

# 広報さかど Sakado

9

2024  
No.1270

特集

2-3

## 食と運動で健活に取り組もう！

さかどの野菜をおいしく！



簡単レシピの動画配信中！

特集

4-5

## 認知症を知ろう

- 6 地震から命を守るために
- 7 市長の企業訪問
- 8 健康で生きがいのある人生を
- 9 美術展覧会・音楽ダンスコミュニティフェスタ
- 20-21 Sakado Watching
- 22 9月の市民健康センターからのお知らせ
- 23 9・10月市民相談日程

## レシピ動画を作成している

### 女子栄養大学学生にインタビュー

専任講師 浅尾貴子氏のゼミで学ぶ  
栄養学部食文化栄養学科4年生

レシピ作成で工夫していることはあり  
ますか？

旬の美味しい坂戸産の野菜が引き立つ  
ことを大切にしています。見た目から  
もメイン素材が分かり、味付けが濃す  
ぎないことも意識します。日々の食卓  
に取り入れやすくすることや、できる  
だけ家庭にある調味料を使うこと、材  
料の数や手順を増やしすぎないように  
なども考えています。ぜひお気軽に  
作ってみていただくと嬉しいです。



JAいるま野×女子栄養大学×坂戸市  
協働プロジェクト

## 今日の美味しい さかど飯

昨年の8月31日“野菜の日”から  
市公式YouTubeで、レシピ動画  
の配信を行っています。

JAいるま野坂戸農産物直売所出  
荷組合から提供いただいた旬の食  
材を、女子栄養大学の学生が考案  
した「とっておきのレシピ」で紹介  
しています。動画は学生が撮影・  
編集しており、おかずからご飯も  
の、スイーツまで、70種類以上  
のレシピを配信中です。

今回は、動画作成に係る方々にイ  
ンタビューしました。



▲レシピ動画

おいしく食べよう！  
レシピ動画で坂戸の野菜を



健康づくり活動  
健活に取り組もう！

健康づくり活動

運動で

## 合間でちょっと+10

からだを動かすことに慣れていない人は、  
仕事や家事などの日常のちょっとした合  
間を使うことを意識してみましょう！

### 通勤や職場

- 自転車や徒歩で通勤しよう。
- 階段を使おう。
- 座りっぱなしの人は、30分  
に1回立ち上がろう。

### 日常生活

- 朝少し早起きして体操しよう。
- 歩くときは歩幅を広く歩こう。
- テレビを見ながらストレッチ  
しよう。

## 健康への第一歩！

### プラステン +10から始めよう！

今より10分多くからだを動かすだ  
けで健康寿命をのばせます。  
ふだんから元気にからだを動かすこ  
とで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、  
ロコモ※、うつ、認知症などに  
なるリスクを下げることができます。

※ロコモ…骨や関節、筋肉などの運動器の  
障害により自立した日常生活が  
送れなくなる状態

無料

## 健康で長生きするための秘訣！ 健康いきいき講座

9月30日(月)

9時30分～11時30分

- 第1部 講話** すぐに実践！健康づくりの秘訣～健康長寿サポーター養成講習～  
講師 滝澤 寿美子氏（スーパー健康長寿サポーター・管理栄養士）
- 第2部 実践** 運動は健康づくりの第一歩～フレイル予防のための運動～  
講師 金子 嘉徳氏（女子栄養大学教授）
- 場 所** 市民健康センター **対 象** 市内在住で運動制限のない方  
**定 員** 30名（先着順）  
**申込み** 9月9日(月)～市民健康センターへ電話又は電子申請



※マイレージポイント…コバトン ALKOO マイレージで利用できるポイント

「さかど葉酸かムりんとう」と  
マイレージポイント200P  
プレゼント！

☎ 問 市民健康センター  
049・284・1621

## 野菜を提供いただいているJAいるま野 坂戸農産物直売所出荷組合の方々にインタビュー



組合長  
正木 武さん



五十嵐 憲さん

アレッタを食べてほしいです。今から冬にかけてが旬になります。ブロッコリーとはまた違った味で、全て食べることができるので、ぜひ味わっててください。



アレッタのレシピも紹介しています！

坂戸は、多品種の野菜を生産している農家さんが多く、どの野菜も美味しいですが、1つおすすめするとしたら、自然薯です。



坂戸のおすすめ野菜を教えてください！

直売所に来ると美味しい野菜が買えるということを知ってもらいたいです。ぜひ、レシピ動画を見て、新鮮な野菜を使った料理を作っていただけたらと思います。



直売所

できるだけ農薬を減らし、安心して食べられる野菜を、と思い育てています。レシピ動画をきっかけに、野菜を食べてもらえると嬉しいです。

レシピ動画を通して伝えたいことはありますか？



動画編集で工夫していることはありますか？

調理実習室や自宅キッチンでスマートフォン撮影をして編集しています。気軽に親しみやすい動画の長さは1分程度と決めていて、メインの工程をわかりやすくし、文字の色や大きさにも工夫をしています。さらに、私たち目線のコメントも入れて、見て楽しめることも意識しています。回を重ねるごとにコツもつかめるようになりました！

対象 18歳以上の市内在住者

目指せ8,000歩賞

120名様

10月の1か月間の1日平均歩数が8,000歩に達した方

賞品

さかど街おこし応援券

1万円分 3名様

5千円分 7名様

3千円分 30名様

1千円分 80名様

レッツゴー

Let's 5,000歩賞

30名様

10月の1か月間の1日平均歩数が5,000歩に達した方(8,000歩未満)

賞品

企業からの協賛品

30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

無料

## あるこう コバトン ALKOO マイレージ 坂戸市民限定大抽せん会

コバトン ALKOO マイレージとは、スマートフォンを持って歩くだけで、歩数を自動で記録するアプリです！10月の歩数に応じて総勢150名に賞品が当たる抽せん会を開催します！

※自動抽せんのため応募は不要です。  
※落せんした方への通知は行いません。

参加方法

① アプリをダウンロード



② パナーから参加登録



③ 登録完了!!



アプリ操作等を支援します。

## コバトン ALKOO マイレージ 操作講習会

無料

9月24日(火)

10時~11時

場所 市民健康センター

対象 18歳以上の市内在住者

定員 30名(先着順)

持ち物 スマートフォン、筆記用具

申込み 9月9日(月)~市民健康センターへ電話又は電子申請

※事前に(株)ナビタイムジャパンが提供する健康アプリ「ALKOO」のダウンロードが必要です。ダウンロードが難しい場合はご相談ください。



電子申請



オリジナルエコバッグと  
マイレージポイント500P  
プレゼント！



とうじょう  
しげはる  
東條 茂治さん

2015年 レビー小体型認知症<sup>※</sup>と診断される。  
自身の体験を自治会の会報で発信。  
現在は、趣味の絵手紙を楽しんでいる。

※レビー小体型認知症は、実際にはいない小動物や子どもなどが見える幻視や、小刻み歩行等のパーキンソン症状などが現れることがある認知症。初期では、もの忘れなどの認知機能障害は目立たない。

# 認知症を知ろう

## 当事者と家族にインタビュー

認知症とは、何らかの原因による脳の障害のために、記憶力や判断力などの認知機能が低下して、日常生活に支障をきたす状態のことを指します。認知症と診断された後も、住み慣れた場所で生活している方とそのご家族にインタビューしました。

問 高齢者福祉課 (内線 436)

### 当事者の目線で語る認知症

#### 認知症と診断される前後の心境の変化は

認知症の診断を受ける1年くらい前から忘れ物が多かったり、転びやすかったり、認知症かもしれないと感じていました。医師からレビー小体型認知症と診断されたときは、覚悟はしていましたが、それでもかなりショックでした。

#### 病院受診の抵抗感

妻が介護の仕事をしていることもあり、普段から認知症や福祉について話していたため、受診に対して特別受診拒否のような気持ちはなかったです。物忘れや転びやすいことについて、何か解決策が見つかるかとも思い、病院を受診しました。

住み慣れた場所で安心して生活を送るために必要だと思うことは

「あの人は認知症」と特別扱いしないで、一人の人として接してほしいです。気を使わずにほしいです。

自治会の会報で  
実体験を発信しよう  
と考えた理由は

生きていくうえで何ができるかと考えたときに、認知症ではない人に認知症について知ってもらいたいと考えました。さらに、「認知症になったことは貴重な経験をしている。」と考えたことから、自分のことを発信しようと思った。発信したことで、似たような境遇の方から声をかけてもらえるようになりました。

#### 目標ややりたいことは

認知症になり、通っているデイケア施設の職員から勧められて絵手紙を始めました。デイケア施設が作成しているカレンダーに自分が描いた絵が掲載されています。毎年楽しみに待っていてくれる知り合いもいるので、今後も継続したいです。

東條さん宅に飾ってある絵手紙



## 家族の目線で語る認知症 東條茂治さんの妻の話

認知症当事者を支える  
ご家族にお話を聞きました。

認知症に気づいたきっかけは

老人会の会議等を忘れることが  
多くなってきた、少しずつ  
異変を感じたことです。

どのような声かけをして  
受診を促しましたか

夫は受診に対して否定的では  
なかった、何もなければ  
いいねという気持ちで受診し  
てもらいました。

診断された際、どのような  
心境でしたか

レビー小体型認知症と診断さ  
れたときは、今後どのような  
症状が出るのかを知っていた  
ので不安に思いました。しか  
し、実際に夫を見て、症状は  
個人個人で違うと感じました。

日頃気を付けていることは

認知症に対して気を付けてい  
るというより、認知症が悪化  
するリスクが高くなると言わ  
れている歯周病や糖尿病にな  
らないよう気にかけています。

自治会会報で実体験を発信し  
たことはどう思いましたか

最初は、夫が発信しているこ  
とさえ知りませんでした。認  
知症であることを発信したこ  
とで、周りの人が夫を気にか  
けてくれていると、日々の生  
活で感じています。

「こんな仕組みやサービスが  
あったらいいな」と思うことは

病院によっては院内の車いす  
が1台しかないことがあります。  
使用できないことがあります。  
自分の車いすを車に積み込む  
のはスペース的にも難しいた  
め、車いすが増えればいいな  
と思います。

悩んでいる方へメッセージ

一人で抱え込まず、専門家に  
相談することが大切だと思います。

認知症は早い段階で発見し、適  
切な診断・治療を開始すること  
が大切です。認知症かもしれな  
いと感じたときは、一人で抱え  
込まず、かかりつけ医や地域包  
括支援センター、認知症ケア相  
談室等にご相談ください。

認知症の方を支える人へ

## 認知症サポーター養成講座

10月25日(金) 13時30分～15時

認知症に関する正しい知識・接し方を学ぶ

会場 | 三芳野地域交流センター 対象 | 市内在住・在勤者

定員 | 20名(先着順) 費用 | 100円(教材費)

申込み | 9月9日(月)～東部地域包括支援センター

(☎049・284・7775)へ電話



## 認知症ケア相談室

市内のグループホームに開設しています。認知症ケアに関する困りごとの相談や介護技術のアドバイス等を行います。

| 相談室名                              | 開設日                      | 所在地        | 連絡先                                          |
|-----------------------------------|--------------------------|------------|----------------------------------------------|
| あったかホーム                           | 毎週水曜日 / 10時～15時          | 厚川 185     | ☎049・288・0005<br>attakaigo@attakahome.com    |
| シャローム・グループホーム<br>※予約受付は平日 10時～16時 | 毎週月曜日<br>10時～12時、14時～16時 | 新堀 1-1     | ☎049・283・7232<br>soudan@shalom7h.or.jp       |
| 坂戸グループホームそよ風                      | 毎週火曜日<br>10時～13時※時間は応相談  | 赤尾 1893-1  | ☎049・280・6161<br>sakado@sykz.co.jp           |
| グループホームかおる                        | 毎週金曜日 / 13時～16時          | 上吉田260-24  | ☎049・280・7050<br>kaorusakado@grace.ocn.ne.jp |
| グループホーム暖家坂戸                       | 毎週土曜日 / 13時～16時          | 関間 4-11-14 | ☎049・282・3333<br>saka@medihome.co.jp         |

相談方法 | 来所・電話・ZOOM

対象 | 市内にお住まいの方、又は介護が必要な高齢者が  
市内にお住まいの親族や関係者の方

相談料 | 無料

申込み | 相談日の1週間前までに、相談したい相談室に電話で予約  
(ZOOMでの相談の際は相談日の1週間前までにメールで予約)



# 地震

## から命を守るために

図 防災安全課（内線219）

### Point 1 備蓄品の準備

大地震の場合、物流機能の麻痺により、生活物資が不足することが予測されます。最低3日分、できれば1週間分程度を各家庭で用意しておきましょう。



☐ 飲料水  
(1日1人3ℓ×家族×3日分)



☐ 食料品  
(レトルト食品、缶詰、乾物、フリーズドライ食品)

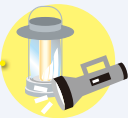


☐ カセットコンロ、ボンベ

☐ クーラーボックス、保冷剤

☐ LED ランタン

☐ モバイルバッテリー



### 3日分以上の水・食料の備蓄法 ローリングストック法

ローリングストック法は、普段から食べなれた食品を「非常食」とすることです。

- 1 普段から少し多めに食材や加工品をストックしておく
- 2 定期的に、日常生活で古いものから順に使用する
- 3 使用した分を買い足し、補充する

### Point 2 家族との 連絡方法の確認

地震発生時、必ずしも家族と一緒にいるとは限りません。あらかじめ連絡方法を決めておきましょう。

- ☐ 集合場所、避難場所
- ☐ 行先のメモを残す場所、方法
- ☐ 連絡の取り次ぎ先（遠方の親戚、知人など）
- ☐ 災害時の連絡手段（災害用伝言ダイヤルなど）

### Point 3 住まいの地震対策

大地震が発生し、家具が転倒すると、大怪我の原因や避難の妨げになります。家具の対策をしっかりして、身の安全を守りましょう。

- ☐ 家具転倒防止グッズ等を活用して、家具が固定されているか
- ☐ 寝る場所に家具が倒れてこないか
- ☐ 避難の妨げになる場所に家具が設置されていないか
- ☐ 家具の上にガラス製品などを置いていないか
- ☐ 家具だけでなくテレビや冷蔵庫も固定されているか



南海トラフ沿いで想定されている巨大な地震が発生した場合、埼玉県でも、最大震度5弱から5強程度の揺れが想定されています。  
地震はいつ、どこで発生するか分かりません。いざというときに、自分の身を守るため、各家庭で日頃から必要な「備え」をしておくことが大切です。

### Point 4 防災のスキルと 知識を身につける

大規模地震や風水害等に備え、市では、毎年、防災訓練を実施しています。

積極的に訓練に参加し、いざというときに対応できるよう防災のスキルと知識を身につけましょう。

※防災訓練は、例年9月に実施していましたが、今年度は、11月16日(土)に浅羽野小学校を会場に実施します。詳しくは、広報さかど11月号へ掲載します。

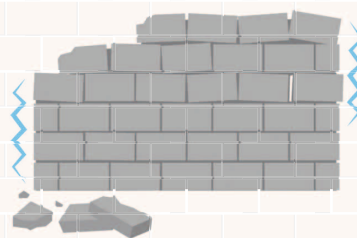


## ブロック塀及び耐震診断の相談窓口

ブロック塀の点検方法や無料簡易耐震診断に関する窓口を設置していますので、ご相談ください。

所有するブロック塀や建物について、震災時に誰もが安心できるように適正な管理をお願いします。

図 住宅政策課（内線545）



# 市長の企業訪問

市長が直接企業を訪問し意見交換等を行うことで、  
企業が抱えるニーズや課題等を把握し、市と企業との関係を深めることを目的に、  
平成25年度から実施しています。今回は、7月30日（火）に、2事業者を訪問しました。

問 商工労政課（内線345）

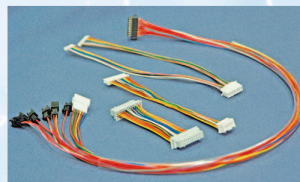
## 株式会社 オークウェーブ 産業の基盤を支える、お客様の 視点に立ったモノづくり！

▶ 所在地 坂戸市青木 885-1

▶ 事業内容 遊技機器用ハーネス、  
住宅・産業用ハーネスの製造



市内に本社工場を持つ、産業用ハーネス（複数の電線にコネクタと呼ばれる接続部品を取り付けた製品）の製造・販売をしている企業です。会社の事業内容や今後の展望等についてお話をいただき、その後、工場内を見学しました。産業の基盤を支える高い技術力に市長は感銘を受けていました。



※海外の生産拠点としてフィリピン工場も運営しています。

## 有限会社 木下材木店

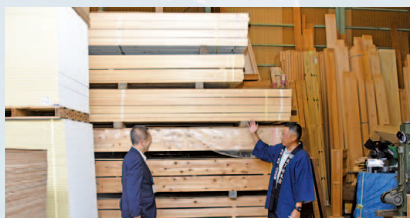


地域密着の住まいの相談が  
できる材木店！

▶ 所在地 坂戸市北峰 65-1

▶ 事業内容 リフォーム、木材、建材、住宅設備販売

市内にある、昭和2年創業の歴史ある材木店です。施設内に保管している木材や設備を見学しながら、会社の事業内容や地域密着企業ならではの強みについて説明を受けました。災害時には「地元の大工さん」として駆けつけますという言葉で、市長は大変頼もしいと受け止めていました。



老人の日  
9月15日㊤

老人週間  
9月15日㊤  
～21日㊤

# 健康で 生きがい のある人生を

人生100年時代といわれる現在、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。

市では、高齢者が生きがいを持ち、幸せを実感できる生活を送れるように、様々な事業を実施しています。

## ふれあい入浴補助券



**対 象** 市内在住 65 歳以上の方  
**内 容** 「天然温泉ふるさとの湯」で  
使用できる補助券（1 回  
当たり 200 円分補助）を  
12 枚交付  
**申込み** 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・各地域交流セ  
ンターへ  
※申請は1年度につき1人1回まで

## 市民バス特別乗車証



**対 象** 市内在住で 70 歳以上の方  
**内 容** 乗車証を提示することで市  
民バスが無料で乗車できる  
特別乗車証を交付  
**申込み** 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、地域交流セン  
ター\*へ  
※中央、北坂戸、浅羽野、千代田を  
除く

## 長寿の祝い



**対 象** 今年度99歳、100歳を迎える方  
99 歳…祝品を贈呈  
100 歳…国から祝状及び記念品を贈呈

ほかにも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へご  
相談ください。また、市  
ホームページにも掲載し  
ています。



## 老人クラブ に入りませんか

老人クラブとは、おおむね 60 歳以上の方で  
構成している、地域の自主的な組織です。  
仲間づくりを通して、ゲートボールやグラウ  
ンドゴルフといった健康づくり、カラオケや  
お楽しみ会といった生きがいづくりの活動を  
行うとともに、美化清掃や登下校時の見守り  
等、地域貢献の活動を行っています。市内に  
37 団体の老人クラブがあり、約 2,500 人の  
会員が活動しています。各クラ  
ブの活動を市ホームページで紹介  
していますので、ご覧ください。



## 老人福祉センター 施設無料開放デー

城山荘とことぶき荘の施設を 2 日間  
無料開放して、催しを行います。

| 内 容                  | 9月15日㊤ |         | 9月16日㊤  |         |
|----------------------|--------|---------|---------|---------|
|                      | 城山荘    | ことぶき荘   | 城山荘     | ことぶき荘   |
| ガラポン抽せん会             | 9時～16時 |         |         | 9時～16時  |
| 自由カラオケ               | 9時～16時 | 9時～16時  | 9時～16時  | 9時～16時  |
| 健康輪投げ                | 9時～16時 |         |         | 9時～16時  |
| フレイルチェック（ウエルシア薬局株協力） |        | 10時～12時 | 10時～12時 |         |
| 健康チェック（明治安田協力）       |        |         |         | 10時～12時 |
| 刃物研ぎ会                |        |         |         | 9時～16時  |
| 手工芸品販売               | 9時～16時 |         |         | 9時～16時  |

※浴室利用は10時～15時30分

☎ 無料開放デー問合せ…坂戸市シルバー人材センター ☎ 049・283・5544

## 坂戸市の介護保険料は 県内で3番目に安くなっています！

☎ 高齢者福祉課（内線 494）



取組の例



厚生労働省がとりまとめた全国の市町村の介護保  
険料額によると、坂戸市  
の介護保険料は県内で3  
番目、全国の市の中でも  
24 番目に安くなってい  
ます。

|               |                                 |
|---------------|---------------------------------|
| 全国の平均介護保険料    | 6,225円<br>(基準月額)                |
| 坂戸市           | 4,900円                          |
| 全国で最も高い自治体    | 9,249円                          |
| 最も高い自治体と比較すると | 4,349円、<br>年間で <b>5 万円以上安い！</b> |

これは、**日頃から市民の皆さんが健康  
づくりに取り組んでいる成果**によるも  
のです。市では、「さかどお達者体操」や「すこや  
か脳クラブ」、「さかど葉酸プロジェクト」や各種成  
人検診・健診等を通じ、介護予防や健康長寿につな  
がる取り組みを実施しています。引き続き皆さんの  
ご参加をお待ちしています。

# 坂戸市 美術展覧会 作品募集!!

審査のうえ、入賞作品には褒賞を授与します。

## 坂戸市美術展覧会

令和7年 **2月7日** 金 ~ **9日** 日

**会場** 文化会館ふれあ  
**部門** 絵画、書、写真、工芸  
**協力** 坂戸市文化団体連合会

### 表彰式

**日時**  
令和7年2月9日①  
14時

**会場**  
文化会館ふれあ

入賞者に2月5日(水)  
付で案内状を送ります。

### 褒賞

#### 一般の部

市長賞、市議会議長賞、教育長賞  
賞状、賞金5万円  
坂戸市文化団体連合会会長賞、審査委員特別賞  
賞状、賞金1万円  
高校生奨励賞 賞状、図書カード5千円

#### 小学生の部・中学生の部

市長賞、市議会議長賞、教育長賞  
賞状、図書カード3千円  
坂戸市文化団体連合会会長賞、審査委員特別賞  
賞状、図書カード2千円

## 作品募集

**出品料** 無料

### 応募資格

次のいずれかに該当する方  
・市内在住・在勤・在学の小学生以上の方  
・市内の団体に所属する小学生以上の方

### 申込期間

**9月2日** 日 ~ **10月31日** 木 (必着)

### 出品点数

**部門** 絵画、書、写真、工芸  
【一般の部】1人1点(1部門まで)  
【小学生の部・中学生の部】各部門1人1点

### 申込み

申込書に必要事項を記入し市民生活課  
(〒350-0292 坂戸市千代田 1-1-1  
sakado31@city.sakado.lg.jp) 窓口、郵送、メール又は電子申請



電子申請

### 注意事項

- ・応募作品は過去に他の展覧会等で受賞歴のない作品に限ります。
- ・入選作品のみ展示します。
- ・審査は、埼玉県美術家協会が行います。
- ・応募の際には必ず開催要項・作品規格(市民生活課・地域交流センター等で配布)をご確認ください。



## 坂戸市 音楽ダンスコミュニティフェスタ 出演者募集!

**参加無料**

音楽やダンスを通じた交流  
イベントを開催します。

**日時** **2月9日** 日 10:00~16:00  
令和7年

**会場** 文化会館ふれあ

問 市民生活課 内線 314

**部門** **音楽部門** (合唱、歌唱、バンド演奏、楽器演奏等)

※カラオケ演奏は不可

**ダンス部門** (ヒップホップ、ジャズダンス、  
チアダンス、日本舞踊、洋舞踊等)

**出演時間** **音楽部門** 1団体25分 **ダンス部門** 1団体20分

※当日の発表時間は進行状況により前後する場合があります。  
※ステージ上の設営・撤収・入退場にかかる時間を含みます。

### 応募資格

イベントの目的に賛同し、会場を盛り上げていただける団体又は個人で、「市内在住・在勤・在学者を1名以上含む」等の要件を満たすこと。

※全ての要件は募集要項で要確認

### 募集枠

●**音楽部門** 2枠 ●**ダンス部門** 5枠  
※この他の枠は、招待団体が発表を行います。

**申込み** **9月2日** 日 ~ **30日** 日 (必着)

申込書に必要事項を記入し市民生活課  
(〒350-0292 坂戸市千代田1-1-1  
sakado31@city.sakado.lg.jp)  
窓口、郵送、メール又は電子申請

※応募の際には必ず募集要項(市民生活課・地域交流センター等で配布)をご確認ください。



電子申請

### 選考

申込内容をもとに選考を行い、出演の可否を決定します。結果は後日郵送又はメールでお知らせします。  
※選考基準や選考理由は公開しません。

### 出演者説明会

**開催日時** 10月28日①  
18時30分

**会場** 文化会館ふれあ  
**内容** 出演順等の決定

※出演が決まった団体は必ず出席

# つらい気持ち ひとりで抱え込まないで

☎ 市民健康センター ☎ 049・284・1621

## 「こころの体温計」でストレスチェック

インターネットで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。



「坂戸市こころの体温計」で検索



スマートフォンや携帯電話からはこちら



## ゲートキーパーになりませんか

ゲートキーパーは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。

### 4つの役割

- 気づく 周りの人の変化に気づき、声をかける
- 聴く 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
- つなぐ 専門家などへ相談するようすすめる
- 見守る 相手に寄り添いながら、見守る

## 9月10日から16日は自殺予防週間

夏休み明けは生活の変化も大きいため、こどもも大人もこころや体に不調が出やすい時期です。ひとりで悩まずに相談しましょう。お子さんの場合、気持ちをうまく表現できない場合がありますので、いつもと違う言動に気を配りましょう。

## こころの相談窓口一覧

**埼玉県こころの電話相談** 平日 9 時～ 17 時  
☎ 048・723・1447

**埼玉いのちの電話** 24 時間年中無休  
つらい気持ちの相談 ☎ 048・645・4343

**市民健康センター** 平日 8 時 30 分～ 17 時 15 分  
保健師による電話・来所相談 ☎ 049・284・1621

**坂戸保健所**  
こころの悩み・ひきこもり 平日 8 時 30 分～ 17 時 15 分  
アルコール問題の相談 ☎ 049・283・7815

### こころのサポート@埼玉

県内に居住・通勤・通学されている方を対象に  
LINE で心理カウンセラーにお悩みを相談できます。  
相談時間：毎日 19 時～ 23 時



登録はこちら

令和 6 年度坂戸保健所・管内市町共催

## メンタルヘルス講演会

11月1日(金)14時～15時30分

会場 鳩山町地域包括ケアセンター  
(鳩山町松ヶ丘 4-1-4)

## 「つらいのに頼れない」が消えるー「受援力」を身につけよう！

受援力：助けを求めて、助けを受ける心構えやスキル

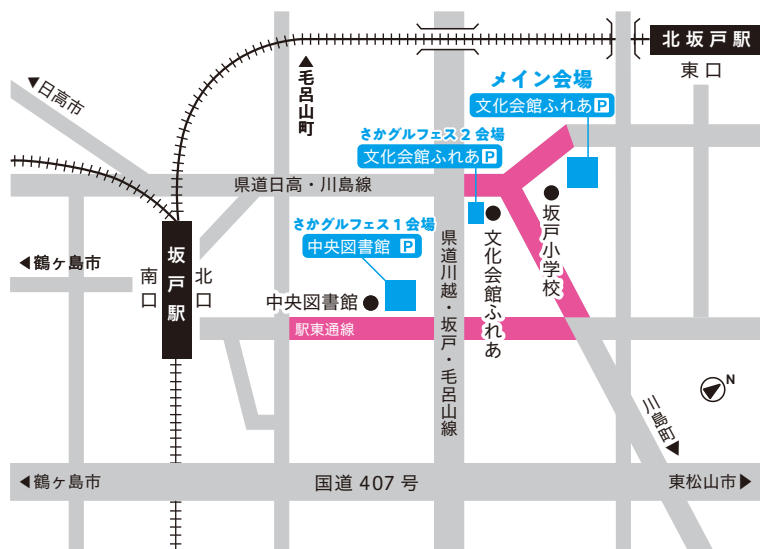
講師 吉田 穂波氏 (神奈川県立保健福祉大学教授)  
対象 坂戸市・鶴ヶ島市・毛呂山町・越生町・鳩山町 在住・在勤者  
定員 100 名 (先着順) 費用 無料  
申込み 10 月 1 日 (火) ～ 25 日 (金) に鳩山町保健センター  
(☎ 049・296・2530) へ電話又は電子申請



電子申請

## 交通規制

10月13日(日)10時～19時30分



☎ 坂戸よさこい実行委員会事務局 商工労政課内 / 内線 347

## 第24回

# 坂戸よさこい

## 交通規制

のお知らせ



詳しくは、坂戸よさこいホームページをご覧ください。

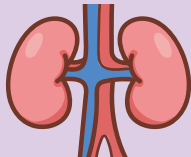


中央図書館駐車場は、まつりの準備・片付けのため、10月12日(土)14日(月)は駐車できません。  
※代替駐車場があります。

規制区域内では自転車の通行もできません。

開催日は、交通規制を実施しますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

# あなたの腎臓が



問市民健康センター ☎049・284・1621

## どれくらい働いているか知っていますか？

腎臓は小さな臓器ですが、老廃物を体外に排出して体をきれいに保つために、大切な働きをしています。一度悪くなった腎臓の機能は回復しません。この機会に検診結果などを確認してみましょう。

### Q 慢性腎臓病 (CKD) ってどんな病気？

腎臓の働きの低下が3か月以上続く状態のことをいいます。腎臓の働きは、「**推算糸球体ろ過量 (eGFR)**」の値や尿たんぱくがあるかどうかなどで分かります。

### Q 推算糸球体ろ過量 (eGFR) ってなに？

年齢、性別、血清クレアチニン値から計算される数値のことです。100点満点のテストに例えると、60点未満が不合格で、eGFR も60未満になると慢性腎臓病 (CKD) の可能性が高くなります。

### Q 慢性腎臓病 (CKD) の予防にはどんなことに気をつけたらいいの？

食事・運動・禁煙が基本です。  
**食事**：減塩と腹八分目を心掛ける  
**運動**：積極的に体を動かし、肥満を解消  
**禁煙**：喫煙は血管を収縮させるため、血圧が上昇し、結果的に腎機能の低下につながる

### あなたの腎臓のこと どれくらい知っていますか？ ～慢性腎臓病 (CKD) 予防講演会～

費用  
無料

医師・管理栄養士などが分かりやすく慢性腎臓病の基礎知識や食事について解説します。

**10月8日(火) 13時30分～16時**

**会場** 文化施設オルモ  
**定員** 100名 (先着順) **対象** 市内在住・在勤者  
**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) 他  
**申込み** 9月10日 (火) ～市民健康センターへ電話

### 管理栄養士が教える！ おいしくたのしく 腎臓をまもる食事 ～慢性腎臓病 (CKD) 予防食事教室～

費用  
無料

**①10月11日(金) ②10月28日(月)**

**各日10時15分～11時45分**

**会場** 市民健康センター  
**定員** 各日30名 (先着順) **対象** 市内在住者  
**講師** 坂本 香織氏 (女子栄養大学管理栄養士)  
**申込み** 受講したい日を決めて、9月17日 (火) ～  
市民健康センターへ電話

坂戸からつながる！世界とつながる！

入西地域交流センター

## 第2回 多文化交流フェスティバル in さかど

with 地域交流センター化記念フェア

問市民生活課(内線314)

入場料  
無料

日時 **9月22日(日) 10時～15時**

ステージ発表 地域交流センター化を記念し、地域での活動団体が発表します

|   | 時間          | 内容        | 出演団体           |
|---|-------------|-----------|----------------|
| 1 | 10:15～10:45 | 和太鼓演奏     | 和太鼓 煌          |
| 2 | 10:45～11:15 | よさこい演奏    | Y.Mわっしょい       |
| 3 | 11:15～11:45 | マジック      | 坂戸マジック2001     |
| 4 | 12:45～13:15 | よさこい演奏    | わかば連           |
| 5 | 13:15～13:45 | キッズダンス    | Act The Family |
| 6 | 13:45～14:15 | ZUMBAステージ | KEIKA☆ZUMBA    |
| 7 | 14:15～14:45 | パトン・チアダンス | NPO法人ウエル坂戸     |

### 物品販売

ウクライナ雑貨、千代紙&和綴じノート、ミャンマー雑貨&コーヒー、  
チョークアート、岩手県物産、九州物産、南魚沼市物産

食品出店 ※売切れ次第終了、持ち帰りはご遠慮ください

**店舗販売** ウクライナ料理、タイ料理、インド亜大陸料理、中華料理、インドネシア料理、沖縄料理、フェアトレードコーヒー

**キッチンカー** ポルトガル料理、スリランカ家庭料理、韓国料理、タコライス

### ワークショップ・展示

リラクゼーション、チョークアート体験、ゲームから学ぶことばの違い体験、ウクライナ伝統スタンプでオリジナルバッグづくり、日本語教室展示、地域交流センター展示

### 協力

(一社)レク寺子屋・泉町地域サポーターズ

9月20日～26日は動物愛護週間



# ペットを飼うときのルール 改めて確認してみましょう

動物が好きな人もいれば、苦手な人もいます。ペットも飼い主も周囲の方も快適に暮らせるように、マナーを守ってペットを飼いましょう。

## 犬

### を飼っている方



- 糞尿の始末は必ず行いましょう。糞は自宅まで持ち帰ることが飼い主の責任です。
- 適正なしつけをし、特に制止や呼び戻しができるようにしましょう。
- 散歩のときは必ずリードをつけましょう。長すぎるリードは犬にも人にも危険です。

### 犬の登録と届出

犬を飼い始めたら 30 日以内に登録し鑑札の交付を受けてください。市外から転入してきた方は、以前住んでいた自治体の鑑札を持って環境政策課までお越しください。

### 狂犬病予防接種

年に 1 回予防注射を行い、注射済票の交付を受けてください。

## 猫

### を飼っている方



- 屋内で飼いましょう。
- 連絡先を書いた首輪等をししましょう。



## 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(日)～11月30日(土)

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 ☎049・283・7815
- 猫について：埼玉県動物指導センター ☎048・536・2465
- 飼い犬・猫の行方不明：環境政策課（内線 384）  
※西入間警察署(☎049・284・0110)や坂戸保健所(☎049・283・7815)又は近隣市町村への連絡も有効です。
- 道路上の犬猫等の死体：西清掃センター ☎049・281・3575 ※土・日曜日、祝日等は市役所日直(☎049・283・1331)

## 私立幼稚園運動会

問保育課（内線427）

| 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  | 10月12日(土) | 坂戸富士見幼稚園          | 10月12日(土) 10時頃    | 049・281・8965 |
| かびら幼稚園    | 10月5日(土)  | かびら幼稚園            | 10月25日(金)         | 049・286・9021 |
| につさい幼稚園   | 11月8日(金)  | につさい幼稚園           | 11月8日(金) 10時頃     | 049・281・1386 |
| 大家幼稚園     | 10月12日(土) | 大家幼稚園             | 10月17日(木)         | 049・287・1452 |
| かなやま幼稚園   | 10月19日(土) | かなやま幼稚園           | 10月19日(土) 11時頃    | 049・282・1627 |
| 坂戸ひまわり幼稚園 | 10月12日(土) | 坂戸ひまわり幼稚園         | 10月21日(月)         | 049・282・2890 |
| 坂戸幼稚園     | 10月17日(木) | 市民総合運動公園 第2多目的運動場 | 10月17日(木) 10時45分頃 | 049・281・0038 |
| 坂戸あずま幼稚園  | 10月3日(木)  | 坂戸あずま幼稚園          | 10月15日(火)         | 049・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。

## 10月6日(日) 地区市民体育祭



| 地区名 | 問合せ                      | 会場     |
|-----|--------------------------|--------|
| 三芳野 | 三芳野地域交流センター 049・281・0058 | 三芳野小学校 |
| 勝呂  | 勝呂地域交流センター 049・284・8600  | 勝呂小学校  |
| 坂戸  | 中央地域交流センター 049・281・1567  | 坂戸小学校  |
| 入西  | 入西地域交流センター 049・281・0044  | 入西小学校  |
| 大家  | 大家地域交流センター 049・285・2002  | 大家小学校  |
| 北坂戸 | 北坂戸地域交流センター 049・283・3962 | 桜小学校   |
| 城山  | 城山地域交流センター 049・285・6657  | 城山学園   |
| 浅羽野 | 浅羽野地域交流センター 049・283・6262 | 浅羽野小学校 |
| 千代田 | 千代田地域交流センター 049・283・3822 | 千代田小学校 |

※城山を除き、雨天の場合は中止です。

詳しくは、各地域交流センターへお問合せください。

## 手話言語の ブルーライトアップイベント

in 坂戸駅



和を表しています。

広報さかどの裏表紙では、簡単な手話単語やろう者の生活を紹介した内容を連載中です。手話を使って耳のきこえない人たちと交流しませんか。

日時 9月24日(火)16時30分～18時

場所 坂戸駅南北自由通路

内容 手話体験コーナー、ろう重複障害者施設ふれあいの里・どんぐり授産品販売等  
協力 坂戸市聴力障害者の会、

9月23日は国連が定めた手話言語の国際デー、9月23日～29日は国際ろう者週間です。期間中、坂戸駅舎をブルーにライトアップします。青色は世界ろうあ連盟や国連のロゴを示し、平

## 防火管理資格取得(新規)講習会

防火管理資格(甲種)を取得する講習会を行います。

多数の人が利用する事業所では、防火管理の資格がある人の中から防火管理者を定め、消防本部に届け出る必要があります。資格者がいない事業所は必ず受講し、防火管理者を選任してください。

日時 10月17日(木)・18日(金)8時30分～16時30分

場所 坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部

※駐車場はありません。

対象 坂戸市又は鶴ヶ島市内在住・在勤で、各事業所で管理監督的な職位にある方

定員 50名程度(先着順)  
費用 4千円(テキスト代)

申込み 9月25日(水)8時30分～16時に坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部予防課へ電話(9月26日(木)8時30分～17時に窓口で手続が必要)

坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部予防課 ☎049・281・3117



昨年の様子

坂戸市手話サークル、埼玉県立特別支援学校坂戸ろう学園、筑波大学付属坂戸高等学校、東武鉄道(株)、ウエルシア薬局(株)

障害者福祉課(内線417)

| 防火管理者を選任すべき防火対象物                               | 選任すべき防火管理者  |            |
|------------------------------------------------|-------------|------------|
|                                                | 甲種          | 甲種又は乙種     |
| 老人短期入所施設、養護老人ホームなどで収容人員が10人以上                  | 延べ面積に関係なく全て |            |
| 飲食店、マーケット、保育園、幼稚園、病院、老人デイサービスセンターなどで収容人員が30人以上 | 延べ面積300㎡以上  | 延べ面積300㎡未満 |
| 共同住宅、学校、図書館、工場、倉庫、事務所などで収容人員が50人以上             | 延べ面積500㎡以上  | 延べ面積500㎡未満 |

## 明るい人権 問人権推進課(内線233) vol. 42 「外国人の人権に対する意識」

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

Q あなたは、日本に住む外国人の人権が尊重されていないと感じるのは、どのような状況に対してですか。(複数回答)

就職活動や職場において不利な扱いを受ける 44.9%

習慣等が異なるため、地域社会で受け入れられにくい 35.8%

病院や公共施設に十分な外国語表記がないので、サービスが受けにくい 35.4%

年金や医療保険制度などの福祉政策が、日本人と同じように適用されない 35.2%

外国人も日本人も一人の人間として、そして同じ地域で暮らす一員として、お互いを理解し、認め合うことが大切です。

## (株)クラッソーネおよび(株)武蔵野銀行と 空き家対策に関する協定を締結



市では、利用目的のない空き家の建物解体や不動産の売却の支援を行っています。

今回の協定締結により、スマートフォンなどから空き家の条件を入力することで、「解体費用」と解体後の「土地売却査定価格」の概算額を手軽に無料で把握できるようになりました。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問住宅政策課(内線542)



市は、(株)クラッソーネ及び(株)武蔵野銀行と「坂戸市における空き家の除却及び利活用の促進に関する協定」を7月24日に締結しました。

## 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）

こども支援課へ 金10万円＝東日本  
昇降機サービス(株)

ご寄附をいただき、ありがとうございます。  
(敬称略)

## 7月1日から民生委員・ 児童委員が新たに委嘱

福祉総務課（内線412）

新たに厚生労働大臣の委嘱により、  
次の方が任命されました。

片山三男氏 塚越（八日市場、馬場）  
地区担当

## 全国一斉不動産無料相談会

住宅政策課（内線543）

日10月1日(火)10時～16時 坂戸駅南  
北自由通路内不動産の取引に関する

法律、税務等の相談相談員 弁護士、  
税理士等 申不要問（公社） 全日本

不動産協会埼玉本部 ☎048・866・5  
2255

## 第2回坂戸のまつり開催日

社会教育課（内線582）

市内に数多くある伝統芸能の普及  
や後継者養成を目的としたお祭り、  
8年ぶりの開催となります。ファイナ

ールとして、坂戸駅前に至るの山車  
が一同に集結し、お囃子を披露する  
「合同曳っかわせ」は迫力満点です。

日11月10日(日)11時～19時 坂戸のま  
つり実行委員会事務局（社会教育課  
内）

※交通規制等、詳しくは  
市ホームページをご覧ください。



## オンライン介護施設見学会 介護の現場を見に行こう！

高齢者福祉課（内線464）

期間11月まで（施設により異なる）  
内家族と一緒に介護サービスを知る  
機会として、介護の現場をオンライ

ンで見学 所要時間15～30分程度 定各  
施設10名程度 費無料 申10月31日(木)

までに坂戸鶴ヶ島医師会在宅医療相談  
室 ☎049・288・12800 satatsuru

renkei6@icloud.com）へ電話又は

メール

※見学できる施設等、詳  
しくは市ホームページを  
ご確認ください。



## 秋の全国交通安全運動

交通対策課（内線318）

期間9月21日(土)～30日(月) 全国重点目  
標◇反射材用品等の着用推進や安全

な横断方法の実践等による歩行者の  
交通事故防止◇夕暮れ時以降の早め

のライト点灯やハイビームの活用促  
進と飲酒運転等の根絶◇自転車・特

定小型原動機付自転車利用時のヘル  
メット着用と交通ルール遵守の徹底

守他  
県・市重点目標◇自転車乗車時のヘル  
メット着用促進と交通ルールの遵守

## 行政相談

市民生活課（内線314）

9月1日(日)から10月31日(木)は行政  
相談月間です。市では、毎月第3火

曜日に行政（なんでも）相談を実施  
しています。国、県、市の仕事や手

続、サービスについて、意見や要望  
などがありましたら、ご相談ください

です。相談日程等は23ページをご覧ください。

※このほか、総務省関東管区行政評  
価局「きくみみ埼玉」☎0570・

090・110 ☎048・600・2336」でも相  
談を受け付けています。

## 市民意識調査

広報広聴課（内線163）

5年に1度市民の皆さんの生活環  
境や市政に関する考えを伺い、今後

の市政に役立てることを目的に、市  
民意識調査を9月中旬に実施します。

無記名での調査ですので、調査票が  
届きましたら、回答にご協力をお願い

します。

調査方法 市内在住の18歳以上の方  
から3千人を無作為に抽出し無記名の

## 令和6年全国家計構造調査

庶務課（内線213）

この調査は、家計の消費や所得、  
資産などの実態を総合的に把握する

ことを目的としています。対象とな  
った世帯には、調査員が伺いますの

で、ご協力をお願いします。

調査期間10月～11月 対無作為に選定  
した市内の48世帯

## 宝くじミニニティ助成制度を活用

市民生活課（内線316）

（二財）自治総合センターでは、  
宝くじの社会貢献広報事業として、

宝くじの受託事業収入を財源にコミュ  
ニティ助成事業を実施しています。

この度、坂戸市赤尾地区区長会では、  
宝くじの助成金を受けて、自治会活

動で使用する備品を購入しました。

広告



住みつづけたいまち

子育てしたいいまち さかど

## 木製地球儀の展示

農業振興課（内線334）

令和7年春に埼玉県で開催する全国植樹祭の記念事業として、木製地球儀の巡回展示が行われます。木製地球儀は、全国植樹祭のシンボルとして作られたもので、森林・林業がさらに重要な役割を担うことをイメージしています。

◇引渡し式及び展示

日10月3日(木)15時～15時10分 場市役所市民ホール 展示期間 引渡し式～10月7日(月)



## 電気自動車急速充電器貸し出しの終了

環境政策課（内線364）

市役所敷地内に設置の電気自動車急速充電器の貸出は9月30日をもって終了します。なお、9月1日から環境学館いずみで電気自動車普通充電器が利用できます（料金は1時間当たり450円）。

※新しい充電器の利用方法等詳しくは、市ホームページをご覧ください。



## さかどファミリー・サポート・センター協力会員講習会

子ども支援課（内線483）

日10月22日(火)13時30分～16時30分 場北坂戸地域交流センター 対育見を応援したい市内又は隣接する市町に在住する20歳以上の方 申さかどファミリー・サポート・センター ☎049・299・5790へ電話

※右記日程以外にも個別に講習会を実施しますのでご相談ください。

## パープルリボン・ペストリーの展示

人権推進課（内線372）

パープルリボンは「女性に対する暴力をなくす運動」のシンボルです。女性に対する暴力の根絶を目指して、ご理解ご協力をお願いします。

日9月25日(水)～10月15日(火) 場市役所市民ホール（10月3日(木)～8日(火)は勤労女性センター）

## 自衛官採用試験

募集種目 ①防衛大学校（一般） ②自衛官候補生 応募資格 ①18歳以上21歳未満の方 ②川越募集案内所に問合せ

試験日 ①11月2日(土) ②川越募集案内所に問合せ 受付期限 ①10月17日(木)まで ②川越募集案内所に問合せ 問自衛隊埼玉地方協力本部ホームページ又は川越募集案内所 ☎049・224・0947

## 救急情報カードの配布

高齢者福祉課（内線433）

救急情報カードは2枚複写で、救急時に必要な情報を記入し、1枚は冷蔵庫に貼付、1枚は携帯することで救急隊の適切な判断を助けます。

対令和5年10月2日から令和6年10月1日の間に75歳になった市内在住者 配布方法 郵送

※希望する方（75歳未満可）は、高齢者福祉課、各出張所・地域交流センター又は市ホームページにありますのでご利用ください。

## 女性のための女性司法書士による無料電話相談会

市民生活課（内線314）

日9月28日(土)10時～16時 相談電話 ☎048・872・8055（当日のみ通話可） 相談内容 遺言、相続、贈与、登記関係、起業、借金問題、離婚などの悩みに関する相談（内容によってはご相談できない場合があります） 費 無料（通話料は相談者負担） 申 不要 問 埼玉司法書士会事務局 ☎048・863・7861

## 女性人権擁護委員会による特設人権相談

人権推進課（内線233）

日9月19日(木)10時～15時30分（受付は15時まで） 場ウエスタ川越（川越市新宿町1-17-17） 内 家庭のめ

ごと、結婚、離婚、相続、夫・恋人からの暴力、ストーカー、女性特有の人権問題、相続関係等の相談※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 ☎049・247・4022、さいたま地方法務局川越支局 ☎049・243・3824 ※申込方法等はお問合せください。

## 令和7・8年度物品等競争入札参加資格審査に係る申請受付

財政課（内線246）

対市が発注する物品の購入・その他業務委託等の受注を希望する者※埼玉県電子入札共同システムに参加している県市町等の共同受付 申9月10日(火)～11月29日(金)に競争入札参加資格申請受付システムで電子申請するとともに、申請書類を埼玉県の事業者申請ポータルにアップロード（新規・更新申請ともに、受付期間及び申請方法は同様です。また、事業者申請ポータルの利用が難しい場合は、メール又は郵送でも受付可能です。） ※建設工事、設計・調査・測量、土木施設維持管理の日程は広報さかど8月号をご覧ください。

※坂戸地区衛生組合が発注する競争入札又は随意契約（見積り）に参加を希望する事業者は、市の競争入札参加資格者名簿への登録が必要です。手引き・様式等は埼玉県入札審査課のホームページをご覧ください。



広告



住みつづけたいまち  
子育てしたいいまち さかど

## 募集



### 「市民活動フェア」参加団体

市民生活課（内線316）

日令和7年3月22日(土)10時～15時場

入西地域交流センター内展示による活動発表や活動体験等対市内で活動実態があり、数回の実行委員会、前日準備、当日の片付けに参加できる営利目的でない団体費1千円申9月20日(金)までに市民生活課窓口※申込みの際に活動内容が分かる資料をご持参ください。

### 文化祭青空マーケット出店者

北坂戸地域交流センター

049・283・3962

日10月27日(日)9時30分～14時30分内不用品、手作り品などの青空市対市内在住・在勤者募集区画1グループにつき1区画で20区画(先着順、申込受付時に抽せん)で出店場所を決定(費無料申9月9日(月)～13日(金)に直接窓口

### いきいき高齢者

高齢者福祉課（内線433）

対市内在住のおおむね75歳以上で次のいずれかに該当し、5年以上活動している方◇長年にわたり、運動、地域活動、文化芸能活動等で活動し

ている方◇新たな目的に向かって挑戦している方（報酬を得る活動、職務として行う活動は除く）申9月30日(月)までに候補者の推薦書に必要事項を記入し、高齢者福祉課（〒350-0292坂戸市千代田1-1-1）049・283・1716）窓口、郵送又はファックス認定者の決定書類審査により決定し、認定証を交付予定※自薦、他薦を問わず応募可能です※候補者の推薦書・応募要項は高齢者福祉課、各出張所・地域交流センター、老人福祉センター又は市ホームページにあります。



## 催し



### 中央図書館各種催し

中央図書館049・281・6369

◇おはなしはらっぱ

日毎週土曜日11時～11時30分内絵本や紙芝居の読み聞かせ等対3歳～小学校低学年※

◇ちいさい子のおはなし会

日9月19日(木)11時～11時20分内絵本や紙芝居の読み聞かせ等対0～2歳と保護者定15組程度(当日先着順)※

◇映画鑑賞会

日9月25日(水)①10時～②14時～(各84分)内大草原の渡り鳥定30名(当日先着順)※

※《共通事項》費無料申不要

### 第24回高齢者グラウンドゴルフ大会

高齢者福祉課（内線433）

日10月25日(金)8時30分～(雨天中止)

場市民総合運動公園対60歳以上の市内在住者申9月20日(金)までに高齢者福祉課窓口又は電話

※申込書は各出張所・地域交流センターにもあります。

※他に老人クラブからの参加があります。

### 0才からのジャズコンサート

文化施設オルモ049・282・2511

日11月9日(土)①10時30分(開場は10時)②14時(開場は13時30分)内

ニューヨークで活躍するピアニストによる赤ちゃんから大人まで楽しめる本格ジャズ楽曲東京ブギウギ、めぐる季節(魔女の宅急便)等出演クニ三上氏、越野振人氏、横山和明氏費中学生以上1千700円、小学生以下300円(当日券は各300円増、全席自由)申9月11日(水)9時～同施設事務所又は電話(電話受付は13時～)

### わいわい広場

千代田保育園049・283・7244

薬師保育園049・282・3188

日9月17日(火)10時～11時内お月見会対乳幼児と保護者定各10組(先着順)費無料申9月10日(火)10時～各施設へ電話(駐車場はありません)

### つどいの広場

こども支援課（内線483）

◇きらきらタイム

日9月18日(水)10時30分～11時場坂戸つどいの広場(勤労女性センター裏)※

◇にこにこタイム

日9月25日(水)10時30分～11時場入西つどいの広場(入西地域交流センター内)※

※《共通事項》内手遊びや紙芝居の読み聞かせ等対未就学児と保護者費無料申不要

### 子育て支援センター各種催し

子育て支援センター

049・288・2141

◇あそぼう会

日9月17日(火)10時30分～11時30分内運動会こっこ対市内在住の1歳～就学前の幼児と保護者※

◇たまひよサロン

日9月25日(水)10時30分～11時30分内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30日(月)10時30分～11時30分内保育士とお子さんと一緒に遊びながら子育てについて話す対市内在住の1歳～就学前の幼児と保護者※

※《共通事項》定15組程度(先着順)費無料申9月9日(月)～電話

広告



住みつづけたいまち

子育てしたいいまち さかど

## 9月のふれあい保育

**時間** 9時30分～10時30分**内**同年齢の子ども達と一緒に過ごし、保育園での生活や遊びを体験**対**8か月以上の未就園の乳幼児と保護者**定**各園5組程度（先着順）**費**無料**申**9月10日（火）10時～各園へ電話

| 保育園名        | 日（曜）   | 電話番号         |
|-------------|--------|--------------|
| 東坂戸保育園      | 25日（水） | 049・283・3977 |
| 千代田保育園      | 18日（水） | 049・283・7244 |
| 薬師保育園       | 18日（水） | 049・282・3188 |
| 城山保育園       | 18日（水） | 049・286・9511 |
| みのり保育園      | 18日（水） | 049・283・8461 |
| あさば保育園      | 19日（木） | 049・281・3001 |
| キッズハーモニー・坂戸 | 20日（金） | 049・283・4283 |
| さつき保育園      | 19日（木） | 049・288・7715 |
| アスクわかば保育園   | 19日（木） | 049・280・5777 |
| レイモンド坂戸保育園  | 25日（水） | 049・298・6206 |
| むぎのこ保育園     | 26日（木） | 049・284・8458 |
| 坂戸さくら保育園    | 18日（水） | 049・284・3500 |
| フラップ坂戸保育園   | 18日（水） | 049・281・5030 |
| 坂戸保育園       | 20日（金） | 049・281・0114 |

## 第45回「うたごえサロンにじ」

入西地域交流センター

☎049・281・0044

**日** 9月29日（日）13時30分～15時30分（開

場12時30分）**内**ピアノ演奏に合わせ、青春時代の懐かしい曲を歌う**定**250名（先着順）**費**500円**申**直接窓口又は電話

## 市民総合運動公園各種催し

市民総合運動公園 ☎049・284・1771

### ◇インボディ測定会

**日** 9月11日（水）～16日（月）①9時～12時②13時～15時③17時～19時**内**体の基本成分である水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪などを分析し、栄養要素、むくみ、筋肉バランスなどの体の状態を把握する**費**200円**申**不要

### ◇Sporting測定会

**日** 10月8日（火）～13日（日）9時～21時**内**正面と側面の姿勢を撮影・解析し、体のゆがみや現在の姿勢から、将来予測される体型や対策・改善メニューを提案する**費**500円**申**不要

※Sporting測定会は施設休館日以外毎日行っています。（通常料金1千円）

## 星空の音楽会

坂戸児童センター ☎049・283・4378

**日** 9月21日（土）18時～**内**約30分間の音楽会のあと、トレミー星団（M7）、ヘラクレス座球状星団（M13）を天体望遠鏡で観る（音楽会は雨天決行）**楽曲** ボサノバ、ジャズ、映画音楽、オリジナル曲**出演** 手島美江子氏、新井英樹氏、山崎崇氏**対**一般（小・中学生は保護者同伴）**費**無料**申**不要

## 児童センターサロン

《共通事項》**時間** 10時30分～11時30分**内**親子のふれあい等**費**無料**申**不要

※サロン利用は、坂戸市、川越市、鶴ヶ島市、川島町、毛呂山町、越生町、鳩山町在住の乳幼児親子のみです。

### ◇赤ちゃんサロン

**対**1歳未満の乳児と保護者**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13日（金） | 049・283・4378 |
| 千代田児童センター | 9月10日（火） | 049・282・3099 |
| 大家児童センター  | 9月19日（木） | 049・284・1425 |
| 三芳野児童センター | 9月17日（火） | 049・284・4813 |

### ◇にこちゃんサロン

**対**1～2歳未満の幼児と保護者**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20日（金） | 049・283・4378 |
| 千代田児童センター | 9月17日（火） | 049・282・3099 |
| 大家児童センター  | 9月18日（水） | 049・284・1425 |
| 三芳野児童センター | 9月9日（月）  | 049・284・4813 |

## 9月のもぐもぐタイム

保育課（内線487）

**時間** 11時～12時**内**公立保育園の給食を園児と一緒に食べて、給食の味付

けや食事の様子を体験**対**1歳半～小学校就学前の幼児と保護者**定**各園5組（先着順）**費**1組300円**申**各園実施日の前日までに保育課又は各園の窓口又は電話

| 保育園名   | 日（曜）   | 電話番号         |
|--------|--------|--------------|
| 東坂戸保育園 | 25日（水） | 049・283・3977 |
| 千代田保育園 | 18日（水） | 049・283・7244 |
| 薬師保育園  | 18日（水） | 049・282・3188 |
| 城山保育園  | 18日（水） | 049・286・9511 |

## ロビーコンサートin坂戸 ～サクソフォンを楽しむ～

文化会館ふれあ ☎049・282・0100  
**日** 9月25日（水）12時15分～13時（開場は11時45分）**楽曲** タングエチュード第3番、無伴奏チェロ組曲第1番等**定**70名（当日先着順）**出演** 住谷美帆氏**費**無料**申**不要



## はじめてのフラダンス講座

千代田地域交流センター

☎049・283・3822

**日** 10月2日～16日 毎水曜日 9時30分～11時30分 全3回**内**フラダンスの基礎を学びながら、1曲のダンスを完成させる**対**市内在住・在勤者**定**20名（先着順）**費**無料**申**9月9日（月）8時30分～直接窓口又は電話

広告



住みつづけたいまち  
子育てしたいいまち さかど

## 老後のためのマイケアプラン

高齢者福祉課（内線464）

日10月12日（土）13時30分～15時30分

鶴ヶ島市役所（鶴ヶ島市大字三ツ木16-1）

内介護のプランと仕組みを理解するための講座でテキストを使い自分でケアプランを作る

対坂戸市又は鶴ヶ島市在住・在勤の方

定30名（先着順）

費無料

講師 島村八重子氏（全国マイケアプラン・ネットワーク代表）

共催（二社）坂戸鶴ヶ島医師会、坂戸市、鶴ヶ島市

日9月9日（月）鶴ヶ島市健康長寿課

049・271・1111へ電話

## 介護予防サポーター養成講座

高齢者福祉課（内線436）

日10月4日～11月22日 毎回金曜日

13時30分～15時30分 全8回

場運動場 対女性センター

## 健康貯筋のための元氣アップ教室

高齢者福祉課（内線436）

日10月9日～11月13日 毎回水曜日

10時～11時30分 全6回

場入西地域交流センター

内ストレッチ運動、筋力アップ運動、体幹を鍛える運動等

対おむね65歳以上で運動制限のない方

## 環境学館いずみ10月の講座

| 日(曜)  | 時 間           | 内 容                                                               | 対 象 | 定 員 | 費 用 |
|-------|---------------|-------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| 1(火)  | 10時～11時       | 生ゴミたい肥作り<br>(会場：勝呂地域交流センター)<br>ふわふわ土づくり、生ゴミたい肥づくり生活をしませんか         | 一般  | 10名 | 50円 |
| 3(木)  | 10時～11時       | バックdeセッケン<br>学校給食の廃食油を使用し、環境に優しいリサイクル固形石けんを牛乳パックで作ります。            | 一般  | 15名 | 無料  |
| 6(日)  | 13時30分～15時30分 | 理科教室「草木染めの化学」<br>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  |
| 11(金) | 10時～11時       | えひめAI-2を作ろう<br>～自宅からはじめる環境浄化～<br>身近な食品から環境浄化に役立つ微生物を作り、活用方法を学びます。 | 一般  | 10名 | 無料  |
| 13(日) | 13時30分～15時30分 | 体験講座「葉脈標本」<br>葉脈ってなんだろう？葉っぱをさわって、葉っぱからいろいろなことを教わろう。               | ※   | 16名 | 無料  |

※小学4～6年生

《共通事項》各講座の持ち物は、受付時にお伝えします。

日9月10日(火)9時30分～環境学館いずみ（月曜・祝日休館）  
049・284・7115へ（先着順）

## 救命講習会

…… 10月～12月 ……

内 普通救命：心肺蘇生法（成人）及び大出血時の止血法  
上級救命：心肺蘇生法（成人、小児、乳児、新生児）、大出血時の止血法、傷病者の管理、手当の要領及び搬送法

対 中学生以上の坂戸・鶴ヶ島市在住・在勤・在学者

費 無料  
日9月12日（木）～坂戸・鶴ヶ島消防組合警防課  
049・281・3116へ電話  
（土・日曜日、祝日を除く8時30分～17時）

| 種 別      | 月 日 (曜)   | 場 所    | 定 員 | 時 間    |
|----------|-----------|--------|-----|--------|
| 普 通 救命講習 | 10月6日(日)  | 鶴ヶ島消防署 | 20名 | 9時～12時 |
|          | 11月22日(金) | 坂戸消防署  | 30名 |        |
|          | 12月8日(日)  | 鶴ヶ島消防署 | 20名 |        |
| 上 級 救命講習 | 11月7日(木)  | 坂戸消防署  | 30名 | 9時～17時 |

※各日先着順とします。駐車場の用意はありません。

## 科学あそび教室

中央図書館 049・281・6369

日10月6日(日)10時～11時30分  
②13時30分～15時 対おとと音の実験だ

※申込書は高齢者福祉課、入西地域交流センター、市ホームページにあります。



## 子ども天文教室

坂戸児童センター

049・283・4378

日10月26日(土)18時～20時 対惑星等を天体望遠鏡で観望し、星や宇宙について学ぶ

対市内小学生（夜間事業のため、保護者が送迎できる方）  
定10名（先着順）  
費無料 講師 天文ボランティア  
日9月25日(水)9時～直接窓口又は電話

住みつづけたいまち  
子育てしたいいまち さかど



## 家族介護教室

高齢者福祉課（内線464）

◇電動カート体験会

日10月12日（土）9時30分～12時 場所 ハートプレイス坂戸（千代田2-6-81）

対免許返納をご検討の方、家族に電動カートを勧めたい方 定10名（事前申込者優先で当日参加可） 費無料

講師（有）ハートサービス坂戸事業所所属福祉用具専門相談員、同ケアマネジャー、電動カートメーカー担当者

申9月9日（月）～10月12日（土）に（有）ハートサービス坂戸事業所（☎049・280・8888）へ電話

◇介護に活かすアロマテラピー講座

日11月10日（日）13時～15時30分 場所 勤労女性センター内アロマテラピーを活用した介護者のストレスケア 対興味のある方（家族介護者優先） 定10名

無料 問 悠画会長門 ☎049・283・0902

健康増進施設

## サンテさかど

☎049・280・7111

### プール教室

| 内容          | 曜日        | 時間            |
|-------------|-----------|---------------|
| はじめてみよう水泳教室 | 月・水・木・金・土 | 10時50分～11時40分 |
| 泳いでみよう水泳教室  | 木・土       | 11時50分～12時40分 |
|             | 水・金       | 12時50分～13時40分 |
|             | 月・木       | 18時50分～19時40分 |
|             | 月・木・土     | 19時50分～20時40分 |
| レベルアップ水泳教室  | 月・木・土     | 12時50分～13時40分 |
| 水中ウォーキング教室  | 月・水・金     | 11時50分～12時40分 |

対 中学生以上 定 各10名（先着順） 費 入会金3,850円、月会費1教室目5,720円（月4回）・3,300円（月2回）、2教室目以降4,400円（月4回）※体験1回1,000円 持 水着・水泳帽子・タオル・ゴーグル（必要な方） 申 9月8日（日）9時～直接窓口又は電話

（先着順） 費無料 講師 阿部祥子氏（英国IFA認定アロマセラピスト） 申

9月16日（月）10時～10月31日（木）にアロマケアチーム・プチマイン（☎090・8454・9196）petit-main@hs-orca.com）へ電話又はメール

## まちかど伝言板

市民の皆さんが活動している団体などの情報を掲載しています。

## 出かけませんか

創立50周年 悠画会展 2024

日9月27日（金）～29日（日）10時～17時 29日は16時まで 場 文化会館ふれあ 費 無料 問 悠画会長門 ☎049・283・0902

中富町祭り 熱気球体験・キッチンカー・ゲーム大会など

日9月21日（土）8時～17時 場所 高麗川ふるさと広場 費 無料（熱気球体験は有料） 問 同祭り実行委員会 ☎049・284・9568

## 詩吟ワークショップ

日 毎週土・日曜日のどちらか（要確認）9時30分～12時 場所 文化施設オルモ 対 小学生以上 費 1千円（子ども無料） 問 吟詠詩風流鳳祥会桑名 ☎090・4200・8007

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2024 川越（チャリティ活動）

日9月28日（土）12時～29日（日）10時 場所 蓮馨寺（川越市連雀町7-1） 対 がん患者・家族・遺族・支援者 問 RFL 川越実行委員会若海 ☎090・4387・6158

収蔵品紹介 パッケージ小断 巻ノ巻一 観光たばこにみる懐かしの日本一 日9月17日（火）～10月11日（金）（9月28日（土）以外の土・日曜日、祝日は休館） 場所 城西大学水田美術館 費 無料 問 同館 ☎049・271・7327 FAX 049・271・7342 問 museum@josai.ac.jp

市民公開講座 ジュニアアスリートの食事と口唇衛生

日9月22日（日）13時～14時30分（受付12時30分） 場所 女子栄養大学坂戸キャンパス 定150名（当日先着順） 費 無料 申 不要 問 NPO法人日本スポーツ栄養学会第10回大会事務局 ☎019・635・6011

市民公開講座 転ばぬ先の筋肉～人生100年時代～ 日10月5日（土）10時～11時30分（受付9時30分） 場所 文化施設オルモ 定70名（当日先着順） 費 無料 申 不要 問 埼玉看護協会荒木 ☎0493・25・1010

## 市民公開講座

持続可能社会の実現に向けたフードセキュリティ 日11月9日（土）13時～17時 場所 女子栄養大学坂戸キャンパス 対 市内在住者 定100名（先着順） 費 1千500円 申 9月1日（日）～10月11日（金）に同大学栄養学科研究所ホームページ申込フォーム 問 同研究所講演会事務局 ☎ions\_seminar@eiyo.ac.jp

大人のための初心者ピアノ教室 日9月21日、10月5日・19日 毎週土曜日16時～17時 全3回 場所 北坂戸地域交流センター 対 成人 定10名（先着順） 費 1千500円 申 9月1日（日）～15日（日）にピアノの集い岩崎（☎090・4370・0015）へ電話

聴覚障害者ボランティア養成講座 日10月5日・19日・26日、11月9日・

16日・30日 毎週土曜日10時～12時 場所 埼玉県立特別支援学校坂戸ろう学園 対 18歳以上 定15名（先着順） 費 無料 申 9月2日（月）～20日（金）に同学園地域支援部清野（☎049・281・0174） FAX 049・283・6866 問 sodan@sakado-sd.spec.ed.jp）へ電話、ファックス又はメール

## 仲間になりませんか

あけびの会（絵手紙）

日 毎月第4木曜日14時～16時 場所 浅羽野地域交流センター 対 成人 費 月700円 問 田畑 ☎049・284・8927

## 恵坂戸太極拳教室

日 毎週金曜日14時～16時 場所 中央地域交流センター 対 成人 費 月2千600円 問 長田 ☎049・281・5127

## ボッチャ坂戸スワイプSD

日 毎週木曜日①10時30分～11時30分 ②11時30分～13時 場所 市民総合運動公園 費 ①回1500円 ②200円 問 相澤 ☎090・2224・9704

## 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 場所 勤労女性センター 費 月2千円 問 樋口 ☎049・283・0981

インターハイ出場決定！

7月10日 水

## 坂戸西高校 表敬訪問

坂戸西高校の陸上競技部が、令和6年度全国高等学校総合体育大会（インターハイ）出場決定の報告に訪れました。

インターハイには、個人ハンマー投げで3名が出場します。狭き門である全国への切符を手にした皆さんが、福岡県で行われるインターハイへの意気込みを市長へ報告し、良い結果を残したいと力強く語りました。



伝統あるお囃子を披露

7月14日 日

## 横沼白髭神社の夏祭り

当日は、市指定無形民俗文化財の「横沼新ばやし」が披露されました。横沼新ばやしは、明治41年ごろに川島町角泉<sup>かくせん</sup>の地から伝授されたといわれるお囃子です。

山車<sup>だし</sup>の上では、お囃子演奏と踊りの技が披露され、祭りを楽しむ子どもたちの楽しそうな声が聞こえる中、優美な笛と太鼓の音色が響き渡っていました。



坂戸フォトグラファー 中島光陽さん撮影

お祭りで夏を満喫

7月20日 土

## 第一住宅坂戸団地自治会夏祭り



坂戸フォトグラファー 池田宏一さん撮影

第一住宅坂戸団地自治会の夏祭りが柳町南公園で行われました。

子ども神輿<sup>みこし</sup>では、団地内の子もたちが神輿を担ぎ、公園のまわりを練り歩きました。また、坂戸中学校、千代田中学校の吹奏楽部合同チーム「さかちよバンド」の演奏や坂戸ろう学園こぼと会の太鼓の演奏があり、その迫力に皆さん大きな拍手を送っていました。

数十年に一度の開花

7月16日 火・19日 金

## アオノリュウゼツランとクロチクが開花



メキシコ原産の多肉植物であるアオノリュウゼツラン（写真左）が横沼の斉藤喜一さん宅で、中国原産のイネ科マダケ属で淡竹<sup>はちく</sup>の一種である黒竹<sup>くろちく</sup>（写真右）が三光町の大野照光さん宅で開花しました。

どちらの植物も数十年に一度の珍しい開花で、一生に一度見られるかどうかの貴重な花です。その様子を市内で見ることができました。

坂戸フォトグラファー 莊司和則さん撮影



地域を盛り上げるイベント！

7月27日 土

## 第2回北坂戸イーストフェス

芦山町町内会と北坂戸けやき通り商栄会の共催イベント「第2回北坂戸イーストフェス」が芦山公園で開催されました。

訪れた方は、キッチンカーや農産物販売のテント等での買い物や、ステージで行われたよさこい演舞、大抽せん会といった様々な催しを楽しんでいました。

子どもたちの夏の思い出に

8月2日 金

## みんなおいでよ！子ども縁日

坂戸フォトグラファー 中島光陽さん撮影



北坂戸地域交流センターで、初企画「みんなおいでよ！子ども縁日」を開催しました。

会場には、子ども映画館やガラスアート体験教室のほか、輪投げ、型抜き、焼きそばなどのコーナーがあり、幼児から小学校高学年の子どもたちで大いににぎわいました。「型抜き」のコーナーでは、楊枝ようじを使って型をくり抜く作業に、みんな夢中になっていました。

磁石でくるくる回る

8月7日 水

## わくわくサイエンス

浅羽野地域交流センターで、子ども向け理科教室を開催し、11人の市内小学生が参加しました。

乾電池をつないだクリップにエナメル線を乗せると、磁石でエナメル線が回転するモーターを作り、電気と磁石の不思議な関係を学びました。

子どもたちは、完成したクリップモーターが回っている様子をうれしそうに見つめていました。

貴重な品を一挙に公開

7月31日 水 ~ 8月6日 火

## 第27回埋蔵文化財出土品展



文化会館ふれあいで「大古墳展Ⅱ～坂戸台地の古墳文化～」を開催しました。坂戸市東部の古墳時代をテーマに、古墳や集落から出土した埴輪・土器・装飾品など、約200点の出土品を展示しました。

土日に行われた学芸員によるギャラリートークには、市内外から100名以上の参加者が集まり、大変盛況となりました。



# 9月の健康

## Health Center Information

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。

## 市民健康センター

TEL 049・284・1621  
FAX 049・284・3939

### 献血活動へのご協力ありがとうございます

以下の個人及び団体が表彰されました。表彰おめでとうございます。(敬称略)

#### 厚生労働大臣【感謝状】

- ・日本電業工作(株) 坂戸事業所
- ・TOPPAN(株) 坂戸事業所

#### 日本赤十字社金色有功章(活動継続 20 年以上)

坂戸さつきロータリークラブ

#### 埼玉県赤十字血液センター所長感謝状(活動継続3年以上)

西入間ライオンズクラブ

献血推進ポスターコンクール 埼玉県赤十字血液センター所長賞  
柴崎 朝彩(住吉中学校3年)

### 歯科医師の講話

日 11月14日(木)10時～11時45分 内 歯が支えるからだの健康～元気な歯は、元気の源～ 対 市内在住者・市内在勤者 定 30名(先着順) 費 無料 講師 増野光彦歯科医師(坂戸鶴ヶ島歯科医師会) 申 9月10日(火)～電話又は電子申請

電子申請



### 妊娠の診断を受けたら、早めに届出をしましょう

妊娠の届出を行うと、母子健康手帳と妊婦健康診査助成券が交付されます。この券を使うことで、妊婦健康診査費用の一部が助成されます。母体の健康管理と、お腹の赤ちゃんの発育を確認するためにも定期的に妊婦健康診査を受けることが大切です。届出の際には面談を行いますので、時間に余裕をもってお越しください。

届出・交付窓口 こども家庭センター(市民健康センター横)、こども支援課(内線482)

### 離乳食講習会

日 10月25日(金)13時30分～15時 内 離乳食の進め方のお話・試食(保護者のみ) 対 市内在住で1歳未満の乳児と保護者 定 12組(先着順) 費 無料 申 9月18日(水)～電話

### 家族のつどい(クローバーの会)

日 10月2日(水)13時30分～14時30分 内 統合失調症等の精神疾患を持つ方への支援などについての勉強会 対 統合失調症等の精神疾患を持つ方の家族 定 10名(先着順) 費 無料 申 9月10日(火)～電話

### 健康応援コラム

#### 禁煙するのに遅すぎることはありません!

たばこは個人のしこう品ですが、がんなど生活習慣病の原因になることが、科学的に証明されています。また、たばこの煙は自分だけでなく、周囲の方の健康にも悪影響を与えます。

#### 〓禁煙成功のコツ〓

▶禁煙開始日を設定 ▶吸いたくなったら水を飲んだりガムを噛む ▶禁煙外来や禁煙のお薬を利用(参照)厚生労働省 SMART LIFE PROJECT

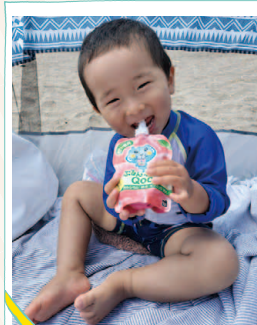
### 休日・夜間の救急医療機関

| 日                                        | 医療機関名(診療科目)                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日曜日、<br>祝日、<br>年末年始<br>(12月29日～<br>1月3日) | 坂戸鶴ヶ島医師会立休日急患診療所(内科・小児科)<br>受診される方は予約専用電話又はインターネット予約が必要です。<br>予約専用 ☎050・5840・1156(診療日の6時～)<br>診療時間:9時～12時、14時～17時、<br>18時～21時<br>問 ☎049・289・1199 坂戸市石井2327-5 |
| 全 日<br>(24時間)                            | 坂戸中央病院 ☎049・283・0019<br>関越病院 ☎049・285・3161<br>埼玉医科大学病院 ☎049・276・1465<br>(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。

9月8日(日) アイクリニック佐藤医院 ☎049・279・0888

## わが家のアイドル



かいせい  
海成ちゃん

1歳  
11か月

#### お子さんへ一言

みこし  
海と神輿とじーじの事が  
大好きな海成☆  
愛してるよー♡



ひなと  
陽翔ちゃん  
そら  
蒼来ちゃん

3歳  
8か月

1歳  
10か月

#### お子さんへ一言

海が大好きな2人。  
またみんなで泳ぎに  
行こうね!

わが家のアイドル(1～3歳)を募集しています! 〓広報広聴課(内線165)窓口、電話又は電子申請〓



9・10月

## 市民相談



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。

※各相談とも祝休日を除く。相談時間/12時～13時を除く 市役所 ☎049・283・1331

| 相談名・相談内容                                  | 9月日程                                  | 10月日程                                  | 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・相続等の法律问题        | 9月6日(金)<br>12日(木)<br>18日(水)<br>24日(火) | 10月4日(金)<br>10日(木)<br>16日(水)<br>22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・成年後見等の手続             |                                       |                                        | 10:00～12:00 |                                      |                                                  |
| 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)       | 9月3日(火)                               | 10月1日(火)                               | 13:00～15:00 |                                      |                                                  |
| 行政書士☎…遺言書・契約書・離婚・相続手続等                    | 9月10日(火)                              | 10月8日(火)                               | 10:00～12:00 |                                      |                                                  |
| 行政(なんでも)…行政機関に対する意見・苦情等                   | 9月17日(火)                              | 10月15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       | 9月26日(木)                              | 10月24日(木)                              | 13:00～16:00 |                                      |                                                  |
| 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       | 9月13日(金)<br>※予約の締切りは<br>9月11日(水) 17時  | 10月11日(金)<br>※予約の締切りは<br>10月9日(水) 17時  | 10:00～12:00 |                                      |                                                  |
| 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<br>(内線 188)                          |
| 女性☎…女性の様々な悩み、夫や恋人からの暴力、LGBTQ 等            | 9月 2日(月)<br>30日(月)                    | 10月7日(月)<br>21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<br>(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・相隣関係等 | 9月9日(月)                               | 10月21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  | さいたま地方事務局川越支局<br>(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               | 9月19日(木)                              | 10月17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<br>(商工労政課内)                 | 坂戸市内職相談室<br>☎049・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<br>(市役所内)              | 坂戸市ふるさとハローワーク<br>☎049・284・0038                   |
| 福祉総合…福祉に関する総合相談                           | 毎週月～金<br>(予約者優先)                      |                                        | 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 (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<br>(予約者優先)                      |                                        | 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 ☎049・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<br>(こども支援課内)<br>坂戸市こども家庭センター | こども支援課 (内線 484)<br>坂戸市こども家庭センター<br>☎049・292・1025 |
| 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  | 毎週月～金                                 |                                        | 9:00～16:00  | 坂戸市こども家庭センター                         | 坂戸市こども家庭センター<br>☎049・292・1025                    |
| 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<br>(こども支援課内)            | こども支援課 (内線 423)                                  |
| 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                                 |                                        | 9:00～12:00  | 坂戸市子育て支援センター                         | 坂戸市子育て支援センター<br>☎049・288・2141<br>※面談は予約制         |
| 成年後見相談会☎…成年後見制度の概要や助言等                    | 9月12日(木)                              | 10月10日(木)                              | 10:00～12:00 | 9月は坂戸市老人福祉センター ことぶき荘<br>10月は市役所      | 高齢者福祉課 (内線 433)                                  |
| 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<br>☎049・283・7301<br>☎049・289・9661     |
| 心配ごと…悩みの解決に向けた助言や情報提供等                    | 9月 3日(火)                              | 10月 1日(火)                              | 9:30～12:30  | 東坂戸団地公団集会所                           | 坂戸市社会福祉協議会<br>☎049・283・1597                      |
|                                           | 9月 9日(月)                              | 10月28日(月)                              |             | 大家地域交流センター                           |                                                  |
|                                           | 9月11日(水)                              | 10月 9日(水)                              |             | 坂戸市福祉センター                            |                                                  |
|                                           | 9月17日(火)                              | 10月15日(火)                              | 9:00～12:00  | 西坂戸自治会館                              |                                                  |
|                                           | 9月19日(木)                              | 10月17日(木)                              |             | 文化施設オルモ                              |                                                  |
| 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         | 9月27日(金)                              | 10月25日(金)                              |             | 入西地域交流センター                           | 住宅政策課 (内線 543)                                   |
|                                           | 9月19日(木)                              | 10月17日(木)                              | 13:00～16:00 | 市 役 所                                |                                                  |

## 第6回

I LOVE YOU の手話

# あい、らぶ手話

みることは

問 障害者福祉課 内線468

坂戸駅で手話のイベント開催！

9月24日(火)16時30分～18時(詳しくは、13ページ)

手話を体験できるコーナーもあります。

ろう者と交流しましょう！

## 大丈夫？

坂戸市聴力障害者の会 綿貫さん



同じ手話でも  
表情で意味が違う！

## 大丈夫



違いを動画で  
見てみよう！



そろえた右手の指先を左肩  
にあててから右肩にあてる



## 手伝いますか？



左手の親指を立て、  
右手で左手を相手側  
へ優しくたたく



## 手伝ってください



災害用バンダナ着用中



左手の親指を立て、  
右手で左手を自分側  
へ優しくたたく



## こんなとき、どうする？ 災害で避難したとき

坂戸市聴力障害者の会 栗原さんご夫婦



ろう者は食べ物の配給や災害情報などの放送が聞こえません。ろう者がいたら「大丈夫？」や「手伝いますか？」の手話や身振りで状況を伝えてください。

## ろう者の防災グッズ / 災害用バンダナ

ろう者が災害時に支援を受けやすいよう、「きこえない」ことを周りに知らせるためのバンダナです。止血用の包帯、手ぬぐいなどにも使用できます。バンダナを裏返しにすれば、「手話ができる」ことを周囲に知らせるバンダナになります。



## 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 ☎049・281・6369



### みんなが知りたい! 進化する「道具とくらし」

図解でわかるモノと生活のうつりかわり

こどもラーニング編集室 著 メイツユニバーサルコンテンツ(まなぶつく) スイッチを押せば、ごはんが炊ける。写真も音楽もスマートフォン1台でOK。こんな「あたりまえ」はいつごろから? 道具とくらしのうつりかわりを、時代の変化とともにビジュアルで紹介する。

コドモ向け



### 人類は宇宙のどこまで旅できるのか

これからの「遠い恒星への旅」の科学とテクノロジー

レス・ジョンソン 著 吉田三知世 訳 東洋経済新報社 未来の「星間旅行」はどのようなものとなるのか? 光子ロケットや静電セイル、反物質駆動、ワープ航法など、NASAテクノロジストの物理学者が本気で考えた宇宙トラベルガイド。

オトナ向け

## 4 R



令和6年4月～7月  
ごみ・資源物排出量

9,037トン

前年同時期比 130トン増

排出ルールが守られていないごみには、警告シールを貼っています。警告シールが貼られたごみは収集ができませんので、正しく分別して次回の収集日に出してください。

坂戸ごみ分別アプリを配信中

問 廃棄物対策課(内線394)



## 人口と世帯数の動き

人口 99,743人(前月比-56人)  
男性 49,762人 女性 49,981人

世帯数 48,672世帯(前月比-19世帯)  
※8月1日現在の人口です