



No.646





いきいきとした生活への第一歩! 身近なサロンに行ってみよう P2



6月は「減らソルト」強化月間 おいしく減塩!「減らソルト」プロジェクト P6 特集1

いきいきとした生活への第一歩! 身近なサロンに 行ってみよう

市では、地域の人たちの生きがいのある生活や自立生活の支援を目的に、いきがいサロン事業と街なかふれあいサロン事業に取り組んでいます。それぞれのサロンは、市民の皆さんで運営し、高齢者の健康増進事業や生きがい支援事業、子どもたちとの交流事業など、集いの場として活躍しています。

今月は、市内で活動している5つのサロンの紹介とサロン利用者やスタッフの声をお届けします。この機会にサロンに行ってみませんか?

問合せ/長寿応援課 ☎048(473)1395

いきがいサロン事業

~小学校の空き教室を有効活用~

市内在住の60歳以上の人を対象に小学校の空き教室を活用して活動しています。高齢者間の連携やコミュニケーションを深め、高齢者の社会参加を促し、生きがいのある生活を支援するとともに、児童との交流を図ることを目的としています。

- ふれあいサロン(宗岡小学校内)
- 2 いきいきサロン(志木第二小学校内)

街なかふれあいサロン事業

~地域の空き店舗を有効活用~

市内在住の人を対象に空き店舗を活用して活動しています。主に、高齢者に対する社会的孤立感の解消や自立生活の支援を図ることを目的としています。

- 3 ふれあいサロン あざみ(中宗岡1-19-27-101)
- 4 スペース・わ(館2-7-3(ペあもーる内))
- 5 いろは元気サロンカフェ(本町1-6-3)



ふれあいサロン

宗岡小学校の空き教室を有効活用した、三世代交流館内で活動しているサロンです。

サロンのイベントとしては珍しい写経をはじめ、脳トレ、志木かるた、民謡などを行っているほか、運動会や持久走大会、七夕祭りなどの小学校が実施するイベントに協力し、先生や子どもたちとの絆も深めています。



▲写経の様子



開所日 月~土曜日(木曜日を除く) 9時~16時

対象 市内在住の60歳以上

場所 宗岡小学校内(中宗岡3-1-1)

問合せ ☎070(3363)0329

令和5年度にリニューアルオープン

新型コロナウイルス感染症の影響により、ふれあいサロンは令和2年3月から令和5年4月まで休館していました。運営の再開にあ

たっては、これまで貢献されてきたスタッフの皆さんが勇退し、新たなスタッフが一致団結してサロンの運営に取り組んでいます。



いきいきサロン

志木第二小学校の空き教室を有効活用した、教育福祉ふれあい館 内で活動しているサロンです。

いきいきサロンは、ほかのサロンと比べて男性の利用者が多く、 囲碁や将棋、ダーツなどのイベントでは、男女ともに盛り上がって います。また、志木第二小学校のたんぽぽ学級に通う児童と定期的 に交流を図るなど、教育の現場でも活躍しています。



▲ダーツの様子



開所日 火〜土曜日(木曜日を除く) 9時〜16時

対象 市内在住の60歳以上

場所 志木第二小学校内(館1-2-1)

問合せ ☎080(9393)1611

イベント盛りだくさん!

さまざまなイベントを実施しているいきいきサロンの中でも、歌声サロンは特に人気があり、おすすめのイベントです。

また、手先を細かく動かすことから介護予防にとても有効だといわれている手芸も毎回多くの人が参加しています。



街なかふれあいサロン事業

※イベントについて詳しくは、各サロンにお問い合わせください。

ふれあいサロン あざみ

中宗岡1丁目の空き店舗を有効活用したサロンで、見守りや声かけをはじめとする福祉活動に加え、近くにある保育園の園児との交流や高齢者あんしん相談センターせせらぎと連携して高齢者の安心の確保に努めています。

四季折々のイベントを実施

利用者の皆さんに楽しんでもらうために、お花見会や七夕会、柿の実取り、クリスマス会など四季折々のイベントを実施しています。また、週1回、高齢者あんしん相談センターの職員による介護などに関する相談も受け付けており、皆さんの悩みの解決の場となっています。

開所日 月~土曜日(水曜日を除く) 10時~12時

場所 中宗岡1-19-27-101 利用料 100円

問合せ ☎048(471)7760



▲歌声サロンの様子





▲会話を楽しむ利用者とスタッフ



スペース・わ

平成22年に「高齢者のゆるやかなたまり場」として開設し、おしゃべりを通して、 人の「輪」、会話の「話」、和みの「和」の形成を目的に取り組んでいます。ほかのサロン とは異なり、日ごとのイベントは実施せず、利用者の話を聞くことに専念しています。

傾聴を主としたサロン

スタッフ全員が傾聴に関する研修を受講しています。研修を通してスタッフとしての心構えや注意点などを学び、利用者が安心して話ができる環境を整えています。 夏のお祭りなど地域のイベントにも参加し、地域の高齢者の憩いの場として定着しています。

開所日 月~土曜日(木曜日を除く) 13時~14時30分、15時~16時30分

場所 館2-7-3(ペあもーる内) 利用料 100円

問合せ ☎048(487)3771

いろは元気サロンカフェ

平成27年に「本町地区の高齢者の新たな拠点」として開設し、ふれあいを通して、地域で支えあう環境を創出することを目的としています。また、地域の介護予防のリハビリテーション拠点として、介護が必要にならない心身づくりの補助をしています。

高齢者あんしん相談センターブロンと連携

運動とカフェの時間を分けて実施しており、定期的にマジックショーやウクレレコンサート、南京玉すだれなどのイベントも開催しています。また、高齢者あんしん相談センターブロンと連携して相談会を実施するなど、幅広く活躍しています。

開所日 月~金曜日 9時~12時

場所 本町1-6-3 利用料 100円

問合せ ☎048(424)4856



▲お茶を飲みながら談笑する様子



サロン利用者の声(



寂しさや不安を乗り越えて利用してよかった(館在住・蓮覚さん)

妻を病により亡くし、1人になった寂しさを感じているときに、ぺあも一る内でスペース・わのスタッフからチラシをもらったことが利用のきっかけです。はじめてサロンに行くときは不安もありましたが、皆さんがていねいに接してくれたので楽しく過ごせました。また、仲の良い友人ができたことが一番嬉しいですね。今ではその友人といっしょに、ほぼ毎日サロンに遊びに来ています。

サロンに行くことが長寿の秘訣(柏町在住・高野さん)

今年で94歳になりますが、定期的にサロンに通っています。今日も自宅から10分歩いてサロンに来ました。昔から人といっしょにいることが好きなので、私にとってサロンはとても居心地がよい場所です。子どもの頃から手芸が趣味で、月に1回開催される手芸教室(手作りサロン)に欠かさず参加しています。皆さん優しく接してくれるので、安心して楽しんでいます。





健康維持を目的に夫婦で楽しく利用しています(幸町在住・千葉さん)

地域とのつながりも深められると友人に紹介してもらい、夫婦でサロンに通うようになりました。健康維持のため、ダーツや健康麻雀に参加しています。サロンを通してできた友人関係は、いざ災害などが発生した際の助け合いにつながると思っているので、たくさんの人たちと関われている現状に満足しています。

~win-winになれる雰囲気づくりを~

平成24年からいきいきサロンのスタッフとして活動をはじめた会長の武村さん。今年で創設から25年目を迎える伝統あるサロンとなったいきいきサロンの活動において、意識していることなどを伺いました。

スタッフになったきっかけは

幅広い年代と関わるサロン活動にやりがいと生きがいを感じたことがスタッフになったきっかけです。当時の思いは今も全く変わらなく、楽しそうに笑顔で活動している利用者を見ることが何よりも幸せです。

双方にとって楽しさがなければ続かない

何かを続けるにあたっては「楽しさ」が必要だと思っています。スタッフとしての活動が苦痛となれば継続はできないし、サロンの居心地が良くなければ利用者も継続しないでしょう。私たちは、その両者にとってアットホーム、いわゆるwin-winになれる環境を目指し、楽しさを追及して活動しています。

誰でも楽しめるイベントを準備

サロンでは、月1回開催するスタッフ定例会で、利用者の皆さんが楽しめるイベントを決めています。定例会ではさまざまな意見が挙げられますが、最終的に「参加者が楽しむことができる企画になっているか」を決め手としています。

昔の遊び場を提供

新型コロナウイルス感染症の影響から現在は中止となっていますが、休み時間を活用した児童との交流もいきいきサロンの大きな特徴で、学校側と調整し7月頃に再開を考えているところです。

主な交流内容は「昔の遊び」を楽しんでもらうことです。 雨が降り校庭が使えない休み時間には、お手玉やけん玉、

おはじきなどを楽しむためにサロンに来る子どもが大勢います。私たちスタッフは遊びに来た子どもたちに対して、優しく遊び方を教えてあげたり、上手にできたときなどは思いっきり褒めるようにしています。

私たちが子どもの頃に楽しんでいた遊びを、今の子どもたちが笑顔で楽しんでいる様子を見ると、スタッフも嬉しくなります。



いきいきサロン会長 武村さん

特集 2



6月は「減らソルト」強化月間 おいしく減塩!「減らソルト」プロジェクト

問合せ/健康政策課 ☎048(473)1674

市では、生活習慣病の予防や改善に向けて、一人ひとりが食に関心を持ち、知識の習得から実践・習慣化できるよう、健全な食生活や食習慣に関する情報を発信し、生涯にわたって心身の健康を支える食育を推進しています。

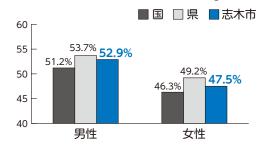
また、志木市は、国や県に比べて血圧の高い人の割合が多いことから、「減塩」に取り組む「おいしく減塩!『減らソルト』プロジェクト」を平成29年度からスタートしました。この機会に、普段の食生活を見直しましょう。

塩分の過剰摂取に気をつけましょう

塩分の過剰摂取は、高血圧の原因となり、脳卒中や心筋梗塞などの大きな病気につながる恐れがあります。 国の定める「日本人の食事摂取基準」(2020年版)では、1日あたりの食塩摂取の目標値を成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満としています。

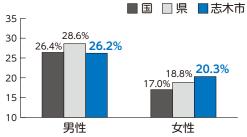
しかしながら、令和5年度の志木市国民健康保険特定健診(集団健診)における推定摂取食塩量検査の平均値は、男性が9.9g、女性が8.7gで、目標値以内だった人はわずか男性9.7%、女性7.4%であり、塩分を摂り過ぎている人が多い傾向となりました。一方、血圧では市の健康寿命のばしマッスルプロジェクトなどの効果もあり、収縮期血圧が基準値以上の人の割合は男女ともに県を下回っており、拡張期血圧が基準値以上の人の割合は男性のみ国や県を下回っています。

収縮期血圧が基準値*1以上の人の割合 (※1 収縮期血圧の基準値:130mmHg未満)



拡張期血圧が基準値※2以上の人の割合

(※2 拡張期血圧の基準値:85mmHg未満)



参考:令和5年度志木市国民健康保険特定健診結果(暫定値)

野菜や果物を摂取して減塩に取り組みましょう

塩やしょうゆ、みそなどの調味料に含まれるナトリウムは、摂取しすぎると、高血圧や胃がんを引き起こす可能性があります。野菜や果物に含まれるカリウムには、ナトリウムの排出を促す機能があるため、カリウムを



積極的に摂り、減塩に取り組みましょう。野菜は1日350g以上、果物は1日200gが理想といわれています。 また、11月の減らソルト強化月間中は、市内の一部コンビニエンスストアで啓発POPを掲示する予定です。

減らソルトレシピを公開中

市が独自で作成した、減塩でおいしい減らソルトレシピを市ホームページや クックパッド「志木市のキッチン」で公開していますので、ぜひご活用ください。



▲市ホームページ



▲クックパッド 「志木市のキッチン」

地域の食育活動を「食」と「職」で応援! しょく(食・職)場づくり講座がはじまります

をともにする共食の場や食の相談ができる場、外出のきっかけとなる場を 創出できるよう、食の担い手となるサポーターの育成を目的としています。 食が好きな人、栄養に興味のある人、地域で活動してみたい人、地域と つながりたい人など、この機会に参加してみませんか。詳しくは、市ホー ムページをご覧ください。

しょく (食・職)場づくり講座は、市民が主体となって、地域の人が食事



▲市ホームページ

しょく(食・職)場づくりサポーターになりませんか?

調理実習を主とする「食育編」、しょく(食・職)場づくりサポーターが企画・運営する「活動編」、地域活動を学 ぶ 「養成編」 からなる年間講座を続けて受講し、自身が取り組みたいしょく (食・職) 場づくりに関する企画書を 市に提出すると「しょく(食・職)場づくりサポーター」として認定されます。「こんな活動があればみんなが集ま り、子どもも喜ぶのではないか」、「健康のためにこんなことが地域にあったらいいな」など、皆さんの声で地 域の[場]を盛り上げましょう。

しょく(食・職)場づくり講座参加者の声



「それぞれが自分のやりたいことを企画・立案し、楽しい時間を過ごしていま す。」(70代男性)

「1人で住んでいる友人にも声をかけてみたいと思いました。」(60代女性) 「年齢、性別、特技など関係なく集まれるのが魅力だと思いました。」(50代女性)

しょく場づくり講座(食育編)

おかずを数品作り、お弁当箱を使って適切な量や内容を確認しながら、簡単にバランスよく食べるコツを学びます。

とき 6月12日(水) 10時30分~13時30分

ところ いろは遊学館

対象となたでも 定員 20人

費用 600円 講師 健康政策課管理栄養士

申込み・問合せ 6月5日(水)までに申込みフォームまたは電話で、健康政策課へ ☎048(473)1674

「スマイルしき」活動中!

令和3年にしょく(食・職)場づくりサポーターを中心とするサロン団体「スマイルしき」を立ち上げました。 毎月第3金曜日に、スマイルしきが主催となり、食のワークショップとおしゃべり会のサロン「サロン・ド・も くせい」を開催していますので、ぜひご参加ください。

とき 6月21日(金) 14時~15時(開室:13時50分)

ところ ふれあい館「もくせい」(志木第四小学校北校舎1階)

内容 おしゃべりサロン「出汁パック作り~出汁を利用して減塩~」

定員 8人(先着順) 費用 100円

申込み 6月14日(金)までに電話で、ふれあい館「もくせい へ ☎048(473)8621

◀申込みフォーム

いろは健康21プラン(第5期)などを策定しました

健康政策課 ☎048(473)1674

市では、子どもから高齢者まで、すべての市民が自分らしく生き、健やかで心豊かに生活できる社会の実現と 100 年先の未来へ続くまちの構築を目指し、健康寿命の延伸や医療費の適正化などを取り入れた、いろは健康 21 プラン(第 5 期)、志木市食育推進計画(第 3 期)、志木市歯と口腔の健康プラン(第 3 期)を策定しました。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ (いろは健康21プラン)

基本理念「みんなで進める健康寿命日本一のまちづくり~ 100 年の未来! すべての市民が いきいきとかがやく いろは健康都市の実現へ~」

「いろは健康都市」をキーワードに5つの基本目標を推進します。

計画期間 令和6年度~17年度



	基本目標			基本施策	•
いろは健康1プラン	いろ	彩り豊かな人生に 向けた意識啓発と 健康管理の促進	(1) (2)	健康意識 健康管理	基本目標と基本施策
志木市歯と口腔の健康	は	歯と口腔の 健康づくりの推進	(1)	歯と口腔の健康	左本施策
いろは健康21プラン	けんこう	健康的な生活習慣の実践の推進	(1) (2) (3) (4)	栄養・食生活 歯と口腔の健康 身体活動・運動 休養・こころの健康 喫煙(たばこ) 飲酒(アルコール)	
プラン	لد	途切れることのない 健康づくりの推進と 環境づくり	(1) (2) (3) (4)	ライフステージ別の健康づくり 人や地域とのつながり 自然に健康になれる環境づくり 市とともに取り組む健康づくり	
志木市食育推進計画	b	食を通じた まちづくり	(1) (2)	栄養・食生活 "わ"を大切にする食育の推進	

健康寿命の延伸と医療費の適正化を目指して

健康・医療・介護の情報を活用してPDCAサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業を展開し、志木市国民健康保険被保険者の健康増進を図ることで、健康寿命の延伸と医療費の適正化を目指すため、第3期志木市国民健康保険保健事業実施計画(データヘルス計画)・第4期志木市特定健康診査等実施計画を策定しました。詳しくは、市ホームページをご覧ください。 計画期間 令和6年度~11年度



▲市ホームページ (データヘルス計画)

6月は志木市男女共同参画推進月間です

人権推進室 ☎048(456)6020

一人ひとりの人権が尊重され、個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画社会の実現に向けて、この機会に職場や学校、地域、家庭などにおける男女共同参画について考えてみませんか。

パネル展示「多様な性 知っていますか? |

とき 6月11日(火)~17日(月)(土・日曜日を除く) ところ

ところ 市役所4階展望ロビー

男女共同参画に関する図書館テーマ展示

とき ①6月1日(土)~7月30日(火) ②6月1日(土)~30日(日)(①・②とも月曜日、6月28日(金)を除く)

ところ ①柳瀬川図書館 ②いろは遊学図書館

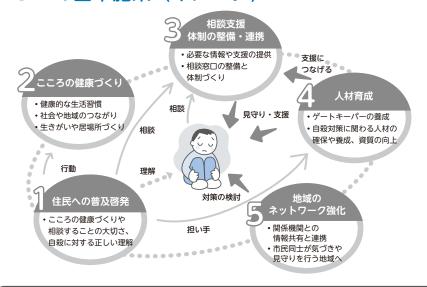
「市民のこころと命を守るほっとプラン (第2期)」 (志木市自殺対策計画)を策定しました

健康増進センター ☎048(473)3811

市では、市や関連団体、市民などが一丸となって、自殺に追い込まれることがないよう生きる力を支援していくため「市民が互いにこころのサインに気づくまち〜誰もがこころのほっとラインを持って〜」を基本理念とした「市民のこころと命を守るほっとプラン(第2期)」を策定しました。

計画期間 令和6年度~17年度

5つの基本施策 (イメージ)



重点的な取り組み

- 働く世代に向けた支援(新規)
- 子育て世代の女性に向けた支援
- ・青少年に向けた支援
- 高齢者に向けた支援(新規)
- 生きづらさを抱える人に向けた支援

計画について詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

6月は環境月間です

環境推進課 ☎048(473)1492

市では、地域環境に適した施策に取り組むとともに、国の 3R にリフューズを加えた 4R を推進しています。

志木市独自の4Rを推進

Refuse (リフューズ)

市独自の取り組みです。ごみになるものは断ります。 マイバックやマイボトルなどの使用を心がけましょう。

Reuse (リユース)

繰り返し使用します。

バザーやフリーマーケットなどを活用しましょう。

Reduce (リデュース)

ごみを減らします。

物を大切に長く使うことを心がけましょう。

Recycle (リサイクル)

再生して使用します。

資源のリサイクル率を向上させましょう。

カセットボンベ・スプレー缶のごみの出し方に注意しましょう

中身が残ったカセットボンベやスプレー缶は、車両火災の原因となりますので中身を全部使いきってから出してください。

リチウムイオン電池の処分方法

リチウム蓄電池単体での処分は、(一社) JBRCの協力店などで回収しています。また、リチウムイオン電池が取り外せないものについては、不燃ごみとして処分してください。

6月1日は景観の日です

建築開発課 2048(473)1924

国では、景観法の基本理念の普及や良好な景観形成に関する意識啓発を目的に、 6月1日を「景観の日」と定めています。

景観は、そのまちらしさを表すだけでなく、市民共通の資産として大きな価値があります。志木市の景観について定めた、志木市景観計画や志木市景観形成ガイドラインを市ホームページで公開していますので、この機会に身近な景観について考えてみませんか。



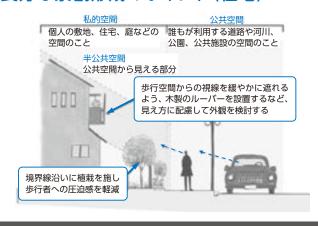
▲市ホームページ

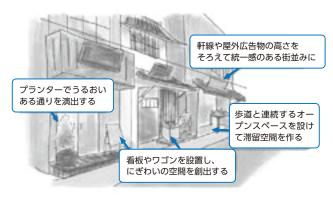
良好な景観とは

景観は、地域の自然とそこに培われた歴史や文化に加え、まちに暮らす人の営み、民間の建物、公共施設などさまざまなつながりによって育まれてきたものであり、その地域だけに存在し、地域を印象づけるものです。地域ごとの個性や特色を活かして豊かな景観となるように、市や事業者、市民がそれぞれの立場で、相互に連携して創り上げることで人々の交流やにぎわいが創出され、良好な景観の形成につながります。

良好な景観形成のポイント(住宅)

良好な景観形成のポイント(店舗)





後期高齢者医療保険料が変わります

保険年金課 2048(456)5361

後期高齢者医療保険料は、法令に基づき2年ごとに見直しが行われており、令和6年度はその見直しが行われる年です。埼玉県後期高齢者医療広域連合では、少子高齢化による人口構成の変化により、後期高齢者1人あたりの保険料の伸び率と現役世代1人あたりの支援金の伸び率を合わせるため、保険料の見直しを行いました。

	令和4・5年度の保険料	令和6・7年度の保険料
均等割額	44,170円	45,930円
所得割率	8.38%	9.03%

年金収入 211 万円相当以下の人は、令和 6 年度の所得割率が軽減されます

賦課のもととなる所得金額が58万円以下(年金収入211万円相当以下)の人は、令和6年度に限り、8.42%の所得割率が適用されます。なお、令和7年度からは、通常の所得割率の9.03%が適用されます。

保険料の賦課限度額が引き上げられます

保険料の賦課限度額が、令和6年度は73万円、令和7年度は80万円に引き上げられます。なお、令和6年度中に75歳になり加入する人は、令和6年度から80万円となります。

中心市街地における商工業支援を実施します

産業観光課 ☎048(475)7360

市では、地域経済及び地域社会の活性化を図るため、中心市街地区域内を対象として、商工 業へのさまざまな支援を実施しています。対象区域や申請方法など詳しくは、各支援の市ホー ムページをご確認ください。

●志木市中心市街地リノベーション事業補助金

住居や蔵などの建物をリノベーションし、新たに飲食店・小売店などの営業を開始する人を対 象に、改

象に、改修にかた	かる費用の一	一部を補助します。		
補助内容	補助率	限度額	備考	
改修工事補助	1/2以内	40万円	1事業者につき1回	▲市ホームページ



●志木市中心市街地新築等事業補助金

新たに飲食店・小売店などの営業を開始する人を対象に、新築及び増築にかかる費用の一部を 補助します。

補助内容	補助率	限度額	備考
新築費補助	1 / 2 N ch	200万円	1階を店舗とする新築工事(1事業者につき1回)
增築費補助	1/2以内	200万円	既存店舗を増床する工事(1事業者につき1回)



▲市ホームページ

●志木市空き店舗等活用事業補助金

志木市空き店舗バンクに登録された空き店舗などを活用して行う事業を対象に、改装費及び 賃料の一部を補助します。

補助内容	補助率	限度額	備考
改装費補助	1/21/1内	40万円	1事業者につき1回
家賃補助	1/25/2	1か月あたり6万円	事業開始月の翌月から2年間



▲市ホームページ

●志木市中小企業等融資利子補給制度

令和6年度から令和9年度の間に借入れた資金の利子補給率の引き上げを行います。

対象資金	補給率	対象期間	備考
志木市小規模企業者融資 (設備資金)	175% 扣坐宛	5年以内(5年を超える融資 の場合、残りの期間につい	遅滞なく返済を行って
志木市中小企業近代化	(実質無利子)	では1%の利子補給)	いる場合のみ



▲市ホームページ

高齢者ごみ戸別訪問収集事業

☎048(473)1492 環境推進課

市では、一般家庭の日常生活に伴って生じた家庭系ごみをごみ集積所に出すことが困難な次 のような世帯に対して、戸別訪問収集を行っていますので、ぜひご活用ください。

対象 • 65歳以上の要支援認定者、要介護認定者のみで構成される世帯

- 身体障害者手帳1級・2級の交付を受けている人のみで構成される世帯
- 要支援・要介護認定者または身体障害者手帳1級・2級の交付を受けている、80歳以上の人で構成される世帯
- 85歳以上の人のみで構成される世帯

申込み 電話または直接、環境推進課へ

6月1日から7日は「水道週間」です

たいせつに みずはみんなの たからもの (第66回水道週間スローガン)

上下水道総務課 ☎048(473)1299(代)

水道事業では、24 時間 365 日、水道水を安定供給し、市民の皆さんに安心して利用していただけ るよう今後も努めていきます。貴重な資源である水を大切に使っていただきますようお願いします。

水道の検針にご協力ください

水道メーターは、水量を量る大切な物です。メーターボックスの上に物を置いたり、周りに車などを駐車しな いようにしてください。また、犬を飼っている場合は、メーターから離れた場所につないでください。

漏水していませんか?

すべての蛇□を閉めたときに、メーター内にあるパイロットが動いていたら漏水の疑いが あります。メーターを定期的にチェックし、漏水していないかを確認しましょう。



パイロット

「志木の恵水 水輝」を販売中!

市内の井戸からくみ上げた良質な地下水を使用した、災害備蓄用のペットボトル入り飲料 水を下記の公共施設で販売しています。水道庁舎では、ケース販売や郵送もしていますの で、ぜひお買い求めください。

販売場所 水道庁舎、市役所、健康増進センター、いろは遊学館、宗岡公民館、総合福 祉センター、第二福祉センター、秋ケ瀬スポーツセンター、市民会館仮設会議室



高齢者の「いきいき生活」を応援!

長寿応援課 ☎048(473)1395

市では、高齢者の皆さんがいつまでもいきいきと暮らせるよう、さまざまな事業を行ってい ます。個人での利用や友人などといっしょに参加できる事業もありますので、この機会に参加 してみませんか。詳しくは、長寿応援課までお問い合わせください。

いろは百歳体操

おもりを使い、椅子に 座って誰でも簡単にで きる体操を市内19か 所で実施しています。 気の合う仲間を見つけ



て、みんなで貯筋しながら、いきいき生活をは じめませんか?

お口の訪問支援

いつまでもいきいきと おいしくご飯を食べる ために、自身の普段の生 活に合わせた口腔ケア を知っておきましょう。



なお、対象によって費用が発生する場合があり ます。

夏に向けて体力づくり(全12回)

運動指導員の指導による座ってできる体操や笑ってしまう脳トレ、理学療法士の 指導による下肢の運動やマシントレーニングなどを行います。

とき 月曜日 14時~16時 火~金曜日 11時~16時(週1回、3か月間)

ところいろは元気サロン本町

申込み・問合せ 電話または直接、いろは元気サロン本町へ ☎048(424)4856



個人情報を守りましょう 本人通知制度をご利用ください

総合窓口課 ☎048(473)1495

本人通知制度は、戸籍情報を含む証明書(住民票の写しや戸籍謄本など)が本人の代理人などの第三者の請求により交付された場合に、登録をした本人にお知らせをする制度です。

本人通知制度によって、虚偽やなりすましによる不正取得の早期発見ができるほか、本人通知制度が周知されることで、不正取得の未然防止にもつながります。

本人通知制度の流れ



本人通知は、どんなときに通知されるの?

代理人などの第三者に住民票の写しや戸籍謄本などを交付したときに通知されます。

登録者本人または法定代理人に交付した年月日、証明書の種別、請求者の種別を記載した「志木市住民票の写し等交付通知書」を郵送します(本籍の記載がない住民票の写しの交付や特定事務受任者の請求のうち、裁判手続きなどに関する証明書の交付を除きます)。

対象となる証明書

- 住民票の写し、転出などをした後の住民票の写し、住民票記載事項証明書(本籍記載に限る)
- 戸籍の附票の写し、除かれた人の戸籍の附票の写し
- 戸籍謄本、戸籍抄本(除籍、改製前の戸籍を含む)、戸籍記載事項証明書

登録方法

登録できる人 志木市に住民登録をしている人または志木市に本籍がある人

- ▼志木市から転出した人や除籍となった人を含みます。
- 登録方法 必要書類を持参のうえ、総合窓口課、市民サービスステーション、柳瀬川駅前出張所へ
- ▼登録を申込みできるのは原則本人です。
- ▼登録しようとする本人が病気であったり、遠隔地にいるなどの理由により、申込みができない場合は、代理 人または郵送による申込みが可能です(事前に総合窓口課までお問い合わせください)。
- ▼登録者本人が未成年者または成年被後見人の場合は、法定代理人による申込みも可能です。
- ▼住所や電話番号などに変更があった場合は、登録変更の届出が必要となります。

必要書類 登録申込書、本人確認書類

- ▼代理人による申込みの場合は、登録者本人及び代理人両方の本人確認書類
- ▼申込者が法定代理人の場合は、戸籍謄本などの法定代理人であることが証明できる書類
- ▼申込者が任意代理人の場合は、登録者本人が自署した委任状
- ▼登録申込書は、市ホームページからダウンロードまたは14ページの申込書をご利用ください。

登録される日原則、申込みした日の翌開庁日



志木市本人通知登録申込書

年 月 日

志木市長様

志木市住民票の写し等の第三者交付に係る本人通知に関する要綱第4条の規定に基づき、 次のとおり登録を申し込みます。

2 T	1 0 10 7 31 7 0				
登録を希望する の氏名	オープリガナ				
生年月日		年	E J]	日
住 所	〒				
本 籍				筆頭者	
電話番号					

代理人が申請する場合は、次の欄に記入してください。

代理人の区分	1 未成年者の法定代理人	2 成年	波後見人の法グ	定代理人	3 任意代理人
氏 名	フリガナ				
生年月日		年	月	日	
住 所	Ŧ				
電 話 番 号					

- 注1 裏面の内容をよくお読みください
- 注2 各欄に必要事項を記入し、該当するものに○をつけてください。
- 注3 次の書類を提出し、または提示してください。
 - (1) 本人であることを証明する書類(個人番号カード・運転免許証・旅券等)
 - (2) 法定代理人であるときは、(1)の書類のほか、その資格を証明する書類(戸籍謄本等)
 - (3) 任意代理人であるときは、(1)の書類のほか、その旨を証明する書類(委任状等)
- 注4 登録者名簿への登録日は、原則として申込み受付日の翌開庁日です。

※次の欄は記入しないでください。

受 付	登 録			本人等の	確認	資料		
		□ 本人 □ 法定代理 □ 任意代理		個人番号カード 運転免許証 旅券(パスポート その他(-))		
住基入力	戸籍入力	登録期間			年	月	日から	
		備考						



募集

令和6年度税務職員採用試験

国税局や税務署において、「税のスペシャリスト」として働く税務職員(国家公務員)を募集します。

受験資格や試験日程など詳しくは、人事院ホームページをご確認ください。

受付期間 6月14日(金)9時~26日(水)

第1次試験日 9月1日(日)

- 受付期間中にインターネットから申込み
- ▼ インターネット申込みができない環境の場合は、希望する第1次試験地を所轄する国税局(埼玉県は関東信越国税局)にお問い合わせください。
- 問 インターネット申込みに関する問合せ:人事院人材 局試験課 ☎03(3581)5311

上記以外の問合せ:関東信越国税局人事第二課試験 係 ☎048(600)3111



◀人事院ホームページ

シルバー人材センター会員募集

説明会 6月14日(金)、7月17日(水) 13時30分~

- 場 朝霞市民会館(朝霞市本町1-26-1)
- 内 公共施設の管理・清掃、屋内外軽作業、除草作業など
- 図 志木市に住民登録している60歳以上の健康で働く 意欲がある人
- 雇 各12人
- 費 600円(年会費)
- 申問 各回の前日までに電話で、(公社)朝霞地区シルバー人材センターへ ☎048(465)0339

志木斎場 高林 宗岡セレモニー 故人様をお預かりできます 「宗岡」バス停下車 徒歩 2分 志木市下宗岡 2-21-32 048-483-5066

ファミリー・サポート・センター会員募集

子育ての援助を受けたい人(お願い会員)と援助を行う人(まかせて会員)の会員組織です。センターが条件や要望にあった会員同士を紹介し、子育ての援助をしてほしい人の家庭を支援します。

● お願い会員入会説明会

とき	ところ
7月5日(金) 10時~11時	市役所
7月20日(土) 10時~11時	いろは遊学館
8月2日(金) 10時~11時	市役所

- ▼ 1回の受講で登録できます。
- ▼ 出席できない場合はご相談ください。
- ▼ まかせて・両方会員の説明会は11月を予定しています。
- 対 市内在住・在勤の人
- 間 保護者の写真2枚(縦3cm×横2.5cm)
- 保 要事前申込み
- 申問 各日程の前日13時までに電話、メールまたは直接、ファミリー・サポート・センター(子ども支援課内)へ ☎048(473)1125
 - **■** famisapo@city.shiki.lg.jp

志木市8020よい歯のコンクール 参加者募集

選考会 7月4日(木) 9時45分~(受付)

- 場 朝霞市産業文化センター (朝霞市大字浜崎669-1)
- 図 市内在住の80歳以上(令和6年4月1日時点)で、自 分の歯が20本以上ある健康な人
- ▼ 過去に当コンクールで表彰された人は除きます。
- 申問 6月3日(月)から20日(木)までに電話または直接、 健康増進センター、朝霞地区医師会へ 健康増進センター ☎048(473)3811

朝霞地区医師会 2048(465)2244

お部屋のリフォームしませんか?

張替のご用命はぜひ!当店へ 襖、障子、壁紙(クロス) 床 (クッションフロア・ジュウタン)

吉 田 表 具 店

TEL 472-9514 090-8589-3442 志木市中宗岡2-17-41



イベント

文化財を見に行こう

● 郷土資料館(中宗岡3-1-2)

歴史資料や民俗資料を展示しています。

開館時間 9時30分~16時30分

▼ 駐車場については、お問い合わせください。

休館日 月曜日

問 郷土資料館 ☎048(471)0573

● 埋蔵文化財保管センター(柏町1-20-19)

市内で出土した土器や石器などを展示しています。

開館時間 9時~17時

休館日 十・日曜日、祝休日

問 埋蔵文化財保管センター ☎048(473)8157

● 旧村山快哉堂(中宗岡5-1)

明治10年建築の土蔵造りの建物内を見学できます。

開館時間 10時~16時

休館日 火曜日

問 生涯学習課 ☎048(473)1134

▼ 団体での見学を希望する場合は、事前にご連絡くだ さい。

もくせい子育ておしゃべり会

保育スタッフが手あそびや絵本を紹介します。おし ゃべりしながら悩みを解消しましょう。

- 6月5日(水)・19日(水) 10時30分~12時
- 場 ふれあい館「もくせい」(志木第四小学校北校舎1階)
- 対 子育て中の親子ほか
- 雇 10組
- 講 社会福祉法人タイケン福祉会保育士
- 問 ふれあい館「もくせい」 ☎048(473)8621

もくせいおやこひろば

- 6月12日(水)・26日(水) 10時30分~12時
- 場 ふれあい館 「もくせい」 (志木第四小学校北校舎1階)
- 🔼 12日:ぴょんぴょんカエル作り(26日:七夕工作)
- 対 子育て中の親子ほか
- 定 10組
- III NPO 法人志木子育てネットワークひろがる輪

ウクレレパラダイス20周年 メモリアルコンサート

ポピュラー、童謡、民謡、ジャズなどの楽曲をウク レレにあわせて歌います。

- 6月15日(土) 13時~15時
- 場宗岡公民館
- 対 どなたでも
- 問 宗岡公民館 ☎048(472)9321

小学生対象ドッジボール交流会

- 6月16日(日) 9時30分~11時
- 場市民体育館
- 対 小学1~4年生
- № 25人(先着順)
- 費 900円
- **闘** 今井 郁弥さん・中村 祐己さん(ミズノスポーツサー ビス(株)指導員)
- **樹** 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、タオル
- 申問 6月14円(金)までに電話または直接、市民体育館へ **2**048(474)7666



TEL 048-472-4802

「税」に関する事、ご相談承ります

志木市館 2-6-11 304A http://utf.tkcnf.com



■…とき 場…ところ 内…内容 対…対象 定…定員(原則、申込み多数の場合は抽選) 費…費用(記入のないものは無料) 闘…講師 時…持ち物 ὶ···主催 期…申込期間 保···保育 申…申込み 問…問合せ F···FAX □···Eメール IP···ホームページ

チェロ演奏会 「チェロとクラリネットで奏でます♪」

- 6月21日(金) 10時30分~12時
- 場 第二福祉センター
- № 1部:「世界の名曲より」 2部:「日本のメロディ」
- 図 65歳以上の人
- 定 40人(先着順)
- 調 守屋 新さん(チェロ奏者元東京都交響楽団)、高橋 資養さん(クラリネット奏者)
- 申問6月11日(火)から18日(火)までに電話または直 接、第二福祉センターへ ☎048(476)4122

「破戒」上映会(人権研修会)

令和4年に公開された島崎藤村原作の映画[破戒]を 上映します。

- 6月22日(土) 10時~12時
- 場いろは遊学館
- 対となたでも
- № 50人(先着順)
- 申問 6月17日(月)までに電話または直接、生涯学習課へ **2**048(473)1134

[お宝発見講座]第1回~昔の生活を学ぶ~ 新河岸川舟運

- 6月23日(日) 9時30分~11時30分
- 場集合·解散:旧村山快哉堂前
- 内 市場坂上~河岸場跡~富士下橋~いろは親水公園
- 対 一般成人
- 定 20人
- **持**筆記用具
- 申問 6月20日(木)までに電話または直接、いろは遊学 館へ ☎048(471)1297

相続・贈与・遺言書作成 不動産登記・会社設立・商業登記

過払い金請求・裁判所関係書類作成

三浦司法書士事務所

司法書士 三浦和子

2048 (471) 5559

相談無料 お気軽にご相談ください

営業時間 平日9:00~17:00 〒353-0004 志木市本町一丁目4番23号

生活講座 暮らしにみどりを!「グリーンアレンジ」

ガラス鉢(9cm×9cmサイズ)に3種類のハイドロ苗を 自由にアレンジして植えます。

- 6月29日(土) 13時30分~15時30分
- 場宗岡公民館
- 対 一般成人
- 定 12人(先着順)
- 費 2.000円
- 調大島 恵さん(グリーンアドバイ ザー)



申問 6月10日(月)から参加費を持って直接、宗岡公民 館へ ☎048(472)9321

かがくあそび

- 6月30日(日) 10時~11時
- 場宗岡第二公民館
- 内 ふしぎなシャボン玉をつくろう
- 対 小学2年生~中学3年生
- 定 10人
- 費 100円
- 申問 6月8日(土)から20日(木) 17時までに申込書を直 接または保護者による電話、申込みフォームで児童 センターへ 2048(485)3100
- ▼ 申込書は児童センターで配布します。



◀申込みフォーム





イベント

親子講座「手形アート」

- 7月1日(月) 10時30分~11時、11時15分~11時45分
- 場 宗岡子育て支援センター
- 内 親子で手形アートを体験しましょう
- 図 6か月以上1歳6か月未満の子どもと保護者
- 定各5組
- 費 100円
- | 中川 首字さん
- 申問 6月12日(水)から21日(金)17時までに申込み フォーム、電話または直接、宗岡子育て支援セン *9*−*∧* **☎**048(485)3102



▲申込みフォーム

村上春樹の読書会

対上春樹の作品を読みながら、参加者の感想、意見、 思いを交換することを通して参加者同士の交流を深め ます。

- 7月6日(土) 10時~12時
- 場柳瀬川図書館

テーマ作品 ねじまき鳥クロニクル

第1部:泥棒かささぎ編

- 対 テーマ作品を読了している人
- 定 10人
- しき図書館パートナーズ
- 申問 6月27日(木)までに電話または直接、柳瀬川図 書館へ ☎048(487)2004

科学あそび「宇宙ってどんなとこ?」

- 7月18日(木) 14時~16時
- 場宗岡公民館
- 内 宇宙ってどんなとこ?~月齢早見盤をつくろう~
- 対 小学生
- № 28人(先着順)
- 講 坂口 美佳子さん(科学読物研究会)
- **樹** 鉛筆、ハサミ、セロテープ、のり、持ち帰り用の袋
- 申問 6月10日(月)から7月16日(火)までに電話また は直接、宗岡公民館へ ☎048(472)9321

夏休み子ども陶芸教室(全2回)

- 7月23日(火)、8月16日(金) 13時30分~16時30分
- ▼ 作品の受取:8月28日(水) 14時~15時
- 場いろは遊学館
- 内 お皿またはマイカップを作ろう
- 対 小学5・6年生
- 定 10人
- 費 500円
- 講陶芸サークル「楽陶会」の皆さん
- **持** タオル、水筒、エプロン、筆記用具
- ▼汚れてもよい服装でお越しください。
- 申問 6月14円(金)から28円(金)までに電話または直 接、いろは遊学館へ ☎048(471)1297

まが玉作り教室

- 毎週土曜日 午前:10時受付 午後:13時受付
- 場郷土資料館
- 対 小学生以上
- **湿** 各10人
- 問 郷土資料館 ☎048(471)0573

親切第一・市民葬儀



◎冷蔵安置室→無料 ◎寝台車→24 時間手配



0120-030-530



文化体験道場

日本の伝統芸能・文化に関する体験教室を開催します。複数種目の体験もできますので、お気軽にご参加ください。

種目	とき	ところ	対象	定員	申込期限
茶道 (全2回)	7月25日(木)、8月1日(木) 13時~15時30分	いろは遊学館	小学3~6年生	20人	6月26日(水)
華道 (全3回)	7月25日(木)、8月1日(木)・20日(火) 10時~12時30分	いろは遊学館	小学1~6年生	70人	6月26日(水)
三味線 (全3回)	7月26日(金)、8月9日(金)·23日(金) 13時~15時30分	総合福祉センター	小学2~6年生	15人	6月26日(水)
筝曲 (全2回)	8月7日(水)·21日(水) 13時30分~15時30分	いつは避子館	小学4年生~中学 3年生	20人	7月10日(水)
民謡 (全3回)	8月17日(土)、9月21日(土)、10月19日(土) 10時~11時30分	総合福祉センター	小学1~6年生	20人	7月17日(水)
邦舞踊 (全3回)	9月21日(土)、10月5日(土)·19日(土) 14時~15時	いろは遊学館	小学2~5年生	10人	8月21日(水)

- 置 茶道:1,000円(2回分) 華道:2,100円(3回分)
- ▼ 楽器や道具などは無料で貸し出します。
- 講志木市文化協会
- 申問 各申込期限までに申込みフォームまたは申込書に必要事項を記入のうえ、直接、生涯学習課へ ☎048(473)1134
- ▼ 茶道及び華道は、申込期限までに申込書と費用を直接、生涯学習課へお持ちください。



▲申込みフォーム

国指定重要有形民俗文化財 「志木の田子山富士塚」公開日(登山日)

- 6月2日(日)・5日(水)・6日(木)・9日(日)・12日(水)・15日(土)・18日(火)・21日(金)・24日(月)・27日(木)・30日(日)、7月3日(水)・8日(月) 10時~15時
- ▼ 7月6日(土)は「山開き」事業終了後、特別公開します。
- ▼ 天候や塚の状態によって、公開が中止になる場合があります。
- 場田子山富士塚(敷島神社境内)
- ➡️ 田子山富士保存会(志木市商工会館内)
 - **2**048(471)0049

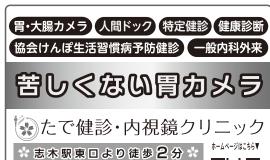
採れたて!しきの野菜市

市内で採れた新鮮な野菜などが並びます。

- 6月7日(金) 10時~15時(売り切れ次第終了)
- 場 市役所1階市民ホール
- 問 産業観光課 ☎048(473)1136







* 志木駅東口より徒歩2分*
2048-470-7557

埼玉県志木市本町 5-25-8 ドゥーセットビル 4F本院 柳瀬川駅前たで内科クリニック





講座

ミズノオリジナル肩楽教室(全3回)

ミズノが開発した肩や二の腕、背中のストレッチ&エクササイズができるグッズ(ボルレッチ)を購入すると、無料レッスンを3回受講できます。

- 7月6日・13日・20日の各土曜日 15時30分~16時30分
- 場市民体育館
- 対 18歳以上の人
- 定 5人
- 置 3,000円(ボルレッチ代)
- 今井 郁弥さん(ミズノアクティブリーダーミズノ LaLaLaFit 公式インストラクター介護予防運動指 導員)
- **間** 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、タオル
- 申問 7月3日(水)までに電話または直接、市民体育館へ ☎048(474)7666

アンガーマネジメント講座

- 6月25日(火) 10時~11時30分
- 場宗岡第二公民館
- ☑ アンガーマネジメントの基本的な考え方と叱り方
- 対 一般成人
- 定 10人
- 松島 育美さん(日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントコンサルタント)
- 保講座申込時に申込み(対象:1歳以上の未就学児、 定員:5人)
- 申問 6月11日(火)までに電話または直接、宗岡第二公民館へ ☎048(475)0013

おいしく減塩!「減らソルト」教室

テーマに基づいた講話と調理実習を行います。

- 6月27日(木) 10時~13時
- 場総合福祉センター
- テーマ スパイスでおいしく 「減らソルト」献立
- 対 市内在住の人
- 定 20人
- 費 500円(食材料費など)
- りまプロン、マスク、三角巾またはバンダナ、手ふきタオル、ふきん、筆記用具
- 申問 6月13日(木)までに申込みフォーム、電話または直接、健康増進センターへ ☎048(473)3811



◀申込みフォーム

みんなの食生活講座

テーマに基づいた講話と調理実習を行います。

- 7月17日(水) 10時~13時
- 場総合福祉センター

テーマ 「貯筋献立」イキイキ動ける体づくり

- 対 市内在住の人
- □ 20人
- 費 500円(食材料費など)
- りまプロン、マスク、三角巾またはバンダナ、手ふきタオル、ふきん、筆記用具
- 申問 7月3日(水)までに申込みフォーム、電話または 直接、健康増進センターへ ☎048(473)3811



◀申込みフォーム





■…とき 場…ところ 内…内容 対…対象 定…定員(原則、申込み多数の場合は抽選) 費…費用(記入のないものは無料) 翻…講師 劈…持ち物 ■…主催 期…申込期間 保…保育 申…申込み 問…問合せ F…FAX ■…Eメール IP…ホームページ

甲種防火管理再講習

- 7月12日(金) 13時30分~16時
- 場新座消防署(新座市野火止2-9-45)
- ☑ 市内在住・在勤で、甲種防火管理新規講習を修了し ている人
- № 12人(先着順)

教材費 1.400円(講習当日にお持ちください)

- 申6月24日(月)から28日(金)までに受講申請書に必 要事項を記入のうえ、直接、志木消防署へ(電話・ 郵送は不可)
- ▼ 受付:8時30分~17時15分
- ▼ 申込み時に、市内在住または在勤を証明するもの (免許証や社員証など)、甲種防火管理講習修了証 (写し可)、写真1枚(縦3cm×横2.4cmで無帽、無背 景の顔写真とし、6か月以内に撮影したもの)を持参
- ▼ 受講申請書は、志木消防署窓口で配布するほか、埼玉県 南西部消防局ホームページからダウンロードできます。
- 問 埼玉県南西部消防局予防課 ☎048(460)0121



◀埼玉県南西部消防局 ホームページ

初心者のためのパソコン個別指導

- 毎月第2・4土曜日 10時~11時30分
- 場宗岡公民館
- 内インターネットやワードなどの個別指導
- 対 一般成人
- 定 2人(先着順)
- 講 ICT ボランティア
- け パソコン、筆記用具
- 申問 参加希望日前日の15時までに電話または直接、 宗岡公民館へ ☎048(472)9321
- ▼ 翌月分まで予約できます。

解体工事のプロフェッショナル! 志木市で開業9年目の 当社には遺品整理士の有資格者がいます。 お困りではないです 『相談・お見積は **>** 048-423-0356 建物の解体工事もライジングにお任せください 朱式会社ライジング 〒353-0002 志木市中宗岡 3-3-30 建設業(般ー5)第771705

第1回ひとり親のためのパソコン教室(全2日)

- 7月16日(火)・17日(水) 10時~15時
- 場 埼玉会館(さいたま市浦和区高砂3-1-4)
- 内 選べるワード・エクセル講座
- 対 ひとり親家庭の親または寡婦
- 定 20人 費 800円
- 申問 7月1日(月)(必着) までにメールまたは往復ハガ キ(1人1枚)に「パソコン教室(第1回)」、郵便番号・ 住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、(公財) 埼玉県ひとり親福祉連合会 へ
 - **2**048(822)1951 **E** info@saiboren.or.jp 〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5 埼玉 県浦和合同庁舎内 (公財)埼玉県ひとり親福祉連合会

介護に関する入門的研修(全4回)

- 7月23日(火)・24日(水)・30日(火)・31日(水) 9時30分~16時30分
- 場 市民会館仮設会議室(マルイファミリー志木8階)
- 対 市内在住の18歳以上で介護への関心・働く意欲が あり、4日間の研修に参加できる人
- 定 30人 **登記用具**
- 申問6月1日(土)から30日(日)までに申込みフォーム、 電話または申込書を FAX か郵送で(株) シグマス タッフ埼玉支社へ ☎048(871)9931
 - ▶ 048 (782) 5175 〒330-0854 さいたま市大 宮区桜木町1-9-1三谷ビル7階
- ▼ 申込書は、長寿応援課、市民サービスステーション、 柳瀬川駅前出張所、各公民館、各福祉センター、 各高齢者あんしん相談センターで配布します。



◀申込みフォーム

『庭木1本から剪定いたします』

あきら造園

『お庭・ガーデニングの事なら 何でも、お気軽にご相談ください』

- ●1級造園施工管理技士
- ●1級造園技能士 ●樹木医

代表 伊東 晃 富士見市針ケ谷2-11-2

00.0120-028-350



健康

小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の 受付を開始します

受付期間 6月10日(月)~7月26日(金)

- ▼ 土・日曜日、祝休日を除く
- 場 朝霞保健所(朝霞市青葉台1-10-5)
- 対現在、受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な 20歳未満の人の保護者
- **必要書類** 申請書、医療意見書、健康保険証の写し、 市町村・県民税課税(非課税)証明書
- ▼ お持ちの受給者証に記載の住所地を管轄する保健所 から、申請に必要な書類が郵送されます。
- ▼ 医療意見書は同封されませんので、指定医に依頼してください。
- ▼詳しくは、お問い合わせください。
- 問 朝霞保健所 ☎048(461)0468

帯状疱疹ワクチン接種費用の一部助成 対象医療機関を拡大します

令和6年4月から志木・朝霞・和光・新座市の対象医療機関での接種に対して助成をしていましたが、対象医療機関を全国の医療機関に拡大します。

- 対接種日時点で50歳以上の市内在住の人
- ▼ 1人1度限りの助成となります。

助成費用 1回につき4,000円

▼ 生ワクチンは1回まで、不活化ワクチンは2回まで助成します(どちらか一方のみ助成)。

助成方法 次のいずれか

償還払い方式:医療機関で全額を支払った後、健康 増進センターへ申請

代理受領方式:志木・朝霞・和光・新座市の対象医療 機関で助成額(4,000円)を差し引いた費用を支払う

- ▼ 令和6年4月1日以降に接種し、窓口で接種費用を全額支払った場合も対象となります。申請には、領収書や接種証明書などが必要となりますので、詳しくは市ホームページをご覧ください。
- 問 健康増進センター ☎048(473)3811



▲市ホームページ

おっぱいケア訪問

- ⋈ 助産師の家庭訪問によるおっぱいケアや授乳に関する相談
- 対 産後90日以内の産婦

利用回数 2回まで

- 費 1回500円(生活保護世帯の人を除く)
- 申問 産後80日までに直接、健康増進センターへ
 - **2**048(473)3811

フレイルの状態を確認してみませんか?

加齢により心身の活力が低下し、要介護状態になる 危険性が高まった状態を「フレイル」といいます。

簡単な質問票や測定により、自身のフレイルの状態 を確認することができます。

フレイルの兆候に早く気づき、日々の生活習慣を見直したり、意識することが大切です。また、1度参加した人も半年ごとにチェックすることで、半年間の運動や食生活についての成果が確認できます。

● フレイルチェック 13時30分~15時30分

とき	ところ
6月24日(月)	市民体育館
7月5日(金)	市民会館仮設会議室 (マルイファミリー志木8階)
7月11日(木)	宗岡公民館
7月19日(金)	総合福祉センター

- 遭運動できる服装、飲み物、タオル、運動靴(市民体育館のみ)
- ▼ 裸足で筋肉量測定を行いますので、ストッキングなどはお控えください。
- フォローアップ教室 13時30分~15時

とき	ところ		
7月8日(月)	西原ふれあいセンター		
7月26日(金)	総合福祉センター		

- ▼ フレイルチェック後、直近のフォローアップ教室を 受講していただき、今後の生活について専門職より お話します。
- 共通
- 対 おおむね65歳以上の人
- 雇 20人(先着順)
- 申問 フレイルチェック開催日の前日までに電話または 直接、長寿応援課へ ☎048(473)1395

目…とき 場…ところ 内…内容 対…対象 戸…定員(原則、申込み多数の場合は抽選) 費…費用(記入のないものは無料) 闘…講師 時…持ち物 ὶ···主催 期…申込期間 保···保育 申…申込み 問…問合せ F···FAX □···Eメール IP···ホームページ

国民健康保険被保険者証を更新します

国民健康保険被保険者証を7月末日までに世帯主あ てに郵送します。

- ▼ 簡易書留郵便での郵送を希望する場合は、6月24日 (月)までに保険年金課までご連絡ください。
- 問 保険年金課 ☎048(473)1645

5月1日から6月30日は 「不正大麻・けし撲滅運動」期間です

大麻の使用は体に有害で、栽培や所持することは犯 罪です。また、「けし」には法律で栽培などが禁止されて いる種類があります。

大麻や違法な[けし]を発見したら、朝霞保健所まで ご連絡ください。

問 朝霞保健所 ☎048(461)0468

くらし

生産緑地追加指定の希望調査

生産緑地追加指定の希望調査を実施します。詳しく は、市ホームページをご確認ください。

調査期間 6月3日(月)~28日(金)

問 都市計画課 ☎048(473)1913



◀市ホームページ

設備点検による市役所停電のお知らせ

下記の時間帯は、敷地内にある ATM、証明写真機、 自動車急速充電器の使用ができませんので、ご注意く ださい。

■ 6月8日(土) 12時~18時頃

問 行政管理課 ☎048(473)1112

緊急地震速報訓練を実施します

市内の防災行政無線から、全国瞬時警報システム (J-ALERT)による緊急地震速報の訓練放送が流れます ので、お間違えのないようご注意ください。

■ 6月20日(木) 10時頃

問 防災危機管理課 ☎048(473)1123

議会を傍聴してみませんか?

6月3日(月)から、市議会定例会を開会する予定です。 会期日程や一般質問の内容は、市ホームページに掲載 していますので、ご覧ください。

- 6月3日(月)~24日(月)
- 場市役所
- ▼ インターネットライブ中継も行っています。
- 問 議会事務局 ☎048(473)1117



▲市ホームページ

第二福祉センター臨時休館日

館内定期清掃のため、臨時休館します。

臨時休館日 6月9日(日)

問 第二福祉センター ☎048(476)4122

総合福祉センター臨時休館日

館内定期清掃のため、臨時休館します。

臨時休館日 6月23日(日)

問 総合福祉センター ☎048(475)0011

パスポート交付時のクレジット決済に ご注意ください

下記の期間中は、システムの定期メンテナンスのた め、パスポート交付時のクレジット決済やクレジット 決済に必要なクレジットカード情報の登録が利用でき ませんので、ご注意ください。

メンテナンス期間 6月15日(土)20時30分~16日(日) 13時

場問 市民サービスステーション ☎048(473)3988

令和6年度教科書展示会

展示期間 6月18日(火)~7月1日(月)

月~金曜日:13時~18時 土・日曜日:9時~16時 ▼ 7月1日(月)は13時~15時

- 場 総合福祉センター
- **三** 県教育委員会
- 問 学校教育課 ☎048(456)5367



くらし

館地区出張相談所

- 6月20日(木) 13時30分~15時30分
- 場街なかふれあいサロンスペース・わ
- 図 高齢者あんしん相談センター職員による相談、行政書士による相続・遺言・成年後見の相談
- 講 松島 朔子さん(行政書士)
- 申問 6月18日(火)までに電話で、高齢者あんしん相談 センター館・幸町へ ☎048(485)5610

認知症カフェつどい

認知症の人やそのご家族で、介護の悩みや不安を話し合いましょう。

- 7月5日(金) 14時~15時30分
- 場柳瀬川図書館
- 問 高齢者あんしん相談センター館・幸町 ☎048(485)5610

埼玉県内市町村職員採用合同説明会

- 7月10日(水) 13時~18時
- 場 さいたまスーパーアリーナ
- 対 市町村などの職員を目指す人
- **註問** 彩の国さいたま人づくり広域連合
 - **2**048(664)6684

家族介護者交流事業 自分の時間も大切に! レクリエーションでリフレッシュ

在宅で介護をしている介護者同士のレクリエーション交流を行います。

- 7月12日(金) 13時30分~15時
- 場 総合福祉センター
- 対 市内在住で総合事業対象者・要支援・要介護認定を 受けた高齢者を在宅で介護している人
- 定 30人
- ▼ 申込み多数の場合は初参加の人を優先し抽選します。
- 宮崎 きみゑさん(彩の国福祉レクリエーションネットワーク)
- 申問 7月5日(金)までに電話またはメールで、社会福祉協議会へ ☎048(474)6508
 - **E** vc@shiki-syakyo.or.jp

児童手当・特例給付の現況届をお忘れなく (一部対象者のみ)

養育状況を確認する必要がある一部の対象者は、児童手当・特例給付を引き続き受給するために6月中に現 況届の提出が必要です。

- 図 受給者のうち、養育状況の確認が必要な人(離婚協議中で配偶者と別居している人、配偶者からの暴力などにより、住民票の住所地が志木市でない人など)
- ▼ 提出が必要な人には、通知を送付します。
- 申問 6月28日(金)までに郵送または直接、子ども支援 課へ ☎048(473)1784

税金の納付のお願い

7月1日(月)は、市県民税・森林環境税(第1期)の納期限です。お忘れのないようご注意ください。

なお、□座振替をご利用の人は、納期限前日までに □座への入金をお願いします。また、クレジット納付 やスマートフォン決済をご利用の人は、納期限までに 入力処理をお願いします。

問 収納管理課 ☎048(456)5369

6月6日(木)発送

市民税•県民税•森林環境税納税通知書

市民税・県民税・森林環境税を普通徴収(納付書、口座振替により自ら納付)する人に対し、令和6年度市民税・県民税・森林環境税納税通知書を6月6日(木)に発送します。納税通知書を確認し、納付期限内に納付をお願いします。

特別徴収(給与から天引き)する人の税額決定通知書は、勤務先(特別徴収義務者)へ5月10日(金)に発送していますので、勤務先で受け取ってください。

なお、申告期限後に市民税・県民税の申告や確定申告をした人は、納税通知書や課税証明書の反映に時間がかかる場合があります。

- 令和6年度(令和5年分)課税・非課税証明書発行日
 - 市民税・県民税を全額給与からの特別徴収(天引き) で納める人:5月10日(金)から

上記以外の人:6月6日(木)から

- ▼ スマート申請(オンライン申請)の場合は、徴収方法 に関わらず6月6日(木)からの発行となります。
- **発行場所** 課税課、総合窓口課、市民サービスステーション、柳瀬川駅前出張所
- 問課税課 ☎048(473)1126

生活改善型納税相談をご利用ください

市では、事業経営改善や生活改善の手助けをするため、税・金融・年金などの幅広い知識を備えサポートを行う専門家「ファイナンシャルプランナー」による相談会を定期的に開催しています。

令和6年度から新たに、リモート形式の相談を開始 しました。相談会の開催日以外でも、事前に予約を取 ることで相談ができます。

滞納は放置せず、収納管理課にご相談ください。

- 対面相談
- 7月30日(火)、令和7年1月29日(水) 9時~12時、13時~17時
- 定 1日7人まで(先着順)
- 各日程の前日までに電話で、収納管理課へ
- リモート相談
- 月~金曜日(祝休日を除く) 9時~12時、13時~17時
- 定 令和6年度中に7人まで(先着順)
- 申 相談を希望する日の1週間前までに電話で、収納管 理課へ
- 共通
- 場収納管理課
- 🖸 ファイナンシャルプランナーが個別に対応
- ▼ 相談は1人につき1時間まで
- 問 収納管理課 ☎048(456)5369
- ▼ 最新の開催情報は、市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

元気に育つ志木っ子事業活動補助金

「元気に育つ志木っ子条例」の周知やインターネット・トレーディングカードなどの適切な利用に関する 自主的な講演会などを実施した団体を対象に補助金を 交付します。

- 対 市内の保育園・幼稚園に在籍する児童の保護者で構成される団体など
- ▼ 1団体につき1年度1回の交付
- 申問 所定の申請書、事業計画書、予算書を直接、生涯学習課へ ☎048(473)1134
- ▼ 申請書などは生涯学習課で配布しています。

志木市要介護高齢者手当が変わります

市では、在宅で生活していて、日常生活において介護の必要がある高齢者に志木市要介護高齢者手当を支給しています。

4月から、手当の対象要件や支給額が一部変更となりました。

- - 65歳以上
 - 要介護4または5
 - 市民税非課税世帯(本人及び同一世帯が市民税非 課税)
 - 生活保護を受給していない
 - 1か月のうち、16日以上を自宅で生活している

支給額 5,000円(月額)

- ▼ 支給には現況届の提出が必要です。
- 問 長寿応援課 ☎048(473)1348

志木市コミュニティ協議会貸出物品の 年度会費が変わります

志木市コミュニティ協議会では、ふれあいのあるまちづくりを推進するため、地域のイベントなどで活用できるポップコーンマシンやわたがし機などの物品を貸し出ししています。

物品の維持管理や貸出事業の安定的な実施のため、 令和6年6月から、利用にかかる年度会費が変わります。 変更後の年度会費 2,000円

問 市民活動推進課(志木市コミュニティ協議会事務局)☎048(456)5371

八ケ岳自然の家

自然の家では、季節の行事や高原散策ツアーなど、 さまざまなイベントを開催予定です。詳しくは、ホームページなどでお知らせします。

- 利用しようとする日の2か月前から3日前までにホームページ、FAX または電話で受付
- ▼ 宿泊学習などのため利用できない日があります。詳しくは、自然の家までお問い合わせください。
- 間志木市立八ケ岳自然の家
 - **☎**0267(98)2297 **F**0267(98)3677



◀八ケ岳自然の家 ホームページ



くらし

雨の日の事故防止

6月は梅雨を迎え、雨の中で自動車を運転する場面が増えます。スリップ防止はもちろん、歩行者や自転車利用者の急な動きにも対応できるよう、スピードは常に抑え、エアコンを効果的に活用し、運転時の視界を確保できるようにしましょう。

また、自転車利用者の傘さし運転は禁止されていますので、雨天時は合羽を着用して運転しましょう。

問 都市計画課 ☎048(473)1119



給水装置工事事業者の指定・廃止

- 給水装置工事事業者の指定(4月1日付) (株)ザイマックス分割準備会社 (株)だいご工務店
- 給水装置工事事業者の廃止(3月31日付) (株)ザイマックス
- 問 水道施設課 ☎048(473)1299(代)

道路など宅地以外の漏水

道路など宅地以外での漏水に気がついたら、アクアイースト株式会社へご連絡ください。

アクアイースト株式会社 ☎0120(992)366

問 水道施設課 ☎048(473)1299(代)

20歳になられた皆さんへ

日本年金機構からのお知らせです。20歳になられた 人向けに国民年金制度を動画でご案内しています。

問保険年金課 ☎048(456)5360



◀動画特設ページ

志木市は「恋たま」に参加しています

市では、埼玉県が市町村や企業などと共同で運営する「SAITAMA出会いサポートセンター(通称:恋たま)」に参加しています。

「恋たま」は、結婚を誠実に希望する独身男女に出会いの機会を提供する埼玉県の結婚支援センターで、志木市在住の人は利用登録料が11,000円(2年間・税込)になります。

登録方法など詳しくは、恋たまホームページ(https://koitama.jp)をご確認ください。

- 間 SAITAMA 出会いサポートセンター
 - **■** info@koitama.jp



▲恋たまホームページ

地方税の支払いが便利・簡単になりました

eLTAX で、市県民税・森林環境税が新たに納付できるようになりました。納付方法など詳しくは、「地方税お支払サイト」をご覧ください。

問 収納管理課 ☎048(456)5368



◆地方税お支払サイト

6月2日から8日は危険物安全週間です

「次世代へ つなごう無事故と 青い地球」をスローガンに、危険物安全週間が全国一斉に実施されます。危険物の取扱いに注意しましょう。

また、セルフスタンドでは、次の注意事項を守り、 事故を防ぎましょう。

セルフスタンド注意事項

- 車のエンジンをかけたまま給油しない。
- 給油前に静電気除去シートに触れる。
- 給油ノズルを確実に差し込み、自動的に給油が止まったら、それ以上給油しない。
- 利用客自らガソリンを容器に詰め替えない。
- 燃料キャップを確実に閉める。
- 問 埼玉県南西部消防局予防課 ☎048(460)0121

「広報しき」 音訳CDの貸出

志木音訳ボランティア「もくせいの会」の皆さんが、広報しき、社協だよりを朗読し、CD に録音して、柳瀬川図書館で貸し出しています。また、市ホームページでも公開しています。

問 市政情報課 ☎048(473)1110



ふれあいコーナー

掲載希望の人は市政情報課(2048 (473) 1110) へお問い合わせください。

利用する人 サークル活動の呼びかけ、発表会などにご利用ください。 入会金、月会費、入場料などが3,000円以下のものとします。 内容によっては、掲載できないものもありますのでご了承ください。

タイトル	とき	ところ	内容・連絡先			
埼玉土建 第47回ふれあい住宅デー	6月9日(日) 10時~15時	・志木市民会館パルシティ交差点付近 ・深町児童公園 ・宗岡六区区民会館	近 建設業体験、包丁研ぎ、無料住宅相談 連絡先/埼玉土建朝志和支部 ☎048(462)1303			
ベイブレード X 公認 S1大会	毎月月末頃	市内の公民館・公共施設	ベイブレードXの対戦を楽しもう♪ 費用 /無料〜100円(施設利用料) 連絡先 /シューティングスター's 平林 ☎090(2679)8257 X(旧Twitter)アカウント: @s3bbxevent			
パークゴルフ 会員募集	毎日	秋ケ瀬スポーツセンター	会員を募集しています プレーに必要な用具はお貸しします 入会金/1,500円 参加費/320円(1回) 連絡先/園部 ☎090(4823)0306 幼児大募集 新体操で楽しく運動!美しい体を作ろう 入会金/2,000円 月会費/3,000円 連絡先/COCORU E miyaa.1203@gmail.com			
新体操教室 COCORU 入会募集	毎週火曜日 14時30分~ ※月3回	総合福祉センター				
志木囲碁同好会 会員募集			会員を募集しています 対象/小学4年生~ 月会費/500円 連絡先/清水 ☎048(472)1911			
親子リトミックサークル ♪リズムフラワー♪ 会員募集	第2・4火曜日 10時~11時		体験は随時募集中!(初回体験は無料) 親子で歌、ダンス、パネルシアター、楽器など 対象 /たっち〜3歳 参加費 /500円(1回) IPhttps://lit.link/rhythmflower			
ひこばえハイキングクラブ 会員募集	月2回	詳しくはお問い合わせください	山仲間を募集 毎月2回登山しています 入会金 ∕1,000円 月会費 ∕330円 連絡先 ∕川辺 ☎048(473)5997			

消防情報の放送要請に関する協定を締結

埼玉県南西部消防局では、令和6年3月29日(金)に (株)コミュニティシェア FM と消防情報の放送要請に 関する協定を締結しました。

この協定は、(株) コミュニティシェア FM が運営するナナコライブリーエフエム内で火災や救急などの統計情報やイベント情報を放送し、市民の皆さんの災害被害の軽減や災害予防に対する意識の向上を図ることを目的としています。

問 埼玉県南西部消防局消防総務課 ☎048(460)0119



▲(左から)橋本代表取締役、奥山消防局長

高規格救急自動車を寄贈いただきました

埼玉県南西部消防局では、(株)丸沼倉庫の代表取締役須崎勝茂様から高規格救急自動車を寄贈いただき、令和6年3月25日(月)に受納式を行いました。

当消防局では、寄贈いただいた車両を活用し、令和6年4月から、昼間時間の救急要請に出動する日勤救急隊を発足しました。

問 埼玉県南西部消防局消防総務課 ☎048(460)0119



▲(左から)須崎代表取締役、香川志木市長、 富岡朝霞市長、柴﨑和光市長、並木新座市長

相談ガイド器

		国際製物	
相談種類	予約	とき	ところ・問合せ・そのほか
法律	0	6月5日(水)・26日(水)、7月3日(水) 9時30分〜12時 6月12日(水)・19日(水)、7月10日(水) 9時30分〜12時、13時〜15時30分 (他の弁護士に依頼し、係争中のものは不可)	場 市役所 圖 総合窓□課 ☎048(473)1495
行政 人権		6月20日(木) 9時30分~12時 6月4日(火)、7月2日(火) 9時30分~12時	場 市役所お合窓□課 ☎048(473)1495
成年後見		【福祉専門職相談】月~金曜日(祝休日は休み) 8時30分~16時 【法律専門職相談】第1~第4金曜日(祝休日は休み) 13時~16時 (1人1時間程度) ※予約優先	場市役所
生活相談		月~金曜日(祝休日は休み) 8時30分~16時 ※予約優先	問 基幹福祉相談センター ☎048(456)6021
家計相談	0	6月5日(水)·12日(水)·19日(水)·26日(水) 13時~16時(1世帯1時間程度)	
外国人住民の暮らし		【英語】6月6日(木)・18日(火)、7月4日(木) 10時〜12時 【中国語】6月6日(木)、7月4日(木) 14時〜16時 6月17日(月) 10時〜12時 【ベトナム語】予約制	場 市役所 問 市民活動推進課 ☎048(473)1468 ※市役所内の手続きをサポートします。 ※左記実施日以外を希望する場合は要予約 ※実施については、中止となる場合があります。
税務	0	6月13日(木) 13時~16時30分 ※1組30分まで	場 市役所 📵 課税課 ☎048(473)1126
休日納税相談		6月23日(日) 9時~17時	1分 直近3か月間の収支がわかるもの1分 1分 1
年金	0	毎週木曜日(祝休日は休み) 13時~17時	場 市役所 間 保険年金課 ☎048 (456) 5360
消費生活	0	月〜金曜日(祝休日は休み) 10時〜12時、13時〜15時30分 ※対面相談・オンライン相談は予約制 ※なるべく電話相談またはオンライン相談をご活用ください。	場 問 消費生活センター(市役所) ☎048(456)6202
職業紹介·相談		月〜金曜日(祝休日は休み) 9時〜17時	場 問 ジョブスポットしき職業紹介コーナー(市役所) ☎048(473)1069
就職・キャリア個別相談	0	6月3日(月) 10時〜12時、6月17日(月) 14時〜16時 ※1人1時間程度 ※なるべく電話相談をご活用ください。	場 市役所 間 産業観光課 ☎048(475)7360
マンション管理相談	0	6月24日(月) 13時30分~16時30分	場 市役所 間 建築開発課 ☎ 048(456)5372 ※6月17日(月)までに予約がない場合は中止
不動産無料相談会	0	6月20日(木) 10時~12時	☆ (公社)宅地建物取引業協会県南支部(水曜日休み)☆ 048(468)1717場 市役所問環境推進課☆ 048(473)1492
女性	0	第1·3金曜日(祝休日は休み) 10時~14時 第2·4火曜日(祝休日は休み) 11時30分~15時30分	場 市役所 問子ども支援課 ☎048(473)1139※配偶者からの暴力や夫婦関係など女性に関わる悩み事相談※保育あり(要予約・6か月児~)
インターネット・トレー ディングカードなど	. 0	1人50分 ※日にちや時間は応相談	3 場 教育サポートセンター ☎048(471)2211 週 生涯学習課 ☎048(473)1134
教育	0	月~土曜日(祝休日は休み) 9時~17時	場 問 教育サポートセンター ☎048(471)2211 ■ kyouiku-s@city.shiki.lg.jp
子どもと家庭	0	月〜金曜日(祝休日は休み) 9時〜17時15分 ※来所相談は予約制	場 問 子どもと家庭の相談室 ☎048(476)2330
児童発達	0	月〜金曜日(祝休日は休み) 8時30分〜17時15分	場 間 児童発達相談センター[すきっぷ] ☎048(486)551 ■ jidou-soudan@city.shiki.lg.jp
子どもと保護者 (なんでも相談)		毎日 9時〜17時 ※6月10日(月)は15時〜17時 ※6月23日(日)は休館	場 間 児童センター ☎048(485)3100 ⓒ jidou-c@shiki-syakyo.or.jp
未就学児の子育て		場 間 宗岡子育て支援センター ☎048(485)3102 場 問 子育て支援センター「ぷちまある」 ☎080(4452)15	』問 西原子育て支援センター ☎048(472)7112 』問 子育て支援センター「めばえ」 ☎048(423)6675 38 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
妊娠•出産	0	月〜金曜日(祝休日は休み) 9時〜16時 ※来所相談(妊娠届の受付優先)	場子ども支援課 間健康増進センター ☎048(473)3811
まちなか保健室 (なんでも相談)	0	毎週日曜日 13時30分〜16時30分 ※1週間前までに予約 ※電話での相談は不可	場 健康増進センター 間 健康増進センター ☎048(473)3811 相談日当日 ☎090(5391)7466
こころの相談	0	6月20日(木) 14時~16時30分 ※3人まで	場 間 健康増進センター ☎048(473)3811
男性(電話)	0	第1・3金曜日(祝休日は休み) 10時〜14時 第2・4火曜日(祝休日は休み) 11時30分〜15時30分 ※1人30分	問子ども支援課 ☎048(473)1139※配偶者からの暴力や夫婦関係など男性に関わる悩み事相談
福祉総合 障がい者等		月〜金曜日(祝休日は休み) 8時30分〜17時15分	場 ® (社福)邑元会 相談センターしき彩の杜 ☎048(423)0991 ☎048(423)0990
ボランティア	0	月〜金曜日(祝休日は休み) 8時30分〜17時15分	場 総合福祉センター 間 社会福祉協議会 ☎048(474)6508

わたし健康たちの健康

腎臓の機能評価について

朝霞地区医師会 明石 真和 ☎048(464)4666

はじめに

慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease)は、何らかの原因で腎機能障害が3か月以上続く状態のことを指します。日本のCKD患者さんは1,330万人(日本人口の約10%)と言われ、現在も増加傾向にあります。なぜCKDが増えているのでしょうか。考えられる原因は2点あります。

1点目は日本人の平均寿命が延びたことです。個人差はありますが、腎臓も長く年を重ねることで疲弊してCKDとなる方がいます。2点目は健康診断などで腎機能の評価が詳しく行われるようになったことです。これまで腎機能評価には尿検査のみということが多かったのですが、ここ数年で血液検査による評価もされるようになりました。そのためこれまで見逃されてきた方がCKDと診断されています。CKD予防のためには、早期腎機能評価が必要です。

腎臓の働き

腎臓は腰のあたりに左右1つずつあります。左右の腎臓にはそれぞれ約100万個の「糸球体」と呼ばれる、細い血管が「鞠状」になった器官が存在します。全身を巡った血液は、身体に必要なもの(蛋白質や赤血球など)や不要なもの(老廃物)を含みながらこの糸球体に流れて来ます。そして糸球体は必要なものは身体に戻し、不要なものは尿に出す「仕分け」作業を行います。通常、腎機能障害は、身体に必要なものが尿に漏れ出すところから発覚します。これが尿蛋白、尿潜血です。

尿蛋白

尿蛋白は主に次の原因で出現します。①生活習慣病、②糸球体腎炎、③疲労、不規則な生活、④起立性蛋白尿(特に若い方)

健康診断などで実施するのは検査紙で行う定性検査です。結果は(+)と出ます。しかし大切なのは1日に出る蛋白尿量です。正確に計測するには1日尿を貯める必要がありますが、外来で尿定量検査を行えば、おおよその1日尿蛋白量が分かります。その量によって、さらに詳しい検査が必要か判断します。尿蛋白陽性が出た場合、定量検査を受けていただくことが重要です。

尿潜血

尿潜血は主に次の原因で出現します。①糸球体腎炎、②膀胱・尿管・前立腺の炎症もしくは疾患、③尿路結石、④その他(激しい運動など)

尿蛋白同様、検査紙による定性検査です。潜血(+)という結果が出た場合、さらに尿沈渣という検査をする必要があります。この検査の主な目的は、尿を顕微鏡で観察し、尿潜血陽性の原因が糸球体(腎臓)異常のためなのか、糸球体異常以外のためなのかを判断することです。

以上の理由から尿検査は早期腎機能評価に有用です。さらに 腎機能の評価、つまり糸球体の「仕分け」作業の評価はeGFRで も判断されます。

eGFR

eGFR(推定糸球体濾過量)とは糸球体が「仕分け」をして、どれくらいの割合で老廃物を尿に出しているかを判定する指標です。通常100%のところ60%を切るとCKDとされます。

eGFRは血中クレアチニン濃度 (Cre) と年齢・性別を、決められた式に当て込めて算出されます。Creとは筋肉を使用した後に生じる老廃物です。一般的な筋肉量の違いから、血液検査では男性で0.8~1.2mg/dl、女性で0.6~0.9mg/dlが標準とされています。

Cre (老廃物) が上昇するとeGFRは低下します。しかし前述のようにCreは筋肉量(体格差)によって数値が変わってきます。eGFRの利点は簡便に腎機能評価が出来るところですが、体格差を考慮していないため、実は腎機能が正常である人をCKDとしてしまう欠点があります。また、通常eGFRは1回の検査だけではなく、数年かけて検査を行い、その推移を見て個々の腎機能を評価するために用いられます。

おわりに

検査で尿異常が認められたり、eGFRが60を切っていたりすると不安になる方が多いと思います。しかし医療機関で詳細な検査を行い、しっかりとした腎臓の現状を把握し理解していくことが大切です。

6月の

休日当番医

診療時間 10時~16時

当番医は変更になる場合がありますので、必ず確認してからお出かけください。この時間以外の診療は、志木消防署 [☎048(472)0119]へお問い合わせください。

						[\$\infty 040 (472) 0113] \(\dagger{0}\)	10010106 (1000)	
	場所	施設名	科目	電話	場所	施設名	科目	電話
2(日)	志木	幸町クリニック	消内、内	048(485)5600	朝霞	宮戸クリニック	外、内、整外、肛	048(474)5103
9(日)	和光	和光駅前クリニック	外、内、小、整外、消内、肛、リハ	048(460)3466	朝霞	谷合眼科	眼	048(462)2355
16(日)	和光	和光市駅前かわはら内視鏡・ 消化器内科クリニック	消内、内	048(469)7149	朝霞	朝霞あおば台整形外科	整外、リハ	048(424)2841
23(日)	朝霞	磯貝医院	内、循内	048(463)2370	志木	西川医院	内	048(471)0074
30 (⊟)	朝霞	新谷医院	循内、内、消内	048(461)3238	和光	大森耳鼻咽喉科医院	耳	048(467)3314

埼玉県救急電話相談と医療機関案内(24時間365日)

#7119(小児·大人共通)

つながらない場合 ☎048(824)4199

日曜日、祝休日に開局している薬局

朝霞地区薬剤師会ホームページから確認 できます。



はっとニュー

母と子の幸せを願って



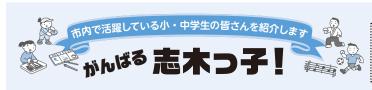
▲髙橋さん、香川市長

3月27日(水)、志木市愛育班の髙橋真理子さんが母 子愛育会埼玉県支部長表彰を受賞し、日頃の活動と喜 びの報告に市長室を訪れました。

志木市消防団長就任



宮田 泰彦さん 【任期】令和6年5月1日~令和10年4月30日



「がんばる志木っ子!」コーナーでは、活躍する志木っ子 (主に児童・生徒)の皆さんを紹介しています。 詳しくは、市ホームページをご覧ください。





京都府知事賞



志木第二小学校2年[受賞時]

23

「おかしいな」「困ったな」と思ったら、消費生活センターへ!専門の相談員が 解決のお手伝いをします。 問合せ/消費生活センター ☎ 188 (いやや!)

賃貸借契約トラブルに注意

入居時の契約内容の確認不足などにより、退去時の原状回復に関してトラブルになったという相談が寄せられ ています。原状回復とは、「借主の故意・過失や通常はしない使い方をしたことで生じた損傷などは、借主の負 担で元に戻す」ということです。借りた当時の状態に戻したり、通常使用による損傷や経年劣化などの修繕は借 主の義務ではありません。しかし、通常損耗や経年劣化についての「特約」を設けることで、本来は貸主負担で 修繕するところを借主の負担で行うケースがあります。なお、この特約は必要性があり暴利的でないこと、契約 時に説明され、合意していることが要件となります。

トラブルにあった場合は、すぐに消費生活センター(含 188)へご相談ください。

郷土を知り、郷土を愛する

素歴史みんぽ

―― 執筆・協力 志木のまち案内人の会

第45回 宿組のお囃子

宗岡四区天神社内の宿組のお囃子は、祭りの中の重要な役割を占め、地域の中で生き続け、志木市の無形民俗文化財の指定を受けました。

囃子を演ずる鳴り物は、笛、長胴太鼓、附締太鼓、すりがね、拍子木などです。2000年からの新作神楽「狐童」は、直径3尺の大太鼓も使われ迫力があります。



夏祭りは、山車に引かれての囃子が中心となります。春の例大祭を土地の人は春祈祷と呼び、大戦後のイベントとして、にぎやかに行われてきたようです。一時期さびれましたが、敬老会の出場やテレビ番組に出演するなどの活動により、にぎわいを取り戻すことができました。

神楽は、「天下大平」、「五穀豊穣」などを守ってくれる神様を 楽しませるためにあるといわれています。

演題の代表的な子ども神楽を3つ紹介します。

- ①「三番叟 (曲名:きつねつりの太鼓)」は、さんばのお面を被った者が口上を述べ、火男の格好をした五人囃子の子どもたちが楽器を鳴らしふざけて笑わせてくれます。
- ②「獅子がまい(曲名:かまくら、にんば、屋台ばやし)」は舞い 疲れて寝ている獅子を起こそうと、おかめ、火男、狸たちが智 恵を絞って考えます。
- ③「おかめ、ひょっとこ(曲名:にんば)」は、おかめの踊りを見て、 火男が真似をしようとしますが上手くいきません。 繰り返すう

ちに上手くなるところが見せ場です。

これらは大勢の子どもたちが 出演できます。ステップアップ すると獅子舞や狐の踊りになり ます。そのほかたくさんの神楽 が宿組に伝承されています。





推しスポーツはありますか?

フランス・パリで開催されるオリンピック・パラリンピック競技大会の開催が、いよいよ近づいてきました。今回はストリートダンスのブレイキン(ブレイクダンス)が新たな競技として注目を集めていますが、前回大会では、新競技のスケートボードにおいて日本の選手が3種目で金メダルを獲得した華々しい活躍が、今でも記憶に新しいところです。

志木市では、7月から開催されるオリンピック・パラリンピック競技大会より一足先、6月の第1日曜日に「志木市民スポーツに親しむ日」を迎えます。「いつでも・どこでも・だれでもスポーツを楽しめる夢のあるまち」を目指して策定した第3期志木市スポーツ推進計画では、「スポーツを週1回以上行う20歳以上の市民の割合」を、令和9年度までに65%以上にすることを大きな目標としていることから、川辺の遊歩道を活用したウォーキングコースの整備や、いろは親水公園で青空のもと行われるアウトドアヨガ、さらには新たなスポーツに挑戦するきっかけとなるイベントとして毎年実施している「チャレン

ジスポーツ・キッズチャレンジスポーツ」など、皆さんの「やってみようかな」という気持ちを後押しする環境を整備していますので、ぜひ、この機会に参加してみてください。

さまざまなスポーツに親しみ、楽しむことは、健康寿命の延伸にも直結します。志木市は市民の皆さんの常日頃の心がけにより、男女ともに県内63市町村でも上位の健康寿命を維持しています。令和4年度の統計データでは、男性が県内16位、女性は6位となっていますが、県内1位との差は男性1.09歳、女性0.31歳といずれも僅差です。さらなる高みを目指し、皆さんにいつまでも元気に楽しく過ごしていただくためにも、若い方から高齢の方まで、全ての世代がスポーツを楽しむことができる環境を整備していくことが重要であると考えています。

「志木市民スポーツに親しむ日」である6月2日には、 先にご紹介しましたチャレンジスポーツとして、いろは 親水公園で5歳以上のお子さんと保護者を対象にスケートボード教室を開催するとともに、6月上旬には、いろ は親水公園において、スケートボードやストライダー、 ローラースケートなどを楽しむことができる「アーバン スポーツエリア」を試行的に設置する予定です。スポー ツは、みんなで身体を動かして楽しむもよし、一人で極 めるもよし、集まって見るもよし、一人でじっくり見る もよし、身体的にも精神的にも人生を豊かにしてくれま す。今後もさまざまなスポーツ事業を展開することで、 皆さんのライフスタイルに合ったスポーツを見つけるき っかけを創出し、健康で豊かな市民生活を応援していき ます。

ご入学おめでとうございます

4月8日(月)、市内の小学校8校、中学校4校で入学式 が行われ、小学生640人、中学生600人が新たな門出を 迎えました。

宗岡第四小学校では、先生の後を追いながら入場・整 列し、一生懸命校長先生の話を聞く初々しい1年生の姿 がありました。

志木中学校では、慣れ親しんだ小学校を離れ、新たな 中学校生活のはじまりに緊張と喜びの表情が見られま した。



▲新たな一歩をスタートします



▲宗岡第四小学校の様子



▲志木中学校の様子



▲今年は満開の桜が新入生をお出迎え

公会によりのできごと司口会に

イベントが盛りだくさんの2日間



3月2日(土)・3日(日)の2日間、総合福祉センター で「第11回総合福祉センターまつり」が開催され、 総合福祉センターの利用団体などによるステージ発 表や作品展示、体験コーナー、模擬店、クイズラリー

また、児童センターで「市長といっしょに○×ク イズ・じゃんけん大会」が開催され、多くの子どもが 参加し、大いに盛り上がりました。

大学生といっしょにクラフトワーク



3月3日(日)、いろは遊学館で「オリジナルランプ を作ろう!~カパルが好むランプはどれだ?~」を 開催しました。

このイベントは十文字学園女子大学の学生有志 (きらめき発見委員会)といろは遊学館による共催事 業で、参加者はペットボトルと紙粘土を使って個性 豊かなランプを完成させました。

などが行われました。

野球に挑戦



▲井端さんのレクチャーを熱心に聞く子どもたち

3月10日(日)、秋ケ瀬運動公園で「キッズチャレ ンジスポーツ〜野球をやってみよう!〜」を開催し ました。

市内在住の野球初心者・初級者の小学生55人が参 加し、侍ジャパンの監督である井端弘和さんを講師 に迎え、ボールの正しい投げ方を習得し、守備やバッ ティング練習に励みました。

小さな音楽祭



▲日頃の練習の成果を発揮します

3月16日(土)、いろは遊学館で「おひとり様音楽 会」を開催しました。

このイベントは、普段一人または少人数で練習し ている音楽愛好家が集まる音楽祭です。

会場を訪れた皆さんは歌唱、演奏、弾き語りなど さまざまな音楽にふれあい楽しみました。



市Facebookでも、イベントで撮影した 写真を掲載しています!

https://www.facebook.com/shikicity





①AppStoreまたはGooglePlayにて「COCOAR2」をインストール ②アプリを起動後、「AR動画」マークがある写真にカメラを かざしてください。

認知症や在宅介護について考える



▲笑いあり、涙ありのドキュメンタリー映画

3月22日(金)、柳瀬川図書館で「映画上映会」が開 催されました。

志木介護する人を支える会が主催となり、在宅介 護やケアラーについて関心のある人を対象に、映画 「ぼけますから、よろしくお願いします。~おかえ りお母さん~」が上映され、会場は感動に包まれま した。

音楽ユニット「あどはだり」の音楽ライブ



▲新曲6曲を披露しました

3月25日(月)、第二福祉センターで音楽ユニット 「あどはだり」の皆さんによる音楽ライブ「あどはだ り♪みんなで弾打歌~懐かしいメロディをおもしろ い味付けで~|が開催されました。

ピアノ・タップ・わらべ歌・踊りなどが披露され、 90分間の楽しい音楽ライブに観客は魅了されました。



- いろは子育て支援センター「にこまある」 休日曜日、祝休日、第1·3·5土曜日
- 西子 西原子育て支援センター「まんまある」 休日曜日、祝休日、第2·4·5土曜日
- 宗司子育て支援センター「ぽけっと」 体6月23日(日) ※6月10日(月)は9時~15時
- ぷち 子育て支援センター「ぷちまある」 体水·日曜日、祝休日
- めばえ 子育て支援センター「めばえ」 体土·日曜日、祝休日
- 児発児童発達相談センター「すきっぷ」 休土·日曜日、祝休日
- **児セ** 児童センター 体6月23日(日) ※6月10日(月)は9時~15時
- 健セ 健康増進センター 体土・日曜日、祝休日
- い遊 いろは遊学館 休月曜日

赤ちゃんのえほんのじかん

リサイクル図書無料配布会

志木おもちゃクリニック

11時~11時30分

13時30分~15時

おはなし会柳図

14時~14時30分

10時~、13時~

11時~11時20分

おはなし会<mark>い図</mark>

11時~11時30分

10時~、13時~

11時~11時20分

よみきかせ(V図)

11時~11時30分

14時~16時

ぷちぷちタイムぷち

14時30分~14時45分

10時~11時

えほんのじかん柳図

よみきかせ宗公

プチぽけっとクラブ児セ

)対象別広場「パパのぽけっと」

プチぽけっとクラブ児セ

おやこでぴょ~ん 絵本であそぼう

第3回 いろはSDGsの集い

プチぽけっとクラブ児セ

(い図)

10時30分~10時50分

えほんのじかん柳図

9時30分~10時30分 宗子

13時~16時

プチぽけっとクラブ児セ 10時~、13時~ おもしろクラブい図 11時~11時30分

柳図

はじめてのヨガ& ピラティスその他

9時45分~10時45分、 11時~12時

巡回発達相談い子

10時~11時30分

子育ておしゃべり会もく

10時30分~12時

スマスポ健康体操その他 19時~20時

2 はじめてのヨガ& ピラティスその他 9時45分~10時45分、

11時~12時

もくせいおやこひろばもく 10時30分~12時

スマスポ健康体操その他 19時~20時

はじめてのヨガ& ピラティスその他

9時45分~10時45分、 11時~12時

子育ておしゃべり会もく

10時30分~12時 赤ちゃんのえほんのじかん

11時~11時30分 柳図

大人のための朗読会い遊

14時~15時30分

おひさま広場児発

14時~15時30分

はじめてのヨガ& ピラティスその他

9時45分~10時45分、 11時~12時

言語聴覚士による講座児発

10時~11時

離乳食教室(後期)健也

10時~11時45分

もくせいおやこひろばもく

10時30分~12時

赤ちゃんと絵本のふれあい

11時15分~11時30分 宗公

はじめてのヨガ& ピラティスその他 9時45分~10時45分、

11時~12時

スマスポ健康体操その他

19時~20時

宗公 宗岡公民館

休図書室のみ6月28日魵

宗三 宗岡第二公民館

体6月23日(日)、図書室のみ6月28日)

もく ふれあい館 「もくせい」 体なし

応援しよう! 赤ちゃんファミリー

10時~11時30分 い遊

えほんとなかよし宗二

11時~11時15分

スマスポ健康体操(秋スポ)

11時15分~12時15分

ミニミニ講座

「ラジオ体操をしよう」宗子

11時45分~

骨盤エクササイズその他

13時~14時

13 スマスポ健康体操㈱スポ 11時15分~12時15分

骨盤エクササイズその他

13時~14時

0歳ママ集合!西子

14時~15時30分

20 わんぱく広場い子 10時~12時

えほんとなかよし宗三

11時~11時15分

スマスポ健康体操(秋スポ) 11時15分~12時15分

骨盤エクササイズでの他

13時~14時

27

スマスポ健康体操(サスポ

11時15分~12時15分

応援しよう! 赤ちゃんファミリー

10時~11時30分 い遊

えほんとなかよし宗二

11時~11時15分

スマスポ健康体操釈オ

11時15分~12時15分

ミニミニ講座

「ラジオ体操をしよう」宗子

11時45分~

骨盤エクササイズその他

13時~14時

柳図 柳瀬川図書館

休月曜日、6月28日金

い図 いろは遊学図書館

休月曜日、6月28日金

体 市民体育館

休6月3日(月)

ランチで食育西子

10時~11時30分

専門相談・栄養相談ぶち

10時30分~11時30分

21

ミニミニ講座(拡大版) 「英語であそぼ」宗子

11時~11時50分

28

おでかけまんまある

とことこタイム西子 10時30分~11時30分

10時~12時 えほんのじかん伽図

11時~11時20分

お父さん広場い子

10時~、13時~

あおぞらよみきかせい図

11時~11時30分 赤ちゃんのよみきかせ

11時~11時30分

29 プチぽけっとクラブ<mark>児セ</mark> 10時~、13時~ えほんのじかん柳図 11時~11時20分

プチぽけっとクラブ児セ 10時~、13時~

おもしろクラブい図 11時~11時30分

赤ちゃんのえほんのじかん 11時~11時30分 柳図

志木おもちゃクリニック

13時30分~15時

おはなし会棚図 14時~14時30分

秋スポ 秋ケ瀬スポーツセンター 休6月3日月

秋運 秋ケ瀬総合運動場・運動公園

休6月3日月



市内在住の4歳までの子どもたちを 募集しています。市公式LINEからご 応募ください。原則、1人1回までの 掲載となります。

> 問合せ/市政情報課 **2**3048 (473) 1110

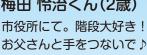
> > 市公式 LINE の 申請が便利です







うめだ れいじ 梅田 怜治くん(2歳)







青木 智也くん(5歳)

おしゃべりとお人形遊びが 大好きです♡

クイズ&アンケート

回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。当選の発表は、 引換券の発送をもって代えさせていただきます。

○ 今月の広報紙クイズー

市内で活動しているサロンの数は?

02

ヒント…2ページ

〈先月号の答え:SHIKI〉

O-アンケート-

- ●1 今月号で良かった内容や写真を教えてください。
- 取り上げて欲しい内容や企画を教えてください。
- 広報紙に関するご意見・ご感想をお聞かせください。

応募 方法

次の①~⑥を記入(必須)のうえ、ハガキ、お便り、 メール、または申込みフォームからご応募ください。 ①クイズの○に入る数字、②アンケートの回答、

③住所、④氏名、⑤年齢、⑥電話番号

〈宛先〉〒353-8501 志木市中宗岡 1 - 1 - 1 志木市役所市政情報課「広報しき6月号」係

koho@city.shiki.lg.jp

<締切>6月20日(木)※消印有効

※プレゼントの受渡しにあたり、当選者の氏名や住所の一部を プレゼント提供者へお伝えすることを予めご了承ください。



こ みの 小美野米店 『山形県産つや姫1kg』 5人



今月の プレゼントは

中宗岡で50年続く小さな米屋で、お 米・乾麺 (はくばくの商品) などを販売し ています。店舗前には

コイン精米機を設置し、 多くの方にご利用いた だいています。

Instagramで情報 を発信していますので、 ぜひご覧ください!



KOMINO_KOMETEN





小美野米店 中宗岡4-16-8

営業時間/8時30分~12時(午後は電話注文・配達のみ) 定休日/日曜日、祝休日

2048(471)4048

志木市の人口・世帯数

令和6年5月1日現在 ()内は前月比

人 口… 76, 194人 (+7人)

男 37,651人(-2人)

女 38.543人 (+9人)

世帯数··· 36,598世帯 (+88世帯)

志木市役所

〒353-8501 志木市中宗岡1-1-1(代表)

市民サービスステーション

2048 (473) 3988

柳瀬川駅前出張所 **2**048 (472) 4449

開庁時間

月~金曜日…8時30分~17時15分 ※市民サービスステーションは土・ 日曜日、祝休日も開所しています (一部業務を除く)。

水曜日休所(祝休日の場合は開所)

■ ホームページ X (I⊟Twitter)



https://www.city.shiki.lg.jp/ https://twitter.com/Shiki_City https://www.facebook.com/shikicity



広報しきが

