

広報さかど

Sakado

9

2021

No.1234

城山小学校の児童が好きな場所「城山の森」

城山の森は自然が豊かで、生き物がたくさん住んでいます。生き物に触れ、親しんだり、森の風景に季節を感じたり、子どもたちの興味を引く素敵な魅力であふれています。

※令和3年度の表紙は、市内小学生へのアンケート「学校・学区内の好きな場所」の中から選択

今月の内容

新型コロナウイルスに関する緊急メッセージ

特集

コロナに負けない健康生活、おれんじカフェ

老人の日、地震への備え、人も動物も幸せに、慢性腎臓病予防

お断り

新型コロナウイルスの影響で、紙面に掲載したイベント等は、中止又は内容が変更になる場合があります。

最新情報は市ホームページ
をご覧ください。



坂戸鶴ヶ島医師会長から 緊急メッセージ



坂戸鶴ヶ島医師会
もとたか
丸山 元孝 会長

市内で感染が急拡大しています

感染することへの危機感を持って

坂戸保健所管内の医療機関は非常に逼迫しています。

皆さんの「命に関わること」ですので、引き続き不要不急の外出を控え、3密を避け、感染することへの危機感を持つことが極めて重要です。

PCR検査数、陽性者数が非常に多い

7月中旬から新型コロナウイルスのPCR検査数は増えており、坂戸市民の陽性者数も非常に多くなっています。

感染経路は複数人での会食や飲酒

医療機関や施設関係の感染経路は少ないものの、都内由来や学校関係、家庭内感染が多くなっています。

特に、感染対策が不十分な飲食店等での複数人での会食、飲

酒による感染が非常に多い状況です。

若い世代が持ち込む家庭内感染

感染者数を年齢別でみると、20歳代や30歳代が多いです。10歳代以下の感染は、ほとんどが家族に持ち込まれた家庭内感染です。行動範囲の広い若い世代にワクチン接種を進めていかないといけません。

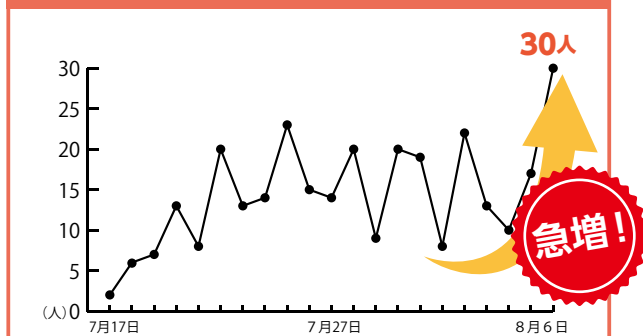
順次ファイザー社製ワクチンも入ってきますし、40歳以上の

方は、アストラゼネカ社製ワクチンの集団接種も行われますので、積極的に接種してください。

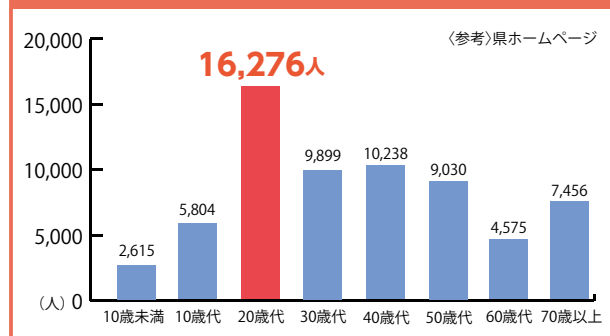
ワクチン接種者も注意が必要

人数は少ないものの高齢者にも陽性者が出ています。現在発表されている高齢発症者は、ワクチン2回接種を終えている方で、家庭内感染です。つまり、マスク着用しない家庭内ではワクチン接種者もコロナウイルスに罹患する可能性が高いです。

市内感染者数



県内年齢別陽性者数(8月8日時点)



※ 8月2日～8日の1週間で、人口10万人当たりの陽性者が137.7人になり、ステージ4（感染爆発）の基準（陽性者25人以上）を大きく上回っています。

個別接種医療機関の予約



予約方法は、医療機関により異なります。市コールセンターと市予約サイトが利用可能な医療機関には、以下の方法で予約してください。



**坂戸市新型コロナウイルス
ワクチン接種コールセンター**

0570・066・001 (ナビダイヤル)

受付時間 午前**9**時～午後**5**時

聴覚障害の方向け FAX 284・3939



**坂戸市コロナウイルス
ワクチン予約サイト**



かかりつけ患者*の方が医療機関へ予約する場合

診察券番号を「備考1」欄に入力して下さい。

※かかりつけ患者とは、診察券をお持ちの方で毎月受診されている方です。

接種実施 医療機関

受入体制 ○：誰でも可 △：かかりつけ患者優先 無印：かかりつけ患者のみ
電 話 ○：医療機関で電話受付 ●：坂戸市コールセンターで電話受付 ◎：どちらでも受付可
ネ ッ ト ○：医療機関運用の予約システム ●：坂戸市運用の予約システム ◎：どちらでも受付可

地区	医療機関名	受入体制	受付方法	予約電話番号	地区	医療機関名	受入体制	受付方法	予約電話番号
			窓口 電話 ネット					窓口 電話 ネット	
東 部	小川医院	△	○ ○	281・0839	北 坂 戸	松本内科・消化器クリニック	△	● ●	—
	若葉クリニック	○	○	283・1611		あさひ整形外科・皮膚科	○	○	283・6977
	東坂戸クリニック		○	—		明海大学歯学部付属 明海大学病院	○	● ●	—
	早川医院	△	○	282・1186		善能寺クリニック	○ ○ ○	○	080・3599・2423
	若葉病院	△	○	283・3633		坂戸西診療所	○	○	—
	広瀬内科クリニック	△	○	283・3001		シャロームにっさい医院	△	○	280・7373
	おがわこどもクリニック	△	● ●	—		脳神経外科ブレインピア坂戸西	○	○	090・4730・7007
	坂戸中央クリニック	△	○ ○	283・2151		伊利医院	△	◎ ●	281・0431
	菅野病院	○	○	—		花水木こどもクリニック	○	○	—
	田島内科小児科医院	○	◎ ●	281・6722	西 部	町野皮膚科	○ ○ ◎ ◎	◎	070・3195・2875
坂 戸	やまだクリニック		◎ ●	288・7788		かなざわクリニック	○	○	—
	大野耳鼻咽喉科クリニック		○	284・8734		井上医院	△ ○ ○	○	287・0056
	小林内科医院	○ ○	○	—		厚友クリニック	○	○	—
	吉松医院	○ ○	○	—		大西内科	○	○	—
	根本整形外科医院	△	○ ○	281・0018		川野医院	○	○	—
	渋谷こどもクリニック	○ ○	● ●	—		若葉内科クリニック	○ ○ ◎ ●	●	080・2074・4518
	守屋医院		○ ○	284・8586		相良胃腸科		○	285・6511
	坂戸訪問診療所		○	298・5466		たちかわ脳神経外科クリニック	○	○	—
	日の出内科クリニック	△ ○	○	—		若葉こどもクリニック		○	279・0070
	栄クリニック	△	○	227・6501	鶴 ヶ 島 市	たわらクリニック		○	—
北 坂 戸	本町診療所	△	○	283・0020		ヒロレディースクリニック		○	272・0164
	南町クリニック	○	○ ○	289・3731		浦田クリニック	○	○	279・5880
	坂戸中央病院	○	○	—		高沢医院	○	○	286・0358
	Ai clinic		○	277・5225		のぐち内科クリニック	○	○	279・6702
	岸田クリニック	○ ○	○	—		関越病院	○	○ ○	0570・061・160
	浅羽クリニック	○	○	284・1114		鶴ヶ島池ノ台病院	○	○	—
	吉川クリニック	○	○	282・5002		鶴ヶ島医院	○	○	285・0179
	丸山内科クリニック		○	—		鶴ヶ島在宅医療診療所		○ ●	0570・02・5672※
	坂戸内科医院		○	284・6001		染井クリニック	○	● ●	—
	松野記念クリニック		○	289・8889		しんまちクリニック	△	● ●	—
	原田内科クリニック	△	● ●	—		関越クリニック	△ ○	○	—
	北坂戸クリニック		○	281・6480					

※ 鶴ヶ島在宅医療診療所の電話予約は鶴ヶ島市コールセンターで受付

令和3年8月20日現在

最新の情報は、坂戸市ホームページをご覧ください。坂戸市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター (☎0570・066・001) へお問合せください。

INTERVIEW

コロナ禍で食生活が変化している中、心身の健康を保つための食事の重要性について、女子栄養大学の西村先生へインタビューを行いました。



女子栄養大学栄養学部
西村 早苗 准教授

- ・管理栄養士
- ・令和2年度から会長を務めている「食を通じた健康づくり応援店認定検討委員会」では、栄養や健康に配慮したメニューや食品の認定について専門的なアドバイスを行っている。

コロナに負けない
健康生活
healthy life

バランスの良い食事で 免疫力を高めよう！

岡市民生活課（内線316）

コロナ禍における「新しい生活様式」の中で、家で料理を作って食べる機会が増えています。
農林水産省の食育に関する意識調査で、現在の食生活がコロナ禍になる前と比べて変化したか聞いたところ、「自宅で食事を食べる回数」、「自宅で料理を作る回数」、「家

族と食事を食べる回数」が「増えた」と回答した人の割合が高くなっていました。
自分で食事を作るとは、心身の健康を保つほか、おいしさや楽しさなど食を通じた精神的な豊かさにも繋がります。
自分の健康を自分で守るため、日々の食事について考えてみませんか。

ポイント

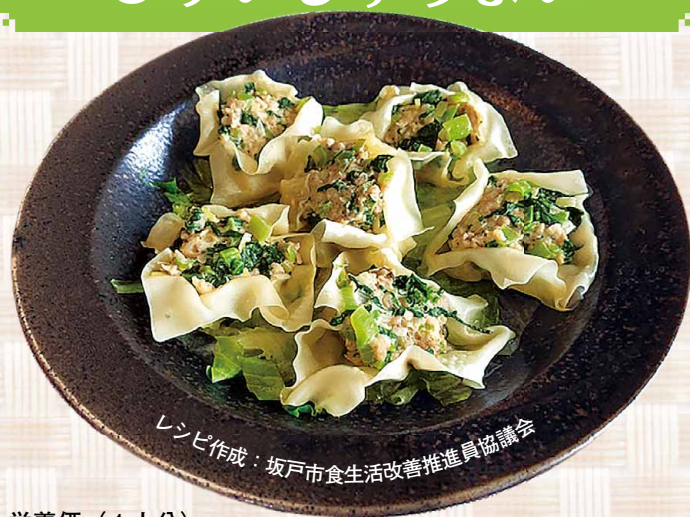
たんぱく質が豊富な豚ももひき肉と、緑黄色野菜（小松菜）、きのこ類（干しシイタケ）を使ったバランスの良いレシピです。

材料（4人分・24個）

豚ももひき肉……250g	酒……………小さじ1
小松菜……………300g	しょうゆ……大さじ1
ねぎ……………30g	とりがらスープのもと……………小さじ2
干しシイタケ……4枚	片栗粉……………小さじ1
しょうが……………40g	しゅうまいの皮…24枚
にんにく……………20g	練りからし……適宜
レタス……………40g	

ひすいしゅうまい

免疫力アップ！



栄養価（1人分）

エネルギー：227kcal たんぱく質：16.1g 葉酸：103μg 食塩：0.9g

レシピ作成：坂戸市食生活改善推進員協議会

自分の食事スタイルを大切に



Q コロナ禍での食事の重要性について教えてください

感染症予防のためには、普段からバランスの良い食事をし、免疫力を高めることが大切です。

主食（ごはんやパン、麺類など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品などを使ったおかず）、副菜（野菜や芋、海藻類などを使ったおかず）を組み合わせることで、1日に必要な栄養が摂れ、

良好な栄養状態に繋がります。

また、自宅にいる時間が増えているので、規則正しい生活リズムを作るために、毎日朝食を食べていただきたいですね。

Q 免疫力を高める献立を立てるポイントは何ですか

免疫力を高めるためには、特に体を作るもととなる「たんぱく質」をしっかり摂ることが大

切です。

毎食たんぱく質が含まれている、肉、魚、卵、大豆製品などを使った主菜を食卓に並べられるといいですね。

また、抗酸化作用のあるビタ

ミンA、C、Eを豊富に含む緑

黄色野菜や

納豆、味噌、

ヨーグルト

等の発酵食

品や海藻、

きのこ類等

の食物繊維

を摂ること

も大切です。



Q 毎日の食事へのアドバイスをお願いします

難しく考えずに、例えば朝食はごはんに納豆、野菜がたくさん入った具沢山の味噌汁、ヨーグルトなどメニューをパターン化してもよいと思います。

一度にたくさん食べられない方は、食事回数を増やしてもいいですね。

根拠のない情報に惑わされず、自分の食事スタイルを大切にいろいろな食品を意識して摂ることをお勧めします。



YouTube 坂戸市公式チャンネル

「葉酸で健康長寿を目指そう」配信中

葉酸研究の第一人者で葉酸プロジェクトのリーダーでもある香川靖雄教授が、感染症予防の食生活や葉酸がもたらす健康効果について分かりやすく解説した講演の様子です。坂戸市葉酸プロジェクトに関連した動画も配信しています。



女子栄養大学副学長 香川靖雄氏 講演会



坂戸市提案型協働事業

あさめしプロジェクト

子どもから若者世代（20～30代）の食生活の改善を啓発する活動をしています。朝ごはんを食べるといい食べ物の紹介、レシピの紹介などの動画を配信中です。

あさめしプロジェクト

Instagram



作り方

下準備 干しシイタケを水に戻しておく。

- 1 小松菜は茹でてザルに上げる。よく水気を切ってみじん切りにしておく。
- 2 干しシイタケの軸を取り除いてみじん切りにする。ねぎ、しょうが、にんにくもみじん切りにする。
- 3 ボウルにひき肉を入れ、Aを加えてよく練り混ぜる。さらに①と②も加えてよく混ぜる。
- 4 ③の具をしゅうまいの皮に包む。
- 5 皿にざく切りにしたレタスを敷き、しゅうまいを並べてラップをふんわりかける。レンジ 600Wで6～7分、2人分ずつ加熱する。



女子栄養大学
実践運動方法学
研究室

金子 嘉徳 教授



金子先生の ウォーキング講座

ウォーキングを習慣化しましょう

コロナの予防には感染症対策と、毎日の健康づくりにより免疫力を高めることが重要です。そのためには、バランスの取れた食事と併せて、継続的に体を動かすことが大切です。

コロナ禍で日常生活にいろいろな制限がある中でも、ウォーキングはいつでもどこでも行うことができる最も手軽な運動です。

ウォーキングの効果として、心の面ではストレス発散、身体の面では、持久力のアップ、腰痛予防、減量、転倒予防、高齢者では体力の低下等に伴うフレイルや認知症予防などが挙げられます。

「新しい生活様式」が求められる中で、正しいフォームで効果的なウォーキングを覚え、楽しみながら習慣化しましょう。

コロナ禍で外出自粛や在宅勤務等により、運動不足を感じている人が増えています。こうした状況で問題となっているのが「健康二次被害」です。運動量や人との関わりが減ると、免疫力が下がるだけではなく、

く別の病気を引き起こしたり、将来寝たきりのリスクも高まります。コロナを予防するためにも、適切な感染症対策をしたうえで運動をして、健康二次被害を防ぎましょう。

コロナ禍の健康二次被害

- ・ 免疫力の低下
- ・ 肥満や生活習慣病の悪化
- ・ ストレスによるこころの病
- ・ 筋力低下による転倒、骨折
- ・ 認知機能の低下

【出典】

健康二次被害防止コンソーシアム
コロナ禍で急増！新型コロナの「健康二次被害」にご注意を

コロナに負けない
健康生活
healthy life

ウォーキングで自粛生活による 運動不足を解消しよう！

関市民生活課（内線316）

賞品

さかど
街おこし応援券

10,000円

3名様

5,000円

7名様

3,000円

30名様

1,000円

50名様

企業からの協賛賞品

110名様

協賛
企業

- ★ ウエルシア薬局(株)
- ★ ハウスウェルネスフーズ(株)
- ★ 明治安田生命保険相互会社 川越支社

対象 市内在住で18歳以上の方

参加方法

- 1 10月31日(日)までに「埼玉県コバトン健康マイレージ」へ申込み（歩数計の場合は受け取り）を完了させ、歩数測定を可能にする。
- 2 11月1日～30日の1か月間の1日平均歩数が8,000歩に達するように歩く。
- 3 12月14日(火)までに歩数データを送信

※自動抽せんのため抽せん会への応募は不要です。

埼玉県コバトン健康マイレージ 坂戸市民限定抽せん会

埼玉県コバトン健康マイレージとは、専用歩数計やアプリを使って楽しく健康づくりをするための県との共同事業です。

参加者の中から、市民限定で総勢200名に賞品が当たる抽せん会を開催します。

※埼玉県コバトン健康マイレージへの申込み方法は、市ホームページ又はチラシをご覧ください。



安全で効果的なウォーキングのポイント

正しい姿勢



頭頂から耳、肩、膝、土踏まずに一直線が引ける姿勢です。この姿勢で歩けば、あまり疲れません。スマートフォン等で撮影して正しい姿勢ができているか確認してみましょう。



基本のウォーキングフォーム

視線は真つすぐ遠く

普段の歩幅より約10cm程度広く



腕は曲げた状態を保ちながら振る

足の運び方はかかと→土踏まず→つま先の順

歩くスピードと時間 歩くスピードは「さっさと早め。スピードの負荷の目安として会話が続ける程度。一回のウォーキング時間は20分程度を目安とします。

ウォーキングの応用

歩き方を変えてみると、ふだん使わない筋肉を使うことができます。

かかと歩き



無理のないスピードで手を軽く握り、肘を90度に曲げた状態で大きく振り、それぞれつま先、かかとだけを使って歩く。

つま先歩き



もも上げ歩き

手を軽く握り、肘を90度に曲げて大きく振る

ももが水平になるくらいの高さまで足を上げる



腹筋と背筋を使って姿勢を真つすぐに保つ

一日の目標歩数 健康づくりの目標歩数として8千歩が推奨されています。まずはふだんの歩数を一週間測定して平均歩数を確認し、次の週は平均に500歩プラスして、徐々に目標に近づけていきましょう。

Let's enjoy ウォーキング♪

運動する前に、体調をチェックしましょう。

- ☐ 熱はありませんか
- ☐ 昨夜はよく眠れましたか
- ☐ 食事はおいしく召し上がりましたか
- ☐ 血圧はいかがですか
- ☐ 頭痛や胸の痛みはありませんか
- ☐ 手、肘、膝の関節は痛みませんか
- ☐ お腹の調子は悪くないですか

さかど健康ウォーキングマップ

公民館などを起点とした様々なウォーキングコースを紹介しています。

市民生活課で配布又は市ホームページに掲載しています。

※部数に限りがあります。



こまめな水分補給を！



おれんじカフェ

まちづくりを目指して

☎高齢者福祉課(内線 436)

緊急事態宣言等で外出自粛が求められていますが、外出できないことによる心身の機能低下を少しでも抑えるために、工夫しながらおれんじカフェ※を開催している団体を紹介します。

※おれんじカフェとは？

認知症でもそうでなくても誰もが集えるおしゃべりの場です。

お知らせ

場所・時間等を変えて実施しているカフェや、コロナ禍で休止中のカフェもあります。参加をご希望の際は、必ず主催者へお問合せください。

感染拡大防止策を図りながら開催している市民団体主催者にインタビュー！

| Orange Café | AOZORA

1 おれんじカフェ あおぞら

第2・4火曜日 午前10時～正午

[会場] 勝呂公民館 [参加費] 200円

[主催] おれんじカフェあおぞら
(問合せは東部地域包括支援センター) ☎284・7775



阿部 永実子さん

コロナ禍で気を付けていることは？

マスク着用、換気、密にならないようにすることと(通常は茶菓子の提供をしていましたが)お菓子は出さず、飲物は各自持参してもらっています。

また、誰が何をやっているか見えるように、席を離れた状態で互いに向き合って開催しています。

再開してよかったと思うことは？

おれんじカフェが参加者にとって「集

える場」となっていることや、このような状況でも参加してくれる人が一人でもいることが嬉しいのです。

参加者の方からの感想は？

「家に籠もりがちになってしまうので、おれんじカフェがやっていることはありがたい」「家に籠もっていると笑わなくなるが、おれんじカフェに行くと笑顔になるのでやっているのは嬉しい」といった声が上がっています。

＜アピールポイント＞

「コロナに負けない」という思いで参加者とともに創意工夫をして脳トレ等を行っています。勝呂公民館でやっていますので、みんなで一緒に笑いましょう。



INTERVIEW

5 おれんじカフェ ウエルシア(につさい花みず木)

第2金曜日 午前10時～正午

[会場] ウエルシアにつさい花みず木
店(につさい花みず木4-18-1) [参加費]
100円 [主催] 西部地域包括支援
センター ☎282・4592

4 おれんじカフェ ウエルシア(鶴舞厚川)

第1金曜日 午前10時～正午

[会場] ウエルシア鶴舞厚川店(厚川
58-4) [参加費] 100円 [主催] 西部地
域包括支援センター ☎282・4592

3 おれんじカフェ 県営住宅東坂戸団地

第3金曜日 午前10時～正午

[会場] 県営住宅東坂戸団地・自治
会集会所(東坂戸2-40) [参加費] 無料
[主催] 東部地域包括支援センター
☎284・7775

9 おれんじカフェ アロマ・カフェ

第2日曜日 午後1時～3時

[会場] 勤労女性センター [参加費]
500円 [主催] アロマケアチーム・
プチマイン(阿部) ☎090・8454・
9196

8 おれんじカフェ コンドミニアム坂戸

第1水曜日 午後1時30分～3時30分

[会場] コンドミニアム坂戸 集会室
(関間3-12-53) [参加費] 100円 [主催]
中央第一地域包括支援センター
☎283・3721

7 おれんじカフェ ウエルシア(柳町)

第3木曜日 午後1時30分～3時30分

[会場] ウエルシア柳町店(柳町45-17)
[参加費] 100円 [主催] 中央第一地
域包括支援センター ☎283・3721

6 おれんじカフェ シャローム

第4金曜日 午前10時～正午

[会場] シャロームガーデン坂戸
(新堀1-1) [参加費] 100円 [主催] 西
部地域包括支援センター ☎282・
4592

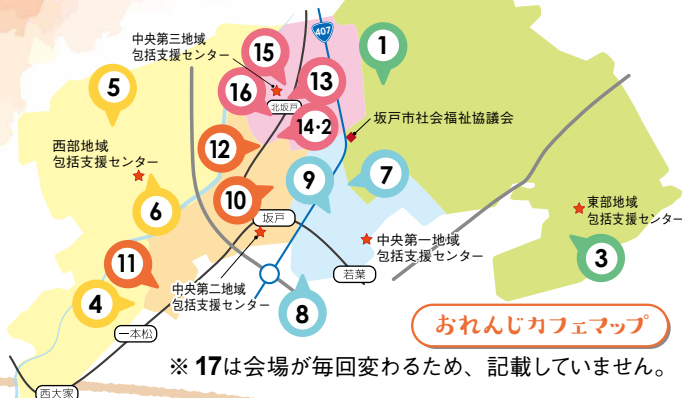
おれんじ
カフェ



さかど市内
17件紹介

特集 認知症

コロナ禍での 誰もが安心して暮らせる



| Orange Café | UTAGOE YOKIKANA

2 おれんじカフェ

歌ごえ善き哉 (薬師町)

第2日曜日 午後1時30分～3時30分

[会場] ウエルシア薬師町店 (薬師町 2373-1) [参加費] 無料 [主催] さかど善哉 ☎080・3471・1072

加茂谷 満之さん



コロナ禍で気を付けていることは？

会場受付での検温・アルコール消毒、感染者が発生したときの連絡先の記入とマスク着用のご協力をいただきました。会場内の換気は窓を開け、椅子、鉛筆を全て除菌し、私たちと参加者の間には飛沫防止シートを張りました。

再開してよかったと思うことは？

参加者の人数はもちろん減りましたが、参加された方が喜んで帰っていただいたことはホッとする瞬間でした。歌ご

え善き哉は、音楽を通して地域の方と交流して元気に生活ができることを目的としています。

参加者の方からの感想は？

「月1回の楽しみで、コロナ禍の不安を抱える毎日で、ひとときのやすらぎの場です。頑張って続けてください」「家で一日一人で過ごすことが多いのでここに来ると元気になります」「コロナ対策を徹底して、みんなのためにここまでやられている事がすごいです」等の声をいただいています。

／ アピール ポイント ／

参加者の皆さんからは、再開されないのではないかと心配の声もありましたが、私たちは「歌ごえ善き哉」は2030年まで続けて行きますので、それまで長生きしてください」と呼びかけています。



13 おれんじカフェ さくら

第2水曜日 午後1時30分～3時30分

[会場] コン・ブリオ(元気)広場(末広町5-1-202) [参加費] 100円 [主催] 中央第三地域包括支援センター ☎288・7701

12 おれんじカフェ ぼんわか

第2土曜日 午後2時～4時

[会場] 北坂戸ぼんわか(泉町3-3-8 マンションいずみ) [参加費] 100円 [主催] 中央第二地域包括支援センター ☎280・3210

11 おれんじカフェ 好日の家

第1火曜日 午後1時30分～3時30分

[会場] 特別養護老人ホーム 好日の家(浅羽1130-1) [参加費] 無料 [主催] 中央第二地域包括支援センター ☎280・3210

10 おれんじカフェ はつらつ

第4木曜日 午後1時30分～3時30分

[会場] 本町診療所待合室(本町2-13) [参加費] 100円 [主催] 中央第二地域包括支援センター ☎280・3210

17 おれんじカフェ 歌ごえ善き哉

第4日曜日 午後2時～3時30分

[会場] 公民館(毎回変更有。開催場所は主催者へお問合せください) [参加費] 無料 [主催] さかど善哉 ☎080・3471・1072 ※開始時期未定

16 おれんじカフェ 歌ごえ善き哉 (北坂戸)

第3又は第4土曜日 午前10時～正午

[会場] 北坂戸にぎわいサロン(溝端町1-4-106) [参加費] 無料 [主催] さかど善哉 ☎080・3471・1072

15 おれんじカフェ ハッピー

第2土曜日 午後1時～3時

[会場] 代表者自宅(末広町7-1) [参加費] 200円 [主催] 代表者(金井) ☎283・7552

14 おれんじカフェ ウエルシア (薬師町)

第1水曜日 午後1時30分～3時30分

[会場] ウエルシア薬師町店(薬師町2373-1) [参加費] 100円 [主催] 中央第三地域包括支援センター ☎288・7701



老人の日

老人週間 9月15日水～21日火

〈 みんなで築こう あんしんと活力ある健康長寿社会 〉



人生100年時代

誰もが安心して生きがいのある生活を送ることができる健康長寿社会を築くことが重要です。新型コロナウイルス感染症の感染予防とともに高齢者の方の孤立やフレイル防止に取り組むことが大切です。

自分のペースで、自分らしく過ごすためにご活用ください

生きがい対策事業

市では、高齢者の方が生きがいを持ち、幸せを実感できる生活を送れるように、生きがい対策事業などを実施しています。

ふれあい入浴補助券



対象
市内在住
65歳～

1 回当たり**200円**分の補助券を
年間**12** 枚交付します。*

市民バス特別乗車証



対象
市内在住
70歳～

市民バスが無料で乗車できる
特別乗車証を交付します。*

長寿の祝い



対象
99～100歳

長寿を祝い、かつ多年にわたり
社会の発展に寄与してきたこと
を感謝し実施しています。

*申請者の身分証明書をお持ちのうえ、高齢者福祉課又は各出張所へ申請してください。なお、「ふれあい入浴補助券」は、公民館でも申請できます。



在宅サービスなど様々なサービスがありますので、高齢者福祉課又は地域包括支援センターでご相談ください。また、市ホームページにも掲載しています。

いつまでも元気に暮らすために **老人クラブ** に入りませんか

地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です

仲間づくりを通して生きがいと健康づくり、生活を豊かに楽しく活動を行うとともに、ボランティア活動を始めた地域を豊かにする活動に取り組んでいます。



老人クラブの活動を市ホームページで紹介しています



40団体の老人クラブ



市内
約**3,000**人が
利用

見直そう 地震への備え

東日本大震災から今年で10年が経過しましたが、現在も日本全国で地震が頻発している状況です。

備えをしなければ、自分の命を危険に晒すことになります。この機会に地震への備えができているかチェックしてみましょう。

問 防災安全課 (内線 219)

震災対策

災害に備えて準備しておこう



家具は凶器に変わる

- ✓ 家具を固定できているか (家具転倒防止グッズを活用)
- ✓ 家具が倒れてこないか (寝る場所は特に注意)
- ✓ 避難の妨げになる場所に物を置いていないか (避難経路の確保)
- ✓ 割れ物の落下防止対策はできているか (滑り止めシートや落下防止テープなどを活用)

安心して生活できるように



すぐできる！ 家庭の備蓄

- 物流が停止した場合、物資が入手できなくなることがあります。普段から物資を確保しておきましょう。
- ✓ 飲料水 (1日3L×家族分×3日分)
 - ✓ 食料品 (レトルト食品、缶詰、乾物、調味料等)
 - ✓ カセットコンロ・ボンベ
 - ✓ クーラーボックス・保冷剤
 - ✓ LEDランタン
 - ✓ ラップ

備蓄しておくといいモノチェック



トイレ対策

上下水道が使用できなくなること
も想定し、トイレ環境を整えま
しょう。

- ✓ 水を使わない携帯トイレの用意
- ✓ 臭い対策に密閉袋の用意
- ✓ 消毒液やウェットティッシュで衛生面でも対策
- ✓ トイレトペーパーは多めに買い置き

いざというときにも安心



上記のポイントを押さえることが、安心安全な在宅避難へと繋がります。大地震は明日発生するかもしれません。いざというときのために、普段からしっかりと備えておきましょう。

在宅避難のすすめ

大地震発生後、自宅が無事の場合は避難所へ行かず、
自宅で避難生活を送る在宅避難も有効です。

在宅避難のメリット 3つのポイント



ポイント 1 プライバシーが確保できる



ポイント 2 不慣れな避難所生活と比べストレスを緩和できる



ポイント 3 避難所生活よりも感染症リスクを抑えられる

問 住宅政策課 (内線 545)



1 ブロック塀の相談

ブロック塀に係る建築基準や既存の塀の点検方法などの相談窓口を設置しています。ブロック塀は個人の財産であり、所有者の責任で適正な管理をお願いします。



2 地震に対して「耐震性」があるか確認したい



木造住宅の耐震診断・耐震改修補助制度

昭和56年5月31日以前に着工された木造2階建て以下の一戸建ての住宅又は併用住宅で、市の定める要件を満たしている住宅が対象です。

対象

補助対象住宅の所有者で、市税を滞納していない方

診断

限度額

13万円

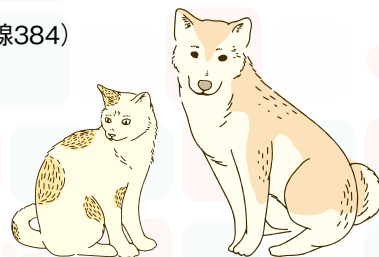
改修

限度額

60万円

【対象費用の23%+30万円】

人も動物も幸せに



飼う前も! 飼ってからも! 考えよう飼い主の責任

動物を飼うことは、動物の命を預かり、動物とともに地域社会の中で暮らしていくことです。飼い主は、動物が健康で快適に暮らせるようにするとともに、近隣に迷惑が掛からないように心掛けましょう。



飼う前に考える6つのポイント

1 居住環境

今の住居は、ペットが飼える住環境ですか?

2 家族の同意

家族全員が賛成していますか?

3 毎日の世話

食事・排泄・しつけ等を毎日できますか?

4 ペットの寿命

ペットを一生飼育することができますか?

5 周囲の方への配慮

鳴き声やフンの放置等で迷惑を掛けないようにできますか?

6 災害発生時

ペットが落ちていて避難できるようにしつけができますか?



ペットはできるだけ屋内で飼育しましょう。
また、首輪や名札、マイクロチップなどを装着し、飼い主の身元が分かるように努めましょう。

犬を飼っている方へ

散歩のルール

排泄物の処理をしましょう

犬が公共の場所等で排泄してしまった場合は、尿は水で流し、フンは持ち帰りましょう。

ノーリードでの散歩はやめましょう

犬をノーリードで散歩させると他の犬や通行人とのトラブルや道路への飛び出しなど、とっさの行動に対応できません。

愛犬を守るためにもリードをつけて散歩をしましょう。

犬の登録

犬を飼い始めたら30日以内に登録をしなければなりません。

※ただし、生まれたばかりの犬は90日を過ぎてから

狂犬病予防注射

狂犬病は、犬だけではなく、人を含め全ての哺乳類がかかる恐ろしい感染症です。

毎年予防注射をし、注射済票の交付を受けましょう。登録等の手数料は市ホームページをご確認ください。



彩の国動物愛護推進員を募集

動物の愛護や正しい飼い方等の普及啓発をするボランティア「彩の国動物愛護推進員」を募集します。



募集期間 9月1日(水)～11月30日(火)

活動内容 動物の愛護と適正な飼養・管理の重要性について、地域住民の理解を深めるための啓発活動等

申込み 埼玉県生活衛生課(☎048・830・3612)へ電話

犬・猫についての相談先

犬について…坂戸保健所 ☎283・7815

猫について…埼玉県動物指導センター ☎048・536・2465

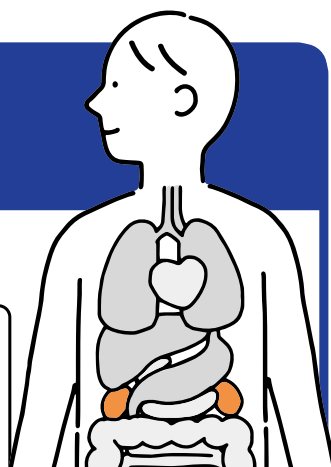
道路上の犬猫等の死体…西清掃センター ☎281・3575

※土・日曜日、祝日等は市役所日直(☎283・1331)へ

飼い犬や猫の行方不明…環境政策課(内線384)

※西入間警察署(☎284・0110)や坂戸保健所(☎283・7815)で保護されている場合がありますので、それぞれにご連絡ください。

慢性腎臓病予防



問 市民健康センター
☎ 284・1621

1

次のチェック項目に当てはまるものはありますか？

- ☐ 尿検査で異常を指摘されたことがある
- ☐ 濃い味付けが好き
- ☐ 健(検)診結果に興味が無い
- ☐ 運動不足気味である
- ☐ 健(検)診結果が少々悪くても気にしない
- ☐ タバコを吸っている
- ☐ 生活習慣が乱れている

当てはまる項目があったら
要注意！

2

腎臓について知ろう

腎臓が担う大切な役割

腎臓は、体の背中側左右に2つあり、そろまめのような形をしている握りこぶし大の臓器です。



老廃物を体から排出する



血圧を調整する



体液量を調整する



ホルモンの分泌を調整する



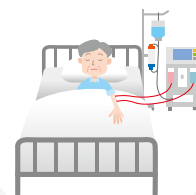
慢性腎臓病(CKD)ってどんな病気？

腎臓の働きが健康な人の6割以下に低下する又はタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態をいいます。

加齢とともに腎臓の機能は低下し、高齢者になるほどCKDが多くなっていきます。高血圧、糖尿病、脂質代謝異常や肥満、メタボリックシンドロームの方や、家族に腎臓病の方がいる場合は注意が必要です。

さらにCKDは心筋梗塞や脳血管疾患などの心血管疾患の重大な危険

因子になっています。腎臓を守るとは、心臓や脳、ひいては命を守ることに繋がります。CKDは初期の自覚症状がほとんどありません。早期治療で回復しますが、自然には治りません。放っておくと進行して人工透析や腎臓移植が必要となる可能性もあります。



人工透析を受けるようになると、週3回、1回につき3～4時間の通院が必要になるとともに、水分・塩分等の飲食が制約されるため、本人や家族の負担がとて大きくなります。

3

腎臓をいたわる生活習慣と食生活を実践しましょう！

参加した方のうち90%以上の方が腎臓の機能が維持・改善！

参加費無料

慢性腎臓病予防 講演会

医師や管理栄養士、人工透析当事者より基礎知識や食事、体験談をお話いただきます。この機会に知識を深め、健康管理に役立ててみませんか。

10月1日(金) 午後2時～4時30分
坂戸市ワークプラザ

内 容 CKDの基礎知識
対 象 市内在住者
定 員 30名(先着順)
講 師 稲葉宗通氏(埼玉医科大学病院医師)
坂本香織氏(女子栄養大学管理栄養士)
人工透析当事者
申込み 9月9日(木)～市民健康センターへ電話

慢性腎臓病予防 食事教室

腎臓を守る食事のポイントを知るとともに、ご自身の食事の特徴を知り、食生活を改善してみませんか。

10月15日(金) 26日(火) 午前10時30分～正午 坂戸市ワークプラザ
2回とも同じ内容です。どちらかの日程にお申込みください。

内 容 CKD予防の食事
対 象 市内在住者
定 員 各15名(先着順)
講 師 坂本香織氏(女子栄養大学管理栄養士)
申込み 9月9日(木)～市民健康センターへ電話



9月10日～16日

自殺予防週間

令和2年、自ら命を絶つ選択をする小・中学生、高校生が過去最多となりました。本市においても20歳未満の自殺者が年間一人程度出ています。

☎市民健康センター ☎ 284・1621

大切な人の不安を どう受け止めますか

コロナ禍で、当たり前にあった子どもたちの学校行事や習い事が制限されています。子どもたちが自身の役割や居場所を失ってしまうこともあるかもしれません。

<子どもが不安を口にしたら>

不安 否定せずに聞いて

そういう気持ちになって
当たり前だよ 私と一緒にだよ



不安を否定すると、子どもはその先の言葉を飲み込むことがあります。

子どもが不安を伝えてきたときには不安を否定せずに、子どもの気持ちを聞けると良いでしょう。

こころのSOS、どう寄り添うのか



相手を批判せず
受け止める
ことが大切

悩みを打ち明けることで、こころは軽くなります

相手が悩んでいることに気づき、様子が違うなと思ったら、まずは優しく声をかけてください。

こころの専門相談

日 時 10月6日(水)
午後1時30分～2時30分
場 所 坂戸市福祉センター
内 容 精神科医師によるこころの健康相談
対 象 ストレスによる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(事前に保健師が相談内容を聞きます)
定 員 2組(先着順)
費 用 無料
申込み 9月8日(水)～22日(水)に市民健康センターへ電話

つらいとき、苦しいときはひとりで悩まず、まず相談を

こころの体温計

簡単メンタルヘルスチェック!

携帯電話やパソコンから簡単にストレス状態や落ち込み度をチェックできます。相談機関も表示されますので、ご利用ください。



<https://fishbowlindex.jp/sakado/>



スマートフォンや携帯電話から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



Let's Study Japanese!

たのしく にほんご まなぶ
てらこや NSA にほんごきょうしつ Terakoya-NSA (Japanese Language Class)

がいこく にほんご まなぶ
外国にルーツを持つ子どもやその家族が日本語を学べる場所です。問市民生活課(内線314)



どうぶ

だい1・3しゅう 19:00～21:00
だい2・4しゅう 13:00～16:00
※1がっは、だい3・4しゅう 19:00～21:00

にちじ Date

Saturday

1st and 3rd week 19:00～21:00
2nd and 4th week 13:00～16:00
※ January is the 3rd and 4th week 19:00～21:00

さかどしと、さかどししゅうへんにすむひと

たいしょう For

Residents of Sakado-city and around Sakado-city

ちよだこうみんかん
(さかどしちよだ 4-12-6)

ばしょ Place

Chiyoda community center
(4-12-6, Chiyoda, Sakado-city)

むりょう

ひょう Fee

Free

たかはし ☎ 080・3483・6470

といあわせ Inquiry

Takahashi ☎ 080・3483・6470

※この教室は、市民生活課との提案型協働事業です。



誰もが毎日お世話になる下水道に陽を

坂戸、鶴ヶ島下水道組合

石井水処理センターを訪問して学ぶ

台所、風呂などの生活排水は
下水道があつて健康的な生活

9月10日は「下水道の日」

だ。私たちの家庭から排出される汚水は、台所からの洗いの排水に始まり、お風呂の水、トイレからの汚水、洗面所、電気洗濯機からの排水などの生活排水は、お世話にならない日はあり得ない。

このように下水道が完備されて初めて、健康的で、文化的な生活が営めている実態は、とかく忘れがちだ。

生活排水は、下水道に流せば事足りの日常に、今少し陽を当てて、下水道という名の社会的資本に関心を持ちたい。

下水の役割は、雨水と汚水
下水道処理で清流戻す話題も

下水道の役割って、どのようなものがあるのか考えたい。誰もが知っている雨水の排水や汚水の処理、環境保護など私たちの生活を守ってくれるものばかり。

下水処理で清流が復活した話はよく耳にする。

坂戸市の下水処理普及率は約73%、全国平均を下回る

下水処理の普及率は、どこまで広まっているのだろうか。先進国に比べ、下水処理は大きく遅れをとってきたが、最新データでは全国平均で約8割弱（79.7%）。坂戸市の普及率は72.6%と全国平均を下回る。都道府県別にみると普及率が2割を下回っている県が存在も散見される。

路上の美術館の異名をもつ
カラーマンホールが新登場

ところで、路上の美術館の異名をもつデザイン豊富なマンホール蓋の登場が注目を浴びている。地域の特性や名所旧跡をデザインしたカラーマンホールは、全国的に広がり、コレクターがカード集めに躍起になっているようだ。市内では、坂戸と鶴ヶ島のイメージキャラクター、さくらん」とつるゴンを描いた



さくらん」とつるゴンのマンホールカード

たカラーデザインマンホールが、東武東上線若葉駅、坂戸駅、北坂戸駅周辺などに6か所設置され、「かわいい」と好評だ。

坂戸のサツキと鶴ヶ島のツツジ
のデザインマンホールが大半

市内に設置されているマンホール蓋は、キャラクターや坂戸の花であるサツキと鶴ヶ島の花であるツツジをイメージしたマンホールが大半だ。

坂戸、鶴ヶ島下水道組合の石井水処理センターを訪問し、市民の目線でみて下水道施設の重要性に目からうろこ、学ぶことの多さに驚かされた。

小学生や幼稚園の社会科見学で、体験を記した文集が置かれていたが、下水道施設の役割を改めて学んだ記録として読む価値がある。今はコロナ禍で見学もままならないが、縁の下の努力家たちの日常の活動は、是非学んでおきたい。

マイナンバーカードの 出張申請受付

マイナンバーカードの申請方法等に不安がある方や、市役所に来庁するのが難しい方を対象に、マイナンバーカードの出張申請受付を実施します。

※マイナンバーカードは申請から交付まで約1か月半程度かかります。

申請できる方 坂戸市に住民登録がある方

※15歳未満の方又は成年被後見人の方が申請される場合は、必ず法定代理人が同行してください。

持ち物 交付申請書、通知カード、印鑑、顔写真【縦4.5cm×横3.5cm】（当日、職員による

無料撮影も行っています）、顔写真付本人確認書類
※顔写真付本人確認書類を持っていない方は、ご相談ください。

マイナポイントの対象期間が
延長になりました

マイナポイントの対象期間が9月末から12月末まで延長になりました。マイナポイントの対象は4月末までにマイナンバーカードを申請した方です。

市民課窓口にはマイナポイント予約・申込支援窓口を開設していますので、ご利用ください。

問市民課（内線325）



出張申請受付を
ご利用ください。

午前10時～午後4時

日にち	会場
10月 5日(火)	三芳野公民館
10月 6日(水)	勝呂公民館
10月13日(水)	大家公民館
10月20日(水)	入西地域交流センター
10月26日(火)	城山公民館
10月27日(水)	浅羽野公民館

地域ミーティング



日時 西部圏域(※1) 9月

16日(木)午前9時30分～10時30分、中央第3圏域(※2) 9月22日(水)午後1時30分～2時30分

※1 新堀、堀込、小山、善能寺、竹之内、長岡、北浅羽、今西、金田、沢木、東和田、新ヶ谷、戸口、中里、塚崎、北峰、北大塚、につきい花みず木一、八丁目、西インター一・二丁目、森戸、多和目、四日市場、厚川、萱方、欠ノ

上、成願寺、けやき台、西坂戸一、五丁目、鶴舞一、四丁目

※2 芦山町、葉師町、溝端町、末広町、伊豆の山町、上吉田、片柳、片柳新田

参加方法 Zoom (環境が用意できない方はご相談ください)

内容 地域への社会参加や住民による住民のための活動を広げていくための情報交換
対象 地域のボランティア活動や市民活動に興味のある方

費用 無料(通信料は参加者負担)

申込み

件名に「地域ミーティング参加申し込み」、内容に名前、電話番号、テーマに沿った話したいことの概略を記載のうえ、NPOワーカーズコープ坂戸いきいき(☎227・3136 sktik@roukyou.gr.jp)へメール

※高齢者福祉課の生活支援体制整備事業の委託事業です。

※他の地域の方の参加も可能です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 高齢者福祉課(内線436)

「ふるさと納税」について

考えてみませんか?

市では、ふるさと納税によって、毎年多額の住民税が失われている。

ふるさと納税は、ふるさとへ貢献するための仕組みで、応援したい自治体に寄附することで、寄附金額の一部が、現在住んでいる自治体に納めるべき住民税などから控除される制度です。

このため、ふるさと納税を行うことで、坂戸市から他の自治体への住民税の流出が生じています。

住民税は、市民の皆さんにサービスを提供するための貴重な財源です。

改めて、ふるさと納税制度について考えてみませんか。

問 財政課(内線154)



2021

新型コロナウイルスの影響で中止するイベント



今年度、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止するイベントです。



10月

イベント名	場 所	問 合 せ
令和3年度坂戸市戦没者追悼式	入西地域交流センター	福祉総務課(内線412)
地区市民体育祭	各小学校等	各公民館・入西地域交流センター
第21回坂戸よさこい	文化会館ふれあ大駐車場ほか	商工労政課(内線347)

11月

イベント名	場 所	問 合 せ
第18回さかど産業まつり	市民総合運動公園	商工労政課(内線345)
福祉であいの広場	勝呂公民館	障害者福祉課(内線417)
第18回坂戸市芸術文化祭	文化会館ふれあ	市民生活課(内線314)
第20回坂戸市民チャリティマラソン	市民総合運動公園	スポーツ推進課(内線595)

私立幼稚園運動会 問 教育総務課(内線563)

幼稚園名	開催日	場所	未就園児プログラム	電話番号
坂戸富士見幼稚園	9月23日(木)	坂戸富士見幼稚園	中止	281・8965
かびら幼稚園	9月26日(日)	かびら幼稚園	中止	286・9021
につきい幼稚園	10月1日(金)	につきい幼稚園	午前9時45分	281・1386
大家幼稚園	10月2日(土)	大家幼稚園	10月21日(木)	287・1452
坂戸カオル幼稚園	10月2日(土)	坂戸カオル幼稚園	中止	281・1950
かなやま幼稚園	10月9日(土)	かなやま幼稚園	中止	282・1627
坂戸ひまわり幼稚園	10月9日(土)	坂戸ひまわり幼稚園	中止	282・2890
坂戸幼稚園	10月16日(土)	坂戸小学校	午前10時45分頃	281・0038
坂戸あずま幼稚園	10月18日(月)	坂戸あずま幼稚園	午前10時	281・8715

※雨天振替日等詳しくは、各幼稚園へお問合せください。

都市計画道路変更案の縦覧

県が決定する坂戸都市計画道路の変更にあたり、都市計画法第17条に基づき案の縦覧を行います。

また、この案に対して、意見を提出できます。

縦覧

期 間 9月14日(火)～28日(火)午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝日を除く)
内 容 3・3・1号新熊谷入間線(県決定)の変更案

場 所 埼玉県都市計画課、飯能県土整備事務所、坂戸市都市計画課、鶴ヶ島市都市計画課

※県ホームページにも掲載しています。

意見書の提出

対 象 坂戸市及び鶴ヶ島市内在住者及び利害関係者
提出方法 縦覧場所又は県ホームページにある意見書に必要事項を記入のうえ、埼玉県都

市計画課(〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3-15-1)、飯能県土整備事務所(〒357-0021 飯能市双柳75)、坂戸市都市計画課(〒350-0292 坂戸市千代田1-1-1)又は鶴ヶ島市都市計画課(〒350-2292 鶴ヶ島市三ツ木16-1)窓口、郵送又は埼玉県電子申請届出サービス
提出期限 9月28日(火)午後5時15分(期日必着)
問 埼玉県都市計画課(☎048・830・5343)、坂戸市都市計画課(内線534)

介護予防サポーター養成講座

介護予防に役立つ情報の提供や体操の指導などを行うサポーターの養成講座です。

あなたの力を、地域の健康づくりのために活かしてみませんか？

日 時 10月5日・19日・26日、11月2日・16日・30日、12月7日・21日毎回火曜日午後1時30分～3時30分全8回
場 所 入西地域交流センター
内 容 介護予防の必要性についての講義、さかどお達者体

操(介護予防のための体操)の実技指導など
対 象 おおむね70歳までの市民で、講座終了後に地域で積極的に高齢者へ体操の指導を行うなどの活動ができる方

定 員 12名(先着順)
費 用 無料
講 師 埼玉県理学療法士会
持ち物 筆記用具、飲料、動きやすい服装、室内履き
申込み 9月10日(金)～24日(金)に申込書に必要事項を記入のう



え、高齢者福祉課(☎283・1716) sakado53@city.sakado.lg.jp) 窓口、ファックス又はメール
※申込書は、高齢者福祉課窓口で配布しています。また、市ホームページにも掲載しています。
問 高齢者福祉課(内線436)

明るい人権 「女性の人権に対する意識」 vol. 33

令和2年3月に入間郡市同和対策協議会が発表した「人権に関する意識調査」の調査結果

Q1 あなたは、女性の人権が尊重されていないと感じるのはどのような行為に対してですか？

職場での差別待遇 **53.9%**

男女の固定的な性別役割分担意識を押し付ける **53.2%**

Q2 あなたは、女性の人権を守るためには、どのようなことが必要だと思いますか？

男女平等や性への教育を充実する **39.4%**

捜査や裁判で女性の担当を増やし、被害女性が届け出やすくする **30.8%**

職場での男女格差、性別による固定的な役割分担意識など、まだ多くの課題が残されており、社会のあらゆる分野で女性の人権を尊重していくことが求められています。

問 人権推進課(内線233)

男女共同参画トピック



アンコンシャス・バイアスって何？

アンコンシャス・バイアスとは、「無意識の偏見」「無意識の思い込み」などと訳されます。自分の育った環境、社会属性によって、気づかないうちに持つようになった物事の見方や考え方の偏りのことを言います。

「男子は理系、女子は文系」「男は料理をするものではない」など決めつけて考えていませんか？

アンコンシャス・バイアスは誰しも持っているもので、なくすことはできません。また、あることそのものが悪いわけではありません。

問題なのは、何かを「決めつけ」たり、「押しつけ」たりすることで、その人らしく生きることができなくなることです。

自分自身の思い込みや偏見に気づき、幅広い視野を持ち、一人一人の個性や能力を生かすことが大切です。



問 人権推進課(内線372)

INFORMATION

暮らしに役立つ情報

日時	場所
内容	対象
定員	費用
持ち物	申込み
問合せ	

お知らせ



愛のプレゼント

庶務課（内線214）

◇庶務課・障害福祉課へ 車椅子
9台（※渋沢）

◇子育て支援課へ 令和2年産いる
ま野コシヒカリ200袋（1kg）Ⅱ
Aいるま野

◇学校教育課へ 金10万円Ⅱ東日本
昇降機サービス（株）、図書50冊Ⅱ笠原
勝（本庄市）

◇寄附をいただき、ありがとうございます。
ございました。（敬称略）

Jアラート全国一斉情報伝達試験

防災安全課（内線219）

10月6日（水）11時頃に、Jアラート
を使い、全国一斉の情報伝達試験を
実施します。この試験では、国から
の緊急情報に基づき、市の防災行政
無線が自動起動し、放送されます。

【放送内容】

チャイム音＋「これはJアラート
のテストです」×3回＋「こちらは
防災坂戸です」＋チャイム音

特設人権相談

人権推進課（内線233）

◇9月17日（金）10時～15時30分（受付
は15時まで） 場 ウェスタ川越（川越
市新宿町1-17-17） 内 家庭内のも
めごと、結婚、離婚、夫・恋人から
の暴力、ストーカー、相隣関係等の
相談※秘密厳守 費 無料 相談員 女性人
権擁護委員 問 川越人権擁護委員協議
会事務局 ☎ 247・4022、さいたま
地方法務局川越支局 ☎ 243・3824

秋の全国交通安全運動

交通対策課（内線319）

期間 9月21日（火）～30日（木） 全国重点目
標 ◇子どもと高齢者を始めとする歩
行者の安全の確保 ◇夕暮れ時と夜間
の事故防止と歩行者等の保護など安
全運転意識の向上 ◇自転車、安全確
保と交通ルール遵守の徹底ほか 県重
点目標 横断歩道における歩行者優先
の徹底 市重点目標 自転車安全利用五
則の遵守

エコアクション21認証・登録研修会

環境政策課（内線364）

◇10月6日、11月10日、12月15日、
令和4年1月12日、2月16日 毎回水
曜日13時30分～16時30分（全5回）
場 川越市資源化センター（川越市鯉
井782-13） 対 事業者 定 10事業者程度
費 無料 申 9月30日（木）までに申込書に

必要事項を記入のうえ、環境政策課
（〒350-0292 坂戸市千代田1-1-1
1 283・1900） sakado41@city.
sakado.lg.jp）窓口に郵送、ファック
ス又はメール

募集



小・中学校会計年度任用職員

学校教育課（内線577）

勤務期間 10月1日～令和4年3月31
日（冬季・春季休暇期間を除く） 時
間 1日6時間、週3日程度 内 プリン
ト等印刷配布準備、健康管理上の補
助（消毒・検温対応など）、事務的な
業務支援等 時給 980円（期末手当あ
り、雇用保険加入なし） 募集人数 若
干名 選考方法 9月13日（月）13時15分
申込み順で面接 申 9月10日（金）まで
履歴書（様式自由・写真貼付）を持
参のうえ、直接窓口

催し



十五夜を楽しむ～お月見の 話とオカリナの調べ～

勝呂公民館 ☎ 284・8600
◇9月21日（火）16時～17時 内 年中行事
語り部の会のお話、アマポーラのオ
カリナ演奏 対 市内在住・在勤者 費 無
料 申 9月8日（水）～16日（木）9時～17時

に直接窓口又は電話（当日受付も可）
※先着60名の方に、終了時にススキ
のお土産を進呈します。雨天時は多
目的ホールにて開催しますので、上
履き等を持参してください。



坂戸児童センター各種催し

坂戸児童センター ☎ 283・4378

◇オンライン赤ちゃんサロン

◇9月24日（金）14時～約30分間 対 1歳
未満の乳児と保護者 申 9月19日（月）ま
でに保護者の氏名、お子さんの氏名
月齢、住所、電話番号を記入のうえ、
坂戸児童センター ☎ sakado56@
city.sakado.lg.jp）へメール ※
◇オンラインにこちゃんサロン

◇10月1日（金）14時～約30分間 対 1歳～
2歳未満の幼児と保護者 申 9月29日
（水）までに保護者の氏名、お子さんの
氏名、月齢、住所、電話番号を記入
のうえ、坂戸児童センター ☎ sakado
56@city.sakado.lg.jp）へメール ※
※《共通事項》 内 親子ふれあいあそび、
絵本、紙芝居、参加者の自己紹介等
定 5組（先着順、市内在住者優先）
費 無料（通信料は参加者負担） 参加
方法 Zoom（接続環境が必要）

広告



笑顔でつなぐ 躍動のまち、さかど

子育て支援センター各種催し

子育て支援センター ☎288・2141

◇あそぼう会

日 9月14日(火) 10時30分～11時30分
ゲームで遊ぼう 対 市内在住の1歳～就学前の幼児と保護者 ※

◇たまひよサロン

日 9月22日(水) 10時30分～11時30分
妊婦や赤ちゃんと一緒に遊んだり、お話をしながら楽しいひとときを過ごす 対 市内在住の妊婦と家族、1歳までの乳児と保護者 ※

◇おひさまタイム

日 9月27日(月) 10時30分～11時30分
保育士とお子さんと一緒に遊びながら子育てについてお話ししてみませんか 対 市内在住の1歳～就学前の幼児と保護者 ※

※《共通事項》 定5組(先着順) 費無料 申 9月8日(水) 電話

中央図書館各種催し

中央図書館 ☎281・6369

◇おはなし本棚

日 9月8日(水) 10時30分～10時50分
入西つどいの広場(入西地域交流センター内) 絵本や紙芝居の読み聞かせなど 対 就学前の乳幼児と保護者 申 不要 ※

◇ちいさい子のおはなし会

日 9月16日(木) 11時～11時20分
絵本や紙芝居など 対 0～2歳児と保護者 定5組程度(先着順) 申 9月9日(木)

9時30分～直接窓口又は電話 ※
◇映画鑑賞会

日 9月19日(日) ①10時～②14時
マンジ(100分) 定 各回15名(先着順) 申 9月9日(木) 9時30分～直接窓口又は電話 ※

◇おはなしはらっぱ

日 9月25日(土) ①10時30分～11時②14時30分～15時
絵本や紙芝居の読み聞かせ 対 3歳児～小学校低学年 定 各回12名程度(先着順) 申 9月18日(土) 9時30分～直接窓口又は電話 ※
※《共通事項》 費無料

児童センターサロン

《共通事項》 時間 10時30分～11時30分
内 親子のふれあい、保護者のコミュニケーション 費無料 申 不要
◇赤ちゃんサロン

対 1歳の誕生日までの乳児と保護者 持ミルク、飲物、おむつ

場所	月日(曜)	電話番号
坂戸児童センター	9月10日(金)	283・4378
千代田児童センター	9月14日(火)	282・3099
大家児童センター	9月16日(木)	284・1425
三芳野児童センター	9月21日(火)	284・4813

◇にこちゃんサロン
対 1～2歳の誕生日までの幼児と保護者

護者持 飲物、おむつ

場所	月日(曜)	電話番号
坂戸児童センター	9月17日(金)	283・4378
千代田児童センター	9月21日(火)	282・3099
大家児童センター	9月15日(水)	284・1425
三芳野児童センター	9月13日(月)	284・4813

森林公園の花が見頃

日 ①10月上旬まで②10月下旬まで
国営武蔵丘陵森林公園(滑川町山田1920) 内 ①長いふわふわの花穂が特徴的で、カラフルな5色の羽毛ゲイトウが西口広場で開花②カラー

環境学館いずみ10月の講座

日(曜)	時間	内容	対象	定員	参加費
1(金)	9時～14時30分	廃食油リサイクル粉石けんづくり 学校給食の廃食油を使用し、汚れ落ちのよい石けんを作ります。	一般	5名	無料
8(金)	10時～11時	えひめAⅠ-Ⅱを作ろう！ ～自宅からはじめる環境浄化～ 環境浄化微生物をつくり、暮らしの中で活用し環境を改善します！	一般	10名	無料
17(日)	13時30分～15時30分	体験講座「葉脈標本」 葉脈ってなんだろう？葉っぱをさわり、葉っぱからいろいろなことを教わろう。	※	16名	無料
20(水)	10時～11時	パックde石けん(えひめAⅠ入り) ～牛乳パックでリサイクル固形石けん作り～ えひめAⅠを使用し、環境にやさしい石けんを作ります。	一般	15名	無料
31(日)	13時30分～15時30分	いずみ理科教室「草木染めの化学」 どうして色が染まるのかな？実験を通して考えてみよう。	※	16名	無料

※小学4～6年生

各講座の持ち物は、受付時にお伝えします。

申 9月10日(金) 9時30分～環境学館いずみ(☎284・7115)へ

認知症サポーター養成講座

高齢者福祉課(内線436)

日 10月15日(金) 14時30分～16時
田公民館内 認知症についての学び 対 市内在住・在勤者 定20名(先着順) 費100円(テキスト代) 申 9月10日(金) 中央第一地域包括支援センター(☎283・3721)へ電話

教室・講座



リーフのコーラスがこもれば花畑で見頃 費 高校生以上450円、65歳以上210円、中学生以下無料、駐車料金1日650円 ※普通車 問 同園 ☎0493・57・2111

広告



笑顔でつなぐ 躍動のまち、さかど

女性のための就職支援講座

勤労女性センター ☎ 281・3595

日 10月5日(火)・6日(水)・13日(水)9時～

正午全3回 内 自己の振り返りと仕事の

理解、マイライフプランと女性の

ための社会保障制度、履歴書等の作

成と面接対策 対 市内在住で就職を希

望する女性 定 10名(先着順) 費 無料

申 9月8日(水)直接窓口又は電話(託

児希望は9月17日(金)までに要予約、

無料)

※雇用保険受給資格者には、受講証

明書を発行します。

押し花デコレーション講座

中央公民館 ☎ 281・1567

日 9月30日(木)10時～正午 内 押し花で

小物入れになるポケットティッシュ

ボックスとボールペンを可愛くデコレーション 対 市内在住・在勤者 定 15名(先着順) 費 1千円(当日集金) 講師 成田美幸氏 申 9月9日(木)直接窓口又は電話



まちかど伝言板



掲載を希望するグループは、広報発行日の前々月の25日までに、広報広聴課(内線165)へ直接お申込みください。

サンテさかど

健康増進施設

教室案内(9～11月生募集)

内容	月日(曜)	時間
リフレッシュ朝ヨガ	9月22日～11月17日(11月3日は除く) 毎週水曜日 全8回	9時～9時50分
リリース&ピラティス		10時～10時50分
リラックスヨガ		11時～11時50分
骨盤ストレッチ	10月7日～11月25日 毎週木曜日 全8回	9時30分～10時20分
骨盤エクササイズ		10時35分～11時25分
ZUMBA(ズンバ)		11時40分～12時30分
はじめてのピラティス	9月25日～11月13日 毎週土曜日 全8回	9時～9時50分
やさしいピラティス		10時～10時50分
ベーシックヨガ		11時～11時50分

対 高校生以上 定 各20名(先着順)、ZUMBA(ズンバ)のみ各15名(先着順) 費 各4,400円(税込) 申 9月10日(金)8時15分～サンテさかど ☎ 280・7111 窓口(電話受付は9時～)

ノルディックウォーキング

日 9月19日(日)10時～11時30分 内 施設内アリーナと施設周辺を歩く 対 高校生以上 定 15名(先着順) 費 1,000円(税込) 申 9月8日(水)9時～サンテさかど ☎ 280・7111 窓口又は電話

出かけませんか

城西考古

日 9月20日(月)～10月15日(金)9時30分～

16時30分 場 城西大学水田美術館 費 無料

申 9月1日(水)～10月15日(金)に同館

(☎ 271・7327、FAX 271・7342、

museum@josi.ac.jp) 窓口、電

話、ファックス、メール又はホーム

ページ

家事家計講習会

日 10月5日(火)10時～11時30分 場 文化施設オルモ 対 成人 定 25名(先着順)

費 400円 申 9月7日(火)～28日(火)に川越

友の会石川 ☎ 224・0778

聴覚障害者ボランティア養成講座

日 10月2日・9日・16日、11月6日・

13日・27日 毎回土曜日10時～正午 全

6回 場 埼玉県立特別支援学校坂戸ろ

う学園 対 18歳以上 定 10名(先着順)

費 無料 申 9月1日(水)～17日(金)に同学

園地域支援部 ☎ 281・0174、FAX

283・9899)へ電話又はファックス

ピアノ始めてみませんか！初心者教室

日 9月18日、10月2日・16日 毎回土

曜日16時～17時 全3回 場 北坂戸公民

館 費 1千500円 申 ピアノの集い岩崎 ☎

090・4370・0015

仲間になりませんか

あすなろ卓球クラブ

日 毎週金曜日14時～16時 場 千代田公

民館 対 経験者 費 入会金1千円、月1

千800円 問 元田 ☎ 284・2256

※おた

すこやか太極拳(気功健康法)

日 毎月第1・4水曜日14時～16時 場

勤労女性センター 費 月2千円 問 渡辺

☎ 283・7792

NISバレエストレッチ48

日 毎週火曜日10時～11時 場 入西地域

交流センター 費 月2千円 問 石田 ☎ 090・

8962・0446

スペイン語会話

日 毎月第1・3土曜日10時～正午 場

北坂戸公民館 対 成人 費 月2千円 問 関

根 ☎ 283・9929

8月号の訂正とお詫び

8月号6ページ「平三郎ゆかりの地へ」に誤りがありました。正しくは次のとおりです。

訂正箇所 勝光寺胸像の説明文

(誤) 昭和6(1931)年

(正) 昭和63(1988)年

訂正し、お詫びします。



笑顔でつなぐ 躍動のまち、さかど

神話とともに語り継がれる星座

理科教室「星座を学ぼう」

7月11日 日

市民カメラマン
水野憲二さん撮影



環境学館いずみで星座についての講座が開催されました。

スクリーンに星座を投影して鑑賞しながら、一つ一つの星座について先生の解説を聞き、プラネタリウムとは一味違った細やかな解説がありました。また、望遠鏡のレンズを手にしてのぞいて内部の仕組みを知ったり、星と身の回りの物を比較して星の大きさを体感したりと内容の充実した楽しい講座でした。

横断歩道ではハンドサイン

7月15日 木

夏の交通事故防止運動



夏の交通事故防止運動期間中に、さかろんが西入間警察署を訪れ、市民を代表して特別指導を受けました。

横断歩道を渡るときは、手を挙げて車に渡る意思を示し、よく左右の安全を確認してから渡ること、反射材を身に付けることを教わり、交通ルールとマナーを守ることを誓いました。

幅広い分野での連携

7月15日 木

明治安田生命と協定を締結



令和2年1月28日に明治安田生命保険相互会社と健康に関する連携協定を締結し、市民の健康の向上に資する取組を進めてきました。

今回新たに、包括連携協定を締結したことにより、双方の資源を有効に活用し、地域活性化と市民サービスの向上に取り組めます。

坂戸市の未来を考える

7月16日 金

高校生ワークショップ

次期坂戸市総合計画を策定するため、市内にある4つの高等学校の在校生が参加し、ワークショップが行われました。

ワールドカフェ*方式で行い、学校の垣根を越えた交流の中で、10年後に社会で活躍する世代である高校生ならではの自由な意見が多く出されました。



*ワールドカフェ…カフェのようなリラックスした雰囲気、少人数で対話し、自由な意見を引き出す手法

FAX 284 • 3939

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	1日(金)・14日(木) 26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	5日(火)	10:00～ 正午		
相続・登記(司法書士)☎…相続手続、土地建物の登記手続(贈与・売買等)	5日(火)	13:00～15:00		
行政書士…遺言書・契約書・離婚・相続手続等	12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	19日(火)	13:00～16:00		
不動産(宅地建物取引士)☎…土地・建物の売買や賃借トラブル等※借主のみ	28日(木)			
不動産(不動産鑑定士)☎…土地・建物の適正価格算定、不動産の有効活用等	8日(金) ※予約の締め切りは、 6日(水)17時	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～金	10:00～15:30		坂戸市消費生活センター (内線 188)
女性☎…女性としての様々な悩み、夫や恋人からの暴力、LGBT等	4日(月)・18日(月)	13:00～17:00	坂戸市勤労女性センター	坂戸市勤労女性センター (内線372)※電話相談有り
人権…プライバシー、様々な差別(障害のある人、女性等)、同和問題、家庭・近隣トラブル等	11日(月)	9:00～16:00	市 役 所	人権推進課 (内線 233)
	毎週月～金	8:30～17:15	さいたま地方務局川越支局 (川越市豊田本1-19-8)	
税務…相続・贈与・マイホーム取得等に関わる税のしくみ	21日(木)	10:00～15:00	市 役 所	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紹介	毎週火・金	10:00～16:00	坂戸市内職相談室 (商工労政課内)	坂戸市内職相談室 ☎ 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)	坂戸市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	市 役 所	福祉総務課 (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	坂戸市自立生活サポートセンター(市役所内)	坂戸市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	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 490)
	7日(木)・29日(金)	10:00～11:45	坂戸つどいの広場	
	15日(金)・28日(木)		入西つどいの広場	
	8日(金)・21日(木)		坂戸児童センター	
	12日(火)・19日(火)		千代田児童センター	
	14日(木)・22日(金)		大家児童センター	
11日(月)・26日(火)		三芳野児童センター		
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	坂戸市子育て支援センター	坂戸市子育て支援センター ☎ 288・2141 ※面談は予約制
オンライン子育て相談☎…子育ての不安や悩み、保育園や幼稚園の利用に関すること等	8日(金)・21日(木)	13:30～15:20	オンライン (Zoomを使用)	坂戸児童センター☎ 283・4378 ※2日前までに要予約
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	坂戸市立教育センター	坂戸市立教育センター ☎ 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	5日(火)	9:30～12:30	東坂戸団地公園集会所	坂戸市社会福祉協議会 ☎ 283・1597
	11日(月)	9:00～ 正午	大家公民館	
	13日(水)		坂戸市福祉センター	
	19日(火)		西坂戸自治会館	
	21日(木)		文化施設オルモ	
	22日(金)		入西地域交流センター	
マンション管理☎…分譲マンションの維持・管理に関する相談等	28日(木)	10:00～ 正午	市 役 所	住宅政策課 (内線 543)
住まいのリフォーム…困りごとや修理、リフォームに関するアドバイス		13:00～16:00		

広告



笑顔でつなぐ 躍動のまち、さかど

目指せ!

1日
400 マイクログラム μg

Vol.09

葉酸で健康ライフ

問 市民生活課
(内線316)

今月のレシピ recipe 16 モロヘイヤのしらす炒め

材料 [2人分]

モロヘイヤ…1束(60g)
しらす干し…5g
いりごま…小さじ1
サラダ油…大さじ1
だししょうゆ…小さじ2

作り方

1. モロヘイヤは根元の硬い部分を切り落とし、2cmの長さに切る。
2. フライパンにサラダ油を入れ、1を炒める。
3. モロヘイヤがしんなりしてきたら、しらすとだししょうゆを入れ、さっと炒める。
4. 最後にいりごまを入れ、火を止める。

1人分 葉酸：78 μg エネルギー：78kcal 食塩：0.6g



recipe 17 彩りあえ

材料 [2人分]

もずく(味付き)…1パック
刻み昆布(乾燥)…3g
三つ葉…30g
大根…70g
にんじん…15g
きゅうり…20g

・合わせ酢

酢…小さじ2
砂糖…小さじ1

作り方

1. 刻み昆布は水で戻して、食べやすい長さに切る。三つ葉も食べやすい長さに切り、熱湯でさっと茹でて水にさらし、水気を切る。
2. 大根、にんじん、きゅうりは千切りにする。
3. ボールにもずくを汁ごと入れ、1と2に合わせ酢を加えて混ぜて、味がなじむまで冷蔵庫で冷やす。

1人分 葉酸：20 μg エネルギー：24kcal 食塩：0.3g



プレゼント企画 毎月3名様に記念品をプレゼント!

今月のレシピを作り、写真と感想をメールで送っていただいた方の中から、抽選でハウスウェルネスフーズ(株)製品及びさかろんオリジナルグッズをプレゼント!



送信先

sakado31@city.sakado.lg.jp



メールタイトルは「広報さかど葉酸レシピ感想」とし、本文には、料理の感想・氏名・住所・年齢を記載し、写真を添付してください。

> 9/30(木)まで

BOOKS

オススメ 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



チバニアン誕生 方位磁針のN極が南をさす時代へ **コドモ向け**
岡田 誠/著 ポプラ社

千葉県市原市にある地層には、約77万年前に地球の磁場が逆転したことを示す痕跡が残されていた! 地層に刻まれた痕跡から太古の地球の姿を考える地質学の魅力に迫り、地質年代「チバニアン」承認までのドラマを紹介する。



入浴は究極の疲労回復術 **オトナ向け**
早坂 信哉/著 山と溪谷社

20年にわたり3万人の入浴データを検証してきた専門医が、入浴がいかに優れた健康法なのかということを語る。正しくお風呂に入る方法、入浴時間が快適になる工夫、コロナ疲れやストレス解消法としての入浴法なども紹介。

4 R



令和3年4～7月分ごみ・資源物排出量

9,616トン

前年同時期比 439トン減



賞味期限は、**おいしいめやす**
すぐに捨てずに、「もったいない」を意識しましょう。

問 廃棄物対策課(内線394)

人口と世帯数の動き

人口 100,230人(前月比-52人)

男性 50,026人 女性 50,204人

世帯数 46,987世帯(前月比+13世帯)

※8月1日現在の人口です