

防災特集

～災害に備え、
わが家の安全点検を～



水は
命の
源です

● もくじ

特集 災害に備え、わが家の安全点検を

… P2～3

新型コロナウイルス関連情報 ほか …… P4

インフォメーション …………… P5～9

子育て情報局 ほか …………… P10

相談・休日医療機関いろいろ …… P11

東京2020大会 ブラジルを知ろう ほか …………… P12



二期目の初登庁の様子



二期目 市長就任あいさつ

新座市長 並木 傑

令和2年7月5日執行の新座市長選挙で市民の皆様の信託を受け当選をさせていただき、7月26日から二期目のスタートとなりました。

その対応として、市民の皆様や事業者の皆様に対して、市独自の緊急経済対策を第1弾から第4弾まで発表させていただき、実施いたしました。今後も状況を判断しながら、スピード感を持って各種支援を実施してまいります。

新座市は、本年、市制施行50年の記念の年です。市民の皆様には「住んでよかった、ずっと住み続けたい」と感じていただける、「市民くらし満足度ナンバーワン新座」の実現に向け、全力で市政運営に邁進してまいります。

市民の皆様には、引き続き御支援と御協力をよろしくお願い申し上げます。



▲市ホームページ

掲載内容に変更が生じる場合があります。最新の情報は、市ホームページなどでご確認ください。
皆様のご理解とご協力をお願いします。

災害時のために
家族で確認すること

家族防災会議を開く

「わが家の防災チェックシート」を参考に、災害時の対処方法を確認しましょう。

■家庭での備蓄

避難所に身を寄せた場合でも、一時的な危険が去った後には、自宅での生活をお勧めします。水、食料、生活必需品を最低3日分、できれば1〜2週間分備蓄しましょう。

■ペット同行避難

避難所にはペットを連れて避難できません(原則、屋外にペット避難スペースを確保※風水害時は、市民総合体育館内をペット収容場所として開放。駐車場あり)。ペット用品及びケージを持参してください。

■家具の転倒・落下防止などの対策

家具や家電などは、避難に支障が出ない位置で壁などに固定して転倒・落下防止対策をしましょう。また、飛び散ったガラスだけがをしないよう、飛散防止対策をしましょう。

～災害に備え、
わが家の安全点検を～

「避難」とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる場合は、避難する必要はありません。ハザードマップなどで自宅の災害リスクを確認し、在宅避難も検討しましょう。



◀新座市洪水・土砂災害
ハザードマップ

check
me!

避難と
感染症対策

■在宅避難

避難所での密集を防ぐために、自宅、親戚や知人宅で生活ができる方は、在宅避難を検討しましょう。在宅避難に必要な物資(食料、飲料水、電源、熱源など)は、災害前から備蓄しましょう。※風水害時は、在宅避難場所が洪水浸水想定区域及び土砂災害警戒区域ではないことが前提

■避難所での市の感染症対策

○マスク、非接触型体温計、消毒液などの衛生用品の配備、○パーテーションなどによる飛沫感染防止、○共有部分の定期的な消毒、○十分な換気、○ソーシャルディスタンスの確保

■避難者への対応

避難所では、検温、健康管理チェックリストで健康管理をします。



皆さんへのお願い

■感染症を想定した事前準備

避難所へ避難する際は、水や食料のほか、マスク・体温計・タオル、防寒具などもお持ちください。

■避難の際には

○マスクの着用、○手洗いや咳エチケット、ご自身の健康状態の確認、○感染症対策をふまえた避難所運営へのご協力をお願いします

わが家の防災チェックシート

※小・中学生向け防災チェックシートは学校で配布しています。

非常持ち出し品

○一次持ち出し品(緊急に必要なもの)

- 貴重品(現金、預金通帳、印鑑、保険証など)
- 10円玉(公衆電話用)
- 非常食(クラッカー、缶詰など)
- 飲料水(持ち運び用にペットボトル入りを)
- 携帯ラジオ(予備電池を多めに用意)
- 懐中電灯(できれば1人ひとつ。予備電池も)
- 救急医薬品、常備薬、お薬手帳
- タオル、下着、靴下、防寒具など
- 災害用トイレ
- トイレットペーパー、ウェットティッシュ
- ビニール袋(45ℓ、90ℓなど大型のもの)
- そのほか(ティッシュ、軍手、生理用品など)
- 感染症対策用品(マスク、消毒液、体温計など)

○二次持ち出し品

- 飲料水(1人1日3ℓが目安)
- 食料(米、レトルト食品)
- 燃料(卓上コンロ、固形燃料)
- ライター、マッチ
- 携帯電話の充電器(手回し式など)、モバイルバッテリー
- ラップ、アルミホイル、紙皿など

○個々の事情に合わせて準備しておくもの

- 医療器具の予備充電器など
- 粉ミルク、液体ミルク、ほ乳びん、離乳食、紙おむつ、母子手帳など
- 予備の眼鏡、補聴器、大人用おむつなど
- ペット用品(えさ、予備の首輪、リード、食器、ケージなど)

□新座市家族防災会議の日を知っている。

家族防災会議で話し合っておくべきこと

- 災害発生時の家族一人ひとりの役割を決めている。
- 家族の連絡方法や集合場所を決めている。
- 非常持ち出し品の準備を確認をしている。
- 避難場所と避難ルートの確認をしている。
→わが家の避難場所()
- 要配慮者(高齢者、障がい者、乳幼児など)の支援方法を決めている。

地震に備えておくべきこと

○家の周囲の安全確認

- 家の耐震化を行っている(旧耐震基準の場合)。
- ブロック塀の安全点検をしている。
- 落下する危険のあるものはベランダに置いていない。
- プロパンガスボンベは鎖で固定している。
- 窓などの板ガラスには飛散防止フィルムを貼っている。
- 街角消火器などの位置を確認している。

風水害に備えておくべきこと

- 瓦のずれやトタンのめくれを確認している。
- 雨どいの詰まりや雨戸のガタつきを点検している。
- 側溝のごみや土砂を取り除き、雨水の排水を良くしている。
- 浸水の心配がある場合は土のうを用意している。
- 雨どいや、雨水ますが污水管に繋がっていない。
- 污水管が破損していない。

○家の中の安全確認

- 家具や電化製品の転倒防止の対策をしている。
- 家具の上に重い物や危険な物を置いていない。
- カーテンは防災製品を使用している。
- 玄関や廊下には家具や荷物を置いていない。
- 高齢者・子どものいる部屋や寝室には、倒れやすい大きな家具は置いていない。
- 火災発生防止のため、感震ブレーカーを設置している。
- 家庭内に消火器を設置している。
- 風呂水のかみ置きをしている。

持ち出し品の保存状態や使用期限などを定期的にチェックして、必要に応じて新しいものに交換しましょう。

■避難対象地域及び避難場所

※立教新座中学・高校は立教大学への避難者の状況に応じて開設

	避難対象地域	開設する避難場所
柳瀬川 流域	新座二・三丁目、大和田三・四丁目の全域 中野一・二丁目、新座一丁目、大和田一・五丁目の一部地域	市民総合体育館、跡見学園女子大学、立教新座中学・高校、立教大学、東北・新開・大和田・東野小学校、第二中学校
黒目川 流域	馬場二・三丁目、石神三丁目、野寺一丁目の全域 畑中二・三丁目、馬場一・四丁目、堀ノ内一・二丁目、道場一・二丁目、石神二・四丁目、栗原一丁目の一部地域	市民会館、市民総合体育館、畑中公民館、陣屋・池田・片山・石神・西堀・野寺・栗原小学校、新座・第五・第六中学校
土砂災害 警戒区域	中野二丁目、大和田五丁目、栄一丁目、池田一・三丁目、堀ノ内一・二丁目、片山二丁目、石神四丁目、栗原三丁目、畑中一丁目、馬場一・二丁目の土砂災害警戒区域 (洪水土砂災害ハザードマップ参照)	市民総合体育館、跡見学園女子大学、栗原・畑中公民館、新開・池田・片山・石神小学校、第六中学校

洪水・土砂災害対策

大雨にご注意を

災害時は、市が必要に応じて避難所の開設・避難勧告などの避難情報の発令(防災行政無線、エリアメールや広報車など)をします。

洪水浸水想定区域・土砂災害警戒区域付近にお住まいの方は、避難場所や避難経路などを検討しておきましょう。屋外への避難が危険な場合は、自宅の2階などの高所で救助を待つことも想定しましょう。

■風水害時の避難所

県による洪水浸水想定区域の見直しに伴い、避難対象地域及び開設する避難所が一部変更になりました。

土のうステーション



大雨時の応急対策として土のうを自由にお使いいただけます。市内5か所に設置しています。※使用後の処分は各自でお願いします

■設置場所

○消防署大和田分署、○下東公園、○石神四丁目7番地内(東久留米志木線歩道上)、○新座消防署、○野寺四丁目児童遊園

避難行動要支援者
支援制度

自力での避難が困難な方(避難行動要支援者)の名簿を、平常時から町内会や自主防災会などで共有し、地域の支え合いで、災害時の避難支援などに役立てていただく制度です。登録を希望する方は対象者要件を確認の上、登録届出書の提出をお願いします。



▲制度の詳細

汚水管に
雨水を流さない

大雨時、汚水管に雨水が流入することで、汚水ますやマンホールから汚水があふれることがあります。雨どいや雨水ますが汚水管に繋がっていないか、汚水管が破損していないか、排水設備を点検しましょう。

■大雨時の注意点

○汚水ますやマンホールを開けない、
○風呂の残り水などの排水を控える



イメージ

防災に関する
市の助成制度

- 日常生活用具給付事業
- ▼問合せ／長寿はつらつ課(☎048-424-9611)
- 耐震診断・耐震改修助成制度
- ブロック塀等撤去・築造工事助成制度
- 被災住宅修繕復旧工事費補助制度(水害被害が対象)
- ▼問合せ／建築開発課(☎048-477-4519)
- 生け垣設置助成制度
- ▼問合せ／みどり公園課(☎048-477-2987)
- 止水板等設置費補助金制度
- ▼問合せ／道路課(☎048-477-4596)

災害時の情報収集は安全・安心のカギ!

※各サービスの詳細は市ホームページなどをご確認ください



■市ホームページ URL「https://www.city.niiza.lg.jp」

■市公式LINE



大雨や地震などの災害時や緊急時に、避難についての情報などを発信します。

アカウント名
[@niizashi]



◀アプリのダウンロードはこちら



◀市公式LINE友だち追加はこちら

■市公式ツイッター・フェイスブック



◀市公式ツイッター
アカウント名
[@Niiza_city]



◀市公式フェイスブック
ユーザーID
[@niiza.saitama]

■テレビ埼玉データ放送



災害などの非常時には、テレビで新座市の避難情報などをご覧いただけます。

▶視聴方法／①テレビのチャンネルをテレビ埼玉(地デジ3チャンネル)に合わせる、②リモコンの「d(データ)ボタン」を押す、③「新座市」を選び、リモコンの決定ボタンを押す

▼データ放送トップ画面(新座市)



■防災行政無線メール

あらかじめ登録した方に防災行政無線の内容をメールで配信します。



◀登録はこちら

■防災行政無線フリーダイヤル(☎0120-8623-99)

24時間以内に放送した防災行政無線の内容を確認できます。

▶問合せ／危機管理課(☎048-477-2502)

■緊急時(災害時)の市ホームページ

災害発生時など、市ホームページへのアクセス集中が想定される場合は、負荷軽減のためキャッシュ(複製)サイトを案内します。



◀詳細はこちら

■埼玉県防災情報メール

県が発信する防災情報を確認できます。

▶問合せ／県災害対策課(☎048-830-8181)



◀防災情報メール

■埼玉県版 川の防災情報

河川の水位情報をリアルタイムで確認できます。

▶問合せ／県河川砂防課(☎048-830-5137)



◀川の防災情報

■Yahoo! 防災速報アプリ

新座市を設定すると、市からの緊急情報、避難情報、豪雨予報、土砂災害警戒情報などが配信されます。また、ヤフー地図で避難所の場所も確認できます。



▲アプリのダウンロードはこちら

新型コロナウイルス関連情報

重症化を防ごう！我慢せずに相談・受診を

支援など

重症化リスクの高い方

次の方は、我慢せずに相談・受診しましょう。

- 高齢の方
- 糖尿病・心不全・呼吸器疾患などの基礎疾患がある方
- 脈がとぶ・脈のリズムが乱れる方
- 透析を受けている方
- 免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方

緊急性の高い症状

表情・外見

- ☐ 明らかに顔色が悪い
- ☐ 唇が紫色になっている

息苦しさなど

- ☐ 息が荒い(呼吸数が多い)
- ☐ 胸に痛みがある
- ☐ 苦しくて横になれない、座らないと息ができない

意識障害など

- ☐ ぼんやり、もうろうとしている(反応が弱い、返事がない)
- ☐ 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる

相談する場合は

かかりつけ医や帰国者・接触者相談センター(☎048-762-8026※平日、午前9時20分～午後4時40分)へ

受診を希望する場合は

まずは、かかりつけ医などへ電話で連絡してください。かかりつけ医などがいない場合は、上記帰国者・接触者相談センター又は県民サポートセンター(☎0570-783-770※24時間受付)へ

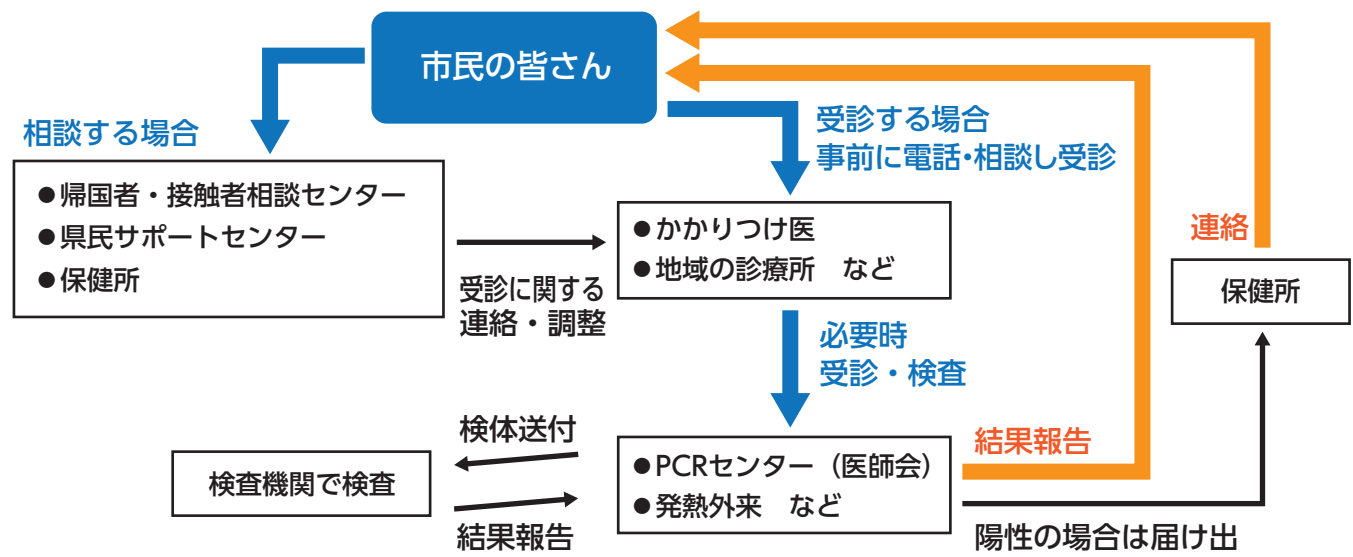
中小企業者等支援金

▶ 対象／次の全てを満たす方＝〇市に住民登録をしている個人事業主又は登記の所在地が市内の法人(医療・農業・NPO法人などを含む)で事業開始から3か月以上経過、〇令和2年1月から8月までのいずれか1か月の売上高が、前年同月と比較して20%以上減少

▶ 支給額／10万円

▶ 申請及び問合せ／9月30日(水)までに申請書(市ホームページに掲載)及び必要書類を郵送で、経済振興課(☎048-423-3129)へ

相談・受診の流れ



にいざー店逸品特別版 ～コロナに負けない～ 加盟店募集!

商工会では、本事業の加盟店を募集しています。商工会ホームページ内の特設ページで、自慢の逸品をPRできます。加盟店を巡るスタンプラリー(広報12月号で配布予定)に参加したお客様に景品をプレゼントする企画もあります。

▶ 登録料／商工会員＝無料、商工会員以外＝3千円

▶ 申込み及び問合せ／9月30日(水)までに商工会(☎048-478-0055)へ



▲商工会ホームページ

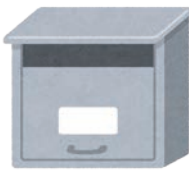
調査員が訪問します



原則、インターホンでの質問と郵便受けへの書類の配布で調査します。

調査員がお聞きすること(3点)

- 住所の確認
- 世帯の人数が5名以上かどうか
- 世帯主(代表者)の氏名



調査書類を配布します

市民の皆さんへのお願い

回答はインターネットか郵送で!

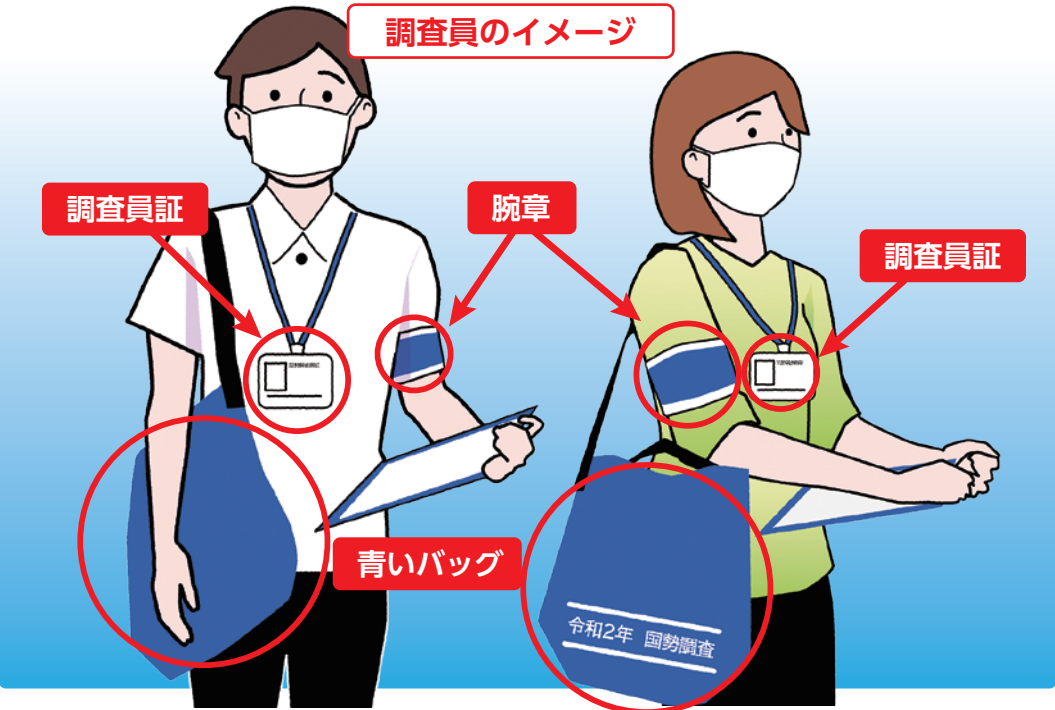


2 国勢調査

国勢調査は5年ごとに実施される、最も重要な国の調査です。そのため、調査員が9月上旬から全ての世帯を訪問します。

本市では、新型コロナウイルス感染症対策のため、調査員が訪問する際は、インターホン越しに説明を行い、調査書類を郵便受けに投函します。また、原則、調査員による回答の回収は行いませんので、インターネットか郵送での回答にご協力をお願いします。

調査員のイメージ



9月
から

国勢調査の調査員が
全世帯を訪問します

問合せ

総務課
(☎048-481-6752)

INFORMATION

必要事項

●「必要事項」と記載がある場合は、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・講座などの名称を記入の上、お申し込みください。



お知らせ

教育文化等功労者の募集

スポーツや文化活動の大会・コンクールなどで優秀な成績を収めた方を表彰します。

▼対象期間／令和元年9月2日(月)～令和2年9月1日(火)

▼対象者／○市内在住又は在学の小・中学生で、次の①～④のいずれかに該当する方Ⅱ①全国で第8位以内(予選会のないものは第1位)、②関東で第4位以内(予選会のないものは第1位)、③県で第1位、④これらと同等以上と認められる成績、○小・中学生以外の市内在住又は在学の方Ⅱ全国で第3位以内(予選会のないものは第1位)

▼応募及び問合せ／10月5日(月)までに推薦書(市ホームページ及び総務課で配布)、賞状の写し及び大会の要項などを窓口又は郵送で、総務課(☎048・481・6752)へ

排水設備工事

責任技術者共通試験

▼日時／11月29日(日)

▼場所／聖学院大学(上尾市)

▼受験資格／次のいずれかに該当する方Ⅱ①高等学校の土木工学科又はこれに相当する課程を修了し卒業した、②高等学校を卒業し、排水設備工事などの設計又は施工に関する実務経験を1年以上有する、③排水設備工事などの設計又は施工に関する実務経験を2年以上有する、④①～③に準ずる

▼受験料／1万円

▼申込み／下水道課で配布する受験案内を参照

▼問合せ／下水道課(☎048・477・1489)

令和2年第3回市議会定例会

▼開会日／8月27日(休)※会期日程(案)を市ホームページに掲載中

▼問合せ／議会事務局(☎048・477・7346)

大和田二丁目地区土地区画整理事業地内の保留地を売却

▼入札日時／10月16日(金)、午前10時ほか

▼場所／新座駅北口土地区画整理事務所(旧事務所隣会議室)

▼問合せ／大和田二丁目地区土地区画整理事務所(☎048・424・4852)

令和元年度オンブズマン制度の運営状況を公表

「公平で開かれた市政推進のために」

本制度では、市政に対する市民の皆さんからの苦情を受け付け、公平・中立的な立場から、市政の改善に関する提言などを行っています。この度、令和元年度オンブズマン制度の運営状況報告書を作成しました。詳細はオンブズマン室及び各公民館などの公共施設に設置した冊子をご覧ください。

▼問合せ／オンブズマン室(☎048・481・2881)

埼玉県県政サポーターの募集

▼対象／満16歳以上で、ホームページの閲覧及びメールの利用が日本語でできる方(議員、首長及び常勤の県職員は除く)

▼内容／県政の課題についてインターネットアンケートへの回答

▼謝礼／抽選で図書カード進呈(アンケート回答で付与されるポイントが貯まった方が対象)

▼申込み／県ホームページから

▼問合せ／県広聴広報課(☎048・830・2850)

くらし・環境

志木駅南口駐車場がオープン

9月1日(火)午前9時から、志木駅南口ロータリー内に自動車駐車場がオープンします。

▼利用料金／最初の30分は無料、以降30分ごとに200円を加算

▼駐車台数／14台(障がい者専用1台含む)

▼問合せ／交通防犯課(☎048・477・2484)

多重債務などの

トラブルに関する無料相談

関東財務局では、金融取引や多重債務などに関するトラブルの相談を受け付けています。

▼相談先／関東財務局Ⅱ詐欺的な投資勧誘について(☎048・613・3952)、架空請求・電子マネー詐欺について(☎048・600・1152)、多重債務について(☎048・600・1113)

彩の国動物愛護推進員の募集

県では、動物の愛護や正しい飼育方に関する知識情報などを普及啓発するボランティアとして、彩の国動物愛護推進員を募集しています。詳細は、県ホームページ又は朝霞保健所及び埼玉県動物指導センターにある募集要領をご覧ください。

▼募集期間／11月30日(月)まで

▼問合せ／県生活衛生課(☎048・830・3612)

9月21日(月・祝)～30日(水)は「愛護動物の遺棄等虐待防止旬間」

○動物の習性、年齢、大きさなどに適した方法や環境で飼いましゅう、○最後まで愛情と責任を持って飼いましゅう、○子犬や子猫が飼えない場合は、不妊・去勢手術をしましゅう。

▼問合せ／○犬に関する相談Ⅱ朝霞保健所(☎048・461・0468)、○猫に関する相談Ⅱ埼玉県動物指導センター南支所(☎048・855・0484)、環境課(☎048・424・2621)

森林の伐採には届出が必要です

森林(雑木林)所有者が立木を伐採するときは、森林法の規定により、事前の届出が義務付けられています。無届伐採などの違法行為は、罰せられる可能性があります。

▼届出の時期／伐採を始める90日前から30日前まで

▼対象／市が定める森林整備計画に含まれる民有林

▼届出が必要な方／森林所有者(立木を買い受ける方又は伐採を施工する業者の代理提出も可)

▼問合せ／経済振興課(☎048・424・9605)

子ども・教育

新入学児童の健康診断

令和3年度、小学校へ入学する児童(平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ)の健康診断を実施します。入学予定者には、9月中旬に通知します。

▼問合せ／学務課(☎048・477・6972)

教育資金貸付制度

経済的な理由により修学が困難な方に、貸付けを行っています。※所得などの審査あり

▼申込み及び問合せ／10月1日(木)から15日(木)までに学務課(☎048・477・6869)へ

令和3年4月1日入所・入室市内保育園及び放課後児童保育室申請の受付開始

▼申請書類などの配布／9月23日(木)から

▼配布場所／保育課、市内認可保育施設又は放課後児童保育室

▼受付期間／11月9日(月)から20日(金)までの午前8時30分～午後4時30分※14日(土)・15日(日)は午前9時～午後4時

▼受付場所／市役所本庁舎2階203・204会議室(土曜・日曜日のみ保育課窓口)※郵送での申請も可。郵送の場合、11月20日(金)へ必着まで。

各施設及び各出張所での受付は不可

▼入所(室)の選考／市で、保育の必要性を審査の上、保育園は令和3年1月下旬、放課後児童保育室は2月下旬に決定。※詳細は配布する申請案内を参照

▼問合せ／保育園Ⅱ保育課入所係(☎048・477・2779)、放課後児童保育室Ⅱ保育課放課後児童保育係(☎048・423・2735)

親がまなぶ子育て練習法「どならない、叩かない」子育ての方法を学びましよう

▼日時／10月7日から11月4日までの毎週水曜日及び11月12日(木)、全6回、午前10時～正午

▼場所／市役所会議室

▼対象／3歳から小学3年生までの子どもの保護者(未受講で、全日程参加可能な方)

▼定員／8名・申込順※保育なし

▼申込み及び問合せ／9月7日(月)から窓口又は電話で、こども支援課(☎048・477・2865)へ

※10ページに、子育て練習法について説明を掲載しています。ご覧ください

訪問マッサージをご存知ですか

☆主治医からの同意が得られれば医療保険療養費支給が適用されます。

☆マッサージ師が患者様のご自宅、又は入所施設などへ訪問し施術します。

TEL: 080-4163-3888
住所: 新座市野火止7-18-1-313

あん摩マッサージ指圧師(国家資格取得)
山田 徹明

大切な人とのお別れは

(株)花輪式典

がプロデュースする安心サポートご葬儀で。

直葬(火葬式)・家族親族葬・一般葬

ご葬儀後のサポート。
合祀墓・散骨・樹木葬・納骨堂
お手配準備させていただきます。

TEL 0120-452-870

〒352-0011 新座市野火止8-11-19 <http://shiminso.jp>

広告を募集しています

広報にいざ

令和2年度の広報にいざに掲載する広告を募集します。

※詳細は二次元コードからホームページ参照

▶問合せ／シティプロモーション課(☎048-424-9600)



スマートフォン・タブレット端末で
広報紙を読みませんか?



マチイロ

マチを好きになるアプリ



必要事項

●「必要事項」と記載がある場合は、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・講座などの名称を記入の上、お申し込みください。



福祉・保険

医療受給者証の有効期間の延長

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、①指定難病・②小児慢性特定疾病の医療受給者証は、有効期間が自動で1年間延長されます。

※詳細は県ホームページなどを参照

▼対象／令和2年3月1日から令和3年2月28日までに有効期間が満了する方

▼問合せ／①県疾病対策課（☎048・830・3562）、②県健康長寿課（☎048・830・3561）

9月は障がい者雇用支援月間です

障がい者就労支援センターでは、障がい者雇用を考えている事業所や、就労している又は就労を目指している障がい者の方の相談・支援を行っています。

▼問合せ／障がい者就労支援センター（☎048・477・1552）

県立特別支援学校埼玉学園（盲学校）入学者の募集

視覚障がい（全盲又は弱視）の方、あん摩・マッサージ・指圧、はり、きゅうの技能習得を目指す学校で、卒業時には国家試験の受験資格が得られます。

▼対象／県内在住の10～60代で次の全てに該当する方①両目の矯正視力がおおむね0.3未満又は盲学校の教育を受けることが適当である、②高等学校卒業もしくは令和3年3月卒業見込み又は高等学校卒業と同等の学力がある

▼選考日／一次募集Ⅱ11月27日（金）、二次募集Ⅱ令和3年2月12日（金）※一次募集で募集人員に達した場合、二次募集は行いません。相談・見学は随時対応

▼問合せ／同学園高等部専攻科（☎048・231・2121）

障がい者ガーデニング講座

▼日時／10月6日・13日・20日・27日、12月1日・8日、3月9日・16日の火曜日、全8回、午前10時～正午

▼対象／市内在住又は在勤在学中で、障がいがあり自主通所可能な方

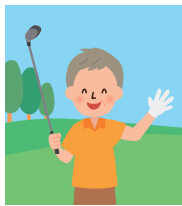
▼定員／15名（多数の場合は抽選）

▼講師／グリーンアドバイザー・上村智子

▼費用／5千円（材料代）

▼申込み及び問合せ／9月18日（金）までに、窓口、電話又はファックス（048・481・3303）で福祉の里障がい者福祉センター（☎048・481・2910）※月曜日、祝日は休館（月曜日が祝日の場合、翌平日も休館）へ

ゴルフで楽しく介護予防



研究により、ゴルフで記憶力が向上することが明らかになりました。介護予防にも効果的な要素が取り込まれているゴルフを学びませんか。

▼日時／10月2日から11月20日までの毎週金曜日、全8回、午後3時30分～5時

▼場所／ウィンズゴルフフステーション新座

▼対象／60歳以上のゴルフ未経験者又は初級者（前回受講者を除く）

▼定員／10名

▼内容／介護予防を目的としたゴルフスクール

▼費用／1回1千円

▼申込み及び問合せ／ウィンズゴルフフステーション新座（☎048・477・5005）

9月は世界アルツハイマー月間です

認知症の理解と普及啓発を目的に、国際アルツハイマー病協会が1994年に「世界アルツハイマーデー」を制定しました。また、2012年からは9月を「世界アルツハイマー月間」としています。

補聴器を使って認知症予防

補聴器は使いたくない、補聴器を買ったもののうまく聞こえないからと、聞こえを諦めていませんか。聞こえを改善すると、生活や会話に積極的になり、人とのコミュニケーションにつながります。また、難聴が原因の認知症や、うつ予防にも効果があると言われています。補聴器は慣れるまでに調整が必要です。まずは相談してください。

認知症地域支援推進員を配置

認知症の方とその家族を支援する相談・支援体制を構築できるよう、各高齢者相談センター、暮らしネット・えん、介護保険課に配置しています。

認知症の電話相談窓口

認知症の方やその家族からの相談を、電話で受け付けます。

電話相談窓口	
日時	問合せ先
16日（水）、午前10時～午後4時	NPO法人暮らしネット・えん（☎048-480-4150）
16日（水）、午後1時30分～3時30分	NPO法人太陽（☎048-482-1087）
17日（木）、午後2時～4時 （要予約。受付は1日（水）～10日（木）、午前9時～午後5時※日曜日除く）	新座志木中央総合病院（☎048-474-7211）※「リハビリ科」へ

補聴器相談医 ※市外局番は048です

医師名	病院・診療所名（市町村名）	電話番号
三須 俊宏	三須耳鼻咽喉科（新座市）	480-1187
伊藤菜穂子	伊藤耳鼻科クリニック（朝霞市）	486-0087
増田 毅	増田耳鼻咽喉科医院（朝霞市）	463-9218
佐内 明子	さない耳鼻科クリニック（朝霞市）	450-3710
内田 亮介	志木駅前うちだ耳鼻科（志木市）	423-2511
齋藤 晶	和光耳鼻咽喉科医院（和光市）	467-0889
宮川 昌久	和光耳鼻咽喉科医院（和光市）	467-0889
関根 大喜	独立行政法人国立病院機構埼玉病院（和光市）	462-1101

認知症サポーター養成講座

認知症の方とその家族を地域で見守り、支援するために認知症について学びます。

▼日時／①9月17日（木）②30日（水）、午前10時～正午

▼場所／①中央公民館、②野火止公民館

▼対象／①主に池田、片山、野寺、道場在住の方、②主に東北、東、野火止5～8丁目在住の方

▼定員／①10名、②15名

▼申込み及び問合せ／電話で、①東部第一高齢者相談センター（☎048・480・5853）、②北部第一高齢者相談センター（☎048・486・5011）へ

ひとり歩き高齢者等家族支援サービス

居場所が分からなくなるなどの不安がある方と同居する家族を対象に、位置探索（GPS）機能を持つ専用端末

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最も当てはまるところに○を付けてください。家族などがチェックすることもできます。

	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
チェック1 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック2 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック3 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われることがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック4 今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック5 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
チェック6 貯金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
チェック7 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
チェック8 バス、電車や自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
チェック9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
チェック10 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

合計が20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。かかりつけ医、市の相談窓口や高齢者相談センターに相談しましょう。※結果はおおよその目安です。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

出典：「知って安心 認知症」東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援担当／発行

問合せ 介護保険課（☎048・424・5186）

未を貸し出しています。日常生活賠償特約他人に怪我をさせるなど賠償責任を負った場合に備える保険が付帯しています。

高齢者見守りステッカー配布



認知症などにより行方不明になった高齢者を早期発見できるよう、3桁の登録番号などが印字されたステッカーを配布しています。

INFORMATION

※費用の記載がない講座などは無料です。



じごと・就職

臨時的任用教職員の募集

- ▼職種／①小学校教員、②中学校教員(特別支援学級)
- ▼勤務時間／週5日(1日7時間45分)
- ▼対象／①小学校教諭1種又は2種免許を持つ方、②中学校教諭免許(教科不問)を持ち、特別支援教育に関心のある方(経験があればなお可)
- ▼問合せ／学務課(☎048・477・6869)

会計年度任用職員(特別支援教育支援員)の募集

- ▼任用期間／10月1日(木)から令和3年3月31日(水)まで
- ▼勤務時間／週5日(1日6時間)※健康保険などへの加入あり
- ▼勤務場所／市内小・中学校
- ▼対象／特別支援教育や福祉に理解のある方(教員免許不要)
- ▼募集人員／若干名
- ▼業務内容／特別な教育支援を要する児童・生徒の支援、安全面の確保
- ▼時給／988円
- ▼試験方法／作文及び面接
- ▼申込み及び問合せ／履歴書(顔写真貼付)を窓口又は郵送で、市役所内教育相談センター(☎048・477・2004)へ

公立保育園会計年度任用職員の募集

- ①保育士、②保育士(休日保育)
- ▼勤務時間／①月曜から金曜日までの午前8時30分～午後5時、土曜日(年4回程度)の午前8時30分～午後0時15分、②日曜日、祝日の午前8時～午後6時30分のうち6時間以内
- ▼対象／保育士資格を持つ方
- ▼業務内容／保育業務



事業者

令和3・4年度入札参加資格登録の受付

- 新規申請
- ▼対象／現在、県電子入札共同システム参加自治体のいずれにも入札参加資格登録がない方
- ▼申請期間／9月1日(火)～25日(金)
- ▼申請方法／関係書類を郵送(〒330・9301さいたま市浦和区高砂3・15・1)で、県(入札審査課)へ(持参不可)
- 更新申請
- ▼対象／現在、県電子入札共同システム参加自治体のいずれかに入札参加資格登録済みで、ユーザーIDが交付されている方
- ▼申請期間／①建設工事Ⅱ10月9日(金)～11月26日(木)、②設計・調査・測量、土木施設維持管理Ⅱ10月9日(金)～11月13日(金)※①・②の併用申請は、11月13日(金)まで
- ▼申請方法／県電子入札共同システムで電子申請の上、関係書類を郵送で、県へ(持参不可)
- ▼問合せ／管財契約課(☎048・477・2281)※詳細は市又は県ホームページ参照

既卒3年以内及び34歳以下の若者対象就職面接会

- ▼日時／10月5日(月)、午後1時15分～4時(0時45分受付開始)
- ▼場所／大宮ソニックシティ地下展示場
- ▼対象／高校、専門学校、高専、短大、大学(院)などを卒業後おおむね3年以内及び34歳以下の方
- ▼内容／50社程度の参加企業担当者による面接・企業説明
- ▼持ち物／履歴書複数枚、ハローワーク受付票お持ちの方
- ▼問合せ／ハローワーク朝霞(☎048・463・2233)



食品等事業者のためのHACCP(ハサップ)講習会

令和3年5月末までに、すべての食品等事業者はHACCP(安全な食品を製造するための工程の衛生管理)の導入が義務付けられています。



安心・安全

秋の全国交通安全運動(9月21日)から30日(水)まで

- 朝霞保健所では飲食店や製造業を対象とした講習会を開催します。
- ▼日時／①9月16日(水)、10月19日(月)、11月19日(木)、令和3年1月19日(火)、2月15日(月)、②9月29日(火)、③11月10日(火)、令和3年2月24日(水)、午後2時～4時(1時30分受付開始)
- ▼場所／①朝霞保健所、②富士見市民文化会館、③ふじみ野市商工会
- ▼定員／30名程度
- ▼内容／衛生管理及び記録の方法、経営力向上セミナー
- ▼申込み及び問合せ／朝霞保健所(☎048・461・0468)
- ▼市重点目標／自転車・歩行者の交通事故防止
- ▼県重点目標／横断歩道における歩行者優先の徹底
- ▼問合せ／交通防犯課内新座市交通安全推進協議会事務局(☎048・477・2484)

寄附ありがとうございます



▲有限会社野火止製作所から市へ、足踏みペダル式アルコール噴霧スタンド2台(10万円相当)

- ▶中村オートパーツ株式会社から市へ、SDGs私募債起債(武蔵野銀行受託)により、ユニポッチャロトロ及び指導用デジタル教科書(20万円相当)
- ▶ジャパン・フィールド株式会社から市へ、SDGs私募債起債(武蔵野銀行受託)により、卓球台一式(9万7,900円相当)
- ▶佐藤広康さんから市へ、マスク1,100枚(5万4,000円相当)



▲株式会社ハンダから市へ、新型コロナウイルス感染拡大防止ポスター(8万1,000円相当)

基金への寄付

- ▶高崎廉史さんからコブシ福祉基金(ふるさと納税)へ、1万円
- ▶富岡大八郎さんからコブシ福祉基金(ふるさと納税)へ、1万5,000円
- ▶伊藤勝通さんから青少年教育振興基金(ふるさと納税)へ、1万円
- ▶渡辺洋さんからコロナ対策支援寄附金(ふるさと納税)へ、1万円

ナイキでナイスな部屋探し
不動産のことなら地元のナイキへ

naiki
株式会社 ナイキ
管理・賃貸・売買・リフォーム

本社 新座市野火止 6-6-17
新座駅前店 新座市野火止 5-2-35-1F
TEL0120-719-554

ナイキキー

市民葬・福祉葬
家族葬・一般葬

真心葬儀

新座市・朝霞市・志木市・和光市 指定
市民葬委託葬儀社

火葬のみ可能 事前相談無料
お見送り

メモリアル ヨーコー

0120-544-100

【本社】新座市栗原3-5-15 / 【葬儀・仏事相談センター】新座市東北2-2-5

庭木1本からお手入れOK!

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

広報にいざをご覧の方に
生垣剪定幅1m(高さ2m)通常**2,000円**を(税別)
先着**10名様 1,000円!**

ガーデンエクスプレス
ふじみ野店 入間郡三芳町藤久保 548-12
練馬店 練馬区土支田 3-19-12
営業時間 9:00~17:00 ☎0120-61-4128

見積無料

必要事項

●「必要事項」と記載がある場合は、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・講座などの名称を記入の上、お申し込みください。

イベント

ファーマーズマーケット
in 新座市役所



▼日時／9月2日・9日の水曜日
ぶどうの販売、23日(水)野菜・花の
販売、午前10時～午後1時(売り切
れ次第終了)

▼場所／市役所本庁舎正面玄関
▼問合せ／経済振興課(☎048・4
24・9605)

東京2020公式アートポスター
を展示します

▼日時／9月1日(火)～11日(金)(5日
(土・6日(日)除く)、午前8時30分～午
後5時15分

▼場所／市役所第二庁舎1階市民ギ
ャラリー

▼問合せ／オリンピック・パラリン
ピック推進室(☎048・424・4
687)

健康・スポーツ

ココカラダ・プログラム
ココカラ放っておかないで！貧血

▼日時／10月19日(月)、午前9時25分
～11時30分

▼場所／保健センター

▼対象／18歳以上65歳未満の女性

▼定員／11名・申込順

▼内容／食事の話、運動

▼申込み及び問合せ／9月1日(火)か
ら10月12日(月)までに電話で、保健セ
ンター(☎048・481・2211)
へ

無料の風しん抗体検査及び
予防接種を実施(成人男性)

風しんは、感染力が非常に強く、
免疫を持たない妊婦が感染すると、
胎児の目や耳、心臓などに障がいが
残る先天性風しん症候群を引き起こ
す可能性があります。早めに抗体検
査を受けましょう。

▼期間／令和4年3月31日(木)まで

▼場所／指定医療機関※事業所健診、
特定健診(国民健康保険の方)の際に、
抗体検査が受けられる場合あり

▼対象／昭和37年4月2日～昭和54
年4月1日生まれの男性

▼実施方法／市が送付するクーポン
券で抗体検査を受ける↓抗体価が低
い場合、予防接種(無料)を実施

▼クーポン券／令和2年3月31日ま
でのクーポン券の期限を1年間延長。
期限切れのクーポン券をそのまま使
用できます。※転入した方や再発行
を希望する方は、ご連絡ください

▼問合せ／保健センター(☎048・
481・2211)

特定健診未受診の方に通知します



市国民健康保険に加入中の40歳か
ら74歳までの方は、年度内に1回無
料で特定健診を受けることができま
す。今年度未受診の方には、はがき
又はSMS(ショートメッセージサ
ービス)で、通知を送付します。既
に受診済の方に行き違いで通知され
る場合がありますが、ご了承ください
い。※特定健診の受診には受診券が
必要です

▼SMSの送信元／NTTドコモ・
auの方048・424・4853、
ソフトバンクの方242170
▼問合せ／国保年金課(☎048・4
24・4853)

生活習慣病講演会
「糖尿病の正しい知識お持ちですか？」



▼日時／9月15日(火)、午前9時30分
～11時※マスク着用。体調不良の方
は入場不可

▼場所／市役所第二庁舎1階会議室

▼対象／国民健康保険加入者※空き
がある場合はどなたでも

▼定員／20名

▼講師／前埼玉医科大学准教授・叶
澤孝一

▼申込み及び問合せ／窓口又は電話
で、国保年金課(☎048・424・
4853)へ

女性の健康相談



▼対象／思春期から更年期に至る女
性又は家族
▼内容／妊娠、出産、家族計画、不妊、
更年期障がい、婦人科疾患、性感染症、
女性の身体に関する相談など

▼相談員／助産師

▼申込み及び問合せ／電話で、保健
センター(☎048・481・221
1)へ※随時受付

がんワンストップ電話相談

働くがん患者の治療と仕事の両立
を支援するため、看護師・医療ソ
シアルワーカーなどによる電話相談
を開催します。日程など詳細は県ホ
ームページをご覧ください。

▼問合せ／県疾病対策課(☎048・
830・3651)

年金

扶養親族等申告書が
届いた方は提出を

老齢又は退職により支給される年
金は、所得税、市・県民税などの課税
対象です(障害・遺族年金は非課税)。
65歳未満の方で108万円以上、
65歳以上の方で158万円以上の年
金を受け取る方は、配偶者控除や扶
養控除などを受けるために「扶養親
族等申告書」を提出する必要があります。
提出がない場合、各種控除を
受けるには、翌々年に確定申告や市・
県民税申告が必要です。

令和3年分の申告書は日本年金機
構から対象者へ送付されるので、期
限内に提出してください。令和2年
分の申告内容を訂正する場合は、令
和3年1月中旬に令和2年分源泉徴
収票が届いた後、税務署などで確定
申告をしてください。

▼問合せ／川越年金事務所(☎04
9・242・2657)、ねんきんダ
イアル(☎0570・051165)

高齢者

8020 よい歯のコンクール
参加者募集

▼日時／10月19日(月)～31日(土)、診療
時間内

▼場所／朝霞地区歯科医師会の指定
歯科医院

▼対象／市内在住の80歳以上(令和
2年4月1日時点)で、自分の歯が
20本以上ある健康な方※当コンク
ールで表彰歴のない方

▼申込み及び問合せ／9月1日(火)か
ら30日(水)までに、朝霞地区歯科医師
会(☎048・465・2244)へ

角本明日香さんが
市長を表敬訪問

7月13日(月)、新堀小学校の角本明
日香さんが市長を訪問し、2月22日・
23日に東京都で開催された「第24回
全国少年少女選抜レスリング選手権
大会」の小学5年生女子30kg級で優
勝したことを報告しました。今後の
活躍に期待し、市長は激励の言葉をか
けました。



ペコちゃんとゾウキリンが
おともだちになりました



市内に埼玉工場がある洋菓子の老
舗メーカー不二家の人気者ペコチャ
ンとゾウキリンがおともだちになり
ました！7月20日(月)のおともだち協
定締結式では、プレゼント交換や記念
撮影を行いました。今後は、お互いの
イベントに参加したり、広報活動に協
力したりするなど、地域の魅力を相互
に発信していきます。

自転車損害保険等へ
加入しましょう



県では、平成30年4月1日から自
転車損害保険等への加入が条例で義
務化されていますが、特に65歳以上
の方の加入が少ない傾向です。加入
することで、被害者の救済や加害者
の経済的負担の軽減になります。

▼問合せ／県防犯・交通安全課(☎0
48・830・2960)

市税などの納期

国民健康保険税	3期
介護保険料	3期
後期高齢者医療保険料	3期

納期:9月30日(水)

公共施設通信

- 「必要事項」と記載がある場合は、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・講座などの名称を記入の上、お申し込みください。
- 費用の記載のないものは無料です。
- 当日**の記載のあるものは当日、直接受付です。

公民館

栗原公民館

〒352-0035 栗原3-8-34 ※休館日…第2・4月曜日
TEL 042-423-6801 FAX 042-423-6804
開館時間…午前9時～午後9時30分(祝日は5時30分まで)

おはなし会 **当日**



日9月12日(土)、午後3時～3時30分**定**20名**内**絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアター、うた、手遊びなど**講**おはなしグループほたる

東北コミセン

〒352-0001 東北2-28-5 ※休館日…第1・3月曜日
TEL 048-474-2577 FAX 048-487-5755
開館時間…午前9時～午後9時30分(祝日は5時30分まで)

キャッシュレス決済って何？ ～幾つかの決済方法を学びましょう～

日9月30日(水)、午後1時～3時**定**20名・申込順**内**二次元コードや様々なカード決済の仕組みを学ぶ**講**ファイナンシャルプランナー・本岡藤栄**申**9月1日(水)から窓口又は電話で

野火止公民館

〒352-0011 野火止6-1-48 (ふるさと新座館内)
※休館日…第2・4月曜日(祝日を除く)
TEL 048-478-4523 FAX 048-482-4594
開館時間…午前9時～午後9時30分

江戸時代の滑稽文学 ～「東海道中膝栗毛」を中心として～

日10月8日(水)、午前10時30分～正午**定**20名・申込順**内**江戸時代の文学作品に表れた様々な笑いと滑稽、滑稽文学について考える**講**東洋大学名誉教授・中山尚夫**共催**東洋大学講師派遣事業**申**9月2日(水)から窓口又は電話で

ふるさと新座館

〒352-0011 野火止6-1-48 TEL 048-478-4523
開館時間…午前9時～午後9時30分
休館日…第2・4月曜日(祝日・振替休日の場合は開館)

スタインウェイを弾こう

日9月23日(水)・24日(木)、午前10時～午後5時**内**ホールを貸切でスタインウェイの演奏体験※連弾禁止**費**1区分(60分)1,000円(1名につき1区分まで)・抽選**申・問**9月7日(月)から9日(水)までの午前9時～午後5時に、窓口又は電話で

西堀新堀コミセン

〒352-0032 新堀1-5-9 ※休館日…第1・3月曜日
TEL 042-492-4655 FAX 042-494-1406
開館時間…午前9時～午後9時30分(祝日は5時30分まで)

コミセンおはなし広場 **当日**

日9月5日(土)、午前10時～10時30分**対**幼児と保護者、小学生**定**5組・受付順**内**手遊び、絵本、紙芝居など**講**赤いりんご朗読会

ふれあいサロン ～わらべうたであそぼう～

日10月6日(水)、午前11時～11時30分**対**乳幼児と保護者**定**8組・申込順**内**わらべうた、人形劇、絵本など**講**おはなしカスタネット**申**9月1日(水)から窓口又は電話で

秋の野草観察講座 ～身近な草花と健康ウォーキング を楽しもう!～



日10月21日(水)、午前9時30分～午後0時30分※西新コミセン集合・解散(雨天中止)**定**15名・申込順**内**本多の森まで歩きながら、秋の野草の名前や由来、特性などを学ぶ**講**新座市観光ボランティアガイド協会**申**9月2日(水)から窓口又は電話で

歴史講座 ～時代を切り拓いた人物 渋沢栄一の生涯～

日10月15日(水)、午前10時～正午**定**30名・申込順**内**日本の近代化に大きな役割を果たした、埼玉県ゆかりの渋沢栄一の生涯を学ぶ**講**県立歴史と民俗の博物館主任専門員兼学芸員・杉山正司**申**9月2日(水)から窓口又は電話で

市民会館

〒352-0011 野火止1-1-2 TEL 048-481-1111
開館時間…午前9時～午後9時30分
休館日…月曜日
(祝日・振替休日の場合は開館し、翌平日を休館)

大ホールひとり占め

日9月12日・19日の土曜日・25日(金)、午前9時～午後9時**内**大ホールのステージを体験**費**1区分(30分)1人500円(最長4区分まで)・申込順**申・問**9月2日(水)から窓口又は電話で

図書館

中央図書館

〒352-0011 野火止1-1-2 TEL 048-481-1115
開館時間…午前9時30分～午後6時
休館日…月曜日(祝日の場合は翌日)、第4木曜日

特集展示

①「ひとやすみするための本」、
②SDGs関連展示「豊かな暮らし
を手にするためにはどうしよう?」

日9月1日(水)～30日(水)**対**①一般、②一般・児童**内**①9月10日(水)～16日(水)の自殺予防週間にちなみ、心が休まる本やメンタルヘルスに関する本の特集、②2015年9月に国連で採択された、持続可能でよりよい世界を目指す国際目標「SDGs」に関係した本を3回に分けて紹介。今回は17の目標のうち、「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」、「働きがいも経済成長も」、「産業と技術革新の基盤をつくろう」、「人や国の不平等をなくそう」、「住み続けられるまちづくりを」、「つくる責任つかう責任」についての本を集めた



朝霞地区一部事務組合

感染予防と火災予防

新型コロナウイルス感染症対策として、飛沫防止用シートや消毒用アルコールを使用する機会が増えていますが、火災事例も報告されていますので、使用には十分注意してください。

○飛沫防止用シート(ビニールシート)は調理場など火気を使用する場所に設置しない

○消毒用アルコールは火気の近くで使用しない



▲詳細は、埼玉県南西部消防本部
ホームページ参照

問埼玉県南西部消防本部予防課(☎048-460-0121)

福祉の里図書館

〒352-0013 新塚1-4-5 TEL 048-481-7070
開館時間…午前9時30分～午後6時
休館日…月曜日(祝日の場合は翌日も休館)、
祝日(こどもの日及び敬老の日は除く)

特集展示 「コトバとキモチ」

日9月1日(水)～10月31日(土)**対**児童**内**ことばやきもちについて、楽しみながら真面目に向き合い、みんなで一緒に考えるための本の紹介

俳句募集中



館内に俳句ポストを設置しています。優秀句は館内に掲示、『現代俳句』誌上に掲載されます。9月のテーマは「蛸(ひぐらし)」です。投句をお待ちしています。

スポーツ協会

〒352-0022 本多2-1-20
TEL 048-482-2002 FAX 048-478-8013

親子でわくわく体操



日10月19日、11月2日・16日の月曜日、全3回、午前10時30分～11時30分**場**市民総合体育館**対**市内在住の2・3歳の子どもと保護者(2歳未満の子どもを連れての参加は不可)**定**25組(多数の場合は抽選)**費**1組200円(保険代含む、初日集金)**申**9月20日(日)〈必着〉までに、親子の必要事項、生年月日、性別を記入の上、往復はがきで

- 外来 ●入院 ●透析センター
- 地域医療センター ●健診センター

堀ノ内病院

新座市堀ノ内2-9-31
Tel.048-481-5168

訪問リハビリマッサージ さんぽあん



お一人での外出が難しい方を対象に健康保険※での施術を行っております。

電話：048-211-3215
住所：新座市東2-6-22-201
https://saint-point.info/

※要保険医同意書



住宅リフォームなら 地域密着のハウズドクターへ

水まわり・設備 内装・外装

(株) きくちライフサービス
新座市馬場 1-11-15 048-478-8190
新座市指定水道工事 / 建設業許可 / 増改築相談員

植木カット・お庭づくり・ガーデニング

見積無料!

植木1本の高さと値段
(1～3m未満) 3,000円 (4～5m未満) 8,000円
(3～4m未満) 6,000円
※伐採(抜根)・除草・植栽等も致します



0120-194-284
い く よ に わ し
庭園1級施工管理士
中村 健人
(株)庭屋中村

個人様：1本・1坪からお任せください
法人様：大規模植栽管理・休日対応・福祉施設
不動産管理組合様：植栽管理・コストカット・空き家管理

詳しくは!

(株)庭屋中村





親がまなぶ子育て練習法ってなあに？

■「親がまなぶ子育て練習法」とは

「子どもが言うことを聞かない」「怒りたくないのに」と、育児に悩んでいる方も多いと思います。そんな悩みを少し解消できる子育て練習法です。

これは、アメリカで開発されたしつけの練習プログラムを、日本版に改良したものを基に構成されています。

DVDの視聴やロールプレイなど、楽しく子育てのコツを練習するプログラムを通して、子どもの良いコミュニケーション、ほめ方や叱り方を学びます。

■子どもへの伝え方を知る

まずは子どもへの伝え方を練習します。そうすることで、親が困っていることを子どもも分かるようになる

り、「何度言っても聞かない」「困った行動が減らないから、どうしてしまっ」という悩みが解消されます。

■ほめることを大切にする

たくさんほめることで親子関係が良くなり、子どもがより親の話を聞けるようになります。親が気持ちの伝え方やほめ方を学んで穏やかに接すると、子どもも素直になっていきます。すると、どなたたり叩いたりすることは更に減ります。

ぜひ、どならない、叩かない子育ての練習講座に参加してみてください。

※講座の参加者を募集します。詳しくは、5ページを参照



今月の本だな

ヒトの体にすみつく生き物

—寄生虫から細菌・ウイルスまで—



べんの よしみ
辨野義己／監修
PHP研究所

この本は、ヒトのさまざまな健康状態に影響を与える口腔内細菌や腸内細菌などについて、写真やイラストとともにやさしく解説しており、子どもから読める一冊です。

寄生虫、細菌、ウイルスなどの種類と特徴、ヒトの病気や健康との関わり、免疫の仕組みなどがよく分かります。

※所蔵館などについては、中央図書館(☎048-4811115)にお問い合わせください。

市内サークルなどの催し物

掲載内容などに関して、市では関与していません。本コーナーへ掲載希望の方は、掲載を希望する月の2か月前の20日までに、所定の申請書をシティプロモーション課(☎048-424-9600)へ

植物画(ボタニカルアート)

植物画 のいちご

9月30日(水)～10月4日(日)、午前10時～午後6時(初日は午後1時から、最終日は午後5時まで)／ほっとぷらざ／花や果実などを丁寧に観察し描いた水彩画の作品展／篠田☎048-478-7319

市ホームページに市内サークルなどの会員登録を掲載しています。

掲載中のサークルについては、シティプロモーション課へお問い合わせください。

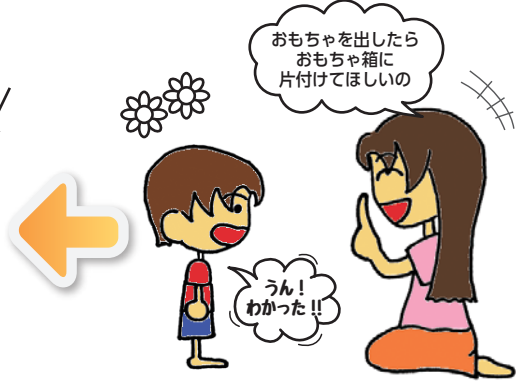
会員登録はこちら▶



ほめる！



伝え方、ほめ方のコツを練習



問合せ

家庭児童相談室

(☎048-477-2865)

スポーツと栄養



朝霞地区医師会 三浦 志朗 ☎048-464-4666

私たちが生きていくためには、三大栄養素と言われる炭水化物、たんぱく質、脂質に加え、ビタミンやミネラルが必要です。スポーツをするにはこれらの栄養素のバランスの良い摂取が大切です。

1 炭水化物(糖質)…すぐに役立つエネルギー成分

スポーツ中に糖質のエネルギーを使い切るとどうなるでしょう？急に力が入らなくなり、集中力も低下して運動どころではなくなってしまいます。糖質はご飯やパン、果物などから摂取し、筋肉や肝臓でグリコーゲンとして蓄えられ、運動時に分解されて最初のエネルギー源として利用されます。身体に蓄えられるグリコーゲン量はわずかなため、長時間のスポーツでは使い切ってしまいます。そこで数日前からはしっかりと糖質を摂り、脂肪を減らした食事でグリコーゲンを溜め込んでおくことが大事です。また、運動中もこまめに糖質を摂り、運動後には糖質と一緒に筋肉の疲労回復を早めるクエン酸(みかん、レモンなどに多い)を摂ることも良いでしょう。

2 たんぱく質…身体を作る成分

たんぱく質不足になるとスポーツに大切な血や骨や筋肉を作れません。肉や魚、卵や豆などに多く含まれるたんぱく質は体内でアミノ酸に分解され、血や骨や筋肉を作ります。強い運動後には筋肉痛になり2～3日すると治りますよね。これは運動して壊れた筋肉が終了後に超回復して増大し、前よりも強くなっていくためです。運動後に適切なたんぱく質と炭水化物を摂ることが筋肉の発達を助けます。また成長ホルモンは大人になっても筋肉の発達に重要で、運動後や睡眠中に多く分泌されます。そのため筋肉を作るには十分な休養と睡眠も大切です。

たんぱく質を構成するアミノ酸のうち分岐鎖アミノ酸(BCAA:バリン、ロイシン、イソロイシン)は特に大切です。筋肉分解を抑えたり運動中の疲労軽減にも役立つため、運動前や運動中にサプリメントとして摂取しても良いでしょう。

3 脂質…高カロリーでエネルギー不足を補充

脂質は三大栄養素の中で1gあたりのカロリーが最も高く普段のエネルギー源として大切です。ゆっくりとした運動中はエネルギー源にもなります。しかし、消化吸収速度が遅いため、運動前の摂取や摂りすぎには注意が必要です。

4 ビタミン…栄養素の利用を助け、免疫力を高める

水に溶けるビタミンB群やC、脂肪に溶けるビタミンA・D・Eなどがあります。スポーツでは、炭水化物からエネルギーを作り出す時に必要なビタミンB₁は特に大切で、玄米や豚肉、絹ごし豆腐などに多く含まれます。また、ビタミンCも貧血予防に大切な鉄の吸収を助けたり、免疫力向上、動脈硬化を防ぐ働きもあり積極的に摂りたいビタミンです。

5 ミネラル…体の調子を整える

ミネラルも食事から摂取する必要があり、骨を形成し、筋肉や神経機能を助けたり、貧血を防いだりします。鉄は酸素を運搬する血液成分であるヘモグロビンの材料になるため、不足すると貧血となり、筋肉の疲労や息切れ、動悸が起こり運動能力も低下してしまいます。特に女性アスリートには貧血は大きな問題です。鉄分はレバーや赤身の肉、ほうれん草、ひじきなどに多く含まれ、毎日でも摂取する必要があります。牛乳に多く含まれるカルシウムや、野菜に多いマグネシウムは、骨を強くしたり筋肉のけいれんを抑えたりします。

6 水分

体の中は60%が水分であり、運動中に水分を補うことはとても大切です。汗の成分は水と塩分を含むミネラルのため、運動中は水だけでなくミネラルや糖分を含んだスポーツドリンクで水分を補うことが便利です。スポーツドリンクはすぐに吸収しやすい濃度に調整しており、ミネラルや糖分だけでなく、アミノ酸のBCAAや疲労回復のクエン酸など含んだものもあります。運動中でも、できれば15分おき位に100ml～200ml程度摂取すると良いでしょう。

9月の相談いろいろ

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため受付時間が変わる場合があります。事前にお問い合わせください。
※各相談が中止になる場合があります。中止の場合、市ホームページでご案内します。
※祝・休日を除きます。㊦マークのあるものは予約制です。

	相 談 名	日 に ち	時 間	相 談 員	問 合 せ 及 び 場 所
暮 ら し	年金・社会保険・労働相談	3日(木)	午前10時～午後3時	社会保険労務士	人権推進課☎048-477-1513
	㊦ 登記相談 ※1	11日(金)	午後1時～4時30分	司法書士、土地家屋調査士	* 相談の最終受付は、終了時間の30分前です。
	女性困りごと相談 ※2 (男性も相談できます)	毎週月・火・木・金曜日	午前9時～正午、午後1時～5時 (受付は午後4時30分まで)	女性困りごと相談員(女性)	女性困りごと相談室☎048-477-1835
		12日(土)	午前10時～午後1時、午後2時～6時 (受付は午後5時30分まで)	//	にいざほっとぶらざ☎048-486-8639
	消費生活相談 ※3	毎週月曜～金曜日	午前10時～午後4時	消費生活相談員	消費生活センター☎048-424-9162 消費者ホットライン☎188
	多重債務相談				
	㊦ マンション管理組合運営に係る相談	15日(火)	午後1時30分～4時30分	埼玉県マンション管理士会	建築開発課☎048-477-4519
	空家に関する相談	毎週月曜～金曜日	午前8時30分～午後5時15分	市職員	交通防犯課☎048-477-2484
	暴力団などに関する相談				
犯罪被害者相談					
税 金	市税などの納付・納税相談 ※4	27日(日)	午前9時～午後3時30分	市職員	納税課☎048-477-1852
		毎週木曜日	午前9時～午後7時		
		毎週月・火・水・金曜日	午前9時～午後4時30分		
子 ど も	子育て相談	毎週月曜～金曜日	午前9時15分～正午、午後1時～4時45分	家庭児童相談員	家庭児童相談室☎048-477-2865
	子育て電話相談		午後1時～4時	公立保育園園長	第一保育園☎048-478-4928 第二保育園☎042-422-3803 栄 保 育 園☎048-477-4626 西堀保育園☎042-492-3111 北野保育園☎048-477-0039 新座保育園☎048-477-4627
			午前10時～午後4時	保育士、栄養士、看護師	山びこ保育園☎048-481-5095
			教育相談・いじめ相談	午前10時～午後6時 (来談は午後5時まで)	教育相談員
	ひとり親家庭等相談		午前9時15分～正午、午後1時～4時45分	母子・父子自立支援員	こども支援課☎048-424-9161
	子どもの発達に関する相談	毎週月曜日、第2・4水曜日	午後1時～4時	児童発達支援管理責任者 保育士 ほか	児童発達支援センター☎048-485-9783
高 齢 者	高齢者に関する相談 ※5	毎週月曜～金曜日	午前9時～正午、午後1時～4時30分	市職員	長寿はつらつ課☎048-424-9611 介護保険課☎048-477-6892
仕 事	職業相談	毎週月曜～金曜日	午前10時～午後5時	職業相談員	新座市ふるさとハローワーク☎048-477-1859
	㊦ 就業相談	17日(木)	午後1時～3時	キャリアカウンセラー	経済振興課☎048-477-6346
健 康 ・ 福 祉	社協ふくし総合相談 ※6	毎週月曜～金曜日	午前9時～午後4時	社会福祉士 福祉活動専門員ほか	社会福祉協議会☎048-480-5705
	ボランティア相談 ※7		午前8時30分～午後5時	ボランティアコーディネーター	
	障がいに関する相談 ※8		午前8時30分～午後5時15分	市職員、社会福祉主事	障がい者福祉課☎048-477-6891
	電話健康相談		午前9時～正午、午後1時～4時30分	保健師、栄養士ほか	保健センター☎048-481-2211
	㊦ 精神保健相談 ※9	29日(火)	午後1時30分～3時30分	精神科医	

※1 不動産登記などの登記全般 ※2 離婚問題、配偶者(パートナー)からの暴力、性的マイノリティなど ※3 日常生活における契約上のトラブルなど
※4 市税などの納付、納税猶予に関すること ※5 高齢者虐待、成年後見制度、介護保険など ※6 生活上の心配ごとなど ※7 ボランティアをしたい方、受けたい方対象
※8 障がい者の虐待、生活支援、差別などに関すること ※9 こころの病気に関すること

9月の休日医療機関いろいろ

※記載がない場合、市外局番は048です

日曜日・休日に診療実施の医療機関 (午前10時～午後4時)									日曜日に診療実施の整・接骨院 (午前9時～正午)		
日	場所	診療所名	科 目	電 話	場所	診療所名	科 目	電 話	日	整・接骨院名	電 話
6日(日)	朝霞	あさくらクリニック	内、消内、小	423-8470	新座	かきの木整形外科医院	整外	471-8800	6日	吉 田 接 骨 院	477-6867
13日(日)	志木	西 川 医 院	内	471-0074	朝霞	関 医 院	耳	465-8550	13日	新座ひょうたん島接骨院	278-5614
20日(日)	志木	たで内科クリニック	内、消内、 アシ、糖尿	485-2600	朝霞	朝霞あおば台整形外科	整外、リハ	424-2841	20日	い ち ご 整 骨 院	482-3106
21日(月・祝)	朝霞	北朝霞駅前クリニック	内	486-6333	新座	中 村 ク リ ニ ッ ク	内、小、皮	478-1327	27日	新座みつばち鍼灸整骨院	424-3821
22日(火・祝)	新座	志木南口クリニック	内、外、小、消内、 整外、肛、リハ	485-6788	新座	坂 本 医 院	内	481-4839			
27日(日)	朝霞	みやた内科クリニック	内、消内、小	423-0406	新座	田 中 内 科 医 院	内、外、 循内、消内	477-3536			

医療に関する情報サービス

○埼玉県救急医療情報センター：#7119(☎048-824-4199)
24時間対応で、緊急に受診可能な医療機関を紹介します(歯科を除く)。

○埼玉県大人の救急電話相談：#7000(☎048-824-4199)
24時間対応で、急な病気やけがに関して看護師がアドバイスします。

○埼玉県小児救急電話相談：#8000(☎048-833-7911)
24時間対応で、急病時の対応や受診の必要性を看護師がアドバイスします。

○精神科救急情報センター：☎048-723-8699
夜間や休日に、精神疾患を有する方及び家族からの緊急の相談を受け付けます。

埼玉県
AI救急相談

病院に行くか
迷った時など
ご活用ください



休日歯科応急診療所 ※変更の場合あり

▶受付日時／①21日(月・祝)、②22日(火・祝)、午前9時～11時30分
▶場所／保健センター
▶医師／①橋本直行、②澤田昭仁
▶費用／健康保険法の規定料金
▶持ち物／保険証、お薬手帳(お持ちの方)
▶協力／朝霞地区歯科医師会

日曜・祝日に開局の薬局

朝霞地区薬剤師会ホームページから確認できます。



◀詳しくはこちら

11



▲市公式 LINE



▲市 Twitter



▲市 Facebook

※Twitter, Facebookはアカウントがなくてもご覧いただけます。

新座で結ぼう
世界の絆

東京2020オリンピック・パラリンピック
新座市は射撃の競技会場・ブラジルのホストタウンです！
ブラジルを知ろう
〜料理編〜

〇ニオラーリこんにちははブラジル国際交流員のガスです。今回のテーマは料理です！ブラジル料理はおいしい物ばかりで、何を紹介するか本当に迷います。そこで、ブラジルの各地域を代表する料理を一つずつ紹介したいと思います。

ブラジルは、ヨーロッパ人、植民地時代に奴隷として連れてこられたアフリカ人、そして先住民から大きな影響を受けています。また、18世紀後半から数多くの外国人がブラジルに移住した結果、独自の文化や料理が生まれました。

北部

アマゾン熱帯雨林がある北部の名物料理の一つは、Tacaca(タカカ)と呼ばれている、先住民から伝わったスープです。Tucupi(トゥクピー)というすり下ろしたキャッサバ芋の絞り汁に、キャッサバでん粉、干しエビ、ニンニク、そして舌をしびれさせるJambu(ジャンブー)という野菜を入れます。ひょうたんで作った器に注いで食べるのが伝統です。



北東部

アフリカから来た人が多く暮らした北東部は、アフリカ系の料理が多いです。

北東部のバイーア州を訪れたら、伝統的Acarajé(アカラジェ)を食べ

るべきです。アカラジェはすり潰した豆の生地をデンド油(パーム油)で揚げ、その中に海老やトマト、玉ねぎなどを押し込んだものです。バイーア州都のサルヴァドール市では、伝統的な衣装を着ているバイーナ(バイーアの女性のアカラジェの屋台をよく見かけます。



▲アカラジェを売るバイーナ

中西部

大湿原(パンタナル)がある中西部の郷土料理には、ワニ、カピバラ、ピラニアやイノシシを使った伝統的な料理があります。代表的な料理の一つは、先住民インディオから受け継いだピラニアのスープです。このスープはトマト、ニンニク、ねぎ、玉ねぎやパクチーなどが入っていて風味豊かです。日本人の口に合いそうですね！



東南部

東南部は4つの州から成り立っていて、そのうちの1つは私の出身地であるミナス・ジェライス州です。

名物は、日本でも有名なPão de Queijo(ボン・デ・ケージョ)です。

問合せ
オリンピック・パラリンピック推進室
(☎048-424-4687)

飲み物

もちもちした食感のチーズパンで、朝食又は軽食として食べることが多く、専門店があるほど人気です。「パン」と言われていますが、実は小麦粉ではなく、キャッサバ芋の粉で作られています。レシピに必要な不可欠な物はもちろんケージョ・ミナス(ミナスジェライス州のチーズ)ですが、モツァレラやパルメザンも使えます。



▲ボン・デ・ケージョを食べるガス

南部

ドイツとイタリアからの移民が多い南部は、Churrasco(シュハスコ・シユラスコ)が有名です。

日本の焼肉と違って、シュハスコは岩塩がふられた肉を鉄串に刺して炭火で焼きます。ブラジルの最南端に位置するリオ・グランデ・ド・スル州の人(ガウチョ)は、シュハスコを焼くのが特に上手で、ブラジルで一番おいしいと言われています。

日本との重要な相違点は、ブラジルのシュハスコ店の食べ放題は時間制限がないことです！肉が絶え間なく来て死にそうなほど食べてしまいがちです。笑



ブラジルのナショナルカクテルはこよなく愛されているCachapa(カパイリーニャ)です。国民酒である、サトウキビを原料にしたCachaça(カシャッサ)という蒸留酒をベースに、基本的にはライム、砂糖と氷を加えます。ブラジルは果物の種類が多くておいしいので、ライムの代わりにスイカ、パッションフルーツなどを使っているいろいろな味を楽しむことができます。

それから、Chimarrão(シムロン)というマテ茶も有名です。



◀シムロン

▶カパイリーニャ



▲ブラジル料理講座の動画はこちら(2018年3月24日テレビ埼玉放送)

ブラジルを知ろう

おすすめの1冊



おいしいブラジル

麻生雅人／著
スペースシャワーネットワーク

個性豊かなブラジルの食文化を深掘りできる一冊です。

※所蔵館などについては、中央図書館(☎048-481-1115)にお問い合わせください

クイズ&アンケート

下記のクイズに正解して、アンケートにご協力いただいた皆さんの中から抽選で1名様にゾウキリンのマスキングテープと提携店で使えるアトム通貨100馬力(100円商品券相当)を、4名様に粗品とアトム通貨100馬力をプレゼントします。当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。ぜひ広報にいざへのご意見・ご感想をお寄せください。

■クイズ 災害時、自宅、親戚や知人宅で生活ができる方は、●●●●●を検討しましょう。●に入る言葉は何でしょう。 ※ヒント=2ページ

■アンケート ①今月号で良かった記事、②取り上げてほしい内容やコーナー、③そのほか広報にいざへのご意見・ご感想があればお聞かせください。



ゾウキリングッズは
観光プラザ、市役所売店、
ふるさと新座館などで販売中!



▶応募方法／①右上の二次元コード又は市ホームページ「広報にいざ」のページから、各項目に入力して応募、又は②はがきに住所、氏名、電話番号、クイズの答えとアンケートを記入の上、シティプロモーション課広報係(〒352-8623野火止1-1-1)へお送りください。※必ずクイズの答えとアンケートをご記入ください。また、応募は1人1通までとさせていただきます。

▶応募締切／9月25日(金)②は当日消印有効

人口と世帯

◎人口 166,279人 (男 82,902人 女 83,377人)
〈+54人 (男+35人、女+19人)〉※前月比
◎世帯数 76,387世帯〈+44世帯〉【8月1日現在】



▲新座での事前トレーニングキャンプでブラジル選手団が食べていた料理

さらに、テラス派のブラジルでは、レストランやバーの店先にテーブルが並べてあります。日本は屋外席がほとんどなくて悲しい。笑(イギリスにもビアガーデンがあるパブが多いですが、晴れる日は珍しい...) あとは、ブラジル人の大好きなバー。ウェイターを呼びたいとき、日本の居酒屋と違って、「すみませええん!」と叫ぶより、手を振りながら「友達!」「チャンピオン!」「仲間!」というような言葉を使います。しゃれた場所なら穏やかに「すみません」だけを言います。

ガスの部屋
「ゲビゲビ」

「ガス」は国際交流員グスタヴォ・ラモスさんの愛称です。

▶問合せ／オリンピック・パラリンピック推進室
(☎048-424-4687)



バックナンバーはこちら▶

ブラジルにも食事に関する独自の習慣があります。その一つは、一枚の平皿に料理を全て盛りつけること(ワンプレート)です。でもこれはブラジルに限らず、多くの国も同じですね。

また、外食の場合はどこに座るのかも大事です。友達4人以上のグループだと、カップルは必ず隣同士で座ります。小さい子どもがいる家族であれば、子どもは両親の正面に座らせるのが普通です。