広報にいざ

くらすにいざ ぷらすにいざ

新座市は2025年11月で
市制施行55周年

令和7年 2月号
No.1094
2025

▲ 新座産のいちご

ぷらすにいざ

＋新座産のおいしいいちごを食べよう！

市内には複数のいちご農家・農園があり、直売やいちご狩りなどで地元のいちごを楽しめます。旬の時期が12月下旬から5月中旬までと長いので、味や香りが異なるいろいろな品種の新座産いちごを食べて、自分好みを見付けてみませんか。

いちごさんぽ園 直売・いちご狩り

いちごにストレスをかけないように、土づくりからこだわっています。6種類のいちごを栽培しており、量り売りの摘み取り体験や食べ放題を楽しめます。

場所 野火止 3-4（山下通り沿い）

営業時間 【摘み取り体験】午前10時30分～午後3時
【直売】午前10時から
※摘み取り体験・直売とも、なくなり次第終了

定休日 金曜日

問合せ ☎090-6169-3813

◀詳しくはこちら

いちごのパラム 直売・いちご狩り

〝あまりん〟や〝べにたま〟などの香り高い品種など8種類のいちごを、こだわりの栽培方法で育てています。

パラムのいちごを使ったジェラートやようかんなども販売しています。

場所 菅沢 1-13（十文字学園向かい）

営業時間
・土曜・日曜日
午前10時から
・火曜・水曜日
午後1時から
※いちご狩りは完全予約制
（直売はなくなり次第終了）

問合せ ☎070-3157-0015（さいこうな いちご）

◀詳しくはこちら

神田農園 直売

いちごを作り始めてから10年が経ちました。試行錯誤しながら、美味しいいちごをお届けできるように栽培しています。

場所 野火止 2-10-41

営業時間 午前10時頃～なくなり次第終了

定休日 不定休

問合せ ☎048-478-5431

特集1 人生100年時代を自分らしく過ごすために
～今日からできるフレイル対策～

特集2 住民税（市民税・県民税）の申告

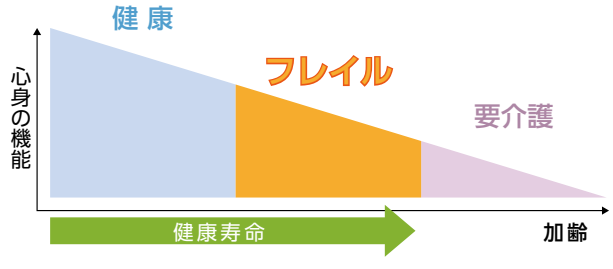
新座市はSDGsを推進しています

人生100年時代を自分らしく過ごすために
～今日からできるフレイル対策～

問合せ／介護保険課
☎048-424-5186

フレイルとは？

加齢と共に筋力や認知機能などが低下した、「健康」と「要介護」の間の状態のことです。
若い頃から健康に対する意識を持ち、心身の変化に早めに気付いて対応することで、健康な状態に戻ることができます。



市の介護予防の取組はこちら▶
介護予防の講演会(7ページ)にも、ぜひご参加ください。

お困りのことがあれば、お近くの高齢者相談センターへご連絡ください(詳しくは11ページ)。

フレイルチェックをしてみましょう！

半年前と比較して
- ☐ 体重が２～３kg減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 筋力・握力が低下した
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 体を動かすことが減った

☑ が１つ以下 ➡ 年代に応じた予防策を確認！

☑ が２つ以上 ➡ フレイル・フレイル予備群 ➡ これから改善できる可能性があります！

＼でも 大丈夫！／

フレイル・フレイル予備群の方へ　改善のための４つのポイント

① 継続的な運動

体を適度に動かすことで筋力を維持できます。
日頃から、ストレッチや筋力トレーニング、ウォーキングなどに継続的に取り組みましょう。

▲自宅で簡単ストレッチ・トレーニング

② 社会参加

趣味やボランティア活動など、社会とのつながりを持つことが大切です。まずは、友人･近所の人との挨拶や立ち話から始め、自分の体調に合わせて活動してみましょう。

③ 栄養バランスのよい食事

日頃から様々な種類の食品を摂り、栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。体力が維持でき、病気になりにくい体になります。

※3月にフレイル予防料理講習会を開催（詳しくは7ページ）

▲健康長寿レシピ

④ お口のケア

歯磨きや定期的な歯科検診で歯周病やむし歯などを予防し、口の中の健康を維持しましょう。
噛(か)む力や飲み込む力が衰えると、食べられる量が減り、必要な栄養素が不足します。

▲歯科講演会
「歯の磨き方とお口の手入れの仕方」
(YouTube市公式チャンネル)

年代に応じた予防策

年を重ねても、健康で自分らしい生活を送るために、今できることから始めましょう！

もしかして…
まだ関係ないと
思っていませんか？

健康に関するコラムを、市ホームページに掲載しています！ 月２回

いきいき健康つうしん▶

年代別のポイント

幼年・少年期 ～14歳

基本的な生活のリズムを整えましょう
- 早寝･早起き･朝ごはん
- 栄養バランスのよい３食を
- 歯の健診も忘れずに

幼年･少年期の習慣が青年期以降の健康に大きく影響します

青年期 15～24歳

健康の知識を身に付けましょう
- 毎食野菜を食べましょう
- コバトンALKOO(あるこう)マイレージ(スマホアプリ)で楽しくウォーキング
- 健康教室や講演会に参加しましょう
- 成人歯科検診を受けましょう

壮年・中年期 25～64歳

生活習慣病を予防しましょう
- 減塩で高血圧予防
- お菓子や酒類などの嗜好品(しこうひん)はほどほどに
- 特定健診、がん検診、骨粗しょう症検診を受けましょう

高齢期以降を健康に過ごすために、生活習慣や食事の栄養バランスを見直しましょう

高齢・後期高齢期 65歳～

健康寿命を延ばしましょう
- 継続的に運動しましょう
- 社会参加を心掛けましょう
- 栄養バランスのよい食事をしましょう
- お口のケアも忘れずに（かかりつけ歯科医があると安心）
- 引き続き、健診･人間ドック検診を受けましょう

住民税（市民税・県民税）の申告

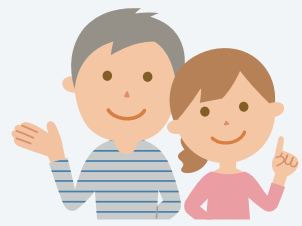
2月17日(月)～3月17日(月)

令和７年度の住民税は、令和６年中の所得を基に、令和７年１月１日現在、市内に居住している方及び事業所などがある方に課税されます。それぞれの状況に応じて、市役所への申告が必要な場合があります。

収入がなかった方も、税証明書の発行、国民健康保険税(料)の軽減、医療費の自己負担限度額判定(引下げなど)や、国民年金保険料、各種手当、福祉、保育などの関係で、住民税の申告が必要な場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ　課税課
☎048-423-9200

フローチャートでチェック！ あなたは申告が 必要？ 不要？



→はい →いいえ に沿って進んでください

スタート

- 令和７年１月１日現在、新座市に居住していましたか。
  - いいえ → 令和７年１月１日に居住していた市区町村にお問い合わせください。
  - はい → 税務署に令和６年分の確定申告書を提出しますか。
    - はい → 市民税･県民税の申告は不要です。
    - いいえ → 令和６年１月１日から12月31日までの間に収入はありましたか。※遺族年金、障害年金、福祉年金など、非課税収入のみの場合は、「いいえ」に進んでください
      - いいえ → 市内在住の親族の扶養になっていますか。注１
        - いいえ → **市民税･県民税の申告が必要です。**（申告がない場合、市のサービスなどを受けられない場合があります。(非課税証明書の発行、注２の制度の利用ができないなど)）
        - はい → 市民税･県民税の申告は不要です。注２
      - はい → 主な収入は給与ですか。
        - いいえ → 収入は公的年金収入のみですか。
          - はい → 市民税･県民税の申告は不要です。注３・注４
          - いいえ → 公的年金の収入が400万円以下で、公的年金以外の所得が20万円以下ですか。
            - いいえ → **税務署への確定申告が必要です。**
            - はい → **市民税･県民税の申告が必要です。**
        - はい → 年末調整した令和６年分の給与支払報告書が、勤務先から新座市に提出されていますか。※勤務先に確認してください
          - いいえ → **市民税･県民税の申告が必要です。**
          - はい → 主たる給与以外に、その他給与・営業・農業・不動産などの所得はありますか。
            - いいえ → 市民税･県民税の申告は不要です。注３
            - はい → 主たる給与以外の所得の合計は、20万円を超えていますか。
              - はい → **税務署への確定申告が必要です。**
              - いいえ → **市民税･県民税の申告が必要です。**

- 注１　親族の確定申告書、市民税･県民税申告書、源泉徴収票などに、控除対象配偶者、同一生計配偶者(控除対象配偶者を除く)、扶養親族(16歳未満の扶養親族を含む)として記載されている方
- 注２　国民健康保険税(料)、介護保険料、後期高齢者医療保険料などの軽減制度、児童･特別児童扶養手当、ひとり親家庭等医療費助成、保育料の算定などで、申告が必要な場合があります。
- 注３　源泉徴収票に記載がない控除(配偶者、扶養、国民健康保険税(料)、生命保険料、医療費など)を受ける場合は、申告が必要です。
- 注４　公的年金収入が400万円を超えている場合は、税務署への確定申告が必要です。

申告方法

郵送での申告

申告書(課税課、各出張所及び市ホームページで配布)と必要書類を、3月17日(月)〈必着〉までに課税課へ

※受付書の返送が必要な方は、返信用封筒(宛名を記入し、110円切手を貼ったもの)を同封してください

市役所での申告

▶**日時**／2月17日(月)から3月17日(月)までの平日及び3月2日(日)、午前9時～午後4時〈開始前に番号札を配布〉

※3月2日(日)は休日開庁。市役所での申告は大変混み合います。できるだけ郵送での申告をお願いします(初日から3日間、最終日前の3日間及び毎週月曜日は、特に混雑します)

▶**場所**／市役所本庁舎3階会議室

▶**持ち物**／筆記用具

必要書類

■共通の必要書類

申告者本人のマイナンバーカード(ない場合は、氏名・住所に変更がない通知カード及び運転免許証、保険証、資格確認書など)※郵送はコピーを添付

▲申告方法など詳しくはこちら

■申告内容ごとの必要書類

○**給与所得のある方**／令和６年分の申告者本人の給与所得の源泉徴収票(原本)

○**公的年金所得のある方**／令和６年分の申告者本人の公的年金の源泉徴収票(原本)

○**営業所得・農業所得・不動産所得のある方**／収支内訳書

○**そのほかの収入・所得のある方**／収入及び必要経費などが分かる書類(原本)

○**医療費控除を受ける方**／令和６年分医療費控除の明細書(医療を受けた方、病院、薬局ごとに医療費の合計額を記載)※領収書のみは受付不可

○**生命保険料控除、地震保険料控除を受ける方**／令和６年分の保険会社発行の控除証明書(原本)

○**社会保険料控除、寄附金控除、雑損控除を受ける方**／令和６年中に支払った金額が分かる証明書や領収書(原本)。国民年金保険料の場合は「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(原本)

○**障がい者控除を受ける方**／障がい者手帳又は市町村で交付する障がい者控除認定書 ※郵送はコピーを添付

○**勤労学生控除を受ける方**／学生証又は在学証明書 ※郵送はコピーを添付

所得税の確定申告は、e-TAX(イータックス)で！

自宅でいつでもできる！
待ち時間ゼロ！還付が早い！
国税庁ホームページからの申告が便利です。

申告期間
2月17日(月)～3月17日(月)

▲確定申告書等作成コーナー(国税庁ホームページ)

お知らせ

令和7年第1回市議会定例会

▼**開会日**／2月21日㈮※会期日程（案）は市ホームページに掲載
▼**問合せ**／議会事務局（☎048-477-7346）

コンビニ交付サービスのご利用を（住民票の写し・印鑑登録証明書など）

▼**交付時間**／毎日、午前6時30分～午後11時（土曜・日曜日、祝日含む）
※年末年始（12月29日～1月3日）及びメンテナンス日は利用できません
▼**対象店舗**／セブン・イレブン、ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、イオンリテール、ミニストップなど
※詳しくは、各店舗にお問い合わせください
▼**取得できる証明書**／○住民票の写し（本人及び同一世帯員のもの※同じ世帯に転出予定の方が含まれる場合は交付不可）、○印鑑登録証明書（印鑑登録者本人のもの）、○所得・（非）課税証明書（本人のもの、現年度及び過去4年分）
※住民票の除票などコンビニ交付ができない証明書もあります
▼**交付手数料**／1通当たり150円（市役所で発行する場合は200円）
▼**必要なもの**／○マイナンバーカード、○利用者証明用電子証明書の暗証番号（本人が設定した4桁の数字）
※コンビニ交付を利用できるのは、マイナンバーカード所有者本人のみ。住民基本台帳カードは利用できません
▼**問合せ**／○住民票・印鑑登録証明書＝市民課（☎048-424-2677）、○所得・（非）課税証明書＝課税課（☎048-423-9200）

電子申請・届出サービスのご利用を

市役所に行かなくても、いつでもどこでも、スマートフォンなどから手軽に各種申請・届出ができます。

引っ越しの手続やイベントの参加申込だけでなく、クレジットカード決済で、証明書の取得（郵送）が可能な手続もあります。

※クレジットカード決済の利用には、マイナンバーカードが必要

▲電子申請・届出サービスの利用はこちら

※電子申請の操作方法や流れを体験できる「電子申請お試し版」もありますので、ぜひお試しください
▼**問合せ**／デジタル市役所推進室（☎048-424-9163）

市立集会所のご利用を

町内会・サークルなどの地域活動の拠点や市民の皆さんの交流の場として、利用できます。

▼**利用時間**／午前9時～午後9時30分
▼**休所日**／毎週月曜日及び年末年始（12月29日～1月4日）
▼**費用**／①ふれあいの家＝有料、②集会所＝無料
▼**申込期間**／①利用日の属する月の2か月前（町内会は3か月前）の初日～利用日当日、②利用日の属する月の1か月前（町内会は2か月又は3か月前）の初日～利用日の3日前
▼**申込み**／①休所日を除く午前9時～午後9時30分、②毎週火曜・水曜・金曜日の午前9時～正午又は午後7時～8時に、直接各集会所の管理人へ
▼**問合せ**／地域活動推進課（☎048-477-1583）

物価高騰対応 非課税世帯給付金

▼**対象**／令和6年12月13日時点で市に住民登録があり、世帯全員の令和6年度住民税均等割が非課税の世帯
※世帯全員が令和6年度住民税均等割の課税者から扶養を受けている世帯は、対象外
▼**給付額**／1世帯当たり3万円（こども1人につき2万円加算）
▼**手続**／対象と見込まれる世帯に、1月27日㈪以降に送付する確認書類を返送
※過去の給付金口座や公金受取口座の登録がある世帯には、「支給のお知らせ」を送付済み（申請不要）
▼**問合せ**／物価高騰対策臨時給付金室（☎048-423-2769）

しごと・就職

就職準備基礎セミナー

▼**日時**／2月26日㈬、午後1時30分～4時30分（受付は1時15分から）
▼**場所**／志木市民会館仮設会議室（マルイファミリー志木8階）
▼**対象**／就職、再就職を考えている方
▼**定員**／40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、就職活動の基本スキル
▼**講師**／キャリアカウンセラー・横田倍美
▼**申込み及び問合せ**／2月1日㈯から21日㈮までに市ホームページの申込フォーム又は電話で、産業振興課（☎048-477-6346）へ

▲申込みはこちら

女性向け就職支援ウェブセミナー ～就活で良い印象を与える ヘアスタイル講座～

▼**日時**／3月5日㈬、午前10時～正午
▼**対象**／就職を希望する女性
▼**定員**／130名・申込順
▼**内容**／オンライン（Zoom）セミナー＝自信を持って見られる髪型のポイントを美容師が伝授
▼**申込み及び問合せ**／2月28日㈮までに、県女性キャリアセンター（☎048-601-5810）のホームページで

▲詳しくはこちら（同センターホームページ）

税・年金

ねんきんネットのご利用を

ねんきんネットは、スマートフォンやパソコンで自分の年金情報などを確認できるサービスです。

利用登録をすると、各通知書を電子データで受け取れます。

▼**年金加入者向けサービス**／○年金加入記録の確認、○将来の年金見込額の試算、○ねんきん定期便、社会保険料（国民年金保険料）控除証明書の電子データでの受取
▼**年金受給者向けサービス**／年金振込通知書、公的年金等の源泉徴収票などの電子データでの受取
▼**問合せ**／川越年金事務所（☎049-242-2657）

▲詳しくはこちら（日本年金機構ホームページ）

後期高齢者医療保険料は社会保険料控除の対象です

保険料を納付した場合は、確定申告、市・県民税申告及び年末調整の際に、社会保険料控除の対象になります。

納付済額は、領収書などで確認できます。納付確認書が必要な場合は、電子申請、長寿はつらつ課又は各出張所で発行できます。

▲電子申請はこちら

▼**問合せ**／長寿はつらつ課（☎048-424-9610）

国民年金保険料は前納がお得です

一定の保険料を前払いすると割引になる制度があります。前納する期間が長いほど割引率も高くなります。

納付書のほか、クレジットカード又は口座振替でも前納できます（要申込み）。

4月分から6か月・1年・2年分の前納を希望する場合は、2月28日㈮までに川越年金事務所又は金融機関に、納付（変更）申出書（同事務所、国保年金課で配布）を提出してください。

※3月以降は、申出書を提出した時点で設定可能な振替日から年度末（2年前納を選択した場合は翌年度末）までの引落しが可能
▼**問合せ**／川越年金事務所（☎049-242-2657）

市税などの納期

固定資産税・都市計画税	4期
国民健康保険税	8期
介護保険料	8期
後期高齢者医療保険料	8期

納期：2月28日㈮

四季折々の魅力が満載！ 新座市プロモーション動画を公開

新座の春夏秋冬の景色やイベントなどを紹介するシティプロモーション動画（四季編）を、YouTube市公式チャンネルで公開しました。

ぜひ、ご覧ください！

問合せ／シティプロモーション課（☎048-424-4686）

◀視聴はこちら（YouTube市公式チャンネル）

INFORMATION

●掲載記事の詳細は、市ホームページをご覧ください。
●費用の記載がない講座などは、無料です。

安全・安心

Jアラート全国一斉情報伝達試験

▼**日時**／2月12日㈬、午前11時頃
※気象状況などで中止の場合あり
▼**内容**／防災行政無線で、次のとおり放送します。
〈チャイム〉→「これはJアラートのテストです」※3回繰り返し→「こちらは防災にいざです」→〈チャイム〉
▼**問合せ**／危機管理室(☎048-477-2502)

こども・教育

ウェブ書きぞめ作品展示会

▼**期間**／2月20日㈭～3月19日㈬
▲詳しくはこちら
▼**問合せ**／教育支援課(☎048-477-7142)

「小児がん」をご存じですか

小児がんとは、主に白血病、脳腫瘍(しゅよう)、神経芽腫(がしゅ)、リンパ腫、胚(はい)細胞腫瘍、性腺腫瘍など、15歳未満の方がかかるがんの総称です。年間約2千500人のこどもが診断されています。

小児がんは、発見が難しく、がんの増殖も速いですが、成人のがんに比べて化学療法や放射線療法の効果が高いことも特徴です。近年の医療の進歩により、現在では70%～80%の割合で治ると言われています。

▲詳しくはこちら(国立がん研究センターがん情報サービスホームページ)
▼**問合せ**／保健センター(☎048-481-2211)

健康・スポーツ

個別がん検診 2月28日㈮までに受診を

委託医療機関に直接予約をして、受診してください。
▼**費用**／無料(年度内1回まで)
▼**問合せ**／保健センター(☎048-481-2211)

アピアランスケア～がん治療による外見の変化に対するケア～

がんの治療に伴う脱毛や爪の割れ・はがれ、身体の部分的な欠損などの外見の変化を補うことで、がん患者の心理的苦痛を軽減することをアピアランス(外見)ケアと言います。

ケア方法や相談先などは、国立がん研究センター中央病院ホームページをご覧ください。

▲詳しくはこちら(同病院ホームページ)
▼**問合せ**／保健センター(☎048-481-2211)

高校卒業献血キャンペーン

▼**日時**／2月1日㈯～4月30日㈬
※記念品がなくなり次第終了
▼**対象**／令和6年度に高等学校を卒業する方(予定含む)
▼**内容**／県内の献血ルーム又は献血バスで献血した方に、記念品を進呈
▼**問合せ**／保健センター(☎048-481-2211)

精神科医による精神保健相談

心の不調や病気などで悩んでいる方や家族からの相談を受け付けています。※診断はできません
▼**2月の相談日**／20日㈭※要予約。3月以降の相談日は、広報にいざ「相談いろいろ」などでお知らせ
▼**申込み及び問合せ**／保健センター(☎048-481-2211)へ

ココカラダ・プログラム ココカラ!心と体を癒すストレス解消法

▼**日時**／3月24日㈪、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**／20名・申込順
▼**内容**／ストレス解消のための運動と食事の話
▼**申込み及び問合せ**／2月5日㈬から3月10日㈪までに電話で、保健センター(☎048-481-2211)へ

市民ソフトバレーボール大会

▼**日時**／4月20日㈰、午前9時受付開始
▼**場所**／市民総合体育館
▼**種別**／○ゴールド(シニア)の部＝原則60歳以上、○男女混合の部、○女子の部
▼**費用**／1チーム2千円※当日集金
傷害保険は各自で加入
▼**申込み及び問合せ**／2月28日㈮〈必着〉までに、代表者の連絡先、チーム名(1チーム5名以上)、種別、全員の氏名・年齢を記入の上、メール(niiza.softvolley@gmail.com)で同大会実行委員会・関澤へ

市営スポーツ施設の利用は公共施設予約システムのID登録が必要です

▼**対象施設**／①市民総合体育館、市営運動場・庭球場、学校校庭夜間照明施設、総合運動公園、②福祉の里体育館
※①と②の施設を利用する場合は、それぞれ登録が必要
▼**登録要件**／10名以上の団体(中学生以下の団体は、成人の責任者が必要)又は高校生以上の個人
▼**有効期間**／○一般の団体・個人＝登録から3年間、○こどもの団体(中学生以下の方が3分の2を超える団体)＝登録から1年間
※継続利用する団体及び個人は、有効期間を確認してください
▼**申込み及び問合せ**／3月1日㈯から30日㈰までに、代表者本人が申請書(市民総合体育館で配布)、構成員一覧及び本人確認書類(市スポーツ協会加盟団体以外の市内登録団体は、構成員全員の本人確認書類の写しが必要)を持参の上、直接①市民総合体育館(☎048-478-8011)、②福祉の里体育館(☎048-481-3022)へ
※①・②共に月曜日は休館、②のみ3月20日(木・祝)も休館

総合運動公園 陸上競技場をリニューアル

問合せ／生涯学習スポーツ課(☎048-424-9617)

皆さまからの寄附やスポーツ振興くじ助成金を活用し、総合運動公園陸上競技場の改修工事及び電子式スタート音発生装置などの整備を行いました。

◀電子式スタート音発生装置

スポーツくじ WINNER toto BIG
私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています

＼ 陸上競技大会などで活用しています ／

昨年12月に行われた冬季記録会(市陸上競技協会主催)で、リニューアルした陸上競技場が使用されました。

▲市民カメラマン・前田尚宏さん撮影

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
naoki 株式会社ナイキ
管理・賃貸・売買・リフォーム
TEL0120-719-554
新座市野火止6-6-17
埼玉県知事 (4) 第20548号
(公社)全国宅地建物取引業保証協会々員
埼玉県知事 許可(般-2)第68596号
ナイッキー

市民葬・福祉葬 家族葬・一般葬 まごころ葬儀
新座市・朝霞市・志木市・和光市 指定
市民葬委託葬儀社
火葬のみ搬送のみ 可能
事前相談お見積り 無料
メモリアル ヨーコー
0120-544-100
[本社]新座市栄原3-5-15〈駐車場有り〉

水もれ・つまり・漏水調査
信頼の 新座市指定上下水道工事店
水まわりの便利屋さん
たすかる水道サービス
親切 ていねい 確実 安心
令和5年度取引実績 新座市立小・中学校・保育園・集会所 等 埼玉県警察・埼玉県機動隊・新座警察署
TEL048-483-0268
〒352-0033 埼玉県新座市石神2-12-5

住宅リフォームなら
地元のハウスドクターへ
▼WEBサイト
(株)きくちライフサービス
新座市馬場1-11-15 048-478-8190

シニア・高齢者

高齢者肺炎球菌ワクチン接種

▼**対象**／接種日時点で65歳の方
※対象の方にお知らせ（ピンク色の封書）を送付済み。お知らせがなくても、66歳の誕生日前日まで接種できます
▼**費用**／3千円
▼**問合せ**／保健センター（☎048-481-2211）

にいざ元気アップウォーキング

▼**日時**／3月18日㈫、午前9時30分集合〈雨天中止〉
▼**集合場所**／栄緑道西側奥広場
▼**駐車場**／栄緑道駐車場
▼**対象**／市内在住の65歳以上の方
▼**定員**／30名・抽選※定員に満たない場合、申込期間後も申込順で受付
▼**内容**／栄緑道コース＝約4.8㎞
※健康長寿ポイントの対象
▼**申込み及び問合せ**／2月19日㈬午前10時から26日㈬までに、電子申請、窓口又は電話で、介護保険課（☎048-424-5186）へ

▲電子申請はこちら

健康長寿ポイントの記念品交換はお済みですか

▼**期限**／3月①30日㈰・②31日㈪
▼**交換場所**／①老人福祉センター「えがおの里」及び第二老人福祉センター「元気の里」、②介護保険課
▼**対象**／8ポイント以上貯めて、記念品と交換していない方
▼**記念品**／おやさい交換券、マグボトル、クオカード、歩数計など
▼**問合せ**／介護保険課（☎048-424-5186）

シルバー人材センター入会説明会

■**説明会の開催予定**

日にち	場所
2月2日㈰	東北コミセン 畑中公民館 ふるさと新座館
2月4日㈫	シルバー人材センター
2月9日㈰	大和田公民館 栗原公民館 栄公民館
2月16日㈰	シルバー人材センター 西堀・新堀コミセン
2月23日㈰・祝	ふるさと新座館 ※女性限定
3月4日㈫	シルバー人材センター
3月16日㈰	シルバー人材センター

▶**時間**／午前10時～正午※途中入場不可　▶**対象**／60歳以上の方
▼**申込み及び問合せ**／事前に電話で、同センター（☎048-481-4305）へ

くらし・環境

森林の所有者は届出が必要です

売買や相続などにより森林を新たに取得した方（個人・法人）は、面積に関わらず90日以内に届出をしてください。
また、市が定める森林整備計画の対象地を伐採する場合は、伐採を始める90日～30日前までに伐採届の提出が必要です。対象地は産業振興課で確認してください。
▼**問合せ**／産業振興課（☎048-424-9605）

市内の空間放射線量・放射性物質の測定結果

▼**空間放射線量**＝基準値未満【市内公共施設（37施設）で年1回11月に測定】
▼**放射性物質**＝不検出【水道水（10月7日採取）】
※市内在住又は在勤の方に、空間放射線量測定機器を貸し出します
▼**問合せ**／環境課（☎048-481-6769）

4月から新たに自転車等駐車場を定期利用したい方へ

▼**申請**／2月1日㈯から28日㈮までに、申請書（各駐車場、施設管理者ホームページで配布）を各エリアの受付施設へ
▼**利用可否の連絡**／3月中旬頃

■**利用希望駐車場ごとの受付施設及び問合せ**

○**志木駅周辺エリアの駐車場**＝志木駅南口地下自転車駐車場管理室（☎048-485-1015、平日、午後3時～8時、土曜・日曜日・祝日、正午～午後8時）
○**新座駅周辺エリアの駐車場**＝新座駅南口地下自転車駐車場管理室（☎048-480-6789、月曜・水曜・金曜日、午前8時30分～午後8時、火曜・木曜日、午前8時30分～午後5時15分、土曜・日曜日・祝日、正午～午後8時）
○**栗原五丁目自転車駐車場**（☎042-422-9400、平日・祝日、午前8時30分～午後5時15分、土曜・日曜日は受付ボックスに投函）

▲各自転車等駐車場の案内はこちら（施設管理者ホームページ）

貸し農園・体験農園の利用者を募集

▼**対象**／徒歩又は自転車で来園可能な方
▼**申込み及び問合せ**／各申込期限〈必着〉までに、はがきに必要事項と希望する農園名を記入の上、①～④＝あさか野農業協同組合本店（〒351-0023朝霞市大字溝沼466、☎048-451-1112）、⑤＝産業振興課（☎048-424-9605）へ
※希望する農園の所在地を、応募前に確認してください。利用者と区画は抽選で決定し、結果は各利用期間前に応募者全員に通知します

■**貸し農園の概要**

	農園名	所在地	区画面積	募集区画数	利用期間	利用料金	申込期限
①	畑中ファミリー農園	畑中1-5689-2 外	30㎡	1	令和7年4月1日～令和8年2月28日	7,500円	2月21日㈮
②	片山二丁目前原並木農園	片山2-3056-1	24㎡	6		1万2千円	

■**農業体験農園の概要**
農家の方が道具・種苗を準備し、指導を受けることができます

	農園名	所在地	区画面積	募集区画数	利用期間	利用料金	申込期限
③	野火止五丁目ふれあい農業体験農園	野火止5-2406-3	30㎡	5	令和7年4月1日～令和8年1月31日	4万4千円（指導料を含む）	2月21日㈮
④	ヒイラギ菜園体験農園	野火止6-108-67 外	27㎡	3	令和7年3月上旬～令和8年1月下旬		2月14日㈮
⑤	鐘の音ファーム農業体験塾	東二丁目9番地内（鐘の音通りの遊歩道付近）	30㎡	5	令和7年3月下旬～令和8年1月31日		2月28日㈮

※⑤のみ、応募は1世帯につき1区画。面積が半分の区画あり（利用料金半額）。産業振興課から園主に申込情報を共有します

ACTIVE
リフォームのことなら、なんでもアクティブにおまかせください
外装 キッチン お風呂 内装 洗面所 トイレ
やっぱりお家が一番
株式会社アクティブ
〒352-0001 埼玉県新座市東北 1-10-2
☎048-470-1818

創業22周年
有限会社 菅野補聴器
認定補聴器専門店・認定補聴器技能者在籍
【快適な補聴器選びのご提案】
朝霞市本町2-4-7 曽根田ビル1F
☎ 048-468-6638

活動報告会「地域でつながる、高齢者とこどもの居場所づくり」
新座市内8か所で実施した高齢者施設でのこどもの居場所づくりの報告会です。こどもの居場所づくり、多世代交流に関心のある方、ぜひご参加ください。
2/25㈫ 10:00～11:50 参加費：無料
◆会場：新座市民会館第1会議室
※オンライン参加可(zoom)
◆ゲスト：湯浅 誠 氏
認定NPO法人全国こども食堂支援センター・むすびえ理事長
申込・詳細はHPから▲
NPO法人新座子育てネットワーク
菅沢 1-4-5-2F 048-482-5732(代)office@ccn01.mygbiz.com

無料見積り
樹木の剪定 伐採、草刈り
TEL 048-424-3928
武蔵野植木株式会社
朝霞市溝沼5-15-9

INFORMATION

●掲載記事の詳細は、市ホームページをご覧ください。
●費用の記載がない講座などは、無料です。

イベント・講座

ノーベル平和賞受賞記念 田中熙巳氏講演会

市内在住の田中熙巳（てるみ）氏が代表委員を務める日本原水爆被害者団体協議会がノーベル平和賞を受賞したことを記念し、講演会を開催します。

▼**日時**／2月12日㈬、午前10時30分～正午（10時開場）※入場自由
▼**場所**／市民会館
▼**問合せ**／総務課（☎048-481-6752）

環境講演会「将来の日本のエネルギーを考える」

▼**日時**／2月8日㈯、午後2時～4時
▼**場所**／野火止公民館
▼**定員**／20名・申込順
▼**内容**／電気料金の仕組み、エネルギーと地球環境問題など
▼**講師**／一般財団法人日本エネルギー経済研究所・佐々木宏一
▼**主催**／新座市環境保全協力員の会、環境まちづくり地域協議会inにいざ
▼**申込み及び問合せ**／2月6日㈭までに電話で、環境課（☎048-481-6769）へ

睡足軒の森 落語

▼**日時**／3月9日㈰、午後2時～3時30分（1時30分開場）
▼**場所**／睡足軒
▼**定員**／30名・申込順
▼**出演**／真打・桂文ぶん
▼**申込み及び問合せ**／2月9日㈰午前9時から電話で、歴史民俗資料館（☎048-481-0177）へ

①講演会「人生100年時代へ踏み出そう」 ②各種測定会

①講演会
▼**日時**／3月1日㈯、午前10時～11時
▼**定員**／150名・申込順
▼**内容**／ウォーキングの知識、介護予防・フレイル対策など
※参加者にウォーキングタオルを進呈。健康長寿ポイントの対象
▼**講師**／筑波大学教授・山田実

②血管年齢・骨密度測定会
▼**日時**／3月1日㈯、午前9時5分～9時45分、11時20分～午後0時30分の間で10分程度
▼**定員**／45名・申込順

①・②共通
▼**場所**／市民会館
▼**対象**／市内在住又は在勤の方
※②は18歳以上の方（こどもの同伴可）
▼**申込み及び問合せ**／2月4日㈫午前10時から21日㈮までに電子申請（①のみ）、窓口又は電話で、介護保険課（☎048-424-5186）へ
※①・②それぞれ申込みが必要

▲電子申請はこちら

認知症高齢者見守り模擬訓練

▼**日時**／3月13日㈭、午後1時～4時
▼**場所**／馬場集会所
▼**対象**／主に畑中・馬場・栄・新塚地区在住の方
▼**定員**／15名・申込順
▼**内容**／迷い人への声の掛け方など
▼**申込み及び問合せ**／3月5日㈬午後5時までに電話で、東部第二高齢者相談センター（☎048-480-7808）へ

食育講演会「いざという時に役立つ防災食の工夫～パッククッキングをやってみましょう～」

▼**日時**／3月1日㈯、午前10時～正午
▼**場所**／保健センター
▼**対象**／市内在住又は在勤の方
▼**定員**／40名・申込順
▼**内容**／防災食の話、ビニール袋でパッククッキングの実践、紙皿作り
▼**講師**／県栄養士会JDA-DAT（ジェイディーエー・ダット）（公益社団法人日本栄養士会災害支援チーム）担当・関口礼子
▼**申込み及び問合せ**／2月6日㈭から21日㈮までに窓口又は電話で、保健センター（☎048-481-2211）へ

フレイル予防料理講習会

▼**日時**／3月19日㈬、午前10時～午後1時
▼**場所**／保健センター
▼**対象**／市内在住の方
▼**定員**／16名・申込順
▼**内容**／フレイル予防の話と調理実習
▼**主催**／新座市食生活改善推進員協議会
▼**費用**／300円（食材代）
▼**申込み及び問合せ**／2月4日㈫から26日㈬までに電話で、保健センター（☎048-481-2211）へ

福祉・保険

登録手話通訳者認定試験

▼**日にち**／3月1日㈯
▼**対象**／手話通訳士、市町村が実施する手話通訳者養成講座修了者・修了見込みの方又は同等の手話通訳技術がある方※合格者は、市の手話通訳者派遣センターの登録手話通訳者として、4月から活動
▼**申込み及び問合せ**／2月3日㈪から14日㈮〈必着〉までに、申込書（手話通訳者派遣センター、市ホームページで配布）を窓口又は郵送で、同センター（☎048-477-6891）へ

障がい者ガーデニング講座 受講生募集

▼**日時**／3月11日㈫・18日㈫、全2回、午前10時～正午
▼**場所**／福祉の里
▼**対象**／市内在住又は在勤在学で、障がいがあり自力で来館可能な方
▼**定員**／10名程度・抽選
▼**講師**／グリーンアドバイザー・上村智子
▼**費用**／2千円（材料代）
▼**申込み及び問合せ**／2月21日㈮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（祝日の場合は翌日も）・祝日は休館

213（にいざ）の日イベント

日時 2月11日（火・祝）午前11時～午後4時
場所 カインズ新座店（大和田2-6-32）

ゾウキリンに会いに行こう！
内容／写真撮影、グッズ販売など

2月13日は
ゾウキリンの誕生日！
お祝いに来てほしいゾウ

SDGs（エスディージーズ）ワークショップ
対象／小学生
定員／各10名（3回実施）※当日整理券配布
内容／ペットボトルを利用した発光装置でペットボタル® 作り

ゾウキリンオリジナルコースター作り
定員／100名・受付順
費用／100円（材料代）

▲各催しの時間など詳しくはこちら

問合せ シティプロモーション課（☎048-424-4686）

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
トイレはお借りしません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します
広報にいざをご覧の方に
生垣の剪定 長さ1m 高さ2m
通常2,200円を ※税込
初回限定 先着10名様 1,100円
1本からのお庭サービス ガーデンエクスプレス
新座店 新座市新堀2-8 川越店 川越市山田1621-1
0120-61-4128
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから 営 9:00～17:00

うちの子「結婚」しないのかしら？
独身のお子様の
結婚支援・孤立化対策
「孫の顔を見れないかも」
「自分たちがいなくなった後が心配」
そんな不安に仲人が親身に対応します。
結婚相談所 ムスベル
TEL お気軽にお問い合せ下さい 048-640-1001
さいたま市大宮区下町1-6-2 TS-1ビル7階

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。
詳しくは、各館にお問い合わせください。

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 当日

日2月の毎週火曜日、午後3時30分～4時**対**乳幼児（要保護者同伴）～小学生**内**読み聞かせ**講**のびっ子おはなし隊

まちかどサイエンス ～鏡の不思議・万華鏡づくり～

日2月16日㈰、午後1時30分～3時30分**対**小学3年生以上の方**定**12名・申込順**講**埼玉たのしい科学ネットワーク・小林眞理子**費**500円（材料代）**申**2月1日㈯午前10時から電話で

楽しく学んで実践できるコミュニケーション心理学

日2月21日㈮・28日㈮、全2回、午前10時30分～11時30分**対**18歳以上の方**定**20名・申込順**内**就職にも役立つ日常生活で円滑な対人関係を作るためのヒントを学ぶ**講**特定非営利活動法人日本交流分析協会認定交流分析士・坂東功規**申**2月2日㈰午前10時から電話で

声を鍛えて印象アップ！声の磨き方・話し方講座

日2月23日（日・祝）、3月2日㈰、全2回、午前10時30分～正午**対**18歳以上の方**定**20名・申込順**内**好印象を与える声の出し方・話し方を学ぶ**講**一般社団法人日本声磨き普及協会認定インストラクター・西邑由里子**申**2月1日㈯午前10時から6日㈭までに電話で

楽しく脳トレ 大人の鍵盤ハーモニカ

日3月1日㈯・8日㈯・15日㈯、全3回、午前10時30分～正午**対**50歳以上の方**定**20名・申込順**内**健康維持のための鍵盤ハーモニカ演奏**講**SUZUKI（スズキ）ケンハモ認定講師・松浦さやか**費**660円（マウスピース代）**申**2月2日㈰午前10時から電話で

畑中公民館

〒352-0012　畑中1-15-58　TEL 048-478-5411
開館時間…午前9時～午後9時30分（日曜・祝日は5時30分まで）

早春の歴史ウォーキング ～畑中から馬場の民話を楽しみながら、古寺や石仏などを巡る～

日3月5日㈬、午前9時30分～正午〈雨天中止〉**定**15名・申込順**講**市観光ボランティアガイド協会**申**2月1日㈯から16日㈰までに窓口又は電話で

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（日曜・祝日は5時30分まで）

リトミック ～親子遊び～ 当日

日2月5日㈬、午前10時～11時**対**未就学児と保護者**定**10組20名・受付順**講**リトミックサークルまめちゃんズ・林篤子

おはなし会 当日

日2月8日㈯、午後3時～3時30分**定**30名・受付順**内**読み聞かせ、紙芝居、パネルシアター、手遊びなど**講**おはなしグループほたる

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（日曜・祝日は5時30分まで）

現代詩講座 吉野弘と新川和江の詩を詠む～人生を豊かにする詩～

日2月13日㈭、午後1時30分～3時30分**定**15名・申込順**講**公民館サークル・現代詩「しずく」**申**2月1日㈯から窓口又は電話で

絵本の広場 当日

日2月15日㈯、午後3時～3時30分**対**幼児～小学生と保護者（大人のみも可）**定**20名・受付順**内**読み聞かせ、パネルシアター、紙芝居など**講**十二の会

パソコン・サロン ～操作の疑問を解決します～ 当日

日2月25日㈫、午後1時30分～4時**定**12名・受付順**講**パソボラいるか**持**パソコン※貸出し可

春のマネー講座！お金に働いてもらう！ ～インデックス投資で始める資産運用～

日3月1日㈯・8日㈯、全2回、午後1時30分～3時30分**定**30名・申込順**講**ファイナンシャルプランナー・佐々木京子**申**2月4日㈫から窓口又は電話で

好評につき第2弾！スマートフォン相談会 ～スマホの基本操作の悩みを解決～

日3月6日㈭、午後2時～4時**定**6名・申込順**内**メール、写真、二次元コード、LINEなどの操作の個別相談※1名30分以内**講**スマホサポーター**申**2月5日㈬から窓口又は電話で

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（日曜・祝日は5時30分まで）

土曜日のおはなし会 当日

日2月1日㈯、午前11時～11時30分**対**幼児（要保護者同伴）～小学生**定**10組・受付順**講**赤いりんご朗読会

うたと絵本であそぼう 当日

日2月20日㈭、午前11時～11時40分**対**乳幼児と保護者**定**10組・受付順**内**わらべうた、絵本、パネルシアターなど**講**おはなしカスタネット

みるく広場 男の子も大歓迎！みんなでひな祭り

日2月26日㈬、午前10時～11時30分**対**市内在住の生後1か月～1歳半前後の乳幼児と保護者**定**10組・申込順**内**読み聞かせ、ひな祭り工作、フリートーク**講**特定非営利活動法人新座子育てネットワーク**申**2月4日㈫から窓口又は電話で

午後の音楽会 ～心に響くアルパの二重奏～

日3月8日㈯、午後1時30分～3時**定**60名・申込順**内**南米の民族楽器アルパ（ハープ）の演奏**講**藤枝貴子、池山由香**申**2月4日㈫から窓口又は電話で

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（日曜・祝日は5時30分まで）

絵本コーナー「マメゾウ文庫」 当日

日2月の毎週土曜日、午後1時～3時**対**乳幼児（要保護者同伴）～小学生**内**絵本の読み聞かせなど**講**絵本の読書会 ほか

■おひなさまイベント

日22日㈯、午後1時～3時**定**10組・受付順**内**工作、ゲームなど

コミセンおはなし会 当日

日2月の毎週金曜日、午後3時30分～4時**対**乳幼児（要保護者同伴）～小学生**定**各8組・受付順**内**読み聞かせ、手遊び、紙芝居など**講**ぽけっと ほか

大人の敬語講座

日2月18日㈫・25日㈫、全2回、午後1時～3時**定**20名・申込順**内**敬語の使い分けを学ぶ**講**特定非営利活動法人日本語検定委員会・新島尚子**申**2月5日㈬から窓口又は電話で

楽しいリトミック

日2月20日㈭、午前10時～11時30分**対**1歳～3歳の幼児と保護者**定**14組・申込順**講**久田三佳**申**2月4日㈫から窓口又は電話で

うたって♪ おどって♪ こどもわくわくコンサート

日2月22日㈯、午前10時30分～11時30分**対**幼児（要保護者同伴）～小学生**定**50名・申込順**講**アンサンブル☆ルミエール**申**2月6日㈭から窓口又は電話で

スプリングコンサート ～心ときめく春風のハーモニー～

日3月1日㈯、午後1時30分～3時**定**60名・申込順**内**クラシックの名曲などの弦楽四重奏**講**特定非営利活動法人いろはリズム（バイオリン＝野村祥子・竹添みどり、ヴィオラ＝野村英利、チェロ＝任炅娥）**申**2月7日㈮から窓口又は電話で

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（日曜・祝日は5時30分まで）

大和田小さな家おはなし会 当日

日2月7日㈮・21日㈮、午後3時30分～4時**対**どなたでも（幼児は要保護者同伴）**内**読み聞かせ、紙芝居、手遊び

家族介護教室 ～プロから学ぶ！在宅介護の実践編～

日2月15日㈯、午後2時～4時**対**在宅介護をしている又は検討している方**定**20名・申込順**内**車いすの使い方やベッドからの移乗方法、おむつの付け方などの実践**講**介護老人保健施設志木瑞穂の里**申**2月1日㈯から窓口又は電話で

親子茶道講座 ～桃の節句にちなんで～

日3月1日㈯、午前10時～正午**対**市内在住の小・中学生と保護者**定**10組・申込順**講**裏千家・大西宗幸**費**1組2名700円（1名追加につき350円）**申**2月4日㈫から窓口又は電話で

栄公民館

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

羽田ヴィッキーズの選手によるバスケットボールクリニック

日2月15日㈯、午後1時30分～3時**場**福祉の里体育館**対**市内在住の小学生**定**20名・申込順**内**バスケットボールの基礎を学ぶ**講**プロバスケットボールクラブ東京羽田ヴィッキーズ**申**2月1日㈯から窓口又は電話で

パソコン・サロン ～操作の疑問を解決します～ 当日

日2月20日㈭、午後1時30分～4時**定**5名・受付順**講**パソボラいるか**持**パソコン※貸出し可

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

ハートグローバル・ミュージック・アウトリーチin新座

日2月21日㈮・22日㈯・23日（日・祝）、全3回**対**小学1年～高校3年生**定**200名・申込順**内**アメリカ人講師と歌とダンスのショーを作る表現教育のワークショップ**費**2万円

◀申込みなど詳しくはこちら（同館ホームページ）

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2月27日㈭、午前10時5分～午後4時30分**対**中学生以上の方**内**ホールを貸切りで演奏体験**費**1区分（60分）2,000円（1名1区分まで）・抽選**申**2月6日㈭・7日㈮午前10時～午後5時に窓口又は電話で

ナイトコンサート

日3月7日㈮、午後7時開演（6時30分開場）**対**小学生以上の方**定**240名・申込順**内**津軽三味線・和太鼓・民謡の日本伝統音楽の演奏**費**全席指定500円**申**窓口又は電話で

スポーツ協会

〒352-0022 本多2-1-20　TEL 048-482-2002

申込みは同協会サイトへ▶

四阿屋山（あずまやさん）バスハイク

日2月28日㈮、午前6時30分に市民総合体育館集合〈雨天決行〉**場**小鹿野町**対**市内在住又は在勤の18歳以上で、山道を5時間程度歩ける方**定**40名・抽選**内**日帰り軽登山（軽食付き）※山頂までは登りません**費**5,500円（交通費など）**申**2月10日㈪までに同協会サイトから

公共施設通信

●当日の記載があるものは、当日直接受付です。
●申込時間の記載がないものは、各施設の開館時間にお申し込みください。
●費用の記載がないものは、無料です。

児童センター・地域子育て支援センター

※各センターとも祝日は休館日です

各センターの講座など詳しくはこちら▶

児童センター

〒352-0022　本多1-3-10　TEL 048-479-8822
開館日時…火曜～日曜日、午前9時～午後6時
（中高生タイム午後5時～6時）

①プラネタリウム ②ベビープラネタリウム　当日

日2月の①毎週土曜・日曜日(1日㈯の午後2時からの回と23日(日・祝)は除く)、②21日㈮、午前11時～11時30分、午後2時～2時30分**定**各97名・受付順**内**①エコとロジーのわくわく太陽系めぐり、Colors(カラーズ)、②3,2,1,0しゅっぱつしんこう! ぼくらのじかんりょこう

①星と音楽のひととき ②星空観察会「月と土星の接近と金星、火星、木星の観察」　当日

日2月1日㈯、①午後2時～2時30分、②5時30分～7時**対**どなたでも(①乳幼児・②小学生以下は要保護者同伴)**定**各97名・受付順**内**①プラネタリウムで音楽とボランティアの星空解説、②屋上で星空観察〈雨天時はプラネタリウムで解説〉**講**新座星空クラブ

お父さんの力持ち大会

日2月9日㈰、午前10時30分～午後0時30分〈雨天中止〉**対**小学生までのこどもと家族※父親の参加必須**定**40名・申込順**内**餅つき大会**費**1組400円**申**窓口又は電話で

どこでも児童館inきたにフェスタ　当日

日2月23日(日・祝)、午前10時～正午**場**北野第二公園〈雨天時は北野ふれあいの家〉**対**18歳までのこども(幼児は要保護者同伴)**内**工作など※市北部第二地区地域福祉推進協議会との共催

ゆっくりのんびりポレポレくらぶ「親子で楽しむアフリカ音楽」

日3月16日㈰、午前10時～11時30分**対**発達がゆっくりなこどもと家族又はアフリカの音楽に興味がある方**定**8組・申込順**内**アフリカの太鼓・ジャンベの体験、リズム遊び**講**アフリカニーダリー・倉本有**申**2月9日㈰から窓口又は電話で

山びこ保育園 地域子育て支援センター 山ゆり

〒352-0004　大和田4-18-53　TEL 048-478-8725
開所日時…月曜～金曜日、午前9時～午後4時

ベビーマッサージ＆寝相アート撮影会

日2月14日㈮、午前10時30分から**対**生後2か月～1歳未満の乳児と保護者**定**8組・申込順**申**2月3日㈪から窓口又は電話で

みどりの丘の保育園 地域子育て支援センター グラン・マ

〒352-0011　野火止5-11-40　TEL 048-203-0240
開所日時…月曜～金曜日、午前9時～午後4時
第4土曜:午後1時～2時

ハンドメイド

日2月5日㈬・6日㈭、○午前9時30分～10時、○10時15分～10時45分、○11時～11時30分、○午後1時15分～1時45分**対**乳幼児と保護者**定**各8組程度・申込順**内**やわらかいカードケースでシャカシャカキーホルダー作り**持**こどもの写真**申**2月3日㈪午後1時から窓口又は電話で

福祉の里児童センター

〒352-0013　新塚1-4-5　TEL 048-481-6477
開館日時…火曜～日曜日、午前9時30分～午後6時
（中高生タイム午後5時～6時）

親子であそぼう!miniぐんぐん　当日

	日にち	内　容
①	4日㈫・25日㈫	プラレール
②	6日㈭・18日㈫	読み聞かせ
③	13日㈭	冬のおはなし会
④	27日㈭	運動

日①午前10時30分～11時30分、②・③・④10時30分～11時**対**乳幼児と保護者**定**各20名程度・受付順

子育てグッズ交換コーナー「はぁとBOX」【児童センターと共催】　当日

日2月①13日㈭～18日㈫、②19日㈬～26日㈬※休館日を除く**場**①児童センター、②福祉の里児童センター**対**妊娠中又は子育て中の方**内**こども服や子育てグッズの交換会**持**持ち帰り用の袋、160サイズまでの服や靴など※汚れの目立つもの、下着、口に入れるものの中古品、おもちゃ、ぬいぐるみ、教材などは不可

「春のこどもまつり」こどもスタッフ募集

日2月15日㈯、午後2時30分～3時30分**対**小・中学生**定**15名程度・申込順※グループでの参加可**内**まつりの説明、企画、準備**申**2月1日㈯から窓口又は電話で

キッズ&パパ

日2月16日㈰、午前10時30分～11時30分**対**乳幼児と家族※父親の参加必須**定**8組・申込順**内**親子の手形でプラバンキーホルダー作り、父親向け子育てプログラム**申**2月1日㈯から窓口又は電話で

アトリエくらぶ ～いろいろ張り子～

日2月16日㈰、午後2時～3時30分**対**小学生**定**10名・申込順**申**2月1日㈯から窓口又は電話で

すぎのこ保育園 地域子育て支援センター つぼみ

〒352-0011　野火止5-18-21　TEL 048-202-6882
開所日時…月曜～金曜日、午前9時～午後4時

妊婦さんようこそ

日2月①3日㈪、午後2時～3時、②17日㈪、2時～3時30分**対**妊娠中の方と家族**定**各2組・申込順**内**①つぼみ見学会、②沐浴体験、妊婦体験、保育園・幼稚園の話**申**電話で

身体測定　当日

日2月25日㈫・26日㈬、①午前9時～11時30分、②午後1時30分～3時30分**対**乳幼児(26日㈬②は生後10か月くらいまでの乳児)と保護者

光第二保育園 地域子育て支援センター りんご

〒352-0031　西堀1-3-15　TEL 048-485-9215
開所日時…月曜～金曜日、午前10時～午後4時

整　体

日2月4日㈫・18日㈫、午前10時から(20分ずつ)**対**乳幼児の保護者**定**各5名・申込順**申**2月3日㈪午前11時～午後0時30分又は3時～4時に電話で

児童センター 地域子育て支援センター セサミ

〒352-0022　本多1-3-10　TEL 048-479-8823
開所日時…火曜～土曜日、午前10時～午後4時

サイトでの申込みは運営法人サイトへ▶

くらぶOver37　当日

日2月12日㈬、午前10時30分～11時30分**対**おおむね37歳から40歳代で妊娠中又は乳幼児を子育て中の方**定**10組程度・受付順

プレママパパじかん「はじめのいっぽ」

日3月8日㈯・22日㈯、午後2時～4時**対**妊娠中の方と家族**定**各2組程度・申込順**内**おむつ替え、沐浴体験など**申**2月1日㈯から電話又はサイトで

栄保育園 地域子育て支援センター るーえん

〒352-0014　栄2-8-17　TEL 048-483-1263
開所日時…月曜～金曜日、午前10時～午後4時
（日曜日は月1回原則午前中）

サイトでの申込みは運営法人サイトへ▶

教えて♪パパ・ママ ～マクラメ編み～

日2月17日㈪、午前10時30分～11時30分**対**乳幼児を子育て中の方**定**5組程度・申込順**申**2月3日㈪から窓口又は電話で

プレママパパじかん「はじめのいっぽ」

日3月4日㈫、午後2時～4時**対**妊娠中の方と家族**定**2組・申込順**内**おむつ替え、沐浴体験など**申**2月3日㈪から電話又はサイトで

けやきの森保育園栗原園 地域子育て支援センター どんぐり

〒352-0035　栗原1-6-4　TEL 042-471-5652
開所日時…月曜～金曜日、午前9時～午後4時

ベビーヨガ

日2月19日㈬、午前10時から(30分程度)**対**首が座った乳児と保護者※産後の運動制限がない方**定**4組・申込順**講**浅利織那**申**2月3日㈪(2回目以降の方は10日㈪)から窓口又は電話で

すこやか保育園 地域子育て支援センター のびのび

〒352-0011　野火止4-14-12　TEL 048-480-5570
開所日時…月曜～金曜日、午前9時30分～午後3時30分

身体測定　当日

日2月3日㈪～7日㈮、午前10時～正午**対**未就学児と保護者

新堀保育園 地域子育て支援センター ぶんぶん

〒352-0032　新堀2-11-2　TEL 042-497-7176
開所日時…月曜～金曜日、午前10時～午後4時

おはなし　当日

日2月12日㈬・20日㈬・27日㈭、午前11時から**対**乳幼児と保護者**内**絵本の読み聞かせ

白梅第二保育園 地域子育て支援センター あすなろ

〒352-0011　野火止7-3-29　TEL 048-423-5025
開所日時…月曜～金曜日、午前9時～午後4時

豆まきごっこ　当日

日2月3日㈪、○午前9時30分～10時20分、○10時40分～11時45分**対**乳幼児と保護者**内**ボールで豆まき、紙芝居など

図書館

図書館ホームページ▶　にいざ電子図書館▶

公民館図書室の蔵書点検 ※図書室の利用不可
○栗原公民館図書室＝２月７日㈮
○中央公民館図書室＝２月12日㈬

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犬と猫 ペットの本、②日本再発見、③おひなさまの本

日①・②2月1日㈯～28日㈮、③18日㈫～3月9日㈰**対**③児童**内**①2月22日「猫の日」にちなんだペットの本、②日本の世界遺産や伝統文化の本、③ひなまつりにちなんだ本

おはなし会　当日

日毎週水曜日、午後3時30分から**内**紙芝居と絵本の読み聞かせ

あかちゃんタイム　当日

日2月①12日㈬・②19日㈬、午前10時30分～正午**場**①福祉の里図書館、②中央図書館**対**2歳までの乳幼児と保護者**内**おすすめの絵本や図書館の紹介

おたのしみ会 ～としょPON(ポン)スタンプもらえるよ～　当日

日2月16日㈰、午前10時から**内**絵本の読み聞かせなど**講**絵本の会「四季」

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

特集展示　旅に出よう!

日2月1日㈯～3月30日㈰**対**一般**内**旅行やアウトドア、世界の風景などの本

こども人形劇

日2月15日㈯、午後2時30分～3時**対**幼児(要保護者同伴)～小学3年生**定**50名・申込順**講**人形劇団かもめくらぶ**申**窓口又は電話で

①映画鑑賞会、②子ども映画会　当日

日2月①16日㈰、午後2時から、②22日㈯、午前11時から**内**①「若草物語」(洋画・字幕)、②「ミッフィーとどうぶつえん」(アニメーション)

俳句募集中 2月のテーマ「冴返(さえかえ)る」

優秀句は館内に掲示、『現代俳句』誌上に掲載

日→日時　場→場所　対→対象　定→定員　内→内容　講→講師・出演　費→費用　持→持ち物　申→申込み　問→問合せ

今月の本だな

「働く現場をみてみよう！ 伝統を守り・伝える仕事」

パーソルキャリア株式会社
“はたらく”を考えるワークショップ推進チーム／監修
保育社

私たちの身近には、日本の文化や技術に支えられ、古くから受け継がれてきた仕事がたくさんあります。また、令和6年12月にユネスコ無形文化遺産に「伝統的酒造り」が登録されるなど、日本の文化や伝統が世界中の関心を集めています。

この本では、日本酒造りの総監督である杜氏（とうじ）のほか、寿司職人、宮大工など、伝統的な職場で生き生きと働く人々が紹介されています。実際に働いている人へのインタビューや、その仕事に就く方法など、現代に生きる伝統産業を知る入口となる１冊です。

※所蔵館などは、中央図書館（☎048-481-1115）にお問い合わせください
※中央図書館では、「日本再発見」をテーマに特集展示をします（詳しくは9ページ）

朝霞地区一部事務組合だより

障害者支援施設すわ緑風園 会計年度任用職員の募集

▶**任用期間**／4月1日～令和8年3月31日
▶**募集職種**／①支援員（資格不問）、②・③看護師（看護師・准看護師免許を持つ方）
▶**勤務時間**／①午前7時～午後3時45分又は午前10時～午後6時45分のうち7時間45分（週4日又は週1日）、②午前10時～午後6時45分のうち7時間45分（週3日）、③午後2時45分～6時45分（週3日）
▶**業務内容**／①知的障がい者の日常生活介助及び支援、②・③知的障がい者の健康管理及び看護業務
▶**報酬**／①日給9,860円以上、②日給12,080円以上、③時給1,560円以上※給与改定により報酬額を変更する場合あり。一定の条件を満たす場合に賞与の支給あり（最大4.5か月分）
▶**選考方法**／面接
▶**申込み及び問合せ**／2月3日㈪から10日㈪までに直接、すわ緑風園（☎048-461-3028、平日午前8時30分～午後5時15分）へ

感謝状を贈呈

新座消防署では、東武東上線志木駅の電車内で、心肺停止状態の方に心肺蘇生を行い、的確な救命処置に尽力した向田隆寛（むかいだたかひろ）さんに、田口消防署長から感謝状を贈呈しました。
▶**問合せ**／同署消防課（☎048-478-1311）

3月1日㈯～7日㈮ 春季全国火災予防運動

空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節です。火の取扱いに注意しましょう。

■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コンロ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、不要なプラグは抜く

【6つの対策】①ストーブやコンロなどは安全装置が付いたものにする、②住宅用火災警報器は定期的に点検し、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高齢者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

©埼玉県南西部消防局

▶**問合せ**／県南西部消防局予防課（☎048-460-0121）

消防職員のサングラス着用

県南西部消防局では、交通事故防止及び現場安全管理対策のために、一定の条件下で、職員がサングラスを着用することがあります。
▶**問合せ**／同局消防総務課（☎048-460-0119）

■朝霞地区一部事務組合事務局
朝霞市溝沼1-2-27
☎048-461-2415
ホームページはこちら▶

■埼玉県南西部消防局
朝霞市溝沼1-2-27
☎048-460-0119
ホームページはこちら▶

サプリメントと腎臓病

わたしたちの健康

朝霞地区医師会 明石（あかし） 真和（まさかず）
☎048-464-4666

【はじめに】

昨年、あるサプリメントの摂取により腎障害を発症したという報道がありました。はっきりとした原因は特定されていませんが、製造過程で混入した青カビ由来の物質が腎障害を惹起（じゃっき）したのではないかという報告が今のところ一番信用されています。

この一件で、サプリメントイコール腎機能障害という考え方が根付いてしまった方もいると思います。実際サプリメントは腎臓に悪影響があるのでしょうか。

【サプリメントとは】

栄養補充を目的とした栄養補助食品のことを指します。健康補助食品（青汁など）や市販されたり処方されたりする薬剤とは違い、主に食事で不足しがちな栄養素を補うためのものです。基本的にサプリメント自体に薬剤が含まれていることはないため、腎臓に悪影響が及ぶ可能性は低いと考えられます。

【サプリメントと腎臓病】

主な腎機能とは、①老廃物の排泄（せつ）、②体液量の調整、③ミネラルバランスの調整です。現在腎機能の指標は、ある計算式に血中クレアチニン（Cre）濃度、年齢、性別を当て込めて算出されるeGFRという数値が使用されています。この数値が60を下回っている方は腎機能低下の可能性があります。このような方やご高齢の方は後述するサプリメントの摂取に注意していただく必要があります。

1.タンパク質、アミノ酸を含むサプリメント

上記のサプリメントは、主に筋肉を鍛えたり維持したりすることを目的として用いられます。摂取したタンパク質はアミノ酸に分解されて身体に吸収されます。

筋肉は主にタンパク質で構成されていて、Creは筋肉を使用した際に生じる老廃物です。そのため筋肉量が多い人ほどCreは高値になります。前述のような目的でタンパク質やアミノ酸を含むサプリメントを摂取すると、Creが上昇しeGFRが低下する可能性があります。その結果、腎機能低下と診断されてしまいます。また、腎臓病と診断されている方はCreをさらに上昇させます。

以上の理由からこれらのサプリメントを摂取する場合、使用量に十分注意する必要がありますし、場合によっては中止することが必要です。

2.ビタミンD、カルシウム（Ca）を含むサプリメント

上記のサプリメントは、主に骨の健康維持と骨粗鬆（しょう）症予防に用いられます。一方で過剰な摂取は高Ca血症や腎臓へのCa沈着を起こす可能性があります。また、ご高齢の方や水分摂取量が少ない方などでも同様のことが起こり得ます。

骨粗鬆症予防目的のため整形外科で内服加療中の方、腎臓病で加療中の方は、すでにビタミンDやCaを含んだ薬剤を処方されていることがあるため、主治医に相談する必要があります。

その他に骨関連でグルコサミンやコンドロイチンを含んだサプリメントがあります。これらが腎機能に悪影響を及ぼす可能性は低いとされています。ただし、腎臓病と診断されている方は、腎臓に負担をかけて腎機能低下を助長させる可能性があります。

3.カリウム（K）、マグネシウム（Mg）を含むサプリメント

上記のサプリメントは、ミネラルバランスを守る目的で用いられ、主に全身の疲労回復効果があります。しかし、腎臓病の方がマルチミネラルサプリやウコンなどKやMgを含むサプリメントを摂取すると、これらのミネラルが蓄積し、高K血症や高Mg血症などの疾患を発症する可能性があるため注意が必要です。

【おわりに】

今回、腎臓に関連する主なサプリメントを挙げました。他にも貧血改善目的のものなどがありますが、これらに関しては今のところ腎臓と関連した報告はありません。しかし、どのサプリメントを摂取するにしても注意は必要です。基礎疾患のある方は主治医と相談し、ない方も過剰摂取は避け、十分な水分摂取を勧めます。

2月の相談いろいろ

※予定を変更する場合は、市ホームページでご案内します
※祝日・休日を除きます。㊐マークがあるものは予約制です

カテゴリ	相談名	日にち	時間	相談員	問合せ及び場所
くらし	㊐法律相談	毎週火曜・木曜日	午前10時～午後3時	弁護士 ※13日㈭・27日㈭は、女性弁護士	地域活動推進課 ☎048-477-1583
	㊐ 2月3日㈪から　年金・社会保険・労働相談	13日㈭	午後1時～4時	社会保険労務士	
	労働・年金無料相談会	23日(日・祝)	午後1時～4時	社会保険労務士	社会保険労務士会あさか支部 ☎042-477-3243 ※場所は朝霞市産業文化センター(朝霞市大字浜崎669-1)
	㊐ 2月3日㈪から　不動産相談	20日㈭	午後1時～3時	宅地建物取引士	(公社)埼玉県宅地建物取引業協会県南支部 ☎048-468-1717※水曜日・祝日・休日を除く
	人権相談（人権侵害、名誉毀損など）	27日㈭	午後1時～3時 (受付は2時30分まで)	人権擁護委員	人権推進室 ☎048-477-1513
	行政相談 （国の行政機関などに関する苦情・要望など）	17日㈪	午前10時～正午 (受付は11時30分まで)	行政相談委員	
	消費生活相談（日常生活での契約上のトラブルなど）	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				
	暴力団などに関する相談		午前8時30分～午後5時15分	市職員	危機管理室 ☎048-423-0978
	犯罪被害者相談				
	空き家に関する相談				建築審査課 ☎048-477-4519
税金	市税などの納税相談	23日(日・祝)	午前9時～午後3時30分	市職員	納税課 ☎048-477-1852
		20日㈭	午後4時30分～7時		
		毎週月曜～金曜日	午前9時～午後4時30分		
	㊐ 2月3日㈪から　国税に関する税務相談	25日㈫	午後1時～4時30分	税理士	地域活動推進課 ☎048-477-1583
こども	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 ☎048-477-1548
	子育て相談			家庭児童相談員	家庭児童相談室 ☎048-477-2865
	教育相談・いじめ相談		午前10時～午後6時 (来談は5時まで)	教育相談員	教育相談室 ☎048-477-4152
	こどもの発達に関する相談		午前9時～午後4時30分	臨床心理士、児童相談員、保育士	児童発達支援センター ☎048-485-8921
高齢者	高齢者に関する相談 （高齢者虐待、介護保険など）	毎週月曜～土曜日	午前9時～午後5時30分	高齢者相談センター職員	各高齢者相談センター(担当地区などは※参照)
しごと	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	20日㈭	午後1時～4時	キャリアカウンセラー	産業振興課 ☎048-477-6346
	㊐経営相談【にいざビジネスサポート】	毎週月曜・水曜・金曜日	午後2時～5時	中小企業診断士	
健康・福祉	社協ふくし相談（生活上の心配ごとなど）	毎週月曜～金曜日	午前9時～午後4時	社会福祉士など	社会福祉協議会 ☎048-480-5705
	ボランティア相談（ボランティアをしたい方・受けたい方対象）		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 （障がい者の虐待・生活支援・差別など）		午前9時～午後4時30分	市職員、社会福祉主事	障がい者福祉課 ☎048-477-6891
			午前9時～午後6時	相談支援専門員など	基幹相談支援センターえん ☎048-456-6051
			午前9時～午後5時30分	相談支援専門員、 精神保健福祉士など	基幹相談支援センターにいざ生活支援センター ☎048-480-5153
	電話健康相談		午前9時～正午、 午後1時～4時30分	保健師、栄養士など	保健センター ☎048-481-2211
	成年後見制度に関する相談			市職員	成年後見制度推進室 ☎048-423-2196
	福祉総合相談 （福祉に関する困りごと、離婚、家族の問題など）		午前9時～正午(受付は11時30分まで)、 午後1時～5時(受付は4時30分まで)	福祉相談員など	福祉相談室 ☎048-477-1835
	DV相談		午前8時30分～午後5時15分	女性相談支援員など	配偶者暴力相談支援センター ☎048-485-8672
	㊐精神保健相談（心の不調で悩んでいる方やその家族の相談）	20日㈭	午後1時30分～3時30分	精神科医	保健センター ☎048-481-2211

※高齢者相談センター担当地区：**東部第一**(池田・道場・片山・野寺)☎048-480-5853、**東部第二**(畑中・馬場・栄・新塚)☎048-480-7808、
西部(本多・あたご・菅沢・野火止一～四丁目)☎048-477-1707、**西堀・新堀**(西堀・新堀)☎042-497-8106、**南部**(石神・栗原・堀ノ内)☎048-487-8263、
北部第一(東北・東)☎048-486-5011、**野火止五～八丁目**(野火止五～八丁目)☎048-485-8936、**北部第二**(中野・大和田・新座・北野)☎048-485-8587

2月の休日医療機関いろいろ

日曜日・祝日・休日に診療実施の医療機関　(午前10時～午後4時)

日にち	市域	診療所名（科目）	電話
2日㈰	朝霞	ひるま小児科クリニック（小）	048-466-0320
	新座	永弘クリニック（泌、内、外）	048-474-3708
9日㈰	朝霞	くろだ内科クリニック（内、消内）	048-450-7711
	志木	田島耳鼻咽喉科医院（耳）	048-475-3308
11日(火・祝)	朝霞	北朝霞駅前クリニック（内）	048-486-6333
	新座	田口皮膚科医院（皮）	048-470-2112
16日㈰	朝霞	あさくらクリニック（内、消内、小）	048-423-8470
	新座	須田整形外科（整外、リウ、リハ、内）	048-478-2688
23日(日・祝)	新座	くりはら内科クリニック（内、消内、循内）	042-438-6606
	志木	かとう整形外科・リハビリテーション科（整外、リハ）	048-486-3770
24日(月・休)	朝霞	朝霞台クリニック（内）	048-472-1288
	新座	飛田耳鼻咽喉科（耳）	048-479-4062

日曜日に診療実施の市内の整・接骨院　(午前9時～正午)

日にち	整・接骨院名	電話
2日	いちかわ整骨院	048-201-0808
9日	吉田接骨院	048-477-6867
16日	いちご整骨院	048-482-3106
23日	新座みつばち鍼灸整骨院	048-424-3821

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

○精神科救急情報センター

☎048-723-8699

夜間や休日に、精神疾患のあ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ときなどにご活用ください

日曜日・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

広報にいざ No.1094
令和７年（2025年）２月１日発行（毎月１日発行）　発行：新座市
編集／総合政策部シティプロモーション課　〒352-8623 埼玉県新座市野火止1-1-1
☎048-477-1111　FAX 048-479-2226
広報にいざを音訳した「声の広報にいざ」を、市ホームページに掲載しています。
▲声の広報にいざ（毎月上旬更新）　▲市ホームページ　▲マチイロ（アプリで読む広報）

mini れきしてらす通信

企画展示「普光明寺と大和田展」

4月に行われる、33年に1度の普光明寺の千体地蔵尊御開帳を記念して、同寺や大和田地区の歴史、千体地蔵尊を紹介します。

▶**期間**／2月15日㈯～4月13日㈰

問合せ　歴史民俗資料館（☎048-481-0177）
開館時間…午前9時～午後5時
※2月の休館日は、毎週月曜日、11日(火・祝)、23日(日・祝)、28日㈮

コラム　節分

節分とは、季節を分けるという意味があります。四季それぞれに節分がありますが、旧暦では春から1年が始まるとされていたため、冬から春に変わる節目の日が節分として定着しました。

古くから、季節の分け目には邪気が現れやすいとされていました。邪気の象徴である鬼を滅ぼすという意味の「魔を滅する」が「魔滅（まめ）」となり、それにちなんで豆がまかれるようになったとされています。

市内では豆まきのほかに、柊（ひいらぎ）の枝にめざしの頭を刺して焼きながら、「○○の虫もジーリジリ」と唱える習慣がありました。○○には、米やにんじん、ごぼうなど、各農家が育てている作物の名前を入れ、それに付く虫を焼くことで、豊作を願ったそうです。

寄附ありがとうございます

（寄附先ごとに五十音順）

◀株式会社大和から、SDGs私募債起債（武蔵野銀行新座支店受託）により、電子ピアノ5台（19万8,850円相当）

幸町歯科口腔外科医院から▶コブシ福祉基金へ、10万円

市（一般寄附）へ
- 玉川衛材株式会社から使い捨てマスク20万800枚

コブシ福祉基金へ
- 新流通共済会から１万円

新座市制施行55周年記念プロジェクトへ
- 鈴木　昭彦さんから１万６千円
- 椴木　健介さんから１万円

フォトギャラリー

地域見守り活動に関する協定を締結

新座市商工会と「新座市安心・安全地域見守り活動に関する協定」を締結しました。

顧客への訪問などの際に、地域の見守りに協力いただきます。

体操全国大会で優勝

市内在住の有村凪紗（ありむら なぎさ）選手が市長を訪問し、「第78回国民スポーツ大会 体操競技少年女子団体総合」で、優勝したことを報告しました。

市では、その功績を讃（たた）えて市民表彰を行い、表彰状を贈呈しました。

レディーステニス全国大会に出場

新座市テニス協会所属選手を含む3名（上の写真左から：鈴木要子（すずき ようこ）さん、須藤晶子（すどう あきこ）さん、下の写真：土屋奈津美（つちや なつみ）さん）が市長を訪問し、「ソニー生命カップ第46回全国レディーステニス大会埼玉県大会」で、鈴木選手と須藤選手が60歳以上女子ダブルスで優勝、土屋選手が女子ダブルスで準優勝し、全国大会に出場したことを報告しました。

二十歳（はたち）の集い（旧成人式）

1月13日（月・祝）に市民会館で開催しました。会場には約1,000名の参加者が集まり仲間たちとの再会を懐かしみ、恩師からのビデオレターで盛り上がるなど、楽しいひとときを過ごしました。

（市民カメラマン 島村 正壽さん(上)・佐瀬 智さん(下)撮影）

実行委員による▶二十歳の誓い

人口と世帯

○人口 166,412人（男 82,862人　女 83,550人）〈＋16人（男＋8人、女＋8人）〉※前月比
○世帯数 80,477世帯〈＋87世帯〉【1月1日現在】

読者アンケート 今月のプレゼント

お風呂上がりの爽快感をエステで！

ハンドセラピス 30分（背中 又は 足）（抽選で5名に）

微弱電流を足元から取り込んだセラピストが、お客様の肌に触れて施術することで、凝りの改善を促します。身体が軽くなったり、睡眠の質が改善したりする効果が期待できます。新感覚のボディケアを体験してみませんか。

読者アンケートのプレゼントを提供いただけるお店を募集中です！
広報紙を通して商品のPRをしてみませんか。詳しくはシティプロモーション課（☎048-424-9600）へ

リラクエステ Re.venus（リビーナス）

2023年12月に姉妹で開業しました。理学療法士の資格を持ち、エステでは珍しい微弱電流を使った施術で、心も身体も癒します。日々の忙しさに疲れてしまった方を、一人でも多く施術したいです。

【所 在 地】栗原5-2-14 JUNラークヒル504
【営業時間】午前11時～午後8時
【定 休 日】不定休

▲詳しくは店舗Instagramへ　▲予約は店舗公式LINEへ

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選でプレゼントします。当選者にプレゼントの引換券を送付しますので、店舗に予約の上、来店してください。利用は女性限定ですが、家族からの応募も可能です。
※当選者の発表は、引換券の発送をもって代えさせていただきます

▶**読者アンケート**／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読みやすい広報にいざの大きさ（現在の大きさ又はA4）、④そのほか広報にいざへのご意見・ご感想

▶**申込み及び問合せ**／2月20日㈭までに、市ホームページの入力フォームから又ははがきに住所、氏名、年齢層（例：30代）、電話番号及び読者アンケートを記入の上、郵送でシティプロモーション課広報係（☎048-424-9600）へ

▲入力フォームはこちら