



▲地域子育て支援センター「セサミ」(上)・「つぼみ」(下)で撮影

## ＋ 新座の子育て支援サービスを利用しよう！

ぷらす  
にいざ

市内に11か所ある地域子育て支援センターは、交流スペースとして、妊娠期の方や就学前の子どもと保護者が気軽に利用できます。また、ファミリー・サポート・センターでは、頑張るパパやママが困ったときに、子どもを預かることで子育てを応援しています。詳しくは、2ページと9ページをご覧ください。



特集1

新座の子育て支援

特集2

写真で振り返る 令和7年





子育てを頑張るあなたに寄り添う

# 新座の子育て支援

## 地域子育て支援センター&ファミリー・サポート・センター

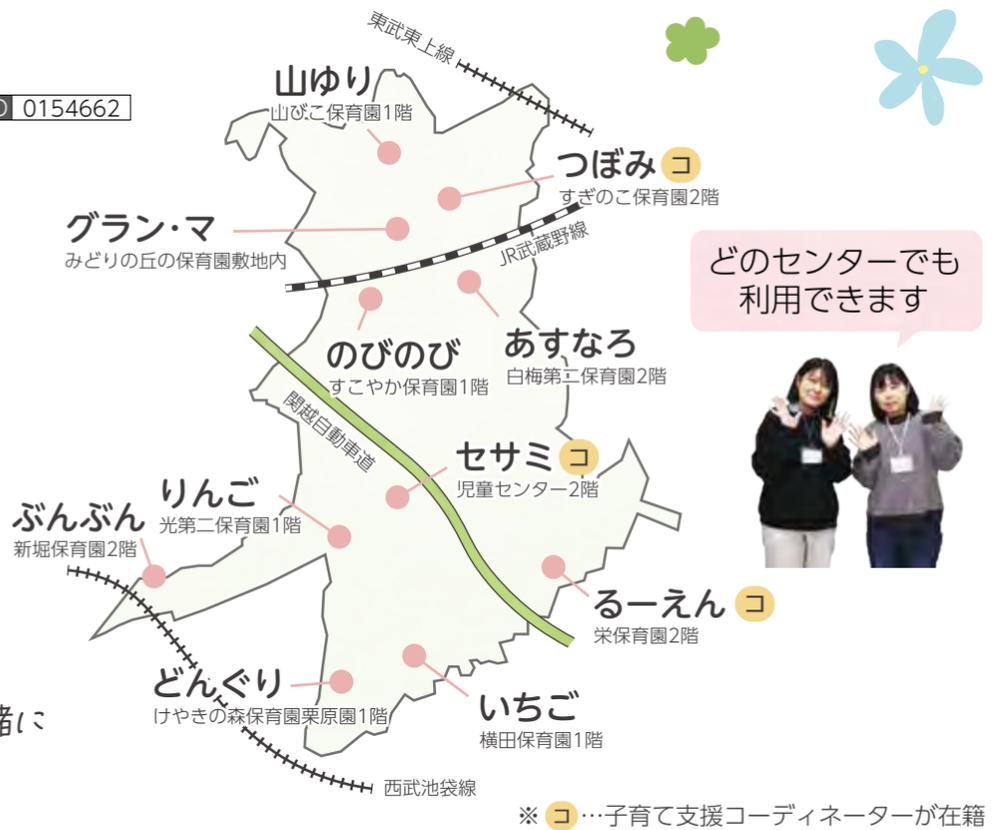
問合せ こども支援課  
☎048-424-9608

＼ 親子で過ごすもうひとつのお家 /

### 地域子育て支援センター ID 0154662

市内に11か所ある地域子育て支援センターは、妊娠期の方や就学前の子どもと保護者が気軽に利用できる交流スペースです。各センターにはスタッフが常駐しており、親子で楽しめるイベントや講座を開催しています。

施設の利用は予約不要ですので、お気軽にお越しください。  
※一部のイベントなどは、予約や実費負担が必要な場合があります。詳しくは9ページ参照



### センターのおすすめポイント！



### ＼ パパ・ママの心を軽くしたい / 子育て支援コーディネーターに ご相談ください

ID 0156530

地域子育て支援センターの「るーえん」、「つぼみ」、「セサミ」には、子育て支援コーディネーターが在籍しています。

子育てに関する質問や悩み、困りごとについて、一緒に考え、必要なサービスの提案や関係機関とのつながりが円滑に進むようお手伝いします。

電話やメール、オンラインでの相談も受け付けています。



### ＼ 子育ての「ちょっと助けて！」の強い味方 / ファミリー・サポート・センター ID 0154527

援助を受けたい方(利用会員)と援助を行いたい方(協力会員)との相互援助活動に関する橋渡しをしています。子育て中のお父さん、お母さんに寄り添い、一緒に活動できる方も募集しています。

問合せ こども支援課  
ファミリー・サポート・センター  
☎048-424-8277

#### こんな「困った!」ときに利用できます

- 産前産後に上の子を保育施設へ送迎してほしい
- 仕事があるので習い事や保育施設へ送迎してほしい
- 息抜き買い物などで、1~2時間預かってほしい
- 上の子の参観日や遠足のときに、下の子を預かってほしい

援助対象

生後2か月～小学6年生  
(出産後～生後2か月の乳児の沐浴や授乳の手伝いを行う「産後育児サポート」もあり)

利用料金

1時間当たり700～900円



### 利用の流れ

- 1 入会の説明を受けて、会員登録
- 2 ファミリー・サポート・センターに援助の申込み  
●希望する依頼内容を伝えます
- 3 事前打合せ(顔合わせ)  
●依頼内容のほか、子どもの好きな遊びや家での過ごし方、アレルギーや緊急連絡先、預かる上での要望などを、アドバイザー(市職員)同席の下で打ち合わせます
- 4 送迎や協力会員の自宅などでの預かり
- 5 利用料金(報酬)の支払

3/15に、1時間の預かりをお願いします



# ノーベル平和賞受賞記念  
# 日本被団協・田中熙巳さん講演会



# 消防出初め式



# 普光明寺千体地藏尊  
# 33年ぶりの御開帳



# 福祉フェスティバル  
# 広げようふれあいの輪を



# 市役所壁面記念装飾  
# ガイドブック  
「GO!GO! にいざ」

# 写真で振り返る 令和7年

Niiza city 55th anniversary year 2025



# 川島海荷さん  
# 観光親善大使就任



# NHK 吹奏楽のひびき公開収録  
# 東京吹奏楽団



# 水曜どうでしょう  
# どうキャラ 2025



# 大江戸新座祭り  
# 阿波踊り



# 市制施行55周年  
# 記念式典



# 大相撲  
# 新座場所

# PICK UP

## 第14弾 市独自の物価高騰対策を実施します

ID 0128412

エネルギー・食料品価格などの物価高騰の影響を受けた個人や事業者の皆さんを支援するため、令和8年度も引き続き、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用した市独自の物価高騰対策を実施します。

問合せ 政策課 (☎048-477-1782)

### 暮らし応援ぷらすクーポン

市独自のクーポン券を1人につき4,000円分配布します。(9月から順次発送予定)



### 若者応援デジタルギフト

高校生・大学生世代の方に10,000円分のデジタルギフトを支給します。(実施時期未定)



### その他

- 市立中学校の給食食材費支援
- 宅配ボックスなどの設置補助 (6月から申請受付開始予定)
- 家庭ごみなどの回収事業者への燃料費支援
- こども食堂などの運営団体への支援
- 介護・障がい福祉サービス事業者支援 など

※これらの事業は、令和8年度補正予算(第1号)の成立を条件に実施するものです。各事業の詳細は、市ホームページをご覧ください。

### 水道料金基本料金の免除

市水道料金の基本料金を4か月間免除します。(8月～11月の検針分(予定))



### 防犯カメラなどの設置補助

防犯カメラ、録画機能付きインターホン、センサーライトの購入・設置費用の一部を補助します。(7月から申請受付開始予定)



## 観光ボランティアガイドと歩く 新座 花の名所と歴史散歩

ID 0170739



問合せ シティプロモーション課 (☎048-424-4686)

### ミウオンサワハタザクラと法臺寺コース (約4km)

日時 3/28(土)、10:00～12:00

場所 中央公民館集合

内容 法臺寺、妙音沢などを巡る  
▶見どころ/ミウオンサワハタザクラ、黒目川沿いのソメイヨシノ

### 野寺カタクリ山と満行寺・武野神社コース (約2km)

日時 3/29(日)、10:00～12:00

場所 栗原公民館集合

内容 カタクリ山、満行寺、武野神社を巡る  
▶見どころ/カタクリ

### 桜の跡見と大和田コース (約3km)

日時 4/4(土)、10:00～12:00

場所 新座駅南口集合

内容 鬼鹿毛の馬頭観音、大和田氷川神社、普光明寺と、跡見学園女子大学新座キャンパス内の桜観賞  
▶見どころ/同大学の桜(国内大学トップクラス、桜47種類・約180本)

### 全コース共通

対象 小学生以上の方 (小学生は要保護者同伴)

定員 各20名・抽選 ※当選の場合のみ連絡

申込み 3/13(金)までに電子申請で

## 新座市防災フェア

ID 0017066

問合せ 危機管理室 (☎048-477-2502)

こどもから大人まで、楽しみながら防災の大切さを学びます。



日時 3/14(土)、10:00～14:00 (雨天決行)

場所 サミット新座片山店 (片山3-10-50)

内容 緊急車両の展示(消防・自衛隊)、地震体験、消火体験、炊き出し訓練(カレーライス)、防災スタンプラリー  
※変更の場合あり

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

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

株式会社 ナイキ

管理・賃貸・売買・リフォーム

TEL 0120-719-554

新座駅北口 徒歩1分

埼玉県新座市大和田 1-3-29 埼玉県知事 (4) 第20548号 (公社) 全国宅地建物取引業保証協会会員 埼玉県知事 許可 (般-2) 第68596号

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 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】新座市片山3-10-50 (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6年度 新座市立小・中学校・保育園・集会所 他 埼玉県警察・埼玉県機動隊・新座警察署 取引実績

TEL 048-483-0268

〒352-0033 埼玉県新座市石神2-12-5



## 【記号の説明】

ID ページID 日 日時 場 場所 対 対象 (掲載なし:市内在住又は在勤の方が対象)  
定 定員 内 内容 講 講師・出演 費 費用 (掲載なし:無料) 持 持ち物  
申 申込み 問 問合せ 手 手話通話 要 要約筆記  
当 当日 当日直接受付 (申込不要) 保 保育 保育あり (おおむね2歳以上が対象)  
必 必要事項 住所・氏名 (ふりがな)・年齢・電話番号・講座などの名称



## 【ページID検索の使い方】

市ホームページの「検索」から、ページID (7桁の半角数字) を入力することで、各記事の詳細を掲載したページを表示できます。

▲詳しくはこちら

## お知らせ

### 令和7年分市・県民税、所得税の申告期限は3/16(月)まで

ID 0168711

#### 市・県民税の申告

課税課 (☎048-423-9200)へ

#### 所得税の確定申告

市役所での確定申告は、3/16(月)で終了。3/17(火)以降は、朝霞税務署 (☎048-467-2211)へ※確定申告書は、インターネットでの提出や税務署の時間外収受箱への投函も可



▲確定申告書の提出はこちら (国税庁ホームページ)

### バイク・軽自動車など廃車手続を忘れずに

ID 0114786

バイクや軽自動車などの軽自動車税は、4/1を賦課期日として1年度分の税金がかかります。所有者・住所などの登録内容を変更するときや車両を廃車するときは、手続をしてください。

#### 軽自動車の手続・問合せ先

| 種類  | 手続・問合せ先                            |
|---|------------------------------------|
| 原動機付自転車 (125cc以下)<br>特定小型原動機付自転車<br>ミニカー<br>小型特殊自動車 | 課税課<br>☎048-423-9470               |
| 排気量125cc超のバイク                                       | 所沢自動車検査登録事務所<br>☎050-5540-2029     |
| 軽自動車  | 軽自動車検査協会<br>所沢支所<br>☎050-3816-3111 |

※自動車の手続は、○登録内容の変更・廃車=埼玉運輸支局登録関係ヘルプデスク (☎050-5540-2026)、○自動車税=県自動車税事務所 (☎048-658-0226)へ

### たばこは市内で購入しましょう

ID 0108592

市町村たばこ税は、たばこを購入した販売店がある市区町村の税収となり、皆さんの暮らしに役立てられます。

課税課 (☎048-423-9470)

### 県市町村交通災害共済に加入を

ID 0075974

市内在住の方

会員が交通事故に遭ったときに、加入者の会費から見舞金を支給する相互扶助制度

▶加入期間/4/1~3/31の1年間

※途中加入も可。現在加入中の方は、令和8年3月31日(火)で期間満了

▶見舞金/死亡の場合120万円、そのほか治療実日数に応じて最高22万円まで(事故証明書がない場合は6万円まで)

費 500円(年額)

3/2(月)から窓口、各出張所又は市内郵便局へ

市民課 (☎048-424-2677)

### なくそう不法投棄 不法投棄は犯罪です ~しない・させない監視の目~

ID 0120051

個人が所有する敷地に不法投棄されたごみなどは、市で回収できません。

市では、不法投棄防止パトロールを行っていますが、柵の設置など、不法投棄をさせないような対策をお願いします。

#### 不法投棄を目撃したとき

新座警察署 (☎048-482-0110)、県産業廃棄物不法投棄110番 (☎012-0-530-384、平日9:00~12:00、13:00~17:00)に電話又は環境課に電子申請で

環境課 (☎048-424-2621)

### 喫煙マナーを守りましょう

ID 0017207

路上での喫煙は、たばこの火で他の人にやけどを負わせるおそれがあります。また、吸い殻の路上へのポイ捨ては、まちの景観を損ないます。

特に志木駅・新座駅・ひばり通り周辺は、路上喫煙禁止地区に指定しています。地区内での喫煙はやめましょう。

環境課 (☎048-424-2621)

### 市民公益活動補償制度のご利用を ~ボランティアや市民活動の保険~

ID 0100506

市民団体などが無報酬 (交通費などの実費は除く)で行う地域社会活動、社会福祉活動、社会教育活動、青少年育成活動、国際交流活動などの公益性のある社会的活動で、継続的、計画的又は臨時的な活動 ※政治、宗教及び営利を目的とする活動は除く。

損害賠償責任保険、傷害保険

申請書 (市ホームページ、窓口で配布)、団体規約などを電子申請又は窓口で

地域活動推進課 (☎048-477-1583)

### 国民健康保険 変更などの手続はお早めに

ID 0127224 (国保加入)  
ID 0135970 (国保脱退)

住所変更や就職などで国民健康保険の異動が生じた方

14日以内に届出書を窓口へ※届出が遅れると、遡っての保険料の納付や医療費・健診費の返還が必要な場合あり

国保年金課 (☎048-477-1119)

### 国民健康保険 交通事故などでの治療は届出を

ID 0125244

交通事故や傷害などの第三者から受けた傷病の治療を受ける方

医療費は、原則、過失割合に応じた相手方の負担となるが、届け出ることによって、一時的に国民健康保険での治療が可能

治療を受ける前に、届出書を窓口へ

国保年金課 (☎048-423-3035)

### 避難所 (大和田小学校)の使用停止

ID 0170666

4/1~(2年間)

大和田小学校体育館の改築工事のため、避難所としての使用を停止

#### 代替避難先の検討を

災害時に在宅避難ができない場合に備えて、ハザードマップなどで、自宅周辺のリスクや避難所となる公共施設を確認してください。※近隣の避難所など詳しくは、市ホームページ参照

危機管理室 (☎048-477-2502)

### 野火止用水美化・ピカ隊 ボランティアの募集

ID 0170273



4月・8月を除く毎月第1(金)の午前中 (雨天時は翌週に順延)

西分集会所又は市民総合体育館集合 (活動月により異なる)

野火止用水の緑道などの清掃

窓口又は電話で、シティプロモーション課 (☎048-424-4686)へ

### ボランティアの募集

- ①グリーンサポーター
- ②緑の保全巡視員

ID 0010990

①市内雑木林、②妙音沢緑地 (栄1-9地先)又は野寺三丁目保全緑地 (野寺3-13地先)

①草刈り、落ち葉かき、枯枝の収積、チップ撒き、園内清掃など、②動植物の持ち出し・盗掘防止、不法投棄防止のための巡視など

窓口又は電話で、みどり公園課 (☎048-477-2987)へ

### 公園ボランティアの募集

ID 0011179

▶活動期間/2年間(継続可)

▶活動場所/市内公園

▶活動内容/○公園トイレクリーンキーパー=トイレ清掃、○花の広場=花壇の維持管理、○低木・生け垣刈り込みサポーター=低木や生け垣の剪定、○小規模公園管理サポーター=小規模公園の維持管理

窓口又は電話で、みどり公園課 (☎048-477-2950)へ

### 野寺カタクリ山へお出掛けください

ID 0084548



カタクリの花が見頃を迎えます。開花期間中は、約1,700㎡の斜面林が一面赤紫色に染まります。

この緑地は、市民ボランティア「緑の保全巡視員」の皆さんが維持管理しています。

3/23(月)~4/5(日)、9:00~16:00 (雨天閉園) ※開花状況で変更あり

野寺三丁目保全緑地 (愛称:野寺カタクリ山)

▶アクセス/西武バス「栗原」バス停下車徒歩10分又はいいバス・ひばりヶ丘コース「野寺小学校東」バス停下車徒歩5分 ※駐車場・トイレなし。遊歩道以外への立入りは不可

#### 案内図



みどり公園課 (☎048-477-2987)

### 3/29(日)、4/5(日) 市役所窓口の一部を臨時開庁

ID 0125265

3/29(日)、4/5(日)、8:30~16:30

市民課、国保年金課、学務課 (学務課は3/29(日)のみ)

※各出張所は開所しません。他の自治体や関係機関などと連絡が必要なものは扱えない場合あり

市民課 (☎048-424-2677)

※業務内容の問合せは各担当課へ

### コンビニ交付サービスの手数料 4月から200円に変更

ID 0135055

令和5年から開始したコンビニでの交付手数料の値下げ期間が終了し、1通200円になります。引き続き、便利なコンビニ交付サービスをご利用ください。

▶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)

# INFORMATION

## イベント・講座

**歯科講演会**  
お口の健康が体の健康を左右する!?  
オーラルフレイルから考える生活習慣病



ID: 0134977  
 日 3/19(木)、10:00～11:45  
 場 市民会館  
 対 ①市国民健康保険加入者、②市内在住の方※①→②の順に優先受付  
 定 40名・申込順※(手)・(要)あり  
 申 3/18(水)(手)・(要)は3/3(火)までに電子申請、窓口又は電話で、国保年金課(☎048-424-4853)へ

**ごみ削減に関する講演&リサイクルワークショップ**



ID: 0169066  
 日 3/22(日)、14:00～16:30  
 場 ふるさと新座館 定 20名・申込順  
 対 ▶講演テーマ/ごみを減らし、資源と経済をまわす  
 申 3/19(木)までに窓口又は電話で、環境課(☎048-481-6769)へ

**障がい者福祉センター 手話入門・点字初級講座**

①手話入門講座(聴こえる方向け)  
ID: 0154952

日 4/15～10/7の毎週(休)、全22回、10:00～12:00  
 対 市内在住又は在勤在学で、手話を初めて習う方※難聴者・中途失聴者の方は応相談  
 費 4,300円程度

②点字初級講座(目が見える方向け)  
ID: 0155095

日 4/16～2/18の毎週(休)、全25回、10:00～12:00  
 対 市内在住又は在勤在学の方  
 費 3,000円程度  
**共通事項**  
 定 ①25名、②15名・抽選  
 申 3/21(土)までに電子申請、窓口又は電話で、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

**障がい者福祉センター 障がい者向け講座**



①さをり織り講座 ID: 0169568  
 日 4/2～3/18の毎月第1・第3(木)のうち全15回、13:30～15:30

②ハンドベル教室 ID: 0169570  
 日 4/18～3/20の毎月第3(土)、全12回、10:00～12:00

③作業(手工芸)教室 ID: 0169576  
 日 4/10～3/26の毎月第2・第4(金)のうち全22回、13:30～15:00

④陶芸教室 ID: 0169578  
 日 4/17～12/4の毎月第1・第3(金)のうち全12回、13:30～15:00

⑤言語療法 ID: 0169580  
 日 4/22～3/24の毎月第4(水)、全12回、13:30～15:00

⑥卓球教室 ID: 0169581  
 日 6/6(土)・13(土)・20(土)、1/16(土)・23(土)・30(土)、13:30～15:00

**共通事項**  
 対 市内在住又は在勤在学で障がいがあり、自主通所が可能な方(③・⑥は送迎相談)  
 定 各若干名・抽選  
 申 ①～⑤3/14(土)、⑥4/25(土)までに窓口又は電話で、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

## こども・子育て

**中学3年生に 子ども医療費受給資格証を送付**  
ID: 0168538

日 3月下旬  
 対 子ども医療費受給資格証を持つ中学3年生(平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ)の方  
 対 有効期限を18歳の年度末までに変更した新たな資格証(4/1から使用)を送付  
 ※中学校卒業後に、就職などで保護者の扶養から外れる又は市から転出する方は、制度の対象外になりますので、ご連絡ください。  
 問 こども支援課(☎048-423-0819)

**物価高対応子育て応援手当 申請は3/31(3月出生児は4/30)まで**  
ID: 0169118



対 平成19年4月2日～令和8年3月31日生まれの児童  
 対 ▶給付額/児童1人当たり2万円 ※詳細は市ホームページ参照  
 問 こども支援課物価高対応子育て応援手当専用ダイヤル(☎090-9606-5453※3/31(火)まで)

**国民年金保険料 産前産後免除制度**  
ID: 0145895

対 国民年金第1号被保険者(自営・農業者、学生など)で、平成31年2月1日以降に妊娠85日(4か月)以上で出産した方※死産、流産、早産を含む。  
 対 出産予定月又は出産月の前月から4

か月間(多胎妊娠は3か月前から6か月間)の国民年金保険料を免除※期間中は、同保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映  
 申 出産予定日の6か月前から、母子健康手帳を持参の上、窓口へ又はマイナポータルから電子申請で  
 問 国保年金課(☎048-424-9612)

**国民健康保険税 産前産後減額制度**  
ID: 0155451

対 令和5年11月以降に妊娠85日(4か月)以上で出産した被保険者※死産、流産、早産及び人工妊娠中絶を含む。  
 対 出産予定月又は出産月の前月から4か月間(多胎妊娠は3か月前から6か月間)の所得割額と均等割額の保険税を減額  
 申 届出書(市ホームページに掲載)、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)、出産予定日又は出産日が確認できるもの(母子健康手帳や出生証明書など)を窓口又は郵送で  
 問 国保年金課(☎048-424-4867)

## シニア・高齢者

**聞こえのチェックリスト ~ヒアリングフレイル®~**  
ID: 0131610



ヒアリングフレイルとは、聴覚機能の低下が引き金となって起こる、心身の活力が衰えた状態です。難聴によってコミュニケーションが困難になると、人との交流が減って社会的孤立が深まり、抑うつなどの精神的な問題が生じます。チェックリストのうち、4つ以上当てはまる方は、早めに耳鼻咽喉科の受診を検討してください。

**聞こえのチェックリスト**  
 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある  
 相手の言ったことを推測で判断することがある  
 外出することがおっくうになった  
 会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない  
 話し声が大きいと言われる  
 会話をしているときに聞き返すことが増えた  
 大きな声で話しかけられてもうまく聞き取れず、聞こえたふりをしてしまう  
 ※「ヒアリングフレイル」は、NPO法人日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会の登録商標です。  
 問 長寿はつらつ課(☎048-477-6890)

**出前介護相談** 当日 ID: 0166908

日 3/26(木)、10:00～12:00  
 場 第二老人福祉センター「元気の里」

対 主に中野・大和田・新座・北野地区に在住の方  
 対 認知機能セルフチェッカー測定、人生会議(ACP)、介護に関する相談会  
 問 北部第二高齢者相談センター(☎048-485-8587)

**老人福祉センター サークル実技発表会** 当日 ID: 0169614



日 ①3/14(土)、②3/21(土)、10:00～15:00  
 場 各センター 対 60歳以上の方  
 対 各センターのサークルによる演芸、カラオケなどの披露  
 問 ①老人福祉センター「えがおの里」(☎048-477-0311)、②第二老人福祉センター「元気の里」(☎048-458-3300)

**老人福祉センター 令和8年度上期サークル活動新会員募集**  
 詳しくは、10ページに掲載しています。

**ケアラー川柳 優秀作品発表**  
ID: 0155531

市では、介護や認知症に関する川柳を募集し、39点の応募の中から優秀作品を選出しました。

**\*いきいき健康部長賞**  
ばあちゃんの 背中をさすり 子守歌

**\*介護保険課賞**  
「あれ」「それ」「これ」  
なぜか成り立つ 二人の会話

**\*長寿はつらつ課賞**  
何度でも 同じ話を 聞く心

**\*高齢者相談センター賞**  
ケアラーの 私が行きたい デイケアに

問 介護保険課(☎048-424-5186)

**地域活動マップ(令和8年度版) 掲載団体募集**  
ID: 0119531

対 ①令和6年度版に掲載又は令和6年7月以降に新規掲載を申請している団体、②新規掲載希望の団体



対 65歳以上の方が参加できる市内でのサークル活動情報などをまとめた「地域活動マップ」(市内公共施設などで配布)に問合せ先を掲載  
 申 4/10(金)必着までに、①送付する更新書類を返送、②電子申請又は申込用紙(市ホームページ、窓口、公共施設などで配布)を窓口若しくは郵送で  
 問 介護保険課(☎048-424-5186)



## 健康・福祉

### 障がい者福祉センター 講座運営ボランティアの募集

ID 0169583

- 障がい者言語療法講座、障がい者陶芸教室で、運営ボランティアができる方  
※他の教室・講座も応相談
- 3/27(金)までに窓口又は電話で、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

### 健診結果の提出で健診費を助成

ID 0128731



- 市国民健康保険に加入中の40歳～74歳の方で、市の個別特定健診、人間ドック検診、総合健診、健診費補助金交付事業、健診・検査結果提供事業を受診又は利用せずに、全額自費で必要項目を網羅した健診を受けた方
- ▶助成額/上限1万円
- 受診後6か月以内(必着)に、電子申請、窓口又は郵送で
- 国保年金課(☎048-424-4853)

### 3月は自殺対策強化月間 質の良い睡眠をとれていますか?

ID 0134048

悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」といいます。悩みを抱えた人は、「相談ができない」、「どこに相談すればよいか分からない」など、追い詰められてしまうことがあります。孤立や孤独を防ぐため、家族や友人、身近な人のゲートキーパーとして、まずは声を掛けてみましょう。



▲詳しくはこちら  
(厚生労働省ホームページ)

### 質の良い睡眠をとれていますか?

ID 0166292

心身の健康を保つためには睡眠が欠かせません。睡眠の問題により、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患の発症リスクの上昇や症状の悪化、うつ病などの精神疾患にも関与すると言われています。

国では、ライフステージごとの睡眠習慣を推奨しています。心身の健康のために生活習慣を見直し、自分に合っ

た睡眠習慣を見付けてみませんか。

### 相談窓口

保健センターでは、相談窓口の案内やこころの健康相談を実施しています。

保健センター(☎048-481-2211)

### 手話通訳者養成講習会

ID 0124358

- 4/7～3/30の毎週(火)、全48回(基礎12回、応用36回)、9:30～11:30
- 場 市役所
- 市内在住又は在勤で、市主催の手話中級講座を修了している又は同程度の技術があり、市登録手話通訳者として活動が可能な方※基礎講座終了後、審査あり
- 3/2(月)～16(月)に、申込書(市ホームページ、窓口で配布)を窓口、郵送又はファックス(048-482-7725)で
- 障がい者福祉課内手話通訳者派遣センター(☎048-477-6891)

### 骨髄ドナー登録を考慮してみませんか ～市の骨髄ドナー助成制度～

ID 0130688



- 骨髄などを提供した方への助成制度
- ▶助成額/骨髄などの提供のための通院・入院・面接の日数(上限7日分)×2万円※登録方法などは、日本骨髄バンクホームページ参照
- 保健センター(☎048-481-2211)

### 旧優生保護法による 優生手術などを受けた方へ

- 国から補償金などを支給します。詳しくは、お問い合わせください。
- 県旧優生保護法補償金等受付・相談窓口(☎048-831-2777、ファックス048-830-4804、平日9:00～17:00)

### 朝霞地区 がんと向きあう暮らしのガイド ～在宅療養生活のヒント集～

ID 0169124

- 介護保険課、各高齢者相談センター、朝霞地区医師会地域包括ケア支援室などで配布
- 朝霞地区在宅緩和ケア推進ネットワークが、がんと診断された方や家族が利用できる医療・介護サービスや各種支援をまとめた冊子



同支援室(☎048-465-6575)、介護保険課(☎048-424-5186)又は各高齢者相談センター

## スポーツ

### 市民スポーツ教室

- 初心者向けジュニアソフトテニス
- 4/5からの毎週(日)、7:00～8:45
- 場 西堀庭球場
- 市内在住の小学生
- 定 20名・申込順
- 費 9,000円(保険代含む、初回集金)
- 3/22(日)(必着)までに、往復はがきに必要事項を記入の上、郵送でスポーツ協会(〒352-0022 本多2-1-20)へ
- 同協会(☎048-482-2002)
- 初心者弓道教室
- 5/9～6/27の毎週(土)、全8回、14:00～16:00
- 場 市民総合体育館
- 市内在住又は在勤在学の高校生以上の方
- 定 20名・抽選
- 費 3,000円(保険代含む、初回集金)
- 4/22(水)までに市弓道連盟ホームページで



▲申込みなど詳しくはこちら  
(同連盟ホームページ)

### 春季シングルス大会 (硬式テニス)



- 4/5(日)、4/11(土)、9:00～17:00
- 場 本多・西堀庭球場
- 市内在住又は在勤の方、協会会員
- ①一般の部、②ベテランの部
- 市テニス協会ホームページで



▲申込みなど詳しくはこちら  
(同協会ホームページ)

## しごと・就職

### 介護認定調査員 (会計年度任用職員)の募集

ID 0133843

- 令和8年4月～令和9年3月、平日の8:30～16:45(週4日)
- 場 市役所(介護保険課)
- 介護支援専門員の資格又は社会福

祉士若しくは介護福祉士の資格を持ち、高齢者の相談支援の実務経験がある方

- 定 若干名
- 介護認定の訪問調査、調査票の作成など
- ▶時給/1,942円
- 履歴書(顔写真貼付)、職務経歴書及び資格証の写しを窓口又は郵送で
- 人事課(☎048-424-8125)

### 公立保育園 会計年度任用職員の募集 保育士(①パートタイム、②休日保育)、 ③早延長保育員

ID 0103672



- ①平日の8:30～17:00のうち7時間30分(週4日)又は平日の8:30～16:00のうち6時間(週5日)、②(日、祝・休日の8:00～18:30のうち6時間以内、③(月～土)の7:00～19:00のうち朝・夕各2時間程度(週5日)※①は年に数回(土)出勤あり
- 場 ①・③全6園、②新座保育園
- ①・②保育士資格を持つ方、③資格不問
- ▶時給/①・②1,476円、③1,516円※4/1から時給改定あり
- 履歴書(顔写真貼付)及び資格証の写しを窓口又は郵送で
- 保育課(☎048-477-6344)

### 求人企業合同説明会

当日



- 3/13(金)、13:00～16:00(受付は12:00～15:30)
- 場 ソニックシティ(さいたま市大宮区桜木町1-7-5)
- 令和8年3月に大学・短期大学・専門学校を卒業予定又は既卒3年以内の方、②令和9年3月に大学・短期大学・専門学校を卒業予定の方
- ①面接、②採用担当者から企業概要やインターンシップの説明※参加企業名は、県雇用対策協議会ホームページに掲載2週間前から掲載予定
- ①履歴書複数枚
- 同協議会(☎048-647-4185)



▲申込みなど詳しくはこちら  
(同協議会ホームページ)

もう、登録した?  
新座で子育てするなら、登録しなкゃ。

子育て支援センターや児童センター子どもひろば、ひとり親支援、ICTクラブ...子ども子育てを支援するNPOです。

NPO法人新座子育てネットワーク

管沢 1-4-5-2F 048-482-5732(代)office@ccn01.mygbiz.com

地元の屋根、塗装工事はお任せ下さい

外壁&屋根  
塗装専門店  
(株)サイプラスワン

見積無料 診断無料

0120-511-162

新座市 サイプラスワン 検索 埼玉県新座市野火止8-24-22

女性目線の心地よい住まいづくり

水まわりリフォーム・屋根外壁・外構・注文住宅

お家まるごとおまかせください!

かなえハウス 株式会社 Kanee House

各種 SNS もチェック!

TEL : 048-423-3733  
〒352-0004  
埼玉県新座市大和田 4-15-1

無見積り 樹木の剪定  
伐採、草刈り

048-424-3928

武蔵野植木株式会社

朝霞市溝沼5-15-9



## 中央公民館 ☎048-479-2321

- パソコンサロン** 当日  
 日 3/10(火)・24(火)、13:30~16:00  
 定 各12名・受付順  
 持 パソコン※貸出し可
- 絵本の広場** 当日  
 日 3/21(土)、15:00~15:30  
 対 幼児~小学生と保護者(大人のみ可)  
 定 20名・受付順  
 内 読み聞かせ、パネルシアターなど

- 血流・リンパの流れを促す！  
むくみ改善ストレッチ講座**  
 日 4/22(水)、10:00~12:00  
 定 15名・抽選  
 内 自宅で簡単にできるセルフケア方法を学ぶ  
 申 3/6(金)~21(土)に電子申請、窓口又は電話で

## 東北コミセン ☎048-474-2577

- コミセンおはなし会** 当日  
 日 3月の毎週(金)、15:30~16:00  
 対 乳幼児(要保護者同伴)~小学生  
 定 各8組・受付順  
 内 絵本の読み聞かせ、手遊びなど
- 絵本コーナー「マメゾウ文庫」** 当日



- 日 3月の毎週(土)、13:00~15:00  
 対 乳幼児(要保護者同伴)~小学生  
 内 読み聞かせなど  
 ▶飛び出すカードを作ろう!  
 日 3/28(土)、13:00~
- 並木富士子先生の  
椅子に座ってできる健康体操講座**  
 日 3/19(木)、13:30~15:00  
 対 市内在住又は在勤の60歳以上の方  
 定 30名・申込順  
 内 フレイル予防の健康体操  
 申 3/3(火)から窓口又は電話で

- スマホ相談会  
~スマホの基本操作の悩みを解決~**  
 日 3/25(水)、13:00~14:50(1名30分)  
 定 9名・申込順  
 内 自分のスマートフォンで、メール・写真・LINEなどの操作の相談  
 申 3/5(木)から窓口又は電話で

### 江戸の水探訪~野火止用水の起点や花盛りの自然を楽しむ~



- 日 4/15(水)、9:30~12:30(雨天中止)  
 場 玉川上水駅集合・久米川駅解散  
 定 15名・抽選  
 内 野火止用水の起点や名所・旧跡、東京都薬用植物園などを訪ねる  
 申 3/6(金)~10(火)に電子申請、窓口又は電話で

## 西堀新堀コミセン ☎042-492-4655

- 土曜日のおはなし会** 当日  
 日 3/7(土)、10:30~11:00  
 対 幼児と保護者、小学生  
 定 10名・受付順  
 内 絵本、手遊び、紙芝居など

- うたと絵本であそぼう** 当日  
 日 3/19(木)、11:00~11:40  
 対 乳幼児と保護者 定 10組・受付順  
 内 わらべうた、パネルシアターなど



## 中央図書館 ☎048-481-1115

- 特集展示**  
 日 3/1(日)~31(火) 対 ③児童  
 内 ①花見気分になれる本、②出会いと別れや学校の本、③グリム童話の世界
- あかちゃんタイム** 当日  
 日 ①3/4(水)・18(水)、②3/11(水)、10:30~12:00  
 場 ①中央図書館、②福祉の里図書館  
 対 2歳以下の乳幼児と保護者  
 内 おすすめ絵本や図書館の紹介
- おはなし会(読み聞かせ)** 当日  
 日 3月の毎週(水)、15:30~
- おたのしみ会** 当日  
 日 3/15(日)、10:00~

- 内 絵本の読み聞かせなど※スタンプラリー対象
- 対面朗読をご利用ください**  
 対 目の不自由な方、読みづらさを感じる高齢者など  
 内 ボランティアによる図書館の本・雑誌・新聞などの朗読  
 申 利用希望日の7日前までに窓口又は電話で
- バリアフリー資料コーナー「りんごの棚」**  
 内 やさしい日本語や絵で分かりやすく書かれたLLブックや点字図書、触って楽しめる布絵本など、誰にでも読みやすい資料を集めたコーナー

## 野火止公民館 ☎048-478-4523

- のびのびのびっ子絵本のお部屋** 当日  
 日 3月の毎週(火)、15:30~16:00  
 対 幼児~小学生と保護者  
 定 各20名・受付順  
 内 読み聞かせ、紙芝居など
- 糖尿病・肥満症?  
あなたの血管は大丈夫?**  
 日 3/28(土)、14:30~15:30  
 定 40名・申込順  
 内 医師と管理栄養士による糖尿病と食生活の話  
 申 3/7(土)10:00から窓口又は電話で
- 青少年少女発明クラブの会員募集**  
 日 4月~3月の原則毎月1回(土)、全12回、10:00~12:00  
 対 市内在住の小学4~6年生  
 定 16名・抽選  
 内 ストローヘリコプター、ペットボトルロケット、館外学習など  
 費 2,000円(保険代など)  
 申 3/1(日)10:00~14(土)に窓口又は電話で

- リラクサアロマヨガ**  
  
 日 4/10(金)・24(金)、5/1(金)・8(金)・22(金)、全5回、19:30~20:30  
 定 20名・申込順  
 内 仕事帰りなどに、アロマの香りの中でリラクサヨガ体験  
 申 3/7(土)10:00から窓口又は電話で
- がんばらない健康体操**  
 日 4/21(火)・28(火)、全2回、14:15~15:30  
 定 20名・申込順  
 内 椅子に座ってできるストレッチで無理のない全身運動と簡単な筋トレ  
 申 3/8(日)10:00から窓口又は電話で
- ミクロの世界をのぞいてみよう**  
 日 4/26(日)、13:30~15:30  
 対 小学生(2年生以下は要保護者同伴)  
 定 20名・申込順  
 内 いろいろな種類の顕微鏡を使って身の回りにあるものを見る  
 申 3/8(日)10:00から窓口又は電話で

## 大和田公民館 ☎048-479-0517

- 大和田小さな家おはなし会** 当日  
 日 3/6(金)、15:30~16:00  
 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

## 栗原公民館 ☎042-423-6801

- おはなし会** 当日  
 日 3/14(土)、15:00~15:30  
 対 乳幼児(要保護者同伴)~小学生  
 定 30名・受付順  
 内 絵本、パネルシアターなど

## 畑中公民館 ☎048-478-5411

- 手ごねの温もり!  
地粉を使って武蔵野うどん作り**  
  
 日 3/27(金)、10:00~13:00

- 定 12名・申込順  
 内 つけ汁やかてを作って試食※持ち帰りあり  
 費 800円  
 申 3/3(火)から窓口又は電話で

## 福祉の里図書館 ☎048-481-7070

- 特集展示 はじまり**  
 日 3/1(日)~4/30(木) 対 児童  
 内 物事のはじまりの本
- ぬいぐるみのおとまり会**  
  
 日 3/12(木)・13(金)、全2回、15:30~16:00  
 対 3歳以上の未就学児と保護者で両日参加できる方  
 定 12名・申込順

- 内 図書館にぬいぐるみをお泊りさせて、図書館の仕事を体験  
 申 3/1(日)から窓口又は電話で
- ①映画鑑賞会、②こども映画会** 当日  
 日 ①3/15(日)、14:00~、②3/21(土)、11:00~  
 内 ①『ライラの冒険 黄金の羅針盤(洋画・吹替)』、②『映画すみっぐらし とびだす絵本とひみつのコ』
- 投句募集 3月のテーマ「春塵」**  
 優秀句は館内掲示、『現代俳句』誌に掲載



## 児童センター ☎048-479-8822 サイトはこちら▶

**①・③プラネタリウム**  
**②ベビープラネタリウム** [当日]  
 日 ①3月の毎週(土)・(日)、②3/13(金)、  
 11:00~11:30、14:00~14:30  
 (①3/7(土)は午後のみ)、③3/24(火)  
 ~27(金)・31(火)、15:00~15:30  
 対 ②乳幼児と保護者  
 定 各96名・受付順  
 内 ①プラネタリウム はなかつぱ 花さ  
 け! パッカ〜ん宇宙旅行、②3、2、1、  
 0しゅぱつしんこうぼくらのうちゆ  
 うりょこう、③当日のお楽しみ

**①星と音楽のひととき**  
**②星空観察会** [当日]  
 日 ①3/7(土)、11:00~11:45、  
 ②3/28(土)、18:00~19:30  
 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96名・受付順  
 内 ①星空クイズに挑戦、②屋上で星  
 空観察(雨天時はプラネタリウム)

**お父さんとあそびタイム**  
 日 3/14(土)、10:00~11:00  
 対 幼児と父親 定 10組・申込順  
 内 プラレール  
 申 3/1(日)から窓口又は電話で

**かえっこバザール** [当日]  
 日 3/15(日)、14:00~16:00  
 内 遊ばなくなったおもちゃの交換会

**ビブリオバトル**  
 日 3/22(日)、14:00~14:45  
 対 小学生以上の方 定 5名・申込順  
 内 好きな本を紹介し合い、一番読み  
 たい本を決める  
 申 3/1(日)から窓口又は電話で



## 福祉の里児童センター ☎048-481-6477

**親子くらぶ** [当日]  
 日 ①3/6(金)、②3/13(金)、10:15~  
 11:00  
 対 ①0~1歳児、②2歳児と保護者  
 定 各10組・受付順  
 内 親子でパラバルーン遊び、交流

**どこでも児童館** [当日]  
 日 3/7(土)、10:00~12:00  
 場 浅間上児童遊園  
 対 18歳以下の子どもと保護者(乳幼  
 児は要保護者同伴)

**体育館で遊ぼう!** [当日]  
 日 3/11(火)・28(土)、  
 15:30~17:00

対 小学生  
 内 バドミントンやバスケットボールなど

**「里ランド」~こどもたちが作る  
遊びのテーマパーク~** [当日]  
 日 3/14(土)、14:30~16:30  
 対 18歳以下の子どもと保護者(乳幼  
 児は要保護者同伴)

**アトリエくらぶ**  
 日 3/15(日)、14:00~15:30  
 対 小学生 定 10名・申込順  
 内 いろいろな素材で工作  
 申 3/4(火)から窓口又は電話で



## るーえん ☎048-483-1263 サイトはこちら▶

**親子であそぼう☆スペシャル** [当日]  
 日 3/2(月)、11:00~11:20  
 対 乳児と保護者  
 内 手袋人形、大型絵本、わらべうた

**プレママパパちょこっと見学デー**  
 日 3/13(金)、13:30~15:30  
 対 妊娠中の方と家族

定 2組程度・申込順  
 内 おむつ替え・沐浴体験など  
 申 3/12(木)までに電話又はサイトで

**1歳タイム** [当日]  
 日 3/16(月)、11:00~11:45  
 対 1歳児と保護者 内 参加者の交流



## セサミ ☎048-479-8823 サイトはこちら▶

**0歳しろごまちゃんくらぶ** [当日]  
 日 3/11(火)、10:30~11:30  
 対 0歳児と保護者  
 定 10組程度・受付順

**プレママパパちょこっと見学デー**  
 日 3/28(土)、13:30~15:30 (1組45  
 分程度)  
 対 妊娠中の方と家族  
 定 2組程度・申込順  
 申 3/27(金)までに電話又はサイトで



## りんご ☎048-485-9215

**リラクゼーション講座・整体**  
 日 3/17(火)・24(火)、10:00~11:40 (1  
 名20分)  
 対 乳幼児の保護者 定 各5名・申込順  
 内 整体師による施術  
 申 3/2(月)11:00~12:00又は15:00  
 ~16:00に電話で

## どんぐり ☎042-471-5652

**ベビーマッサージ**  
 日 3/16(月)、10:30~(30分程度)  
 対 1か月健診後の乳児と保護者  
 定 4組・申込順  
 申 3/2(月)9:00から窓口又は10:00か  
 ら電話で

## ぶんぶん ☎042-497-7176

**季節の製作** [当日]  
 日 3/4(火)・5(木)・6(金)、11:00~15:30  
 対 乳幼児と保護者  
 内 ちょうちょうの  
 ステッキ作り

**カスタネットのおはなし会** [当日]  
 日 3/18(火)、11:00~  
 対 乳幼児と保護者 内 読み聞かせ

## あすなろ ☎048-423-5025

**園庭開放** [当日]  
 日 3月の毎週(火)、10:40~11:40  
 対 乳幼児と保護者

## のびのび ☎048-480-5570

**リトミック** [当日]  
 日 3/26(木)、11:00~12:00  
 対 未就学児と保護者

## つぼみ ☎048-202-6882

**妊婦さんようこそ**  
 日 ①3/9(月)、14:00~15:00、  
 ②3/10(火)、14:00~16:00  
 対 妊娠中の方と家族  
 定 各2組・申込順  
 内 ①施設の見学、②沐浴体験、保育  
 園・幼稚園の話  
 申 電話で

**0歳から楽しめる  
春の親子コンサート**  
 日 3/17(火)、10:00~11:00  
 対 乳幼児と保護者  
 定 30組・申込順  
 内 フルートとピアノの演奏  
 申 3/2(月)9:30から電話で

## 山ゆり ☎048-478-8725

**親子リトミック** [当日]  
 日 3/18(水)、10:30  
 ~11:10  
 対 乳幼児と保護者

**歩くまでの発達講座  
&ベビーマッサージ**  
 日 3/23(月)、14:30~15:30  
 対 1か月健診後から歩くまでの乳幼  
 児と保護者  
 定 10組・申込順  
 内 発達を学び、育児の悩みを軽減  
 申 3/2(月)から窓口又は電話で

## グラン・マ ☎048-203-0240

**赤ちゃん広場**  
 日 3/12(木)、10:30~11:30  
 対 はいはい時期までの乳幼児と保護者  
 定 8組程度・申込順  
 内 ふれあい遊び、手型アート作り  
 申 3/11(水)までに窓口又は電話で

**サロン・ほっとサプリ**  
 日 3/18(水)、10:30~11:30  
 対 乳幼児と保護者  
 定 8組・申込順  
 内 赤ちゃんへの言葉の掛け方を学ぶ  
 申 当日までに窓口又は電話で

# 市民会館・ふるさと新座館

## 市民会館 ☎048-481-1111

**ホールひとりじめ**  
 日 3/13(金)・17(火)・18(水)、9:00~21:00  
 内 自分だけのコンサート体験  
 費 1区分(30分)750円(最長4区分)・  
 申込順  
 申 3/3(火)から電話で

**出張!野火止演劇クラブ**  
 日 4/11(土)、①10:30~12:00、  
 ②14:00~16:00  
 対 小学①1~3年生、②4~6年生  
 内 演劇ワークショップ  
 費 ①500円、②800円 申 電話で

## ふるさと新座館 ☎048-478-4523

**スタインウェイを弾こう**  
 日 3/25(水)、10:05~16:30  
 対 中学生以上の方 定 6名・抽選  
 費 1区分(60分)2,000円(1名1区分)  
 申 3/5(木)・6(金)、10:00~  
 17:00に窓口又は電  
 話で

**春のふるさと寄席**  
 日 3/27(金)、18:00~19:30(17:30開場)  
 対 小学生以上の方 定 240名・申込順  
 内 講談師・田辺いちか、落語家・三遊  
 亭青森による怪談など  
 費 全席指定、一般1,500円、小・中学  
 生1,000円  
 申 窓口又は電話で



開館時間 9:00~21:30

市民会館  
ホームページ▶



ふるさと新座館  
ホームページ▶





# 老人福祉センター 令和8年度上期サークル活動新会員募集

ID 0169615

市内在住の60歳以上の方 各若干名・抽選  
3/1(日)・3(火)～7(土)、9:30～15:00に、センター利用資格証(お持ちでない方は、マイナンバーカードや運転免許証など)を持参の上、直接各センターへ※電話申込み不可

問合せ 老人福祉センター「えがおの里」(☎048-477-0311)  
第二老人福祉センター「元気の里」(☎048-458-3300)  
福祉の里老人福祉センター(☎048-481-5002)

| 老人福祉センター「えがおの里」     |         |             |
|---------------------|---------|-------------|
| サークル名               | 活動日     | 活動時間        |
| 編物A                 | 第1・3(水) | 10:00～15:00 |
| 英会話(アロハ)            | 第2・4(日) | 14:20～15:50 |
| 英会話初級(あすなろ)         | 第2・4(土) | 9:30～12:00  |
| 英会話(準初級A)           | 第2・4(木) | 12:30～14:00 |
| 英会話(準初級B)           | 第2・4(木) | 14:20～15:50 |
| たのしい英会話             | 第2・4(日) | 12:35～14:05 |
| 囲碁(棋友会)             | 第2・4(土) | 13:00～15:30 |
| グランド・ゴルフ            | 毎週(水)   | 9:30～12:00  |
| 福老コーラス              | 第1・3(木) | 10:00～12:00 |
| さくら民謡               | 第2・4(火) | 13:00～15:30 |
| 茶道(表千家)             | 第2・4(木) | 10:00～12:00 |
| 詩吟                  | 第1・3(水) | 13:00～15:30 |
| 社交ダンスソシアルサークル(あいあい) | 第1・3(木) | 10:00～12:00 |
| 社交ダンスラテンクラブ(わくわく)   | 第2・4(火) | 10:00～12:00 |
| 折り紙                 | 第2・4(水) | 12:30～15:30 |
| 唱歌(アカシア)            | 第3(火)   | 10:00～12:00 |
| 書道全般(初級)            | 第2(火)   | 10:00～12:00 |
| 新舞踊(静香の会)           | 第1・3(金) | 13:00～15:30 |
| 新聞ちぎり絵              | 第1・3(金) | 10:00～12:00 |
| 水墨画                 | 第2・4(水) | 10:00～12:00 |
| 俳句                  | 第1(金)   | 13:00～15:30 |
| 民謡                  | 第1・3(金) | 10:00～12:00 |
| Happy English       | 第1・3(火) | 10:30～12:00 |
| ヨーガ                 | 第2・4(金) | 10:00～11:30 |

| 第二老人福祉センター「元気の里」 |               |             |
|------------------|---------------|-------------|
| サークル名            | 活動日           | 活動時間        |
| 編物               | 第2・4(金)       | 10:00～12:00 |
| コーラス(小鳩コーラス)     | 第2・4(火)       | 9:30～11:30  |
| グランドゴルフ(こぶし会)    | 毎週(金)         | 9:30～11:30  |
| グランドゴルフ(赤トンボ会)   | 毎週(火)         | 9:30～11:30  |
| 囲碁(棋友会)          | 毎週(火)・(水)・(金) | 13:00～15:30 |
| ヨーガ              | 第1・3(金)       | 10:00～11:30 |
| 楊名時健康太極拳         | 第2・4(火)       | 10:00～11:30 |
| 押し花              | 第1・3(金)       | 10:00～12:00 |
| 民謡同好会            | 第2・4(水)       | 13:00～15:00 |
| カラオケ(なでしこ花)      | 第1・3(金)       | 13:00～15:00 |
| 将棋愛好会            | 毎週(土)         | 13:00～15:30 |
| 楽脳体操             | 第2・4(火)       | 13:00～15:00 |
| 英会話サークル          | 第1・3(火)       | 13:15～14:45 |
| 民謡(はなみずき)        | 第1・3(木)       | 13:00～15:00 |
| 3B体操             | 第1・3(火)       | 13:30～15:00 |

| 福祉の里老人福祉センター |         |             |
|--------------|---------|-------------|
| サークル名        | 活動日     | 活動時間        |
| 書道           | 第2・4(金) | 13:00～15:00 |
| 園芸           | 第2・4(木) | 13:30～15:00 |
| 健康体操         | 毎週(木)   | 13:15～15:00 |
| フラダンス        | 月3回(水)  | 10:00～12:00 |
| フォークダンス      | 第2・4(水) | 13:30～15:00 |
| 日本の歌を歌う会     | 第2・4(木) | 13:30～15:30 |
| 中国語          | 第2・4(水) | 10:00～12:00 |

## アトピー性皮膚炎

朝霞地区医師会 比留間 淳一郎  
☎048-464-4666



アトピー性皮膚炎は、皮膚にかゆみを伴う湿疹がでて、それがよくなったり悪くなったりを繰り返す病気です。日本国内の患者数は約51万人(2017年推計)にのぼり、近年増加傾向にあります。乳幼児から大人まで幅広い年齢層に見られますが、単なる「肌あれ」ではなく、皮膚のバリア機能(防御機能)の低下と、アレルギーを起こしやすい体質が関係している慢性的な病気です。

なぜ、アトピー性皮膚炎はなかなか治らず、繰り返してしまうのでしょうか。近年、アトピー性皮膚炎は「乾燥肌(ドライスキン)」、「免疫システムの異常」、「かゆみ」の3つの要素が絡み合っ、発症したり増悪したりするという考えが主流になってきています。健康な皮膚は「バリア機能」によって外部の刺激をはね返しますが、アトピー性皮膚炎の乾燥した肌はこの機能が弱く、アレルギーの原因になる物質が入り込みやすくなっています。また、アトピー性皮膚炎の患者さんには、免疫システムの異常が起きていていると考えられており、「Th2サイトカイン」と

いう免疫にかかわるタンパク質が体内で増加していて、それが湿疹や他のアレルギー疾患を悪化させているとされます。そして、アトピー性皮膚炎の特徴である「かゆみ」は皮膚を掻くことでバリア機能を壊し、症状をさらに悪化させます。また、その「かゆみ」そのものが、根本的な原因のひとつではないかと考えられています。この3つの要素が互いに影響しあうため、アトピー性皮膚炎は治りにくく、繰り返すのです。

この悪循環を断ち切るために重要なのが、「薬による治療」と「スキンケア」です。これが治療の基本になります。中心となるのは、皮膚の炎症を鎮める塗り薬で、基本的にはステロイド外用薬を使用します。塗り薬で大切なのは「塗る量」と「やめ方」です。量が少なすぎると効果が発揮されません。人差し指の先端から第一関節までの長さをチューブから出した量が、手のひら2枚分の面積に塗る目安(1FTU=フィンガーチップユニット)とされています。また、見た目が少しきれいになったからといって自己判断で薬をやめると、皮膚に残っていた炎症がぶり返してしまうことがあります。見た目が良くなってもすぐにやめず、医師の指示に従うようにしてください。また、徐々に薬を減らしたり間隔を空けたりして良い状態を維持する「プロアクティブ療法」も推奨されています。あわせて、毎日の入浴やシャワーで肌を清潔にし、保湿剤で皮膚の潤いを保つ「スキンケア」を続けるこ

とで、低下したバリア機能を補うことも重要です。

近年、アトピー性皮膚炎の治療は劇的に進歩しています。これまでは、ステロイド外用薬などを適切に使っても十分な効果が得られず、つらい症状に悩み続ける患者さんが少なくありませんでした。しかし現在では、炎症やかゆみの原因となる物質に直接はたらきかける「生物学的製剤(注射薬)」や「JAK阻害薬(飲み薬)」といった新しいタイプの薬が登場しています。これらの新しい治療薬は、従来の外用療法ではコントロールが難しかった中等症から重症の患者さんに対して、高い効果が期待できます。皮膚の状態が劇的に改善し、長年悩まされていたかゆみから解放されるケースも増えています。

アトピー性皮膚炎の診断には、他の皮膚疾患との見極めや、合併症の有無の確認など、専門的な知識が必要です。また、先ほど紹介した新しい治療薬を使用するには、専門的な判断が求められます。正しい診断と効果的な治療を受けるためにも、日本皮膚科学会が認定する「皮膚科専門医」のいる医療機関を受診することをお勧めします。

アトピー性皮膚炎は、適切な治療とケアを続けることで、症状がない、あるいはあっても軽微で、日常生活に全く支障がない状態を保つことが可能です。症状でお悩みの方も、まずはお近くの専門医を受診してください。

令和8年度 受講生募集 埼玉未来大学 [学長 埼玉県知事]

募集締切3/21 対象/R8.4.1現在 50歳以上の方

- ◆ライフデザイン科 シニアライフに役立つ知識や健康習慣を身につけます。
- ◆地域創造科 地域ビジネスの起業、NPOの立ち上げ・運営を学びます。
- ◆専門学科 コミュニティカフェ開設、空き家・古民家等活用、子どもの居場所、援農 ほか

※ライフデザイン科・地域創造科はオンラインで受講できるコースもあります。

(公財)いきいき埼玉 TEL 048-728-2299 埼玉未来大学 検索

MUSBELL うちの子ども結婚できました!

独身のお子様の結婚相談

あきらめないで! お気軽に連絡ください

結婚相談所ムスベル大宮

0120-138-026

通話料無料 営業時間:10時～19時 定休日:第2・第4水曜日

新座市民会館にて 無料相談会開催中

日時 予約 ☎048-486-4811

アレンジライフ行政書士事務所 行政書士 正木 隆雄 朝霞市西原2-8-10-406

相続と遺言書

# 3月の相談いろいろ

※状況により、中止や変更になる場合があります。  
 ※祝日・休日、平日12:00～13:00を除きます。  
 ㊦マークは予約制。「平日」は毎週(月)～(金)

| カテゴリ      | 相談名                               | 日 ち           | 時 間                         | 相談員                          | 問合せ及び場所   |                      |
|-----------|-----------------------------------|---------------|-----------------------------|------------------------------|---|----------------------|
| 暮らし       | ㊦法律相談                             | 毎週(火)・(木)     | 10:00～15:00                 | 弁護士<br>※12日(木)・26日(木)は、女性弁護士 | 地域活動推進課 ☎048-477-1583   |                      |
|           | ㊦3/2月(月)から 年金・社会保険・労働相談           | 12日(木)        | 13:00～16:00                 | 社会保険労務士                      |   |                      |
|           | 労働・年金無料相談会                        | 8日(日)         | 13:00～16:00                 | 社会保険労務士                      | 社会保険労務士会あさか支部 ☎070-8386-7513<br>※場所は朝霞市産業文化センター(朝霞市大字浜崎669-1) |                      |
|           | ㊦3/2月(月)から 不動産相談                  | 19日(木)        | 13:00～15:00                 | 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<br>☎048-468-1717※水曜日、祝日・休日を除く。           |                      |
|           | 消費生活相談(日常生活での契約上のトラブルなど)          | 平日            | 10:00～16:00                 | 消費生活相談員                      | 消費生活センター ☎048-424-9162  |                      |
|           | 多重債務相談                            |               |                             |                              | 消費者ホットライン ☎188  |                      |
|           | 暴力団などに関する相談                       |               |                             |                              | 危機管理室 ☎048-423-0978   |                      |
|           | 犯罪被害者相談                           |               |                             |                              | 建築審査課 ☎048-477-4519   |                      |
| 空き家に関する相談 |                                   |               |                             |                              |   |                      |
| 税金        | 市税などの納税相談                         | 22日(日)        | 9:00～15:30                  | 市職員                          | 納税課 ☎048-477-1852   |                      |
|           |                                   | 19日(木)        | 16:30～19:00                 |                              |   |                      |
|           |                                   | 平日            | 9:00～16:30                  |                              |   |                      |
|           | ㊦3/2月(月)から 国税に関する税務相談             | 10日(火)        | 13:00～16:30                 | 税理士                          | 地域活動推進課 ☎048-477-1583   |                      |
| 子ども       | ひとり親家庭等相談                         | 平日            | 9:15～16:45                  | 母子・父子自立支援員                   | こども安全課 ☎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                       |               | 10:00～17:00<br>(受付は16:30まで) | 教育相談員                        | 教育相談室 ☎048-477-4152   |                      |
|           | 子どもの発達に関する相談                      |               | 9:00～16:30                  | 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<br>(高齢者虐待、介護保険など)       | 毎週(月)～(土)     | 9:00～17:30                  | 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                              | 平日            | 10:00～17:00                 | 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                             | 19日(木)        | 13:00～16:00                 | 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)・(水)・(金) | 14:00～17:00                 | 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)               | 平日            | 9:00～16:00                  | 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・受けたい方の相談)    |               | 8:30～17:00                  | ボランティアコーディネーター               | 社会福祉協議会 ☎048-480-5706   |                      |
|           | 障がいに関する相談<br>(障がい者の虐待・生活支援・差別など)  |               | 9:00～16:30                  | 市職員、社会福祉主事                   | 障がい者福祉課 ☎048-477-6891   |                      |
|           |                                   |               | 9:00～18:00                  | 主任相談支援専門員など                  | 基幹相談支援センターえん ☎048-456-6051                                    |                      |
|           | 電話健康相談                            |               | 9:00～17:30                  | 相談支援専門員、<br>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<br>☎048-480-5153                        |                      |
|           | 成年後見制度に関する相談                      |               | 9:00～16:30                  | 保健師、栄養士など<br>市職員             | 保健センター ☎048-481-2211<br>成年後見制度推進室 ☎048-423-2196               |                      |
|           | 福祉総合相談<br>(福祉に関する困りごと、離婚、家族の問題など) |               | 9:00～17:00<br>(受付は終了30分前まで) | 福祉相談員など                      | 福祉相談室 ☎048-477-1835   |                      |
|           | DV相談                              |               | 8:30～17:15                  | 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)      |               | 11日(水)                      | 13:30～15:20                  | 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

# 3月の休日医療機関いろいろ

日曜日・祝日に診療実施の医療機関 (10:00～16:00)

| 日 ち      | 市 域 | 診療所名(科目)                      | 電 話          |
|----------|-----|-------------------------------|--------------|
| 1日(日)    | 朝霞  | 志木新成メディカルクリニック(内、リウ)          | 048-471-1636 |
|          | 和光  | なでしこ眼科(眼)                     | 048-487-7637 |
| 8日(日)    | 志木  | かまた内科クリニック(内、消内、糖内)           | 048-472-7070 |
|          | 朝霞  | 根本整形外科(整外)                    | 048-467-4154 |
| 15日(日)   | 新座  | 片山診療所(小、皮、内、アレ)               | 048-481-0260 |
|          | 朝霞  | 谷合眼科(眼)                       | 048-462-2355 |
| 20日(金・祝) | 朝霞  | 富岡医院(内、循内、小)                  | 048-461-7581 |
|          | 和光  | 和光整形外科内科(整外、内、皮、リハ)           | 048-462-1008 |
| 22日(日)   | 朝霞  | ウータンあかちゃんこどもクリニック(小、アレ)       | 048-487-7563 |
|          | 新座  | 新座 Area Five Clinic(泌、内、外、皮)  | 048-485-9788 |
| 29日(日)   | 和光  | 和光市駅前かわはら内視鏡・消化器内科クリニック(消内、内) | 048-469-7149 |
|          | 朝霞  | 弁財泌尿器科・内科クリニック(泌、内)           | 048-487-8160 |

日曜日に診療実施の市内の整・接骨院 (9:00～12:00)

| 日 ち | 整・接骨院名      | 電 話          |
|-----|-------------|--------------|
| 1日  | 淵辺接骨院       | 048-479-7963 |
| 8日  | いちかわ整骨院     | 048-201-0808 |
| 15日 | 吉田接骨院       | 048-477-6867 |
| 22日 | いちご整骨院      | 048-482-3106 |
| 29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、精神疾患が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。



▲詳しくはこちら



▲声の広報にいざ  
(毎月月上旬更新)



▲市ホームページ



▲今月号の  
電子申請

## フォトギャラリー

## れきしてらす通信



### コラム 縄文人の塩作り

私たちの身近にある塩は、約3,500年前の縄文時代後期から使われ始めたと考えられています。

縄文時代の塩は、①干した海藻などを使って採取したかん水(濃い食塩水)を土器に入れ火を焚く、②かん水を補充しながら煮詰める、③土器の内側にできた塩の結晶を採取して作られていました。

縄文人は、このような手間のかかる工程を繰り返し行い、長い時間をかけて塩を獲得していたと考えられています。この塩作りに利用された土器を「製塩土器」と呼びます。

縄文時代は、海水面が現在と比べて2~3m高くなる「縄文海進」という現象が起きていましたが、新座市周辺は、当時も海に近い立地ではありませんでした。しかし、銚田遺跡周辺(現在の畑中二丁目付近)で製塩土器が見つかっていることから、塩が採

る地域との交流があったことが分かります。

塩がどこの地域から運ばれてきたのかは分かっていません。また、塩と引き換えに運んでいたものは何だったのでしょうか。

想像すると縄文人の生活が垣間見えるかもしれません。

### 「掘れたて考古展」開催中!

ID 0167367

- 3/22(日)まで
- ☑ 銚田遺跡から出土した製塩土器などの展示



▲出土した製塩土器

問合せ 歴史民俗資料館  
(☎048-481-0177)

※3月の休館日は、毎週(月)、20日(金・祝)、31日(火)

## 寄附ありがとうございます

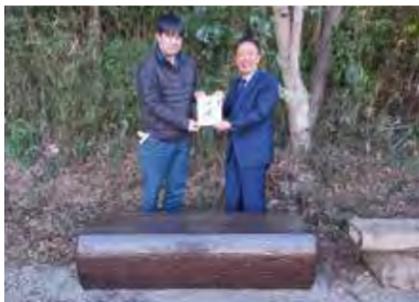
(寄附先ごとに五十音順)

### 都市高速鉄道12号線建設促進基金へ

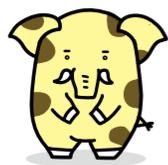
- 森田 裕一さんから1万6,000円
- 柳内 崇さんから1万7,000円

### 新座市立学校施設整備基金へ

- 鈴木 昭彦さんから1万5,000円



▲武蔵野クラブから市へ、妙音沢付近の黒目川遊歩道の擬木ベンチ1基(17万5,000円相当)



掲載希望の方は  
市ホームページ  
又は  
シティプロモーション課  
(☎048-424-9600)へ

市内サークルなどの  
**会員募集・催し物** 情報を  
市ホームページに掲載!

▲詳しくはこちら

新座市公式アカウント

市公式X(旧Twitter) 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」

市公式LINE アカウント名「@niizashi」

YouTube 新座市公式チャンネル

人口と世帯  
○人口 166,169人 (男 82,740人 女 83,429人)  
(前月比-74人) ※外国人住民 5,631人(前月比+65人)を含む。  
○世帯数 81,429世帯(+42世帯) [2月1日現在]

### BMX全国大会で準優勝

新座中1年の諸井心美選手が市長を訪問し、「マイナビ JAPAN Cup Yokosuka」のフラットランド ガールズローで準優勝したことを報告しました。

市では、その功績を讃えて市民表彰を行い、表彰状を贈呈しました。



### BMX全日本年間ランキング第3位

野火止小4年の山本聖輝選手が市長を訪問し、「BMXフリースタイル・フラットランド ボイズ7-9 全日本2025年間ランキング」で第3位の成績を収めたことを報告しました。

市では、その功績を讃えて市民表彰を行い、表彰状を贈呈しました。



### ローンボウルズ関東大会で準優勝

市内在住の小原響選手、小原真選手が市長を訪問し、「男子ペアーズBJ関東選手権大会兼日本選手権大会予選」で準優勝したことを報告しました。



### 包括連携協定と見守り活動に関する覚書を締結

あいおいニッセイ同和損害保険株式会社と同協定・覚書を締結しました。幅広い分野で地域課題の解決に協力いただきます。



### 市商工会青年部から卒園生へプレゼント

市商工会青年部から市内幼稚園(全11園)に巨大な卒園証書型パネルが贈呈されました。

各園の卒園式で、パネルの前で記念撮影ができるフオスポットとして使用されます。



### 読者アンケート 今月のプレゼント ID 0167648

#### ヨガ体験レッスン70分 (抽選で5名に)



ヨガが初めての方や久しぶりに体を動かす方も安心して通える、少人数制の常温ヨガスタジオです。  
一人ひとりに合わせて、丁寧な指導を行っています。

#### リング ヨガ Ringa Yoga

2023年に、忙しい日常の中に癒しの時間を提供したいという思いでヨガスタジオをオープン!

30代から70代までの方が通っており、疲労軽減や健康維持のためなど目的も様々です。

子連れクラスやキッズヨガクラスもあります。自分を労わる時間を一緒に作ってみませんか。



カタニデベーカーリーの裏側が入口です

【所在地】 片山2-11-24 カタニデベーカーリー2階  
【電話番号】 080-9385-3649  
【営業時間】 9:00~17:00  
【定休日】 月曜日



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。当選者に引換券を送付しますので、スタジオホームページから予約の上、受講してください。

※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と理由、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

▶申込み及び問合せ/3/19(木)までに、右記の二次元コードを読み取り、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