に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強める運動も効果的です。



次ページでは、自宅でできる  
筋力アップメニューを紹介します

# やってみよう！ 簡単筋力アップ メニュー

問い合わせ／介護保険課地域包括ケア担当  
(内線2672)

1日に、10〜20回1〜3セットを目安に、毎日の生活の中に取り入れて、運動を習慣化しましょう。  
全身の約7割を占めている下半身の筋力は、生活の基本動作の上で重要ですので、特に意識して鍛えることが大切です。



ポイントは、息を止めずに行うことです。水分補給も忘れずに。



## つま先上げ

- ①姿勢よく椅子に座る
- ②姿勢を崩さずに、すねの筋肉を意識しながらつま先を上げる



すねの筋肉が引き締まるのを意識して



## かかと上げ

- ①姿勢よく椅子に座る
- ②姿勢を崩さずに、つま先で地面をつかむように、ふくらはぎの筋肉を意識しながらかかとを上げる



より負荷をかけたい方は立った状態で



## もも上げ

- ①姿勢よく椅子に座る
- ②姿勢を崩さずに、ひざを胸のほうへ引き上げるように、股関節からしっかりと片方の足を上げてから下ろす



より負荷をかけたい方は立った状態で



ひざを胸に向かって引き上げる

## スクワット



椅子からの立ち座り運動も◎



- ①姿勢よく椅子の後ろに立ち、手を軽く椅子に添える
- ②姿勢を崩さずに、お尻を後ろに突き出すように、ゆっくりとひざを曲げていく
- ③ひざを45度を目安に曲げ、ゆっくりと元の姿勢に戻る

## ストレッチング



片方の腕を上方に伸ばし、もう一方の手を床に置いてからだを支え、体幹を横に傾ける



片方の腕を前方に伸ばし、反対の手で指先を持ち手前に引き寄せ、前腕内側を伸張する（指先の向きは上下どちらでもよい）



片方の腕を上方に伸ばし、反対の手で手首を持ち横に引き、からだの側面を伸張する

ゆっくりと、自分のペースで無理なく行いましょう。



今回ご紹介した筋力アップメニューなどの動画をYoutube「鴻巣市チャンネル」で配信しています。自宅で楽しく身体を動かして、健康づくりに努めましょう。



動画配信中



# マイナンバーの通知カードが廃止されます



マイナンバーをお知らせするために自宅へ郵送される通知カードが、5月25日（予定）で廃止となります。

廃止になると通知カードに関連する事務が行えなくなります。記載事項の変更手続き等が必要な方は、早めにお済ませください。

## 廃止後に手続きができなくなる事務

- 通知カードの新規発行・再発行
- 通知カードの住所・氏名等の記載事項変更など



通知カードは、廃止後も記載事項が住民票と一致している場合に限りマイナンバーを証明する書類として使用できます。

なお、通知カードの廃止後に、出生等で新たに個人番号が付番された方には、個人番号通知書を送付します。

※個人番号通知書はマイナンバーを証明する書類として使用できません。マイナンバーを証明する書類が必要な場合は、マイナンバーカードの提示又はマイナンバーの記載のある住民票の写しの提出が必要です

全国のコンビニで住民票の写しなどの証明書の発行が可能に！

マイナンバーカードを取得しよう！！



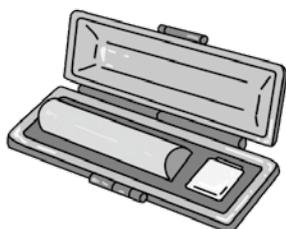
マイナンバーカードは、マイナンバーの証明と本人確認書類として使えるほか、コンビニでの各種証明書の発行や、確定申告がオンライン（e-Tax）でできるなど、皆さんの生活が便利になります。

申請は、郵送・パソコン・スマートフォン・証明写真機から可能で、どの方法でも所要時間は概ね5～10分です。詳細は、市ホームページをご覧ください。

## 印鑑登録資格の見直し

今まで、成年被後見人は印鑑登録をすることができませんでしたが、法定代理人が同行し、成年被後見人本人が申請する場合は、印鑑登録ができるようになりました。

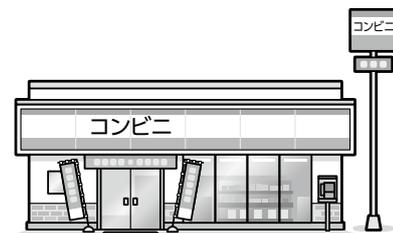
手続きの方法や必要書類等の詳細はお問い合わせください。



## コンビニ交付システムの休止

6月10日(水)、システムメンテナンスのため、コンビニエンスストアでの証明書の取得が終日できません。

ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。



## 夏休み期間の



# 「長期休業期間限定児童クラブ」を開設

下記のとおり受付を開始します。

入室期間／7月21日(火)～8月21日(金) ※変更する場合あり

長期休業期間限定児童クラブ名 (所在地)	定員 (人)
鴻巣 (本町3-12-18)	40
赤見台第二 (赤見台2-8-16)	40
下忍 (鎌塚10)	30
屈巢 (屈巢4526-2)	20



対象／夏休み期間中に保護者の就労等で保育が必要な児童

その他／保護者等の就労状況等を審査し、入室を決定します。入退室は保護者等の送迎が原則。クラブから習い事等への送迎は不可

申込み／6月15日(月・必着)までに、こども応援課・両支所福祉グループに備えの申請書 (市ホームページにもあります) に必要事項を記入し同所。郵送の場合は、こども応援課 (〒365-8601中央1-1)

※今年度から受付は平日のみ

問い合わせ／こども応援課放課後児童担当 (内線2621・2622)

## 協力会員があなたの子育てを応援します

6月1日以降ファミリー・サポート・センターの火～金曜日の申込み・問い合わせ時間を17時まで延長するよ

# ファミリー・サポート・センター



保育施設や習い事への定期的な送迎や、保護者の病気や用事ができたときの一時預かりなどのサポートを受けることができます。

対象／生後6か月～小学生のお子さんと同居している市内在住・在勤の方

支援内容／お子さんの送迎、保育時間前後の預かりや冠婚葬祭・通院のための一時預かりなど

※協力会員宅での預かりとなります。病気の場合や宿泊を伴う支援はできません

利用料金／平日の7時～19時＝1時間700円、それ以外の時間・土・日曜日・祝日＝1時間800円

※車による送迎がある場合は、利用料金に加算

その他／利用には依頼会員の登録が必要です。サポート開始時に依頼・協力会員同士の事前面談を実施します ※事前面談後に利用せず半年以上経った場合は、新たな面談が必要で、同一の協力会員との面談ができない場合があります

申込み・問い合わせ	受付時間 (6月1日～)
ファミリー・サポート・センター 箕田児童センター内 (稲荷町26-32・☎597-1651)	火～金曜日 (9時～12時、13時～17時) 土曜日 (9時～12時)
子育て支援課 (☎541-1894)	月～金曜日 (8時30分～17時15分)



# のお知らせ

## ●問い合わせ●

鴻巣保健センター ☎543-1561、FAX 543-5749

吹上保健センター ☎548-6252、FAX 549-2696

※鴻巣保健センターに車でお越しの方は、市役所  
駐車場をご利用ください

## バランスの良い食事で免疫力を高めよう！ 管理栄養士の“いちおし”レシピ

ゆず胡椒風味でご飯がすすむ!!

### カツオの照り焼き



カツオなど青背の魚に含まれるDHAは、動脈硬化や高血圧の予防に効果があります

#### 材料(2人分)

カツオ(刺身用さく)	150g ※メカジキでも可
酒	大さじ1
かたくり粉	適量
ししとうがらし(ししとう)	3本
サラダ油	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1
ゆず胡椒	小さじ1/3

#### 【作り方】

- ①(下準備) ししとうに切り目を入れる
- ②カツオは1cmの厚さに切り、酒をふって10分ほどおく。汁気をふいてかたくり粉を薄くまぶす
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①と②を入れて焼く。ししとうは焼けたら取り出す
- ④カツオに火が通ったら、混ぜ合わせたAをまわし入れてからめ、器に盛る

【228kcal・塩分0.5g(1人分)】

オリーブ油で香りよく

### 根菜とひじきの きんぴら



根菜に含まれる食物繊維は、腸の善玉菌を増やし、免疫力を高めます

#### 材料(2人分)

ひじき(乾)	3g
にんじん	20g
ごぼう	20g
オリーブ油	小さじ1
赤とうがらし(小口切り)	少々(お好みで)
だし	1/3カップ
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

#### 【作り方】

- ①(下準備)  
ひじき=水で戻し、水気をきる  
にんじん=細切り  
ごぼう=細切り
- ②フライパンにオリーブ油を中火で熱し、①と赤とうがらしを炒める。油がまわったら、だし、しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、落しぶたをして汁気がなくなるまで煮る

【35kcal・塩分0.6g(1人分)】

ビタミンDたっぷり

### きのこのみぞれ和え



ビタミンDがたっぷり！  
ビタミンDは、骨を強くするカルシウムの吸収を助けます

#### 材料(2人分)

しめじ	1パック(150g)
酒	大さじ2
A みりん	大さじ1
塩	小さじ1/3
酢	大さじ1
B 砂糖	大さじ1
大根	10cm
ミニトマト(小)	4個
ゆず(皮)	1/8個

#### 【作り方】

- ①(下準備)  
しめじ=石づきを落とし長さを半分に切る  
大根=おろして軽く水気を絞る  
ミニトマト=半分に切る  
ゆず=皮をすりおろす  
調味料=Bをよく混ぜ合わせる
- ②鍋にしめじ、Aを入れて弱火にかけ、焦がさないように煮付ける。※汁気がほとんどなくなるまで
- ③よく混ぜたBを②に加え、大根おろし、ミニトマト、ゆずの皮と和える。

【98kcal・塩分1.0g(1人分)】





# 保健センターからの

## 令和2年度各種健（検）診を延期・休止します

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、各種健（検）診、歯科健診を当面の間延期・休止します。開始時期が決まり次第、改めてお知らせします。毎年5月中旬に対象者へ送付している受診券については、詳細が決まり次第送付します。各種健（検）診名等の詳細は市ホームページをご覧ください。

高齢者肺炎球菌予防接種の受診券の送付についても延期しています

特定健診受診キャンペーンは中止となります。

特定健康診査・健康診査は、国保年金課保健事業担当（内線2654）へお問い合わせください。

## こころのリフレッシュ講座

### 上手に伝える自分の気持ち ～ストレスを和らげるコミュニケーションのコツ～

とき(全2回)	内容
6月12日(金) 10時～12時	ストレスと上手に向き合おう ～コミュニケーションをよくする方法～
6月19日(金) 10時～12時	上手に気持ちを伝えよう ～自分も相手も大切に表現方法（アサーション）～

ところ／鴻巣保健センター

定員／20人（先着順）

申込み・問い合わせ／5月29日(金)～6月11日(木)の9時～17時に鴻巣保健センター



### インプラント治療について

インプラント治療とは、歯が無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す。一般の人に適応されはじめたのは、1960年代以降のことで、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年間、問題が起きない確率が95%以上と言われています。また、安全性については、然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リスクは無くなっています。

残っている歯に負担をかけないこと、入れ歯と比べて噛みやすいことなど、インプラント治療には多くの利点が挙げられます。欠点としては、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、高血圧、心疾患、糖尿病や骨粗鬆症などの疾患がある方は手術を受けられない場合があります。

治療後は自身の歯と同様に定期的な検診、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、歯周病等に感染しやすいため、注意深いケアが長持ちさせる秘訣になります。

インプラント治療には、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ためのインプラント使用方法もあります。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うえで治療を受けることが重要です。

(一社)北足立歯科医師会



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

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

24時間  
365日  
対応

安  
置  
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

17 ● 天神1丁目

鴻巣市中央20-24

県央みずほ斎場まで  
車で7分



自助

共助

公助

# 防災対策に関する 三つの要素の「共助」

災害に備えて

**自主防災組織**

を結成しましょう

問い合わせ／危機管理課(内線2213)

自助…自分と自分の家族を守る

共助…地域住民・団体、事業者が助け合って守る

公助…市・消防・警察などの公的支援

災害対策では、日頃から地域の防災力を高めるため、また、災害時の協力体制を築くためには自主防災組織の存在が不可欠です。2月1日現在、本市の結成率は61.9%で、県平均90.9%と比較すると低い状況です。災害に備えて自主防災組織の結成をお願いします。結成方法等の詳細はお問い合わせください。

## 自主防災組織活動補助金の交付期間を延長

組織結成から10年間としていた補助金交付期間を廃止し、10年を経過した団体へも補助金を交付できるようになりました。

## 自主防災組織とは？

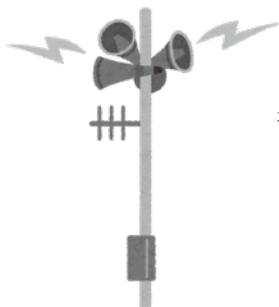
「自分たちの地域は自分たちで守る」という連帯感に基づき、地域の方々が自発的に、初期消火、救出・救護、集団避難、給水・給食などの防災活動を行う団体です。

本市では、主に自治会単位で結成されており、平時には防災訓練や講習・研修会の参加や、防災用資器材等の整備等を行っています。



# 全国瞬時警報システム「Jアラート」情報訓練を実施

問い合わせ／危機管理課(内線2213)



地震などの災害時に備え、防災行政無線を使用した情報伝達訓練を右表の日時で行います。なお、当日の災害発生状況等により中止となる場合があります。

6月17日(水)	10時頃	※
10月7日(水)	11時頃	
11月5日(木)	10時頃	※
令和3年2月17日(水)	11時頃	

※緊急地震速報チャイム音が鳴ります

鴻巣典礼センター  
(自社式場)

県央みずほ斎場  
(公営式場)

## 安心の 地元業者 **エビスヤ葬儀社**

地元鴻巣で80年の実績と経験

葬儀のコースは15万円コース～  
5つのコースから選べます

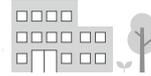
JAIほくさい指定業者  
鴻巣市商工会指定業者

☎ **0120-42-5225** 鴻巣市人形 1-5-15  
24時間 365日対応 **エビスヤ葬儀社** 検索

～市民の皆さんの貴重な声をお聴かせください～



# 「市長への手紙・メール」



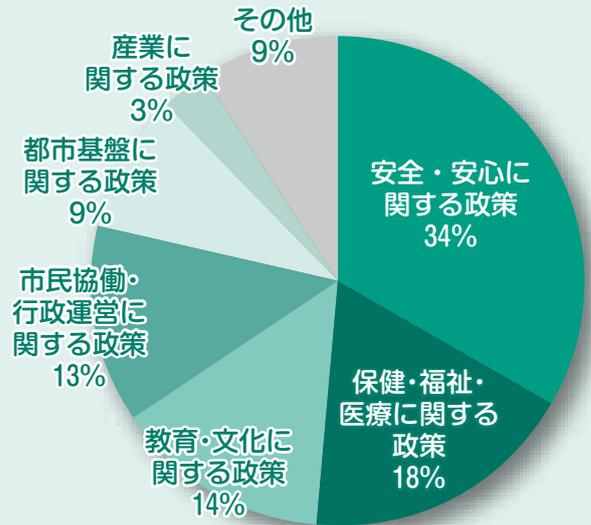
問い合わせ  
秘書課  
(内線2013)

市民の皆さんと協働でまちづくりを進めていくため、市政についてのご意見・ご提案をいただいています。「毎日の暮らしの中で考えていること」や「こうすれば鴻巣市がもっと良くなる」といったご提案などをお待ちしています。

## 令和元年度の集計結果

いただいた手紙・メールの総数は209通で、最も多かったのは安全・安心に関する政策(34%)、次いで健康・福祉・医療に関する政策(18%)でした。

これらすべてを実現できるわけではありませんが、即時に対応できるものはすぐに、多額の費用を要する案件や長期的な課題等については、その内容について十分に検討し、市政に反映させていきます。



## 市民の皆さんから寄せられた手紙・メールの一例

### Aさんからのメール

現在、災害時の避難所は居住地区で指定されていますが、今回の台風19号のような水害のために、災害の種類や避難所からの距離を考慮した避難所の指定も必要ではないでしょうか。

#### (市長からの回答)

このたびの対応を踏まえ、災害の種類や避難所の位置などさまざまな観点から、避難所体制について早急に検討していきます。

【担当：危機管理課】

■ 現在、水害時の避難所体制の検討及びハザードマップの更新作業を行っています。また、水害を想定した民間事業者との緊急避難場所に関する協定の締結を進めています。(17ページ参照)

### Bさんからのメール

4月からフラワー号の運行時刻が変わりましたが、高齢者の運転免許返納を推進するためにも、利用者が定着するよう利便性を向上してほしいです。

#### (市長からの回答)

フラワー号の運行は5年ごとに見直しを行っており、利便性の向上や費用対効果の視点から今回の運行内容となりました。現在、新たな公共交通手段の一つとして、年齢制限を設けない乗合型デマンド交通の導入を検討していますので、ご理解をお願いします。

【担当：自治振興課】

■ 4月から、本市に住居登録のある方ならどなたでも利用できる「(仮称) こうのす乗合タクシー」の実証運行を開始しました。

○専用の用紙(郵便料金は市で負担)は、市内公共施設等にあります。メールは、市ホームページから送信できます。○回答は郵送しますが、内容によっては担当部署で直接又は電話などで対応する場合があります。○原則として2週間を目途に回答しますが、内容によってはさらに期間を要する場合があります。○その他注意事項については、市ホームページ又は専用の用紙でご確認ください。

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!!

### 【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。



### 【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	マンモグラフィー	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。

【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

広告





**市税の納付が困難な方へ**

新型コロナウイルスの影響により、市税の納付が困難と認められ、一定の要件に該当する方は、申請に基づき、その時点の納付が困難な金額を限度として、原則として最長1年以内の期間に限り、計画的に納付可能な猶予制度の適用を受けられる場合があります。納付が困難な方は、お早めにご相談ください。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

**問** 収税対策課徴収担当(内線2266・2267)

**国民年金保険料は納付期限までに納めましょう**

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限(毎月の保険料は翌月末)までに納付していない方に対して、電話・文書・訪問により早期に納めていただくよう案内しています。未納のまま放置すると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務のある方の財産が差し押さえられることがあります。

納付が困難な方は、保険料が免除・猶予される場合がありますのでご相談ください。

**問** 大宮年金事務所(☎048・6

52・3399)又は国保年金課年金担当(内線2437)

**危険なブロック塀等の撤去・生け垣等の設置に関する補助制度**

道路に面した倒壊の恐れがある危険なブロック塀等の撤去工事及び撤去後に生け垣等を設置する工事に対して、費用の一部を補助しています。いずれも条件(事前に申請が必要)がありますので、詳細はお問い合わせください。

**問** 建築住宅課建築審査担当(内線3265)

**生涯学習指導者人材バンクをご利用ください**

貴重な経験や豊富な知識、優れた技術を持ち、各分野で活躍している方を紹介しています。講師等をお探しの方はぜひご利用ください。

また、各種講師の登録も随時受け付けています。詳細は市ホームページをご覧ください。

**問** 生涯学習課生涯学習担当(内線3348)

**大学生学習ボランティアを募集**

地域の大学生の皆さんの力を、小・中学校で生かし、子どもたちの学習や学校行事・部活動などへの支援をする「大学生学習ボランティア」を募集します。

**任期** 採用日(令和3年3月31日)  
**活動場所** 市内の小・中学校

**応募資格** 次のすべてを満たす方  
○教員を目指している大学生・大学院生

○週1回以上(1日3時間程度)活動可能

**定** 20人程度

**内** 学習指導や学校行事における教員の補助、特別に配慮が必要な子どもへの支援、部活動の支援

**他** 選考は書類及び面接で行い、配置校は学校と相談のうえ決定します

**申・問** 学校支援課指導担当(内線3315)に備えの応募書類(市ホームページにもあります)に必要事項を記入し、同所へ持参

**5月は自動車税の納期です**

自動車税は車を所有する方が納める県の税金です。

金融機関やコンビニで納付できるほか、パソコン等からWEBサイト「Yahoo! 公金支払い」を利用したクレジットカード納付やインターネットバンキング等を利用したペイジー納付もできます。

**納期限** 6月1日(月)

**他** 自動車税全般に関すること、住所変更・納付書紛失の連絡、納税状況の確認等についてはお問い合わせください

**問** 自動車税コールセンター(☎050・3786・1222)

**6月1日～7日は水道週間です**

水道週間は、水道についての理解と関心を高めることを目的に定められています。

私たちが日常生活の中で使っている水は、欠かすことのできない限りある資源です。一人ひとりが節水に心がけ、貴重な水を無駄にすることなく大切に使いましょう。

**問** 水道課経理担当(内線3142)

**オレンジカフェエリンのす**

**時・所** 左表のとおり

とき	ところ
6月4日(休)	吹上生涯学習センター
6月9日(火)	総合福祉センター
6月26日(金)	川里生涯学習センター
7月2日(休)	あたご公民館
7月14日(火)	総合福祉センター
7月17日(金)	ふれあいセンター

\*時間はいずれも10時～12時

**内** 参加者同士の交流・情報交換等  
**費** 50円(参加費)  
**申** 不要  
**問** 市認知症地域支援推進員(地域包括支援センター)このとり内・☎596・2283)

**きららテラス**  
ダイリン鴻巣会館

～地域にひらかれた家族葬ホール～

**友引事前相談会開催**

【開催日時】 5/21(木) 27(水) 6/2(火) 8月14日

なお、友引以外でもご見学、ご相談は行えますので、事前にご連絡ください。

**ご来場特典** | 青空の会入会金5,000円が... **無料!** | 月々の掛け金・年会費等が... **一切不要**

※入会で、葬儀や法費用割引などがあります。

なお、外出自粛の方には、お電話での相談または、ご自宅にお伺いさせていただきます。(社名の入っていない車で伺います)

**ダイリン鴻巣会館 相談ルーム**



【埼玉県鴻巣市下沼3326-1】  
◎カーナビ入力の際は上記住所をお入れください。

**ダイリン** ☎ 0120-56-3006

24時間受付 <https://dairininc.co.jp/>

ダイリン鴻巣会館 検索



## 日本赤十字社活動資金を募集

日本赤十字社は「公費」と「寄附金」を活動資金として、人道・博愛・平和を希求するという基本理念に基づき多くの事業を実施しています。市では自治会や町内会などのご協力により、活動資金を募集しています。毎年5～6月を会員増強運動期間としていますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、年度末まで期間を延期します。

**受付期間** 令和3年3月31日(水)までに福祉課・両支所福祉グループ・各公民館へ持参  
**問** 日本赤十字社埼玉県支部鴻巣市地区(福祉課社会福祉担当内・内線2612)

## 令和2年度市・県民税に関する各種証明書の交付

各種証明書の発行は、6月10日(水)の普通徴収税額決定通知書発送後となります。  
 ただし、特別徴収(給与天引き)の方に限り、5月15日(金)の特別徴収税額決定通知書発送後から発行できます。  
**取扱時間** 平日 8時30分～17時15分  
**手数料(一通)** 所得・課税・非課税・納税証明書 200円、所得課税証明書 400円  
**申** 税務課・吹上支所市民グループ・川里支所地域グループ

## 6月7日～13日は危険物安全週間です

「危険物」はガソリンや灯油などの燃料以外にも、塗料・接着剤・エアゾール製品等「危険物」であることを意識せずに利用しているものもたくさんあります。  
 正しい取扱いや保管に努めましょう。

**令和2年度危険物安全週間推進標語「訓練で、確かな信頼 積み重ね」**  
**問** 埼玉県中央域消防本部予防課 (☎597・2004)

## 応急手当(上級救命)講習

**時** 6月20日(土) 9時～17時(受付 8時50分)  
**所** 埼玉県中央域消防本部 鴻巣・桶川・北本市に在住・在勤で中学生以上の方(再受講可)  
**定** 30人(先着順)  
**内** AEDを用いた心肺蘇生法(成人・小児・乳児・新生児)、傷病者管理法、外傷の応急手当、搬送法、筆記試験等  
**費** 無料  
**持** 筆記用具・昼食  
**他** 消防本部ホームページでWEB講習ができます(スマートフォン等の画面提示で最初の1時間免除)  
**申・問** 6月13日(土)までに直接又は電話で鴻巣天神分署(☎540・0119)又は川里分署(☎569・4119)

まちかど  
伝言板

## 吹上点字の会すずたけ 初級点字講習会

**時** 6月6・13・20日(土) 14時～16時(全3回)  
**所** 吹上生涯学習センター  
**費** 無料  
**持** 筆記用具  
**申・問** 5月29日(金)までに吹上地域福祉センター(☎548・6664)

## 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時～16時  
**所** 市民活動センター  
**内** 相続・遺言・贈与等、各種許認可申請  
**申** 不要  
**問** 大竹さん(☎577・5183)

## 社会保険労務士 年金サポート会 ①障害年金の手続きと要件講演 ②個別相談会

**時** 6月21日(日) ①13時30分～14時30分 ②14時35分～16時  
**所** クレアこうのす中会議室  
**対** 障がい(身体・精神)のある方及びその家族、関心のある方  
**費** 無料  
**申** 不要  
**問** 年金サポート会(☎04・2957・5202)

公民館・児童センターは現在休館中です。6月以降の開館情報は市ホームページ等でお知らせします。

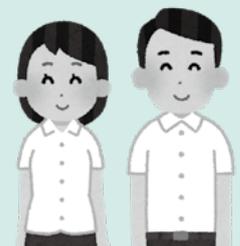
### 訂正とお詫び

広報かがやき4月号の掲載内容に誤りがありました。次のとおり訂正してお詫びします。

- 11ページ  
 防災行政無線電話応答サービス  
 ☎048-542-2009
- 29ページ  
 (正)(一財)日本太鼓協会 (誤)(一財)鴻巣太鼓協会  
 (正)株諏訪工業 (誤)株諏訪工業

### 職員クールビズを実施中

節電や温暖化対策として、クールビズに取り組んでいます。  
 職員は窓口等において室温などの状況に応じ、軽装で業務を行いますので、ご理解をお願いします。  
**期間** 10月31日(土)まで  
**問い合わせ** 職員課 (内線2216)



◆会計・税務に関する相談  
 ◆相続税に関する相談・申告  
 ◆確定申告書の作成  
 ◆税務調査の立会  
 税金や経理のことのご相談は…

**小林保広税理士事務所**  
 税理士 小林 保広(関東信越税理士会会員)  
 AFP(日本FP協会認定) 2級ファイナンシャル・プランニング技能士  
 〒365-0075 埼玉県鴻巣市宮地4-12-5  
**☎048-507-7676** 受付時間 平日 9:00～17:00  
 E-mail: kobayasu0924@gmail.com  
 http://account-office5884.jimdo.com/ 税理士小林保広 検索

家族葬は **セレモ** へお任せください ☎0120-16-5940

**セレモホール鴻巣**  
 鴻巣市本町2-1-11  
 Tel: 048-544-0088  
 霊安室完備・宿泊可能  
 鴻巣駅徒歩5分

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  
 セレマルシェは延期になりました。  
 2020年 秋頃開催予定!

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) LINE: 友達募集! ID:@zue67493j

# 特別定額給付金の申請が始まります！

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策として、特別定額給付金の申請を受付します。なお、申請書は郵送します。

**対象／基準日**（令和2年4月27日）において、住民基本台帳に記録されている方

**給付額・受取人**／給付対象者1人につき10万円を、原則その世帯の属する世帯主名義の口座へ振込み

**申請者**／世帯主（同一世帯全員分の申請）

**申請期限**／申請受付開始日（5月中旬予定）から3ヶ月以内

**必要書類**／①申請書 ②振込先のわかる書類（申請者名義の通帳やキャッシュカード等の写し） ③本人確認書類の写し ※オンライン申請は不要

**手続き方法**／①オンラインによる申請（マイナンバーカードを所有している方のみ） ②郵送による申請（申請書に同封の返信用封筒で返送）

**注意事項**／感染拡大防止のため、窓口では申請書の配布や申請の受付は行いません

**問い合わせ**／鴻巣市特別定額給付金給付プロジェクト（☎543-7651）

## 特別定額給付金の詐欺に注意！

市や総務省などが以下のことを行うことは**絶対**にありません。

- ×現金自動預払機(ATM)の操作をお願いする
- ×受給にあたり、手数料の振込みを求める
- ×メールでURLをクリック(申請手続き)させる

「怪しいな？」と思ったら…

■鴻巣市消費生活センター

「局番なしの188番」

■警察相談専用電話

「#9110番」



## 敬老会について

今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受け、各地域で開催の有無等の検討がされています。対象者で敬老会への参加を希望しない方は、次のとおり受付しますので申出をお願いします。ただし、申出した方へ招待状や記念品が届きませんのでご了承ください。

**対象者**／75歳以上（昭和21年4月1日までに生まれた方）

**受付期間**／5月20日(水)～6月3日(水)

**申出方法**／問い合わせ先に電話すると郵送される申出書に必要事項を記入して提出

**受付・問い合わせ**／福祉課高齢者福祉担当（内線2674）・吹上支所福祉グループ（☎548-1213）・川里支所福祉グループ（☎569-1111）

## 高齢者宅訪問調査の延期

毎年6月1日を基準日として、民生委員の皆さんが実態把握のため、地域の高齢者宅を訪問していますが、今年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、実施を延期します。

詳細が決まり次第、広報かがやきや市ホームページでお知らせします。

**問い合わせ**／福祉課高齢者福祉担当（内線2674）

いそがしい子育てママの強い見方！  
生活クラブをはじめよう！

サステナブルなひと、

**生活クラブ**

生活クラブ埼玉 検索

熊谷センター コールセンター

TEL 048-826-6340

対応時間：9:30～18:00（月～金 ※年末年始夏季休業除く）

広告

ご相談・お見積無料

**便利屋トータルサービス鴻巣店**

- 剪定・伐採・抜根
- 住まいの修理
- アミド・障子・襖
- 室内外の簡易作業
- 不用品回収・各種解体
- ハウスクリーニング
- 引越、荷物運び
- 家具移動・組立

まずはお気軽にお電話ください。（7:00～22:00）

TEL 048 (538) 7874

TEL 080 (5058) 2635

鴻巣市原馬室422-6(担当 くぼた)

広告

まずはお気軽にお電話ください

◎交通事故 ◎相続 ◎離婚 ◎借金など

受付時間 平日10時～17時 ☎048-775-3557

**藤木・根岸総合法律事務所**

埼玉弁護士会所属 弁護士 藤木孝男・根岸 遼

上尾市上町2-1-34 GPビル5階  
上尾駅徒歩7分／駐車場完備

弁護士根岸遼は、こちらの法律事務所から上記事務所に移籍しました。今後もお困りの際にはご遠慮なくお声がけ下さい。

広告



# 新型コロナウイルス感染症に対する 本市の取り組み（4月30日現在）

市では「新型コロナウイルス対策本部」を4月7日に設置し、感染症対策を実施しています。  
今後も国や埼玉県から情報収集を行い、市のホームページ等で市民の皆さんにできる限り速やかに情報を発信してまいります。

- 新型コロナウイルス対策本部会議等（26回開催）
- 小・中学校の休校
- 保育所・放課後児童クラブの原則休所・休園・休室、利用料の免除
- 市役所、両支所以外の公共施設は原則休館
- 市の備蓄マスクを3月9日より各機関・施設へ配布（合計約191,900枚）
- 市職員の在宅勤務・時差出勤等を実施
- 公共施設の窓口の一部に消毒液・アクリルのパーテーションを設置
- 市民へ外出自粛の要請を実施（防災行政無線、青色回転灯パトロール、広報紙、新聞折込、全戸配布・回覧（自治会経由）、ホームページ、ヤフー防災速報等）



↑最新情報はこちらから確認できます

## あなたの身近にも犯罪が

3月中旬～4月中旬

分類	件数	発生場所
器物損壊	4	本町1丁目、吹上本町4丁目、本町5丁目、東1丁目
色情ねらい	3	広田(2)、大間2丁目
忍込み	3	吹上本町4丁目、筑波2丁目、吹上本町3丁目
出店荒し	2	本町4丁目、筑波2丁目
車上ねらい	2	宮前、天神4丁目
空き巣	1	神明2丁目
倉庫荒し	1	赤城
部品ねらい	1	吹上富士見3丁目
住居侵入	1	吹上富士見1丁目
工事場ねらい	1	境
学校荒し(学習塾)	1	本町

この情報は、鴻巣警察署・鴻巣地区防犯協会発行の警戒情報によるものです。

問い合わせ 自治振興課防犯・交通担当（内線3115）

## ご厚意ありがとうございます



新型コロナウイルス感染症対策として、皆さんから次のとおり寄贈いただきました。心温まるご支援に心よりお礼申し上げます。  
感染症の予防や拡大防止のために活用させていただきます。

匿名の方より  
衛生用品 多数



㈱アイピーシー、渡邊 敦子さん、黒島 博厚さん、芹沢 彰さん、メガガーデン桶川、草野 照子さん、小島 健太さんより  
マスク（紙・布・サージカル）6,410枚

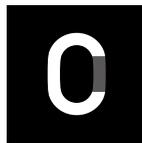
小池化学(株)より  
手指消毒剤 200ℓ

㈱アサヒコミュニケーションズより  
感染拡大防止ポスター 300枚

企業・お店の宣伝にご活用ください！

## 広報かがやき 有料広告を募集中

料金／1枠15,000円より（1か月）  
※12か月分一括で申込みいただくと、1か月分割引きとなります  
詳細は市ホームページをご覧ください  
問い合わせ／秘書課（内線2013）



伝える・伝わる支援の専門集団

株式会社アサヒコミュニケーションズ   検索  
埼玉県鴻巣市本町4-3-23 Tel.048-541-5152 [www.asahi-com.net](http://www.asahi-com.net)

広告

やね・かべ  
雨どい  
専門工事店

雨漏りで困っている方。  
板金工事専門店に  
お任せください！

住宅 物置 倉庫 工場 ガレージなどの  
リフォーム改修お任せください。



TEL048-541-1090

鴻巣市天神4-5-67

武井板金 株式会社  
TAKEI BANKIN

武井板金

検索

広告



お家で動画編集しませんか？

# このす動画コンテスト作品募集中



詳細はこちらから

問い合わせ／総合政策課（内線2237）・このす動画コンテスト事務局  
（株）フラワーコミュニティ放送内・☎543-7767



市では、行政と市民が一体となり、まちの魅力を効果的に発信することにより、本市の知名度・好感度の向上とファンの拡大を目指しています。また、本コンテストは、動画作品募集を通して、今後も情報の「発信者」として、継続的かつ主体的に市の宣伝活動を担っていただく方も募っていきます。

なお、昨年度から作品を募集していますが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により一部内容を変更します。こんなときだからこそ、鴻巣の「休日の過ごし方」「新たに始めた趣味」「散歩して見つけた近所の大発見」「応援したい地元のお店」「家族と過ごす特別なイベント」など、30秒動画にして紹介・発信してください。スマートフォンに保存した写真を活用する「30秒スライドショー」での参加も可能です、市民みんなで魅力を伝えあい、鴻巣を盛り上げていきましょう。



応募締切／8月2日(日) ※延長する場合有り  
一般投票／8月3日(月)～31日(月)  
最終審査・受賞作品決定／9月中旬

## 動画編集講座ライブ配信

スマホやパソコンから参加しよう  
とき／5月23日(土)14時頃～・21時頃～（予定）  
随時情報をお届けしますので、専用SNS  
サイトの登録（フォロー）をお願いします。

Facebook・Twitter  
「このす動画コンテスト」で検索

開催中止

## 鴻巣・吹上夏まつり



令和2年度鴻巣夏まつり・吹上夏まつりは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。

問い合わせ／鴻巣市夏まつり実行委員会事務局（商工観光課内・内線3106）・吹上夏まつり実行委員会事務局（鴻巣市商工会・☎541-1008）

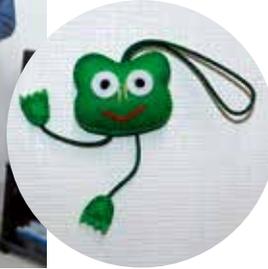


## 新小学1年生の交通安全を願って



4月6日、市役所で、交通安全マスコット「無事カエル」の贈呈式が行われました。

このマスコットは、交通安全母の会の皆さんが、児童の安全を願い、一つひとつ心を込めて制作したもので、今年度新小学1年生になった市内916人の児童に贈られました。



## SDGsの推進に関する協定を締結



3月30日、あいおいニッセイ同和損害保険(株)と、SDGsの推進に関する連携協定を締結しました。この協定では、相互が包括的な連携のもと、SDGsの推進を図ることで、地方創生の実現を目指します。SDGs普及啓発の第一歩として、研修やセミナー等を行う予定です。  
※SDGs = 2030年までの世界共通目標で「誰ひとり取り残さない」という共通理念のもと、17の目標と169のターゲット(達成基準)があります。

## 災害時の緊急避難場所に関する協定を締結



▲水害発生時には、屋上駐車場も緊急避難場所として利用できます

3月23日、(株)ピーアンドディコンサルティング・(株)ユニクス・三井住友信託銀行(株)と、災害時の緊急避難場所に関する協定を締結しました。この協定により、ユニクス鴻巣の駐車場が、災害時の緊急避難場所として提供されます。



## 100歳！ますますお元気で

100歳を迎えられた堀田シヅエさん(大正9年4月1日生・本町)、西崎きぬ江さん(大正9年4月21日生・氷川町)をお祝いしました。4月25日現在、市内で100歳以上の方は56人います。これからもどうぞお元気で



堀田シヅエさん



西崎きぬ江さん

# ストップ温暖化!

# 住宅用省エネルギー機器設置補助金

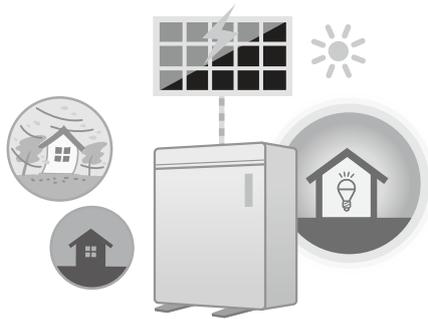
地球温暖化防止及び環境保全を目的に、クリーンで持続可能な省エネルギー機器の普及を促進するため、個人の住宅に設置する方を対象に補助金を交付します。

補助予算額／300万円

区分／A=県の事業「住宅用省エネ設備導入支援事業補助金」又は「再生可能エネルギー電力活用住宅普及促進事業補助金」に申請し、確定通知の受領が必要 B=着工前に市へ申請し、決定通知の受領（約3週間程度かかります）が必要

注意事項／その他要件や申請方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください

申込み・問い合わせ／5月22日(金)以降に環境課・両支所に備えの申請書（市ホームページにもあります）に必要事項を記入し郵送で環境課計画担当（〒365-8601中央1-1・内線3125）



## 令和2年度補助対象機器

区分	対象機器	補助金額
A	【既築】家庭用燃料電池(エネファーム)	5万円
	【既築】太陽熱利用システム(強制循環型)	5万円
	【既築】蓄電システム	5万円
	【新築・既築】地中熱利用システム	20万円
B	【新築】家庭用燃料電池(エネファーム)	5万円
	【新築】太陽熱利用システム(強制循環型)	5万円
	【新築】蓄電システム	5万円
	【新築・既築】V2H充電設備	5万円
	【新築・既築】V2H充電設備+対応車両購入	10万円
	雨水貯留槽 ※単独処理浄化槽を雨水貯留槽に転用する場合に限る	1万円

※V2H=「Vehicle to Home」の略。電気自動車の蓄電池に蓄えた電気を家の中で利用するシステム。環境面・経済面・災害対策面に優れ、料金の安い夜間電力による蓄電や電力需要のピークシフト（余力のある夜間に電力消費を分散させ、CO<sub>2</sub>排出量の削減につながる）が行える

# 浄化槽設置費等の補助金

対象／次のすべてに該当するもの

- 単独処理浄化槽又は汲み取り便槽からの転換もしくは浄化槽法第2条第1号に規定する合併処理浄化槽
- 5～10人槽の家庭用合併処理浄化槽
- 公共下水道認可区域外及び農業集落排水区域外

補助額／下表のとおり

サイズ	浄化槽設置費	配管工事費	撤去処分費
5人槽	352,000円	161,000円	60,000円
7人槽	434,000円		
10人槽	568,000円		

※浄化槽設置費は、転換に要した費用の2分の1又は上記のいずれか少ない額。配管工事費・撤去処分費は、要した費用に相当する額（1,000円未満切り捨て）又は上記のいずれか少ない額

予算額／23,303,000円

注意事項／その他要件や申請方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください

申込み・問い合わせ／6月11日(木・必着)までに環境課に備えの申請書類（市ホームページにもあります）に必要事項を記入し郵送で環境課廃棄物・リサイクル担当（〒365-8601中央1-1・内線3128）

※予算額を超える申請があった場合は、6月18日(木)に公開抽選を実施（不参加者は失格）。予算額に達しない場合は、12月21日(月)まで随時受付





# インフォメーション

各施設のイベントは今後の状況により、中止となる場合があります。詳細は、各施設にお問い合わせください。



## 花と音楽の館かわさと「花久の里」

(☎569-3811)

### 手打ちうどん体験教室

時 6月14日(日) 10時～12時

定 12人 費 1,000円(材料費・当日集金)

持 エプロン・三角巾・持ち帰り容器

### 種だんごとミニ寄せ植え教室

時 6月21日(日) 10時～12時

定 20人 費 3,500円(材料費・当日集金)

持 はさみ・エプロン

### 草もちづくり体験教室

時 6月22日(月) 10時～12時

定 12人 費 700円(材料費・当日集金)

持 エプロン・三角巾・持ち帰り容器

### 【共通事項】

申 5月22日(金)の9時以降に電話(先着順)

### 花久の里初夏の庭園まつりと津軽三味線演奏会

時 6月28日(日) 10時～16時 ※入場無料

内 初夏の装いの庭園散策と新鮮野菜の販売

他 津軽三味線演奏会は14時開演(13時30分開場)で、前売り2,000円・当日2,300円。申込みは電話又は窓口へ

## 文化センター「クレアこうのす」

(クレアこうのすチケットセンター☎0570-666-534)

### 令和2年度コミュニティ講演会

### ワークライフバランス～仕事も家庭も一生懸命～

時 7月4日(土) 13時30分～15時(開場=13時)

所 クレアこうのす小ホール

定 200人(先着順)

講師 菊地幸夫(弁護士)

費 無料

申 不要 ※定員超えの場合は入場規制有り



鴻巣市地域情報ポータルサイト

くこうす広場

地元のお店を応援しよう！  
宅配・テイクアウト・オンライン対応可能なお店の情報を掲載中！  
パソコン・スマートフォンからアクセスしてね！

読み取り用QRコード



## KONOSTagram

このコーナーでは、インスタグラムを利用して鴻巣市のいいところをPRしているKONOSTagram観光大使(現在20人が活躍中)のベストショットを紹介します。写真は#鴻巣カメラ部で検索！

市公式インスタグラムはこちら⇒ぜひフォローしてください。



@aira\_photos

#花のオアシス #チューリップ畑  
#メルヘンな世界



@arisa\_mime

#麦なでしこ畑 #馬室 #仲よし姉妹  
#スマイル

次回の「文芸」は  
7月号です

応募要領 ①部門名(俳句・短歌) ②作品にはふりがなを付け、必ず楷書で記入 ③住所 ④氏名 ⑤電話番号を明記し、郵送又は直接秘書課へ。応募数は1人1部門2点まで。締切は5月末です。作品は選者が添削して掲載する場合があります 問い合わせ 秘書課(内線2013)



# 新型コロナウイルス感染症の早期収束に向け 一人ひとりのご協力をお願いします

市民の皆さんには、4月7日に新型コロナウイルスに関する「緊急事態宣言」が発令されて以来、感染予防にご協力をいただいているところですが、依然として「新型コロナウイルス感染症」の感染拡大が続いています。埼玉県内では、日々新たな感染者が報告され、鴻巣市内においても、4月末現在で10名の方の感染が確認されております。

感染拡大を防止するためには、今が極めて重要な時期ですので、市民の皆さんには、これまで以上に不要不急の外出を自粛していただくとともに、「密閉」「密集」「密接」を避け、手洗い・うがい・換気をするなどの感染予防も徹底してください。

本市といたしましても、国や埼玉県と連携し、あらゆる対策への取組と正確な情報発信を進めてまいります。

新型コロナウイルス感染症の早期収束に向け、皆さん自身はもちろんのこと、皆さんの家族や仲間など、大切な人たちのかけがえのない命と健康を守るため、引き続き、皆さんのご協力を切にお願いいたします。



鴻巣市長  
原口 和久

## いま、一人ひとりができること

誰もが感染するリスク・感染させるリスクがあります。  
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の大切な命を守るために、  
日常生活を見直しましょう

### ■人との接触を8割減らす、10のポイント

<p><b>1</b> ビデオ通話で <b>オンライン帰省</b></p>	<p><b>2</b> スーパーは1人 または<b>少人数で</b> <b>すいている時間に</b></p>	<p><b>3</b> ジョギングは <b>少人数で</b> 公園は<b>すいた時間、</b> <b>場所を選ぶ</b></p>
<p><b>4</b> 待てる買い物は <b>通販で</b></p>	<p><b>5</b> 飲み会は <b>オンラインで</b></p>	<p><b>6</b> 診療は<b>遠隔診療</b> 定期受診は間隔を調整</p>
<p><b>7</b> 筋トレやヨガは <b>自宅で動画を活用</b></p>	<p><b>8</b> 飲食は <b>持ち帰り、</b> <b>宅配も</b></p>	<p><b>9</b> 仕事は<b>在宅勤務</b> 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために</p>
<p><b>10</b> 会話は <b>マスクをつけて</b></p>	<p><b>3つの密を 避けましょう</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 換気の悪い<b>密閉空間</b></li> <li>2. 多数が集まる<b>密集場所</b></li> <li>3. 間近で会話や発声をする<b>密接場面</b></li> </ol>	
		<p><b>手洗い・ 咳エチケット・ 換気や、健康管理</b> も、同様に重要です。</p>

出典：厚生労働省の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議



**廃食油の回収** 市役所・両支所・公民館・本町コミュニティセンター・市民センター・コミュニティふれあいセンターで、毎日回収しています！※時間は各施設の開所(館)時間

**ごみと資源物の収集日**

可燃=燃やせるごみ 不燃=燃やせないごみ ビン・カン=ビン類・カン類  
 プラ容器=プラスチック製容器包装(資源)類  
 資源=ビン類・カン類・ペットボトル・紙類・布類・衣類  
 ペット=ペット・紙・布・衣=ペットボトル・紙類・布類・衣類 金属=金属類  
 蛍光管・水銀柱

エリア

鴻巣(東)=鴻巣地域高崎線東側 吹上(北)=吹上地域高崎線北側 川里=川里地域  
 鴻巣(西)=鴻巣地域高崎線西側 吹上(南)=吹上地域高崎線南側

公=真田・常光・あたご・笠原公民館・田間宮・北新衛生産学習センター  
 吹=吹上生涯学習センター・吹上児童センター  
 川=川里生涯学習センター・川里児童センター  
 高=高齢者福祉センター(白雲荘・コスモスの家・ひまわり荘)  
 福=総合福祉センター・吹上福祉活動センター  
 ク=クレアこうのす  
 体=総合体育館・陸上競技場・コスモスアリーナ  
 ふきあげ  
 花=花久の里 ひ=ひなの里  
 農=川里農業研修センター

1月	先勝	ごみ等	鴻巣(東)=不燃、鴻巣(西)=可燃、吹上(北)=可燃、吹上(南)=プラ容器、川里=不燃	休館日	公、児、川図、高、農
2火	友引	ごみ等	鴻巣(東)=可燃、鴻巣(西)=不燃、吹上(北)=プラ容器、吹上(南)=可燃、川里=可燃	休館日	コ、川図、体、花
3水	先負	ごみ等	鴻巣(東)=資源、鴻巣(西)=金属、吹上(北)=ペット・紙・布・衣、吹上(南)=ビン・カン・金属、川里=ペット・紙・布・衣	休館日	川図、ひ
4木	仏滅	ごみ等	鴻巣(東)=プラ容器、鴻巣(西)=可燃、吹上(北)=可燃、吹上(南)=不燃、川里=プラ容器	休館日	川図
5金	大安	ごみ等	鴻巣(東)=可燃、鴻巣(西)=プラ容器、吹上(北)=不燃、吹上(南)=可燃、川里=可燃	休館日	パ
6土	赤口			休館日	パ
7日	先勝	当番医	(内科)北鴻巣クリニック☎596-1423、(外科)たけうちクリニック☎594-7701	当番薬局	おおはし薬局本町店☎541-0043、薬局ティータ北鴻巣店☎595-3688
8月	友引	ごみ等	鴻巣(東)=不燃、鴻巣(西)=可燃、吹上(北)=可燃、吹上(南)=プラ容器、川里=不燃	休館日	公、児、鴻図、川図、高、農

16火	仏滅	ごみ等	鴻巣(東)=可燃、鴻巣(西)=不燃、吹上(北)=プラ容器、吹上(南)=可燃、川里=可燃	休館日	コ、体、花
17水	大安	ごみ等	鴻巣(東)=資源、鴻巣(西)=金属・蛍光管・水銀柱、吹上(北)=ペット・紙・布・衣、吹上(南)=ビン・カン・金属・蛍光管・水銀柱、川里=ペット・紙・布・衣	休館日	ひ
18木	赤口	ごみ等	鴻巣(東)=プラ容器、鴻巣(西)=可燃、吹上(北)=可燃、吹上(南)=不燃、川里=プラ容器	休館日	
19金	先勝	ごみ等	鴻巣(東)=可燃、鴻巣(西)=プラ容器、吹上(北)=不燃、吹上(南)=可燃、川里=可燃	休館日	
20土	友引			休館日	パ
21日	大安	当番医	(内科)山口内科クリニック☎541-0215、(外科)わたまクリニック☎541-5756	当番薬局	おおはし薬局☎541-0058、黒沢薬局駅前店☎544-5500
22月	赤口	ごみ等	鴻巣(東)=不燃、鴻巣(西)=可燃、吹上(北)=可燃、吹上(南)=プラ容器、川里=不燃	休館日	公、児、川図、高、農
23火	先勝	ごみ等	鴻巣(東)=可燃、鴻巣(西)=不燃、吹上(北)=プラ容器、吹上(南)=可燃、川里=可燃	休館日	コ、ク、体、花

抜き取ってご利用ください。

# KONOSU

## 広報お知らせ版

9火	先負	ごみ等	鴻巣(東)=可燃、鴻巣(西)=不燃、吹上(北)=プラ容器、吹上(南)=可燃、川里=可燃	休館日	コ、鴻図、体、花
10水	仏滅	ごみ等	鴻巣(東)=金属・蛍光管・水銀柱、鴻巣(西)=資源、吹上(北)=ビン・カン・金属・蛍光管・水銀柱、吹上(南)=ペット・紙・布・衣、川里=ビン・カン・金属・蛍光管・水銀柱	休館日	鴻図、ひ
11木	大安	ごみ等	鴻巣(東)=プラ容器、鴻巣(西)=可燃、吹上(北)=可燃、吹上(南)=不燃、川里=プラ容器	休館日	鴻図
12金	赤口	ごみ等	鴻巣(東)=可燃、鴻巣(西)=プラ容器、吹上(北)=不燃、吹上(南)=可燃、川里=可燃	休館日	
13土	先勝			休館日	パ
14日	友引	当番医	(内科)ふたむら内科クリニック☎540-6635、(外科)小室クリニック☎541-0020	当番薬局	黒沢薬局加美町店☎542-6039、ドラッグセイムス鴻巣薬局☎543-1780
15月	先負	ごみ等	鴻巣(東)=不燃、鴻巣(西)=可燃、吹上(北)=可燃、吹上(南)=プラ容器、川里=不燃	休館日	公、児、川図、吹、川、高、農

24水	友引	ごみ等	鴻巣(東)=金属、鴻巣(西)=資源、吹上(北)=ビン・カン・金属、吹上(南)=ペット・紙・布・衣、川里=ビン・カン・金属	休館日	ひ
25木	先負	ごみ等	鴻巣(東)=プラ容器、鴻巣(西)=可燃、吹上(北)=可燃、吹上(南)=不燃、川里=プラ容器	休館日	鴻図、吹図、川図
26金	仏滅	ごみ等	鴻巣(東)=可燃、鴻巣(西)=プラ容器、吹上(北)=不燃、吹上(南)=可燃、川里=可燃	休館日	
27土	大安			休館日	パ
28日	赤口	当番医	(内科)吹上共立診療所☎548-3865、(外科)はしもと整形外科☎597-1121	当番薬局	チェリー薬局☎597-1075
29月	先勝	ごみ等	鴻巣(東)=不燃、鴻巣(西)=可燃、吹上(北)=可燃、吹上(南)=プラ容器、川里=不燃	休館日	公、児、川図、高、農
30火	友引	ごみ等	鴻巣(東)=可燃、鴻巣(西)=不燃、吹上(北)=プラ容器、吹上(南)=可燃、川里=可燃	休館日	コ、体、花

**県救急電話相談 (大人・小児の相談、医療機関案内) ☎7119又は048-824-4199 (24時間対応)**

**鴻巣市医師会救急ダイヤル ☎543-9900 (24時間対応)**

**夜間診療所 ☎543-1561** 診療日/年末年始を除く平日の19時~22時(受付=19時~21時45分) 診療科目/内科・小児科 持ち物/保険証・診療費

**北足立歯科医師会休日診療所 ☎596-0275** 診療日/年末年始を除く日曜日祝日の9時30分~12時30分 ところ、問い合わせ/北足立口腔保健センター

休日	診療時間	9時~正午、13時~17時 (診療内容は事前確認)	当番薬局	開局時間	9時~18時
----	------	---------------------------	------	------	--------

※防災行政無線(6月)の放送時間 「夕焼け小焼け」(全地域)=18:00

**各公共施設の休館日は、変更となる場合があります**

**今月の納税** 納税は手軽でかんたん口座振替

●市・県民税 (第1期)

6月30日までに納めましょう。

健康教室などは、今後の状況により中止となる場合があります。

# けんこう広場

問い合わせ／市役所代表(☎541-1321)  
内線番号を伝えてください

## いきいきシニア(介護予防)事業

対象／原則65歳以上 費用／無料 申込み／不要 問い合わせ／介護保険課(内線2672)

	と き	と ころ	持ち物・その他
すこやかシニア体操	6月10・25日(水・木) 10時～11時	白雲荘	飲み物・タオル 簡単なリズム体操等
	6月4・16日(木・火) 10時～11時	コスモスの家	
ひだまりサロン	6月11・25日(木) 10時～11時30分	本町コミュニティセンター	
ほっとサロン	6月3・17日(水) 10時～11時30分	市民センター	飲み物・タオル
ふれあいサロン	6月12・26日(金) 13時30分～15時	コミュニティふれあいセンター	
あいりすサロン	6月3・17日(水) 10時～11時30分	白雲荘	軽体操 おしゃべりタイム 脳トレゲーム 歌の合唱等
中央サロン	6月5・19日(金) 10時～11時30分	中央公民館	
吹上サロン	6月10・24日(水) 10時～11時30分	吹上生涯学習センター	
はつらつ健康スタジオ	6月11日(木)	常光公民館	飲み物・タオル ※☎のある会場は室内用靴を持参してください
	6月3日(水)	笠原公民館	
	6月5・19日(金)	川里生涯学習センター	
	6月4・19日(木・金)	箕田公民館	
	6月9・23日(火)	市民活動センター	
	6月12・26日(金)	総合体育館	
	6月2・16日(火)	総合福祉センター	
	6月10・24日(水)	田間宮生涯学習センター	
	6月12・26日(金)	白雲荘	
	6月9・23日(火)	コスモスの家	
	6月3・25日(水・木)	コスモスアリーナふきあげ	
	6月2・17日(火・水)	吹上福祉活動センター	
6月8日(月)	吹上生涯学習センター		

※詳細は、各公共施設に設置の介護予防カレンダーをご覧ください

## 相談等

費用／無料 問い合わせ／鴻巣保健センター(☎543-1561)、吹上保健センター(☎548-6252)

	と き	と ころ	内 容	持ち物・その他
10か月児相談	6月16日(火) 9時15分～10時	吹上保健センター	身体計測 育児相談 栄養相談	母子健康手帳 バスタオル
2歳児相談	6月18日(木) 9時15分～10時	鴻巣保健センター		母子健康手帳
5歳児健診	6月18日(木) ①13時30分 ②14時	鴻巣保健センター	問診・計測 小児科医による診察 臨床心理士による発達相談など	母子健康手帳・問診票 申込み:6月1日(月)～5日(金)に電話で吹上保健センター
いきいき健康相談	6月10日(水)	①9時 ②10時 ③11時 鴻巣保健センター	高血圧、糖尿病などの健康・栄養に関する相談を保健師・管理栄養士が受けます	健康診査を受けたことがある方は結果票を持参 申込み:前日までに電話で各保健センター
	6月19日(金)	吹上保健センター		

## 北足立歯科医師会主催事業

	と き	と ころ	内 容
フッ素塗布	6月4日(木) 13時～13時40分	吹上保健センター	母子健康手帳・タオル・塗布代金
	1歳6か月健診の受診後から受けられます。		

## 屋外で健康づくり

費用／無料 申込み／不要 問い合わせ／スポーツ課(内線3382)

	と き	と ころ	内 容
うんどう教室	6月1・15日(月)	鴻巣宿鞠子公園	内容／肩こり、膝・腰痛、足のつり、尿もれや体力不足などでお悩みの方、自分のペースで楽しくできる教室です。 参加費／無料 持ち物／飲み物・タオル・運動のできる服装 ※雨天の場合 鞠子一人形町自治会館 中央→中央公民館 すずかけ→箕田公民館 大間→田間宮生涯学習センター 大栄→大栄集会所 生田塚→生田塚団地集会所 富士見→吹上団地集会所 新宿→新宿町内会集会所 北新宿→北新宿生涯学習センター
	6月8・22日(月)	中央児童公園	
	6月2・16日(火)	すずかけ公園	
	6月9・23日(火)	大間公園	
すこやか運動教室	6月10日(水)	10時～ 大栄2号公園	
	6月18日(木)	9時～ 生田塚1号公園	
	6月17日(水)	10時～ 富士見公園	
	6月11日(木)	10時～ 新宿第1公園	
	6月26日(金)	10時～ 北新宿生涯学習センター	

# KONOSU

## 広報お知らせ版

## 各種相談

※祝日及び年末年始は実施しません

各種相談は、今後の状況により中止となる場合があります。

	と き	と ころ	問い合わせ
①人権相談	中止		
②行政相談	6月8日(月) 10時～12時	本庁舎4階相談室	やさしさ支援課(内線3420) ※③④は予約制、⑥⑦⑧は予約優先、①②⑤は予約不要
③法律相談(弁護士)	月曜日、13時～16時		
④法律相談(司法書士)	6月11・18日(木) 13時～16時		
⑤定例市民相談	火・水・金曜日 9時～12時・13時～16時		
⑥女性相談	6月4日(木) 10時～14時		
⑦性的マイノリティに関する悩み相談	6月4日(木) 14時～15時 ※電話相談可		
⑧消費生活相談	月～金曜日 10時～12時・13時～15時30分	市役所本庁舎4階 消費生活センター	
こころの健康相談(前日までに各保健センターへ電話申込み)	6月10・19日(水・金) ※原則1人1回、家族の方からの相談可 ①13時30分～ ②14時30分～ ③15時30分～ ※各1時間程度	臨床心理士・精神保健福祉士＝鴻巣保健センター 保健師＝吹上保健センター	鴻巣保健センター(☎543-1561) 又は吹上保健センター(☎548-6252)
家庭児童相談(家庭児童相談員)	月～金曜日 8時30分～17時15分(電話予約可)	市役所新館1階	子育て支援課(内線2635)(☎541-1894直通)
教育相談(電話相談可)	月～金曜日 9時～16時30分	教育支援センター内教育相談室	教育支援センター(☎569-3181)

	と き	と ころ	問い合わせ
認知症の相談	月・水曜日 9時～16時	このすオレンジダイヤル 市認知症地域支援推進員(地域包括支援センターこのす内) ☎596-2283	
適応指導教室	月～金曜日 9時20分～12時50分	教育支援センター内適応指導教室	教育支援センター(☎569-3181)
(予約優先) 税務相談(税理士)	6月10日(水) 10時～12時、13時～15時	市役所新館2階税務課	税務課(内線2252)
生活困窮相談	月～金曜日 8時30分～17時15分	鴻巣市生活困窮者自立相談支援センター(社会福祉協議会 ☎597-2100)	
育児相談	月～金、8時30分～16時30分	子育て支援センター(生田塚保育所内) ☎542-8281	
	金曜日、9時～15時	生田塚保育所(☎542-8280)	
	月～金、8時30分～16時30分	子育て支援センター(川里ひまわり保育園内) ☎569-0006	
	月曜日、9時～15時	川里ひまわり保育園(☎569-0002)	
	月～金、9時～16時 土曜日(要予約・面接相談のみ)	子育て支援センター(寺谷保育園内) ☎580-5841	
	月曜日、9時～15時	馬室保育所(☎542-2697)	
	火曜日、9時～15時	富士見保育所(☎542-5355)	
	水曜日、9時～15時	鴻巣保育所(☎542-5353)	
	木曜日、9時～15時	登戸保育所(☎597-1622)	
	第1・3火曜日、9時～12時	吹上富士見保育所(☎548-1803) 園庭開放も行なっています。	
	第2・4火曜日、9時～12時	鎌塚保育所(☎548-0227) 園庭開放も行なっています。	
	※私立の幼稚園・認定こども園・保育園での育児相談については、市ホームページをご覧ください		