



ひろげよう
フレイル予防の
輪

特集1

市民力で広げる
フレイル予防の輪 P2

特集2

子宮頸がん検診を受けましょう
～今年度は20歳以上の女性全員が受診できます～ P6

市民力で広げる フレイル予防の輪

市では、高齢者の皆さんがフレイルを予防し、いつまでも元気にいきいきと過ごすことができるよう「フレイル予防プロジェクト」を進めています。

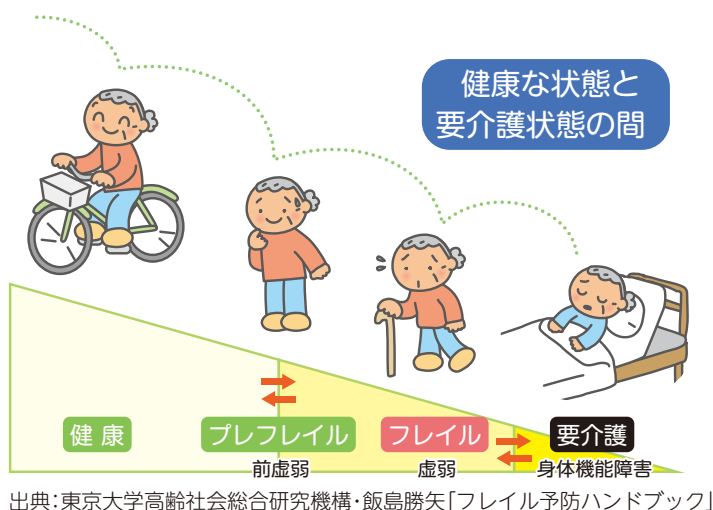
今月は、フレイル予防のポイントや自身のフレイルの状態を知る・気づくために重要なフレイルチェックの活動を紹介します。

問合せ／長寿応援課 ☎048(473)1395

健康と要介護の間「フレイル」

「フレイル」とは加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になる危険性が高い状態をいいます。介護を必要とする高齢者の多くがこのフレイルの段階を経ています。

フレイルを放置すると、健康や生活機能を損なうことにつながりますが、フレイルの兆候に早めに気づき、対策をとることで、フレイルの進行を抑制し、元の健康な状態に戻ることができます。



栄養



食・口腔機能

運動



身体活動・運動など

社会参加



趣味・ボランティア・就労など

フレイルを防ぐ3つのポイント

東京大学高齢社会総合研究機構の研究から、フレイル予防の大切なポイントとして、①栄養(食・口腔機能)、②運動、③社会参加の3つが挙げられています。

いつまでも自分らしく過ごすことができるよう、3つのポイントをバランスよく実践し、フレイルを予防しましょう。

次ページでは、3つのポイントを踏まえた市の取り組みを紹介しています。参加や支援を受けたい人は、長寿応援課へお問い合わせください。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

栄養（食・口腔機能） ～よく噛む・よく食べる・よく話す～

バランス良くしっかりと食べて、体力を維持し、身体機能の低下を防ぎましょう。

よく噛んで食べることは口腔機能や口の筋肉の維持にもつながります。また、口や歯を清潔にし、口の体操をするなどしてオーラルフレイル^{*}を予防しましょう。

※オーラルフレイル：加齢による衰えの一つで、食べ物を噛んだり飲み込んだりする機能の低下や滑舌が悪くなるなど、口腔機能が低下しつつある状態のことを指します。

市の取り組み

ふれあい健康交流会

孤食になりがちな65歳以上のひとり暮らしの人などを対象に、地域の食のボランティアが軽食を提供し、レクリエーションなどで親睦を図ります。

栄養改善のための訪問支援

食事や栄養に心配がある65歳以上の人を対象に、管理栄養士が自宅に訪問し、食生活についてアドバイスをします。

口腔機能向上のための訪問支援

歯や飲み込みに心配がある65歳以上の人を対象に、歯科衛生士が自宅に訪問し、口の状態にあったアドバイスをします。



運動 ～筋力トレーニングもプラスした運動～

日頃から運動をして、運動機能の低下を防ぎましょう。

筋肉や関節の動きなどが衰えると転びやすくなり、大きなけがにつながる可能性があるほか、日常生活にも影響がでてきます。

運動は心肺機能を高めるのに効果的なウォーキングだけではなく、筋力アップのために筋力トレーニングも必要です。両方を組み合わせて、効果的な運動習慣を身につけましょう。

市の取り組み

いろは百歳体操

おもりを使った筋力体操で、誰でも・何歳でも続けられる簡単な体操です。地域の皆さんとの交流もでき、社会参加につながります。

いろは元気サロン本町

マシンを使ったトレーニングを中心にを行います。理学療法士や運動指導員が個人にあった運動についてアドバイスをします。

各種運動教室

シニア体操・脳リフレッシュ教室（10ページ掲載）や各福祉センターで運動教室を実施しています。



社会参加 ～人とのつながりで心の健康を保つ～

「人や社会とのつながりの低下」は、フレイルのはじまりといわれています。友人や地域との関係を持ち、心の健康を保ちましょう。

趣味やボランティア活動などでやりがいを持つことはもちろん、フレイルチェックに参加することも社会参加の一つです。

市の取り組み

街なかふれあいサロン・いきがいサロン 市内各地域にある高齢者の皆さんが集う憩いの場です。おしゃべりや催しを通して、楽しく交流することができます。

シニアボランティアスタンプ制度

65歳以上の人で、地域貢献活動やボランティア活動に参加した際にスタンプを押し、貯まったスタンプ数に応じて商品券と交換します。

サポーター活動

フレイルサポーター、いろは百歳体操サポーター、認知症サポーターなどの養成を行っています。



自身の状態を知り・気づくためのフレイルチェック

フレイルチェックでは、イレブンチェック（自身の生活習慣の状況を確認し、元気度を測る簡易型のチェックシート）などの質問票や機器を使った測定により、自身の健康状態をその場で確認することができます。

自身の健康状態を知り、フレイルの兆候に早く気づくためにフレイルチェックに参加してみませんか？

握力測定



筋肉の衰えのリスクをチェックするため、握力計で握力の強さを測定します。

ふくらはぎ周囲長測定



全身の筋肉の衰えをチェックするため、ふくらはぎの太さを測定します。

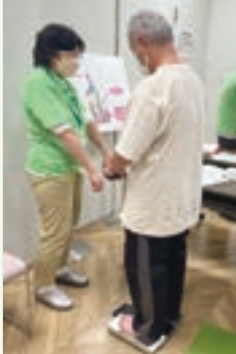
滑舌測定



口周りや舌の筋肉が弱っていないかをチェックするため、専用の機器で滑舌のレベルを測定します。

手足の筋肉量測定

自身では把握することが難しい手足の筋肉量を、体組成計で測定します。



片足立ち上がり

足腰の筋力とバランスをチェックするため、椅子からの片足立ち上がりの状況を確認します。



90歳を迎えた今も健康を維持

今回で7回目となるフレイルチェックに参加していたのは、現在90歳の佐竹ちよみさん。これまでのフレイルチェックの結果をみると、健康な状態を維持しているだけでなく、握力の項目では改善が見られました。

結果を確認した佐竹さんは「継続することが大事と考えていて、その結果が出てくれるのはとても嬉しいです。」と嬉しそうに話します。また、8回目の参加に意気込む佐竹さんに、フレイルチェックの参加を悩んでいる皆さんへのメッセージを伺うと「まずは1回、そして2回以降も参加して、いっしょに健康になりましょう！」と力強く答えてくれました。



さなけ 佐竹 ちよみ さん

出前フレイルチェック体験はじめました！

出前フレイルチェック体験では、町内会やサロンなど、高齢者の皆さんが集う場所にフレイルサポーターが訪問し、フレイルチェック体験を受けることができます。また、その場でフレイルチェック参加の申込みも受け付けます。

出前フレイルチェック体験をご希望の場合は、長寿応援課[☎048(473)1395]へお問い合わせください。



～フレイルチェック結果レポート～

市では令和2年度のモデル実施を含め令和5年度までに計60回のフレイルチェックを行いました。45歳から96歳までの計654人に対して行ったフレイルチェックの結果、次のようなことが見えてきました。



参加者の状況

- ☑ 平均年齢:80歳
- ☑ 男性参加者:22.8%
- ☑ 女性参加者:77.2%



特に気をつけたい チェック項目

- ☑ 全項目の結果、フレイルの危険性がある人は3人に1人
- ☑ 握力測定では約4割が赤判定*
- ☑ 滑舌測定では約3割が赤判定*
- ☑ 片足立ち上がりができない人は約5割

※赤判定：フレイルの危険性あり



フレイルチェックの効果

- ☑ フレイルチェックに参加した人の約5割が健康状態を改善
- ☑ フレイルチェックに2回以上参加した人はチェック項目の約7割が改善

フレイルチェックで筋力チェック！

通常の健康診断では、フレイル予防に大切な筋力の状態を把握することができません。

フレイルチェックに参加して、まずは“自身のフレイルの状態を知る・気づく”、さらに定期的なチェックで“フレイルの状態の変化を知る”ことが重要です。

下記の日程を参考に、はじめての人も2回目以降の人もぜひフレイルチェックにご参加ください。

フレイルチェック日程表

フレイルチェックに参加したら、専門職から生活のアドバイスをもらえるフォローアップ教室にも参加しましょう。

フレイルチェック：13時30分～15時30分

フォローアップ教室：13時30分～15時

※フォローアップ教室のみの参加はできません。

9月

フレイルチェック

12日(木)・宗岡公民館

フレイルチェック

19日(木)・総合福祉センター

フォローアップ教室

26日(木)・宗岡公民館

12月

フレイルチェック

9日(月)・市民体育館

フレイルチェック

16日(月)・西原ふれあいセンター

フォローアップ教室

23日(月)・市民体育館

10月

フレイルチェック

11日(金)・市民体育館

フレイルチェック

21日(月)・西原ふれあいセンター

フォローアップ教室

28日(月)・西原ふれあいセンター

2025年
2月

フレイルチェック

14日(金)・市民会館仮設会議室

フレイルチェック

20日(木)・第二福祉センター

フォローアップ教室

28日(金)・市民会館仮設会議室

11月

フレイルチェック

7日(木)・総合福祉センター

フレイルチェック

14日(木)・第二福祉センター

フレイルチェック

22日(金)・市民会館仮設会議室

フォローアップ教室

28日(木)・第二福祉センター

3月

フレイルチェック

6日(木)・総合福祉センター

フレイルチェック

13日(木)・宗岡公民館

フォローアップ教室

21日(金)・総合福祉センター

子宮頸^{けい}がん検診を受けましょう

～今年度は20歳以上の女性全員が受診できます～

市では、「HPV検査は浸潤がん罹患率の減少効果がある」という根拠に基づき、WHO（世界保健機関）が推奨する、子宮頸がん発症の原因であるHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染有無を調べる「HPV単独法検診」を導入し、高い精度で早期発見、早期治療につなげるための体制を整えています。今年度の子宮頸がん検診は、20歳以上の女性全員が対象となりますので、ぜひこの機会に受診しましょう。

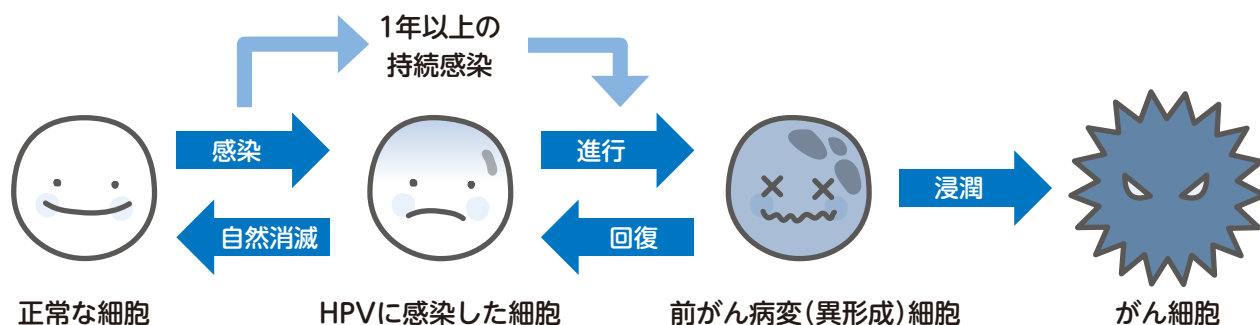
問合せ／健康政策課 ☎048(456)5370

子宮頸がんとは

子宮頸部にできるがんのことで、原因はHPVというウイルスの感染です。初期症状がないことが多いといわれていますが、進行した場合、月経中でないときや性交時の出血、においを伴う茶色の膿のようなおりものや粘液がたくさん出るなどの症状が見られるようになります。

HPVの感染＝がん？

HPVは、性的接触のある女性の50%以上が生涯で一度は感染するといわれており、感染しても約90%の確率で2年以内に自然免疫によりウイルスは排除されます。しかし、ウイルスが自然に排除されず、数年から数十年にわたって持続的に感染した場合は、がんになる可能性があるといわれています。



▲HPV感染からがん細胞になるまでのイメージ

早期発見が重要

子宮頸がんは、早期に発見されれば、治療により比較的治癒しやすいがんとされていますが、ほかのがんと同じように、発見される時期が遅くなると治療が困難になります。がんは少しずつ進行していくため、HPV検診をはじめとした定期的な子宮頸がん検診を受診し、早期発見・早期治療に努めることが重要です。

HPV感染を予防できる「HPVワクチン」を受けましょう

小学6年生から高校1年生年齢相当の女性または、平成9年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた女性は、HPV感染予防のためのワクチンを無料で接種できます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

また、ひどい生理痛や不正出血（月経時以外の出血）、月経の異常（周期が長い・短い、経血量が多い）、下腹部の痛み、外陰部のかゆみ、生理前にイライラするなどの症状が出た際に、気軽に相談できるかかりつけ医をもちましょう。



▲市ホームページ

HPV 検査と細胞診検査

子宮頸がん検診には、子宮頸がん発症の原因であるHPVの感染の有無を検査するHPV検査と、感染によって変化し、がんに進行する「異形成」状態の細胞の有無を検査する細胞診検査の2種類があります。いずれも個別検診または集団検診で受診することができますので、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
(医療機関一覧)

個別検診

実施期間 令和7年2月28日(金)まで

実施場所 志木・朝霞・和光・新座市の子宮頸がん検診実施医療機関、恵愛病院(富士見市)

自己負担額 700円

申込み 直接、受診する医療機関にお問い合わせください

集団健(検)診

市内の公共施設などで実施する健(検)診です。レディースデーを設けているほか、健(検)診結果をもとに、生活習慣を振り返る機会として、結果説明会も開催します。

実施期間・実施場所 下表のとおり

自己負担額 600円

申込み 集団健(検)診実施日の4週間前までに右記のWEB予約サイトまたは申込み専用ダイヤルから予約申込み

申込み専用ダイヤル ☎0120(373)489 受付時間:8時30分～17時

▼土・日曜日、祝休日、12月31日～令和7年1月3日を除く



▲WEB予約サイト

会場	集団健(検)診		結果説明会	
健康増進センター	10月3日(木)♥	8時30分～11時30分	11月8日(金)	9時30分～11時30分
	10月20日(日)	8時～11時	12月8日(日)	9時～11時
	11月3日(日)♥	8時30分～11時30分	12月1日(日)	9時30分～11時30分
	11月10日(日)	8時30分～11時30分	12月22日(日)	9時30分～11時30分
	11月28日(木)♥	8時30分～11時30分	令和7年1月19日(日)	9時30分～11時30分
	12月15日(日)♥	8時30分～11時30分	令和7年1月19日(日)	9時30分～11時30分
	令和7年1月12日(日)	8時～11時	令和7年2月16日(日)	9時～11時
	令和7年2月1日(土)	8時30分～11時30分	令和7年3月1日(土)	9時30分～11時30分
TMG 宗岡中央病院	12月1日(日)	8時～11時	令和7年2月2日(日)	9時～11時
	12月22日(日)	8時～11時	令和7年2月2日(日)	9時～11時
	令和7年1月26日(日)	8時～11時	令和7年3月9日(日)	9時～11時
	令和7年2月9日(日)	8時～11時	令和7年3月9日(日)	9時～11時

♥…レディースデー(女性のみ健(検)診を受けられます)

令和7年度から検診の間隔が変わります

科学的根拠のある厚生労働省の指針に基づき、令和7年4月1日からHPV検査と細胞診検査の検診間隔が変わります。HPV検査の結果が陽性の場合は、同じ検体を使って自動的に細胞診検査を実施し、次年度もHPV検査が受診できるよう受診券を送付します。また、HPV検査の対象年齢の年に未受診だった人には次年度に受診券を送付するなど精度管理とフォローアップも行っていきます。



カパル©(公財)志木市文化スポーツ振興公社
埼玉県けんこう大使・市広報大使

検診間隔と対象年齢(各年4月1日時点の年齢)

HPV検査…5年に1回(30、35、40、45、50、55、60歳)

細胞診検査…2年に1回(20、22、24、26、28、62歳、以降2歳刻みの年齢)

後期高齢者医療保険加入者の重度心身障がい者医療費の窓口払いが無料となります

共生社会推進課 ☎048(456)5363

現在、後期高齢者医療保険に加入している人の重度心身障がい者医療費の請求方法は、償還払いとなっていますが、令和6年10月1日の診療分から、埼玉県内の医療機関での窓口払いが無料となります。

なお、事前に市へ「高額療養費の受領委任等に関する同意書」を提出している人が対象となります。

注意事項

- ・令和6年10月以降の受給者証は、9月末までに送付しますので、お手元に届き次第、切り替えをお願いします。
- ・「高額医療費の受領委任等に関する同意書」を市に提出していない人は、従来どおり償還払いとなります。
- ・医療機関を受診する際は、毎回必ず健康保険証と受給者証を提示してください。
- ・医療機関によっては窓口払い無料化に対応していない場合がありますのでご注意ください。

10月から児童手当制度が変わります

子ども支援課 ☎048(473)1784

	変更前(9月分まで)	変更後(10月分から)
支給対象	中学生まで(15歳到達後最初の年度末まで)	高校生まで(18歳到達後最初の年度末まで)
所得制限	あり 制限額以上:特例給付(一律5,000円) 上限額以上:支給なし	なし
手当月額	3歳未満:15,000円 3歳~中学生:10,000円 ※3歳から小学生までの第3子以降は15,000円(多子加算)	3歳未満:15,000円 3歳~高校生:10,000円 ※0歳から高校生までの第3子以降は30,000円(多子加算)
多子加算の カウント対象	18歳到達後最初の年度末まで	22歳到達後最初の年度末まで
支払月	年3回(2・6・10月) 各前月までの4か月分を支払い	年6回(偶数月) 各前月までの2か月分を支払い

▼制度変更に伴い、一部の人は申請が必要です。

対象 ・所得超過により受給権が消滅している人や申請が却下となった世帯

- ・支給対象が高校生年代のみの世帯
- ・志木市の児童手当台帳に登録されていない高校生年代の子どもがいる世帯(市外に子どもがいる場合など)
- ・18歳年度末から22歳年度末までの子どもがいる世帯で、多子加算の対象となる世帯など

申請方法 郵送または直接、子ども支援課へ

▼対象者には、9月上旬までに郵送で通知しますので、通知に記載されている期限までに申請書類を提出してください。なお、通知が届かない場合は、市ホームページを確認のうえ、令和7年3月31日(月)までに申請してください。

▼家計の中心者が公務員の場合は、勤務先にお問い合わせください。

▼申請書類やスケジュールなど詳しくは、市ホームページをご確認ください。



▲市ホームページ

みんなで守ろう！たったひとつのそのいのち 9月10日～16日は自殺予防週間です

健康増進センター ☎048(473)3811

夏休み明けや季節の変わり目は「気分の落ち込み」や「疲れが出やすい」など、心身に不調を感じやすい時期です。また、何をしても気分がすぐれない、眠れない、食欲がないなどの症状が現れ、日常生活に支障が生じている場合はうつ病の可能性がありますので、早めに相談機関に相談し、休養をとることが大切です。



▲こころや心配ごとに関する相談機関

リラックスすることも大切です

体とこころは一体です。日頃から生活リズムを整え、適度な運動や規則正しい生活習慣とバランスの良い食事を心がけましょう。また、右記のような自宅で気軽にできる簡単なリラックス方法も効果的です。

気軽にできるリラックス方法

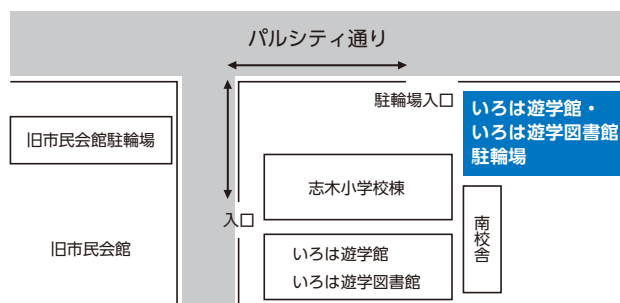
- ストレッチやウォーキングをする
- ぬるめのお湯にゆったりつかる
- 親や友人など親しい人と電話で話をする
- アロマを香らせる

いろは遊学館・いろは遊学図書館利用者駐輪場のご案内

いろは遊学館 ☎048(471)1297

いろは遊学館・いろは遊学図書館をご利用の際は、志木小学校プール跡地駐輪場をご利用ください。なお、駐輪後に校内の通り抜けはできません。また、旧市民会館駐輪場は引き続き利用できます。

利用可能時間 毎日 8時45分～22時15分
(いろは遊学館休館日を除く)



スプレー缶・カセットボンベのゴミの出し方に 注意しましょう

環境推進課 ☎048(473)1492

中身が残ったスプレー缶やカセットボンベは、車両火災の原因となるおそれがあるため、中身を全部使いきってからリサイクル資源の日資源ごみとして出してください。

ガスの抜き方

- ① 中身を使いきり、ガス抜きキャップなどが付いている場合は、使用方法を確認してガスを抜く。ガス抜きキャップが付いていない場合は、噴霧ボタンを押し続けながらガスを抜く。
 - ② カセットボンベなど噴霧式でないものは、先端部をコンクリートに押し付けてガスを抜く。
- ▼ ガス抜きをする際は、火の気がなく、人通りのない風通しの良い屋外で行ってください。
- ▼ スプレー缶の中身の出し方について詳しくは、(一社)日本エアゾール協会ホームページをご覧ください。
- ▼ カセットボンベは製品によって取り扱いが異なるため、処理方法など詳しくは、製造・販売元や(一社)日本ガス石油機器工業会カセットボンベお客様センター[☎0120(14)9996]へお問い合わせください。



▲(一社)日本エアゾール協会ホームページ

漏水修理の依頼先にご注意ください

水道施設課 ☎048(473)1299(代)

皆さんが毎日使用している水道は、給水管の範囲によって管理者や費用が異なりますので、修理を依頼する際は、事前に修理の範囲をご確認ください。

修理依頼先 道路から水道メーターまでの漏水：自身で市水道事業者へ連絡

水道メーターから蛇口までの漏水：自身で指定店へ連絡

▼指定店など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▼アクアイースト株式会社[☎0120(992)366]への連絡でも、漏水修理の依頼先を案内していますので、ぜひご利用ください。



▲市ホームページ

心も身体も元気に！

介護予防教室を利用してみませんか 長寿応援課 ☎048(473)1395

宗岡・志木の2地区に分けて受付します。利用を希望する会場の担当受託事業者へお申し込みください（市では申込みを受け付けていません）。

シニア体操・脳リフレッシュ教室（1回90分・全10回）

内容 ロコモ予防、骨折・転倒予防と脳トレなどの認知症予防をメインとした複合的トレーニング

対象 次のいずれかに該当する人

- ・65歳以上で、市の介護保険に加入し、要支援・要介護認定を受けていない人、または総合事業対象者ではない人
- ・65歳以上で、市の介護保険に加入し、認知症の診断を受けていない人、または認知症の治療中ではない人

費用 無料

申込み 9月12日(木)（いろは遊学館のみ9月6日(金)）までに電話で、利用を希望する地区の担当受託事業者へ

▼年間で1回のみ参加できます。

▼定員を超えた場合は、新規申込者を優先し抽選を行います。

▼やむを得ない場合を除き、キャンセル不可とします。

宗岡地区

開催日		曜日	時間	場所	定員	担当受託事業者(申込先)
10月	1日・8日・15日・22日・29日	火	10時～11時30分	総合福祉センター	20人	(一社)日本健康寿命延伸協会 ☎03(4405)3519 ▼受付:10時～17時 (土・日曜日、祝休日を除く)
11月	5日・12日・19日・26日			宗岡公民館	15人	
12月	3日					

志木地区

開催日	曜日	時間	場所	定員	担当受託事業者(申込先)
9月 19日・26日	木	10時～11時30分	いろは遊学館	20人	セントラルスポーツ株式会社 ☎03(5543)1888 ▼受付:10時～17時 (土・日曜日、祝休日を除く)
10月 3日・17日・24日・31日					
11月 7日・14日・21日・28日					

開催日	曜日	時間	場所	定員	担当受託事業者(申込先)
10月 1日・8日・15日・22日・29日	火	10時～11時30分	市民体育館	20人	セントラルスポーツ株式会社 ☎03(5543)1888 ▼受付:10時～17時 (土・日曜日、祝休日を除く)
11月 5日・12日・19日・26日					
12月 3日					

9月は世界アルツハイマー月間です

長寿応援課 ☎048(473)1395

注目情報

募集

イベント

講座

健康

くらし

相談

医療

連載

アルツハイマーは、日本人に最も多い認知症で、超高齢社会となった現代では誰にでも起こりうる身近な病気です。

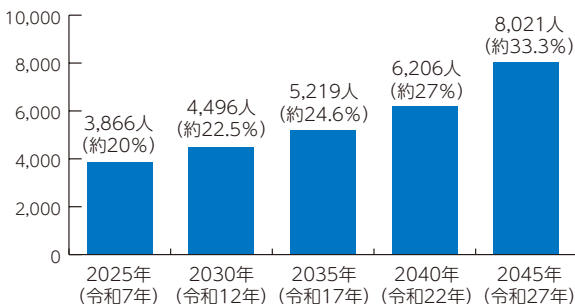
市では、認知症について考えるきっかけとなるよう、認知症にやさしいまちづくりフェアを開催します。

3人に1人が認知症

2040年には、65歳以上の高齢者のうち、およそ3人に1人は認知症またはその前段階の軽度認知障害（MCI）になると推測されています。年齢を重ねるにつれて、認知機能の低下は避けては通れない道です。認知症について正しく理解しておくことで、早い段階から自分や家族の発症に気づき、また発症した場合に備えることができます。

志木市における認知症の症状がある高齢者の将来推計

（単位：人） %は65歳以上の人口に対する割合



▲認知症の症状がある高齢者の将来推計（イメージ）

9/21
(土)

認知症にやさしいまちづくりフェアを開催します

認知症サポーター養成講座 10時～11時30分

ところ 市民会館仮設会議室（マルイファミリー志木8階）

定員 45人（先着順）

講師 渡邊 栄一さん・竹内 高登さん（（福）ルストホフ志木）

申込み 9月13日（金）までに電話または直接、長寿応援課へ

▼認知症サポーター養成講座の受講者で市内での活動を希望する人を対象に、11月9日（土）にVR体験セミナー（フォローアップ講座）の開催を予定しています。



▲昨年開催時の様子

映画「オレンジ・ランプ」上映会 14時～16時

ところ 市民会館仮設会議室（マルイファミリー志木8階）

内容 映画上映と原田修さん（認知症当事者）からのメッセージ

対象 市内在住・在勤の人 **定員** 100人（先着順）

申込み 9月10日（火）から17日（火）までに電話または直接、長寿応援課へ



◀市ホームページ

作品展示 10時～17時

認知症の人や関連団体が制作した作品や認知症に関する情報を展示します。

ところ コミュニティスペース つつじギャラリー（マルイファミリー志木8階）

知ってつながる認知症 第4版（認知症ケアパス）を配布中！

住み慣れた志木市で自分らしく暮らし続けるために、地域サービスなどの早わかりガイドブックを各公共施設や高齢者あんしん相談センターで配布しています。認知症簡単チェックリストや相談先、災害時の備えなどを掲載していますので、ぜひご覧ください。



▲市ホームページ

志木市第二次将来ビジョン策定に向けた意識調査と市民参加ワークショップを開催します

政策推進課 ☎048(473)1114

市では、令和8年度から令和17年度までの10年間におけるまちづくりの指針となる計画「志木市第二次将来ビジョン」の策定を進めています。これに伴い、まちづくりに関する皆さんの満足度や施策に対する要望などを把握するための意識調査と市民参加ワークショップを開催します。よりよい市政運営のため、皆様のご意見をお寄せください。

市民意識調査の概要（①成人向け、②子育て世帯向け）

調査内容 ①志木市のまちづくり、市政に対する評価と今後への期待、重点的に取り組むべき施策

②出産・子育て環境

対象 ①無作為に抽出した市内在住の18歳以上の人(3,000人)

②無作為に抽出した市内在住の0歳から12歳までの子どもがいる世帯(1,500世帯)

調査方法 郵送によるアンケート調査

▼対象者には9月下旬に調査票を送付します。

市民参加ワークショップ

5つの将来ビジョンの施策をテーマに、志木市の未来について話し合うワークショップを開催します。

	とき	テーマ
第1回	11月19日(火)	市民力が生きるまちづくり(子育て、教育、高齢者、市民協働、すべての人)
第2回	11月20日(水)	市民を支える快適なまちづくり(健康、福祉、生涯学習、スポーツ)
第3回	11月21日(木)	活力と潤いのあるまちづくり(産業振興、観光、水と緑、地球環境、資源循環)
第4回	11月27日(水)	未来を支えるまちづくり(都市基盤、交通、消防・防犯、防災)
第5回	11月28日(木)	健全でわかりやすい行政運営(行財政、情報発信、DX)

▼時間はすべて18時30分～20時30分

ところ 市役所1階市民ホール

対象 市内在住の15歳以上の人

申込み 10月7日(月)までに申込みフォーム、電話または直接、政策推進課へ



▲市ホームページ



▲申込みフォーム

▼ワークショップ前の知識の土台作りとして、11月6日(水)に市民会館仮設会議室で、各テーマにおける現状と課題に関する説明会「キックオフミーティング」を行います。

▼参加者の年代などの構成を考慮して開催します。また、応募者の年代などに偏りがあった場合は抽選とします。

「志木市将来ビジョン」という計画を知っていますか？

この計画は、「志木市の最上位計画」として10年に一度策定するもので、市のまちづくりの方向性を描いた重要な指針です。

市では、平成28年4月に「第一次将来ビジョン」を策定し、そこで位置付けた方向性に基づいてさまざまな取り組みを進めていますが、令和8年3月で策定から10年が経過することから、次の10年間の未来を描く新たな計画となる「第二次将来ビジョン」の策定を進めています。

くらしの情報

募集

防衛大学校生徒・自衛官募集

● 防衛大学校(推薦)

受付期間 9月5日(木)～9日(月)

試験日 9月21日(土)・22日(日)

対 18歳以上21歳未満の人で、高等学校卒業(見込み含む)または高等専門学校3年次修了者(見込み含む)で成績優秀かつ生徒会活動などで顕著な実績を修め、学校長が推薦できる人

● 防衛大学校(総合選抜)

受付期間 9月5日(木)～9日(月)

1次試験 9月21日(土)

2次試験 10月26日(土)・27日(日)

対 18歳以上21歳未満の人(自衛官は23歳未満)で、高等学校卒業(見込み含む)または高等専門学校3年次修了者(見込み含む)

● 防衛大学校(一般)

受付期間 10月17日(木)まで

1次試験 11月2日(土)

2次試験 11月30日(土)～12月4日(水)

対 18歳以上21歳未満の人(自衛官は23歳未満)で、高等学校卒業(見込み含む)または高等専門学校3年次修了者(見込み含む)

● 技術空曹(航空自衛隊のみ)

受付期間 9月20日(金)～11月15日(金)

試験日 12月4日(水)～6日(金)

対 20歳以上で国家免許資格を取得している人

● 自衛官候補生

受付期間 年間を通じて受付

試験日 受付時にお知らせ

対 18歳以上33歳未満の人

● 共通

問 自衛隊朝霞地域事務所 ☎048(466)4435

フリーマーケット出店者募集

日 10月19日(土) 10時～13時(売り切れ次第終了)

場 宗岡公民館

▼ 屋内での開催です。

出店品 使用していない食器、贈答品、おもちゃ、衣類、ハンドメイド品など(食品不可)

募集区画(先着順) 10区画(1区画縦2m×横2.5m)

出店料 800円

対 市内在住・在勤の人

申問 9月7日(土)から30日(月)までに出店料を添えて
直接、宗岡公民館へ ☎048(472)9321

▼ 物品の販売を業とする人の出店はできません。

▼ 当日は搬入時間以外に駐車場の利用ができません。

彩の国動物愛護推進員募集

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の啓発活動
- ・繁殖制限措置に関する助言や譲渡仲介の支援
- ・動物愛護と適正飼養推進のために県が行う施策への協力

期 9月1日(日)～11月30日(土)

▼ 申込方法など詳しくは、県ホームページまたは各保健所(政令市・中核市を除く)及び県動物指導センターの窓口に設置する募集要領をご覧ください。

問 県生活衛生課 ☎048(830)3612



◀ 県ホームページ

 **志木斎場** 
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

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

募集

軽自動車税(種別割)納税通知書用 封筒広告の募集

掲載期間 約1年間

掲載規格(1枠) 縦7cm×横7.5cm

印刷枚数 約1万枚

募集枠 裏面2枠(令和7年2月印刷予定)

掲載料(1枠) 3万円

■ 10月31日(木)までに広告掲出申込書、確認書を
直接、課税課へ ☎048(473)1126

▼ 広告掲出申込書、確認書は市ホームページからダウンロードできます。



◀市ホームページ

イベント

もくせい子育ておしゃべり会

日 ①9月4日(水)・18日(水) 10時30分～12時

②9月12日(木)・26日(木) 15時～17時

場 ふれあい館「もくせい」(志木第四小学校北校舎1階)

内 ①保育士による手あそびや絵本の紹介

②看護師による子育てのお悩みごとサポート

対 子育て中の親子ほか

定 各10組

講 ①社会福祉法人タイケン福祉会保育士 ②看護師

問 ふれあい館「もくせい」 ☎048(473)8621

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)

日 9月1日(日)・3日(火)・6日(金)・9日(月)・12日(木)・
15日(日)・18日(水)・21日(土)・24日(火)・27日
(金)・30日(月)、10月5日(土)・8日(火)
10時～15時

▼ 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)

主 田子山富士保存会(志木市商工会館内)

☎048(471)0049

▼ 説明ガイドを希望する場合は、ご連絡ください。

もくせいおやこひろば

日 9月11日(水)・25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)

内 11日：保育園・幼稚園の選び方を考えよう

25日：ふれあいあそび

対 子育て中の親子ほか

定 各10組

講 NPO 法人志木子育てネットワークひろがる輪

問 ふれあい館「もくせい」 ☎048(473)8621

映画上映会

日 9月16日(月) 13時30分～15時30分(開場：13時～)

場 宗岡第二公民館

内 「お終活～熟春！人生、百年時代の過ごし方～」

定 50人(当日先着順)

共 宗岡第二公民館、福祉センター

問 宗岡第二公民館 ☎048(475)0013

あなたの不安を安心に



上野税理士事務所
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.tkcncf.com>

相続 遺言 成年後見

～お気軽にご相談ください～

松島行政書士事務所

☎048-424-4171

☎080-3431-6033

<https://www.matsu-gyosei.com/>
〒353-0003 志木市下宗岡4-16-10

営業時間 9:00～17:00(土・日・祝日可、時間外要相談)

行政書士
松島明子



しきのまちパンマルシェ

市内のおいしいパンや焼き菓子が市役所に集結します。

日 9月16日(月) 11時～16時

場 市役所1階市民ホール

出店 パン工房 Lapin、おうち cafe パン工房、EDEL WEISS、&あんど、HIDAMARI SWEETS、みなみひとみ、志木おやこ劇場

問 産業観光課 ☎048(475)7360

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～

ピアノ・タップ・わらべ歌・踊り・サクスの楽しい音楽ライブを開催します。

日 9月17日(火) 13時30分～15時

場 第二福祉センター

対 65歳以上の人

定 40人(先着順)

講 shuko・ちえ・ぱららんみっちゃん・真理(あどはだりメンバー)

申問 9月10日(火)から電話または直接、第二福祉センターへ ☎048(476)4122

▼ 受付：9時～16時30分

サロン・ド・もくせい

日 9月20日(金) 14時～15時(開室：13時50分～)

場 ふれあい館「もくせい」(志木第四小学校北校舎1階)

内 おしゃべりサロン「さつまいもスイーツを作りながらおしゃべり」

定 8人(先着順)

費 100円

主 スマイルしき(しょく(食・職)場づくりサポーター)

申問 9月13日(金)までに電話で、ふれあい館「もくせい」へ ☎048(473)8621

第3回「お宝発見講座」 ～昔の生活を学ぶ②～「治水」

日 9月28日(土) 9時30分～12時

場 集合：旧村山快哉堂前

解散：郷土資料館

内 惣堀堤と三代の堤防～ポケットパーク～北^{いりひ}美^み塚^{づか}堤^{づみ}～
佃^{つくど}堤^{づみ}～近隣の水塚見学～宗岡浄水場～せせらぎの小径と東中央雨水幹線～郷土資料館

対 一般成人

定 20人(先着順)

持 筆記用具

共催 志木のまち案内人の会、いろは遊学館

申問 9月10日(火)から25日(水)までに電話または直接、いろは遊学館へ ☎048(471)1297

ものづくり講座

日 9月28日(土) 10時～11時30分

場 宗岡第二公民館

内 おりがみで「ハロウィンアート」を作ろう！

対 小学1～6年生

定 15人

費 50円

講 きんもくせい

持 飲み物、ハンカチ、手提げ袋(作品持ち帰り用)

申問 9月10日(火)から19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 ☎048(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

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

☎048(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

お家のことならお任せください!!
屋根・塗装・防水・大工・内装
水回り・各種リフォーム工事
お見積無料!即日対応!
048-424-3273
平成建設
埼玉県志木市上宗岡4-11-49
HP Instagram

イベント

妊婦さんようこそ！

産後に向けて保育園や地域の子育て情報などをお話し、オリジナルのマンスリーカードを作ります。

日 9月28日(土) 10時～11時30分

場 子育て支援センターめばえ

対 妊婦とその家族

定 4組(先着順)

持 母子健康手帳

申問 9月2日(月)から25日(水)までに電話で、子育て支援センターめばえへ ☎048(423)6675

チャレンジサバめしだホイ！

1日限りの野外活動！グループで防災飯を作ります。

日 10月6日(日) 9時30分～14時(小雨決行)

場 宗岡第四小学校

対 市内在住・在学の小学2年生～中学3年生

▼ 保護者同伴での参加はできません。

定 60人 費 500円

持 動きやすい服装、タオル、飲み物、レインコート

共催・協力 志木市青少年育成推進員会、ボーイスカウト志木第1団・志木市教育委員会

申 9月20日(金)までに申込みフォームまたは申込書を直接、生涯学習課、市民体育館、秋ヶ瀬スポーツセンターへ

問 青少年育成推進員事務局(生涯学習課内)

☎048(473)1183



◀ 申込みフォーム

市民テニス大会

種目 一般男子ダブルス・一般女子ダブルス

日 9月29日(日) 8時45分～

場 秋ヶ瀬総合運動場

対 市内在住・在勤・在学・在クラブの人

申問 9月13日(金)までに申込書を直接、生涯学習課、市民体育館、秋ヶ瀬スポーツセンターに提出または申込みフォーム、FAX で生涯学習課へ

☎048(473)1183 F 048(474)4462



◀ 申込みフォーム

異文化交流会

～世界の人たちとハロウィンタイム～

いろいろな国の言葉にふれながら、ハロウィンにちなんだ遊びを楽しみます。

日 10月20日(日) 14時30分～15時30分

場 宗岡第二公民館

対 年中～小学2年生

▼ 未就学児は保護者同伴

定 15人 費 100円

講 NPO 団体志木国際交流会

申問 9月28日(土)から10月11日(金)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 ☎048(485)3100

▼ 受付：9時～17時(10月7日(月))は15時～17時

▼ 申込書は児童センター、宗岡子育て支援センターで配布します。



◀ 申込みフォーム

親切第一・市民葬儀

安心

◎冷蔵安置室→無料

◎寝台車→24時間手配

サンレイ

志木市上宗岡 1-18-32

0120-030-530

命を守る水
社会を守る水
見つめつけます

アクアイースト(株)

URL www.aqua-east.co.jp
志木市上宗岡2-20-31
TEL 048-475-1511

AQUA EAST

日…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) 講…講師
持…持ち物 主…主催 期…申込期間 保…保育 申…申込み 問…問合せ F…FAX E…Eメール HP…ホームページ

おやこ広場

- 日 10月3日・10日・17日・24日・31日の各木曜日
10時～11時
場 宗岡公民館
内 親子で楽しく遊びながら仲間づくり
対 1歳～3歳未満の子どもと保護者
定 14組(先着順)
持 飲み物
申問 9月26日(木)までに電話または直接、宗岡公民館へ
☎048(472)9321

星空えいが会

テラスでミニ縁日やミニシアターを楽しめます。

- 日 10月26日(土) 16時～18時30分
場 児童センター
対 0歳～18歳未満の子ども
▼ 中学生以下は保護者同伴
定 40人(先着順)
持 飲み物、レジャーシート(必要な人のみ)、軽食の持ち込み可
▼ 希望者はおにぎりセットを購入することができます。
申問 9月28日(土)から10月12日(土)17時までに申込書を直接または保護者による電話で児童センターへ
☎048(485)3100
▼ 市外在住の人は10月5日(土)から受付開始
▼ 受付: 9時～17時(10月7日(月)は15時～17時)
▼ 申込書は児童センター、宗岡子育て支援センターで配布します。



小中学生ビブリオバトル大会

ビブリオバトルとは、参加者同士でおすすめの本を紹介し合い、その中から一番読みたくなった本に投票し、チャンプ本を決定するゲームです。どの本がチャンプ本に選ばれるか、観覧してみませんか。

- 日 9月29日(日) 10時～12時
場 いろは遊学館
申問 9月22日(日)までに電話または直接、いろは遊学館図書館へ ☎048(471)1478

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。毎週土曜日にまが玉作り教室(10時～、13時～・定員:各10人)を開催しています。

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(9月16日・23日を除く)、9月17日(火)・24日(火)

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 土・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。

上手な粗大ごみの捨て方 お部屋の片付け方

ノウハウ動画
公開中

志木市民専用
お掃除カレンダーを
プレゼント



☎0120-538-113

大村商事株式会社

志木市下宗岡 2-18-20 大村商事 不用品

胃・大腸カメラ 人間ドック 特定健診 健康診断
協会けんぽ生活習慣病予防健診 一般内科外来

苦しくない胃カメラ

たで健診・内視鏡クリニック

※ 志木駅東口より徒歩2分 ※ ホームページはこちら▼

☎048-470-7557

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

【志木市×大東ガス株式会社食育連携事業】 大東ガスプチフラム料理教室

- 日 9月30日(月) 11時～12時30分
場 大東ガスプチフラム志木(志木駅東口徒歩30秒)
内 幼児食について、身体の成長や味覚も育つ大切な時期の栄養満点・子どもが喜ぶメニュー
メニュー バナナケーキ、きな粉クレープ～味噌チリコンカンを添えて～
対 市内在住で、離乳食を完了した1歳～3歳未満の幼児と保護者
定 4組
費 1,500円
講 かわごえ 直子さん
持 エプロン、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
保 1歳以上
申 9月16日(月)までに大東ガス WEB サイトまたは直接、大東ガスプチフラム志木へ
問 健康増進センター ☎048(473)3811



◀大東ガス WEB サイト

十文字学園女子大学公開講座

- 日 9月14日(土) 13時～15時
場 十文字学園女子大学(新座市菅沢2-1-28)
内 平安朝の恋文—書道と文学のコラボレーション—
定 100人(先着順)
講 赤間 恵都子さん(名誉教授)、鷹野 理芳(本名：穂刈真里子)さん(書道家、非常勤講師)
▼当日は、鷹野さんの作品を鑑賞できる学内特設ギャラリーを設置します。
申問 9月12日(木)までに申込みフォームまたは電話で、十文字学園女子大学地域連携推進課へ
☎048(477)0958



◀申込みフォーム

健康講座・相談会

- 日 9月17日(火) 10時～11時
場 福祉センター
内 健康寿命が県内トップクラスの志木市で元気に過ごす秘訣
対 65歳以上の人
定 50人(先着順)
共催 福祉センター、高齢者あんしん相談センターせせらぎ
申問 9月2日(月)から13日(金)までに電話または直接、高齢者あんしん相談センターせせらぎへ
☎048(485)2113



<https://www.missgreen.jp>



女性のためのはりきゅう治療院
miss green
ミスグリーン

平沢眼科は眼科龍雲堂医院を継承しました
引き続き地域の皆様の眼の健康を守ります

眼科一般

緑内障

白内障

網膜疾患

ドライアイ

コンタクト

Web予約はこちら↓



平沢眼科
HIRASAWA EYE CLINIC



志木市本町4-3-17
☎048-471-0200

駐車場 6台
駐輪場10台

日…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) 講…講師
持…持ち物 主…主催 期…申込期間 保…保育 申…申込み 問…問合せ F…FAX E…Eメール HP…ホームページ

夏の疲れに効く指圧法

夏の疲れに効く指圧についての講義と実技のほか、足のむくみを改善する体操も行います。

日 9月18日(水) 10時～11時

場 宗岡公民館

対 市内在住で65歳以上の人

定 20人程度(先着順)

講 からだ元気治療院鍼灸師

持 上履き、飲み物、タオル

申問 9月10日(火)から17日(火)までに電話または直接、いろは元気サロン本町へ ☎048(424)4856

いのちを学ぶ人権講座 ～みんなちがうから面白い～

日 9月20日(金) 13時45分～15時20分

場 志木小学校

定 30人

講 神原 健太さん(車いすダンサー)

持 スリッパ

申問 9月12日(木)までに電話または直接、いろは遊学館へ ☎048(471)1297

スマートフォン体験教室 入門編

日 9月25日(水) 13時30分～15時30分

場 第二福祉センター

内 スマートフォンに触れたことがない人や使用方法に不安を抱えている人向けに、楽しく触って知る体験型講座

対 65歳以上の人

定 20人(先着順)

講 ソフトバンクスマホアドバイザー認定講師

申問 9月10日(火)から23日(月)までに電話または直接、第二福祉センターへ ☎048(476)4122

▼ 受付: 9時～16時30分

しょく(食・職)場づくり講座(養成編) いろは健康ポイント対象事業

料理や健康に関心のある人、これから地域で活動をはじめたい人大歓迎です!

日 ①9月20日(金) 10時～12時

②10月4日(金) 14時～16時

③10月18日(金) 10時～12時

場 ①③市役所

②宗岡第二公民館

内 ①養成編「志木市の健康課題、ソルセイブによる味覚体験」

②養成編「公共施設の予約、効果的なチラシ作成等について」

③養成編「地域包括支援センターやフードバンクの取組について」

定 各20人

講 ①健康政策課管理栄養士

②健康政策課職員

③長寿応援課職員、共生社会推進課職員

申問 講座の1週間前までに申込みフォーム、電話、FAX またはメールで、健康政策課へ

☎048(473)1674

F 048(474)4462

E syokuba@city.shiki.lg.jp

▼ FAX またはメールの場合は氏名、住所、電話番号、参加希望日を記入してください。



◀ 申込みフォーム

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か?

遺品整理 空家整理

ご相談・お見積は無料です!

見積無料

安心解体

048-423-0356

(日曜・祝日除く9時～18時)

RISING

建物の解体工事もライジングにお任せください

TOKYO
SAITAMA

株式会社ライジング 〒353-0002 志木市中宗岡 3-3-30 建設業(般-5)第77170号

『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

富士見市針ヶ谷2-11-2



0120-028-350

講座

ハンセン病をされていますか?(人権研修会)

- 日 9月27日(金) 14時~15時30分
 場 いろは遊学館
 内 ハンセン病問題の説明と現在の療養所の様子や課題についてのお話
 定 30人(先着順)
 講 国立ハンセン病資料館職員
 申問 9月18日(水)までに電話または直接、生涯学習課へ ☎048(473)1134

コーヒー講座

- 日 9月28日(土) 13時30分~15時30分
 場 宗岡公民館
 内 愉しむコーヒーの淹れ方と味わい方
 対 一般成人
 定 16人(先着順)
 費 300円
 講 美濃部 博さん(J.C.Q.A. 認定コーヒー鑑定士)
 持 筆記用具
 申問 9月10日(火)から参加費を持って、宗岡公民館へ ☎048(472)9321



やる気をひきだす子育て練習法(全6回)

- すぐに使える子育てのコツを楽しく学んでみませんか。2歳前後からが効果的です。
 日 10月1日・8日・15日・22日・29日、11月5日の各火曜日 10時~11時30分
 場 いろは遊学館
 対 市内在住・在勤の人
 定 8人(先着順)
 持 筆記用具
 保 要予約(対象：生後6か月以上の未就学児)
 申問 9月25日(水)までに電話または直接、子どもと家庭の相談室へ ☎048(476)2330

話し相手ボランティア養成講座(全4回)

- 「スペース・わ」のボランティアとして活動したい人は、ぜひご参加ください。
 日 10月3日・10日・17日・24日の各木曜日 10時~12時30分
 場 スペース・わ(館2-7-3)
 対 原則、4日間すべて受講できる人
 定 12人
 講 横山 貴美子さん(話し相手ボランティア支援員)
 主 グリアの会
 申問 9月11日(水)から25日(水)までに電話または直接、スペース・わへ ☎048(487)3771
 ▼ 受付：13時~16時30分(木・日曜日を除く)

おんどり料理教室 ~男のフッキング(全6回)~

- 日 10月5日・19日、11月2日・9日、令和7年1月18日、2月15日の各土曜日 10時~13時
 場 いろは遊学館
 内 料理をしながら、料理の基本動作を身につけよう
 対 一般成人男性(高校生以上)
 定 10人(先着順)
 費 3,000円
 持 タオル、ふきん、バンダナ、エプロン、筆記用具、持ち帰り用の容器
 共催 おんどりクラブ、いろは遊学館
 申問 9月10日(火)から電話または直接、いろは遊学館へ ☎048(471)1297

女性向け在宅ワーカー育成セミナー初級コース(全2回)

- 在宅ワークをはじめたい人に向けて、Zoom で実施します。
 日 10月10日(木)・24日(木) 10時~13時
 対 在宅ワークをはじめたい女性(自宅にパソコンとインターネット環境がある人)
 主 志木市、埼玉県
 申問 埼玉県女性キャリアセンターホームページまたは電話で、在宅ワーク就業支援事業事務局へ ☎0120(954)510
 ▼ 受付：平日9時~17時



◀埼玉県女性キャリアセンターホームページ

第5回市民フォーラム ～知って得するくすりの話～

- 日 10月6日(日) 10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)
内 ①講演「フレイル予防のお口ケア」
②おくすり相談
③簡単なお口のケアやオーラルフレイル対策のトレーニングの紹介
講 ①宮本 日出さん(幸町歯科口腔外科医院)
②薬剤師
③歯科衛生士
主 朝霞地区薬剤師会 ☎048(483)4125

手話を学ぼう！手話奉仕員養成講習会 入門課程(全20回)

- 日 10月9日から令和7年3月5日までの毎週水曜日
19時～21時
▼ 10月30日、年末年始を除く
場 いろは遊学館
対 市内在住・在勤・在学の高校生以上の人
定 20人
費 3,300円(テキスト代)
講 志木市聴覚障害者の会会員
主 社会福祉協議会
申 9月30日(月)までに電話で、社会福祉協議会へ
☎048(474)6508

みんなの食生活講座

- 日 10月23日(水) 10時～13時
場 いろは遊学館
内 もしものために備える「おいしい非常食」
対 市内在住の人
定 25人
費 500円(食材料費など)
持 エプロン、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 10月9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

介護に関する入門的研修(全4回)

- 日 10月21日(月)・22日(火)・28日(月)・31日(木)
9時30分～16時30分
場 新座市役所
対 市内在住の18歳以上の人で介護への関心、働く意欲があり、4日間の研修に参加できる人
定 30人
持 筆記用具
申 9月1日(日)から30日(月)までに申込みフォーム、電話、申込書をFAXまたは郵送で(株)シグマスタッフ大宮支店へ ☎048(871)9931
F 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

第3回甲種防火管理新規講習

- 日 10月22日(火)・23日(水)
場 和光消防署(和光市広沢1-3)
対 市内在住・在勤の人(1事業所2人まで)
定 12人(先着順)
教材費 4,000円(講習当日にお持ちください)
申 9月30日(月)から10月4日(金)までに受講申請書を直接、志木消防署消防課へ(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・社員証など)、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、志木消防署消防課で配布するほか、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



くらしの情報

講座

女性のための骨盤エクササイズ

- 日 10月14日(月) 10時～11時30分
場 福祉センター
内 骨盤のストレッチとトレーニング
対 65歳以上の女性
定 20人程度(先着順)
講 佐藤 杏奈さん(理学療法士)
持 運動ができる服装、飲み物、上履き
申問 9月10日(火)から10月10日(木)までに電話または直接、福祉センターへ ☎048(473)7569

節酒講座(全2回)

- 日 10月26日(土)、12月21日(土) 10時～12時
場 市役所
対 市内在住・在勤で自身や家族の飲酒について相談したい人
定 40人(先着順)
講 垣渕 洋一さん(東京アルコール医療総合センター長)
持 筆記用具、飲み物
申問 10月11日(金)までに申込みフォーム、電話、FAXまたは直接、健康政策課へ ☎048(456)5370
F 048(474)4462



◀ 申込みフォーム

初心者のためのパソコン個別指導

- 日 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
持 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。

ファミリー・サポート・センター研修会 「体操でリフレッシュ！」

体を動かして心も体もリフレッシュしましょう。腰痛・肩こりの改善にも役立ちます。

- 日 10月25日(金) 9時30分～11時30分
場 いろは遊学館
対 市内在住で、育児ボランティア活動に関心がある人
定 25人
講 長坂 由加さん(健康運動指導士)
持 ヨガマット(大きめのバスタオルでも可)、フェイスタオル
▼ 動きやすい服装でお越しください。
保 要予約(対象：生後6か月以上の未就学児)
申問 10月4日(金)までに申込みフォーム、電話または直接、ファミリー・サポート・センター(子ども支援課内)へ ☎048(473)1125



◀ 申込みフォーム

普通救命講習会

- 日 10月31日(木) 9時～12時
場 総合福祉センター
内 心肺蘇生法・AED の使用方法など
対 市内在住・在勤の人
定 15人
講 志木消防署救急隊
持 タオル、飲み物、動きやすい服装、靴
共催 総合福祉センター、宗岡第二公民館
申問 9月10日(火)から27日(金)までに電話または直接、総合福祉センターへ ☎048(475)0011
▼ 受付：9時～17時

健康

適正受診・適正服薬のお知らせ

受診や服薬に改善が必要な人へ9月中旬にお知らせを送ります。医療機関のかかり方や薬の飲み方を見直してみましょう。

- 対 志木市国民健康保険被保険者のうち、重複・頻回受診または重複・多剤服薬と思われる人
問 健康政策課 ☎048(456)5370

日…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) 講…講師
持…持ち物 主…主催 期…申込期間 保…保育 申…申込み 問…問合せ F…FAX E…Eメール HP…ホームページ

こつこつ元気教室

- 日 10月4日(金) 9時15分～12時(受付:9時～)
場 健康増進センター
内 骨量測定、骨の健康と栄養に関するミニ講座、運動
対 市内在住で、今年度まだ参加していない人
定 50人(先着順)
持 汗ふきタオル、飲み物、運動できる服装、外靴、いろは健康ポイント事業の歩数計(持っている人のみ)、健康手帳(持っている人のみ)
申 9月20日(金)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

HPVワクチン接種はお済みですか

HPV ワクチンの接種機会を逃した人は「キャッチアップ接種」として公費による無料接種ができます。

HPV ワクチン接種は完了するまでに約6か月間かかるため、まだ接種を受けていない人は、1回目の接種を9月末までに開始するようにしましょう。

実施期間 令和7年3月31日(月)まで

対 平成9年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた女性で、過去に HPV ワクチンの接種を合計3回受けていない人

費 無料

▼ 実施期間を過ぎると全額自費になります。

接種方法 期間中に実施医療機関で接種

▼ 志木・朝霞・和光・新座市以外の医療機関で接種する場合には、事前の手続きが必要です。詳しくは市ホームページをご確認ください。

問 健康増進センター ☎048(473)3811



◀市ホームページ

志木市×ミズノスポーツサービス×大塚製薬 健康貯筋スタートプログラム(全5回)

- 日 10月19日～11月16日の各土曜日 10時～11時
場 館近隣公園(雨天時:市民体育館)
内 屋外フィールドを活用したアウトドアヨガ
▼ 参加者のお子さんは、運動あそびプログラムに参加できます。
対 20～50代の人
定 25人
費 市内在住・在勤の人:4,600円(保険代込)
それ以外の人:5,500円(保険代込)
講 ヨガインストラクター、公認スポーツ栄養士ほか
持 運動できる服装、飲み物、タオル
申 9月21日(土)から10月12日(土)までにミズノスポーツサービス(株)WEB サイトから申込み
問 市民体育館 ☎048(474)7666



◀ミズノスポーツサービス(株)WEB サイト

高齢者インフルエンザ予防接種及び新型コロナウイルス感染症予防接種のお知らせ

高齢者インフルエンザ予防接種及び新型コロナウイルス感染症予防接種は、令和6年10月1日(火)から実施する予定です。実施医療機関や自己負担額などの詳細が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

対 接種日に市内に在住し、次の①または②のいずれかに該当する人

①65歳以上の人

②60歳以上65歳未満で心臓、じん臓、呼吸器、免疫機能に障がいがあり日常生活が極度に制限される人(身体障がい者手帳1級程度の人)

▼ 実施期間中に1回のみ接種となります。

問 健康増進センター ☎048(473)3811





くらし

館地区出張相談所

- 日 9月19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
内 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 明子さん(行政書士)
申問 9月18日(水)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

市民合同相談

- 行政相談月間に伴い、専門の相談員により行います。
日 10月1日(火) 10時～12時、13時～15時
場 市役所
内 行政相談、法律相談、人権相談、女性相談、男性相談、消費生活相談、健康相談、福祉相談
▼ 法律相談、女性相談、男性相談は予約が必要です。
問 総合窓口課 ☎048(473)1495
▼ 各相談についての問合せ先は28ページの相談ガイドをご覧ください。

隣家と同じ住所でお困りの人へ

- 住所の表記が隣家と同じになると、郵便物の誤配など日常生活上の不便が生じる場合があります。市では、本人の申出を受けて、枝番号を付けることで同一住居番号を解消できるようになりました。住所の表記でお困りの場合は、総合窓口課までご相談ください。
持 本人確認書類(免許証、マイナンバーカードなど)
申問 総合窓口課 ☎048(473)1495
▼ この住所変更に伴う手続き費用(登記簿、車検証、健康保険証など)は自己負担となります。
▼ 住居表示番号の決定には1週間程度かかります。

総合福祉センター臨時休館日

- 停電を伴う電気点検を実施するため休館します。
臨時休館日 9月8日(日)
問 総合福祉センター ☎048(475)0011

令和6年全国家計構造調査(簡易調査)を実施します

総務省統計局では、家計における消費、所得、資産及び負債の実態を総合的に把握し、世帯の所得分布や消費の水準、構造などを全国的及び地域別に明らかにすることを目的として、「全国家計構造調査」を実施します。

この調査は、統計法に基づく基幹統計調査として国が実施する重要な統計調査です。

インターネットでの回答が便利です。

調査基準日 10月末日現在

▼ 10月下旬から調査員が調査票の配布を行います。

対 上宗岡5丁目、幸町3丁目のうち、総務大臣が定める方法で選定された24世帯

主 総務省統計局

問 行政管理課 ☎048(473)1113



◀ 令和6年全国家計構造調査キャンペーンサイト

今年度の高齢者世帯実態調査は郵送及び訪問で実施します

市では、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように、毎年9月から11月に高齢者世帯実態調査を実施しています。郵送による調査後、未回答及び緊急時等連絡先が未記入の人を対象に、11月中旬頃から民生委員による訪問調査を実施します。

対 75歳以上(昭和24年8月1日以前に生まれた人)で、要介護認定などを受けておらず、住民基本台帳上64歳以下の人と同居していない人

▼ 調査票の発送は9月中旬を予定しています。

問 長寿応援課 ☎048(473)1395

パスポートでのクレジット登録・決済の一時停止について

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キャッシュレス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 9月21日(土)20時30分～9月22日(日)13時

場問 市パスポートセンター(市民サービスステーション内) ☎048(474)7788

税金・保険料の納付のお願い

9月30日(月)は、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料第3期の納期限です。お忘れのないようご注意ください。

なお、口座振替をご利用の人は、納期限前日までに口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 税に関すること

収納管理課 ☎048(456)5368

介護保険料に関すること

長寿応援課 ☎048(473)1348

後期高齢者医療保険料に関すること

保険年金課 ☎048(456)5361

シラコバト基金への寄附のお願い

県では、シラコバト基金への寄附金をボランティア活動の支援や障がいのある人の生活をサポートする事業などに役立てています。シラコバト基金への寄附にご協力をお願いします。

問 県福祉政策課 ☎048(830)3223



◀県ホームページ

上下水道料金のクレジット払い(Yahoo! 公金支払い)の取扱い終了について

Yahoo! 公金支払いが、令和7年3月にサービスを終了するため、9月30日(月)をもって Yahoo! 公金支払いの新規登録を終了します。4月以降もクレジット払いを希望する人は、令和7年3月以降に別会社のサービスに新規登録する必要があります。詳細が決まり次第、再度お知らせします。

問 上下水道総務課 ☎048(473)1299(代)

給水装置工事事業者の廃止

● 給水装置工事事業者の廃止

日開設備工業(株)(6月10日付)

(有)野口水道(6月20日付)

問 水道施設課 ☎048(473)1299(代)

年金生活者支援給付金

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。

ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)で行います。

● 老齢(補足的老齢)年金生活者支援給付金

対 老齢基礎年金を受給し、次の3つの要件すべてを満たしている人

①65歳以上

②世帯員全員が市民税非課税

③前年の年金収入額とその他所得額の合計が約89万円以下

● 障害年金生活者支援給付金・遺族年金生活者支援給付金

対 障害基礎年金、遺族基礎年金を受給し、前年の所得額が約472万円以下の人

● 共通

申 新たに対象となる人には、日本年金機構から請求手続きの案内が9月から順次届きます。同封のハガキ(年金生活者支援給付金請求書)を記入し、提出してください

問 年金生活者支援給付金専用ダイヤル

☎0570(05)4092

▼日本年金機構や厚生労働省から、電話で家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号を聞き出したり、手数料などの金銭を求めることはありません。

志木市ご長寿応援買物券贈呈のお知らせ

これまで社会に貢献してきた高齢者の皆さんに、感謝と敬老の意を表し、「ご長寿応援買物券」を贈呈します。

「ご長寿応援買物券」は、市内の買物券取扱店で使用することができますので、ぜひご利用ください。

買物券 1,000円分(500円券2枚)

使用可能期間 9月17日(火)～令和7年1月31日(金)

対 80歳以上の人(昭和20年1月1日以前に生まれた人)

▼対象者には9月中旬までに買物券を送付します(引換えをする必要はありません)。

問 長寿応援課 ☎048(473)1395

あなたの元気が志木市の元気表彰

健康寿命の延伸と介護予防の啓発のため、介護保険サービスを利用せずに85歳を迎えた市民の皆さんに感謝状と「ご長寿応援買物券」を贈呈します。

買物券は、市内の買物券取扱店で使用できます。

買物券 5,000円分(500円券10枚)

▼ 敬老のお祝いである「ご長寿応援買物券」1,000円分が含まれています。

使用期限 令和7年1月31日(金)まで

対 次のすべての要件を満たす人

- ・ 昭和14年4月1日から昭和15年3月31日生まれの人
 - ・ 要支援・要介護認定を受けていない人及び総合事業対象者ではない人、また過去に要支援・要介護認定を受けたことがない人
 - ・ 市内に1年以上居住している人
- ▼ 対象者には9月中旬に買物券を送付します。
- ▼ 介護保険の保険者が他市区町村の人は対象外です。

問 長寿応援課 ☎048(473)1348

敬老祝金贈呈のお知らせ

住民登録が1年以上で、9月15日を基準日とし、以下の節目を迎える皆さんに祝金をお贈りします。

対象年齢及び金額

対象年齢	金額
88歳(昭和10年9月17日～昭和11年9月16日)	1万円
99歳(大正13年9月17日～大正14年9月16日)	1万円
100歳(大正12年9月17日～大正13年9月16日)	3万円

申 12月31日(火)(消印有効)までに申請書に必要事項を記入し、振込先口座確認書類(預金通帳やキャッシュカードなど)の写しを添付のうえ、返信用封筒にて返送

▼ 対象者には、9月中旬に申請書を送付します。

▼ 口座名義は対象者本人のみとなります。

▼ 申請内容を確認後、順次、口座振り込みの手続きを行います。振り込みまでに日数がかかることもありましますので、ご了承ください。

問 長寿応援課 ☎048(473)1395

高齢者の交通事故防止

高齢者は、若い頃と比べて運動能力や身体機能が低下します。こうした身体の変化を認識し、無理をせず、安全な通行を心がけましょう。

問 都市計画課 ☎048(473)1119

あおり運転はやめましょう

令和2年6月30日から、あおり運転に対する罰則が厳罰化されています。

あおり運転は非常に危険な行為です。車を運転する際は「思いやり、ゆずり合い」の気持ちを持ち、交通ルールを守って、安全な運転を心がけましょう。

あおり運転の対象となる違反行為や罰則など詳しくは、県警察ホームページをご覧ください。

問 埼玉県警察交通指導課 ☎048(832)0110



◀ 県警察ホームページ

前志木市消防団長に感謝状を贈呈

埼玉県南西部消防局では、令和6年4月30日をもって勇退された市之瀬 初男さん(前志木市消防団長)に対し、永年にわたる消防行政へのご尽力に感謝の意を表し、清水消防局長から感謝状を贈呈しました。

市之瀬さんは、昭和50年に入団後、平成27年6月からは消防団長として活躍されました。

問 埼玉県南西部消防局消防総務課 ☎048(460)0119



▲(左から)市之瀬さん、清水消防局長

「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(☎048(473)1110)へお問い合わせください。
申込みは、掲載希望月の2か月前の末日までです。

利用する人へ 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
幸町空手教室 志木第二中学校で 空手無料体験	9月10日(火)・24日(火) 19時15分～20時15分	志木第二中学校	志木で人気の習い事の空手を体験できるチャンスです！ 子どもだけ大人だけでも親子でも体験可能です！(最大2回まで体験可能) 定員／各3人 連絡先／幸町空手教室 ☎080(4358)1125 E yaspoo777@gmail.com
幼児空手教室 空手無料体験	9月11日(水)・13日(金)・ 25日(水)・27日(金) 15時30分～16時	市民体育館	志木で人気の習い事の空手を体験できるチャンスです！(最大2回まで体験可能)親子で参加できます 対象／未就学児 定員／各5人 連絡先／幼児空手教室 ☎080(4358)1125 E yaspoo777@gmail.com
館空手教室 市民体育館で 空手無料体験	9月11日(水)・13日(金)・ 25日(水)・27日(金) 16時30分～17時45分	市民体育館	志木で人気の習い事の空手を体験できるチャンスです！ 子どもだけ大人だけでも親子でも体験可能です！(最大2回まで体験可能) 定員／各3人 連絡先／館空手教室 ☎080(4358)1125 E yaspoo777@gmail.com
柏町空手教室 武道館で 空手無料体験	9月14日(土)・28日(土) 9時～10時15分	武道館	志木で人気の習い事の空手を体験できるチャンスです！ 子どもだけ大人だけでも親子でも体験可能です！(最大2回まで体験可能) 定員／各4人 連絡先／柏町空手教室 ☎080(4358)1125 E yaspoo777@gmail.com
志木空手教室 市民体育館で 空手無料体験	9月14日(土)・28日(土) 13時～14時 9月16日(月)・30日(月) 18時～19時	市民体育館	志木で人気の習い事の空手を体験できるチャンスです！ 子どもだけ大人だけでも親子でも体験可能です！(最大2回まで体験可能) 定員／各3人 連絡先／志木空手教室 ☎080(4358)1125 E yaspoo777@gmail.com
パラ空手教室 空手無料体験	9月14日(土)・28日(土) 15時30分～16時30分	市民体育館	国内外でパラ空手の指導をする講師がいろいろな個性をもつ人に空手を指導します！ 定員／各3人 連絡先／パラ空手教室 ☎080(4358)1125 E yaspoo777@gmail.com
志木フィルハーモニー 管弦楽団 第31回定期演奏会	9月23日(月) 14時～16時	三芳町文化会館コピ スみよし(三芳町大 字藤久保1100-1)	市民オーケストラ演奏会(ベートーベン「運命」ほか) 入場料／500円(中学生以下は無料) 連絡先／今田 ☎090(1253)6451
ミニコンサート	9月27日(金) 14時～15時	いろは遊学館	男声デュオ「エントツ」によるカンツォーネ・オペラアリア・日本の歌の演奏会です 連絡先／四季を歌おう 大熊 ☎080(1342)7730
①ダイエットキックボ クシング体験 ②初心者キックボクシ ング体験	9月29日(日) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	市民体育館	ストレス発散、最高に楽しいキックボクシングです！大人対象ですが、中学生から参加可能です 定員／各10人 参加費／1レッスンにつき1,000円 連絡先／向上会 エンジョイキックボクシング ☎080(4358)1125 E yaspoo777@gmail.com
食育研修会「子どもの 成長発達に合った食の すすめ方」	10月21日(月) 10時～11時30分	朝霞保健所(朝霞市 青葉台1-10-5)	成長発達に合った食のすすめ方をメカニズムの視点から考えよう 対象／栄養士資格のある人 講師／大城 寿子さん(管理栄養士) 連絡先／朝霞保健所管内地域活動栄養士会えぶろん 赤羽 ☎048(461)0468 (案内2番)
新座山の会 会員募集	第3水曜日 19時～	ふるさと新座館(新 座市野火止6-1-48)	入会月に65歳までの人を募集しています 入会金／1,000円 月会費／750円 連絡先／新座山の会ホームページを参照ください HP https://niizayama.com/
はじめてみませんか 初級英会話	毎週木・金曜日 13時～16時	柳瀬川図書館	初級英会話 体験だけでもOKです 入退場自由 参加費／1回1,000円(体験の場合は無料) 連絡先／白樹会 加藤 ☎070(9022)5798

相談ガイド



※1 市民合同相談 とき／10月1日(火)…詳しくは24ページをご覧ください。

相談種類	予約	とき	ところ・問合せ・そのほか
法律※1	○	9月4日(水)・25日(水) 9時30分～12時 9月11日(水)・18日(水) 9時30分～12時、13時～15時30分 (すでに弁護士に依頼しているものは不可)	場 市役所 問 総合窓口課 ☎048(473)1495 ※予約取消や変更を希望する場合は、必ず前日までにご連絡ください。
行政※1		9月19日(木) 9時30分～12時	場 市役所
人権※1		9月3日(火) 9時30分～12時	問 総合窓口課 ☎048(473)1495
成年後見※1		【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 問 基幹福祉相談センター ☎048(456)6021
生活相談※1		月～金曜日(祝休日は休み) 8時30分～16時 ※予約優先	
家計相談※1	○	9月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水) 13時～16時	
外国人住民の暮らし		【英語】9月5日(木)・17日(火)、10月3日(木) 10時～12時 【中国語】9月5日(木)、10月3日(木) 14時～16時 9月9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	○	9月12日(木) 13時～16時30分 ※1組30分、7組まで	場 市役所 問 課税課 ☎048(473)1126
休日納税相談		9月29日(日) 9時～17時	持 直近3か月間の収支がわかるもの 場 市役所 問 収納管理課 ☎048(456)5369
年金	○	毎週木曜日(祝休日は休み) 13時～17時	場 市役所 問 保険年金課 ☎048(456)5360
消費生活※1	○	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。	予 産業観光課 ☎048(475)7360 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	○	9月2日(月) 10時～12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 問 産業観光課 ☎048(475)7360
マンション管理相談	○	9月24日(火) 13時30分～16時30分 ※予約優先	場 市役所 問 建築開発課 ☎048(456)5372 ※9月17日(火)までに予約がない場合は中止
不動産無料相談会	○	9月19日(木) 10時～12時	予 (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※1	○	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50分	場 市役所 問 子ども支援課 ☎048(473)1139 ※配偶者などからの暴力や夫婦関係など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・トレーニングカードなど	○	1人50分 ※日にちや時間は応相談	予 場 教育サポートセンター ☎048(471)2211 問 生涯学習課 ☎048(473)1134
教育	○	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 E kyouiku-s@city.shiki.lg.jp
子どもと家庭	○	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	○	月～金曜日(祝休日は休み) 8時30分～17時15分	場 問 児童発達相談センター「すきっぷ」 ☎048(486)5511 E 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 ※9月8日(日)は休館 ※9月9日(月)、10月7日(月)は15時～17時	場 問 児童センター ☎048(485)3100 E jidou-c@shiki-syakyo.or.jp
未就学児の子育て	○	場 問 いろは子育て支援センター ☎048(486)6888 場 問 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「ぶちまある」 ☎080(4452)1538	場 問 西原子育て支援センター ☎048(472)7112 場 問 子育て支援センター「めばえ」 ☎048(423)6675 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
妊娠・出産	○	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 問 健康増進センター ☎048(473)3811
まちなか保健室※1(なんでも相談)	○	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 問 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※1	○	9月19日(木) 14時～16時30分 ※3人まで	場 問 健康増進センター ☎048(473)3811
男性(電話)※1	○	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50分	問 子ども支援課 ☎048(473)1139 ※配偶者などからの暴力や夫婦関係など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 問 (社福)邑元会 相談センターしき彩の杜 ☎048(423)0991 F 048(423)0990
ボランティア	○	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 問 社会福祉協議会 ☎048(474)6508

脳に関連する病気の中で、記憶、見当識、判断、理解などの能力で構成される認知機能が低下してしまうのが高齢者に多い認知症で、その代表的な病気がアルツハイマー型認知症です。

認知症になると家事、買い物、料理などの生活活動や社会での仕事などに支障を来し、趣味や周囲への関心が失われ、自分の感情をうまく相手に伝えられなくなります。真実でないことを真実と確信する妄想や他者には見えないものが見える幻覚、不眠、不安、恐怖などの精神症状が見られることもあります。また、目的もなく歩き回る徘徊、理由もない興奮や相手への攻撃、その場に適さない異常な行動をとることもしばしばあります。

さらに摂食、排せつ、入浴、着替えなどの自分の身の回りのこともできなくなり、周囲の人の介護なしに生活することが困難となります。時に、介護者に反抗して大きな負担を強いることがあります。

認知症は脳の細胞がアミロイドβタンパクにより破壊されることで、神経の働きを促す物質(神経伝達物質)の機能が失われ、認知機能が障害されることで発症することが分かっています。そこで、神経伝達物質の一つであるアセチルコリンを脳内にとどめておく作用がある薬物(アセチルコリン分解酵素阻害薬)の開発が1980年代後半から盛んに行われるようになりました。その一つが、抗認知症薬の塩酸ドネペジルです。

この薬は1985年にわが国の研究者により開発されました。この薬の有効性を確認するために日本と米国で同時に臨床試験が行われ、1997年1月、いち早く米国でその有効性が承認され発売。1999年9月には、わが国でも商品名アリセプトとして承認され、2000年以後にはガランタミン、リバスチグミン、メマンチンなどの抗認知症薬が続々

開発され発売となりました。しかし、これらの薬には神経細胞の破壊を止めることや失われた神経細胞を再生する効果はありません。まだ生きている神経細胞の神経伝達物質の働きを高めることで認知機能改善の効果が多少ありますが、それらの細胞もやがて死滅してしまうので、本剤を服用しても認知症の進行を抑えることはできません。

2021年6月に、米国でアルツハイマー型認知症の治療薬としてアデュカヌマブが承認されました。この薬も日本と米国で開発され、日本では2020年12月に厚生労働省に承認申請されましたが、明確な薬の効果が得られず、2024年現在でも継続審議が行われています。2023年9月にはレカネマブが軽度アルツハイマー型認知症の進行抑制に効果があることが確認され、治療薬として承認されました。

この2つの新薬は、これまでの抗認知症薬と異なり「抗アミロイドβ抗体」と呼ばれている薬剤で、脳内のアミロイドβタンパクを除去する働きがあります。

その働きは、例えば、私たちの身体に病原菌(抗原)が入ると抗体というタンパクが働いて、病原菌を体内から消滅させようとするように、アミロイドβタンパクを抗原とみなし、新薬が抗体として機能し、このタンパクを脳内から排除してアルツハイマー型認知症の進行を抑える働きがあります。

レカネマブは、2週間に1回18か月間点滴静注することで症状の悪化を約3割抑えることができます。課題としては、価格が比較的高価なこと、副作用として脳内に浮腫や微小の出血が15%前後見られることから、投与中は定期的に脳のMRI検査が必要なことが挙げられます。

治療の際は、医師としっかり相談しながら、副作用などについて検討し、進めるようにしましょう。

9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。

場所	施設名	科目	電話	場所	施設名	科目	電話
1日	新座 志木小児科・アレルギー科クリニック	小、アレ	048(481)1064	新座	志木整形外科	整外、手外科、リウ、リハ	048(424)2333
8日	新座 坂本医院	内	048(481)4839	朝霞	朝霞台駅前みなみ耳鼻咽喉科	耳、アレ	048(474)8733
15日	朝霞 みやた内科クリニック	内、消内	048(423)0406	志木	志木柏町クリニック	整外、麻、内	048(423)2792
16日	志木 たで健診・内視鏡クリニック	内、消内	048(470)7557	朝霞	朝霞すみえ皮膚科クリニック	皮	048(423)0496
22日	朝霞 石原クリニック	消内、内	048(486)1890	志木	よつはレディースクリニック志木	婦	048(423)6428
23日	新座 喜多村内科クリニック	内、循内、糖内、小	048(481)2626	朝霞	渡邊クリニック朝霞	精	048(467)3584
29日	新座 野火止クリニック	内、小、循内	048(479)5698	志木	平沢眼科	眼	048(471)0200

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。



ほっとニュース

しきの文字を花で表現



▲商工会女性部の皆さん

6月13日(木)、商工会女性部の皆さんが取り組む「花いっぱい運動」の一環として、市役所前の歩道に面した花壇に、美しい彩りの花々が植栽されました。

今年は「しき」の文字を表現するなど、歩道を通行する人の目を楽しませていました。

環境美化活動の充実のために



▲柏木 文彬代表取締役、香川市長

6月25日(火)、株式会社シーティージャパンから環境美化活動の充実のために、100%再生材45ℓポリ袋16,000枚の寄附があり、寄附製品の受領式を行いました。

寄附されたゴミ袋は「親と子の市内まるごとクリーン作戦」などに活用します。

明るい社会を築くために



▲香川市長と参加した皆さん

7月10日(水)、志木駅東口周辺で「第74回社会を明るくする運動駅頭啓発活動」を実施しました。

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、安全で安心な明るい地域社会を築くことを目的に、市長や保護司をはじめ、更生保護女性会、民生委員・児童委員、志木中学校の生徒も参加し、啓発活動に取り組みました。

フードバンク事業のさらなる充実



▲金榮 泰史ディストリクトマネージャーと香川市長

7月24日(水)、株式会社セブン・イレブン・ジャパンとフードドライブ実施に関する合意書を締結しました。

この締結により、セブン・イレブン店舗のうち、市と覚書を締結した店舗にフードドライブ回収ボックスを設置し、店舗を訪れた人から食品提供を受けるなど、フードバンク事業の充実とフードロス削減の体制を強化します。

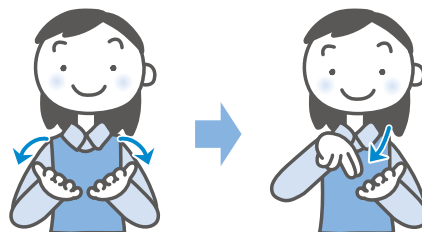
手話って楽しい ⑤4

今月の手話「読書」

胸の前で手のひらを合わせた状態から、本を開く動作をします。左手(利き手と反対の手)は本を開いた状態のまま、右手(利き手)は指文字の「に」の形で上下に動かし、文字を読んでいる様子を表します。

問合せ／共生社会推進課 ☎048(473)1449

耳の聞こえない人に、あいさつだけでも手話で伝えることができれば…。さあ、いっしょに手話を学んでみましょう！



郷土を知り、郷土を愛する

志木市

歴史とんぼ

—— 執筆・協力 志木のまち案内人の会 ——

第48回 明治43年の大洪水

明治43年（1910）8月2日から降りはじめた雨が9日には豪雨となり、10日まで続いたそうです。11日には小降りになったものの、荒川・新河岸川・柳瀬川の水かさは刻一刻と増え、12日未明、ついに川越で荒川が破堤。続いて南畑（現富士見市）のびん沼堤防が決壊し、洪水流が宗岡になだれ込んできました。江戸期以降では五大洪水の一つとされる明治43年の大洪水です。



荒川と新河岸川にはさまれた宗岡地区では、村全体を惣囲堤で囲み、さらに避難用の水塚を設け、舟を備えるなど、日頃から洪水への備えは怠りありませんでした。

しかし、今回はそれまでの常識を超える水量とスピードでの増水でした。戸外でブクブクと音がするので、慌てて水塚に逃げようとしたときには、すでに膝まで水がきていたそうです。利根川も氾濫し、宗岡全域を含む埼玉県内の平野部全域と東京下町も水没。関東平野全域に甚大な被害をもたらしました。

この大洪水がきっかけとなって、洪水流をいち早く海に流すため、蛇行していた川をまっすぐにし、隅田川に合流していた荒川を今の荒川がある場所に新しく作るなど、政府は大規模な洪水対策に着手しました。

当時の宗岡地区の洪水水位は標高8.195m。その水位表示板が宗岡小学校（中宗岡3-1-1）脇に、また宗岡浄水場（中宗岡1-17-12）の壁面には洪水の水位と堤防の高さが表示されています。

線状降水帯やゲリラ豪雨などが各地で頻発する昨今、洪水への備えを忘れないためにも、ぜひ一度ご覧になってみてはいかがでしょうか。



▲明治43年大洪水の最高水位を示す表示板



オンラインも対面も欲張る市役所

全国63位、埼玉県内2位。これは6月に公表された『全国自治体フロントヤード改革度ランキング2024』でいただいた志木市の評価です。このランキングは、総務省が調査・公表した「令和5年度地方公共団体における行政情報化の推進状況調査」の結果をベースに、時事通信社が住民の待ち時間や申請の手間を減らすための改革状況などを独自にランキング化したものです。市民の皆さんの利便性向上を求め、窓口改革を推進してきた自負はありましたが、このように数値化された評価をいただき、熱心に取り組んできた担当職員の努力を高く評価するとともに、さらなる上位を目指し、引き続き、誰もがアクセスしやすく分かりやすい窓口の実現へと気持ち新たにしたいところです。

昨年度は、多様化するライフスタイルに対応するデジタル市役所を推進するため、100件以上の手続きについて、24時間いつでも・どこでも申請ができるように電子申

請を導入するとともに、スマホ教室を開催し、オンライン社会への最初の一步を後押しするなど、市民の皆さんがスムーズに電子申請ができるよう、お手伝いも進めました。また、マルイファミリー志木の8階には土・日曜日、祝休日も開庁する市民サービスステーションを設置することで、平日に来庁することが難しい人、買い物やお出かけにいられた人が気軽に寄れる窓口を広げています。

また、今年度は、4月から新たに「おくやみ窓口」を実施し、亡くなった人に関する手続きについて、事前に予約をいただくことで関連する手続きを1か所で終えることができるワンストップ窓口をつくり、悲しみや喪失感を抱えるご遺族の負担軽減を図るなど、市役所における手続きの利便性を高め、少しでも市民の皆さんの負担を軽減するべく窓口改革を推進しています。

現在、市では来年度の予算編成に向けて、既存事業の見直しや新規事業の検討などを行う「サマーレビュー」を実施しています。各事業担当課より今年もさまざまなアイデアが出てきており、限られた財源と人員の制約のなかで、より魅力のある志木市、より利便性の高い市民サービスを目指して職員一丸となって知恵を絞っているところです。

窓口業務についても、デジタル化をさらに進めると同時に、これまでの顔の見える窓口についてもより便利になるよう工夫をするなど、見直しと再構築により、便利なデジタル市役所も、顔の見える温かい市役所も、ともに進化させていきます。

志木の夏祭り2024



志木の夏祭りが市内各地で盛大に開催されました。

7月7日(日):宿組八坂神社祭礼

7月13日(土):下ノ宮八坂神社夏祭り

7月14日(日):産財八坂神社夏祭り

7月20日(土)・21日(日):敷島神社祭典、民踊流し、
郷土芸能フェスティバル



宿組八坂神社祭礼

撮影：抜井俊さん（市民フォトグラファー）



下ノ宮八坂神社夏祭り



撮影：白井綾佳さん
（市民フォトグラファー）

産財八坂神社夏祭り



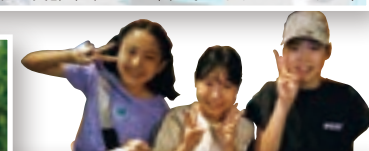
撮影：友部未来さん（市民フォトグラファー）



撮影：西山久幸さん（市民フォトグラファー）



民踊流し

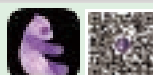


敷島神社祭典



郷土芸能フェスティバル

撮影：細島龍輝さん（市民フォトグラファー）



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。

スケートボードの楽しさを知る



撮影：深澤祥紀さん（市民フォトグラファー）

▲上達した姿を見せる子どもたち

7月13日(土)、いろは親水公園で「チャレンジスポーツ～スケートボードをはじめよう!～」を開催しました。

スケートボードの乗り方・漕ぎ方の指導や講師による高度な技術のデモンストレーションが行われ、スケートボードの楽しさと技のすばらしさを目の当たりにした子どもたちからは歓声があがりました。

今後も、いろは親水公園の一部をアーバンスポーツエリアとして日時指定をしながら試行的に開放し、新たなスポーツを楽しむ機会の創出などを図ります。

三味線特有の音色を学ぶ



撮影：松木進さん（市民フォトグラファー）

▲譜面を見ながら一生懸命練習しました

7月26日(金)、総合福祉センターで「文化体験道場(三味線)」を開催しました。

文化体験道場は、子どもの頃から日本の伝統文化に触れることで、将来にわたり継承していくことを目的とした事業です。

参加した子どもたちは指やバチの使い方に苦戦しながらも、鋭い音から優しく繊細な音まで多彩な音色を響かせ、最後は全員でソーラン節を演奏しました。

まちのできごと

オリジナルのキャンドルが完成



撮影：友部未来さん（市民フォトグラファー）

▲夢中になる子どもたち

7月27日(土)、いろは遊学館で「夏休みキャンドル作り講座」を開催しました。

キャンドルスクール川越 TwinTail主宰の^{ありた}有田知^{さと}里さんを講師に迎え、参加した子どもたちはパラフィンワックスや貝を使って、個性豊かなキャンドルを完成させました。



チョークアート「夏のひととき」



▲カパルと花火のコラボレーション

志木駅東口駅前チョークアートギャラリーでは、志木中学校美術部が制作したチョークアート「夏のひととき」を9月下旬まで展示しています。

黒板の色を夜空に見立て、夏の風物詩である花火を描きました。花火の光で照らされているカパルの明るい部分と影を表現するなどの工夫を凝らしながら、2年生が中心となり、部員が一丸となって制作しました。

9月

9月1日

10月12日

公共施設 イベントカレンダー

詳しくは、
市ホームページを
ご覧ください



(日曜日)

(月曜日)

(火曜日)

9/1 記載説明: 事業名 開催場所 時間 ※その他は市ホームページ をご確認ください。	2	3
8 リフレッシュヨガもく 10時30分～11時30分	9 はじめてのヨガ秋スポ 9時45分～10時45分 スマスポ健康体操宗公 9時45分～10時45分 ヨガ&ピラティス秋スポ 11時～12時	10 対象別広場 「プレママ広場」宗子 14時～15時30分 離乳食教室(初期)健セ 14時10分～、14時40分～ 対象別広場 「たんぽぽ広場」宗子 14時30分～15時30分 専門相談「おっぱい相談」 15時～16時 宗子
15	16 映画上映会(P14掲載)宗二 13時30分～15時30分	17 専門相談・小児科医 子育て相談ぶち 10時30分～11時30分 なかよしランド 「コンビカー」児セ 10時30分～11時30分
22	23	24 なかよしタイムぶち 14時～14時40分
29	30 はじめてのヨガ秋スポ 9時45分～10時45分 スマスポ健康体操宗公 9時45分～10時45分 ヨガ&ピラティス秋スポ 11時～12時	10/1
6	7 はじめてのヨガ秋スポ 9時45分～10時45分 スマスポ健康体操宗公 9時45分～10時45分 ヨガ&ピラティス秋スポ 11時～12時	8 対象別広場 「たんぽぽ広場」宗子 14時30分～15時30分

い子 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

宗子 宗岡子育て支援センター「ぼけっと」
(休)9月8日(日)
※9月9日(月)、10月7日(月)は9時～15時

ぶち 子育て支援センター「ぶちまある」
(休)水・日曜日、祝休日

めばえ 子育て支援センター「めばえ」
(休)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
(休)9月8日(日)
※9月9日(月)、10月7日(月)は9時～15時

健セ 健康増進センター
(休)土・日曜日、祝休日

い遊 いろは遊学館
(休)月曜日(9月16日・23日を除く)

(水曜日)

(木曜日)

(金曜日)

(土曜日)

4 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
スマスポ健康体操 **その他**
19時～20時

11 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

18 おひさま広場 **児発**
9時30分～11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
すこやか相談 **い子**
10時～15時40分
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**
スマスポ健康体操 **その他**
19時～20時

25 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
あそぼう会 **西子**
10時～11時
もくせいおやこひろば **もく**
10時30分～12時
初めて赤ちゃん学級 **めばえ**
14時～15時30分
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
スマスポ健康体操 **その他**
19時～20時

9 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

5 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
骨盤エクササイズ **その他**
13時～14時

12 おおきくなったね
(身体測定) **宗子**
10時～11時
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 **その他**
13時～14時
子育ておしゃべり会 **もく**
15時～17時

19 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
骨盤エクササイズ **その他**
13時～14時
専門相談「まんま相談」 **宗子**
15時～16時

26 おおきくなったね
(身体測定) **宗子**
10時～11時
小児科医子育て相談 **西子**
10時30分～11時30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 **その他**
13時～14時
子育ておしゃべり会 **もく**
15時～17時

3 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
骨盤エクササイズ **その他**
13時～14時

10 おおきくなったね
(身体測定) **宗子**
10時～11時
スマスポ健康体操 **秋スポ**
11時15分～12時15分

6 ママ・サプリ **い遊**
10時～11時30分
おひさま広場 **児発**
14時～15時30分

13 ママ・サプリ **い遊**
10時～11時30分
専門相談・栄養相談 **ぶち**
10時30分～11時30分

20 専門相談
「子育て応援パートナー」
10時～11時 **宗子**
ママ・サプリ **い遊**
10時～11時30分
いのちを学ぶ人権講座
(P19掲載) **その他**
13時45分～15時20分

27 ママ・サプリ **い遊**
10時～11時30分
ベビーマッサージ **めばえ**
14時～15時

4

11

おひさま広場 **児発**
9時30分～11時

7 プチぽけっとクラブ **児セ**
10時～12時、13時～16時30分
パパと絵本であそぼう **西子**
10時45分～11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 **宗二**
おはなし会 **柳図**
14時～14時30分
ミニミニ避難訓練(不審者)
16時～16時20分 **児セ**

14 パパママ学級 **健セ**
9時30分～12時
プチぽけっとクラブ **児セ**
10時～12時、13時～16時30分
絵本であそぼう **い子**
10時45分～11時
えほんのじかん **柳図**
11時～11時20分
おはなし会 **い図**
11時～11時30分

21 対象別広場「パパのぽけっと」
9時30分～10時30分 **宗子**
プチぽけっとクラブ **児セ**
10時～12時、13時～16時30分
えほんのじかん **柳図**
11時～11時20分
よみきかせ **い図**
11時～11時30分

28 妊婦さんようこそ **めばえ**
10時～11時30分
お父さん広場 **い子**
10時～12時
プチぽけっとクラブ **児セ**
10時～12時、13時～16時30分
えほんのじかん **柳図**
11時～11時20分

5 プチぽけっとクラブ **児セ**
10時～12時、
13時～16時30分
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 **宗二**
おはなし会 **柳図**
14時～14時30分

12 プチぽけっとクラブ **児セ**
10時～12時、
13時～16時30分

宗公 宗岡公民館
(休)9月2日(月)、図書室のみ9月30日(月)

宗二 宗岡第二公民館
(休)9月8日(日)、図書室のみ9月30日(月)

もく ふれあい館「もくせい」
(休)なし

柳図 柳瀬川図書館
(休)月曜日(9月16日、23日を除く)、
9月27日(金)

い図 いろは遊学図書館
(休)月曜日(9月16日・23日を除く)、
9月27日(金)

体 市民体育館
(休)なし

秋スポ 秋ヶ瀬スポーツセンター
(休)9月2日(月)

秋運 秋ヶ瀬総合運動場・運動公園
(休)9月2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

☎048(473)1110

市公式 LINE の
申請が便利です



きむら いっしん
木村 一心くん(2歳)

7月に2歳になりました☆
これからも、元気いっぱい大きくなあれ～！！
2歳の目標「ダンゴムシにタッチ！」

すえなが おうま
末永 凰馬くん(6歳)
しゅり
朱麗ちゃん(2歳)

かき氷兄妹！



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

❶ フレイル予防に大切な3つのポイントとは？

栄養、〇〇、社会参加

ヒント…2ページ

○ アンケート

〈先月号の答え:3〉

- ❶ 今月号で良かった内容や写真を教えてください。
- ❷ 取り上げて欲しい内容や企画を教えてください。
- ❸ 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○に入る文字、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9月号」係
✉ koho@city.shiki.lg.jp

<締切> 9月20日(金) ※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。



▲申込みフォーム

今月の
プレゼントは



パン工房Lapin

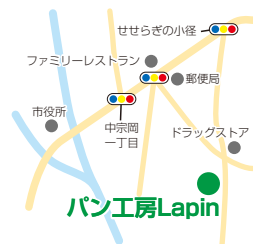
『応募者全員に10%offクーポン』

せせらぎの小径沿いの住宅街にある小さなパン屋です。

無添加生地、国産小麦を100%使用した、小さなお子様も安心して食べられるふんわり優しいパンを手作りしています。

おすすめはサクサクふんわりのメロンパンやクロワッサン。シンプルな塩バターロールも人気の一品です。

夏場はかき氷も販売中!お散歩がてらぜひお立ち寄りください。



パン工房Lapin 中宗岡5-23-17
営業時間／11時～18時(売り切れ次第閉店)
定休日／日・月・火曜日
☎048(494)6903 @pankobo_lapin

志木市の人口・世帯数

令和6年8月1日現在 ()内は前月比

人口… 76,213人(+48人)

男 37,618人(+12人)

女 38,595人(+36人)

世帯数… 36,664世帯(+50世帯)

志木市役所

〒353-8501 志木市中宗岡1-1-1(代表)

☎048(473)1111(代表) ☎048(474)4384(代表)

市民サービスステーション

☎048(473)3988

柳瀬川駅前出張所

☎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、祝休日にも開所しています(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 <https://www.city.shiki.lg.jp/>
X(旧Twitter) https://twitter.com/Shiki_City
Facebook <https://www.facebook.com/shikicity>



ホームページ

広報しきが
スマホで
読める

