



広報こうのす



令和2年  
**6**月号  
No.823

# かがやき



おいしいこうのす発見!

## みんなで こうのすグルメを応援しよう

※詳細は8ページをご覧ください

今月号の  
おもな **内容**  
CONTENTS

- 2・3 シニアボランティアポイント始まる
- 4 こうのす安心宣言
- 5 鴻巣の底力で乗り切りましょう ほか

 マチイロ  
スマートフォンで  
「広報かがやき」  
をチェック!



※ダウンロード無料



鴻巣市ソーシャルメディア  
利用してね!

# ポイントが換金できる！ シニアボランティアポイント始まる

問い合わせ／介護保険課地域包括ケア担当（内線2671）

9月から、65歳以上の方を対象に、介護予防の推進と地域貢献を奨励・支援するための『鴻巣市シニアボランティアポイント事業』を開始します。

この事業は、市内の介護保険施設や市が行う介護予防事業でボランティア活動を行うと、ポイントが付与され、そのポイントを換金できる制度です。

## 対象者

### 次のすべてに 該当する方

- 市内在住で65歳以上
- 要介護・要支援認定を受けていない
- 介護予防・生活支援サービス事業対象者ではない
- 感染症疾患や負傷のための入院治療が必要ない

## 対象事業 1

### 指定の介護保険施設や事業所 が行う次のような事業

- レクリエーション等の指導・補助
- お茶出し、食堂内の配膳・下膳の補助
- 散歩・外出・施設内移動の補助
- 利用者の話し相手
- 軽微で補助的な活動（草取り、掃除、洗濯物の整理）

## 対象事業 2

### 市が行う次のような介護予防 事業

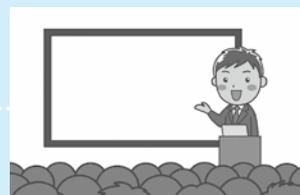
- わがまちサロン
  - おはなし聴き隊
  - オレンジカフェ
  - すこやかシニア体操
  - のすっこ体操
- ※いずれもボランティア養成講座の受講・登録が必要

## ポイント について

- 👉 1時間の活動につきスタンプ1個（1日最大2個まで）を手帳に押印。
- 👉 年度末（3月末）まで活動して貯まったスタンプ数に応じて、翌年度に評価ポイントとなり、換金できるようになります。

活動スタンプ数 (年度中)	評価ポイント	換金額
1～9個	0ポイント	0円
10～19個	1,000ポイント	1,000円
20～29個	2,000ポイント	2,000円
30～39個	3,000ポイント	3,000円
40～49個	4,000ポイント	4,000円
50個以上	5,000ポイント	5,000円

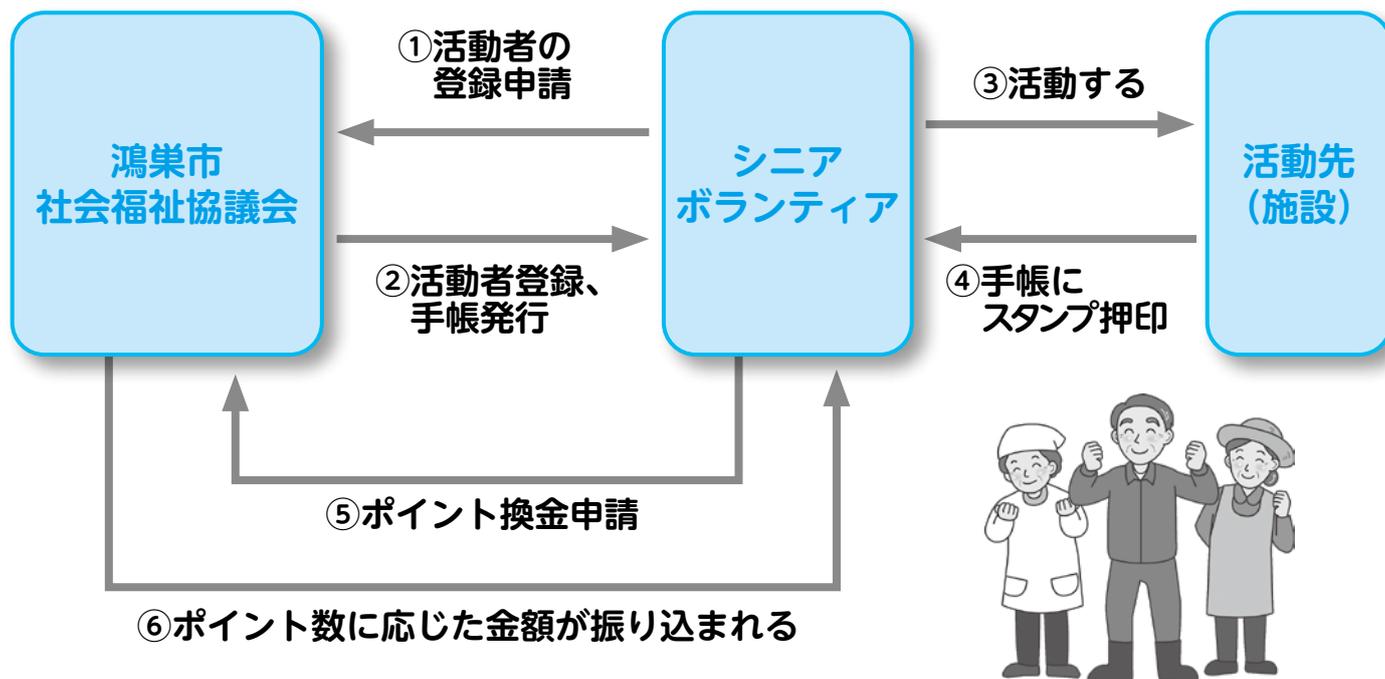
## まずは 説明会 にお越しください



とき／7月27日(月) 13時30分～14時30分  
又は  
7月30日(木) 10時～11時

ところ／市社会福祉協議会  
申込み・問い合わせ／社会福祉協議会地域福祉課  
(☎597-2100・FAX597-2102)

## ●鴻巣市シニアボランティアポイント事業の流れ



## 介護予防リーダーになりませんか

高齢者対象の「わがまちサロン・すこやかシニア体操・おはなし聴き隊（傾聴）」で活躍する介護予防のボランティア養成講座を開催します。

と き／①7月29日(水) ②7月31日(金)  
※時間はいずれも10時～16時（全2回）

ところ／市役所本庁舎4階大会議室

定 員／10人

内 容／①介護予防事業、実際の活動について  
（サロン・シニア体操）

②傾聴の基本知識・技術について

講 師／①介護予防リーダー等

②石崎一記さん（東京成徳大学教授）、  
介護予防リーダー

費 用／無料

申込み・問い合わせ／6月24日(水)の9時以降に  
電話で介護保険課地域包括  
ケア担当（内線2672）

16・17ページでは、市が行う  
介護予防事業「のすっこ体操」  
を紹介します。



# このす安心宣言

～安心・安全な事業運営のため次の事項に取り組みます～

鴻巣市では、市が主催する行事や管理する施設において、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、当面、次の事項に取り組みます。

また、市民の皆さんが市の施設をご利用いただく際にも同様のご協力をお願いしますので、ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

鴻巣市長 原口和久



## 1 三つの密(密閉・密集・密接)を防ぎます

- 受付や窓口での密集防止
- 人と人との距離の確保(できるだけ2m、最低1m)
- 職員の勤務の分散化

## 2 感染防止対策を徹底します

- マスクの着用
- 手洗いなどの手指衛生の徹底
- 多くの人が触れる物・部分の消毒
- 共用する物品の最少化

## 3 安全な施設にします

- 一定時間ごとの換気
- 入口等に消毒液を設置
- 対面場所の遮へい
- カウンター等の消毒
- 感染リスクがある施設の利用制限

## 4 当面の間、控えます

- 閉鎖空間での激しい運動や大声
- 三つの密が避けられない会議や行事

## 5 会議(行事)は安全に配慮して行います

- 参加者の把握と健康確認
- 会場の換気

※このほか、各施設において様々な感染防止策を行います。

問い合わせ／健康づくり課健康管理担当(内線2649)





こんな時だからこそ笑顔を



こうのすの底力で



乗り切りましょう



一人ひとりの行動がみんなを救う



# 春の叙勲、危険業務従事者叙勲 受章者のご紹介

凡例  
勲章の種類  
氏名  
(住所)  
功労・功績名  
主要経歴

おめでとうございます。各界で尽力し、受章された皆さんをご紹介します。

## 春の叙勲

(順不同)



**旭日双光章**  
やべ かずお  
矢部 一夫さん  
(下谷)  
地方自治功労  
元鴻巣市議会議員



**瑞宝小綬章**  
しまだ えつろう  
島田 悦郎さん  
(生出塚)  
教育功労  
元公立高等学校校長



**瑞宝単光章**  
まつもと たけし  
松本 猛さん  
(生出塚)  
鉄道関連業務功労  
元新生テクノス株名古屋支店担当  
部長兼名古屋支店多治見営業所所長



**瑞宝単光章**  
まるやま あやこ  
丸山アヤ子さん  
(鎌塚)  
児童福祉功労  
元鴻巣市立吹上富士見  
保育所所長

## 危険業務従事者叙勲

(順不同)



**瑞宝双光章**  
あらい ふみお  
新井 文雄さん  
(宮前)  
消防功労  
元埼玉県中央広域事  
務組合消防監



**瑞宝双光章**  
こうやま ゆたか  
光山 豊さん  
(本町)  
警察功労  
元警視正



**瑞宝双光章**  
たかみさわ よしのぶ  
高見澤義信さん  
(安養寺)  
警察功労  
元警視正

### おめでとうございます 高齢者叙勲受章者のご紹介



**旭日単光章**  
やない ゆずる  
箭内 譲さん  
(広田)  
地方自治功労  
元川里町議会議員

### 叙位・死亡叙勲



とびた としお  
故 飛田 利夫さん  
(寺谷)

【位階・勲章の種類】 従五位・旭日小綬章  
【功 労 名】 地方自治功労  
【主 要 経 歴】 元鴻巣市議会議員

## 年金に関するお知らせ

問い合わせ／大宮年金事務所 (☎048-652-3399)  
又は市国保年金課年金担当 (内線2437)

### ■年金額の改定

公的年金の年金額は、物価・賃金の変動に応じて年度ごとに改定されることになっています。改定後の年金額は、6月上旬より順次送付される年金額改定通知書等によりお知らせします。

### ■国民年金付加年金制度

国民年金第1号被保険者及び任意加入被保険者の方は、月々の定額保険料(令和2年度16,540円)に付加保険料400円を上乗せして納めることにより、将来、受給する老齢基礎年金額を増やすことができます。付加年金の年金額は、200円×付加保険料納付月数です。2年間受給すると納付した付加保険料の総額と同額になるためお得です。

※付加年金は定額のため、物価スライド(増額・減額)はありません

その他／申込み方法や条件等の詳細はお問い合わせください



# 鴻巣市新型コロナ対策・支援策

## 子育て世帯緊急支援

鴻巣  
独自

ひとり親家庭への支援  
対象児童1人につき**3万円**  
※5月22日に給付済

全国  
一律

子育て世帯への支援  
対象児童1人につき**1万円**  
※6月10日に給付済。公務員は9月15日(火)までに要申請

問い合わせ／子育て支援課給付担当(内線2637)

## 中小企業者等支援給付金

鴻巣  
独自

市内の中小企業者等への支援**10万円**  
【条件】2月～6月の任意の1か月間の売上が  
前年同月比5%以上減少

## 家賃等支援給付金

鴻巣  
独自

家賃(テナント料)**5万円**  
【条件】2月～6月の任意の1か月間の売上が  
前年同月比5%以上減少

## 水道基本料金免除

鴻巣  
独自

**2か月分**  
(4・5月使用分又は5・6月使用分)  
※検針時期によるため地域で異なります

問い合わせ／水道課料金担当(☎577-8131)

## テイクアウト等事業支援補助金

鴻巣  
独自

テイクアウトやデリバリー等の  
必要経費**5万円(上限)**  
【対象経費】容器代・配達燃料費・チラシ印刷費等  
問い合わせ／商工観光課商工労政担当(内線3106)

## 特別定額給付金(1人10万円)申請状況(5月末日現在)

約6割給付済

給付済世帯数  
28,154世帯

給付済額  
69億5,960万円

対象世帯数  
50,539世帯

給付予定額  
118億1,570万円

問い合わせ／市特別定額給付金コールセンター  
(特別定額給付金給付プロジェクト内・☎543-7651)  
※平日9時～17時

受付後、5～10日間で振込みとなります。振込予定日  
を記載した給付決定通知書(はがき)を送付します。

申請期限／**8月17日(月・消印有効)**  
**申請はお早めに**

申請期限までに申請がない場合は、辞退したものとみなされます。申請書は5月中旬に世帯主宛てに郵送していますが、申請書が届いていない方や紛失された方はお問い合わせください。

**添付書類の付け忘れにご注意を!!**

申請には、世帯主の本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証・健康保険証等)の写しと金融機関口座確認書類(通帳又はキャッシュカード)の写しが必要です。代理申請は、代理人の確認書類の写しもそれぞれ必要です。

不足書類があると、振込手続きに時間がかかりますのでご注意ください。詳細は市ホームページをご覧ください。



みんなでこのすグルメを応援しよう！

# このすグルメ応援隊



キャンペーン期間：2020.6.15(月) - 8.31(月)



問い合わせ／市商工会 (☎541-1008)

市及び市商工会、市観光協会では市内飲食店や食料品を販売する皆さんを支援するため、クーポン券を発行し、本号と一緒に配布します。市内飲食店等を利用する際には、ぜひご利用ください。

▼利用可能な店舗はこちらをご覧ください



このすグルメ応援隊

で検索



## 美味しい情報はSNSで共有しよう！

詳細はこちら



地域情報ポータルサイトこのす広場では「#このす応援団」をつけてSNSに投稿されたお店の情報をまとめページで紹介しています！



市観光協会ではInstagramに「#鴻巣エール飯」アカウントを開設しました。市内のテイクアウト・デリバリーを盛り上げるためにご活用ください！

## 7月1日からレジ袋の有料化がスタート！



レジ袋有料化はプラスチックごみを減らす取組の一つです。この機会に、ご自身のライフスタイルを見つめ直し、買い物の際はエコバッグを持参しましょう。

問い合わせ／環境課廃棄物・リサイクル担当  
(内線3127・3128)

## デリバリー・テイクアウトを利用される皆様へ

### 利用するときの留意点

- 購入後はできるだけ早く食べましょう！
- 寄り道しないでまっすぐ帰りましょう  
必要に応じて保冷材で温度管理を！
- やむを得ず保管する場合は冷蔵庫で！  
常温での保管はしないでください



### 食中毒予防3原則も忘れずに

食中毒を

つけない

ふやさない

やっつける



問い合わせ／鴻巣保健所生活衛生・薬事担当  
(☎541-0249)



～エコチェックサマー～

# 節電をしてこうのとりに伝説米を ゲットしよう!

問い合わせ／環境課計画担当(内線3125)



これから本格的な夏を迎えますが、地球温暖化防止や皆さんの家計のためにも節電に取り組むことが大切です。自分が使用した電気をチェックすることで成果が目に見えるため、効果的に節電に取り組むことができます。

## Step.1 節電に取り組もう

目標は7月～9月で、25kWh削減!

## Step.2 電気使用量をチェック

電力会社の請求書で昨年同時期の使用量を確認

## Step.3 結果を報告

詳細は広報かがやき9月号に掲載

### 昨年度の結果

#### エコチェックウインター

参加者のうち約6割の皆さんが電気使用量を削減できました。

### エアコンを使用するときのひと工夫

エアコンの冷気を扇風機で循環させることで、体感温度(肌で感じる温度)が下がり、いっそう涼しく感じることができます。

ちょっとした工夫で、今年の夏も賢く快適に過ごしましょう!



その他の節電方法や報告方法等の詳細は市ホームページをご覧ください。

「エコチェックサマー」で検索!



#### エコチェンジポイント鴻巣 後期(10月～3月)

4つのイベントに82人が参加。27袋の「コウノトリ伝説米」を抽選で配布しました。

## 生ごみ処理機器購入費補助金

問い合わせ／環境課廃棄物・リサイクル担当(内線3127)

対象／市内在住で、生ごみをたい肥として自家処理できる方 ※市税を完納していること  
申込み／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、領収書・仕様書を添えて同所に持参 ※詳細はお問い合わせください

種類	条件と限度額の考え方	限度額	限度個数
コンポスト容器	有効容量が100リットル以上の容器で、購入金額に1/2を乗じて得た額	1基あたり 3,000円	1世帯あたり 2基まで
EMぼかし容器	微生物などを使う容器で、購入金額に1/2を乗じて得た額	2基1組あたり 3,000円	1世帯あたり 1組まで
処理機	電気式のもので、購入金額に1/2を乗じて得た額	25,000円	1世帯あたり 1基まで



\*購入金額は、消費税相当額を除きます(100円未満切り捨て)

\*補助金の交付を受けた日から5年(コンポスト容器・EMぼかし容器から電気式の処理機へ変更する場合は3年)を経過して買い換えた場合も補助の対象となります



地元鴻巣の業者による

## このす商工葬祭

正社員・パート・アルバイト募集中

☎048-541-0665

夜間・お急ぎ ☎0120-42-5225



### 霊安室完備

病院や施設等から直接ご安置できます



県央みずほ斎場



鴻巣典礼センター

このす商工葬祭はどなたでもご利用できます  
24時間 365日対応 事前相談承ります

鴻巣市商工会 ☎048-541-1008

鴻巣市本町 6-4-20

広告



# 第8回 緑のカーテンコンテスト

エコチェンジポイント  
 鴻巣対象事業

問い合わせ／環境課計画担当(内線3125)

家庭や事業所で育てた緑のカーテンや作成過程で見つけたユニークな写真から、優秀作品を選出します。涼しくて地球に優しい緑のカーテンをみんなで作りましょう。

詳細は市ホームページをご覧ください。

## 生育部門

【形】【大きさ】【設置場所】【植物の種類】などにこだわり育てた、緑のカーテンの全景がよく分かる写真を募集します。



### 提出書類

応募用紙、応募写真(1枚)

## ユニーク部門

緑のカーテンを育てる中で撮影した【楽しい写真】【心癒やされる写真】【面白い写真】などを幅広く募集します。



### 提出書類

応募用紙、応募写真(1枚)、緑のカーテンの設置状況が分かる写真(1枚)

※この事業はNPO法人フラワーピースとの共催事業です

## 優秀作品には記念品贈呈

### 俳句を募集!

※1人1作品まで

### お題

緑のカーテン



## カーテンコンテスト・俳句応募方法

応募期限／8月31日(月・必着)

応募方法／環境課・両支所・各公民館・各コミュニティセンター・こうのとり四季彩ファームに備えの応募用紙(市ホームページにもあります)に必要事項を記入し、持参・郵送・メールで環境課(〒365-8601 中央1-1・メールkankyo@city.kounosu.saitama.jp) ※両支所への持参可

結果発表／入選作品は個別に通知し、表彰状及び記念品を差し上げます。優秀作品は広報かがやき11月号に掲載します。

注意事項／生育・ユニークの両部門に重複して応募はできません。著作権・商標権など第三者の権利を侵害することのないようにしてください。提出された書類・写真は返却しません。著作権及び著作権は市に帰属し、壁面緑化の普及促進の目的で、印刷物・ホームページ・展示などで使用する場合があります

## 緑のカーテンに取り組むグループを募集中

詳細は広報かがやき4月号14ページをご覧ください

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) 北本市荒井6-100  
 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

「布類・衣類」の家庭内保管にご協力を! お問い合わせ／環境課廃棄物・リサイクル担当(内線3128)

現在、新型コロナウイルス感染症の影響により、国内外で多くの中古の布類・衣類が一時的に滞留しています。



2020.6

10

# 保健センターからののお知らせ

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）

## 麻しん風しん混合（MR）ワクチンは、お済みですか？

### ■麻しんとは？

一般的に「はしか」と呼ばれるものです。麻しんにかかると、発熱やせき、鼻水といった風邪のような症状と発疹が現れ、まれに肺炎、脳炎といった重い合併症を引き起こすこともあります。麻しんは、とても感染力が強く、マスクや手洗いでは防ぐことができません。ワクチンの接種が感染を防ぐただ1つの方法です。

### ■風しんとは？

発疹や発熱、リンパ節の腫れなどの症状がでますが、感染力は麻しんほど強くはありません。春先や初夏に流行し、集団生活に入る年代に多く見られます。発疹も熱も3日間で治るので「3日ばしか」とも呼ばれることがあります。

予防するために大切なことは・・・予防接種を受けることです！

### 令和2年度の対象年齢・接種期間

	対象年齢	接種期間
第1期	生後12か月から24か月までのお子さん	1歳～2歳の誕生日の前日まで
第2期	翌年度に小学校就学を迎えるお子さん (平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ)	令和3年3月31日まで

**費用／無料** ※対象年齢以外及び接種期間を過ぎた場合は自己負担となります

**医療機関／市内委託医療機関** ※市外の医療機関でも受けられる場合があります。詳細はお問い合わせください

**予診票／**出生後に郵送している「予防接種の予診票」冊子内のものをお使いください。予診票をお持ちでない方や、麻しんワクチン又は風しんワクチンでの接種を希望する場合はお問い合わせください  
**問い合わせ／**鴻巣保健センター

## 日本脳炎定期予防接種の特例

日本脳炎の定期予防接種は、平成17～21年度までは積極的な勧奨を控えていましたが、現在は新たなワクチンが開発され、予防接種が受けられるようになっています。無料で接種できる方は右表のとおりです。

対象	接種期限	回数
平成19年4月1日以前生まれの方	20歳になる前日まで	1期末接種分 + 2期
平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方	13歳になる前日まで	

### 【令和2年度の積極的勧奨】

平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方で、第2期を完了していない方へ個別通知を発送します。転入等で届かない方や、該当者で接種を希望する方はお問い合わせください。  
**問い合わせ／**鴻巣保健センター

## JA葬祭むさしのホール鴻巣 事前相談会 開催中

組合員の皆様へ  
参加無料



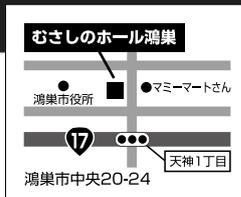
ご葬儀の事でお悩みでしたら  
お聞かせください。

**日時** 令和2年6・7・8月の毎週土曜日9:00～17:00

**特典** ①葬儀代金 30,000円割引ご優待券プレゼント  
②エンディングノートプレゼント  
③緑の中のファミリーランド  
むさしの村 入園券プレゼント(5名様)



※ご案内がスムーズにできますので、事前にご予約をいただくと助かります。  
※外出自粛の方には、お電話でのご相談または、ご自宅など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。)



安心実績！地域トップクラス  
**JA葬祭むさしの村**  
葬儀専用ダイヤル  
☎0120-482-177  
24時間365日対応



# 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

## 🍷 20歳の歯科健診、妊婦歯科健診の再開について



緊急事態宣言の解除に伴い、上記の健診を再開しました。対象者には個別で案内を配付していますので、体調の良い時に申込のうえ受診してください。なお、緊急事態宣言が再度発令された場合は受診できません。

現在、特定健康診査・健康診査、個別がん検診等の受診券の発送準備を進めています。実施時期が決まりましたら広報かがやきや市ホームページでお知らせします。

## ♥ 暮らしとこころの総合相談会



とき／7月31日(金)11時～15時  
 ところ／鴻巣保健センター  
 対象／市内在住の方  
 内容／弁護士・司法書士・社会福祉士・精神保健福祉士が、生活面・こころの健康問題・失業・多重債務・職場のトラブル等の相談に応じます  
 費用／無料  
 申込み・問い合わせ／7月1日(水)～7月31日(金)の10時～17時に「暮らしとこころの総合相談会事務局」(☎048-782-4675) ※当日受付可

**熱中症が疑われる人をみかけたら**

- ① 涼しい場所へ避難させましょう。
- ② 衣服をゆるめ、首のまわり、脇の下、足の付け根など、身体を冷やしましょう。
- ③ 水分、塩分、経口補水液などを補給しましょう。

(自分で水が飲めない、意識がない場合などは、すぐに救急車を呼びましょう)

問い合わせ／鴻巣保健センター



**予防するには**

- ① 水分はこまめに取り、たくさん汗をかいたら塩分を補給しましょう。
- ② 暑さを避けましょう。(外出時は日傘や帽子を着用し、通気性が良く吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう)
- ③ 室内にいる時も注意しましょう。(エアコン・扇風機を使い温度調節や、遮光カーテン・すだれ・水打ちなどを利用しましょう)
- ④ 急に暑くなった日は、特に注意しましょう。

**熱中症とは**

室温や気温が高い場合に、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、身体のだるさ、ひどい時には、けいれんや意識の異常など、さまざまな症状を起こす状態の総称です。

熱中症は、正しい予防法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。身体が暑さに慣れていない今の時期から気を付けましょう。

**熱中症に気を付けましょう**

きららテラス  
ダイリン鴻巣会館

きららカフェ  
『Takeout特製弁当』  
始めました!



詳しくはこちらをチェック!



—《ご注文・お問い合わせ》—  
090-6936-5670  
【月～金】10:00～15:00

## 友引事前相談会開催

【開催日時】6/20(土) 24(水) 30(火) 7/6(月) 12(日)  
午前10時～午後3時

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**

ご入会で、葬儀や法事用品割引などあります。

なお、新型コロナウイルス感染拡大にともない、外出自粛のかたには、お電話でのご相談。また、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



【埼玉県鴻巣市下忍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)



# 保健センターからの

## 女性の健康教室 ～女性ホルモンと上手に付き合い、すべての女性が輝くために～

とき／①7月6日(月) ②7月9日(休)  
 ※時間はいずれも13時30分～15時30分(全2回)  
 ところ／鴻巣保健センター  
 対象／市内在住で30歳以上の女性  
 定員／15人(先着順)  
 内容／①心身の変化・症状と対処方法  
 ②自分らしく過ごすためのセルフコントロール

講師／①助産師・メノポーズカウンセラー  
 ②鍼灸師・メノポーズカウンセラー  
 申込み・問い合わせ／6月22日(月)～7月3日(金)の9時から17時までに鴻巣保健センター

**メノポーズカウンセラーとは？**  
 更年期(メノポーズ)の健康相談等を行うカウンセラー



### 健康生活

Q フレイル(虚弱)について教えてください

A フレイルとは、加齢によって心身が衰え、介護が必要となる可能性が高い状態のことを指します。英語のFrailty(虚弱、老衰、脆弱)が語源です。

なんとなく体調が優れない・足腰や口周りに不安がある・人付き合いが面倒になったなど、年齢とともに生じる心身の衰えは自然なことです。しかし、運動不足・栄養不足等が原因の急速な衰えは、毎日の心がけて予防・改善することが出来ます。

フレイルの状態が長く続くと、要介護や寝たきりのリスクが高まりますので、普段から気を付けましょう。

#### 「やってみよう！フレイルチェック」

- 3項目以上該当⇒フレイル
- 1～2項目該当⇒プレフレイル
- 直近6か月で2～3kg体重が減った
- 直近2週間、理由もなく疲れがひどい
- 直近1週間、軽い運動や体操を1度もしていない
- 握力が男性は26kg未満、女性は18kg未満
- 直近1週間、軽い運動や体操を1度もしていない

サルコペニア(筋力低下)に注意

サルコペニアとは、加齢や病気、普段の活動量の低下、栄養不足等による筋肉量の減少が原因で、全身の筋力が低下している状態を言います。サルコペニア発症後は、基礎代謝低下↓食欲減少↓筋肉量減少と悪循環に陥ります。また、転倒・骨折のリスクや認知症になりやすくなるなど、さまざまな問題を引き起こします。

#### 高齢者の「痩せすぎ」は危険

65歳以上の死亡率は、太り過ぎより痩せすぎの人が高くなります。メタボリックシンドロームを気にして、食事量を減らしたり、健康のためと肉や卵、糖質が含まれる主食類を避けると、1日3食摂っていないも低栄養になり、フレイルの進行や肌と髪がボロボロになり老けてしまいます。

#### 「たんぱく質」は足りていますか？

体重1kg当たり1～1.25g以上(体重50kg⇒50～62.5g以上)のたんぱく質を1日に摂取することが望ましいと言われています。例えば、納豆1パック、卵1個、鮭ひと切れ、豚ロース肉2枚を1日に摂取すると良いでしょう。調理が難しい場合は、これらの材料を含む缶詰や惣菜を買つなど、手軽にできることを習慣にしましょう。(鴻巣保健センター)

やね・かべ 雨漏り専門工事店  
 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 検索

年中無休 安心の24時間対応  
 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



**成人式に関する募集**

**【実行委員】**

令和3年1月10日(日)にクレアここので開催予定の成人式を企画・運営する新成人の方を募集します。

**対** 次のすべてを満たす方 ○市内に在住で平成12年4月2日〜平成13年4月1日生まれ ○土・日曜日に開催予定の月1回程度(全5回程度)の会議に出席できる

**【広生堂】**

成人式の案内通知及び当日配布する封筒に掲載する広生堂を募集します。

**内・費** ①【案内はがき】1,300枚×65円＝84,500円 ②【封筒】1,300枚×45円＝58,500円

**規格等** ①縦25mm×横90mmで表面下部へ掲載、青・赤系の2色 ②縦40mm×横140mmで裏面下部へ掲載、黒1色

**注意** 「市有料広告掲載取扱要綱」及び「市有料広告掲載基準」を遵守すること

**他** 複数応募の場合は抽選。詳細は市ホームページをご覧ください

**【共通事項】**

**申・問** 7月3日(金)までに生涯学習課生涯学習担当(内線3341)

**「本人通知制度」に登録しましょう**

本市に住民登録や本籍がある方が事前に登録することで、住民票の写し(本籍の記載がある場合)や戸籍の謄抄本等を本人の代理人及び第三者に交付した場合に、登録者本人にお知らせする制度です。

万一、不正な取得である疑いがあれば、交付申請書の開示請求等により、早期に事実関係を究明するきっかけとなります。

**申・問** 市民課(内線2433・2434)、吹上支所市民グループ(☎548・1212)、川里支所地域グループ(☎569・1111)

**7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です**

犯罪や非行のない地域社会を築くための全国的な運動です。

**行動目標** ○犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築くための取組を進めよう ○犯罪や非行をした人たちの立ち直りを支えよう

**内** ○市内小・中学校の児童生徒へ啓発物資を配布 ○市内小・中学校、高校、フワフワ号へ啓発ポスター掲示 ○フワフワラジオでPR放送等

**生け垣等の植栽管理のお願い**

樹木の伸びる季節です。生け垣や樹木等が道路や歩道部分に出ていると、車や歩行者等の通行に支障をきたし、思わぬ交通事故やけがにつながる危険がありますので、適正な維持管理をお願いします。

道路課管理担当(内線3224・3225)

**応急手当講習(普通救命講習Ⅰ)**

7月19日(日)9時〜12時

所 埼玉県中央消防本部

**対** 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)及び大出血時の止血方法等

**持** 筆記用具

**他** WEB講習もあります(スマートフォン等の画面提示で最初の1時間免除)

**申** 7月12日(日)までに直接又は電話で桶川西分署(☎048・788・0119)

**農用地区域からの除外申請**

農用地区域内の農地において、分家住宅の新築や農家住宅の移転・拡張などを行うためには、農用地区域からの除外の手続きが必要です。

**申請期間** 7月1日(水)〜31日(金) ※事前に窓口で相談及び必要書類の確認をお願いします

**申・問** 農政課(内線3138)

**鴻巣市次世代育成支援対策地域協議会の委員を募集**

**任期** 委嘱の日(9月予定)〜2年間  
**対** 次のすべてを満たす方

○市内在住・在勤・在学で20歳以上  
○子育て支援と福祉に関心と熱意がある

○市の附属機関の委員を3つ以上務めていない

○平日の会議に出席できる

○国又は地方公共団体の議員又は職員でない

**募集人数** 5人以内

**報酬** 市の報酬及び費用弁償に関する条例による

**他** 選挙結果は8月下旬に郵送

**申・問** 7月3日(金)消印有効)までにこども応援課・両支所福祉グループ・各公民館・市民センターに備えの申込書(市ホームページにもあります)に必要事項を記入し持参・郵送・メールでこども応援課計画担当(〒365・8601中央1・1内線2623・2624・メールkodomo@city.kounosu.saitama.jp

**サマージャンボ7億円**  
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

**サマージャンボミニ1千万円**  
(1等1千万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

**7月14日②種類同時発売!**

発売期間 7/14(火)〜8/14(金)

公益財団法人埼玉県市町村振興協会

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、この法律事務所から上記事務所に移籍しました。今後お困りの際にはご遠慮なくお声がけ下さい。

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 ●不用品回収・各種解体  
●住まいの修理 ●ハウスクリーニング  
●アミド・障子・襖 ●引越・荷物運び  
●室内外の簡易作業 ●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)

◆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

児童手当を支給

児童手当は、中学校修了までのお子さんを養育している方に支給する制度です。 ※所得制限あり

人数	所得額
0人	622万円
1人	660万円
2人	698万円
3人	736万円
4人	774万円
5人	812万円

対象年齢	支給額
3歳未満(一律)	15,000円
3歳～小学校修了前(第1・2子)	10,000円
3歳～小学校修了前(第3子以降)	15,000円
中学生(一律)	10,000円

対象年齢	支給額
中学生以下(一律)	5,000円

※1人あたり月額

**他** 毎年6月に現況届の提出が必要ですが、対象者には案内を郵送していただきますので、忘れずに手続きしてください。マイナポータルを利用した「子育てワンストップサービス」(ぴったリサービス)での電子申請も可能です。

**問** 児童手当は子育て支援課給付担当(内線2636・2638)、子育てワンストップサービスはマイナンバー総合フリーダイヤル(80120・95・0178)

7月は虐待ゼロ推進月間です

虐待は重大な人権侵害です。誰もが虐待の加害者にも被害者にもなる可能性があります。虐待を発見した、虐待かもしれないなど、どうしていいかわからない場合は埼玉県虐待通報ダイヤル#7171(1P電話の方は048・762・7533)に電話してください。

**問** 福祉課高齢者福祉担当(内線2684)、子育て支援課支援担当(内線2633)、障がい福祉課障がい福祉担当(内線2617)

健幸フォローアップ教室

**時** ①7月1日・8月5日・9月9日(水) ②7月22日・8月19日・9月16日(水) ※時間はいずれも10時～11時30分

**所** ①総合体育館 ②コスモアリーナふきあげ

**対** 市内在住の30～79歳で主治医からの運動制限がない方

**定** 30人(先着順)

**内** 足裏からしっかりとほぐし、正しい呼吸法や歩き方を学びます

**費** 無料

**持** 運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物

**他** 初めて参加される方は、健康状態の確認がありますので9時30分頃にお越しください。7月は体組成測定(体脂肪・筋肉量・基礎代謝・握力等)を実施

**申・問** 6月22日(月)以降に電話又は直接スポーツ課すこやか運動応援担当(内線3333)

まちかど  
伝言板

済生会鴻巣病院  
無料健康相談会

**時** 6月24日、7月29日、8月26日、9月30日、10月28日(水) 13時30分～16時

**所** 済生会鴻巣病院

**対** 心に悩みを抱える方と家族 各日6人(先着順)

**定** 専門相談員(精神保健福祉士)が個別に相談に応じます

**申・問** 開催3日前までに電話で済生会鴻巣病院地域連携科(8596・2221)

鴻巣郷土史会  
古文書講習会

**時** 7月1日(令和3年3月24日)の隔週水曜日(8月を除く・全18回) 9時30分～11時30分

**所** 中央公民館

**対** 江戸時代の鴻巣に関心のある方・初心者歓迎

**定** 25人

**申** 2,500円(テキスト代)

**波田野さん(8542・7905)**

スポーツウェルネス吹矢鴻巣ビー支部  
吹矢体験会

**時** 7月5・19日(日) 13時～15時

**所** 総合福祉センター

**内** 性別・年齢を問わず誰でも気軽に健康を維持できるスポーツです

**費** 無料

**申** 不要

**問** 梶さん(8090・2529・1599)

ご厚意ありがとうございます



- 新型コロナウイルス関係 -
- 匿名の方より 現金 100,000円
  - 田崎 賢一さんより 手作りフェイスシールド 27枚
  - 大真商事(株)、第一生命保険(株)、今野 貴光さんより マスク 4,150枚
  - 大真商事(株)より ビニール手袋 1,000枚
  - 中央住宅消毒より 防護服一式 10セット
  - (株)カナオカより 包装用フィルム(感染防止用) 50巻

**ニチエー塗装**

外壁塗装 **ベテラン職人** に **直接** 各種リフォーム お任せください!

外壁+木部 **62万円** (税別) 外壁+木部+屋根 **78万円** (税別)

建坪30坪まで(足場・汚れカビ取り洗浄など一切の金額含む)

●良心価格 ●丁寧施工 ●見積無料 ●相見積大歓迎

建設埼玉組合加入 埼玉県知事許可(般-27)第56065号

**0120-137-156**

〒363-0025 桐川市下日出谷943-228 **ニチエー塗装** 検索

**アサコム**

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 | アサコム | 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)

石窯焼きピZZアをテイクアウト♪

**タンブー**

テイクアウトのご注文を承っております

**048-549-1330**

11:30 ~ L.O 14:00 17:30 ~ L.O 20:00

お席のご予約もお電話で!

メニューを  
ご覧いただけます!

Google Map

定休日 月曜夜、火曜日  
鴻巣市袋 1674-5

健康でいきいきとした生活を送るために



# のすっこ体操

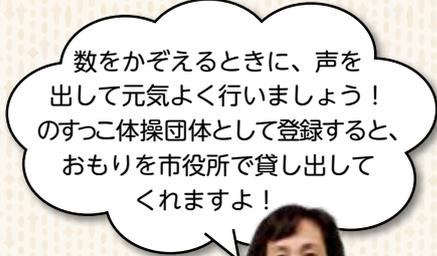
問い合わせ／介護保険課地域包括ケア担当(内線2672)

「のすっこ体操」は、理学療法士が考案した、手首や足首に重りをつけてゆっくり上げ下げするだけの簡単で効果のある筋力運動の体操です。

介護予防の取組として高知市が実践したものが「いきいき百歳体操」として全国に広がり、各市町村でオリジナルの名称で実施されています。現在、本市では「のすっこ体操」として市内の31団体が介護予防に取り組み、各地域でいつまでも若々しく元気に活動しています。

原則65歳以上の方が対象で、地域の皆さんの自主的な運営により、自治会などで実施しています。

自宅でも椅子があればできますので、ぜひお試しください。



のすっこ体操の前後に各2回ずつ

## 準備体操と整理体操も忘れずに！

### ① 深呼吸



鼻から息を吸いながら、両腕を上げます。その後、口から息を吐きながら両腕を下ろします。

### ④ 前曲げ・後ろ曲げ



8カウントで体を前に倒し、倒した状態で8カウントする。体を後ろに反る時、反った状態でも同様に。

### ② 肩と脇腹を伸ばす運動



上げた手を反対側に倒し、腕・体を傾ける。8カウントで傾け、傾けた姿勢で8カウントする。

### ⑤ ひざうら伸ばしと胸広げ



8カウントで体をつま先に向けて前に倒す。倒した状態で8カウントする。両手を開き上を向く時、上を向いた状態でも同様に。

### ③ 身体をひねる運動



軽く両腕を前に上げ、腕を体に巻き付けながら後ろを向くようにひねる。8カウントで体をひねり、ひねった姿勢で8カウントする。

### ⑥ 深呼吸



鼻から息を吸いながら、両腕を上げます。その後、口から息を吐きながら両腕を下ろします。



# やってみよう! のすっこ体操

## ① 腕を前に上げる



**【効果】**  
物を持ち上げるときに楽になる

8カウントで上げ、8カウントで下げる

## ② 腕を横に上げる



**【効果】**  
物を持って歩くときに楽になる

8カウントで上げ、8カウントで下げる

## ③ 椅子から立ち上がる



**【効果】**  
トイレや椅子からの立ち上がり  
が楽になる

1カウントで背もたれに寄りかかり、2～4カウントで元に戻します。5～8カウントで立ち上がり、8カウントかけてゆっくり座ります。

ひとつの動作はそれぞれ  
5～10回ずつゆっくり行いましょう

## ④ ひざを伸ばす・足首を反らす



**【効果】**  
ひざの痛みの  
予防、つまづ  
き防止

1～7カウントでひざを伸ばし、8で足首をそらします。8カウントかけてゆっくり戻します。

## ⑤ 脚を後ろに上げる



**【効果】**  
歩きが早くな  
り、転びにく  
くなる

8カウントで上げ、8カウントで下げる

## ⑥ 脚を横に上げる



**【効果】**  
安定して歩ける  
ようになり、転  
びにくくなる

8カウントで上げ、8カウントで下げる

市ホームページでは、  
動画を紹介しています



## まちの話題

広報取材で撮影した写真をさしあげます。  
(ご本人が写っているもの。お一人様1枚) 問 秘書課：内線2013



## 100歳！ますますお元気で

100歳を迎えられた今野七郎さん（大正9年5月12日生・原馬室）、唐橋シゲノさん（大正9年5月15日生・下忍）をお祝いしました。

5月27日現在、市内で100歳以上の方は57人います。これからもどうぞお元気で



今野七郎さん



唐橋シゲノさん



# 「振り込め詐欺」などの特殊詐欺に注意

問い合わせ／自治振興課防犯・交通担当(内線3115)

市内では1月から4月末までに約2,225万円(暫定値)の特殊詐欺による被害が発生しており、今年に入り増加傾向にあります。

巧妙な詐欺の手口には流行があり、犯人は言葉巧みにあなたを狙っています。手口を把握し、被害にあわないよう心掛けましょう。



## 事例1

警察官や金融機関職員を騙り、「あなたのキャッシュカードが悪用されている。キャッシュカードを交換する必要がある」と言い、暗証番号を聞き出した上でキャッシュカードをだまし取り、現金を引き出す。

○キャッシュカードや通帳の提示を要求されても渡さず、暗証番号も絶対に教えないようにしましょう。

## 事例2

市職員や金融機関職員を騙り「保険料の支払いすぎた分を返します」と必要な手続きを装い、電話で指示をしながら、ATMを操作させ、お金をだまし取る。

○市役所などの公的機関がATMの操作をお願いすることは絶対にありません。ATMへ誘導された場合は一度電話を切り、警察に相談をしましょう。

詐欺の手口

被害を防ぐには

不審な電話やメールが来た場合にも一人で悩まず、家族や市役所、鴻巣警察署に相談してください。

鴻巣警察署 ☎543-0110

## あなたの身近にも犯罪が

4月中旬～5月中旬

分類	件数	発生場所
部品ねらい	4	吹上富士見3丁目、赤見台2丁目、箕田、北新宿
器物損壊	4	原馬室、人形1丁目、中央、登戸
忍込み	1	大芦
非侵入盗	1	天神5丁目
車上ねらい	1	明用
事務所荒し	1	箕田
空き巣	1	榎戸

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 自治振興課防犯・交通担当(内線3115)

## 災害に備えて

問い合わせ／危機管理課(内線2473)

これから梅雨や台風のシーズンを迎えます。家庭や自主防災組織などで積極的に防災対策をしておきましょう。広報かがやき7月号では水害に備えた防災特集の掲載を予定しています。

### Yahoo! 防災速報アプリ



市が発信する避難情報や注意喚起等を、スマートフォンアプリ「Yahoo!防災速報」で受信できるようになりました。災害時、身の安全を守るためにお役立てください。



### 【本市の緊急情報受信方法】

- ①左記QRコードからアプリをダウンロード
- ↓
- ②鴻巣市を地点登録



# 6月は食育月間

問い合わせ／鴻巣保健センター(☎543-1561)

市では、『健康づくり推進計画(第3次健康増進計画・第2次食育推進計画)』を策定し、「家庭・地域・仲間、みんなで食育をともに学び、育ち合い、健やかで心豊かな生活が送れる市(まち)」を目指しています!

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。健康で心豊かな毎日を送るために、食べることの大切さや楽しさについて、家族や身近な人と考えてみませんか。

## 飲み物にかくれている砂糖の量

砂糖を摂りすぎると、虫歯や肥満の原因となります。また、砂糖をエネルギーとして燃やすためには、ビタミンB1が必要です。砂糖の摂りすぎは、ビタミンB1を大量消費してしまうこととなります。ビタミンB1が足りないと、手足のしびれ、痛み、むくみ、食欲不振、疲労感、便秘や下痢、集中力低下といった症状が現れることがあります。

これから暑い季節を迎えますが、水分補給の参考にしてみましょう。

例 飲み物の種類  
容量(ml) スティックシュガー(本分)

スティックシュガー  
1本 = 3g



缶コーヒー(加糖)  
185ml 約5本分

スポーツドリンク  
500ml 約8.5本分

## 【水分補給におすすめの飲み物】

水、麦茶、お茶  
500ml 0本



## おいしく減塩♪

塩分の摂りすぎは、高血圧や心疾患などの原因となります。日本人の1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満、血圧が高めの人6.0g未満とされていますが、いずれも上回っているのが現状です。3食バランスよく食べることを基本に、その中で自分に出来る減塩を試してみませんか。

## いつもの食事にひと工夫!

- 調味料は「かける」ではなく「つける」
- 香りを上手に使う
- だしとうまみを利用する



## 栄養成分表示を見てみよう!

買い物カゴに食品を入れる前に、栄養成分表示を見たことがありますか? 「ナトリウム」から「食塩相当量」を知ることができます。

ナトリウム400mgで、  
およそ食塩相当量1.0g



# 作って食べて健康に! 食改さんがおすすめする絶品レシピ

監修: 鴻巣市食生活改善推進員協議会

サバ缶で手軽に魚料理!

## サバぎょうざ



### 材料(6人分)

ぎょうざの皮	小25枚
サバ水煮缶	2缶(内容総量380g)
オイスターソース	小さじ1
青しそ(みじん切り)	30枚
A しょうが(みじん切り)	1片
片栗粉	小さじ1
みそ	小さじ1
油	大さじ1

サバには血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす効果が期待できるEPA、脳の活性化を手助けしてくれるDHAがたっぷり!  
たくさん作って冷凍しておく、便利です!

1個あたり ◎エネルギー58kcal ◎食塩相当量0.2g  
◎カルシウム51mg

### 【作り方】

- ① サバ缶の身だけを取り出し、ほぐす
- ② ①にAを加えよく混ぜる
- ③ ぎょうざの皮に②の具をのせて包む
- ④ フライパンに油を熱し、③のぎょうざを並べて焼き、底面に焼き色をつける  
ぎょうざの半分の高さまで水(分量外)を入れてフタをし、中火~強火で蒸し焼きにする
- ⑤ 水気がほとんどなくなったらフタを取り、水分を飛ばして皿に盛り付ける





# 新型コロナウイルス感染症の終息に向け 引き続きご協力をお願いします

埼玉県に発出されていた「緊急事態宣言」が、5月25日をもって解除されました。

これまで、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、市民の皆さん、市内事業者の皆さんには、外出自粛や休業要請などにご理解、ご協力いただき、ありがとうございました。また、医療従事者の皆さんをはじめ、日々最前線で私たちの生活を支えていただいた皆さんには、深く感謝申し上げます。

このたびの宣言解除を受け、社会活動、経済活動が本格的に再開されていくことになり、本市におきましても、6月1日から、順次、各公共施設等を再開しております。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症の終息までには道半ばであり、引き続き、感染予防に努めていかなければなりません。

本市では、市が主催する行事や管理する施設において、感染拡大を防止することを目的として、新しい生活様式の指針となる「このす安心宣言」を定め、市民の皆さんに安心・安全にご参加、ご利用いただけるよう取り組んでまいります。

今後も「このす安心宣言」の実践により、感染防止に努めながら、市民生活の正常化、地域経済活動の活性化に向け、さらなる支援を実施してまいります。

元気な鴻巣を取り戻すため、決して気を緩めることなく、共に手を取り合い、力を合わせて、この難局を乗り越えていきましょう。



鴻巣市長  
原口 和久

## 緊急事態宣言解除後の 本市の対応について

### 公共施設（6月1日～開館）

- 屋外スポーツ施設
- ひなの里
- 障がい者就労支援センター
- このすシネマ
- 花久の里
- 就労支援センター
- 全公園の遊具
- 運転免許センター

### 公共施設（6月15日の週から開館）

- 各公民館・各生涯学習センター
- 市民活動センター
- 愛里集
- 吹上・川里ふれあいセンター
- 総合福祉センター
- 屋内スポーツ施設
- 市民サービスコーナー（土曜日を除く）
- ファミリーサポートセンター
- 学校体育施設開放
- 各コミュニティセンター
- クレアこのす（大・小ホールを除く）
- 鴻巣集会所
- 川里農業研修センター
- 吹上福祉活動センター
- パスポートセンター
- 各児童センター
- 子育て支援センター
- 川里創作館

### 公共施設（6月末まで閉館）

- 高齢者福祉センター
- 馬室キャンプ場

### その他の対応

- 市主催のイベントは8月末まで中止
- 市の行事や施設管理の指針となる「このす安心宣言」を策定
- 職員の勤務分散化を7月4日まで延長
- 当面の間、土曜開庁を休止

### 小・中学校等

- 小・中学校  
6月1日～5日まで分散登校（小学校は5日は短縮授業）。  
6月8日から全学年給食開始
- 図書館  
6月1日から貸し出しの新規予約受付開始。6月15日の週から開館

### 保育施設等

- 保育施設  
6月1日から開所・開園。ただし自粛のお願いをする
- 放課後児童クラブ  
6月1日から開室。ただし自粛のお願いをする

※詳細は各施設へお問い合わせください



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(館)時間

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

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

公=真田・常光・あたご・笠原公民館・田岡宮・北新宿生涯学習センター  
 公(中)=中央公民館  
 児=鴻巣・真田・常光・あたご・笠原・田岡宮・北新宿児童センター  
 コ=コミュニティセンター  
 鴻図=鴻巣中央図書館  
 吹図=吹上図書館  
 川図=川里図書館  
 活=市民活動センター  
 サ=市民サービスコーナー  
 パ=パスポートセンター

休館日

1	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 ひ
2	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
3	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
4	土	赤口	休館日 パ
5	日	先勝	当番医 (内科)あおばクリニック☎580-5670、(外科)ヘリオス会病院☎569-3111 当番薬局 たいよう薬局☎569-3215 休館日 公(中)
6	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、川図、高、農
7	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、体、花
8	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 ひ

16	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
17	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
18	土	友引	休館日 パ
19	日	先負	当番医 (内科)田嶋医院☎548-6230、(外科)大塚医院☎541-0932 当番薬局 黒沢薬局本店☎541-0301 休館日 公(中)
20	月	仏滅	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
21	火	赤口	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
22	水	先勝	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 鴻図、吹図、川図、ひ
23	木	海の日	当番医 (内科)相原医院☎569-1951、(外科)中村医院☎541-1331 当番薬局 島崎薬局☎541-9271 ごみ等 鴻巣(東)=プラ容器、鴻巣(西)=可燃、吹上(南)=不燃、川里=プラ容器 休館日 公、公(中)、児、コ、川図、パ、吹、川、高、福、農

抜き取ってご利用ください。

# KONOSU 広報お知らせ版

9	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
10	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
11	土	先勝	休館日 パ
12	日	友引	当番医 (内科)鴻巣第一クリニック☎542-5566、(外科)湯本フラー通りクリニック☎595-1711 当番薬局 薬局アポック☎595-2222、やまき薬局☎540-5050
13	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、高、農
14	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
15	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

24	金	スポーツの日	先負	当番医 (内科)おおきクリニック☎580-7720、(外科)こうのす共生病院☎541-1131 当番薬局 共創未来鴻巣薬局☎544-2466、ともえ薬局吹上店☎547-0022 ごみ等 鴻巣(東)=可燃、鴻巣(西)=プラ容器、吹上(北)=不燃、川里=可燃 休館日 公、公(中)、児、コ、川図、パ、吹、川、高、福、農
25	土	仏滅	休館日 パ	
26	日	大安	当番医 (内科)ひまわりこどもクリニック☎544-5600、(外科)プライムクリニック☎543-8888 当番薬局 ともえ薬局☎542-7500	
27	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	
28	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、体、花	
29	水	友引	休館日 ひ	
30	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	
31	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	

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  
 とろろ、問い合わせ/北足立口腔保健センター

休日 当番医 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(7月)の放送時間 「夕焼け小焼け」(全地域)=18:00

今月の納税 納税は手軽でかんたん口座振替

●固定資産税・都市計画税(第2期) ●国民健康保険税(第1期)  
 7月31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	7月8日(水) 10時～11時	白雲荘	飲み物・タオル 簡単なリズム体操等
	7月2・21日(木・火) 10時～11時	コスモスの家	
ひだまりサロン	7月9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	7月1・15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	7月10・31日(金) 13時30分～15時	コミュニティふれあいセンター	軽体操 おしゃべりタイム 脳トレゲーム 歌の合唱等
あいりすサロン	7月1・15日(水) 10時～11時30分	白雲荘	
中央サロン	7月3・17日(金) 10時～11時30分	中央公民館	
吹上サロン	7月8・22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	7月9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 転倒予防や認知症予防のためのストレッチや筋力アップ体操、脳トレや栄養と口腔のお話等
	7月1日(水)	笠原公民館	
	7月3・17日(金)	川里生涯学習センター	
	7月2・17日(木・金)	箕田公民館	
	7月14・28日(火)	市民活動センター	
	7月10・27日(金・月)	総合体育館	
	7月7・21日(火)	総合福祉センター	
	7月8・22日(水)	田間宮生涯学習センター	
	7月10・29日(金・水)	白雲荘	
	7月14・28日(火)	コスモスの家	
	7月1・16日(水・木)	コスモスアリーナふきあげ	
7月7・15日(火・水)	吹上福祉活動センター		
7月13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	7月30日(木) 9時15分～10時	鴻巣保健センター	身体計測 育児相談 栄養相談	母子健康手帳 パスタール
2歳児相談	7月14日(火) 9時15分～10時	吹上保健センター		母子健康手帳
5歳児健診	7月8日(水)	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 申込み:6月22日(月)～26日(金)に電話で吹上保健センター
	①13時30分 ②14時	吹上保健センター		
8月6日(木)	吹上保健センター		申込み:7月20日(月)～27日(月)に電話で吹上保健センター	
ツインキッズクラブ	7月9日(木) 10時～12時	鴻巣保健センター	双子以上のお子さんと保護者(妊婦含む)の集いの場、新聞紙遊び、フリートーク	申込み:前日までに直接又は電話で吹上保健センター
いきいき健康相談	7月6日(水)	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
	①13時30分 ②14時30分 ③15時30分	吹上保健センター		
	7月22日(水)	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	7月3日(金) 13時～13時40分	鴻巣保健センター	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	7月6・20日(月)	10時～	鴻巣宿駒子公園
	7月13・27日(月)		中央児童公園
	7月7・21日(火)		すずかけ公園
	7月14・28日(火)		大間公園
すこやか運動教室	7月8日(水)	10時～	大栄2号公園
	7月16日(木)	9時～	生出塚1号公園
	7月15日(水)	10時～	富士見公園
	7月9日(木)	10時～	新宿第1公園
	7月31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	7月8日(水) 13時30分～15時30分	クリアこうのす中会議室	
②行政相談	7月13日(月) 10時～12時	本庁舎4階相談室	
③法律相談(弁護士)	月曜日、13時～16時		
	7月30日(木) 13時～16時	吹上支所2階会議室	
④法律相談(司法書士)	7月9・16日(木) 13時～16時		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
⑤定例市民相談	火・水・金曜日 9時～12時・13時～16時	本庁舎4階相談室	
⑥女性相談	7月2日(木) 11時～14時		
⑦性的マイノリティに関する悩み相談	7月2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)	7月10・22日(金・水) ※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時間程度相談可	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	こう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うのす内) ☎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)	7月8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(生出塚保育所内) ☎542-8281	
	金曜日、9時～15時	生出塚保育所(☎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			