

広報さかど

Sakado

3

2018
No.1192

特集

目指そう健康長寿

―葉酸で健康生活―

目次

- | | |
|---------|---------------------|
| 2 ~ 5 | 特集 目指そう健康長寿 |
| 6 ~ 15 | お知らせ【インフォメーション ワイド】 |
| 16 ~ 19 | 生活情報【インフォメーション】 |
| 20 ~ 21 | 3月の健康、4月市民相談 |
| 22 ~ 23 | さかどウォッチング |
| 24 | 健康づくり応援店を紹介 等 |



坂戸市公式
Facebook
@sakado.kohoko



坂戸市公式
Twitter
@sakado_kouh



坂戸市公式
Instagram
@sakadocity_official





城西大学薬学部 医療栄養学科
(管理栄養士養成課程)
真野 博 教授

偏りのない食事を
心がけましょう

健 康な身体づくりのために欠かせないのが、三大栄養素や葉酸などのビタミンをしっかりと摂取していくことです。また、バランス良く栄養を摂取するためには、好き嫌いなどによる食事の偏りをなくすことや、魚や果物の皮など有害なものでなければ食材は余すことなく食べることも大切です。何らかの理由で食事から栄養が十分に摂れない場合、サプリメント等に頼るのも一つの方法だと思えます。その場合は、薬剤師や管理栄養士に相談して本当に必要なものを選択しましょう。

環境整備や人と人の
繋がりが大切



女子栄養大学栄養学部
田中 久子 教授

健 康づくりに関して、坂戸市は自助努力を促すことにプラスして、その土地で生活していると自然に健康になるような取組をしていると思います。代表的なものが健康づくり応援店です。誰もが食べるパンや卵などに葉酸が入っていたり、定食に基準量以上の野菜が入っていたりします。また、心身ともに健康に暮らしていくためには、人と人との繋がりが重要だと考えています。市内のイベントやボランティア活動に積極的に参加してみてもいいのではないでしょうか。

市内3大学の先生に健康長寿のために必要なことを伺いました

健 康な生活を送るのに欠かせないのが健康な歯ですが、年代が変われば歯の磨き方なども変わってきます。小学生以下のお子さんであれば虫歯の予防です。噛み合わせを中心に歯磨きをしっかり行い、甘いものを食べ過ぎないようにしましょう。成人であれば歯周病の予防です。歯と歯茎の間を中心に歯磨きをしっかりとしましょう。高齢者であれば歯の喪失の予防です。定期的に歯科検診を受けましょう。



明海大学歯学部
松本 勝 准教授

食後は必ず
歯を磨きましょう

一 日のスタートとしてぜひ朝食を食べてほしいと思います。時間栄養学の観点から朝食を食べることで、体温やホルモンバランスなどの体のリズムが整うことが分かっています。また、朝食が午前中の集中力、学習能力を高めます。朝食でご飯やパンなどの主食、目玉焼きや納豆などの主菜、おひたしや煮物などの野菜を使用した副菜を食べておきたいです。乳製品や果物と一緒に食べられると更に良いですね。朝食に限らず誰かと一緒に楽しく食事することも大切だと思います。

とにかく
朝食を食べましょう



女子栄養大学栄養学部
西村 早苗 准教授

目指そう健康長寿 ～葉酸で健康生活～



2月6日に市内で行われた
プロに学ぶ料理教室の様子

葉酸を多く含む食品

食 品	1人前 目安量	葉酸含有量 (μg)
枝豆(ゆで)	50g	130
ほうれん草(ゆで)	大1/3束(90g)	99
ブロッコリー(ゆで)	1/3株(80g)	96
グリーンアスパラ(ゆで)	3本(60g)	108
さかどりコーラ(生)	2株(40g)	64
すいおう	40g	56
いちご	4～5粒(100g)	90
焼きのり	全形1枚(2g)	38
緑 茶	1杯(150cc)	24

μg (マイクログラム)

葉酸ってなに？

葉酸は、新しい赤血球の形成や、胎児の正常な発育に必要なビタミンB群の一種です。ほうれん草やプロ

市では、平成18年度から、ビタミンB群の一種である葉酸の摂取を促す運動「坂戸市葉酸プロジェクト」を推進しています。健康づくりボランティア「元気にし隊」や「坂戸市食生活改善推進員」など市民との協働はもとより、女子栄養大学、城西大学、明海大学の市内3大学や健康づくり応援店等の市内産業や関連企業との連携も進み、地域の資源を活かした健康なまちづくりが着々と進行しています。今回は、葉酸を積極的に摂取している市民の方や健康づくりボランティア「元気にし隊」隊長、各大学の先生に「健康長寿のために必要なこと」をテーマにインタビューを行いました。

これまでの坂戸市葉酸プロジェクトの実績をまとめた冊子「葉酸プロジェクトまるわかりBOOK」を部数限定で配布しています。ぜひご覧ください。

配布場所 市役所市政情報コーナー、各出張所・公民館、市民健康センター



「葉酸プロジェクトまるわかりBOOK」を配布しています

ツクリなどの緑野菜や豆類、海藻、レバーなどに多く含まれています。水溶性ビタミンであるため、焼く、炒める・蒸すなどの調理法がおすすめです。また、汁ごと食べる料理にすることで効率よく摂取できます。

★4月3日(火)～10日(火)★
「さかど葉酸フェア」開催



店 名(町名・TEL)	サービス内容
アーリーバードカフェ (中小坂☎289・8881)	げんき満開メニューを 50 円引き
石窯パン工房 サンメリー坂戸店 (にっさい花みず木☎281・0409)	さかど葉酸ブレッド 1 斤 50 円引き (数量限定)
イタリア料理レストラン アルビノ (南町☎289・5535)	葉酸たっぷり海の幸山の幸スパゲッティ 930円を880円 (ランチタイム限定)
お菓子の家 PAOPAO (にっさい花みず木☎282・8080)	PAOPAOロール、葉酸入りダックワーズ 各10%引き
お米のキッチン モクモク (八幡☎299・7991)	味玉おにぎり 30 円引き
オルブロート (緑町☎281・1121)	さかど葉酸ブレッド 1斤お買上げにつき 50 円の金券発行 ※特売日(土曜)除く
かつら寿司 (関岡☎282・0258)	かつら特製太巻き 100 円引き
喫茶ろーず (日の出町☎283・0234)	野菜たっぷり日替わりランチ 100円引き
ギャラリー れ・ぼぬう (泉町☎281・3285)	葉酸メニュー 10%引き、葉酸プロジェクト まるわかりBOOKを差し上げます
ぎょうざの満洲 坂戸駅店 (日の出町☎288・5255)	レバニラ炒め、レバニラ炒めセット 各50円引き
ぎょうざの満洲 坂戸にっさい店 (にっさい花みず木☎288・6610)	レバニラ炒め、レバニラ炒めセット 各50円引き
けやき (薬師町☎281・1979)	「葉酸フェアを見て来た」とお伝えいただいた方にソフトドリンクサービス
こすもす (東坂戸☎277・8605)	さかど葉酸かみりんとう 10%引き ※店舗販売の場合のみ
JAいるま野 坂戸農産物直売所 (千代田☎281・1581)	さかど葉酸たまご(武蔵養鶏場産)10%引き
食堂 KOYOMI (薬師町☎283・7894)	フェア期間中の定食は、葉酸が多く摂れる おかずにグレードアップします。
せんし堂薬局一本松店 (厚川☎298・7491)	「葉酸フェアを見て来た」とお伝えいただいた方に「さかど葉酸精」のサンプルとBOXティッシュをプレゼント
そうま坂戸店 (中富町☎288・0112)	にぎりうどんセット 10%引き(17時以降)
食べチャイナ 万平 (薬師町☎283・0359)	葉酸たっぷり青野菜炒め50円引き
食べものや 大きなかぶ (芦山町☎282・6867)	葉酸ヘルシー御膳をご注文の方に好きな ドリンク 1杯サービス(店舗営業日に限る)
手打そば 悠 (千代田☎282・6666)	海老・キス・野菜天せいろ、海老・キス・野菜天そば 各100円引き、地鶏せいろう、地鶏南蛮 各50円引き
手造りラーメン 幸楽 (関岡☎282・2073)	麺類のみ大盛り料金サービス
デリカショップ キャリオカ (薬師町☎283・4285)	鶏レバーとほうれん草のペンネリガーテ 100円引き
なにかや松肇 (日の出町☎281・1824)	だし巻玉子100円引き
福祿寿 らいか (日の出町☎281・0164)	酸辣湯麺 100円引き
プロコップ (千代田☎282・0570)	酵素ドリンク・コーヒー付カレー 50円引き
穂久柳 (芦山町☎284・3979)	タマシヤモステーキ定食 100円引き(17時以降)
武蔵養鶏場 (多和目☎285・0256)	さかど葉酸たまご 1kg購入の方に葉酸 たまご 2 個プレゼント
焼肉やっちゃん (薬師町☎284・0925)	やっちゃん定食にいちご姫を2個サービス
弓削多醬油 (多和目☎286・0811)	葉酸ドレッシング540円を500円で販売(税抜き)
ラ・クチーナ・エスプレッサ (千代田☎281・1166)	テデモアンヌチーズ卵焼き 100円引き
ルピナス (千代田☎283・8330)	300円以上お買い上げで葉酸バターロール 1 個サービス(数量限定)
和会席 あおき (八幡☎282・2529)	葉酸七味御膳100円引き
和菓子処 さかど (末広町☎289・2227)	さかっちどら焼 20円引き

坂戸市食生活改善推進員協議会

葉酸たっぷりレシピ

みょうがと枝豆のごはん



ごはん	480g	A	だし汁	20ml
みょうが	60g		酢	20g
枝豆	100g		砂糖	4g

※レシピ作成：坂戸市食生活改善推進員協議会



野上つる子さん

人生楽しまなくちゃ

11年前に女子栄養大学が行った1か月の食事モニターに参加しました。口に入るものは全て写真に撮って記録しました。自分の食生活を見つめ直す良い機会になりました。

皆さんに体を動かすことが健康にとって大切だと理解しても

「元気にし隊」の活動を紹介

メンバーは随時募集中！

元気にし隊 隊長
重松 博さん

おすすめイベント

第11回
につさい桜ウォーキング



日時：3月24日(土)午前9時20分
～(受付は午前8時30分～9時)
※雨天中止

集合場所：入西公園

コース：4km又は10km

内容：入西地区の桜の名所を歩く

対象：市内在住・在勤者

費用：無料

共催：坂戸市体育協会入西支部

申込み：3月5日(月)～直接又は
電話

※駐車場はありませんので、徒歩
又は自転車、公共交通機関を利用
してお越しください。

問合せ：入西地域交流センター

☎281・0044

おすすめイベント

第4回坂戸につさい桜まつり



日時：3月17日(土)～25日(日)
※イベント開催は17日(土)午前
10時～午後3時

場所：北浅羽桜堤公園内(越辺
川大橋下流右岸)

17日(土)のイベント内容：

ステージ

◇箏・尺八、地元伝統芸能、
フラダンス 午前10時～11
時30分

◇開会式、ご当地キャラクター
大集合 午前11時30分～午
後0時30分

◇太鼓演奏、よさこい演舞
午後0時30分～1時20分

◇ご当地キャラクター大集合
午後1時25分～2時



◇よさこい演舞・総踊り 午
後2時～3時

※イベント内容は、天候等により
変更・中止になる場合があります。

●無料シャトルバス●

運行時間：午前8時30分～午後
4時10分(最終 北坂戸駅
発 午後3時10分 北浅羽
桜堤公園発 午後4時10分)

運行区間：北坂戸駅西口～北浅
羽地内臨時バス停

※運行本数は40分間隔に1本
※期間中の土・日曜日、祝日の
5日間のみ運行

臨時駐車場：越辺川大橋下流左
岸側300台(鳩山町赤沼)

問合せ：商工労政課(内線347)



北浅羽桜堤公園
1.2kmにわたり咲きほころ
200本の安行寒桜

3月中旬に見頃を迎えるため、
ソメイヨシノより一足早く春を
堪能できます。

●場所：北浅羽350(越辺川
大橋下流右岸)
●見頃：3月中旬



東坂戸団地の桜並木
水面に映える桜

大谷川沿いの東西約1kmに
わたる桜並木(ソメイヨシノ)
です。水面に映える桜がとても
美しく絶景の花見スポットです。

●場所：東坂戸団地
●見頃：3月下旬～4月上旬



すみよし桜の里
県内最大本数の河津桜

飯盛川沿いの150本の河津桜
は、県内最大の本数で、毎年多
くの観光客でにぎわいます。

●場所：塚越(谷治川と飯盛川
の合流付近)
●見頃：3月上旬



泉町桜堤公園
関東有数の清流を背景に

清流高麗川の河川敷を利用し
た緑地にソメイヨシノが立ち並
びます。ふるさと遊歩道の散策と
あわせて楽しめるスポットです。

●場所：泉町3丁目(桜中学校裏)
●見頃：3月下旬～4月上旬



格調高いその美しさに
人々が酔いしれた
坂戸市随一の一本桜

慈眼寺のシダレザクラ

慈眼寺のシダレザクラは、樹高15mを超え
る樹齢260年以上の老木で、市指定の天然記
念物です。艶めいた優美な桜を堪能できます。

●場所：中小坂285
●見頃：3月下旬



おすすめイベント

第14回中小坂・慈眼寺しだれ桜まつり

●開催時期：3月31日(土)～4月3日(火)
●内容：コンサート、句会、茶会、花まつり、
シダレザクラのライトアップなど
●問合せ：同まつり実行委員会 山口☎280・2205

坂戸市の桜を
観に行きましょう！

坂戸市の木が「サクラ」であることを
ご存知ですか。実は市内には素晴らしい
桜の名所がたくさんあります。
ここでは、坂戸の桜の名所をご案内し
ます。それぞれの桜が、これから見頃の
時期を順に迎えますので、春を満喫しに
お出かけになってみませんか。

福祉の受け手でなく、担い手として

ただ年を重ねるだけでは、嬉しくもない。元気で健康長寿こそが高齢者の望みであろう。

28年度と29年度に市から「いきいき高齢者」として認定された男女30人の人生を覗きみると、人と話すのが大好き、若い人から高齢者層まで幅広く交流すること、頭も身体も刺激を受け、福祉の受け手でなく、担い手として

市も10万都市で65歳以上の高齢者数が2万8千432人、高齢化率28%。7年後の平成37年には高齢者数が3万人を超え、高齢化率29・9%が予測される。

3月17日から北浅羽桜堤公園で始まる、坂戸市に「いきいき桜まつり」にお饅頭や漬物など手作りのお店を出す「さくら会」を主宰する山田さん。地区に新しい住民が増え、交流が大事だと若いご夫妻らに呼びかけ、手芸や料理教室を展開する「さくら会」を立ち上げる。一方、田畑では葉酸一杯の野菜づくり、近隣の学校給食に地産地消の素材を提供する。さらに、民謡・踊りを教え、見守りなどの助け合い、JAの理事を務めた後は、結婚相談員、北坂戸駅前での軽トラ

かやっているって楽しいですよ。楽しい毎日を送っていると、病が寄り付かないのか医者知らず、医療費削減に寄与しています」とのこと。

若い人らと話すことが大好きいきいき高齢者第1号内山さん

いきいき高齢者第1号の内山さんは、町内会や老人会会長職6年などに意欲的に参加。葉酸プロジェクトの講座には第1回目から参加、いまも葉酸サプリメントは、手離せないとのこと。地元では、公園の清掃活動に始まって、花の管理やグラウンドゴルフでは中心的な役割を担う。とりわけ、バラの生育ではプロ並み。世界のバラ展で銀賞、銅賞を得る腕前だ。もちろん、オーブンガーデンにも参加。

いまま、公民館活動で退職準備講座の修了生らで組織した「いちばん星の会」副会長として、ハイキング、グラウンドゴルフ、勉強会など楽しいイベント企画に知恵を絞る。「毎日、いろいろな方々とお会い、お話しするって、刺激的だし、心身の健康に役立っています」とのこと。模範的ないきいき高齢者像の姿をみえた。

（市民記者 飯田康夫）

平成30年度 就学援助の申請受付

援助が受けられる方 ◇生活保護法に基づく保護を受けている方 ◇児童扶養手当法に基づき児童扶養手当の支給を受けている方 ◇世帯の収入が少なく、経済的に困りの方など

援助の内容 下表のとおり

申請に必要なもの ①申請書 ②同意書 ③印鑑 ④振込先金融機関の支店名、店番号、預金口座番号等が分かるもの ⑤世帯で収入のある方全員の平成29年度の年末調整済みの源泉徴収票（写し可）、平成29年分確定申告書の控え又は平成30年度市・県民税申告書の写し ⑥児童扶養手当を受給している方は、児童扶養手当証書の写し

※申請書、同意書は学校教育課、各小・中学校にあります。また、市ホームページにも掲載しています。

※世帯構成、年齢、所得金額などにより審査するので、内容を確認する書類を提出していただく場合があります。

申請場所 学校教育課又は各小・中学校

葉酸摂取で健康寿命の延び証明 N H K 『ガッテン』で放映

いま、坂戸市の葉酸摂取による健康長寿の取組が全国的に話題を集めている。

去る1月17日の夜、NHK『ガッテン』で、坂戸市の葉酸プロジェクト推進事業が健康長寿に大きく寄与していることを証明する映像が放映されたことによる。

市民記者レポート

―老若男女との語らいが楽しくて毎日が刺激的 健康長寿の模範 いきいき高齢者を訪ねる―

図広報広聴課（内線164）

して役立つ高齢者の群像をみる ことができる。

そこで、いきいき高齢者認定の女性・山田ふみさん（長岡在住、75歳）といきいき高齢者認定第1号の内山與八さん（伊豆の山町在住、86歳）を直撃訪問し、健康長寿の秘訣を語って貰った。

平成30年度 就学援助の申請受付

援助が受けられる方 ◇生活保護法に基づく保護を受けている方 ◇児童扶養手当法に基づき児童扶養手当の支給を受けている方 ◇世帯の収入が少なく、経済的に困りの方など

援助の内容 下表のとおり

申請に必要なもの ①申請書 ②同意書 ③印鑑 ④振込先金融機関の支店名、店番号、預金口座番号等が分かるもの ⑤世帯で収入のある方全員の平成29年度の年末調整済みの源泉徴収票（写し可）、平成29年分確定申告書の控え又は平成30年度市・県民税申告書の写し ⑥児童扶養手当を受給している方は、児童扶養手当証書の写し

※申請書、同意書は学校教育課、各小・中学校にあります。また、市ホームページにも掲載しています。

※世帯構成、年齢、所得金額などにより審査するので、内容を確認する書類を提出していただく場合があります。

申請場所 学校教育課又は各小・中学校

図 学校教育課（内線574）

※この金額は、平成29年度の年間金額です。その年度によって変わることがあります。 ※生活保護受給者は、修学旅行費・医療費のみの援助になります。 ※生活保護受給者以外の方の医療費については、こども医療費（または、ひとり親家庭等医療費、重度心身障害者医療費）で受診してください。

区 分	小学生	中学生	条 件
新入学児童生徒学用品費等	40,600円	47,400円	1年生で、その年度の4月1日現在に認定されていること。または、新入学予定者で、入学前に認定されていること
学 用 品 費	11,420円	22,320円	全学年
通 学 用 品 費	2,230円	2,230円	1年生以外の学年
校外活動費（宿泊を伴わないもの）	1,570円以内	2,270円以内	遠足などに参加した場合の交通費・見学科（実費）
校外活動費（宿泊を伴うもの）	3,620円以内	6,100円以内	林間学校など宿泊する校外活動に参加した場合の交通費・見学科（実費）
修学旅行費	かかった費用の一部		修学旅行に参加した場合
学校給食費	学校へ支払う給食費全額		
医 療 費	学校保健安全法で定められた病気の治療費の一部		

埼玉県では 自転車保険への加入が義務になります！

平成30年 4月1日～



図 防災安全課（内線319）

なぜ義務化するの？

自転車事故を起こした際の被害者救済や、加害者の経済的負担の軽減を図るためです。

条例が改正されると何が変わるの？

- ① 自転車利用者**
埼玉県内で自転車を利用する場合に、自転車保険への加入が義務になります。 ※未成年者が自転車を利用する場合は保護者等が加入
- ② 自転車を利用する事業者**
業務として自転車を利用する場合に、自転車保険への加入が義務になります。 ※業務中の事故については個人賠償責任保険の対象外
- ③ 自転車貸付業者**
レンタル業務として自転車を貸付ける場合に、自転車保険への加入が義務になります。
- ④ 自転車販売店・学校**
自転車保険の加入確認及び未加入時の情報提供が努力義務になります。

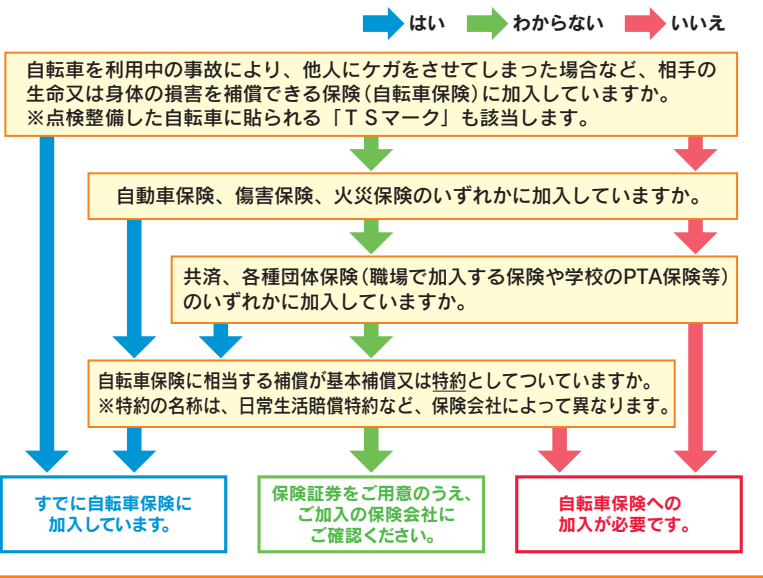
近年、自転車事故による高額賠償請求事例が全国各地でみられるなど、自転車事故に対する社会的な責任の重みが増してきています。

こうした状況の中、埼玉県では「埼玉県自転車車の安全な利用の促進に関する条例」を改正し、自転車利用者等の自転車保険加入の義務及び学校等における保険加入確認の努力義務を規定しました。

自転車事故の 高額賠償事例 9,521万円
（神戸地方裁判所、平成25年7月）



自転車保険の加入状況をチェック！



TSマーク 自転車安全整備士が点検整備した普通自転車に貼付されるもので、このマークには傷害保険と賠償責任保険が付いています（付帯保険）。

事故による損害を補償する自転車保険の種類一覧

- ◇日常生活での賠償責任保険等
- ◇個人賠償責任保険 自転車事故に備えた保険、自動車保険の特約で付帯した保険、火災保険の特約で付帯した保険、傷害保険の特約で付帯した保険
- ◇団体保険 団体の構成員向けの保険、PTAや学校が窓口となる保険
- ◇共済 全労済、市民共済など
- ◇TSマーク付帯保険 自転車の車体に付帯した保険
- ◇クレジットカードの付帯保険 カード会員向けに付帯した保険
- ◇業務中での賠償責任保険等
- ◇施設所有者賠償責任保険 業務活動中の事故に備えた保険
- ◇TSマーク付帯保険 自転車の車体に付帯した保険

※個人賠償責任保険、共済、施設所有者賠償責任保険等の加入に関しては、各損害保険や共済等の取扱店に確認してください。 TS マーク付帯保険については、お近くの自転車安全整備士のいる自転車店にお問合せください。

自転車保険について詳しくは

埼玉県 自転車条例改正

検索





3月31日(土)
4月 7日(土)

ご利用ください！

土曜窓口開庁

市では、転出入などで住民異動が集中する時期に、通常の土曜窓口開庁に住民異動関係業務を加えた窓口開庁を下表のとおり実施します。

なお、他課や他市町村等との連絡や手続が必要な業務は、改めて来庁いただく場合があります。

日 時 3月31日(土)、4月7日(土) 午前8時30分～正午、午後1時～5時15分※正午から午後1時は昼休みとなります。

問各開庁窓口担当課、政策企画課（内線135）

開庁窓口・業務内容

開 庁 窓 口	業 務 内 容	
市 民 課(内線323) ※住民基本台帳ネットワークシステムを活用した住民異動、広域住民票の交付等は取扱いできません。	交 付	◇戸籍の全部事項・個人事項証明書（戸籍謄本・抄本） ◇身分証明書 ◇戸籍附票の写し ◇住民票の写し ◇住民票記載事項証明書 ◇印鑑登録証明書 ◇住居表示証明書 ◇自動車臨時運行許可(仮ナンバー) ◇個人番号カードの交付(午前9時～正午、午後1時～3時) ◇旅券(午前9時～午後4時30分 ※ただし、申請は受付できません。)
	受 付	◇戸籍届出 ◇印鑑登録、廃止、変更届 ◇住民異動（転入、転出、転居届等）◇火葬場使用補助金申請書
子育て支援課(内線424) ※相談業務は取扱いできません。	交 付	◇こども医療費受給者証 ◇児童扶養手当受給証明書 ◇パパママ応援ショップ優待カード
	受 付	◇児童手当申請書 ◇児童扶養手当申請書 ◇特別児童扶養手当申請書 ◇こども医療費支給申請書 ◇ひとり親家庭等医療費支給申請書
健康保険課(内線446)	受 付	◇国民健康保険異動届（取得・喪失）◇国民健康保険葬祭費支給申請書 ◇人間ドック受診申込み（補助金申請書）
納 税 課(内線257)	交 付	◇納税証明書 ◇課税・非課税証明書（所得証明書）
	納 付	◇市・県民税 ◇国民健康保険税 ◇固定資産税・都市計画税 ◇軽自動車税 ◇介護保険料 ◇後期高齢者医療保険料 ※納付書（介護保険料、後期高齢者医療保険料は除く）の再発行もできます。
	その他	◇納税相談 ◇口座振替依頼書受付

※通常の土曜開庁では、この表の を除いた業務は取り扱っています。

平成30年度

土地・家屋価格等の縦覧

固定資産税の納税者が、自己の土地や家屋の価格が適正かどうか判断できるように、所有している土地や家屋以外の価格を「土地・家屋価格等縦覧帳簿」によって縦覧できます。

市内に土地を所有している方は土地の縦覧ができ、家屋を所有している方は家屋の縦覧ができます。

売買、贈与、交換又は家屋の新・増築等をした方、異動のなかった方もこの期間に価格、内容等を縦覧できます。

縦覧期間 4月2日(月)～5月31日(木)（土・日曜日、祝休日を除く）

固定資産課税台帳の閲覧

納税義務者の方は、所有している土地や家屋の固定資産課税台帳を閲覧できます。借地・借家人の方（土地や家屋について賃借権その他の使用又は収益を目的とする権利を有する方）などは、借地や借家など自分が借りている土地や家屋などの固定資産課税台帳を閲覧できます。

閲覧期間 4月2日(月)～（土・日曜日、祝休日を除く）

《共通事項》

場所 課税課 持ち物 身分証明書、固定資産税納税通知書など

◇土地・家屋の所有者から委任を受けた方も縦覧・閲覧ができます。その場合は、個人・法人ともに委任状が必要です。また、法人の場合は法人代表者印を押印した委任状をご用意ください。

◇平成30年度は、3年に一度の評価替え年度にあたります。

◇平成30年度の固定資産税納税通知書の発送は、5月1日の予定です。

問課税課（内線269）

対 象	縦覧	閲覧
納税者	○	○
納税者と同居の親族	○	○
相続人代表	○	○
納税管理人	○	○
借地・借家人	×	※
平成30年1月2日以後の所有者	×	※

※賃貸借契約書、売買契約書が必要です。



犬の登録・狂犬病予防 集合注射を実施します



狂犬病予防集合注射日程表

期 日	会 場	時 間
4月 9日(月)	市 民 健 康 セ ン タ ー	午前9時30分～午前11時30分
	三 芳 野 公 民 館	午後1時30分～午後3時30分
4月10日(火)	環境学館いずみ裏駐車場	午前9時30分～午前11時30分
	鶴 舞 城 跡 公 園	午後1時30分～午後3時30分
4月11日(水)	大 家 公 民 館	午前9時30分～午前11時30分
	城 山 公 民 館	午後1時30分～午後3時30分
4月12日(木)	浅 羽 野 公 民 館	午前9時30分～午前11時30分
	入西地域交流センター	午後1時30分～午後3時30分
4月13日(金)	中 央 公 民 館	午前9時30分～午前11時30分
	勝 呂 公 民 館 分 館	午後1時30分～午後3時30分
4月15日(日)	坂 戸 市 役 所	午前9時30分～午前11時30分
		午後1時30分～午後3時30分

犬を飼っている方に義務づけられている登録と狂犬病予防注射（毎年1回）が一緒に行える集合注射を、左記の日程表のとおり実施します。

※市に登録を済ませている方には、3月末に集合注射のはがきを送付しますので、当日持参してください。

会場での注意事項

◇注射時に犬を抑えられる方が連れてきてください。

◇犬のフンなどは飼い主が責任をもって持ち帰ってください。

※左記の日程で都合のつかない方は、動物病院で注射を受け、注射済証と市から送付されたはがきを持参のうえ、環境保全課又は各出張所で注射済証の交付を受けてください。

こんなときは届出を

転出以外の各手続は、環境保全課又は各出張所で行えます。

【新規に飼い始めた場合】

登録されていない犬を新たに飼い始めた場合は、30日以内に（生まれたばかりの犬の場合は、

◇対 象 生後91日以上の子犬
◇料 金 （1頭につき）
登録済の犬 3,300円【注射料金 2,750円、注射済票交付手数料 550円】
未登録の犬 6,300円【注射料金 2,750円、注射済票交付手数料 550円、新規登録手数料 3,000円】
※料金の支払いは、つり銭のないようにお願いします。
※犬の登録をしていない方は、注射と一緒に会場で登録をしてください。

90日を過ぎてから）登録手続を行ってください。

【市外へ転出される場合】

坂戸市で交付された「鑑札」を持って、転出先自治体の畜犬担当窓口で手続を行ってください。

※新しい鑑札が交付されます。※坂戸市への届け出は必要ありません。

【市外から転入した場合】

坂戸市以外で登録済の犬を連れて転入した場合は、その犬の「鑑札」を持参し、坂戸市の登録手続を行ってください。

【死亡した場合】

犬の登録抹消手続は、電話で環境保全課へ連絡するか、死亡届を提出してください。

犬が迷子になった場合

環境保全課、坂戸保健所（☎283・7815）及び西人間警察署（☎284・0110）へそれぞれ連絡をしてください。

犬を飼うときは、マナーを守り、適正飼養を心がけましょう

◇フンは必ず持ち帰る
◇散歩中にリードをはずさない
◇むだ吠えをさせない

狂犬病とは？

狂犬病は、発症すると治療法がなく、死亡率はほぼ100%の恐ろしい病気で、感染した犬等にかまれたりして、人へウィルスが移ります。現在でも世界中で発生していて、WHO（世界保健機関）によると、死亡者は1年に6万人と発表されています。日本国内では、平成18年に発症、死亡が確認されました。

狂犬病予防法により、犬の飼い主は毎年1回、狂犬病予防注射を受けさせることが義務づけられています。

問環境保全課（内線383）

市内の防犯灯がLED化されました



市が設置している全ての防犯灯（約7千500基）について、電気料金や維持管理費等の削減及び環境負荷の低減を進めるため、保守管理を含めた10年間のリース方式によりLED灯への交換を実施しました。

防犯灯の灯具について

交換されたLED防犯灯は、一部を除き、写真の灯具に統一し、併せて、管理プレートも5桁標記のものに一新しました。

防犯灯の故障等に関する問合せ先の変更

防犯灯に関するお問合せは、コールセンターで対応することとなりました。

故障等の防犯灯の不具合を見つけた方は、防犯灯のそばに設置されている緑色の管理プレート



トに表示されている5桁の番号をご確認のうえ、次の連絡先へお問合せください。

○坂戸市防犯灯コールセンター

☎0120・112・771

（平日・午前8時30分～午後5時30分）

※土・日曜日、祝休日については、市役所へご連絡ください。

☎防災安全課（内線319）

春季全国火災予防運動実施



3月1日（木）～7日（水）は、春の全国火災予防運動週間です。

この運動は、火災の発生を防

ぎ、高齢者などを中心とする死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的として、毎

年行われているものです。

平成29年の管内での主な火災発生原因は、①放火（疑い含む）②たばこ③こんろとなっています。

前年と比べて、たばこが原因の火災が特に増加しています。たばこは灰皿に水を張り、火を確実に消してからごみ箱に捨てましょう。

また、住宅用火災警報器は寝室に設置することが義務化されています。住宅火災での逃げ遅



れを防ぐため、必ず設置してください。

なお、設置から10年以上経過している場合は、内部の機器が劣化している可能性があるため、本体交換が推奨されています。

☎消防本部予防課 ☎281・3117

介護保険の届出と保険料の納付

65歳以上の方と要介護（要支援）認定を受けている40歳から64歳までの方は、次のようなくき、本人又は世帯主による届出が必要です。

◇他の市区町村から転入したとき

◇他の市区町村へ転出するとき

◇死亡したとき

◇氏名や世帯に変更があるとき

◇市内で住所変更したとき

◇被保険者証をなくしたり、汚して使えなくなったとき

これらの届出は、14日以内に

行ってください。なお、届出には転入時や紛失の場合を除き、介護保険被保険者証が必要です。

介護保険料の納め忘れは

ありませんか

既に納期限を過ぎてしまった保険料については、速やかに納付してください。

介護保険では、理由もなく保険料を納めない、介護サービスを利用するようになったときに、保険給付に制限がかかる場合があります。なお、納付を口座振替にする



と、納め忘れがありません。手続には、口座番号がわかるもの（通帳など）、銀行印、納入通知書を持参し、金融機関又は高齢者福祉課でお申込みください。また、納付の際に金融機関等へ出向くことが困難な方は、訪問徴収も行いますので、ご連絡ください。

☎高齢者福祉課（内線438）

軽自動車・原付バイク等の廃車・譲渡手続はお済みですか

軽自動車税は、毎年4月1日に軽自動車や原付バイク等を所有している方に課されます。

軽自動車等を廃車、譲渡する方（廃車や名義変更の手続をしていない方）は、3月中旬に手続をしてください。

また、引取り業者などに廃車の依頼をした場合には、手続が完了していることを必ず確認してください。

※4月2日以降に廃車手続をした場合は、平成30年度の軽自動車税が課されます。

手続窓口

◇原動機付自転車（125cc以下）、小型特殊自動車
課税課（内線274）

◇軽自動車（四輪）
軽自動車検査協会 埼玉事務所 所沢支所 ☎050・3816・3111

◇軽二輪・小型自動二輪（125ccを超える二輪）
埼玉運輸支局所沢自動車検査登録事務所 ☎050・5540・2029

☎課税課（内線274）

第1回障害者就労セミナー～暮らしを支える～

障害者就労を考えている方や支援者等に向けたセミナーを開催します。

日時 3月30日（金） 午前10時～午後4時

場所 勝呂公民館

内容

- ◇障害者就労の課題
- ◇障害者基礎年金の受給手続
- ◇障害者基礎年金の申請実態
- 定員 60名（先着順）
- 参加費 無料



申込み 3月23日（金）までにファックス又はEメールに氏名、住所、連絡先を記入し、（同）ラボリ（☎227・3114）☎yane@laboir-saitama.com）へ

縦覧

期間 3月27日（火）～4月27日（金）
（土・日曜日を除く）
場所 環境政策課、埼玉県環境政策課ほか

説明会

※関係図書は、市ホームページ及び埼玉県ホームページでもご覧になれます。

日時 4月22日（日） 午前10時～

場所 入西地域交流センター
申込み 不要

意見書の提出

提出方法 所定の意見書に、必

スマホで 読もう！ 広報紙をもっと身近に マチイロ

広報さかどのアプリ配信!!

市では、「広報さかど」をより多くの皆さんにお届けするため、株式会社ホープが運営する電子広報紙配信アプリ「マチイロ」を導入しています。アプリをインストールすることで、スマートフォン、タブレットから、「広報さかど」を快適にお読みいただく事が出来ます。

※アプリのダウンロードは無料で行えますが、通信費は利用者負担となります。



◆ご利用開始は次のステップで簡単に

下記二次元バーコードなどからアプリをインストール → お住まいの地域などを設定 → 準備完了!



◆マチイロの主な機能

- ・いつでもどこでも閲覧できます。
- ・興味のある分野にしばって、行政情報をプッシュ通知で知ることができます。
- ・一度ダウンロードした広報紙は、通信なしで読むことができます。
- ・自治体に関連したサービスやオリジナルコンテンツを配信します。

◆本アプリについて

本アプリは広告代理店・株式会社ホープ(福岡市中央区)が作成したものです。アプリ閲覧中は広告が表示されますが、その内容に坂戸市は一切責任を負いません。利用規約・プライバシーポリシーなどについては、株式会社ホープのホームページ(<http://ikouhoushi.jp/>)をご覧ください。

問合せ先

広報広聴課(内線165)
(ご利用やシステムについては株式会社ホープ ☎092-716-1480)



市民カメラマン 秋山清志さん撮影



- 活動団体の展示発表や活動の実体験など、市民活動に直接触れられるイベントを実施します。団体のブースの他にも、露店やスタンプリングなど、どなたでも楽しめるイベントですので、お気軽にご来場ください。
- 日時** 3月10日(土) 午前10時～午後2時30分
- 場所** 入西地域交流センター
- 内容**
- ◆販売
 - ・手作り小物、エンディングノート、デコパージュ石けん、かりんとうまんじゅう、クッキー、お弁当、味噌汁の試飲、シフォンケーキ、健康野菜(ヤーコン) など
 - ◆体験
 - ・健康吹き矢(午前10時～午後2時まで受付)
- 参加団体 16団体(NPO法人、任意団体含む)
- 費用 無料
- 関市民生活課(内線315)
- ・さきおり体験(午前10時～午後1時30分まで受付)
- ◆展示発表
- ・団体活動の発表
- ◆ステージ
- ・パネルシアター
 - ・紙芝居
 - ・リズム体操(午前11時～11時50分)
 - ・フォークソング歌会(午後1時30分～2時20分)
- ※時間・内容は当日変更になる場合があります。
- ◆スタンプリング
- ※景品を用意しています。
- 主催 発見！市民活動フェア実行委員会

「発見！市民活動フェア」を開催

緊急時通報システムサービス利用料金の一部負担のお願い

緊急時通報システムは、緊急時にボタンを押せば受信センターに通報され、必要な援助及び救急要請等を行います。

4月1日から機器利用料金として、1月当たり500円のご負担をお願いいたします。通話料金は従来通り全額自己負担です。

対象 市内在住者で、次の項目のいずれかに該当する方

- ①同一敷地内に親族がいない65歳以上の一人暮らし又は65歳以上の者のみの世帯の方で、

次のいずれかに該当する方

- ・介護保険法に規定する要介護1～5の認定を受けている方
- ・病状の急変等に関し、常に注意が必要な慢性的疾患を有する方

②同一敷地内に親族がいない一人暮らしで、障害の程度が1級又は2級の身体障害者の方

③同一敷地内の親族の就労等で①又は②の方に準ずる状態の方

関高齢者福祉課(内線432)

ワンナイトステイホストファミリー(受入家庭)募集

埼玉県では、1泊2日(土・日曜日)で外国人を受け入れられる家庭を募集しています。

受け入れる外国人は、海外で日本語を教えている外国人教師です。

対象

◆宿泊用に1部屋提供できること

◆ホームステイ期間中に一緒に過ごすことができる家族が2名以上いること

◆宗教上の理由による食事の制限、お祈り等にご理解、ご配慮いただけること

申込み 市民生活課で配布している、受入家庭登録申込書兼紹介書に必要事項を記入のうえ、直接市民生活課へ

※申込書は、市又は埼玉県ホームページからもダウンロードできます。

関埼玉県国際課多文化共生・NGO担当(☎048・830・2717)又は市民生活課(内線315)

市内に広く知ってもらえるチャンスです 坂戸市市民便利帳の有料広告を募集

市では、(株)ゼンリンと協働で、市民の暮らしに役立つ2018年度版「坂戸市市民便利帳」を発行します。

この市民便利帳は、行政情報の提供による市民生活の利便性の向上と、広告掲載による地域企業の発展と活性化を目的としています。

そこで、掲載する有料広告を募集しますので、この機会に会社等のPRにご活用ください。

なお、広告に関する費用等の

詳細については、左記へお問合せください。

発行時期 7月下旬(予定)

配布期間 7月下旬より2年間(予定)

※全世帯及び転入世帯に配布します。

発行部数 約5万部

内容 各種行政情報、市の魅力やイベント等の紹介、市内公共施設及び避難所などを収録した詳細地図等

関有料広告の募集に関する問合せ先

住宅のパソコンやスマホから手続OK!
便利な「電子申請・届出サービス」



引越しに関する手続例

- ◆特例転出届
 - ◆児童手当等の受給資格及び児童手当の額についての認定請求
 - ◆児童手当等の受給事由消滅の届出
 - ◆犬の新規登録・狂犬病予防注射済票交付申請
 - ◆犬の登録事項変更申請等
- 平成29年11月から「電子申請・届出サービス」がリニューアル

し、使いやすくなりました。引越しに関する手続以外にも様々な手続がありますのでご利用ください。



「電子申請・届出サービス」は、右記の二次元バーコードを読み込むとアクセスできます。市ホームページよりアクセスもできます。

関情報政策課(内線175)



せは(株)ゼンリン大宮営業所(さいたま市大宮区土手町1-2) J A 共済埼玉ビル1F ☎048・642・4946 ☎048・643・0080 ☐onlyaof@zenrin.co.jp

関市民便利帳の発行に関する問合せは広報広聴課(内線165)

ミツバチボランティア

☎環境学館いずみ☎284・7115



市では、「花のまちづくり」の一環として、ミツバチの育成を行っています。養蜂に興味があり、学びたいという方を募集します。

☎◇春～秋：週1回程度◇冬：なし

☎ミツバチの世話

☎将来、自分で養蜂をやりたいと考えている市内在住者

☎5名（応募者多数の場合、抽せん）

☎3,000円程度（面布等の個人装備）

☎3月10日（土）9時30分直接



森林公園入園料の改定（試行）

4月1日より、入園料を試行的に改定し、適正な入園料の検討を進めます。

変更点◇子ども（小・中学生）料金が全区分無料◇大人料金（一般）410円↓450円◇大人料金（年間パスポート）4千100円↓4千500円期間 4月1日～平成31年3月31日☎国営武蔵丘陵森林公園（滑川町山田1920）☎0493・57・2111

募集



不要になった鯉のぼりを探しています

商工労政課（内線345）

坂戸市中心商業地研究会では、坂戸駅周辺地域の活性化、にぎわい創出を目的に活動しています。4月中旬から約1か月間、季節の風物を楽しめるよう、坂戸駅北口の駐車場に鯉のぼりを飾る予定です。

ご家庭で不要になった鯉のぼりがありましたら、お譲りください。

送付方法 3月30日（金）までに商工労政課（〒350-0292 坂戸市千代田1-1-1）へ直接又は郵送☎同研究会岡部（来入華）☎281・0164

お知らせ



AED貸出し店舗（コンビニエンスストア）の変更

市民生活課（内線316）

コンビニエンスストアにおける自動体外式除細動器（AED）の貸出し店舗について、次のとおり変更がありました。

【終了（閉店）】

セブンイレブン坂戸四日市場店四日市場353-1）

※その他の店舗及び貸出しの詳細については、市ホームページをご覧ください。

白寿の祝い

阿部 トミさん（石井）

1月16日の99歳（白寿）の誕生日をお祝いし、市から記念品と花束を贈りました。阿部さんは、編み物や塗り絵などの趣味を楽しみながら、元気に過ごされています。



99歳

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の請求

福祉総務課（内線412）

特別弔慰金の請求期限は、4月2日です。この期限を過ぎると、第10回特別弔慰金を受けることができませんのでご注意ください。

敷金（賃貸住宅）トラブル110番

市民生活課（内線313）

☎4月7日（土）8時10時～16時☎☎048・838・1889（当日のみ）☎主催 埼玉弁護士会、埼玉司法書士会 岡崎玉司法書士会事務局 ☎048・863・7861

指定管理者の決定

施設管理課（内線242）

4月から次の施設の管理運営を行う指定管理者が決まりました。

施設等	指定管理者	指定期間	所管課
坂戸市立勝呂福祉作業所	合同会社ラボリ	5年	障害者福祉課（内線416）
坂戸市学童保育所第二ほしぞらクラブ	特定非営利活動法人 坂戸市学童保育の会	2年	保育課（内線427）

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。各施設に関する問合せは各所管課へ。制度に関する問合せは施設管理課へ

必ずチェック！最低賃金

特定（産業別）最低賃金が平成29年12月1日に改定されました。特定（産業別）最低賃金は、埼玉県最低賃金よりも優先されます。

☎埼玉労働局賃金室 ☎048・600・6205、川越労働基準監督署 ☎242・0892

埼玉県最低賃金 （発効日：平成29年10月1日）	時間額
	871円

特定（産業別）最低賃金 （発効日：平成29年12月1日）	時間額
非鉄金属製造業	904円
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	909円
輸送用機械器具製造業	918円
光学機械器具・レンズ、時計・同部分品製造業	917円
自動車小売業	916円
各種商品小売業（改正なし）	871円

市税等の納付は忘れずに

納税課（内線257）

市・県民税、軽自動車税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税（納期未到来分を除く）の納め忘れがないか確認をお願いします。

市税等が、納期限を経過し未納となった状況が続くと、財産の差押えなどの法的措置を行うこととなります。

納め忘れの防止には口座振替制度が便利ですので、ご利用ください。

自衛官採用試験

募集種目 ①幹部候補生（一般）②幹部候補生（歯科・薬剤科）③一般曹

身体障害者福祉会の会員

障害者福祉課（内線417）

身体障害者福祉会は、身体に障害を持つ者同士が話し合い、助け合いながら親睦と融和を図り、更生福祉を目指していく会です。

☎社会参加事業（親睦旅行）の開催、歳末慰問の実施他 ☎年800円 ☎直接又は電話

製造品等展示コーナー新規出品

商工労政課（内線345）

期間 4月1日から1年間 ☎市役所 ☎市内に事業所のある生産者・加工業者又はこれらの業者で組織する団体 ☎対象品 市内で製造・加工等された製品の实物又は模型で縦、横、高さがおおむね40cm以内のもの ☎3月16日（金）までに商工労政課へ電話

催し



3月のおもちゃ病院

時間 9時30分～11時 ☎おもちゃの修理 ☎無料（部品代は有料） ☎不要

場所	日曜	電話番号
千代田児童センター	1（木）	282・3099
三芳野児童センター	休み	284・4813
セブンタ児童センター	休み	283・4378

あそぼう会&出張あそぼう会（サンサンキッズ）

子育て支援センター ☎288・2141「あそぼう会」

☎4月17日・24日 毎回火曜日10時～11時30分全2回 ☎内ふれあい遊び等 ☎幼児と保護者

「坂戸つどいの広場」

☎4月26日（木）11時～11時30分 ☎手遊び・ふれあい遊び ☎乳幼児と保護者 ☎出張あそぼう会

4月はお休みです。

☎共通事項 ☎無料 ☎不要

3月のふれあい保育

時間 9時30分～10時30分 ☎保育園での生活や遊びを体験 ☎8か月～小学校就学前の幼児と保護者 ☎各園5名程度 ☎無料 ☎3月7日（水）10時～電話

保育園名	日曜	電話番号
東坂戸保育園	9（金）	283・3977
千代田保育園	20（火）	283・7244
溝端保育園	13（火）	281・8665
薬師保育園	9（金）	282・3188
城山保育園	12（月）	286・9511
みのり保育園	13（火）	283・8461
あさば保育園	14（水）	281・3001
チャイルドケアセンター・坂戸	12（月）	283・4283
さつき保育園	20（火）	288・7715
アヲわかば保育園	13（火）	280・5777
レモでろ保育園	13（火）	298・6206
むぎのこ保育園	20（火）	284・8458

広告



笑顔でつなぐ 躍動のまち、さかど



笑顔でつなぐ 躍動のまち、さかど

環境学館いずみ4月の講座					
日(曜)	時間	内 容	対 象	定員(先着順)	参加費
5(木) 25(水)	10時～11時	EM入りパックde石けん ～牛乳パックでリサイクル～	一般	各日15名	無料
11(水)	10時～正午	EMで作る家庭菜園 ～EMはかし1型の作り方～ (※1)	一般	20名	600円
13(金)	10時～ 11時30分	えひめA1を作ってみよう! ～自宅からはじめる環境浄化～	一般	10名	無料
17(火)	9時～ 14時30分	廃食油リサイクル粉石けん づくり (※2)	一般	5 名	無料
22(日)	10時～正午	自然観察教室 春の自然観察 高麗川で春の 植物や昆虫を探してみよう	小学4～6年 生(親子で 参加可)	20名	無料

各講座の持ち物は、受付時にお伝えします。☎3月10日(土)9時30分～環境学館いずみ(☎284・7115)へ
※1 2日間の講座で両日とも受講できる方(2回目は5月9日(水)10時～)
※2 マスク、ゴム手袋を持参し、長袖・長ズボンを着用してください。

※別途、個別講座も承ります
電話

家族介護教室「葬祭知識と生前の心構え」

高齢者福祉課(内線436)

☎3月22日(木)9時30分～11時30分
文化会館ふれあ☎市内在住者定25名
(先着順) ☎無料☎講師 二村祐輔氏
(日本葬祭アカデミー教務研究室代
表) ☎3月7日(水)直接又は電話

図書館教養講座「歴史に学ぶ」

中央図書館☎281・6369

☎3月16日(金)13時30分～15時30分
「西郷隆盛の倒幕運動に参加した草
莽の志士たち」☎市内在住・在勤者



アザレア坂戸スポーツスクール
(バレーボール)

市民総合運動公園☎284・1771

☎1毎週水曜日(5月10日から) 10
時15分～11時45分②毎週水曜日(4
月4日から) 19時～21時☎1成人女
性、②小学5年生～中学生※未経験
者歓迎☎①②各30名(先着順) ☎①
月3千円(入会金8千円) ②月4千
円(入会金8千円) ☎室内履き、運
動ができる服装☎3月10日(土)参加
費を添えて直接

坂戸ライオンズクラブ主催
第38回市民歩け歩け大会

☎4月1日(日)9時30分(受付は9
時) ☎浅羽ビオトープ駐車場☎500
円☎3月30日(金)までに同クラブ事務
局☎283・2887(平日10時～15時)、
☎289・6663

第45回水曜展
(油彩・水彩ほか)

☎3月15日(木)～18日(日)10時～17時(18
日は16時まで) ☎文化会館ふれあ☎
成人☎無料☎水曜会須田☎281・23
34

初心者水泳教室

☎3月23日(金)・26日(月)・28日(水)正午
～14時☎健康増進施設サテさかど
☎泳力が25m未満の小学6年生定10
名(先着順) ☎無料☎坂戸市水泳連
盟小川☎080・7008・2072

ボイスカウト説明会

☎3月11日(日)10時～正午☎入西地域
交流センター☎幼稚園年長～小学生
の男児・女兒☎無料☎ボイスカウ
ト坂戸第一団那須☎284・0028

女声合唱の体験教室

☎3月6日・13日毎水火曜日13時15
分～15時45分☎北坂戸公民館☎成人
女性☎100円☎北坂戸女性コーラス増
山☎283・1752

仲間になりませんか

坂戸グリップス(キックボクシング・
ボクササイズ)

☎毎週水曜日18時～20時☎市民総合
運動公園☎中学生以上☎無料☎池端
☎090・6165・8617

坂戸ジャイアンツ(少年野球)

☎毎週土・日曜日9時～正午又は13
時～16時☎片柳小学校☎小学新1～
4年生☎入会金1千円、月1千500円
☎牛島☎090・8465・6994

坂戸市さつき会

☎時期に応じて随時☎本町4・14・
2(森宅) ☎無料☎森☎284・177
5

大家墓絵クラブ

☎毎月第1・3火曜日10時～正午☎
大家公民館☎成人☎月1千円☎中澤
☎282・0552

広告

里親普及啓発イベント
「ファミリーシップフェスタ」

子育て支援課(内線483)

☎3月21日(水)11時～15時30分☎ウェ
スタ川越(川越市新宿町1ー17ー17)
☎ファミリーコンサート、里親制度
紹介コーナー、工作・ハンドメイド
コーナー等☎無料☎不要☎NPO法
人子育てサポーター・チャオ☎048・
971・3808

星空の音楽会

坂戸児童センター☎283・4378

☎3月10日(土)18時～☎30分間の音楽
会のあと、オリオン座大星雲を天体
望遠鏡で観望※音楽会は雨天決行☎
一般(小・中学生は保護者同伴) ☎
無料☎楽曲 バスクラリネットと歌出演
Something○○☎申不要

荒川上流部改修100周年
リレーでつなぐ巡回パネル展

道路河川課(内線524)

期間 4月2日(月)～6日(金)☎市役所内
荒川上流部の改修に着手されてから
100周年を迎えるにあたり、荒川改修
の歴史・地形・特性などを知っても
らうための巡回パネル展を、流域の
各自治体をリレーして開催☎無料☎
不要

文化会館ふれあ各種催し

◇子どもまつり2018
☎3月18日(日)11時～17時☎「地域で
育つ子どもたち」をテーマとした、
和太鼓まつり、遊び広場、模擬店、
健康リズム体操※リズム体操は当日
受付、先着30名程度☎無料☎主催 文化
会館ふれあ
◇市川由紀乃コンサート2018
☎7月13日(金)◇昼の部(開演14時、
開場13時30分) ◇夜の部(開演18時、
開場17時30分) ☎全席指定6千円☎
チケット販売 3月13日(火)9時～同会館
事務所(電話受付は13時) ☎主催 文
化会館ふれあ、ベルワールドミュー
ジック、株式会社イズム



中央図書館各種催し

中央図書館☎281・6369

◇大人のためのおはなし会
☎3月9日(金)10時～11時30分☎昔話
や絵本等の語り☎一般(幼児同伴不
可) 定50名(先着順) ☎語り手おはな
し山(図書館ボランティア)
◇ちいさい子のおはなし会
☎3月15日(木)11時～11時20分☎絵本
や紙芝居等☎2歳までの乳幼児と保
護者定15組程度(先着順)
◇映画鑑賞会
☎3月18日(日)14時～☎「バロン(約
17分)」定60名(先着順)
◇みんなのお楽しみ会
☎3月25日(日)11時～正午☎おはなし
レインボーによる人形劇や紙芝居等

幼稚園(保護者同伴、小学生定50名
(先着順))

《共通事項》☎無料☎申不要

埼玉ピースミュージアム各種催し

◇3月の映画会
☎①3月17日(土)②3月25日(日)※各日
とも13時30分～☎①ビルマの堅琴②
武器よさらば☎無料
◇戦争体験証言者ビデオ上映会
☎3月24日(土)13時30分～14時30分☎
「満州からの引揚げと戦後の苦しい
生活」「吉見百六地下工場での勤務」
「戦犯として処遇された10年」等定
160名(先着順)
《共通事項》☎無料☎申不要☎埼玉県
平和資料館(東松山市岩殿241-113)
☎0493・35・4111

広告

笑顔でつなぐ 躍動のまち、さかど

SAKADO

笑顔でつなぐ 躍動のまち、さかど

SAKADO



わが家のアイドル



やました ひろと
山下 大翔くん
(3歳0か月)

お子さんへ一言

大翔は家族の宝物！
一緒に笑って大きく
なろうね☆



たなべ かすみ
田辺 佳純ちゃん
(1歳4か月)

お子さんへ一言

いつもニコニコ笑顔
で癒してくれてあり
がとう♡

4月 市民相談

相談名・相談内容	日程・曜日	時 間	会 場	問 合 せ
法律(弁護士)☎…金銭・不動産トラブル、夫婦・親子・相続等の法律問題	6日(金)・12日(木) 18日(水)・24日(火)	10:00～16:00	市役所	市民生活課(内線 314)
法律(司法書士)☎…多重債務・離婚・相続・成年後見等	3日(火)	10:00～正午		
登記…土地・建物の登記手続・書類の作成等	3日(火)	13:00～15:00		
行政書士…遺言書・契約書・離婚・相続手続等	10日(火)	10:00～正午		
行政(なんでも)…行政機関に対する意見・苦情等	17日(火)	13:00～16:00		
新・増築(住まい)…部屋の増改築・修繕等	26日(木)			
不動産(宅地建物取引士)☎…土地・建物等不動産の有効活用等	26日(木)			
不動産(不動産鑑定士)☎…土地・建物の適正価格算定、賃料の算定	13日(金)	10:00～正午		
消費生活…契約やサービスに関するトラブル等	毎週月・水・木・金	10:00～15:30		坂戸市消費生活センター(内線 191)
女性…女性としての様々な悩み、夫や恋人からの暴力、LGBT等	2日(月)・16日(月)	13:00～17:00	勤労女性センター	勤労女性センター(内線 372) ※予約制(電話相談有り)
人権…プライバシー、障がい者、同和問題、家庭・近隣トラブル等	9日(月)	9:00～16:00	市役所	人権推進課(内線 233)
税務…相続・贈与・マイホーム取得等に関わる税のしくみ	19日(木)	10:00～15:00		課税課(内線 274)
内職…内職を希望する市民を対象にした相談及び斡旋	毎週火・金	10:00～16:00	内職相談室(市役所内)	内職相談室☎ 284・5872
職業…求人情報の提供及び相談員による職業相談・紹介	毎週月～金	10:00～17:00	坂戸市ふるさとハローワーク(市役所内)	ふるさとハローワーク☎ 284・0038
ふれあい・福祉総合…福祉に関する総合相談	毎週月～金	8:30～17:15	ふれあい・福祉総合相談コーナー(福祉総務課内)	ふれあい・福祉総合相談担当(内線 507)
生活困窮者自立支援…生活困窮者の自立に向けた相談	毎週月～金	8:30～17:15	自立生活サポートセンター(市役所内)	自立生活サポートセンター☎ 283・1112
家庭児童…子どものしつけ・性格・ことばの遅れ等、子どもの育児上の悩み	毎週月～金	9:00～17:00	家庭児童相談室(子育て支援課内)	子育て支援課(内線 484)
子育て支援利用…保育園・幼稚園等の施設や、地域の子育て支援事業の利用の案内・相談	毎週火・木・金	13:00～16:00	子ども・子育て支援相談室(子育て支援課内)	子育て支援課(内線 490)
	5日(木)・24日(火)	9:30～11:45	三芳野児童センター	
	6日(金)・10日(火)		千代田児童センター	
	12日(木)・20日(金)		大家児童センター	
	13日(金)・19日(木)	10:00～11:45	坂戸児童センター	
	3日(火)・26日(木)		入西つどいの広場	
母子・父子自立支援…経済的な自立に向けた就業及び生活面の相談	毎週火・木(その他の曜日も電話等で随時予約受付)	9:00～16:00	子ども・子育て支援相談室(子育て支援課内)	子育て支援課(内線 429)
子育て…就学前の乳幼児に関する子育ての不安・心配・悩み	毎週月～金	9:00～正午	子育て支援センター(坂戸保育園内)	子育て支援センター☎ 288・2141 ※面談は予約制
教育…小・中学生の生活や学習、性格、行動、心や体に関する相談	毎週月～金	9:00～16:30	教育センター	教育センター☎ 283・7301 ☎ 289・9661
心配ごと…悩みの解決に向けた助言や情報提供等	3日(火)	9:30～12:30	東坂戸団地集会所	坂戸市社会福祉協議会☎ 283・1597
	9日(月)	9:00～正午	大家公民館	
	11日(水)		福祉センター	
	18日(水)		西坂戸自治会館	
	19日(木)		文化施設オルモ	
	27日(金)		入西地域交流センター	

※☎…予約制(原則相談日の一週間前から開始。詳しくはお問合せください。)
※各相談とも祝日を除く。相談時間は、正午～13:00を除く。 市役所 ☎283・1331

3月の健康

Health Center Information

市民健康センター

☎284・1621
☎284・3939

市民の健康づくりをお手伝いするため、保健師・栄養士・歯科衛生士が相談に応じています。気軽にご利用ください。

こころの健康に不安のある方… ひとりで悩まず相談しましょう

進学や就職、職場の配置転換など、3月と4月は生活環境の変化により、こころも体も調子を崩しやすい時期です。

3月は自殺対策強化月間です。悩みがある方や大切な人の悩みに気づいた方は、1人で抱え込まず、周囲の人や専門機関に相談しましょう。

※相談窓口は、市ホームページや「こころの体温計」に掲載しています。

こころの専門相談

こころの病気の予防には、早めの対処が大切ですが、なかなか早めの一歩が踏み出せないもの。どうしたらよいか悩んでいる方、無料で精神科医師の相談が受けられる機会をご活用ください。

☎4月5日(木)13時～14時30分 ☎精神科医師による相談 ☎ストレスによる強い不安や不眠に悩んでいる方、こころの健康に心配のある方、うつ症状や精神科の病気が疑われる方、もしくは家族(事前に保健師が相談内容をお聞きます。) ☎2組(先着順) ☎無料 ☎3月7日(水)～28日(水)

こころの体温計で 簡単メンタルヘルスチェック!

「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンから、ストレス状態や落ち込み度を確認できます。相談機関も表示されますので、ぜひご利用ください。スマートフォンや携帯電話でご利用の方は右の二次元バーコードからアクセスしてください。

また、パソコンでご利用の方は市ホームページをご覧ください。



未接種の方はお早めに
麻しん・風しん混合
(MR) ワクチン
定期接種(2期)

3/31
まで

麻しん・風しん混合(MR) ワクチン(2期)の平成29年度定期接種対象者の接種期間は3月31日(土)までとなっています。

今年度の対象者で、お済みでない方はお早めに医療機関で接種してください。

☎平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれで、麻しん・風しん混合(MR) ワクチン(2期)を接種していない方 ☎無料

乳幼児健康相談

☎3月19日(月)9時30分～10時30分 ☎入西地域交流センター ☎身体計測と保健・栄養・歯科・母乳相談 ☎乳幼児と保護者 ☎無料 ☎不要

3月の乳幼児健診

乳幼児健診	対象者	日(曜)
3か月児健診	平成29年12月生まれ	15日(木)・23日(金)
10か月児健診	平成29年5月生まれ	16日(金)・27日(火)
1歳6か月児健診	平成28年7月31日～8月31日生まれ	6日(火)・14日(水)
2歳児歯科健診	平成28年3月1日～3月31日生まれ	1日(木)・8日(木)
3歳児健診	平成26年11月4日～11月30日生まれ	2日(金)・12日(月)

休日・夜間の救急医療機関

日	医療機関名(診療科目)
全休日	坂戸鶴ヶ島医師会立休日急患診療所(内・小) ☎289・1199 坂戸市石井 2327-5 診療時間: 9時～正午、14時～17時、18時～21時
全日(24時間)	坂戸中央病院 ☎283・0019 関越病院 ☎285・3161 埼玉医科大学病院 ☎276・1465(小児救急医療も対応)
下記の医療機関は、眼科の在宅当番医で、9時～17時まで診療しています。	
3月11日	アイクリニック佐藤医院 ☎279・0888

健診対象者には必要な書類を郵送しました。

広告



笑顔でつなぐ 躍動のまち、さかど



市民カメラマン 莊司和則さん撮影

環境を楽しみながら学ぶイベント

1/28 環境学習サイエンス祭り

環境について楽しみながら学んでもらうことを目的とした「環境学習サイエンス祭り」が、環境学館いずみで開催されました。

当日は、のこぎり体験と木のプレートづくりや、化石のレプリカづくり等が行われ、参加した子ども達は、出来上がったプレートを見ながら笑みを浮かべるなど、イベントを楽しんだ様子でした。

皆でつくる支え合いの輪

地域支え合いフォーラム

2/3

地域の支え合いの現状や今後の必要性について情報共有を行う「地域支え合いフォーラム」が文化会館ふれあいで開催されました。

当日は、(公財)さわやか福祉財団堀田力先生の講演や市民団体による活動報告が行われ、参加者は「支え合いの大切さがよくわかった」「これから地域で活動してみたい」と話してくれました。



皆で楽しむ伝承あそび

東坂戸保育園 こま回し大会

2/5

東坂戸保育園の全園児がホールに集まり、日頃の練習の成果を披露する「こま回し大会」が行われました。

当日は、保育士手作りの可愛いお花ごまや糸ひきごま等年齢に合ったこま回しに挑戦。園児は、皆の声援を受け、見事こまが回ると最高の笑顔を見せ、会場では拍手が沸きあがっていました。



手作り料理を食卓へ

2/8 ふるさと料理教室

参加者同士の交流を図りながら、季節の手作り料理を学ぶ「ふるさと料理教室」が、三芳野公民館で開催されました。

当日は、旬の魚を使った鮮魚の風味焼きや、れんこんを使った煮物など計5品を調理し、教室に参加した皆さんは「日頃のメニューに活かせる」と笑顔で話してくれました。



Pick up

景色を楽しみながら体力づくり

高麗川ふるさと健康ウォーキング 1/21

高麗川の自然や景色を楽しみながら体力づくりを図ることを目的とした「高麗川ふるさと健康ウォーキング」が開催され、市内外から116名の方々が参加しました。

当日は、爽やかな冬晴れの中、北坂戸駅西口の溝端公園から県立坂戸西高校を目指して、約8kmの道のりを歩きました。

ゴール会場では、坂戸西高校の野球部によるお出迎えや、メイキング部による温かい手作りお汁粉が振る舞われるなどのおもてなしがあり、参加者は「天気良かったので景色を楽しみながら気持ちよく歩けました。おいしいお汁粉もいただけて最高の一日になりました。」と満面の笑みで話してくれました。



市民カメラマン 鈴木行男さん撮影



市民カメラマン 秋山清志さん撮影



市民カメラマン 莊司和則さん撮影

無病息災・五穀豊穡

1/7

どんと焼き

小正月に行われる行事で、無病息災・五穀豊穡を祈り、門松やしめ縄づくりなどを焚き上げる「どんと焼き」が、片柳の田んぼで行われました。

当日は、寒空の中で炎が高々とあがり、参加者からは多くの歓声があがりました。

また、会場ではお団子と豚汁も振る舞われ、皆さんは終始和やかな表情を浮かべていました。



市民カメラマン 莊司和則さん撮影

水面を舞う優雅な冬の渡り鳥

越辺川にコハクチョウ飛来

1/11

坂戸市と川島町の境を流れる越辺川の越冬地に、コハクチョウが飛来しました。

コハクチョウは例年この時期に飛来し、冬を越して北方へ飛び立っていきます。

今年も、美しく優雅に泳ぐコハクチョウを撮影しようと、厳しい冷え込みの中でも、多くの写真愛好家が現地を訪れていました。



市民カメラマン 秋山清志さん撮影



おいしく食べて健康づくり！

坂戸市食を通じた健康づくり応援店を紹介します！

問 市民生活課 (内線 316)

市では市民の健康づくりを応援するメニューや食品等を提供する店舗を「食を通じた健康づくり応援店」として認定しています。現在、市内の45店舗が認定されていますので、こちらのコーナーで順次ご紹介していきます。また、「食を通じた健康づくり応援店」は、随時募集しています。

応援店の目印は？

店舗の外にこちらの「のぼり旗」を掲出しています(一部掲出していない店舗もあります)。



3月15日～25日は、タマシャモステーキ定食をご注文の方に、ソフトドリンクサービス



タマシャモステーキ定食

穂久柳

所在地：芦山町30-8

電話：284・3979

定休日：火曜日

営業時間：午前11時30分～午後2時、午後5時～午後9時

1,134円(税込み)

お店から一言

彩の国地鶏タマシャモは、自店で飼育しており、「しゃもめし」はお弁当・お惣菜大賞2018で優秀賞を受賞しました。



3月7日～13日は、パン・お菓子10%割引！※1回限り。ほかのサービスとの併用不可



さかど葉酸ブレッド
280円(税込み)

石窯パン工房 サンメリー

所在地：につさい花みず木7-3

電話：281・0409

定休日：元旦

営業時間：平日は午前9時～午後7時、土・日曜日、祝日は午前8時～午後7時



お店から一言

焼きたてパンをお席でお召し上がりいただけます。3月7日(水)～春のパンフェアの新作も販売します！



さかど葉酸醤油ドレッシング
540円(税込み)

女子栄養大学 代理部・サムシング

所在地：千代田3-9-21

電話：281・3013

定休日：土・日曜日、祝日

営業時間：午前9時～午後5時



お店から一言

葉酸入り食品をはじめ、「食」に関する商品を取り揃えています。どなたでも購入できますのでお気軽にご来店ください。

新着図書案内

※図書館流通センター「新刊全点案内」より引用
中央図書館 ☎281・6369



奨学金借りるとき返すときに読む本

柴田武男 鴨田謙／編 弘文堂

奨学金を味方にするための完全ガイド。奨学金制度の概要、利用法、返済に困らないための準備をはじめ、督促が来た場合、裁判になった場合の対処法を、具体的な事例とともに平易に解説する。相談先も掲載。



相手をイラッとさせない!メールの好感度を上げるマナー&文例

杉本祐子／著 主婦の友社

件名は必ず書かなきゃいけない? 深夜・早朝のメール送信は失礼? 受信メールには必ず返事するのが常識? PCでのビジネスメールからプライベートで送るスマホのメールまで、メールのマナー&文例を実例とともに紹介する。

平成29年4月～平成30年1月分 ごみ・資源物排出量

◇23,801トン
(前年同時期比26トン増)



もったいない! まだ食べられるのに捨てられている食べ物「食品ロス」を減らそう!

特設サイト さかろんの部屋

遊びに来てほしいのよ

さかろんのお出かけ予定

さかろんのイラスト集



坂戸市イメージキャラクター さかろん 右記二次元バーコードや市ホームページからアクセスできます。

人口と世帯数の動き ●2月1日現在の人口です

人口 101,332人(前月比-6人)
男性 50,822人
女性 50,510人
世帯数 45,360世帯(前月比+44世帯)

