

広報

# し shiki き

2026

2

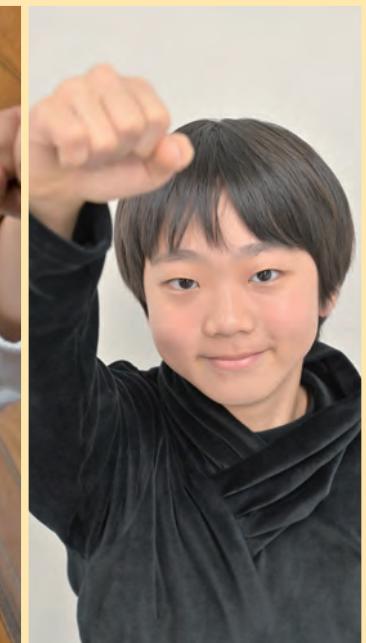
No.666

© スタッフ・テス株式会社 松澤綾子



特集

次代を担う、がんばる志木っ子 P2



特集

# ～次代を担う、 がんばる志木っ子～

志木市には、文化・スポーツ・科学などさまざまな分野で活躍をする「志木っ子」がたくさんいます。

今月は、令和7年度中に輝かしい成績を収めた、各分野の志木っ子たちを紹介しますので、次代を担う志木っ子たちの姿を見て自身の活動の励みにつなげてみませんか。

問合せ 市政情報課 ☎048（473）1110

市内で活躍している小・中学生の皆さんを紹介します

## がんばる志木っ子！

広報しきでは、さまざまな分野で活躍する志木っ子（主に児童・生徒）の皆さんを紹介する「がんばる志木っ子！」コーナーを設けています。

掲載に係る注意事項など詳しくは、市ホームページをご確認ください。

※本特集の掲載様式とは異なりますので、あらかじめご了承ください。

対象

次のいずれかに該当する人または団体

- ▶ 本年度中に実施されたスポーツ競技会などにおいて予選会を経て国際大会、全国大会、関東大会に出場した児童・生徒または部
- ▶ 本年度中に実施された県大会において第3位以内に入賞した児童・生徒または部
- ▶ 本年度中に実施された文化・芸術などに関するコンクールなど、募集対象が北足立南部地区以上の規模のものにおいて入賞した児童・生徒または部
- ▶ そのほか困っている人への手助け、地域や社会への奉仕活動などの業績を挙げ、市民に明るい夢や希望を与えた児童・生徒



▲市ホームページ



太田来夢さん

川井玲桜さん

## 宗岡中学校科学部

「第25回全国中学生創造ものづくり教育フェア 関東甲信越地区大会」の創造アイデアロボットコンテスト（通称：ロボコン）「基礎部門\*」と「応用部門\*」でベスト8に入り、全国大会出場を決めた宗岡中学校科学部。  
科学部を代表して、部長を務める太田来夢さんと基礎部門のリーダーを務める川井玲桜さんに話を伺いました。

### 明るく、楽しく、かつ真面目に

#### Q 科学部の特色は？

（太田さん）学年関係なく仲が良いです。みんな明るく楽しいだけじゃなく、真面目に取り組んでいます。部長として部をまとめるのは大変だけど、みんなの協力が心強いです。

### 大変だからこそ得られる経験や考え

#### Q 大変だったことや苦労したことは？

（川井さん）ロボットの調整を担当していますが、チーム内で操縦担当との考え方の違いにぶつかることがあります。また、ロボットの調整では想定していなかった別の問題や新たな調整箇所が見つかるなど大変なこともあります。だからこそ、狙い通り上手くいった瞬間は何より嬉しいです。

### 学んだこと・好きなことの先へ

#### Q 今後の進路や夢を教えてください。

（太田さん）部活動で培ったロボコンの経験や学んだことを生かして、ロボット製作に携わるような技術者になりたいです。

（川井さん）モノづくりが好きなのはもちろん、特に自動車が好きなので、工業系の高校へ進学し、将来は自動車整備の仕事に就きたいです。

### はじめての大会を無敗で突破

#### Q 部活動で印象に残っていることは？

（太田さん・川井さん）今年度から挑戦し始めたロボコンで、はじめての大会参加となった県大会を無敗で勝ち進み、優勝できたことはとても嬉しかった。

### 優勝を目指して

#### Q 全国大会への意気込みを教えてください。

（太田さん）手にしたチャンスを生かし、諦めることなく頑張りたいです。

（川井さん）シンプルに、全国大会でも勝ちたい！



科学部 顧問  
まつざわ たかゆき  
松澤 貴佑 先生

### 先生からみた科学部

試行錯誤を繰り返していく科学部の部活動は、モノづくりの体験・経験としてこれ以上ないものだと思っています。

また、生徒たちは修正指示などをきっちりと聞き、理解して対応できる、基本に忠実で真面目なところがすばらしいです！



▲ホームページ

\*基礎部門：中学校技術・家庭科授業の基礎的・基本的な知識や技能で製作できるロボットを使用する部門。

\*応用部門：中学校技術・家庭科で学んだ知識や技能を最大限に発揮して製作されたロボットを使用する部門。

各部門の競技概要については、ホームページをご覧ください。



# 柔道

よこやま はる

横山 悠

ぬくい たける

抜井 尊

「第49回講道館柔道まつり大会」個人戦小学5年生男子重量の部で、前回大会での優勝に続き、連覇を果たした宗岡小学校5年生の抜井尊さん。また、同大会個人戦小学5年生女子の部で第3位に輝いた宗岡第二小学校の横山悠さん。志木市柔道連盟に所属し、今後も活躍を期待される二人に話を伺いました。

## 勝利の鍵

Q 試合で勝つためにしていることは?

(抜井さん) 大会は緊張するけど、試合にはその緊張を持ち込まないようにしています。平常心で試合ができるからこそ勝つことができます。

(横山さん) 日々の練習の積み重ねとお姉ちゃんたちからのアドバイスのおかげだと思います。

Q 得意技は?

(抜井さん) 内股が得意技です。大内刈からの内股の流れや相手の重心が前にきた瞬間を逃さず決めることを意識しています。

(横山さん) 大外刈です。うまく言えないけど、技が決まりそうなときは直感で分かる感じがあります。

## さらなる飛躍へ

Q 今後の目標を教えてください。

(抜井さん) 同学年のライバルたちは自分の得意技への対応もてきて大変だけど、次の大会はオール一本勝ちで3連覇したいです!

(横山さん) 厳しい練習は大変で辛いこともあるけど、勝負に勝てたときは嬉しいから、練習をしっかり重ねて、次の大会ではさらに順位を上げて優勝したいです。



志木市柔道連盟

たかはしあつし

高橋 敦 会長

### 会長からみた二人

尊は、小さな練習でも進んで取り組んでいく姿勢があって、高学年として仲間を引っ張ってくれる存在です。そして、中学生にも立ち向かっていける気持ちの強さがあります。

悠は、少し内気なところがあるけれど、それ以上に内に秘めた芯の強さがあるので、試合でもその力強さを発揮できています。



# 日本舞踊

ふじいりう

## 藤井 理生

日本の若手舞踊家の登竜門として80年以上の歴史がある「全国舞踊コンクール」の邦舞第二部(15歳以下が参加する部門)で、小学生ながら第4位に入賞した志木小学校6年生の藤井理生さん。

市内に日本舞踊の教室を構える花柳寿美琴音先生の指導を受ける藤井さんに日本舞踊への想いなどを伺いました。

### 自分自身の意思で

#### Q 日本舞踊をはじめたきっかけは?

バレエやダンスなど、さまざまな踊りの体験レッスンを受ける中で「日本舞踊をやりたい」という自分の意思で決めました。

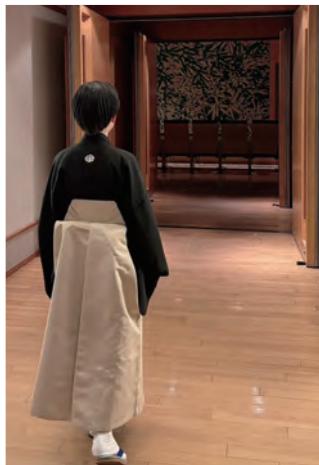
日本舞踊のお稽古は一対一の指導方法なので、グループレッスンよりも自分に合っているというところも決め手になりました。

### 舞台に臨む「集中力」

#### Q 自身の強みは何ですか?

舞台に立った際の「集中力」です。本番の舞台では、舞踊の動きだけでなく、衣装の重みやスポットライトの熱もあるのですが、汗をかくこともなく、頭の中をまっさらな状態にして演技に集中できています。次の動きを頭の中で考えるのではなく、動きを体が覚えているような感覚です。

また、コンクールのときには、心を落ち着かせるため、ほかの参加者の演技を見て、自分はそれ以上にやれるんだと奮い立たせることで、緊張をほぐしながら集中力を高めています。



©スタッフ・テス株式会社 松澤綾子

### 繰り返し、積み重ね、染み込ませる

#### Q お稽古で心がけていることは?

演目によっては15分を超えるものもありますし、同じ演目でも細かな所作が違ってくるんです。なので稽古では、先生といっしょに振りを一から構築し、しっかりと体に染み込ませることを意識しています。小さなことでも繰り返し、積み重ねていくことで作品をつくり上げています。

### 感謝の気持ちを忘れずに最高の演技を

#### Q 今後の目標や伝えたい言葉を教えてください。

舞台を見に来てくれたお客様に満足してもらえるように、そして自分自身でもこれまでを振り返ったときに1番よくできたと満足できるよう取り組んでいきます。

舞台や稽古場までの送迎など大変なこともたくさんある中、自分がやりたいことを続けられるよう支援してくれる両親と、重ねてきた努力が結果として結びつくよういっしょに歩んでくれる先生に、本当に感謝しています。

### 第32回志木市芸能祭に出演!

芸能文化の普及と表現力の向上を図る「志木市芸能祭」に藤井理生さんが出演し、舞踊を披露します。ぜひご来場ください。

とき 2月15日(日)  
12時30分~

ところ 志木小学校体育館

問合せ 生涯学習課

☎048(473)1134

▲市ホームページ

▼詳しくは、市ホームページをご覧ください。



# 市・県民税、所得税の申告はお早めに

市・県民税の申告…課税課 ☎048(473)1126

所得税の申告…朝霞税務署 ☎048(467)2211

令和8年度（令和7年分）の市・県民税、所得税の申告時期になりました。申告期間中は、申告会場が大変混雑しますので、郵送での申告にご協力ください。申告会場で申告書の作成を希望する人は、混雑緩和のため予約制となります。

## 市役所で申告書の作成をする場合は事前予約が必要です（電話予約不可）

**申告の予約** 予約フォームから申込み

- ▼自分で作成した申告書を提出する場合の予約は不要です。なお、申告書の内容の確認は行いません。
- ▼申告書の内容確認を希望する場合は予約が必要です。
- ▼複数人分の申告書作成を希望する場合は、人数分の予約が必要となります（一回につき最大2人まで）。



▲予約フォーム

## 市・県民税の申告受付（市役所または郵送で受付）

市・県民税の申告が必要な人の条件など詳しくは、市ホームページをご確認ください。

**申告期間** 2月16日（月）～3月16日（月）（土・日曜日、祝休日を除く）

- ▼3月1日（日）は申告の受付を行います。
- ▼3月1日（日）・3月9日（月）～3月16日（月）は予約なしの人も受け付けますが、予約している人が優先となります。
- ▼市の休日受付日は税務署の休日受付日と同一です。翌年以降、税務署の休日受付日が廃止となるため、市も同様に廃止となります。

**受付時間** 9時～12時（最終予約枠：11時45分）、13時15分～16時（最終予約枠：15時45分）

- ▼申告書の作成及び内容確認を希望する場合は、事前予約が必要です。

- ▼記入済の申告書の提出は予約不要です。

**ところ** 市役所1階市民ホール

- ▼申告会場に待合スペースはありません。

▼所得税の確定申告は、申告期間中のみ市役所で受け付けます。ただし、次に該当する人は市役所では受け付けできませんので、朝霞税務署で申告してください。

- ・営業所得、不動産所得、農業所得、報酬などの申告で経費の計算が必要な人
  - ・住宅借入金等特別控除（初年度）、外国税額控除、雑損控除の適用を受ける人
  - ・分離課税に該当する人（退職所得、譲渡所得（不動産や上場株式の売買）、配当所得）
  - ・過年分の確定申告を行う人、源泉徴収票に記載のない国外親族を扶養に追加する人
  - ・給与や年金の源泉徴収票や報酬などの支払調書がない人
- ▼朝霞税務署では、給与・年金所得者の所得税の還付申告の受付を開始しています。



▲市ホームページ

## 市役所で所得税の確定申告をする場合の注意事項

- ・確定申告書の作成には、税務署での利用者識別番号（16桁）が必要です。一度取得した人は再度取得する必要はありません。
- ・利用者識別番号を取得していない場合は、当日までに取得し、番号がわかる書類をお持ちください。取得方法について詳しくは、国税庁ホームページをご確認ください。
- ・利用者識別番号の取得ができない場合は、当日受付時間の30分前までにお越しいただき、会場で取得してください。
- ・医療費控除を申告する場合は、事前に医療費控除の明細書を作成し持ちください。
- ・医療費控除の明細書の作成ができない場合は、受け付けできません。記入方法がわからない場合は、医療費の合計額を計算し、当日受付時間の30分前までにお越しください。



▲国税庁  
ホームページ

## 申告に必要なもの

- (1) 申告者本人のマイナンバーカード及び本人確認書類（お持ちでない人は運転免許証などの本人確認書類）
  - (2) 給与及び年金所得者は令和7年分の源泉徴収票
  - (3) 配当・雑所得など、そのほかの所得のある人は所得金額が証明されるもの
  - (4) 令和7年中に支払った社会保険料（国民年金、国民健康保険、後期高齢者医療保険料、介護保険料）の領収書や支払証明書、生命保険料や地震保険料の控除証明書
  - (5) 医療費控除を受ける人は、医療費控除の明細書（作成できていない場合は、受け付けできません）
  - (6) 障害者控除を受ける人（扶養者を含む）は、障害者手帳など障がいの程度が確認できるもの
  - (7) 学生の人は学生証または在学証明書
  - (8) 所得税の還付を受ける人は通帳やキャッシュカードなど口座番号（本人名義）がわかるもの
  - (9) そのほか申告に必要なもの（例：収入のある配偶者を扶養する場合は配偶者の所得がわかる源泉徴収票及びマイナンバーカード）
- ▼ふるさと納税をしている人で、市・県民税、所得税の申告をする場合は、ふるさと納税ワンストップ特例制度は利用できませんので、寄附金受領証明書や領収書を必ずお持ちください。

## 郵送での申告にご協力ください

市・県民税申告書に必要事項を記入のうえ、必要書類を課税課へ郵送してください。

- ▼市・県民税申告書は、市ホームページからダウンロードできます。
- ▼医療費控除を受ける人は、医療費控除の明細書を自分で作成し、必ず添付してください（領収書の添付は不要）。
- ▼必要書類の添付がない場合は控除を受けられません。
- ▼申告書の控えが必要な場合は切手を貼った返信用封筒を同封してください。



▲市ホームページ

## 医療費控除に関するお知らせ

医療費控除は領収書の提出が不要となり、代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。ただし、税務署から記入内容の確認を求められる場合がありますので、領収書は5年間保存してください。

- ▼医療費控除を受けるために医師などが発行した証明書の提出が必要です（例：おむつ使用証明書、在宅介護費用証明書など）。なお、証明書の控えが必要な場合は自身でコピーを取ってください。

## 令和8年度市町村交通災害共済に加入しましょう

総合窓口課 ☎048(473)1495

交通災害共済とは、皆さんのが会費を出しあって会員となり、交通事故により負傷した会員に見舞金を支払う相互扶助制度です。

**共済期間** 4月1日（水）～令和9年3月31日（水）

▼4月1日以降に加入する場合は、申込日の翌日から令和9年3月31日まで

**対象** 志木市に住民登録のある人

**費用** 1人500円（年会費）

▼途中加入の場合でも同額

**申込み** 2月1日（日）から直接、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、市内郵便局へ

▼土・日曜日、祝休日は市民サービスステーションのみの受付となります。

▼郵便局での加入受付期間は、令和8年12月末の年内最終営業日まで

# 子育て応援手当の支給

子ども支援課 ☎048(473)1784



◀詳しくは、市ホームページをご覧ください。

長期化する物価高の影響を強く受けている子育て世帯を支援するため、手当を支給します。

原則申請は不要ですが、下記の要件に当てはまる場合は申請が必要です。

## 対象

- ・令和7年9月分（9月出生児童は10月分）の児童手当の支給対象児童
- ・令和7年10月1日から令和8年3月31日までに生まれた児童

**支給額** 児童一人につき2万円



## 申請が必要な人

- ・令和8年1月以降に出生による児童手当申請（認定請求）をした児童がいる人
- ・令和7年10月1日以降に離婚（離婚調停中なども含む）やDV被害により児童手当の申請が必要となった人
- ・児童手当受給者が公務員である人など

▼申請不要の人には1月下旬に通知し、2月19日（木）に児童手当の登録口座へ支給します。

**申請方法** 4月15日（水）（必着）までに申請フォーム、郵送または直接、子ども支援課へ

▲申請フォーム  
(2月2日(月)公開)

# 志木市プレミアム付商品券を発行します

産業観光課 ☎048(475)7360

国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、1冊額面7,500円の商品券（500円券×15枚）を5,000円で販売します（プレミアム率50%）。

**事業実施主体** 志木市商工会

**利用可能期間** 7月1日（水）～12月31日（木）

**対象** 市内在住または在勤の人

**購入方法** 予約販売のみ

▼専用ハガキを郵送またはインターネットで受付

▼1人5冊まで（応募多数の場合は抽選）

▼詳しくは、広報しき3月号と同時配布予定の申込みハガキ付きパンフレットをご覧ください。

受付方法	予約販売受付期間
専用ハガキ	3月1日（日）～16日（月） ※当日消印有効
インターネット	3月5日（木）10時～23日（月）17時

# ご意見をお聞かせください



◀詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## 第7次志木市男女共同参画基本計画（素案）

市では、男女共同参画社会の実現に向け、より一層の施策の推進を図るため、新たに令和8年度から12年度までを計画期間とする「第7次志木市男女共同参画基本計画」の策定を進めています。素案について皆さんのご意見をお寄せください。なお、市ホームページや人権推進室などで素案を閲覧できます。

**募集期間** 2月3日（火）～3月4日（水）（当日消印有効）

**提出方法** 所定の市民意見シートに必要事項を記入のうえ、郵送、FAX、メールまたは直接、人権推進室へ

▼市ホームページや市公式LINEに設けた専用フォームから意見を投稿することもできます。

**担当・問合せ** 政策推進課人権推進室 ☎048(456)6020 ☎048(474)4384 ✉ jinken@city.shiki.lg.jp



# もしものときに備えて「人生会議」をはじめてみよう

長寿応援課 ☎048(473)1395

## 人生会議（ACP）とは

将来の医療やケアについて、元気なうちから本人、家族、医療・介護チームが繰り返し話し合い、自分の希望を共有する取り組みです。意思表示ができなくなった時も自分らしい最期を迎えるようにする目的があり、厚生労働省はこれを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」という愛称で普及推進しています。



どんな治療を受けて、どこで過ごしたいですか?  
まだ先のこと、最期の治療だけと思っていませんか?  
一度話せば良いと思っていませんか?  
家族に伝えているから大丈夫と思っていませんか?

- |                |                                       |
|----------------|---------------------------------------|
| <人生会議を考えるステップ> |                                       |
| ステップ1          | もしものときを考えてみましょう                       |
| ステップ2          | 信頼できる人はだれか考えてみましょう                    |
| ステップ3          | 主治医に質問してみましょう<br>※病気療養中でない人は省略して構いません |
| ステップ4          | 希望する医療やケアについて話し合いましょう                 |
| ステップ5          | エンディングノートなどに書き留めておきましょう               |



▲人生会議してみませんか?  
(厚生労働省ホームページ)



▲人生会議動画  
(厚生労働省YouTube)

## 医療と介護フェスタを開催しました

令和7年11月18日（火）に市民会館仮設会議室（マルイファミリー志木8階）で、在宅医療の講演や医療と介護の相談体験会、福祉用具の展示や体験、人生会議についてのPRを実施しました。

参加者からは「自分が人生の最終段階にどんな医療や介護サービスを受けたいか分からぬ」という声がありました。

この機会にぜひ、人生会議をはじめてみましょう。



▲当日の様子

## 人生の最期を考える（ACP普及啓発セミナー）

医師の講話などをとおして、自分の価値観に気づき、これから何をすると良いのかをいっしょに考えてみましょう。

**とき** ①3月10日（火）13時30分～ ②3月26日（木）13時30分～

**ところ** ①総合福祉センター ②市民会館仮設会議室（マルイファミリー志木8階）

**講師** ①芝原 司馬さん（いろは橋クリニック院長） ②相原 大和さん（志木柏町クリニック院長）

**主催** 志木市在宅医療・介護連携代表者会議

**申込み・問合せ** 各開催日の前日までに電話で、長寿応援課へ

## 「がんと向き合う暮らしのガイド」を配布しています

朝霞地区の医療・介護に従事する多職種グループ（朝霞地区在宅緩和ケア推進ネットワーク）では、がんを患っても住み慣れた地域で安心して過ごせるよう、市民の皆さんができる医療・介護サービスや支援策を分かりやすくまとめた冊子を作成しました。市役所や各高齢者あんしん相談センターで配布しています。



# 志木っ子元気!子どもの健康づくりプロジェクト

健康政策課 ☎048(473)1674

市では、小学校期の「足」の発達に着目し、「足部機能・足部骨格支援事業」を実施しています。今年度は、公立小学校の3~4年生を対象に足の計測と結果のフィードバックを実施し、2月8日(日)には、扁平足の傾向がみられるなど、特に足部ケアが必要な子どもに対するインソール支援を実施します。

また、子どもの足部骨格の成長には、保護者が足部の発達に関する知識や正しい靴の選び方を知ることも大切です。

今回は、足部の状況の確認方法や靴の選び方、フットケアの方法を紹介します。

## 足部の状況を確認しましょう

①普段よく履いている靴を見てみましょう。図1のように内側に歪んでいませんか?または踵部分が内側に削れていませんか?



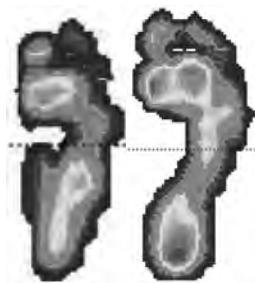
◀図1 (靴の中足部のチェックポイント)

②足踏みをゆっくりしてみましょう。後ろから見たときに、図2のように足が地面に接地した際に中足部が内側に倒れていませんか?



◀図2 (足が地面に着いた時の中足部の動き)

③計測会で撮影した足圧分布を確認しましょう。図3の右側のように、踵の面積が大きく丸い形をしていますか?



◀図3 (足圧分布の例: 左図は踵が小さいが、右図は良い状態の踵)

中足部は歩行の際の衝撃を吸収する役割があります。変形したまま成長すると疲れやすくなるほか、外反母趾のリスクも高まります。運動やフットケアで足裏の筋力をつけたり、インソールを入れて中足部をサポートしたり、踵をしっかり支えられる靴を履くなど早期に改善することが大切です。



▲中足部の位置

## 靴選びのポイントとフットケアの方法 (足爪の切り方)

子どもの足部の骨は軟骨で構成され、10~12歳くらいで踵の骨の大きさや土踏まずの形状が完成し、20歳までに大人のような硬い骨に成長します。生涯自分の足で歩いて生活できる健康な足を育てるため、実践してみましょう。

### 靴選びのポイント

大きすぎず、小さすぎず  
足のサイズにあった靴

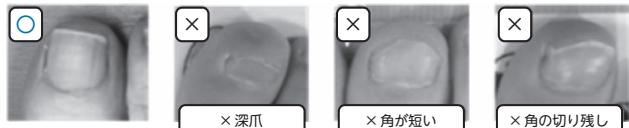
足が前後に動かない・  
甲の高さが調整できる。  
ヒモやマジックテープがおすすめ  
×スリッポンタイプなど

靴底が指の付け根で曲がる  
付け根部分のみ曲がる 全体が曲がる

踵がしっかり支えられている  
押してもつぶれない 押すとつぶれる

### 理想的な形と長さ

爪は指と同じくらいの長さにするのが適切です(白い部分は少し残す)。  
爪の先端が四角い形になっているのが理想的です。爪の角を無くしてしまう・短く切りすぎてしまうと、  
その部分から爪が巻いてしまったりトラブルを起こしやすくなります。



### 爪切りの角度

爪と刃は平行にしましょう。  
角度をつけてしまうと、  
爪の端っこが残り巻き爪になりやすくなってしまいます。



### 爪の切り方

爪は一度に切らず5回くらい細かく  
カットして直ぐ切りましょう。  
一度に切ってしまうと割れてしまうこともあります。



### 爪切りの仕上げ

爪切りで爪を真っ直ぐに切ったままだと角で隣の指を傷つけてしまいます。  
目が細かいヤスリを使って角を削りましょう。ヤスリは一方通行でかけましょう。





## 募集

### ファミリー・サポート・センター お願い会員募集



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。1回の受講で登録できます。

**説明会** 3月6日(金) 10時~11時

**場** 市役所

**対** 市内在住・在勤の人

**持** 保護者の写真2枚(縦3cm×横2.5cm)

**保** 2月27日(金)までに申込み

**申問** 3月5日(木) 13時までに申込みフォーム、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 E famisapo@city.shiki.lg.jp

### 市営住宅入居者募集



住宅に困っている低所得の人に低い家賃で賃貸します。詳しくは「入居募集のしおり」をご覧ください。

**募集団地** 城山団地(柏町3-5-5)

**募集戸数** 1戸(106号室、間取り2DK、3階建の1階)

**家賃** 21,700~42,600円

**しおり配布期間** 2月4日(水) ~25日(水)

**しおり配布場所** 建築開発課、総合案内(市役所1階)、市民サービスステーション、柳瀬川駅前出張所

▼ 市ホームページからもダウンロードできます。

**対** 市内在住・在勤で、市税などを滞納していない人

**申問** 2月4日(水)から25日(水)(必着)までに市ホームページ内の申込みフォーム、申請書を郵送または直接、建築開発課へ ☎048(456)5372

▼ 申込みは1世帯1件で、収入基準などがあります。

**M 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**

QR code linking to the service information.

### 市役所グランドテラス キッチンカー販売事業者募集



フォーム

**販売期間** 4月1日~令和9年3月31日

▼ 土・日曜日、祝休日を含む(12月29日~1月3日を除く)

**販売時間** 11時~13時30分(前後1時間で入退場)

**申問** 2月28日(土)までに申込みフォームまたは直接、産業観光課へ ☎048(475)7360

▼ 詳しくは、申込みフォーム内または産業観光課で配布する募集要項をご覧ください。

### 市役所1階市民ホール 昼食販売事業者募集



市HP

**販売期間** 4月1日~令和9年3月31日

▼ 市役所開庁日のみ

**販売時間** 11時30分~13時30分(準備時間を含む)

**販売商品** お弁当やパンなど

**対** 市内事業者

**申問** 2月27日(金)(当日消印有効)までに申込書を郵送または直接、行政管理課へ ☎048(473)1112

▼ 募集要項や申込書は行政管理課で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

### 大学の開放授業講座 受講生募集



県HP

**講座期間** おおむね4月~8月

**場** 県内大学、都内1大学

**内** 経済学、社会福祉、語学など

**対** 県内在住の55歳以上の人

**費** 各科目10,000円程度

**申** 県ホームページの募集案内を確認のうえ、2月1日(日)から直接、各大学へ

**問** 県高齢者福祉課 ☎048(830)3263

### 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



# くらしの 情報

## 募集

### シルバー人材センター会員募集

**説明会** 2月18日(水)、3月18日(水) 13時30分～  
**場** 朝霞地区シルバー人材センター朝霞事務所(朝霞市本町1-12-3)  
**内** 公共施設の管理・清掃、屋内外軽作業、除草作業など  
**対** 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  
**定** 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

### 広報しき・市ホームページの有料広告募集



#### ●広報しき

**掲載期間** 5月号～10月号(6か月間)  
**募集広告枠数** 14枠  
**掲載料(1枠)** 月額15,000円(6か月分を一括前納)  
**期** 2月20日(金)まで(当日消印有効)

#### ●市ホームページバナー

**掲載期間** 5月1日(金)～10月31日(土)(6か月間)  
**募集広告枠数** 4枠程度  
**掲載料(1枠)** 月額20,000円(6か月分を一括前納)  
**期** 3月5日(木)まで(当日消印有効)

#### ●共通

**申問** 広告掲出申込書、確認書に必要事項を記入のうえ、各申込期限までに郵送または直接、市政情報課へ ☎048(473)1110  
**▼** 市内に事業所などを有しない場合は、事業者が所在する市町村が発行する完納証明書も提出してください。  
**▼** 掲載規格などの情報や広告掲出申込書、確認書は市ホームページから確認できます。



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.tkcnf.com

### 障害者支援施設すわ緑風園 会計年度任用職員募集

#### ●支援員

**勤務日** 週4日で毎月の勤務表による(応相談)  
**勤務時間** 7時～15時45分 10時～18時45分  
**▼** 交替制勤務(応相談)、休憩1時間  
**仕事内容** 知的障がい者の日常生活介助及び支援  
**資格要件** なし  
**報酬** 日給10,300円以上  
**特殊勤務手当** 月額5,600円(勤務日数により減額有)

#### ●看護師

**勤務日** 週4日で毎月の勤務表による(応相談)  
**勤務時間** ①10時～18時45分(休憩1時間)  
 ②14時45分～18時45分

**仕事内容** 知的障がい者の健康管理、看護業務

**資格要件** 看護師・准看護師免許

**報酬** ①日給12,660円以上 ②時給1,640円以上

#### ●共通

**採用期間** 4月1日～令和9年3月31日

**期末手当** 一定の条件を満たす場合に支給(最大4.6か月／年)

**選考方法** 面接

**申問** 2月2日(月)から10日(火)までに電話で、障害者支援施設すわ緑風園へ ☎048(461)3028

### 新河岸川の観光和舟 船頭募集



市  
HP

船頭の技術や市の観光に関する知識、接客、危機管理などを学び、船頭として活躍してみませんか。

**申問** 電話または直接、市観光協会事務局(産業観光課内)へ ☎048(473)1136

**▼** 詳しくは、市ホームページをご確認ください。

### 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



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

## 学校図書館事業推進 アドバイザー募集

市  
HP

学校図書館についての見識を有する人を募集します。

**任期** 4月1日～令和9年3月31日

**勤務日** 週3日、1日5時間

**勤務場所** 柳瀬川図書館

**仕事内容** 学校図書館全般に関する指導・助言及び運営支援

**報酬** 時給1,780円(志木市での経験者は加算有)

**試験日** 2月～3月

**申問** 2月10日(火)(当日消印有効)までに申込書を郵送または直接、柳瀬川図書館へ ☎048(487)2004

▼ 申込書は市ホームページからダウンロードできます。

## 市民農園利用者募集

市  
HP

市民農園を利用して野菜づくりをしてみませんか?

**利用期間** 4月～令和11年2月

**募集農園・区画数(1区画約15m<sup>2</sup>)**

農園	住所	区画数	使用料 (月額)
宗岡第3農園	中宗岡5丁目11地内	約70区画	
幸町第4農園	幸町4丁目5地内	約40区画	500円

**対** 市内在住の人

**申問** 2月20日(金)(当日消印有効)までに市ホームページ内の申込みフォームまたは往復ハガキに必要事項を記入のうえ、郵送で産業観光課へ  
☎048(473)1136

**必要事項** 申込者の住所・氏名・電話番号・希望する農園

▼ 申込み多数の場合は抽選(1世帯1件まで申込み可)

▼ 必要事項に記入漏れがあった場合は受付できません。

▼ 返信用ハガキの裏面は、記入しないでください(表面の宛先のみ記入)。

**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

## 令和8年度 埼玉未来大学受講生募集



HP

人生100年時代に生涯現役で活躍するためのシニアの学びの場として埼玉未来大学を開講し、シニアの学び直しと再チャレンジを応援します。

**内** ライフデザイン科：元気で自立したシニアライフを送るために必要な知識を学び習慣化するとともに、社会参加の必要性を学ぶ

地域創造科：NPOの立ち上げや起業の仕方など活動するうえで必要なノウハウを学ぶ

専門学科：コミュニティカフェ開設コース、子どもの居場所づくりコース、スポーツイベントボランティアコースなど希望する活動を選択する実践的コース

▼ ライフデザイン科、地域創造科はオンラインでの受講もできます。

**対** 令和8年4月1日時点で50歳以上の人

**申問** 3月21日(土)(必着)までに埼玉未来大学ホームページ内の申込みフォームまたは所定の入学申込書を郵送で、(公財)いきいき埼玉未来大学担当へ

☎048(728)2299

〒362-0812

埼玉県伊奈町内宿台6-26

県民活動総合センター内

▼ 受付：月～土曜日 9時～17時(2月9日・16日、3月9日の各月曜日を除く)

▼ 開講期間や授業料、入学申込書など詳しくは、埼玉未来大学ホームページをご覧ください。

**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





## イベント

### 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 2月2日(月)・3日(火)・5日(木)・8日(日)・11日(水)・  
14日(土)・18日(水)・21日(土)・23日(月)・24日  
(火)・27日(金)、3月2日(月)・5日(木)・8日(日)  
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)

主問 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。

### 雛のつるし飾りとお囃子

#### ● 雛のつるし飾り

展示期間 3月23日(月)まで

▼ 火曜日は休館

展示時間 10時～16時

場 旧村山快哉堂

主 快哉堂友の会

問 いろは親水公園パークセンター ☎ 048(456)5070

#### ● お囃子(13時30分～、14時30分～)

とき	出演団体
2月11日(水)	大塚囃子連
2月15日(日)	宗岡中組囃子連
2月22日(日)	宿組囃子連保存会
2月23日(月)	宗岡下組囃子連
3月1日(日)	上町囃子連
3月8日(日)	市場はやし連

場 旧村山快哉堂

内 志木市郷土芸能団体連合会によるお囃子

問 生涯学習課 ☎ 048(473)1134

### 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

サンレト

志木市上宗岡 1-18-32

0120-030-530

### 文化財を見に行こう「旧村山快哉堂」

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

日 ①2月4日・18日、3月4日の各水曜日

10時30分～12時

②2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子育てに関するおはなし会

対 子育て中の親子ほか

定 各10組

講 ①保育士 ②看護師、心理カウンセラー

問 ふれあい館「もくせい」 ☎ 048(473)8621

### あかちゃんタイム

軽音楽の流れる部屋でくつろぎながら、気兼ねなく親子で読み聞かせなど本に親しむ時間を過ごします。

日 2月11日(水) 9時30分～12時

場 柳瀬川図書館

対 0～2歳の子どもと保護者

定 5組(先着順)

持 利用者カード

問 柳瀬川図書館 ☎ 048(487)2004

### 生命の源 社会を支える 水を守ります

アクアアイースト(株)

URL [www.aqua-east.co.jp](http://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

## 大人のビタミンクラブ



チラシ

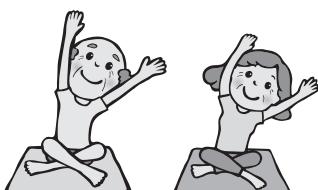
日 2月13日(金) 13時45分～15時45分(受付: 13時30分～)  
場 市民会館仮設会議室(マルイファミリー志木8階)  
内 歌声サロン、いろは百歳体操の体験、ミニ勉強会  
対 おおむね65歳以上の人  
問 社会福祉協議会 ☎048(474)6508

## 新春 伝統芸能2026「桂文ぶん×李英姿」

日 2月15日(日) 14時～(開場: 13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 桂文ぶんによる落語と二胡奏者の李英姿の公演  
定 160人  
チケット 1,000円(全席自由)  
申問 電話または直接、市民会館仮設会議室へ  
☎048(474)3030

## ストレッチヨガ

日 2月24日(火) 10時～11時  
場 第二福祉センター  
内 柔軟性を高めるストレッチと心身を整えるヨガ  
対 65歳以上で医師から運動を止められていない人  
▼ 新規利用の人は利用券の作成が必要です。  
定 25人(先着順)  
講 田中 小百合さん(チェアヨガインストラクター)  
持 動きやすい服装(スカート不可)、飲み物、バスタオルまたはヨガマット、汗ふきタオル  
申問 2月10日(火)から21日(土)までに電話または直接、第二福祉センターへ ☎048(476)4122



## 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

OHMURA  
大村商事株式会社  
志木市下宗岡 2-18-20 大村商事 不用品

## サロン・ド・もくせい いろは健康ポイント対象事業

日 ①2月20日(金) ②3月13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 ①おしゃべりサロン「さつまいもスイーツ」  
②おしゃべりサロン「発酵食品のおやつ」  
定 各10人(先着順)  
費 各300円  
主 スマイルしき(しょく)(食・職)場づくりサポーター  
申問 ①は2月13日(金)、②は3月6日(金)までに電話  
で、ふれあい館「もくせい」へ ☎048(473)8621

## 魔法のクレヨンでウインドウアートをしよう

卒園と入学をテーマに、窓ガラスに絵を描きます。  
日 2月22日(日) 10時～11時30分、11時45分～13時15分  
場 いろは親水公園パークセンター  
▼ 汚れてもよい服装でお越しください。  
対 年長～小学生  
定 各4人(先着順)  
講 みなみ ひとみさん(Painter)  
申問 2月1日(日)から21日(土)までに電話または直  
接、いろは親水公園パークセンターへ  
☎048(456)5070

## 認知症予防フラダンス体験会

日 2月23日(月) 13時30分～15時  
場 福祉センター  
対 65歳以上の人  
定 20人程度(先着順)  
講 工藤 尚子さん(ケアラ カヒ主宰)  
申問 2月10日(火)から19日(木)までに電話または直  
接、福祉センターへ ☎048(473)7569

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





# くらしの情報

## イベント

### もくせいおやこひろば

- 日 2月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 布あそび  
 対 子育て中の親子ほか  
 定 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「折り梅」

- 日 2月25日(水) 10時30分～ (受付：10時)  
 場 柳瀬川図書館  
 対 在宅介護やケアラーについて関心のある人  
 定 50人(先着順)  
 主 志木介護する人を支える会、志木図書館パートナーズ  
 申問 2月12日(木)から電話または直接、長寿応援課へ  
 ☎048(473)1395

### みんなで介護予防・リフレッシュ体操

- カラダとこころをほぐす体操で筋肉の役割を学びます。  
 日 2月27日(金) 10時～11時30分  
 場 第二福祉センター  
 対 65歳以上で医師から運動を止められていない人  
 ▼ 新規利用の人は利用券の作成が必要です。  
 定 30人(先着順)  
 講 長坂 由加さん(健康運動指導士)  
 持 動きやすい服装(スカート不可)、飲み物、タオル  
 申問 2月12日(木)から25日(水)までに電話または直接、第二福祉センターへ ☎048(476)4122

## 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お話しします。また、フォトフレームも作ります。

- 日 2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組程度(先着順)  
 持 母子健康手帳  
 申問 2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

### こと 箏・三弦演奏「日本の音を楽しむ会」

- 日 3月1日(日) 13時30分～15時  
 場 第二福祉センター  
 対 65歳以上の人  
 ▼ 新規利用の人は利用券の作成が必要です。  
 定 40人(先着順)  
 講 柴田 雅寿翠さん、ことぶき会メンバーの皆さん  
 申問 2月14日(土)から27日(金)までに電話または直接、第二福祉センターへ ☎048(476)4122

### きらめき発見委員会③ ふわもこモールドールを作ろう



フォーム

大学生といっしょにふわもこのモールでかわいいお人形を作ります。

- 日 3月8日(日) 13時30分～15時  
 場 いろは遊学館  
 対 どなたでも  
 ▼ 未就学児は保護者同伴  
 定 30人  
 費 500円  
 共催 十文字学園女子大学学生有志(きらめき発見委員会)、いろは遊学館  
 申 2月21日(土)までに申込みフォームから申込み  
 問 いろは遊学館 ☎048(471)1297

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

いびき・睡眠時無呼吸症候群専門  
志木呼吸器科クリニック



睡眠中の  
いびき・無呼吸  
ご相談ください！



いびき・無呼吸症候群の専門クリニック  
日中の眠気・起床時の頭痛などご相談ください！  
志木駅東口から歩いて3分です

完全予約制 ☎048-470-5070

F353-0004 埼玉県志木市本町5-18-13



ホームページ

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

## 第13回総合福祉センター春まつり

日 3月7日(土)・8日(日) 9時30分～15時

場 総合福祉センター

内 総合福祉センター利用団体、市内福祉関係団体、総合福祉センター内事業所などによるステージ発表や模擬店、クイズラリー、作品展示など

主 総合福祉センター春まつり実行委員会、志木市社会福祉協議会

問 総合福祉センター ☎048(475)0011

## 市長とあそぼう！レク＆bingo in 総合福祉センター春まつり

市長とレクリエーションを楽しみ、bingoで賞品をもらおう！

日 3月7日(土) 10時15分～11時15分

場 児童センター

対 ①未就学児と保護者 ②小学生～18歳未満の子ども  
定 ①15組(先着順) ②15人(先着順)

主 児童センター、宗岡子育て支援センター

協力 宗岡地区放課後志木っ子タイム

申問 2月11日(水)から28日(土)17時までに申込書を持参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2月21日(土)から申込開始

▼ 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。

## 高齢者作品展示会

日 3月7日(土)～20日(金) 9時～16時30分

▼ 最終日は12時まで

場 福祉センター

出展 志木市老人クラブ連合会会員、福祉センター登録サークル・利用者

問 福祉センター ☎048(473)7569

## 講座

### バルーンアート講座

日 入門編：2月22日(日) 10時～12時

初級編：2月28日(土) 10時～12時

場 宗岡第二公民館

対 一般成人

▼ 親子(小中学生)での参加可

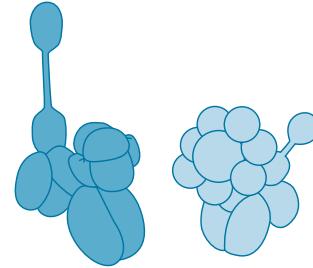
定 各16人

費 各300円(ポンプ購入希望者は別途600円)

講 国光 紫織さん(クラウン)

持 筆記用具、はさみ、定規

申問 2月10日(火)までに電話または直接、宗岡第二公民館へ ☎048(475)0013



## スマホセミナー スマホの基本と防災④

日 2月24日(火) 13時30分～15時30分

場 第二福祉センター

内 スマホの基本と災害時のスマホ活用法

▼ スマートフォンは参加者分用意します。

対 65歳以上の人

▼ 新規利用の人は利用券の作成が必要です。

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 2月11日(水)から21日(土)までに電話または直接、第二福祉センターへ ☎048(476)4122

## 庭木1本から承ります！



お客様へのお約束

- 庭木1本より明瞭料金
- トイレはお借りりません
- 土日でもOKです
- お茶はご遠慮します

広報しきをご覧の方に

生垣の剪定 長さ1m  
通常 2,200円を  
※税込  
割引額定  
先着  
10名様  
**1,100円**

朝霞支店 朝霞市南1-12  
ガーデンエクスプレス  
カクカラ(東証スタンダード上場会社)グループ

9:00～17:00

☎ 0120-41-2891

## 『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



# くらしの 情報

## 講座

### 就職準備基礎セミナー



◀ フォーム

応募書類の書き方や自己分析の方法、面接のコツなど就職活動に必要な基本的なスキルを学びます。

日 2月25日(水) 13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 就職を考えている人(再就職を含む)

定 40人(先着順)

講 横田 倍美さん(キャリアカウンセラー)

共催 朝霞市、和光市、新座市

申問 2月1日(日)から24日(火)までに申込みフォーム  
または電話で、産業観光課へ ☎048(475)7360

### アコギのいろは(全4回)

日 2月28日(土)、3月4日(水)・8日(日)・12日(木)  
28日・8日：16時～17時 4日・12日：18時～19時

場 いろは遊学館

内 初心者向けアコースティックギターの体験

対 市内在住・在学の小学5年生～高校3年生

定 8人

講 いろは遊学館長

申問 2月15日(日)までに電話またはメールで、いろは  
遊学館へ

☎048(471)1297 E iroha-y@city.shiki.lg.jp

▼ メールの場合は、件名に「アコギのいろは」、本文に  
住所・氏名・電話番号・保護者のメールアドレス・  
学年・ギター貸し出しの有無を記入してください。

### 乳幼児の応急手当 「心肺蘇生法とAEDの体験」



◀ フォーム

日 3月1日(日) 10時30分～11時30分

場 宗岡子育て支援センター

対 未就学児の保護者

▼ 子どもの同伴可(保育なし)

定 10組

講 志木消防署職員

申問 2月8日(日)から19日(木) 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ターへ  
☎048(485)3102

### やる気をひきだす子育て練習法 「子どもに伝わる声かけのコツ」



◀ フォーム

日 3月6日(金) 10時～11時30分

場 いろは遊学館

対 市内在住・在勤の人

定 15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 3月2日(月)までに申込みフォーム、電話または  
直接、子どもと家庭の相談室へ ☎048(476)2330

### スマホのいろは LINE入門(全2回)

日 3月6日(金)・13日(金) 10時～11時30分

場 いろは遊学館

対 市内在住・在勤で、スマートフォンの基本操作ができる人(一般成人)

定 20人(先着順)

講 宮田 学さん(PCインストラクター)

持 筆記用具、自身のスマートフォン

▼ スマートフォン(Android)の貸し出しあります。

申問 2月10日(火)から28日(土)までに電話または直  
接、いろは遊学館へ ☎048(471)1297



### 寿大学公開講座「春のうららのあどはだり」

オリジナルアレンジされた懐かしの曲を聴いたり、  
パフォーマンスを見て楽しめます。

日 3月11日(水) 13時30分～15時30分

場 総合福祉センター

定 30人(先着順)

講 shuko・ちえ・真理・慧(あどはだりメンバー)

申問 2月11日(水)から24日(火)までに電話または直  
接、宗岡第二公民館へ ☎048(475)0013

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

## 初心者のためのパソコン個別指導

- 日 3月14日(土)・28日(土) 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 3月1日(日)から27日(金) 15時までに電話または直接、宗岡公民館へ ☎048(472)9321

## 3館合同リレー講座(歴史講座3回目) 「天下人たちの虚像と実像」

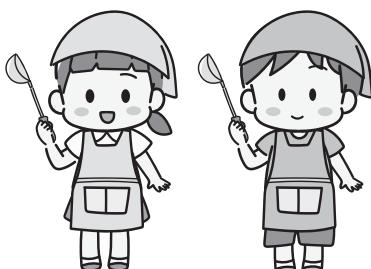
- 日 3月14日(土) 10時～12時  
 場 宗岡第二公民館  
 内 徳川家康徹底解説  
 対 一般成人  
 定 50人(先着順)  
 講 堀 新さん(共立女子大学文芸学部教授)  
 申問 2月10日(火)から3月10日(火)までに電話または直接、宗岡第二公民館へ ☎048(475)0013

## みんなの食生活講座



◀ フォーム

- 日 3月18日(水) 10時～13時  
 場 いろは遊学館  
 内 調理実習と講話  
 テーマ おいしい薬膳野菜で健康づくり  
 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  
 申問 3月4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



## 健康

### 産前・産後サポート事業

- 日 随時  
 内 助産師・ホームヘルパーによる育児や家事のサポート  
 対 妊娠中から産後1年以内の妊娠婦で、心身の不調または育児不安がある人  
 ▼ 事前審査あり  
 費 自己負担あり(生活保護世帯の人を除く)  
 申問 電話または直接、健康増進センター(こども家庭センターしきベビ)へ ☎048(473)3811



### デイサービス型・ショートステイ型 産後ケア事業



◀ HP

- 対 産後1年以内の妊娠婦と乳児  
 申問 産後1年以内までに電話または直接、健康増進センターへ ☎048(473)3811  
 ▼ 利用する施設によって対象年齢や費用が異なりますので、詳しくは市ホームページをご確認ください。

### おっぱいケア訪問



◀ フォーム

- 対 産後90日以内の妊娠  
 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

### こんにちは赤ちゃん事業

- 内 助産師・保健師による新生児訪問、母子保健推進員による乳児訪問  
 対 生後4か月までの赤ちゃんとその家族  
 ▼ 出生連絡票のハガキと出生届出時に記入する「こんにちは赤ちゃん訪問カード」をもとに訪問します。お急ぎの人は、健康増進センターまでご連絡ください。  
 問 健康増進センター ☎048(473)3811



## 健康

フレイルの状態を  
確認してみませんか?



### ●フレイルチェック 13時30分～15時30分

とき	ところ
2月12日(木)	第二福祉センター
2月20日(金)	市民会館仮設会議室 (マルイファミリー志木8階)
3月5日(木)	総合福祉センター

**持** 運動できる服装、飲み物、タオル、運動靴(第二福祉センターのみ)

▼ 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。

**申** 各日程の前日までに電話または直接、長寿応援課へ  
**問** 048(473)1395

### ●フォローアップ教室 13時30分～15時

**日** 2月27日(金)、3月19日(木)

**場** 27日：市民会館仮設会議室(マルイファミリー志木8階)  
19日：総合福祉センター

### ●共通

**対** おおむね65歳以上の人

**定** 20人(先着順)

**問** 長寿応援課 **問** 048(473)1395

## くらし

### 税金・保険料の納付のお願い

3月2日(月)は、固定資産税・都市計画税第4期、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料第8期の納期限です。お忘れのないようご注意ください。

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。

なお、介護保険料、後期高齢者医療保険料はクレジット納付やスマートフォン決済が利用できません。

**問** 税に関すること

収納管理課 **問** 048(456)5368

介護保険料に関すること

長寿応援課 **問** 048(473)1348

後期高齢者医療保険料に関すること

保険年金課 **問** 048(456)5361

## 介護者サロン

家族の介護にあたる皆さんが、気兼ねなく話し合い、元気になれる場です。

**日** ①2月2日(月)、3月2日(月) 10時～11時30分

②2月19日(木)、3月19日(木) 10時～11時30分

**場** ①くらぶメゾン志木「スペース IMA」(館2-6-11ペアクリエントビル2階)

②埼玉警備保障(株) 1階レンタルスペース(本町3-2-24)

**対** 介護をしている人、介護をしてきた人

**定** 各10人

**費** 100円

**持** 飲み物

**問** 志木介護する人を支える会 **問** 048(472)1649

### いろは元気サロンカフェをご利用ください

散歩帰りや一息つきたい時などに憩いの場としてご利用ください。

**日** 月～金曜日 9時～12時、14時～16時

第1土曜日 9時～12時

**場** いろは元気サロン本町(本町1-6-3)

**対** 市内在住の60歳以上の人

**費** 100円

**問** いろは元気サロン本町 **問** 048(424)4856



### 議会を傍聴してみませんか?



市  
HP

会期日程など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

**日** 2月19日(木)～3月18日(水)

**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 **問** 048(473)1117

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

## 埼玉県内市町村専門職 オンライン業務説明会



HP

- 日 2月25日(水) 14時30分～17時
- ▼ Zoomによるオンライン開催(入退室・服装自由)
- 内 県内市町村の専門職職員(保健師・社会福祉士・土木・建築職)による仕事紹介
- 対 県内市町村の専門職職員を目指す人
- 定 各職種50人
- 申 2月23日(月)までに彩の国さいたま人づくり広域連合ホームページ「SAITAMA市町村職員採用NAVI」から申込み
- 問 彩の国さいたま人づくり広域連合  
☎048(664)6684

## 反射材を着用しましょう

反射材を着用している歩行者は、着用していない歩行者より2倍以上手前で発見できるといわれています。夜間や夕暮れ時は、明るい色の服や反射材を着用しましょう。

また、自動車や自転車を運転するときは早めにライトを点灯するようにしましょう。

問 都市計画課 ☎048(473)1119



## ごみ集積所からの持ち去りは犯罪です

ごみ集積所に排出されたリサイクル資源(古布、古紙、びん、缶など)は市の貴重な収入源です。しかし近年、集積所に排出された資源物のほか、小型家電などの不燃物を勝手に持ち去る行為が発生しています。

資源物などの持ち去り行為は、深夜から早朝の人目につかない時間帯に行われる傾向にあるため、集積所に出す際は、当日の朝8時近くに出すようにしましょう。

また、資源物などの持ち去り行為を発見した場合はすぐに110番通報し、発見日時や場所、車両ナンバー、人物の特徴などの情報提供をお願いします。

問 環境推進課 ☎048(473)1492

## 国民健康保険医療費通知の発送

令和7年9月・10月診療分の医療費通知を2月中旬に発送します。なお、令和7年11月・12月診療分の医療費通知は4月中旬に発送予定のため、確定申告などの際は、医療機関などから発行される領収書をご利用ください。

また、マイナンバーカードの健康保険証利用により、マイナポータルで前々月診療分までの情報が閲覧できますので、ぜひご利用ください。

問 保険年金課 ☎048(473)1645

## 令和8年春季全国火災予防運動 防火標語 「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」

3月1日(日)から7日(土)まで、春季全国火災予防運動が実施されます。空気が乾燥し、火災の発生しやすい季節ですので、火の取扱いには十分注意しましょう。

### ●住宅防火 いのちを守る 10のポイント

#### 4つの習慣

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要的プラグは抜く。

#### 6つの対策

- ①ストーブやこんろなどは安全装置の付いたものを使用する。
- ②住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③寝具、衣類及びカーテンは防炎品にする。
- ④消火器などを設置し、使用方法を確認する。
- ⑤お年寄りや身体の不自由な人の避難経路・方法を常に確保する。
- ⑥地域ぐるみで防火対策をする。

### ●消防ふれあい広場

日 3月4日(水) 10時～12時(雨天中止)

場 志木駅東口駅前広場

内 火災予防啓蒙品の配布など

問 志木消防署消防課 ☎048(472)0812





## くらし

### 広報しきなどが全戸配布になりました

2月号より広報しき及び広報しき同時配布物が全戸配布になりました。

なお、広報しきは引き続き市ホームページに掲載するほか、広報しきのオープンデータサービス「マイ広報紙」やスマホ向けアプリ「マチイロ」でも配信しますので、配布が不要な場合は広報しき等配布事業者センターへご連絡ください。

**配布時期** 発行月の前月末の25～31日頃

**配布方法** ポストに1部ずつ投函

#### 配布事業者センター

(株)メディア・ソリューション・センター

☎ 0120(221)523(受付：月～土曜日 9時～18時)

✉ 042(595)9225

✉ office@media-sc.jp

問 市政情報課 ☎ 048(473)1110



動画案内

### 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



県HP

### 旧優生保護法に基づく 優生手術などを受けた人へ

旧優生保護法に基づく優生手術などを受けた人へ国から補償金などが支給されますので、支給額や請求方法など詳しくは担当窓口にお問い合わせいただくか、県ホームページをご覧ください。

対 昭和23年9月11日から平成8年9月25日までに優生手術(子どもができなくなる手術)などを受けた人や人工妊娠中絶を受けた人

▼ 母体保護や疾病の治療を目的とするなど、優生思想に基づくものでないことが明らかな手術は除く

**請求期限** 令和12年1月16日(水)

問 埼玉県旧優生保護法補償金等受付・相談窓口

☎ 048(831)2777 ✉ 048(830)4804

▼ 受付：平日9時～17時

### 空き店舗等情報登録制度



市HP

市では、市内商店会などの空き店舗の利活用を促進し、より一層の振興及び活性化を図るため「志木市空き店舗等情報登録制度」を実施しています。空き店舗や空き事務所となっている物件を活用してほしいと考えている人はぜひご登録ください。制度の概要や登録方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申 申請書などをメールまたは直接、志木市商工会へ

✉ siki@an.wakwak.com

問 産業観光課 ☎ 048(475)7360

### 空き店舗等活用事業補助金



市HP

市では、市内商店会などの振興及び活性化や起業の支援を図るため、空き店舗などを活用した事業者に対し「志木市空き店舗等活用事業補助金」を交付しています。空き店舗や空き事務所となっている物件を活用して事業をはじめたいと考えている人はぜひご活用ください。申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

**改修費補助** 補助率：1／2以内 限度額：30万円

▼ 中心市街地エリア内の場合には、限度額40万円

**家賃補助** 補助率：1／2以内 限度額：5万円／月

※中心市街地エリア内の場合には、限度額6万円／月

申 申請書などをメールまたは直接、志木市商工会へ

✉ siki@an.wakwak.com

問 産業観光課 ☎ 048(475)7360

### 司法書士法律相談会

相続、遺言、登記、債務整理、成年後見、不動産の名義変更などさまざまな相談に応じます。

日 2月5日から3月26日までの毎週木曜日

13時30分～16時30分

▼ 2月12日を除く

場 ウエスター川越(川越市新宿町1-17-17)

対 どなたでも(要予約)

**相談方法** 面談相談(1組1時間)

**予約方法** 電話で総合相談センターへ

☎ 048(838)7472(受付：平日10時～16時)

問 埼玉司法書士会事務局 ☎ 048(863)7861

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

## 「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」の皆さんによる朗読CDを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

掲載希望の方は市政情報課(☎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、発表会などご利用ください。  
入会金、月会費、入场料などが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
Tハウスで自分に合ったブレンドティーを作りませんか?	2月17日(火) 10時~12時	館2-6-11 (ペアクレセントビル 2階スペースIMA)	山野草茶を製造している黒姫和漢薬研究所をお呼びして作ります 参加費/100円 連絡先/くらぶメゾン志木 ☎048(474)6331 E t.house.kaze@gmail.com
「温活」芯から温まる、冬の動ける身体づくり	2月23日(月) 第1部(ヨガ):14時30分~15時30分 第2部(ワークショップ):17時~18時15分	市民会館仮設会議室 (マルイファミリー 志木8階)	呼吸で内側から温める美筋ヨガと身体の使い方のワークショップを行います 参加費/第1部:2,500円 第2部:3,000円 連絡先/Studior志木駅前店 井原 ☎090(5510)4082 E studior.shiki@gmail.com
陶芸サークル「杜」会員募集	毎週木曜日 9時~12時	いろは遊学館	やきものを作ってみよう 入会金/1,000円 月会費/1,000円 連絡先/室木 ☎048(475)3872
新カラオケサークル「ほほえみの輪」会員募集	月2回程度	福祉センター	7月12日(日)と令和9年1月24日(日)の発表会を目指して、カラオケの練習をします 対象/65歳以上の人 費用/無料 連絡先/野原 ☎048(485)8325

## 市内事業所応援企画 広報しきでお店をPRできます!



市  
HP

広報しきのアンケートに届いた「地元商店のことをもっと知りたい」という読者の声に応え、地元商店を紹介するとともに、紹介したお店の商品や体験をプレゼントする企画を展開しています。広報しきでお店のPRをしてみませんか。

対 市内事業者

掲載規格など 横17cm×縦6cm程度、150文字程度、フルカラー印刷

▼裏表紙をご覧ください。

申問 必要事項を記載のうえ、メールで市政情報課へ  
☎048(473)1110 E koho@city.shiki.lg.jp

必要事項 事業所名、申込者氏名、連絡先(電話番号、メールアドレス)

▼詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## 漏水に気がついたら



市  
HP

漏水に気がついたら、アクアイースト(株)[☎0120(992)366]へご連絡ください。漏水修理など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 水道施設課 ☎048(473)1299(代)

## メール配信サービス



市  
HP

市では、緊急情報や気象情報、不審者情報などについて、メール配信により情報提供を行っています。

また、防災行政無線の放送内容も配信しているので、放送を聞き逃してしまっても、情報を得ることができます。

確実に情報を得るために、メール配信サービスに登録しましょう。

配信内容の種類や登録方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 市政情報課 ☎048(473)1110



# 相談 ガイド



相談種類	予約	とき	ところ・問合せ・その他
法律	○	2月4日(水)・25日(水)・3月4日(水) 9時30分～12時 2月18日(水) 9時30分～12時、13時～15時30分 (すでに係争中や弁護士など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 人権		2月19日(木) 9時30分～12時	場 市役所 問 総合窓口課 ☎048(473)1495
成年後見		2月3日(火)、3月3日(火) 9時30分～12時	場 市役所 問 基幹福祉相談センター ☎048(456)6021 E kikan-soudan@shiki-syakyo.or.jp
生活相談		月～金曜日(祝休日は休み) 8時45分～16時30分 ※予約優先	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 ※中止となる場合があります。
家計相談	○	2月4日(水)・10日(火)・18日(水)・25日(水) 13時～16時30分	場 市役所 問 課税課 ☎048(473)1126
外国人住民の暮らし		【英語】2月17日(火)、3月17日(火) 10時～12時 【中国語】2月16日(月)、3月16日(月) 10時～12時 【ベトナム語・スペイン語・ポルトガル語・ネパール語・ヒンディー語】予約制	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
税務	○	2月12日(木) 13時～16時30分 ※1組30分、7組まで	場 市役所 問 保険年金課 ☎048(456)5360
休日納税相談		2月22日(日) 9時～16時30分	予 産業観光課 ☎048(475)7360 場 問 消費生活センター(市役所) E 048(456)6202
年金	○	木曜日(祝休日は休み) 13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) E 048(473)1069
消費生活	○	月～金曜日(祝休日を除く) 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 建築開発課 ☎048(456)5372 ※2月17日(火)までに予約がない場合は中止
職業紹介・相談		月～金曜日(祝休日を除く) 9時～16時30分	予 (公社)埼玉県宅地建物取引業協会県南支部(水曜日休み) E 048(468)1717 場 市役所 問 環境推進課 ☎048(473)1492
就職・キャリア個別相談	○	2月2日(月) 10時～12時、2月16日(月)14時～16時 ※1人1時間程度	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ヶ月児～)
マンション管理相談	○	2月24日(火) 13時30分～16時30分	場 市役所 問 教育サポートセンター ☎048(471)2211 E 048(473)1134
不動産無料相談会	○	2月19日(木) 10時～12時	場 問 教育サポートセンター ☎048(471)2211 E kyouiku-s@city.shiki.lg.jp
女性	○	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 問 子どもと家庭の相談室 E 048(476)2330
インターネット・トレーディングカードなど	○	1人50分 ※日にちや時間は応相談	場 問 児童発達相談センター「すきっぷ」 E 048(486)5511 E jidou-soudan@city.shiki.lg.jp
教育	○	月～土曜日(祝休日は休み) 電話相談:9時～16時30分 面接相談:9時～17時	場 問 児童センター ☎048(485)3100 E jidou-c@shiki-syakyo.or.jp
子どもと家庭	○	月～金曜日(祝休日は休み) 9時～16時30分 ※来所相談は予約制	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「ぶちまる」 ☎080(4452)1538 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
児童発達	○	月～金曜日(祝休日は休み) 8時45分～16時30分	場 問 未就学児の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「めばえ」 ☎048(423)6675
子どもと保護者 (なんでも相談)		毎日 9時～17時(2月1日(日)は休み) ※2月2日(月)、3月2日(月)は15時～17時 ※3月6日(金)9時～12時 ※3月7日(土)10時～15時 ※3月8日(日)9時30分～15時	場 問 健康増進センター ☎048(473)3811 E 048(473)3811
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「めばえ」 ☎048(423)6675	場 問 市民会館仮設会議室、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
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 問 健康増進センター ☎048(473)3811 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
まちなか保健室 (なんでも相談)	○	毎週日曜日(年末年始を除く) 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 問 (社福)邑元会 相談センターしき彩の杜 E 048(423)0991 F 048(423)0990
こころの相談	○	2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)	○	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 総合福祉センター 問 社会福祉協議会 ☎048(474)6508
ボランティア	○	月～金曜日(祝休日は休み) 8時30分～17時15分	

## 関節リウマチとはどのような病気か

朝霞地区医師会 杉井 章二 ☎048(464)4666

### はじめに

皆さんは「関節リウマチ」という病気について聞いたことがありますか?これは、体の免疫系が自分の関節を攻撃してしまう病気です。免疫が関節を攻撃し、炎症が引き起こされることで痛みや関節の動かしにくさが生じ、日常生活に大きな影響を及ぼします。発症のピークは40~60歳代ですが、実際には10歳代後半~90歳代と、多くの年齢層で発症が見られます。

### どんな症状があるの?

- ・関節の腫れ:手や足の関節が腫れて、ふくらむことがあります。
- ・関節の痛みやこわばり:特に朝起きた際に、関節が硬く感じたり、動かすと痛みが生じことがあります。
- ・関節の変形:治療を行わないと、関節が変形してしまうことがあります。
- ・関節外症状:肺炎、眼の充血、皮膚潰瘍、手足のしびれなどの症状を合併することがあります。

### 原因は?

関節リウマチの原因はまだ完全には解明されていませんが、一部には遺伝や環境要因が関連していると考えられています。たとえば、タバコを吸う人や歯周病を持つ人は発症しやすい傾向があることがわかっています。

関節リウマチの主要な病態は関節の炎症です。炎症とは、免疫が活発に活動している状態を指します。通常、免疫は外部の病原体に対抗するために存在しています。しかし、関節リウマチの場合、外部からの病原体が存在しないにもかかわらず炎症が起こります。これは、自己免疫疾患とよばれる状態であり、自己の免疫が自分自身を攻撃して炎症を引き起こしているのです。

本来、免疫系は自分自身を攻撃しないように設計されています。そのバランスを保つ仕組みの一つが、ノーベル賞を受賞した坂口志文教授が発見した「制御性T細胞」です。

制御性T細胞は自己免疫疾患を抑制する役割を担っており、この細胞が取り除かれるとさまざまな自己免疫疾患が発生することが知られています。坂口教授は京都大学で自己免疫疾患の解明に向けて研究に取り組み、その成果が現在の理解へとつながっています。今後の研究によって、関節リウマチの具体的な原因がさらに解明されることが期待されます。

### どうやって診断するの?

関節リウマチの主要な病態は関節炎ですので、関節に炎症があるかどうかの診察が最も重要です。この検査に加え、症状の経過、血液検査結果(赤血球沈降速度、CRPなど)、特殊な抗体(リウマトイド因子や抗シトルリン化ペプチド抗体)、レントゲン所見などを総合的に検討して把握・診断を行います。というのも、これらの所見は関節リウマチ以外の病気においても現れることがあるためです。ほかの似たような症状を呈する疾患を除外し、正確な診断を確定することが極めて重要です。

### どうやって治療するの?

最近の研究の進展により、関節リウマチの患者さんの身体の中で何が起きているのか、どのような物質が作用しているのかが明らかになってきました。それに基づいて、関与する物質や細胞に直接働きかける抗リウマチ薬が次々と登場し、劇的な効果をあげています。私がリウマチの診療に携わりはじめた約30年前、関節リウマチの診断を受けて途方に暮れる患者さんに対しては「いつしょに頑張りましょう」としか言えなかったのですが、現在では「必ず良くなりますよ」と言えるようになりました。早期発見と適切な治療が非常に重要です。

### まとめ

関節リウマチは病態の解明に伴い、治療が劇的に進歩しています。この疾患に対する理解が進むことで、患者さんを支える体制が整っていくことを願っています。そして、今後は制御性T細胞を活用した新たな治療法が登場することに期待を寄せています。

## 2月の休日当番医

診療時間  
10時~16時

場所	施設名	科目	電話	場所	施設名	科目	電話
1日(日) 新座	にじの陣屋クリニック	小	048(423)2737	新座	三須耳鼻咽喉科	耳、アレ、気	048(480)1187
8日(日) 新座	中村クリニック	内、小、皮	048(478)1327	朝霞	はねだクリニック	内、外、消内、肛、放	048(469)2139
11水(水) 和光	和光クリニック	内、アレ、リウ	048(468)2115	朝霞	まつおか眼科クリニック	眼	048(450)2030
15日(日) 志木	志木駅前クリニック	内、循内、腎内、糖内	048(473)8101	新座	新座クリニック	内、消内、循内、呼内、麻	048(479)6321
22日(日) 新座	平山クリニック	内、小、アレ	048(480)0248	志木	志木大腸肛門クリニック	肛外、消内	048(423)8768
23日(月) 朝霞	たまきクリニック	内、消内	048(423)2204	志木	よつはレディースクリニック志木	婦	048(423)6428

### 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。



# ほつとニュース

## トーナメント優勝!



▲有川さん、香川市長

志木市出身の総合格闘家有川直毅さんが9月に開催された「THE KNOCK OUT FIGHTER UNLIMITED -57.0kg 1DAYトーナメント」で優勝した喜びの報告に市長室を訪れました。今後の益々のご活躍を応援しています。

## 鮮やかな花でカバルを描く



▲商工会女性部の皆さん、香川市長

11月20日（木）、商工会女性部の皆さん「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約650株の花々を植栽しました。パンジーとノースポールでカバルの顔を表現していますので、ぜひご覧ください。

## おめでとうございます

さまざまな分野で活躍してきた市民の皆さんをご紹介します。



おおぬき まさお  
大貫 正男さん

【経歴】現 人権擁護委員



みやはら さとこ  
宮原 賢子さん

【経歴】現 志木市食生活改善推進員



なかの のりこ  
中野 典子さん

【経歴】現 志木市母子保健推進員



## しきし消費生活通信

Vol.  
33

「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！)

## 「お金をあげます詐欺メール」に注意！

「あなたにお金を渡したい」「受け取るだけでいい」などの連絡をし、手数料名目で現金や電子マネーをだまし取る詐欺が増えています。メールやSNSで高額当選、遺産分配、支援金の受け取りを持ちかけ、「先に登録料や手数料が必要」と支払いを求めてくることが特徴です。登録料や手数料などを支払っても、さらに別の費用を請求され、実際にお金を受け取れることはありません。

知らない相手からのお金の話は信用せず、安易に個人情報を伝えないことが大切です。



## 戦争の悲惨さと平和の尊さを次の世代へ

11月22日(土)、総合福祉センターで「志木市戦後80周年平和を願うつどい」を開催しました。

第一部の祈念式典では、黙とうや献花が行われたほか、志木市いろは子ども文化賞平和作文部門の表彰式や志木高等学校吹奏楽部によるミニコンサートが行われました。

第二部では、戦争経験者による平和の語りべや、おんどりクラブと志木市食生活改善推進員協議会の協力による戦時中の食事体験、志木市児童センタージュニアクラブによるマスキングテープアート作品の制作が行われました。多くの市民団体や子どもたちが参加し、戦争の悲惨さを学び、平和のありがたさを再認識する機会となりました。



◀祈念式典の様子



▲志木市いろは子ども文化賞  
平和作文部門表彰式

▲平和作文部門最優秀賞  
を受賞した大倉さん



▲戦時中の食事



▲平和を願い制作された  
マスキングテープアート



▲志木高等学校吹奏楽部によるミニコンサート

## 小学生×企業・大学生の オリジナル商品



11月23日(日)から25日(火)までの3日間、マルイファミリー志木1階店頭スペース及び2階ペデストリアンデッキで「アイラブ志木フェス」が開催されました。

市内の小学生が企業や大学生と連携して開発したオリジナル商品などが販売され、会場は活気にあふれています。

## 子どもたちに技術と夢を



撮影：松木進さん(市民フォトグラファー)  
▲山野太一選手によるバッティング指導

11月30日(日)、志木第四小学校で埼玉西ヤクルト販売(株)主催による「東京ヤクルトスワローズ野球教室」を開催しました。

市内の野球チームに所属する小学4~6年生を対象に、現役のプロ野球選手による基礎練習の指導や選手への質問コーナーなどが行われ、参加した小学生はプロの技術や野球の楽しさを学びました。

## みんな違うから面白い



撮影：松木進さん(市民フォトグラファー)

▲夢中になる子どもたち

12月2日(火)、志木小学校で「いのちを学ぶ人権講座」を開催しました。

リオデジジャネイロパラリンピック閉会式や東京パラリンピック開会式に出演した車いすダンサーの神原健太さんによる講演や車いすパフォーマンスをとおして、人と違うことを「個性」と考え、個性を生かす生き方を学びました。

## 体の内側から温まる薬膳料理



撮影：赤羽創さん(市民フォトグラファー)

▲教わった薬膳料理を実践します

12月6日(土)、宗岡第二公民館で「からだポカポカ薬膳料理講座」が開催されました。

ままごとキッチン代表の前田純子さんを講師に迎え、薬膳の効能を学んだほか、季節の食材を使って体を温めるおもてなし薬膳料理を作りました。



市公式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。

## 本物の木でつくるミニツリー



撮影：抜井俊さん(市民フォトグラファー)

▲自然な色や形を生かしたツリーを制作

12月18日(木)、いろは遊学館で「大人のナチュラル講座」～香り豊かな生木で作る、オシャレなミニ・ツリー～を開催しました。

日本フラワーデザイナー協会講師の資格を持つ海老澤まりさんを講師に迎え、参加した皆さんはツリー制作のコツを教わりながらオリジナルのミニツリーを完成させました。

## 市民後見人と話してみよう



▲市民後見人が参加者の質問に答えます

12月13日(土)、志木市民会館仮設会議室で「市民後見人と話してみよう」を開催しました。

市民後見人の皆さんが出たこのイベントでは、司法書士による成年後見制度の講話や、市民後見人の体験談、市民後見人と話せる座談会を実施しました。

# 2月

2月1日  
▼  
3月7日

## イベントカレンダー

詳しくは、  
市ホームページを  
ご覧くださいお



(日曜日)

(月曜日)

(火曜日)

2/1

中高生のための  
学習スペースもく  
13時～17時

2

クラフトウィーク(～8日)児セ  
9時～17時

スマスボ健康体操宗公  
9時30分～10時30分、11時～12時

おひさま広場児発  
9時30分～11時

はじめてのヨガ宗公  
13時～14時

ヨガ & ピラティス宗公  
14時30分～15時30分

3

8

9

スマスボ健康体操宗公  
9時30分～10時30分、11時～12時

はじめてのヨガ宗公  
13時～14時

ヨガ & ピラティス宗公  
14時30分～15時30分

10

子育て応援パートナー西子  
10時～11時

対象別広場「たんぽぽ広場」宗子  
14時30分～15時30分

15

16

スマスボ健康体操宗公  
9時30分～10時30分、11時～12時

はじめてのヨガ宗公  
13時～14時

ヨガ & ピラティス宗公  
14時30分～15時30分

17

なかよしランド  
(アスレチック)児セ  
10時30分～11時30分

離乳食教室(初期)健セ  
14時10分～、14時40分～

22

23

24

中高生のための  
学習スペースもく  
13時～17時

離乳食教室(中期)健セ  
10時～11時45分

なかよしタイムぶち  
14時～14時40分

おひさま広場児発  
14時～15時30分

3/1

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

**い子** いろは子育て支援センター「にこまる」  
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「ぽけっと」  
休2月1日(日)※2月2日(月)、3月2日(月)は9時～15時、6日(金)は12時～17時、  
7日(土)は9時～10時、15時～17時、3月8日(日)は9時～9時30分、15時～17時

**ぶち** 子育て支援センター「ぶちまる」  
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2月1日(日)※2月2日(月)、3月2日(月)は9時～15時、6日(金)は12時～17時、  
7日(土)は9時～10時、15時～17時、8日(日)は9時～9時30分、15時～17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(2月23日を除く)

(水曜日)

(木曜日)

(金曜日)

(土曜日)

<b>4</b>	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
<b>出張健康相談</b> <b>い子</b>	10時～11時30分
<b>巡回発達相談</b> <b>西子</b>	10時～11時30分
<b>子育ておしゃべり会(P14掲載)</b> <b>もく</b>	10時30分～12時
<b>スマスボ健康体操</b> <b>その他</b>	19時～20時

**11**

<b>5</b>	応援しよう！ 赤ちゃんファミリー <b>い遊</b> 10時～11時30分
<b>骨盤エクササイズ</b> <b>その他</b>	13時～14時

**12**

<b>おおきになったね</b> (身体測定) <b>宗子</b> 10時～11時
<b>子育ておしゃべり会</b> <b>もく</b> 15時～17時

<b>6</b>	専門相談「管理栄養士の栄養相談」 <b>ぱち</b> 10時30分～11時30分
<b>ステップアップヨガ &amp; ピラティス</b> <b>その他</b>	10時30分～11時30分

**13**

<b>リフレッシュ講座</b> <b>い子</b> 9時30分～12時
<b>ステップアップヨガ &amp; ピラティス</b> <b>その他</b> 10時30分～11時30分

<b>7</b>	プチぽけっとクラブ <b>児セ</b> 10時～12時、13時～16時30分
<b>つくってあそぼ！</b> <b>い図</b>	11時～11時30分
<b>赤ちゃんのえほんのじかん</b> <b>柳図</b>	11時～11時30分
<b>志木おもちゃクリニック</b> <b>宗二</b>	13時30分～15時

**14**

<b>よみきかせ</b> <b>宗公</b> 10時30分～11時30分
<b>えほんのじかん</b> <b>柳図</b> 11時～11時20分
<b>おはなし会</b> <b>い図</b> 11時～11時30分

**18**

<b>はじめてのヨガ &amp; ピラティス</b> <b>その他</b> 9時45分～10時45分、11時～12時
<b>子育ておしゃべり会</b> <b>もく</b> 10時30分～12時
<b>赤ちゃんのえほんのじかん</b> <b>柳図</b> 11時～11時30分
<b>スマスボ健康体操</b> <b>その他</b> 19時～20時

**19**

<b>おでかけわんぱく広場</b> <b>い子</b> 10時15分～11時30分
<b>えほんとなかよし</b> <b>宗二</b> 11時～11時15分
<b>骨盤エクササイズ</b> <b>その他</b> 13時～14時

**20**

<b>えほん作家さんとたのしむ</b> 絵本づくりのおはなし <b>めばえ</b> 10時～11時
<b>ステップアップヨガ &amp; ピラティス</b> <b>その他</b> 10時30分～11時30分

**21**

<b>対象別広場「パパのぽけっと」</b> <b>宗子</b> 9時30分～10時30分
<b>あそびの広場ぱまある</b> <b>西子</b> 9時30分～12時
<b>みんなのおてて(家族手形)</b> <b>宗子</b> 9時30分～11時、14時～16時
<b>プチぽけっとクラブ</b> <b>児セ</b> 10時～12時、13時～16時30分
<b>おはなし会</b> <b>柳図</b> 11時～11時30分
<b>よみきかせ</b> <b>い図</b> 11時～11時30分

**25**

<b>はじめてのヨガ &amp; ピラティス</b> <b>その他</b> 9時45分～10時45分、11時～12時
<b>離乳食教室(後期)</b> <b>健セ</b> 10時～11時45分
<b>もくせいおやこひろば(P16掲載)</b> <b>もく</b> 10時30分～12時
<b>赤ちゃんと絵本のふれあい</b> <b>宗公</b> 11時15分～11時30分
<b>スマスボ健康体操</b> <b>その他</b> 19時～20時

**26**

<b>おおきくなったね</b> (身体測定) <b>宗子</b> 10時～11時
<b>骨盤エクササイズ</b> <b>その他</b> 13時～14時
<b>0歳ママ集合！</b> <b>西子</b> 14時～15時30分
<b>子育ておしゃべり会</b> <b>もく</b> 15時～17時

**27**

<b>ステップアップヨガ &amp; ピラティス</b> <b>その他</b> 10時30分～11時30分
---

**28**

<b>妊娠さんようこそ！</b> <b>めばえ</b> 10時～11時30分
<b>プチぽけっとクラブ</b> <b>児セ</b> 10時～12時、13時～16時30分
<b>えほんのじかん</b> <b>柳図</b> 11時～11時20分
<b>赤ちゃんのよみきかせ</b> <b>い図</b> 11時～11時30分
<b>あおぞらよみきかせ</b> <b>い図</b> 11時～11時30分

**4**

<b>おひさま広場</b> <b>児発</b> 9時30分～11時
<b>はじめてのヨガ &amp; ピラティス</b> <b>その他</b> 9時45分～10時45分、11時～12時
<b>子育ておしゃべり会</b> <b>もく</b> 10時30分～12時
<b>スマスボ健康体操</b> <b>その他</b> 19時～20時

**5**

<b>応援しよう！</b> 赤ちゃんファミリー <b>い遊</b> 10時～11時30分
<b>えほんとなかよし</b> <b>宗二</b> 11時～11時15分

**6**

<b>ステップアップヨガ &amp; ピラティス</b> <b>その他</b> 10時30分～11時30分
---

**7**

<b>パパママ学級</b> <b>健セ</b> 9時30分～12時
<b>第13回総合福祉センター春まつり(P17掲載)</b> <b>その他</b> 9時30分～15時
<b>つくってあそぼ！</b> <b>い図</b> 11時～11時30分
<b>赤ちゃんのえほんのじかん</b> <b>柳図</b> 11時～11時30分

**宗公** 宗岡公民館

休3月2日(月)、図書室のみ2月27日(金)

**宗二** 宗岡第二公民館

休2月1日(日)、図書室のみ2月2日(月)～6日(金)・27日(金)

**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(2月23日を除く)、2月27日(金)

**い図** いろは遊学図書館

休月曜日(2月23日を除く)、2月27日(金)

**体** 市民体育館

休2月2日(月)

**秋スポ** 秋ヶ瀬スポーツセンター

休3月2日(月)

**秋運** 秋ヶ瀬総合運動場・運動公園

休3月2日(月)

笑顔

だいすき!

市内在住の4歳(応募時点)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

ながい しゅうと  
永井 桜羽くん(1歳)

かくれんぼや手遊び歌が大好きで、いつもにこにこ笑顔。  
最近はいろいろなところに登るようになり、目が離せない毎日。  
元気に成長する姿が、とても愛しく天使のような存在です！

ちば れん  
千葉 玲くん(6歳)みなと  
湊くん(3歳)

お祭りの格好が大好きな湊。  
お兄ちゃんとしっかりポーズを決めてくれたよ。



## クイズ&アンケート

### ○ 今月の広報紙クイズ

Q 第25回全国中学生創造ものづくり教育フェア関東甲信越地区大会の創造アイデアロボットコンテストでベスト8に入り、全国大会出場を決めた宗岡中学校の部活動は?

○○部 ヒント…3ページ

### ○ アンケート

- Q1 今月号で良かった内容や写真を教えてください。  
Q2 取り上げて欲しい内容や企画を教えてください。  
Q3 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アンケート的回答、  
③住所、④氏名、⑤年齢、⑥電話番号

&lt;宛先&gt; 〒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2月号」係

✉ koho@city.shiki.lg.jp



▲申込みフォーム

&lt;締切&gt; 2月20日(金) ※当日消印有効

※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。

今月の  
プレゼントは

こみの  
**小美野米店**  
『新潟県産コシヒカリ1kg』

5人



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る。

Instagramで情報を発信していますので、ぜひご覧ください！

**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

048(471)4048



◀ Instagram

### 志木市の人口・世帯数

令和8年1月1日現在 ( )内は前月比

人口… 76,187人 (+13人)

男 37,615人 (-6人)

女 38,572人 (+19人)

世帯数… 37,160世帯 (+13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) FAX 048(474)4384(代表)

開庁時間(電話受付時間):月~金曜日 8時45分~16時30分

市民サービスステーション 048(473)3988

※土・日曜日、祝休日も開所(一部業務を除く)

水曜日休所(祝休日の場合は開所)

柳瀬川駅前出張所 048(472)4449

※市民サービスステーションや柳瀬川駅前出張所などは  
8時30分~17時15分ホームページ <https://www.city.shiki.lg.jp/>X(旧Twitter) [https://x.com/Shiki\\_City](https://x.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

