

特集 1

ファミリー・サポート・センターで

活動してみませんか

特集 2

今こそ人生会議を。

● もくじ

特集1 ファミリー・サポート・センターで 活動してみませんか	P2
特集2 今こそ人生会議を。	P3
インフォメーション	P4～7
公共施設通信	P8～9
くらしの情報ひろば	P10
相談・休日医療機関いろいろ	P11
東京2020大会関連情報 ほか	P12



▲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。
イベントに参加する場合など、人と接する機会には、マスクの着用にご協力ください。
施設管理者やイベント主催者の感染症予防対策にご理解ご協力をお願いします。

※6	※5	※4	※3	※2	※1
1月1日(金)から3日(日)までの午前8時30分～午後5時、お墓参りの方のために正門を開きます	○いちごい(終)12月25日(金)・(始)1月5日(火)、○セサミ!!(終)12月26日(土)・(始)1月5日(火)	各図書室の年末年始の日程は、8ページをご覧ください	福祉の里老人福祉センター、福祉の里図書館及び福祉の里体育館を含む	1～3月は休館	12月16日(水)～2月15日(月)は園内への立入不可

■公共施設の年末年始の業務終了日・業務開始日

終了日(12月)	開始日(1月)	施設名
18日(金)	12日(火)	睡足軒の森(※1)
26日(土)	(※2) 5日(火)	観光プラザ 歴史民俗資料館
27日(日)	4日(月)	ふるさと新座館、にいがたほっとぷらざ、市民総合体育館、野火止・栗原・畑中・大和田公民館
	5日(火)	市民会館、集会所・ふれあいの家、総合運動公園、老人福祉センター・第二老人福祉センター、福祉の里(※3)、児童センター、中央図書館(※4)、
28日(月)	4日(月)	市役所、市パスポートセンター、出張所、保健センター、運動場、庭球場、小・中学校夜間照明、高齢者いきいき広場、地域子育て支援センター(※5)、児童発達支援センター、放置自転車返還所
	5日(火)	中央・栄公民館、東北・西堀新堀コミュニティセンター
31日(木)	4日(月)	市営墓園(※6)

ファミリー・サポート・センター

で活動してみませんか

ファミリー・サポート・センターは、地域で子育てを支え合う有償の相互援助活動で、平成14年にスタートしました。援助を受けたい「利用会員」と援助を行いたい「協力会員」、どちらも希望する「両方会員」で構成されています。

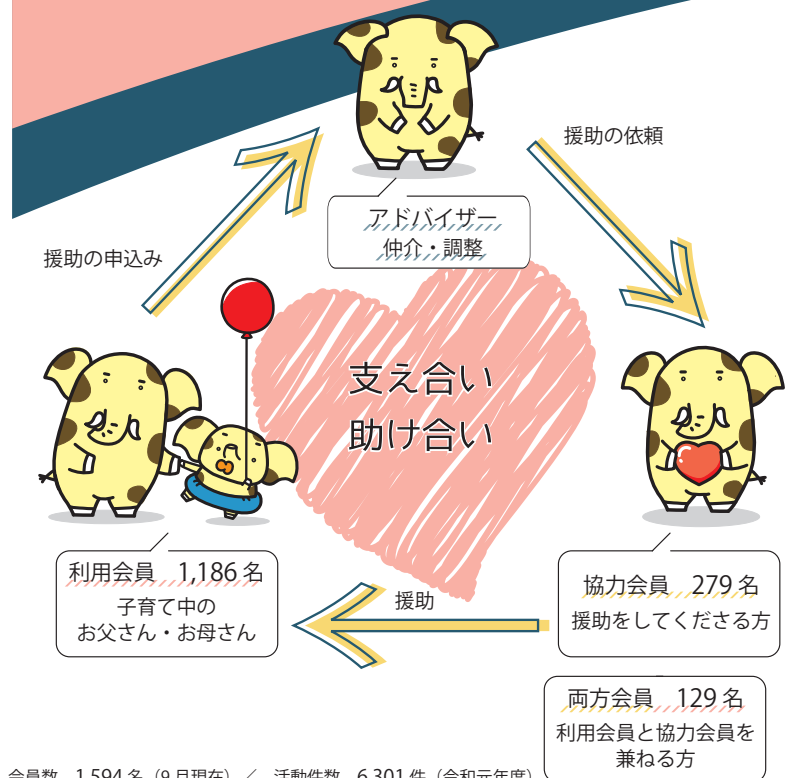
援助活動に年齢制限はなく、特別な資格も必要ありません。現在、20〜80代の方々が活動中です。子どもが好きな方、地域での助け合いに賛同できる方であれば、培ってきた育児経験を發揮していただくことができます。無理なくできる援助から始めてみませんか。「協力会員」又は「両方会員」になるためには、講習会にご参加ください。

■2月の講習会【場所：市役所】

日 時	内 容
1日(月)	午前9時30分～午後0時30分 援助活動について
3日(水)	午前9時30分～11時30分 子どもの健康と事故防止
4日(木)	午前10時～正午 幼児安全法
9日(火)	午前10時～正午 食育について
	午後1時～3時 保育の心得

◎定員あり、要電話申込み（保育あり）

ファミリー・サポート・センターのしくみ



CASE /02

育児を卒業した協力会員が、同じお子さんを1歳の時から継続して援助しています。



CASE /01

育児中の協力会員が週1回、小学生を放課後児童保育室から習い事まで送迎しています。



CASE /03

仕事をしている協力会員が、月に2〜3回双子のお子さんを幼稚園に迎えに行き、夕食提供を含む預かりをしています。



問合せ
ファミリー・サポート・センター
048-424-8277

2019年度援助内容BEST5

利用の多い年齢

- 1位 利用会員の外出やリフレッシュのためのお預かり → 0〜1歳
- 2位 保育園・幼稚園へのお迎え → 2〜3歳
- 3位 習い事への送迎 → 7〜8歳
- 4位 保育園・幼稚園帰宅後のお預かり → 2〜3歳
- 5位 出産に伴い、上の子を保育園へ送迎 → 2〜3歳

◎同じお子さんを継続して援助する活動が中心です。援助可能な曜日・時間帯・援助内容（送迎・預かり）・援助するお子さんの年齢などは、協力会員の希望に沿うことができます。

◎援助開始前には、ファミリー・サポート・センターのアドバイザー同席のもと、必ず事前打合せを行い、援助活動が円滑に行えるようサポートします！

◎1時間700〜900円の報酬があります。

※利用会員の利用にかかる料金などは、市ホームページをご覧ください



▲緊急サポートセンター埼玉ホームページはこちら



▲詳細はこちら

緊急サポート事業
サポート会員募集

ファミリー・サポート・センターとは別に、緊急時（病児・宿泊を含む）に会員同士で相互援助活動を行う「緊急サポート事業」でも、サポート会員を募集しています。

▼会員登録及び利用申込み／電話又はホームページで、緊急サポートセンター埼玉（048-297-2903 ※午前7時〜午後8時）へ

アドバイザーから一言

お子さんの成長と共に、ファミリー・サポートの活動は終了しますが、「行事のお誘いが来ました」「20歳を迎え、成人式の報告に来てくれました」など、その後の交流の報告を協力会員さんから頂きます。これこそ地域での子育てにおける温かさだと思っています。できることから大丈夫です。私たちと一緒に、地域に一歩踏み出してみませんか。※利用会員（援助を受けた方）の登録については、電話でお問い合わせください

——最期まで住み慣れた自宅で 過ごしたい

私も、人生の最終段階をご本人が望む形で過ごせるように支援しています。自然な形で人生会議を実現し、住み慣れた自宅で最期を迎えることができた患者さんと、そのご家族のことを紹介します。

その患者さんは、入院中、余命6か月程度と説明を受け、残りの時間を自宅で自由に過ごしたいと退院しました。家族の理解と協力の下、医療・介護サービスの支援を受けつつ、隔々に自分の半生の思い出が満ちている自宅で療養を継続することになりました。3か月ほど過ぎた日、訪問看護師から、「血圧が低下して努力呼吸（死期が近づいている兆候）になっており、今朝、息子さんは入院させるように言い残して出勤した。どうしたらよいか？」と相談がありました。自分が戻るまではお母さんに生きていて欲しいという息子さんの切なる願いがあったのでしよう。



映画「人生をしまう時間（とき）」より
小堀陽一郎医師による在宅診療の様子

ご自宅を訪問したところ、ベッド

サイドでは娘さんとお孫さんが患者さんの手を握っています。患者さんは、私を見つめて小さくうなずきました。私は娘さんに、「息子さんが死に際に間に合うように入院させることは、命の火が消えるのを少しでも引き延ばすということ、つまり、人工呼吸などの医療処置をしなければならぬ。それはご本人にとっては楽なことではないだろうし、ためらわれるところですよ」と話しました。娘さんが、兄には直接話してほしいとおっしゃったので、電話で話しました。息子さんは、最期の時に間に合わないかもしれない、自宅で息を引き取るお母さんを見守る不安などの気持ちを話されました。そして、できるだけ速やかに帰宅していただくことになりました。

——自宅で母を看取ることが できて、今は良かった

数時間後、息を引き取ったと連絡があり、お宅に伺いました。息子さんはこんな風におっしゃいました。「自分が帰宅したら、母は私に視線を合わせ目を見開きました。私が手を握ると握り返してくれました。一時間ほどしてスーッと力が抜けて呼吸が止まりました。母は私を待っていていたのだと感じました。家で人が亡くなるのは初めての経験で不安がありました。今は良かったなと思っています。」

——思いを伝えるということ

住み慣れた自宅で最期を迎えたいと、ご本人ははっきりと言葉にして周囲に伝えていました。最期を目前に動揺する息子さんでしたが、伝えられていたお母さんの言葉があればこそ、お母さんの意に沿う終わり方を受け入れたのでしよう。

——一人ひとりができること

どこでどのような医療を受けたいのか、こうした選択をご本人は元より、ご家族も求められています。自分の価値観や人生観、もしもの時のことを、元気なうちに大切な家族とあらかじめ話し合っておく、言葉にしておく、そうした備えが求められています。

※「堀ノ内病院だより」の寄稿を、広報用に編集・加筆しています

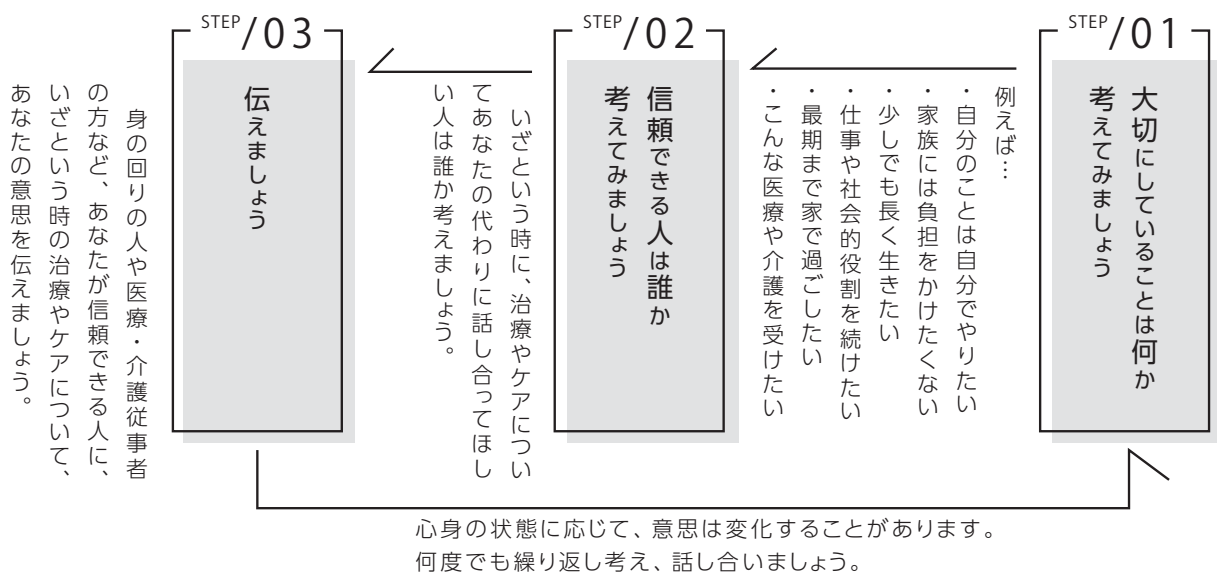
今こそ人生会議を。 ——あなたはどこで最期を迎えたいですか？

もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、話し合い、共有する取組を「人生会議」と呼びます。人生の最期まで自分らしく生きるために、そして家族や大切な人が安心できるように、周囲の人たちと人生の最終段階の医療やケアについて話し合ってみませんか。

イミトリ・ミトラレ
11月30日は「人生会議の日」

問合せ〓介護保険課 ☎048-424-5186

話し合いの進め方



■自分の考えを整理するために
ノートなどに書き留めておきましょう

市では、「人生会議」を踏まえたノートを3月頃に配布する予定です。ノートを記入する準備として、自分が大切にしていることは何か考えてみてください。

■人生会議DVDを配布します



県が作成した人生会議DVD「さあ始めよう、人生会議」を12月1日(火)から無料で配布します。

▼対象／市内在住の方

▼配布場所／介護保険課、各高齢者相談センター※郵送を希望する方は介護保険課までお問い合わせください



お知らせ

大和田二・三丁目地区土地画整理事業地内の保留地と市有地(仮換地)を合わせて売却します

▼入札日時／12月18日(金)、午後3時
▼場所／市役所本庁舎301会議室
▼問合せ／大和田二・三丁目地区土地画整理事務所(☎048・424・4852)、管財契約課(☎048・477・3152)

12月4日(金)～10日(木)は「人権尊重社会をめざす県民運動強調週間」



「人権」とは、一人ひとりが生まれながらに持っている、人として幸せに生きるための権利であり、侵害することのできない権利として日本国憲法が保障しています。しかし、現実には同和問題を始め、女性、障がい者、性的マイノリティの方などへの差別的な書き込みなど、様々な人権課題があります。

こうした状況を踏まえ、近年では「障害者差別解消法」、「ヘイトスピーチ規制法」、「部落差別解消法」といった人権課題を解消するための法律が次々と整備されてきました。

県では、「人権尊重社会をめざす県民運動」を推進しており、毎年12月4日から10日までの1週間を「人権尊重社会をめざす県民運動強調週間」と定めています。
▼問合せ／人権推進課(☎048・477・1513)

令和2年度 人権標語最優秀作品

教育委員会が人権標語を募集し、次の3作品を最優秀作品として選出しました。

ディスタンス 取っても心は すぐそばに

大和田小4年 木内 優志

大切に 生まれながらの その権利

池田小6年 高野 誠

育てよう いじめの芽じゃなく えがおの芽

新開小5年 駒井 柚乃

▼問合せ／生涯学習スポーツ課(☎048・477・1498)

イベント・講座

障がい者卓球教室

①受講生・②ボランティア募集



▼日時／1月16日・23日又は1月30日・2月6日の土曜日、午後1時30分～3時※どちらか抽選

▼対象／①市内在住で障がいのある方(初めて参加の方優先)、②市内在住の方(経験不問)

▼定員／①16名、②若干名

▼費用／①200円(保険代)

▼申込み及び問合せ／12月12日(土)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)へ※月曜日、祝日は休館(月曜日が祝日の場合、翌平日も休館)

食の講演会

今だからこそ、健康の基本「減塩」について学びませんか

▼日時／12月14日(月)、午前10時～11時30分

▼場所／市役所本庁舎301・302会議室

▼対象／国民健康保険に加入の方※空きがある場合はどなたでも

▼定員／20名※後日、市公式YouTubeで講演会の様子を配信予定

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

ココカラダプログラム
ココカラ！疲れたと感じる前にストレスケア

▼日時／1月25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／12月1日(火)から1月18日(月)までに、電話で保健センター(☎048・481・2211)へ

マインドフルネスを体験しよう

▼日時／1月24日(日)、午前9時30分～11時30分

▼場所／市役所本庁舎301会議室

▼対象／市内在住又は在勤の方

▼定員／35名・申込順(初めて参加の方優先)

▼内容／マインドフルネスについての座学と体験

▼講師／公認心理師兼臨床心理士・杉山風輝子、高橋徹
▼申込み及び問合せ／12月2日(水)から1月13日(水)までに、電話で保健センター(☎048・481・2211)へ

市の計画(案)への意見を募集します

第8期新座市高齢者福祉計画・介護保険事業計画

第6期新座市障がい福祉計画・第2期新座市障がい児福祉計画

▼募集期間／12月1日(火)～1月4日(月)※新座市パブリック・コメント手続条例に準じたものであるため、同条例の規定により、介護保険料の賦課徴収に関する意見の提出はできません

▼募集期間／12月25日(金)～1月25日(月)

▼素案の公表／介護保険課、長寿はつらつ課、情報公開総合窓口(総務課、老人福祉センター「えがおの里」、第二老人福祉センター「元気の里」、福祉の里老人福祉センター、にいざほっとぷらざ、各公民館・コミュニティセンター及び市ホームページで公表

▼提出及び問合せ／必要事項(法人などの場合は主たる事業所の所在地、名称及び代表者の氏名)を記入の上、窓口、郵送、ファックス(048・482・7725)又はメール(syounku@city.niza.g.jp)で、障がい者福祉課(☎048・424・2730)へ

開総合窓口(総務課、にいざほっとぷらざ、各公民館・コミュニティセンター及び市ホームページで公表
▼提出及び問合せ／必要事項(法人などの場合は主たる事業所の所在地、名称及び代表者の氏名)を記入の上、窓口、郵送、ファックス(048・481・6480)又はメール(suidous@city.niza.g.jp)で、水道施設課(☎048・477・5941)へ

共通事項

提出する意見は、日本語で記載してください。

▼意見を提出できる方／○市内在住又は在勤在学の方、○市内に事業所・事業所を有する法人など、○本市に納税義務を有する方、○各事業に利害関係を有する方

▼結果の公表／提出された意見と、それに対する市の考え方を公表します。※個別の回答は行いません。提出者の住所・氏名は公表しません

▼提出及び問合せ／必要事項(法人などの場合は主たる事業所の所在地、名称及び代表者の氏名)を記入の上、窓口、郵送、ファックス(048・482・7588)又はメール(kainoo@city.niza.g.jp)で、介護保険課(☎048・424・5361)へ

▼募集期間／12月中旬頃から1か月間程度(予定)※詳細が決定次第、市ホームページに掲載
▼素案の公表／水道施設課、情報公

発熱時などの
受診方法が変わりました

身近な医療機関で、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ両方の診療・検査ができるようになりました。



発熱などの症状がある場合には、県ホームページの「埼玉県指定 診療・検査医療機関」(下記二次元コードから)の連絡先や受付時間などを確認し、予約をしてから受診してください。

医療機関へ連絡すると、主に次の項目を聞かれます。

- 症状(いつから症状があるか、体温など)
- 身近に体調の悪い人がいたか(分かる場合にはその人の病名)
- 現在治療中の病気 など

問合せ

埼玉県受診・相談センター

☎048-762-8026
ファックス048-816-5801
※月曜～土曜日、午前9時～午後5時30分

県民サポートセンター

☎0570-783-770
※24時間対応(土曜・日曜日、祝日も受付)

医療機関検索はこちら(県ホームページ)▶



INFORMATION

※費用の記載がない講座などは無料です。



健康

健(検)診や予防接種を控えていませんか？

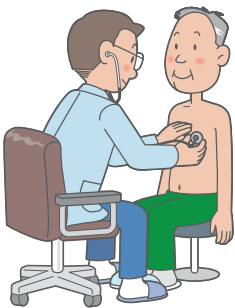
新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、予防接種や各種検診などの受診を控えていますか。

乳幼児健診は子どもの健康状態を確認する大切な機会です。また、乳幼児の予防接種を遅らせると免疫がつくのが遅れ、重い感染症になるリスクが高まります。生活習慣病やがんも定期的な健(検)診が早期発見につながります。

医療機関では、換気や消毒を行い、受診者同士の間隔などに配慮した上で実施しています。かかりつけ医に早めに相談し、健(検)診と予防接種を予定通り受けましょう。

▼問合せ／保健センター(☎048・481・2211)

①市国民健康保険特定健診 ②人間ドック 12月31日(木)まで



▼対象／市国民健康保険に加入している、①40歳から74歳までの方、②国民健康保険税を完納している世帯の方※②は年齢制限なし

▼自己負担額／①無料、②1万円※詳細は6月下旬に送付した案内など参照

▼問合せ／国保年金課(☎048・424・4805)

肝炎ウイルス検診

B型・C型肝炎は、血液を介して感染し、肝臓の細胞を壊すことで肝臓の働きを悪くさせる病気です。肝がんを発症する原因にもなります。肝炎の早期発見・治療のため、ぜひ受診してください。

▼実施期間／12月31日(木)まで

▼場所／指定医療機関(健康応援ガイドなどを参照)

▼対象／市内に住民登録があり、今年度満40歳の方、○41歳以上で、一度も同検診を受けていない方

▼自己負担額／無料(公費負担は1回まで、2回目以降は対象外)

▼申込み／直接各医療機関へ

▼問合せ／保健センター(☎048・481・2211)

脳卒中が疑われたら、すぐに受診を

▼主な症状／○片方の手足や顔半分の麻痺・ゆがみ・しびれや激しい頭痛、○ろれつが回らない、○他人の言うことが理解できない、○力はあるのに立てない・歩けない・フラフラする、○物が2つに見える、○視野の半分が欠ける、○手のひらを上にして両腕を前に伸ばすと数秒で片方の腕が下がる

■脳卒中に対応できる医療機関

▲埼玉県医療機能情報提供システム参照(パソコンやタブレットなど、大きな画面からの閲覧が便利です)

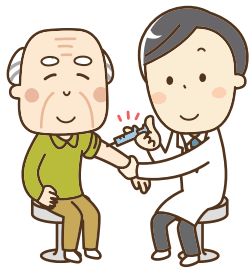


▼問合せ／保健センター(☎048・481・2211)



高齢者

高齢者インフルエンザ予防接種の無料期間は12月31日(木)まで



1月以降の接種は1千500円の自己負担が必要になります。接種を希望する場合は、医療機関へ予約の上、早めの接種をお勧めします。

▼問合せ／保健センター(☎048・481・2211)

障がい者控除認定書

要介護・要支援認定を受けた65歳以上の方は、税金の申告で障がい者・特別障がい者控除が適用される場合があります。適用には、主治医の意見書又は訪問調査の内容により交付する認定書が必要です。認定書を希望する方は申請してください。

※令和元年度に認定書の発行を受け、令和2年度も要件に該当する方は、申請不要

▼問合せ／長寿はつらつ課(☎048・424・9611)

シルバー人材センター入会説明会

▼日時／12月7日(月)、1月17日(日)、午前10時～正午※要申込み、途中入場不可

▼場所／シルバー人材センター

▼対象／60歳以上の方

▼申込み及び問合せ／電話でシルバー人材センター(☎048・481・4305)へ



事業者

従業員の「給与支払報告書」の提出を

事業主の方は、令和2年中に従業員(事業専従者を含む)への給与の支払があった場合、2月1日(月)までに「給与支払報告書」を市区町村に提出する必要があります。この報告書は、住民税の課税根拠となる重要な資料です。「個人別明細書」に「総括表」を添付して提出してください。また、普通徴収該当者がいる場合は、「普通徴収該当理由書」も提出してください。※年の途中で退職した方、給与が少額の方の分も対象

■提出は、eLTAXが便利

給与支払報告書は、インターネットで申告ができる電子申告システム(eLTAX)の利用が便利です。特別徴収は電子納税もできます。※詳細はeLTAXホームページ参照



▲eLTAX ホームページ

■住民税の納税は、「特別徴収」で

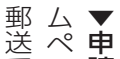
事業主の方は、給与から個人住民税を差し引く「特別徴収」に切替えをお願いします。従業員に代わって事業主が市区町村に納税することは法令上の義務です。

▼問合せ／市民税課(☎048・424・9601)

キャッシュレス決済導入支援金の申請期限は12月25日(金)【必着】

▼対象／令和2年4月1日以降に初めてキャッシュレス決済を導入する事業者で、導入する店舗などが市内にある方

▼支給額／5万円



▼申請及び問合せ／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・477・6346)へ

「期限延長」事業者家賃支援金の申請期限は1月29日(金)【必着】

▼対象／国の持続化給付金の交付を受けた事業者のうち、市内に事務所・店舗などを借りて事業を営む方

▼支給額／1か月の家賃の4分の1(上限10万円)・2か月分

▼申請及び問合せ／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・477・6346)へ



安心・安全

12月1日(火)～14日(月)冬の交通事故防止運動

▼市重点目標／○自転車・歩行者の交通事故防止

▼県重点目標／○夕暮れ時と夜間の交通事故防止、○飲酒運転の根絶及び危険運転などの防止、○二輪車の交通事故防止

▼問合せ／交通防犯課内交通安全推進協議会事務局(☎048・477・2484)

市税などの納期

固定・都市計画税	3期
国民健康保険税	6期
介護保険料	6期
後期高齢者医療保険料	6期

納期：1月4日(月)

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
お手配準備させて頂きます。

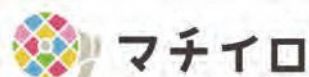
TEL 0120-452-870

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

価格: 500円(税込)
販売場所: 観光プラザなど



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？



マチを好きになるアプリ





くらし・環境

リサイクル資源の分別にご協力を

分別方法やルールが守られないと、リサイクルできずに廃棄物となり、収集に支障があります。

■紙類Ⅱ○段ボールや箱は全てつぶす、○新聞、雑誌・雑がみ、段ボール、飲料用紙パックの種類ごとに分別する、○テープでまとめず、ひもで縛る、○束ねられない紙類を紙袋に入れる場合は、中身が出ないようにひもで縛る、○箱や容器などに汚れや臭いのついたもの、靴やバッグなどの緩衝材は可燃ごみに出す

■カン、ビン、ペットボトルⅡ○たばこの吸い殻や中身を出し、中を水洗いする、○アルミ缶専用の収集ネットがある場合は、スチール缶を入れない

■布類Ⅱ○着用できる衣類、シート、毛布、タオル以外は可燃ごみに出す、○濡れるとリサイクルできないため、雨の日は透明な袋に入れるか、次の収集日に出す

河川などの水質事故防止にご協力を

河川や水路に油や薬品などが流れ、魚が死んだり、水道水や農業用水の取水に影響が出たりする、異常水質事故が多く発生しています。

不要な塗料や油、農薬などの取り扱いには十分注意し、河川や水路、側溝には流さないでください。事故対応の費用は、事故原因者の負担となります。

もし、異常水質事故を見つけた場合には、速やかにご連絡ください。

▼問合せ／県西部環境管理事務所(☎049・244・1250)、環境課(☎048・481・6769)

小型家電などの処分方法について



可燃ごみの中に、充電池(リチウムイオン電池など)が内蔵されている小型家電の混入が増加しています。収集車などの発煙・発火事故の原因になりますので、分別の徹底をお願いします。

「不燃ごみ」として出す

一斗缶(24cm×24cm×35cm)以内の大きさの家電製品は、不燃ごみの収集日に集積所に出してください。

▼対象／デジタルカメラ、スマートフォン、携帯電話、ポットなど

宅配便を利用する

市の協力事業者であるリネットジャパンリサイクル株式会社では、宅配業者を通じて、自宅の不要なパソコン及び小型家電を引き取るサービスを実施しています。対象品を段ボール箱に梱包し、同社ホームページからお申し込みください。

特にパソコンは金属を多く含むため、素材ごとに分別され、資源化・再利用されます。都市鉱山の再利用は、不燃ごみや粗大ごみの減量にもつながります。

▼対象／パソコン、携帯電話、ビデオ、オーディオ、家電など400品目以上※家電リサイクル法対象品目(エアコン、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機)、石油ストーブなどを除く

▼箱の規格／3辺合計140cm以内・20kg以内(申込時に箱の購入可)

▼料金／1箱1千500円(税抜き、パソコン本体を含む場合は無料)

▼問合せ／○回収・申込みリネットジャパンお客様センター(☎0570・085・800※午前10時～午後5時)、○ごみ・リサイクルⅡ環境課(☎048・477・1547)

年末年始の環境センターへの直接搬入

新座環境センター・富士見環境センターへのごみの直接搬入は、年内は12月30日(水)まで、年始は1月4日(月)からです。

注意事項

○12月23日(水)～30日(水)は、「粗大ごみ」限定です。また、富士見環境センターの出入口は、正門(国道254号側)のみです。

○12月26日(土)に直接搬入する場合は25日(金)午後4時までに、29日(火)・30日(水)に直接搬入する場合は28日(月)午後4時までに、粗大ごみ受付センター(☎048・479・5300)へ申し込みしてください。※26日は受付件数に制限あり

○年末年始は直接搬入する方が多く、長時間待つ場合があります。時期の分散にご協力ください。

○ごみの収集日程は、今月号の広報と同送した「令和2年度年末・年始のごみ収集のお知らせ」を参照

▼問合せ／環境課(☎048・477・1547)

なくそう 不法投棄
不法投棄を許さない
環境づくりにご協力を

不法投棄は景観を損ねるだけでなく、水質や土壌の汚染などの悪影響も心配されます。市では、巡回監視パトロールを実施していますが、皆さんも不法投棄の防止にご協力をお願いします。

不法投棄を見つけたら

新座警察署(☎048・482・0110)、産業廃棄物不法投棄110番(☎0120・530・384)又は環境課へご連絡ください。

▼問合せ／環境課(☎048・424・2621)

12月6日(日)は
新座市エコライフデー

市では、地球温暖化防止のため、12月の第1日曜日を「新座市エコライフデー」と定めています。皆さんも小さなことから取り組み、環境にやさしい生活を始めてみませんか。

▼実施例／○誰もいない部屋の照明をこまめに消す、○見ていないテレビは消す、○出掛けるときはマイボトルを持ち歩く

▼問合せ／環境課(☎048・481・6769)

レジャー農園の利用者募集

▼利用期間／1月1日～3月31日

▼区画／1世帯1区画※複数応募は無効

▼対象／市内在住の方(既に利用している世帯を除く)

▼利用料金／左表参照※区画面積により異なります

▼申込み及び問合せ／はがき(必要事項と区画面積要記入)又は電話で、経済振興課(☎048・424・9605)へ(随時受付)※初回の申込みには、申込者本人の住民票の写し1通(本籍・続柄省略)が必要。応募前に必ず希望する農園の所在地を確認してください

■レジャー農園概要

農園名	所在地	面積 ㎡	募集 区画	料金
石神	石神一丁目1362-1外	24	1	2,300円
新畑中	畑中一丁目5617外	24	1	2,300円
畑中	畑中一丁目5669外	24	1	2,300円
馬場	馬場四丁目4272	24	10	2,300円
		50	1	4,300円
道場	道場二丁目2299-1外	24	6	2,300円
		50	3	4,300円

水道管の防寒対策を

露出した水道管や蛇口などが凍結すると、破裂することがあります。水道管に断熱材などを巻いたり、メーターボックスに発泡スチロールを入れたビニール袋を詰めたりするなど、防寒対策をしましょう。

破裂した場合は、メーターボックス内の止水栓を閉め、市指定の工事店に修理を依頼してください。※修理費は自己負担

▼問合せ／水道施設課(☎048・477・5798)

水道のトラブルが発生したときは

○平日Ⅱ市指定給水装置工事事業者又は水道施設課(午前8時30分～午後5時15分)へご連絡ください。

○休日(年末年始を含む)及び夜間Ⅱ市役所警備員室(☎048・477・1111)で当番事業者を案内します。※修理費は自己負担。集合住宅などは、管理会社・組合、所有者などが修理業者指定の場合あり

▼問合せ／水道施設課(☎048・477・5798)

子ども・教育

病後児保育事業

▼日時／平日の午前8時30分～午後5時

▼場所／すこやか保育園(☎048・480・5570)、オリーブの木病後児保育室(☎042・439・8586)

▼対象／市内在住又は在園在学の生後8か月から小学3年生までの、病気の回復期(体温37度5分以下)にある、集団保育が困難な子ども

▼費用／1日2千円

▼問合せ／保育課(☎048・477・6344)

3^歳キッズ子育てチケットのご利用を

県では3人目以降の子どもが生まれた世帯の子育てを応援するため、ベビーシッターなどの子育てサービス、市販のおむつやミルクの購入などに利用できる「3キッズ子育てチケット」を配布しています。

▼申請期限／第3子以降の子どもの出生年の翌年の3月末まで

▼対象／第3子以降の子どもが生まれた世帯

▼金額／5万円分

▼利用方法／サービスを利用した際にチケット又は現金で支払※現金の場合は換金の際に領収書などが必要

▼申請方法／県ホームページから電子申請※郵送可。申請書類などは、県ホームページ、こども支援課地域子育て支援センター及び児童センターで配布

▼問合せ／3キッズ子育てチケット事務局(☎0120・39・3192)

「子ども大学にいざ」学生募集

今年度はオンラインでの開催です。大学生になった気持ちで、楽しく「なげ」を学んでみませんか。

▼日時／2月27日(土)、午後1時30分～3時

▼対象／小学4～6年生※オンライン講義に参加できる環境が必要

▼定員／30名多数の場合は抽選

▼申込み／12月25日(金)までに、電子申請又は募集チラシ添付の申込用紙(市ホームページ及び各公民館などで配布を、生涯学習スポーツ課へ)

▼主催／子ども大学にいざ実行委員会

▼問合せ／生涯学習スポーツ課(☎048・477・1498)



▲詳細はこちら

INFORMATION

※費用の記載がない講座などは無料です。



じいこ・就職

① 特別支援教育支援員・ ② 介助員の募集

▼任用期間／令和3年4月1日～令和4年3月31日

▼勤務時間／①週5日(1日6時間)、②週2・3日(1日7時間30分)※勤務時間に応じて各種保険への加入あり

▼勤務場所／市内小・中学校

▼対象／特別支援教育や福祉に理解があり、子どもの教育に熱意のある方

▼募集人数／若干名

▼業務内容／①特別な教育支援を要する児童・生徒の支援及び安全面の確保、②車椅子使用などの児童・生徒の介助

▼時給／988円

▼試験日／1月9日(土)

▼会場／市役所第四庁舎教育相談室

▼試験方法／作文、面接

▼申込み及び問合せ／12月18日(金)までに、履歴書(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・7204)へ

臨時的任用教職員の募集



▼職種／中学校教員(英語)

▼勤務時間／週5日(1日7時間45分)

▼対象／中学校教諭英語1種又は2種免許を持つ方

▼問合せ／学務課(☎048・477・6006)

会計年度任用職員の募集

① 小学校英語講師

▼資格・条件／週4日(火曜～金曜日)勤務が可能で、英語が堪能な方

※外国籍の方は、英語を母語とする又は同等の能力を有する方で、高等学校以上を卒業し、「教育」の在留資格がある就労ビザ又は配偶者ビザのある方。日本人の方は海外在住経験があればなお可

▼勤務内容／担任と共に外国語・外国語活動の授業など

② 英語指導講師

▼資格・条件／週2日勤務が可能で、英語を母語とする又は同等の能力を有する外国人の方で、大学以上を卒業し、「教育」の在留資格がある就労ビザ又は配偶者ビザのある方

▼勤務内容／英語科教員と共に英語の授業など

③ 英語指導助手

▼資格・条件／週5日(月曜～金曜日)勤務が可能で、英語を母語とする又は同等の能力を有する外国人の方で、大学以上を卒業し、「教育」の在留資格がある就労ビザ又は配偶者ビザのある方

▼勤務内容／英語科教員と共に英語の授業など

④ 小・中学校コンピュータ業務補助員

▼資格・条件／週4日(火曜～金曜日)勤務が可能で、コンピュータに関する実務経験を有する又はコンピュータに関する教育を受けた方、小・中学校における事務などの経験を有する方

▼勤務内容／ICT機器の設定、授業中の操作補助、パソコンを使った校務処理、ホームページの作成・更新など

①～④ 共通事項

▼任用期間／令和3年4月～令和4年3月

就職準備基礎セミナー

▼募集期間／12月11日(金)まで
▼問合せ／教育支援課(☎048・477・7142)

▼日時／1月20日(水)、午後1時30分～4時30分(1時15分受付開始)

▼場所／いろは遊学館(志木市本町1-10-1)

▼定員／15名・申込順

▼内容／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ぶ

▼講師／キャリアカウンセラー・横田倍美

▼申込み及び問合せ／12月21日(月)から電話で経済振興課(☎048・477・6346)へ

税・年金

Paypay、LINE Pay
で市税などが納付できます

納付書にあるバーコードをスマートフォンで読み取ることで、Pay Pay、LINE Payのチャージ残高から簡単に納付できます。詳細はPay Pay、LINE Payホームページなどをご覧ください。

▼対象税目など／①市・県民税(普通徴収)、固定資産税、都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税、②介護保険料、③後期高齢者医療保険料

▼必要なもの／バーコードが印刷された納付書、スマートフォン、Pay Pay又はLINE Payアプリ
▼問合せ／①納税課(☎048・424・9602)、②介護保険課(☎048・424・9609)、③長寿はつらつ課(☎048・424・9610)

寄附ありがとうございます



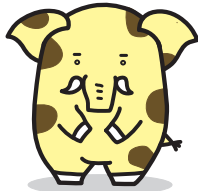
▲有限会社本間エステートソリューションから市へ、木造ベンチ1台(200万円相当)



▲埼玉県トラック協会朝霞支部から市へ、交通安全標語入りクリアーホルダー3,100枚(85,250円相当)



▲国際科学工業株式会社から市へ、「ジアクリナ」(微酸性電解水)20ℓ×10本(9万円相当)



新座市制施行50周年 記念式典を開催



11月1日(日)、新座市制施行50周年記念式典を開催しました。今回は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、市関係者のみでの開催としました。

式典では、新座の歴史についてのスライド上映のほか、新座市史編さん委員会委員長の宮瀧交二さんによる講演を行いました。

障害基礎年金

国民年金加入中又は20歳になる前の病気・けがによる障がいがあり、国民年金法で定める程度に該当するなどの要件を満たす場合に支給されます。精神障がい、がんや糖尿病などで長期療養が必要な場合も対象になります。

なお、国民年金保険料を納付して

いることが要件になる場合もあります。まずは、ご相談ください。

ご相談に当たり、傷病名、傷病の発生年月日、初診日、受診歴などをお尋ねしますので、できる限り分かるようにしてご来庁ください。※請求後、日本年金機構の審査で決定
▼問合せ／国保年金課(☎048・424・9612)、川越年金事務所(☎049・242・2657)

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
QRコード

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】新座市東原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 (税別)
通常2,000円を
先着10名様 **1,000円!**

【新座店】新座市新堀 2-8
営業時間 9:00~17:00
0120-61-4128

ガーデンエクスプレス

●「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。

公共施設通信

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

**特集展示①「年末年始と牛の本」
②「クリスマスの本」
③「映画になった本 見てから読む？ 読んでから見る？」**

日12月1日(火)～27日(日)対①・③一般・児童、②児童内①大掃除や年賀状など、1年の締めくくりにふさわしい本、来年の干支にちなんだ本、②クリスマス気分を盛り上げる本、③映像化された原作本の紹介

障がい者サービスをご利用ください

対市内在住又は在勤在学で、高齢や障がいのため、通常の図書館利用が困難な方内○録音図書、点字図書、DAISY図書、大活字本の貸出、○宅配サービス(市内在住者のみ)、○郵送サービス(視覚障がい者のみ)、○対面朗読(図書館資料のみ)、○点訳サービス(図書館資料のみ)

■各図書室の年末年始の業務終了日・開始日

終了日(12月)	開始日(1月)	施設名
24日(木)	5日(火)	中央公民館図書室
25日(金)		大和田公民館図書室
26日(土)	6日(水)	新座団地図書室
		栗原公民館図書室
27日(日)	4日(月)	にいざほっとぷらざ図書室
	7日(木)	西堀・新堀コミュニティーセンター図書室

※年末年始休館中、返却用ブックポストは中央図書館のみ利用可

福祉の里図書館

〒352-0013 新家1-4-5 TEL 048-481-7070
開館時間…午前9時30分～午後6時

特集展示「冬を楽しむ」

日12月1日(火)～1月31日(日)対一般内色々な冬に触れ、楽しめるような本を紹介

俳句募集中

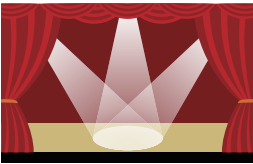


館内に俳句ポストを設置しています。優秀句は館内に掲示、『現代俳句』誌上に掲載されます。12月のテーマは「クリスマス」です。

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

大ホールひとり占め



日12月6日(日)・22日(火)・25日(金)、午前9時～午後9時内大ホールで自分だけのコンサートを体験費1区分(30分)1人500円(最長4区分まで)・申込順申12月2日(火)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

スタインウェイを弾こう



日12月16日・23日の水曜日、午前10時～午後5時内ホールを貸切で演奏体験※連弾禁止費1区分(60分)1,000円(1人につき1区分まで)・抽選申12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

スポーツ協会

〒352-0022 本多2-1-20 TEL 048-482-2002

スポーツ賞候補者募集

対市内在住又は在勤在学で、令和2年1月から12月までの各種スポーツ競技会などに好成績(県大会8位以上)を収めた方※大会の主催団体などに制限あり。受賞の可否は、後日選考申12月27日(日)までに窓口又は郵送で※詳細は同協会ホームページ参照

市民スポーツ教室 ～ジュニア硬式テニス～



日1月9日から3月13日までの毎週土曜日、全10回(1・2月＝午前10時～正午、3月＝午前9時～11時)場栄庭球場対市内在住又は在学の小・中学生定20名(多数の場合抽選)費2,000円(保険代含む・初日集金)申12月25日(金)〈必着〉までに、必要事項、学校名を往復はがきに記入の上、郵送又はメール(info@niiza-tennis-ac.com)で

朝霞地区一部事務組合だより



令和元年度決算の概要

歳入決算額は、予算現額51億8千97万2千円に対し、収入済額52億200万4千778円で、収入率は100.4%です。

歳出決算額は、予算現額51億8千97万2千円に対し、支出済額49億1千727万8千477円で、執行率は94.9%です。

障害者支援施設すわ緑風園の運営に3億5千527万7千96円を、し尿処理場の運営に1億3千148万2千177円を支出しました。

また、埼玉県南西部消防本部の業務運営や施設設備の整備に42億1千48万6千525円を支出しました。

▼問合せ／事務局総務課(☎048・461・2415)

市民1人당にに使われたお金
1万526円

※令和元年10月1日現在の構成市住民基本台帳人口46万7千188人で算出

職員募集

▼採用予定日／令和3年4月1日

▼勤務場所／①組合事務局 ②障害者支援施設すわ緑風園

▼職種／①一般事務 ②男性支援員

▼募集人数／若干名

▼勤務内容／①一般事務、②施設利用者(主に男性)への生活・作業支援及び介護

▼受験資格／①上級Ⅱ平成4年4月2日以降に生まれた方、中級Ⅱ平成6年4月2日以降に生まれた方、初級Ⅱ平成8年4月2日以降に生まれた方、②上級Ⅱ昭和60年4月2日以降に生まれた方、中級Ⅱ昭和62年4

月2日以降に生まれた方、初級Ⅱ平成元年4月2日以降に生まれた方

※上級Ⅱ大学を卒業又は卒業見込み、中級Ⅱ短大を卒業又は卒業見込み、初級Ⅱ高校を卒業又は卒業見込み

▼試験日／1月9日(土)

▼受験案内／組合ホームページ又は朝霞地区一部事務組合(総務課、すわ緑風園、管内の各消防署)で配布

▼申込み及び問合せ／12月7日(月)～18日(金)に、①事務局総務課(☎048・461・2415)、②すわ緑風園(☎048・461・3028)へ

年末年始のし尿収集

▼年末収集最終日／12月28日(月)

▼年始収集開始日／1月4日(月)

▼問合せ／し尿処理場(☎048・467・9921)

令和3・4年度 入札参加資格審査の受付

朝霞地区一部事務組合の発注事業の入札に参加するための資格審査の受付を行います。

▼申込み及び問合せ／2月1日(月)～15日(月)に、郵送で事務局総務課(☎048・461・2415)へ

消毒用アルコールの安全な取扱いを

感染症対策として使用する機会が増えている消毒用アルコールですが、消防法上の危険物に該当します。飲料用・ペットボトルなど、法令に適合しない容器には詰め替えをしないでください。

▼問合せ／消防本部予防課(☎048・460・0121)

NET119緊急通報システム

音声による119番通報が困難な方を対象とした緊急通報システムで

す。利用登録すると、スマートフォンの画面操作だけで救急車や消防車を呼ぶことができます。

▼対象／市内在住又は在勤在学で、音声による119番通報が困難な方

▼問合せ／消防本部指令統括課(☎048・460・0123、ファックス048・460・0125)

救急に関する標語の最優秀作品

「救急車 命をつなぐ 適正利用」

今年度は、市内在住の山川有子さんの作品が選ばれました。

この標語は、救急講習や催物などの配布物に印字し、救急車適正利用の啓発に活用します。

▼問合せ／消防本部救急課(☎048・460・0124)

火災・病院案内ダイヤル

■案内専用ダイヤル
☎048・461・8181

管内の火災発生状況や、休日・夜間などに診療を行っている医療機関(管内・近隣含む)の診療状況を電話で案内します。※受診する方は、直接病院に連絡してください

▼問合せ／消防本部指令統括課(☎048・460・0123)

朝霞地区一部事務組合について

朝霞・志木・和光・新座市の4市で構成され、し尿処理場、障害者支援施設すわ緑風園、埼玉県南西部消防本部の業務を共同で行っています。

■朝霞地区一部事務組合 事務局

朝霞市溝沼1-2-27(☎048・461・2415)

■埼玉県南西部消防本部

朝霞市溝沼1-2-27(☎048・460・0119)

公共施設通信



公民館

公民館・コミュニティセンターでは、部屋に空きがある場合、自習室として開放しています。
詳細は、各館にお問い合わせください。

大和田公民館

〒352-0004 大和田1-26-16 TEL 048-479-0517
開館時間…午前9時～午後9時30分（祝日は5時30分まで）

大和田小さな家おはなし会 ～小さな家のクリスマス会～

当

日12月①4日・②18日の金曜日、午後3時30分～4時**対**幼児～小学生（保護者同伴可）**内**①絵本読み聞かせ、紙芝居、手遊び、②クリスマス会

パソコン〈エクセル初級〉講座 ～エクセルで毎日の血压管理を！～

日12月18日(金)・19日(土)、全2回、午前10時～正午**対**文字入力ができる方で、エクセルを学びたい方**定**10名・申込順**内**血压管理表の作成**講**黒江直行**費**150円(テキスト代)**申**12月1日(火)午後1時から、窓口又は電話で

パソコン〈エクセル中級〉講座 ～お仕事に役立ててみませんか～

日1月9日から30日までの毎週土曜日、全4回、午前9時30分～正午**対**仕事でエクセルを使っている方、スキルアップしたい方**定**10名・申込順**内**関数など便利な機能を学ぶ**講**黒江直行**費**150円(テキスト代)**申**12月4日(金)から窓口又は電話で

お助け!冬休みの宿題 書き初め練習会

日12月25日(金)、①午前10時～正午、②午後1時～3時**対**①小学3・4年生、②小学5年生以上**定**各15名・申込順**内**筆の正しい使い方を学ぶ**講**桜井イサ子**申**12月2日(火)から窓口又は電話で

寒さを吹き飛ばせ! 楽しく健康ストレッチ講座

日1月19日(火)、午前10時～正午**定**20名・申込順**内**脳トレと健康体操で体をほぐす**講**年増千春**申**12月3日(木)から窓口又は電話で

中央公民館

〒352-0024 道場2-14-12 TEL 048-479-2321
開館時間…午前9時～午後9時30分（祝日は5時30分まで）

絵本の広場 クリスマススペシャル

当

日12月24日(木)、午後3時～3時30分**対**幼児から小学生までの子どもと保護者**内**絵本の読み聞かせや手遊び**講**読み聞かせボランティアグループ十二の会

きれいなお花を活けてお正月を迎えましょう

日12月26日(土)、午前10時～正午**定**18名・申込順**内**新年を迎えるために飾る生花を活ける**講**池坊華葉会・井岡直子**費**1,000円(花代)**申**12月1日(火)から窓口又は電話で

栗原公民館

〒352-0035 栗原3-8-34 TEL 042-423-6801
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12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※小学生以下の子どもにはペコちゃん&ゾウキリンのシールをプレゼント(無くなり次第終了)

西堀新堀コミセン

〒352-0032 新堀1-5-9 TEL 042-492-4655
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スペシャル 「クリスマスのおはなし会」

当

日12月19日(土)、午前10時30分～11時30分**対**幼児と保護者、小学生**定**30名・受付順**内**ブラックライトパネルシアター「あかはなのトナカイ」「ジングルベル」、大型絵本、人形劇、ことばあそび「クリスマスをたのしみにしているおんなのこ」など**講**赤いりんご朗読会

東北コミセン

〒352-0001 東北2-28-5 TEL 048-474-2577
開館時間…午前9時～午後9時30分（祝日は5時30分まで）

親子で絵本を楽しもう ～クリスマスに寄せて～

日12月18日(金)、午前10時～11時**対**3歳以上の幼児と保護者**定**10組・申込順**内**絵本の選び方、読み聞かせ、手あそびなど**講**中央図書館司書**申**12月1日(火)から窓口又は電話で

デッサンと着色



日12月24日(木)・25日(金)、午後1時～3時**定**15名・申込順**内**好きな物をデッサンして色を付ける**講**絵画教室主宰・森千恵子**申**12月2日(火)から窓口又は電話で

栄公民館

〒352-0013 新家1-4-2 TEL 048-481-1101
開館時間…午前9時～午後9時30分（祝日は5時30分まで）

お料理サロン(冬) ～おもてなし料理を作ろう～

保

日12月17日(木)、午前10時～午後1時**定**12名・申込順**内**年末年始のおもてなし料理作り**講**料理研究家・須永正子**費**1,000円**申**12月1日(火)から窓口又は電話で

冬休み子どもひろば ～小・中学生書きぞめ講座～



日12月①24日(木)・②25日(金)、午後1時30分～4時**対**①小学3～5年生、②小学6年・中学生**定**各23名・申込順**講**日本書芸芸術院会長・岩本景楓ほか**申**12月1日(火)から窓口又は電話で

子育て通信

児童センター

〒352-0022 本多1-3-10 TEL 048-479-8822
開館時間…午前9時30分～午後6時

①児童センター・ ②福祉の里児童センター利用案内

時1日3回の入替制(予約優先)=○①午前9時30分～11時30分、②10時～11時30分、○午後1時～2時30分、○3時30分～5時(中高生タイムは5時15分～6時※予約不要)**個人の場合=定**①各60名、②各25名**申**利用日前日に窓口又は電話で**団体の場合=対**児童の健全育成に関わる団体など**定**①各12名、②各5名**申**利用日の1か月前から前日までに窓口又は電話で※詳細はお問い合わせください

クリスマスの工作コーナー

当

日12月6日(日)～25日(金)**内**色紙や、木の葉など様々な素材で自由に工作

クリスマスミニゲーム 「トナカイをさがせ!」

当

日12月6日(日)～25日(金)**内**館内に隠されたトナカイのイラストを探し、合言葉を作る

クリスマスフードパントリー

日12月19日(土)～27日(日)(21日(月)を除く)**対**子育て中のひとり親家庭など**定**30名**内**食品のつめあわせボックスを配布**申**12月1日(火)から電話又は右記申込フォームで



福祉の里児童センター

〒352-0013 新家1-4-5 TEL 048-481-6477
開館時間…午前10時～午後6時
(中高生タイム午後5時15分～6時)

クリスマスいろいろ工作

当

日12月中**内**クリスマスにちなんだ週替わりの工作

里deみっけ! ～クリスマスバージョン～

当

日12月中**内**館内にあるクリスマスにちなんだアイテムを探す

チャレンジランキング

当

日12月中**内**クロスワードや点つなぎなどの問題に挑戦し、クリアした数に応じたポイントをランキングボードに掲示

地域子育て支援センター

▶問合せ／こども支援課 (☎048-424-9608)

■各センターの利用について

施設名	予約制	利用時間	利用人数
セサミ	○	午前10時～正午、午後2時～4時	各8名
るーえん	○		各9名
グラン・マ	○	午前9時～10時15分、10時30分～11時45分 午後1時～2時15分、2時30分～3時45分	各3組
山ゆり	○	午前9時30分～正午、午後1時30分～4時	各18名
つばみ	○	午前9時～10時10分、10時30分～11時40分 午後1時30分～3時30分	各6組
りんご	○	午前10時～正午 午後1時30分～2時30分、3時～4時	各8名
いちご	ー	午前9時～11時30分、正午～午後4時	同時滞在6名まで
あすなる	○	午前9時～10時15分、10時40分～11時40分 午後1時～2時、2時30分～3時30分	各8組 各3組
どんぐり	○	午前9時30分～11時30分、午後2時～4時	各6名

Zoomで0歳くらぶ

日12月9日(水)、午前10時30分～11時30分**対**0歳児と保護者**定**10組程度**内**手遊び、読み聞かせ、交流会**申**12月5日(土)までに右記申込フォームで



野火止公民館

〒352-0011 野火止6-1-48 (ふるさと新座館内)
TEL 048-478-4523 開館時間…午前9時～午後9時30分

のびのびのびっ子絵本のお部屋

日12月8日から1月12日までの毎週火曜日、午後3時30分～4時**対**乳幼児から小学生(要保護者同伴)**内**絵本の読み聞かせ**講**のびっ子おはなし隊**申**12月2日(火)から窓口又は電話で

お正月のクラフト～ミニ門松を飾りましょう～

日12月12日(土)、午前10時～正午**定**10名・申込順**内**ちりめんなどを使った門松作り**講**クラフトクリエイター・牧島幸子**費**500円**申**12月2日(火)から窓口又は電話で

のびっ子のクリスマス

日12月19日(土)、午後3時～3時40分**対**乳幼児から小学生(要保護者同伴)**定**4組・申込順**内**クリスマスのお話**講**のびっ子おはなし隊**申**12月2日(火)から窓口又は電話で

手作り布絵本のクリスマスプレゼント

日12月19日(土)、午後2時～4時**対**乳幼児を子育て中の保護者**定**10名・申込順**内**ボンドを使用した布の絵本作り**講**布の絵本caféアドバイザー・すわひろみ**費**600円**申**12月2日(火)から窓口又は電話で

地震に強い建物をつくろう

日12月20日(日)、午後1時～3時**対**小学3年～中学3年生**定**10名・申込順**内**紙模型の製作体験を通じて地震のメカニズムと建物の地震対策を学ぶ**講**県建築安全課職員**申**12月3日(木)から窓口又は電話で

子どものためのフラワーアレンジメント教室

日12月27日(日)、①午後1時～2時30分、②3時～4時30分**対**小・中学生**定**各15名・申込順**内**正月用のフラワーアレンジメント作り**講**日本フラワーデザイナー協会・斯波直美**申**12月3日(木)から窓口又は電話で



今月の本だな

「映画」をつくった人

— 世界初の女性映画監督アリス・ギイ —

マーラ・ロックリフ／作
シモーナ・チラオロ／絵
杉本詠美／訳 汐文社



映画が誕生したばかりの時代に、世界で初めて音声つきの映画を監督し、映画のための物語を作り撮影したのが、「アリス・ギイ」です。彼女の波乱に満ちた生涯と、撮影した胸躍る作品が紹介されています。

中央図書館では、映画になった本の特集を行っています。ぜひご覧ください。

※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

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

フォトサークル虹の一年展 フォトサークル虹

12月3日(木)～9日(水)、午前10時～午後6時(初日は午後1時から、最終日は午後4時まで)／ほっとぷらざ／テーマ「路地」の写真など一年間の集大成です／本郷 ☎042-493-5299

紅葉の野火止緑道でコーヒーはいかが 野火止カフェ

12月5日(土)・6日(日)、午前9時30分～午後3時／野火止3丁目野鳥の森(西分集会所付近)／コロナ時代、温かいコーヒーを! 1杯100円／三ツ矢 ☎048-478-4802

第18回新座美術協会展 新座美術協会

12月14日(月)～20日(日)、午前10時～午後5時(初日は午後1時から、最終日は午後3時まで)／ほっとぷらざ／絵画、版画、写真、彫刻・立体、陶芸の展示／中野 ☎048-485-9852

統合失調症のつどい にいざ生活支援センター

12月23日(水)、午後2時～3時30分／にいざ生活支援センター／統合失調症の方の意見交換の場です／同センター・星丘 ☎048-480-5153

市ホームページに市内サークルなどの会員募集を掲載しています。

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。

会員募集は ▶
こちら



骨粗しょう症

朝霞地区医師会 須田 義朗 ☎048-464-4666



骨粗しょう症とは、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。女性は閉経後、骨吸収を抑える働きがある女性ホルモンが減少するため、骨量が急激に減少します。男性でも加齢により徐々に骨量が減少します。

骨粗しょう症の初期には自覚症状はありませんが、進行に伴って背中や腰の痛み、背骨が曲がる、身長が縮むといった症状が現れ始めます。さらに、進行して骨量の低下が進むと骨折しやすくなります。特に手首、背骨、太ももの付け根が骨折しやすい部位です。

現在、日本では1,000万人以上の骨粗しょう症の患者さんがいると推定されています。しかし、実際に治療を受けている方は約2割とされています。骨粗しょう症による骨折を起こすと生活の質が低下し、介護が必要になったり、寝たきりの生活になったりする場合もあります。さらに、背骨や太ももの付け根を骨折すると、その後の寿命が短くなることが知られています。このような患者さんを増やさないためには、正確な診断と適切な治療を受けることが大切です。

骨粗しょう症の診断は、X線検査による骨折の有無の確認と骨密度の測定によって行います。骨密度検査は、若い人の骨密度の平均値と比較して自分の骨密度が何%であるかで表されます。X線検査で背骨や太ももの付け根に骨折が認

今年、私たちの生活が大きく様変わりした一年でした。家庭で過ごす時間が増え、今まで以上に家族が親密になる良い機会となる一方で、イライラしてしまうこともあると思います。

年齢や発達によって個人差はありますが、子どもは身近な大人たちの不安な様子やニュースなどの情報を見聞きして、同じように不安を感じているかもしれません。また、学校や幼稚園・保育園などでも今までどおりの活動ができず、十分に気持ちを満たせていないかもしれません。

大人にとっても子どもにとっても、ストレスのかけりやすい状況では、

イライラレベルが高いつつ、子どもが言うことと聞かない、きょうだいげんかが激しいといった時に、大人が落ち着いて対応するのは難しいかもしれません。感情が弱くなっています。イライラを子どもにぶつけないように工夫することが大切です。

そのために、まず自分のイライラレベルを知りましょう。肩が上がり、呼吸が浅くなっていますか？こんな時はイライラレベルは高くないものの、緊張感で体がこわばっている状態です。大きく息を吸ってできるだけ長く吐き出し、リラックスしましょう。

度子どもから離れてみましょう。子どもが安全な状態なら、別の部屋や家の外に出るのも良いでしょう。冷たい風に触れることで心もクールダウンできるかもしれません。激しいイライラはずっとは続きません。落ち着いてから子どもと接すれば、これまでより少し楽に問題が解決できるでしょう。

不安や苛立ちについて誰かに話すこともイライラ軽減の役に立ちます。家庭児童相談室でもお話を伺いますので、お気軽に電話ください。

問合せ
家庭児童相談室
(☎048-477-2865)

められれば、骨粗しょう症と診断されます。また、骨折が認められなくても骨密度が若い人の平均の70%以下の場合には骨粗しょう症と診断されます。血液検査や尿検査を行い、骨の代謝の状態や他の病気の有無を調べる場合もあります。

骨粗しょう症の治療は骨折の予防が目的であり、薬物療法を中心に、食事療法と運動療法を組み合わせで行います。日常生活においても、転倒の予防など、骨折しないための工夫が大切です。

食事では、骨の構成成分であるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品を摂取することが大切です。カルシウムは乳製品や大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻などに多く含まれています。毎日バランスの良い食事を取ることを心がけ、その上でカルシウムの摂取を意識して行うとよいでしょう。運動は骨を強くする効果が期待でき、また筋肉を鍛えることで転倒予防につながります。散歩するだけでもよいので、自分に合った運動を行いましょう。

骨粗しょう症の薬は、骨の吸収を抑えるもの・骨の形成を促すもの・骨の材料を補うものの3種類に分けられ、患者さんの状態に合わせて選択します。最近では、2つの作用を併せ持った薬も登場しています。投与の方法(内服又は注射)や投与間隔は薬によって様々ですので、医師や薬剤師の指示の内容をよく確認しましょう。

薬物治療はすぐに効果が表れるものではなく、息の長い治療が必要です。しかし、治療を開始しても、1年後には患者さんの約半数が処方通りの服薬ができていないという報告があります。薬が飲みづらかったり、服薬が難しかったりする場合は、自己判断で中断せずに医師や薬剤師に相談してください。

- 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

隠れ家フェイシャル & ドライヘッドケア新座

☆新座駅から徒歩10分!女性限定、完全個室のプライベートサロンです!
フェイシャル内容が濃いのにリーズナブル!
どんなお悩みでもご相談ください!
そして、特にお疲れの方はドライヘッドケアコースで癒されてみませんか?

ご興味ある方は
ご連絡くださいませ
☎090-1660-5950
エステティシャン 小野寺
〒352-0011 新座市野火止6-16-24-27

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
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
不動産管理組合格: 植栽管理・コストカット・空き家管理
詳しくは! (株) 庭屋中村 検索



12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更になる場合があります。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(休)	午前10時～午後3時	社会保険労務士	人権推進課☎048-477-1513 *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 ※1 (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)		にいざほっとぷらざ☎048-486-8639	
	消費生活相談 ※2	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 ※3	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	ひとり親家庭等相談	毎週月曜～金曜日	午前9時15分～正午、午後1時～4時45分	母子・父子自立支援員	こども支援課☎048-424-9161	
	子育て相談			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
			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
	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 ※4	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(休)	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	認知症電話相談	16日(火)	午前10時～午後4時	NPO法人暮らしネット・えん職員	NPO法人暮らしネット・えん☎048-480-4150	
			午後1時30分～3時30分	NPO法人太陽職員	NPO法人太陽☎048-482-1087	
		㊦21日(月) (受付は12月1日(火)～ 10日(水)、午前9時～午 後4時※日曜日除く)	午後2時～4時	新座志木中央総合病院職員	新座志木中央総合病院☎048-474-7211 ※「リハビリ科」へ	
	社協ふくし総合相談 ※5	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 ※6		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 ※7		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 ※8	1日(火)	午後1時30分～3時30分	精神科医		

※1 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 ※2 日常生活における契約上のトラブルなど ※3 市税などの納付、納税猶予に関すること

※4 高齢者虐待、成年後見制度、介護保険など ※5 生活上の心配ごとなど ※6 ボランティアをしたい方、受けたい方対象

※7 障がい者の虐待、生活支援、差別などに関すること ※8 こころの病気に関すること



12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)	新座	玲子内科クリニック	内、消内	042-421-8800	朝霞	朝霞すみえ皮膚科クリニック	皮	423-0496	6日	さくらBBC整骨院	424-3804
13日(日)	志木	志木ホームクリニック	内、小	487-1255	朝霞	福島眼科	眼	469-1006	13日	栄 接 骨 院	481-4144
20日(日)	和光	恵 ク リ ニ ッ ク	内、消内、皮	464-9893	新座	新座駅前耳鼻咽喉科	耳、アレ	458-0390	20日	洵 辺 接 骨 院	479-7963
27日(日)	新座	新座中央通り診療所	内、小	473-3331	志木	志木大腸肛門クリニック	肛、消内	423-8768	27日	長 南 接 骨 院	280-6501

医療に関する情報サービス

○埼玉県救急電話相談(大人・小児)：#7119(☎048-824-4199)

24時間対応で、急な病気・けがの対処方法や受診の必要性について、看護師が相談に応じます。(一部対象外の相談あり)

※小児の相談は、#8000(☎048-833-7911)のご利用も可能です

利用方法

音声ガイダンスに従って、相談したい窓口を選択

①子どもの相談(中学生まで)、②大人の相談、③医療機関案内

○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／①30日(火)・②31日(木)、午前9時～11時30分

▶場所／保健センター

▶医師／①丹野哲哉、服部愛美子、②早田幸夫、川瀬昌一郎

▶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



各家庭で、キリストの降誕を表す飾り付けを行います



クリスマスとは？
クリスマスは、イエス・キリストの誕生を祝う祭日です。
日本では英語のChristmasという言葉をよく使いますが、ポルトガル語では、ラテン語のNatus(ナトゥス)に由来してNatal(ナタウ)と言います。語源は「生来」「生まれ」で、Natal(ネイティブ)、Natalo(ナショナル)なども同じ語源から来ています。同じく、「ふるさと」をポルトガル語にすればCidade Natal(スィダジ・ナタウ)になります。では、ブラジル人はどうやってお祝いをするのでしょうか？

国民の約9割がキリスト教徒のブラジル人にとって、クリスマスは復活祭と共にキリスト教の重要な祝日です。一般的に、実家に帰って家族と一緒に過ごす時期です。
日本はキリスト教の国ではないのに、イルミネーションがあったり、プレゼントをあげたりする習慣がありますが、ブラジルとの共通点はそこまでです。家族で過ごすブラジル人と違って、日本ではカップルでフライドチキン(?)を食べる文化があるようです。

また、南半球のブラジルの12月は真夏なので、本当に暑いです！不思議なことに、雪やスノーマンなど、冬にまつわる飾り付けはどこでも見かけます。でも、人生で一度も雪を見たことがない人は非常に多いです。私が初めて雪を見たのはイギリスで、21歳の時でした。その時に初めて寒いクリスマスを経験しました。

最後に、ブラジルとの最も大きな違いは、日本の12月24日と25日は祝日ではないことです！日本では当たり前のことですが、クリスマスに仕事をしたら少し変な感じがしました。仕事の帰りに、既にフライドチキン店の外で並んでいたカップルを見るまでクリスマスの雰囲気を感じていなかった。「日本にいるね...」と、改めて実感が湧きました。笑



▲2018年ブラジルで仲間たちとアミーゴ・セクレット(ガス=最後列左端)

(家族ではクリスマスイブかクリスマスに、会社や学校では忘年会でやります)

まず、事前に参加者とプレゼントの上限金額を確認します。誰にプレゼントをあげるかはくじで決めます。参加者の名前を書いた紙を一人一枚ずつ箱に入れて、その箱から引いた名前の人にプレゼントを用意します。もちろん、みんなにバレないように気を付けないと！難しいのは、相手が喜びそうなものをきちんと考えることです。笑

当日は、ただ、交換するだけでは面白くないので、プレゼントを渡す人が一人ずつ前に出て、受け取る人(「秘密の友達」の特徴、性格や好みなどヒントを出します。すぐ分からないように、最初は曖昧なヒントを出した方が楽しい！当たるまでヒントを出し続け、それが自分だと分かった人は「私です！」と名乗り出て、プレゼントを受け取ります。そして次の順番になります。とても盛り上がる、楽しいゲームです。



▲子どもの頃のガス(中央)もちろん、半袖と短パンです

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！

問合せ

オリンピック・パラリンピック推進室
(☎048-424-4687)

アミーゴ・セクレット

ブラジルやイギリスなどでクリスマスに家族、学校や会社でよくやるゲームはシークレットサンタです。ブラジルでは、Amigo Secreto(アミーゴ・セクレット=秘密の友達)と呼ばれます。

広報にいが読者アンケート

ぜひ広報にいがへのご意見・ご感想をお寄せください。

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そのほか広報へのご意見・ご感想

▶応募方法／①右の二次元コード又は市ホームページ「広報にいが」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、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。
▶締切／12月21日(月)



新座市公式アカウント

 市公式フェイスブック ユーザーID 「@niiza.saitama」 	 市公式ツイッター アカウント名 「@Niiza_city」 	 市公式LINE アカウント名 「@niizashi」 	 YouTube 新座市公式チャンネル
--	---	--	-------------------------------

みんなの力で
大江戸線を
新座市へ



大江戸線(12号線)の延伸が実現すると...

新たな都市拠点が市中央部に！
都心部へのアクセスが便利に！

12号線に関する取組については、市ホームページをご覧ください。

SEARCH 新座市 12号線

人口と世帯

◎人口 166,287人 (男 82,894人 女 83,393人)
<+67人(男+20人、女+47人)>※前月比
◎世帯数 76,529帯<+99世帯>【11月1日現在】

ブラジルを知ろう

おすすめの1冊

ブラジルの手づくり

色彩とぬくもりのハンドメイド

小宮華寿子／著
メイツ出版



ブラジルで暮らした著者が、生活の中で出会った様々な手作りアイテムを紹介した一冊。ゆったりとした時間が流れるブラジルでは、ツリーを飾るオーナメントやキリスト教のアイテムも、デザインにぬくもりが感じられます。
※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



▲パネトーネ

ガスの部屋
「モグモグ」

「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▶

「ブラジルを知ろう」でクリスマスに触れましたが、ブラジル人はクリスマスにフライドチキンを絶対食べに行きません。じゃあ、私たちは何を食べるのでしょうか？
メインは七面鳥ですが、Tender(アンデル)と言った燻製豚肉もよく食べますよ。それに加えて、アホース・アグレーガ(レーズン、えんどう豆やニンジンが入ったごはん)、サルピカオ(マヨネーズとポテトチップスみたいなスナック菓子が入ったチキンサラダ)、ファロファ(炙ったキャッサバの粉、ベーコンや固ゆで卵なども食卓に並びます。
さらに、クリスマスを象徴するものはもう一つあります。パネトーネという発酵菓子パンです。伝統的にレーズンとドライフルーツを加えますが、チョコクリーム、キャラメルやヘーゼルナッツ味もとても人気です！食べてみませんか？
皆さん、今年も一年お疲れ様でした！
Hein Natal(フエリス・ナタウ)メリークリスマス