



▲給食に関わる方たち



ぷらす
にいざ

こどもたちの明日をつなぐ 新座の学校給食

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡市で、生活が苦しいこどもたちにおにぎりや漬物を提供したことが始まりとされています。市内では、昭和34年(1959年)に学校給食が始まりました。時代の流れの中で形を変えてきましたが、いつの時代もこどもたちに「おいしい給食を届けたい」という想いで給食を提供しています。詳しくは2ページをご覧ください。→



▲昭和40年代の給食（イメージ）

特集1

新座の学校給食 おいしさのヒケツ

特集2

にいざプラスカレッジ受講生募集！

知ってた？

新座の学校給食 おいしさのヒケツ

おいしい～！



皆さんは、学校給食を誰がどのように作っているのか知っていますか？
こどもたちの日々の成長を支える新座の学校給食をご紹介します！

新座市はSDGsを推進しています



新座市イメージキャラクター
ゾウキリン

問合せ 学務課

☎048-477-6972

私たちの給食 ここが自慢！

地元の野菜をこどもたちに

年間を通じて新座市産の野菜を使い、地産地消に取り組んでいます。にんじん、キャベツ、小松菜、じゃがいも、大根、長ねぎ、白菜など、多彩な野菜を使用しています。また、郷土料理や季節の行事食などを取り入れた給食を提供しています。

私が作っています

鈴木農園 鈴木さんの声

Q 学校給食との関わりは？

学校給食に携わって24年になります。小松菜、にんじん、ほうれん草など10種類以上の野菜を生産していて、毎朝7時から8時までに市内の小・中学校に野菜を届けています。

Q どんなことを心掛けていますか？

冬場はビニールトンネルを張ったり、収穫時期によって品種を変えたりして年間を通して届けられるようにしています。また、各学校の献立に合わせた野菜づくりに取り組んでいます。

Q どんなところにやりがいを感じますか？

栄養士さん伝いですが、こどもたちの「おいしかった！」という声を聞くことが一番のやりがいです。

Q 最後にこどもたちに一言！

市内の通学路沿いには畑がたくさんあるので、少しでも地場野菜に興味を持ってもらえたらうれしいです。



できたての給食をお届け

給食センターでまとめて作るのではなく、学校にある給食室で作る自校調理方式を採用しています。

献立は、各学校の栄養士が栄養バランスを考え、1食当たり小学校では310円、中学校では366円になるように献立をそれぞれ作成しています。主食・副食・牛乳が全てそろった完全給食で提供しています。

調理員 諏訪さんの声

Q どんなことを心掛けていますか？

安心・安全な給食を提供することです。異物混入は絶対にないように衛生面には特に気を付けています。また、できるだけ栄養士さんの想定した味になるように調理しています。

Q 給食作りで感じることはありますか？

長く経験してきましたが、今でも新しい献立や調理が難しいメニューに挑戦するときは、とても緊張します。

Q どんなところにやりがいを感じますか？

こどもたちの「おいしかった！」という声が一番のやりがいにつながります。また、残さず食べてくれたときは、喜んでくれたのかなとうれしく思います。

Q 最後にこどもたちに一言！

最初から「これは食べられない」ではなく、毎日の給食で少しずつ一口でもよいので、全ての献立を食べてみてほしいです。毎日、給食を楽しみにしてください！



栄養教諭・濱田先生の 食育メモ

スパゲッティには、4月～6月頃に旬を迎えるアスパラガスを使いました。枝や葉が出る前の長さ20センチほどの若い茎の部分を食べる野菜で、体の調子を整えるビタミン類が多く含まれています。

また、疲労回復などの効果があるアミノ酸の一種、アスパラギン酸も含まれています。



ある日の献立をご紹介します！

にんじんケーキ

素材本来の甘みと米粉を使ったもちもち食感が楽しいケーキ

ベーコンとアスパラの スパゲッティ

旬のアスパラガスを使ったスパゲッティ



おかわりするぞ！



牛乳

国内産の牛乳で骨を強く！

ゴマドレチキンサラダ

ほどよいお酢の酸味でさっぱりと食べられる野菜たっぷりのサラダ

こどもたちに聞いてみました！ 好きな献立と楽しみにしていること



好きな給食は、ミートソーススパゲッティです。
みんなと給食を食べることが楽しみです。

好きな給食は、カレーライスです。運動することが好きなので、給食当番が楽しみです。



好きな給食は、抹茶きなこ味の揚げパンです。毎日献立をあえて見ないで、どんな献立か楽しみにしています。



給食の献立メニューを 作ってみませんか？

市ホームページに地元の野菜を使った、新座のおいしい給食レシピを紹介しています。



▲市ホームページ



＼土曜日の朝に大学生活を味わいませんか？／
にいざプラスカレッジ受講生募集！
(旧新座市民総合大学)

問合せ 生涯学習スポーツ課
(☎048-477-1498)

対象 市内在住又は在勤在学の18歳以上の方 **定員** 各30名・抽選 **費用** 3,000円(初日集金)

3つのうち気になるのはどれ？

①歴史

②地域づくり

③健康的な生活

①を選んだあなたは…

< 教養コース >

史料から読み解く中世・近世の武蔵野



武蔵野地域の歴史についての知識を深めるとともに、史料を読み解きながら、歴史研究の方法を学ぶ

日時 9/19(土)～ 11/21(土)、全7回、
原則10:00 ～ 12:00

場所 跡見学園女子大学

②を選んだあなたは…

< まちづくりコース >

居場所から始まる楽しい地域づくり



地域での多様な居場所づくりの実践事例を通して、意見交換しながら楽しい地域づくりを学ぶ

日時 9/12(土)～ 11/28(土)、全7回、
原則10:00 ～ 12:00

場所 十文字学園女子大学

③を選んだあなたは…

< ウエルネスコース >

ウエルネスの学びと実践



楽しみながら体力をつける方法や食べること・眠ることの大切さなど、心と体の健康を実技を交えながら学ぶ

日時 10/3(土)～ 11/28(土)、全7回、
原則10:00 ～ 12:00

場所 立教大学

昨年度修了生の声



普段遠巻きに見ていた大学構内に入れて、食堂を使わせていただき、さらに図書館まで拝見することができて、セミナー的に講義を受けられてうれしかったです。



自分の好きなことを学ぶことがこれほど楽しいということ、学生時代にはあまり感じた記憶がなく、これこそが社会人で学ぶことの醍醐味であると思いました。

申込み 7/16(木)までに電子申請又は郵送、ファックス(048-458-0791)で、必要事項と希望コース(第2希望まで)を記入の上、生涯学習スポーツ課(☎048-477-1498)へ

[講義の日の過ごし方\(イメージ\)を紹介中！▶](#) ID 0129234

PICK UP

7/1(水)～ 市役所などの窓口・電話 受付時間を変更

ID 0128413

変更内容

6/30(火)まで 8:30～17:15

7/1(水)から **9:00～16:30**

24時間
どこでも手続 /
電子申請は
こちら▶



対象施設

市役所(本庁舎・第二庁舎〈水道お客様センターを除く〉)、
各出張所、保健センター、歴史民俗資料館(窓口業務)

※その他の施設は、変更なし

問合せ 政策課 (☎048-477-1782)

高校生・大学生世代に デジタルギフトを支給

ID 0176066

対象

令和8年6月1日時点で市に住民登録があり、平成16年4月2日～平成23年4月1日に生まれた方

内容

物価高騰対策として、1万円分のデジタルギフトなどを支給

受取方法

7月上旬から送付する案内を参照の上、8/31(月)までに、デジタルギフトを受取
※受取できない方は、要問合せ

問合せ

若者応援事業専用ダイヤル (☎0120-234-132)
※受付7/2(木)～9/30(木)の平日9:00～18:00

子ども大学にいざ 学生募集

ID 0127349

日時 ①8/3(月)・②8/4(火)、全2回、13:00～16:00

場所 ①十文字学園女子大学、②野火止公民館

対象 小学4～6年生

定員 40名・抽選

内容 ①経済とお金、②ペットボトル®の工作など

費用 1,000円

申込み 7/5(日)までに電子申請で

問合せ

生涯学習スポーツ課 (☎048-477-1498)



浄化槽法定検査の手数料改定

ID 0007566

■ 7/1(水)から適用

※6/30(火)までに検査を申し込んだ方は旧料金を適用。継続依頼をしている方は、令和9年4月1日から新料金を適用

改定後の手数料

処理対象人員 (人)	新たに設置した場合などの水質 検査(第7条)	定期検査 (第11条)
10以下	14,000円	6,000円
11以上20以下	15,000円	8,000円
21以上50以下	17,000円	11,000円
51以上300以下	22,000円	14,000円
301以上500以下	24,000円	16,000円
501以上 ※変更なし	40,000円	32,000円

■ 環境課(☎048-424-2621)

エコライフDAY&WEEK埼玉2026・夏

■ 9/30(火)まで

■ 家庭からの二酸化炭素排出量の削減に向けて、チェックシートを使ったライフスタイルの見直し



▲詳しくはこちら
(県ホームページ)

■ 環境課(☎048-481-6769)

犬のふん害対策 イエローチョーク作戦

ID 0078158

■ 「近所の目」を飼い主に意識させ、ふんの持ち帰りを促す取組

▶**実施方法**／放置されたふんをチョークで囲む→発見した日時を書く→時間を置いて再度確認する(ふんが残っているときは、確認した日時を書き、繰り返す。なくなったときは「なし」と書く)



▲実施例

▶**チョーク配布場所**／環境課、各公民館・コミュニティセンター※無料

■ 環境課(☎048-424-2621)

紙・布類の出し方の再確認を

ID 0104811

資源の有効活用を進めるため、指定されたルールを守り、効率的な回収作業にご協力ください。

■ ▶**紙類**／段ボール、雑誌、新聞紙などは、複数枚まとめてそれぞれの種類に分け、ひもでしっかりと縛る

▶**小さな紙類**／飛散防止のため、雑誌に挟み込むか紙袋に入れ、ひもで縛る

▶**布類**／古着や布類は、透明なビニ

ール袋に入れる※汚れている又は濡れている布類は、資源として再利用できない場合あり

■ 環境課(☎048-477-1547)

イベント・講座

薬剤師による快眠講話と 体内時計測定

ID 0150111

■ ①7/8(水)、②7/23(木)、13:30～14:30(測定は13:00～)

■ ①野火止公民館、②老人福祉センター「えがおの里」※公共交通機関をご利用ください。

■ 定 各30名・申込順

■ 快眠のための生活習慣と薬の使い方の講話、体内時計の測定※参加者全員にプレゼントを進呈。健康長寿ポイントの付与対象

■ ①7/7(火)まで、②7/8(水)～22(水)に電子申請、窓口又は電話で、長寿はつらつ課(☎048-424-9610)へ

認知症サポーター養成講座

ID 0144100

■ 7/16(木)、10:00～11:30

■ 場 池田・前原集会所

■ 主に池田・片山・野寺・道場地区在住の方

■ 定 20名・申込順

■ 認知症の方と家族を地域で見守り支援するため、「認知症」の基礎を学ぶ※受講者には、サポーターの証であるオレンジリングと県認知症サポーター証を進呈

■ 電話で、東部第一高齢者相談センター(☎048-480-5853)へ

新座快適みらい都市市民まつり 文化祭 芸術展 作品・協賛事業の募集

ID 0127265 (作品募集)

ID 0127317 (協賛募集)

芸術展の作品募集

分野	展示期間
写真	10/15(木)～21(水)
書・篆刻・俳句・漢詩・工芸・手工芸	10/22(木)～28(水)
日本画・洋画・水墨画	10/29(木)～11/4(水)

■ 市役所市民ギャラリー

■ 市内在住若しくは在勤在学又は市内のサークルなどで活動している小学生以上の方

■ 7/24(金)までに、電子申請又は申込書(窓口、各公共施設などで配布)を窓口、郵送若しくはファックス(048-4

58-0791)で

文化祭協賛事業の募集

市民まつり文化祭実行委員会では、市民サークルなどが行う文化芸術事業に対し協賛しています。協賛事業は、市ホームページで紹介します。

■ 8月～11月に行われる文化芸術事業※審査あり

■ 開催日の30日前までに、申請書(市ホームページに掲載)と事業内容が分かるものを、窓口又は郵送で

■ 生涯学習スポーツ課(☎048-477-1498)

ファーマーズマーケット in新座市役所

■ 当日

ID 0115512

■ 7/8(水)・22(水)、10:00～13:00(売り切れ次第終了)

■ 場 市役所本庁舎1階ロビー

■ 市内の農業団体による新鮮野菜、花などの販売

■ 産業振興課(☎048-424-9605)

こども・子育て

じゃぶじゃぶ池オープン

ID 0160730

噴水や浅瀬で、小さなこどもも安心して遊べます。

大和田水辺の丘公園

■ 7/18(土)～8/31(月)、10:00～16:30

※13:00～13:30は、水質管理と園内清掃のため、運転を一時休止

■ 野火止用水公園、新座セントラルキッズパーク

■ 7/18(土)～8/31(月)、10:00～17:00

※野火止用水公園は駐車場なし

■ みどり公園課(☎048-477-2950)

教育懇談会の開催

■ 当日

ID 0081152

■ 7/28(火)、9:30～11:00

■ 場 大和田公民館

■ 皆さんと教育委員会委員で、市の教育について意見交換

■ 教育総務課(☎048-477-5947)

こども食育料理教室

ID 0169045

■ 7/30(木)、10:00～14:00

■ 場 保健センター ■ 市内在住の小学生

■ 定 12名・申込順

■ 食事バランスの話と調理実習

費 500円

■ 6/30(火)～7/17(金)に電子申請で

■ 保健センター(☎048-481-2211)

ペアレントプログラム講習会

ID 0123430

■ ○火曜日クラス=9/1・15・29、

10/13・27、11/10、○木曜日クラス=9/10・24、10/8・22、11/5・19、各全6回、10:00～11:30

■ 場 市役所

■ 全日程参加可能な、中学生までのこどもを育てている保護者

■ 定 各20名・申込順

■ 育児に不安がある保護者が、前向きに子育てをするための考え方を身に付け、仲間作りを行う

■ 7/1(水)～21(火)に電子申請で

■ 障がい者福祉課(☎048-477-6891)

WEB硬筆作品展示会

ID 0174974

■ 7/17(金)～8/31(月)

■ 教育支援課(☎048-477-7142)

シニア・高齢者

スマホよろず相談キャラバン 当日

ID 0160666

■ 7/9(木)、9:30～11:30

■ 場 東野高齢者いきいき広場

■ スマートフォンの使い方などの相談※原則1名30分まで。混雑時は順番に案内

■ デジタル市役所推進室(☎048-424-9163)

歩き方を再発見！ 元気アップ測定会

ID 0148942

■ 9/16(水)、10:00

～15:00(8枠、各1時間程度)

■ 場 市民会館会議室

■ 市内在住の65歳以上で、介助が必要ない方

■ 定 64名・抽選

■ 握力・歩き方などの測定、機器を使用したベジチェック®、歩き方講話・実技、測定結果の個別カウンセリング※健康長寿ポイントの付与対象

■ 7/14(火)10:00～28(火)に緊急連絡先を用意の上、電子申請又は電話で、(株)ルネサンス(☎050-3033-2201、平日10:00～17:00)へ※定員に満たない場合は、期間後も申込順で受付



ナйкиでナイスな部屋探し
不動産のことなら地元のナйкиへ

naiki ナйки
株式会社
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 (公) 第 20548 号
埼玉県知事 許可 (般-7) 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
火葬のみ 可能

事前相談
お見積り

無料

メモリアル ヨーヨー

0120-544-100

【本社】新座市栄原 3-5-15 (駐車場有り)

シングル
ファミリーサポート

ひとり親家庭の
親子も応援!

★みんなで勉強!「夏の学び応援の一む」

7/28(火) 7/29(水) 8/4(火) 8/5(水) 9:30～12:00

★夏休み国会探検もあるよ!7/31

要ひとり親家庭の登録
詳細はメールニュースを

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

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7年度
取引実績

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

TEL 048-483-0268

〒352-0033 埼玉県新座市石神 2-12-5

INFORMATION

同時開催 簡単!いきいき脳チェック、 気になる症状なんでも相談会

ID 0134155

簡単! いきいき脳チェック



- ①9/3(木)、②9/29(火)、10:00～12:10※10分ごとに時間枠を設定(測定時間は、郵送で通知)
- ①東ふれあいの家、②中原・本多集会所
- 市内在住の65歳以上で、認知症の診断を受けていない方
- 各50名・抽選※定員に満たない場合は、期間後も申込順で受付
- VRゴーグルで画面を見て、脳の健康度を測定※認知症の診断はできません。健康長寿ポイントの付与対象
- 7/3(金)10:00～16(木)に電子申請又は電話で、(株)ルネサンス(☎050-3033-2201、平日10:00～17:00)へ

気になる症状なんでも相談会

- ①9/3(木)、②9/29(火)、10:00～12:30(1組30分)
- ①東ふれあいの家、②中原・本多集会所
- 10組・申込順※予約優先。定員に満たない場合は、当日も受付
- 8/5(水)10:00～開催日前日に窓口又は電話で、介護保険課(☎048-424-5186)へ

7月～9月の 認知症カフェ(オレンジカフェ)

ID 0130535

認知症の方と家族、地域の方など誰でも立ち寄れる交流の場です。

カフェつむぐ

- 7/11(土)、8/8(土)、9/12(土)、13:30～15:00
- 清瀬グレースチャペル
- 各10名・申込順
- 開催日前日までに電話で、同チャペル(☎042-496-7277)へ

カフェひだまり 当日

- 7/10(金)、8/21(金)、9/18(金)、14:00～16:00
- 新座一丁目集会所
- NPO法人太陽(☎048-482-1076)
- あたごカフェ
- 7/18(土)、8/15(土)、9/19(土)、13:30～15:00
- 場 湯ばあたご苑

- 各20名・申込順 費100円
- 開催日前日までに電話で、同施設(☎048-424-8393)へ

こぶしカフェ

- 7/27(月)、8/17(月)、9/28(月)、14:15～15:45
- 新座志木中央総合病院ワイズブルミエ2階
- 各10名・申込順
- 毎月1日～10日(日曜日、祝日を除く)

く)の9:00～16:00に電話で、同病院リハビリテーション科(☎048-474-7211)へ

カフェえんの森

- 7/15(水)、8/19(水)、9/16(水)、13:00～15:30
- NPO法人暮らしネット・えん「えんの森アトリエ」
- 認知症当事者及び家族 費100円
- 開催日前日までに電話で、同法人(☎048-480-4150)へ

のびのびカフェ

- 7/28(火)、8/25(火)、9/29(火)、11:00～12:30
- ウエルシア新座野火止店1階
- 各12名・申込順
- 開催日前日までに電話で、同店(☎048-480-4305)へ
- カフェひばり
- 7/22(水)、8/26(水)、9/23(水・祝)、14:00～15:30
- そんぽの家S ひばりヶ丘北
- 各10名・申込順
- 開催日の1週間前までに電話で、同施設(☎042-479-1301)へ

高齢者訪問理美容サービス事業

ID 0131668

- 市内に住所がある65歳以上で、寝たきりの状態などにより外出が困難な住民税非課税世帯の方
- 理容師又は美容師が訪問する際の出張費を助成※要事前申請
- ▶ 自己負担額／税込み3,000円以内(カット料金)
- ▶ 利用回数／2か月に1回(年度当たり最大6回)
- 申請書を窓口へ
- 長寿はつらつ課(☎048-477-6890)

放課後児童クラブ補助業務講習 受講生募集

- 9/14(月)・15(火)、10:00～15:30
- 志木市民会館仮設会議室(マルイファミリー志木8階)
- 県内在住の60歳以上で、シルバー人材センターに入会を希望する方
- 30名(定員超過時は選考)
- 児童との関わり方や安全対策など、施設職員のサポート業務
- 8/24(月)〈必着〉までに申込書を郵送若しくはファックス(048-728-2130)又は県シルバー人材センター連合ホームページで▶
- 同連合(☎048-728-7841)



後期高齢者医療保険料の 納入通知書・資格確認書・ 資格情報のお知らせの送付

ID 0121642

納入通知書

- ▶送付時期／7月中旬
- ▶納付方法／○特別徴収=年金からの天引き、○普通徴収=口座振替又は納付書を使用
- ▶ 保険料／被保険者全員が等しく

負担する「均等割額」と、令和7年中の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額※均等割額は52,370円(医療分)+1,330円(子ども・子育て支援納付金分)、所得割率は9.49%(医療分)+0.25%(子ども・子育て支援納付金分)、賦課限度額は871,000円

資格確認書・資格情報のお知らせ

- ▶送付時期／7月中
- 8/1時点の被保険者で、①85歳以上の方、②84歳以下の方
- ①全員に資格確認書を送付、②マイナ保険証の保有状況に応じ、資格確認書又は資格情報のお知らせを送付※資格情報のお知らせが届いた方も、申請することで資格確認書の取得可能
- 長寿はつらつ課(☎048-424-9610)

健康・福祉

7月は 「社会を明るくする運動」強調月間

ID 0175202

この運動は、犯罪や非行を防止し、罪を犯した人たちの更生への理解を深め、犯罪や非行がない明るい社会を築こうとする全国的な取組です。

啓発キャンペーン

- 7/1(水)、16:00～ 場 志木駅南口
- 福祉政策課(☎048-424-4693)

地域支え合いボランティア 協力会員・利用会員の募集

ID 0112908

ボランティアをする(協力会員)

- ▶活動内容／支援が必要な高齢者などへの日常生活のお手伝い
- ▶ 報酬／支援内容に応じてアトム通貨で支給

ボランティアを受ける(利用会員)

- 65歳以上の高齢者のみの世帯、障がいがある方のみの世帯
- 窓ふき、電球交換、庭の草取り、散歩の同行など
- 1時間当たり400円
- 市社会福祉協議会(☎048-480-5706)

7月は虐待ゼロ推進月間

ID 0116747

虐待を発見した、虐待を受けている、虐待をしてしまったときなどは、県虐待通報ダイヤル「^{あいさい}#7171」に連絡してください。※ひかり電話、IP電話、ダイヤル回線からは☎0120-80-7171、つながらないときは☎048-762-7533へ。

■ 長寿はつらつ課(☎048-424-9611)



▲詳しくはこちら
(県ホームページ)

①心の輪を広げる体験作文、②障がい者週間ポスター 作品募集

- 7/1(水)～9/4(金)
- ①小学生以上の方、②小・中学生

■ 障がい者に対する理解の促進を図り、障がいがある人となない人の心の触れ合いをテーマとした体験の作文及び障がい者週間のポスターを募集

■ 県障害者福祉推進課(☎048-830-3310)



▲詳しくはこちら
(県ホームページ)

熱中症対策 クールオアシスにいざ

ID 0136010



梅雨が明けると、気温が急に高くなり、熱中症を発症しやすくなります。めまい、頭痛、吐き気などを感じたら、すぐに涼しい場所で休みましょう。特に、高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくいため、こまめに水分補給をしましょう。

夏季の外出時に涼み処として休憩できる「クールオアシス」と、熱中症特別警戒アラート発表時に暑さから避難する「クーリングシェルター」の名称を「クールオアシスにいざ」に統一しました。※クールオアシスにいざの開設時間などは各施設ごとに異なります。詳しくは市ホームページを参照

■ 保健センター(☎048-481-2211)

特定健診の未受診者に SMSなどでお知らせ

ID 0130329

- 7月～11月
- はがき又は携帯電話のSMS(ショートメッセージサービス)で通知を送付※受診済みの方への行き違いは、ご容赦ください。
- ▶ SMSの送信元／○NTTドコモ・au・楽天モバイル=050-3659-6384、○ソフトバンク=247140
- 国保年金課(☎048-424-4853)

市国民健康保険総合健診 ～無料の特定健診とがん検診～

ID 0194213

- 9月～11月 場 市民会館など
- 市国民健康保険に加入している40歳～74歳の方のうち、次のいずれも受診又は利用をしていない方=○個別特定健診、○人間ドック検診、○健康診査費補助金交付事業、○健診・検査結果提供事業
- 各100名(女性限定日120名)・申込順
- 集団健診。特定健診は受診必須、がん検診は1項目以上を要受診※詳しくは、6月中旬に送付の案内を参照
- 10/14(水)までに、予約専用電話(☎0120-194-213、6/28(日)又は平日8:30～17:00)へ※聴覚などに障がいがあり、電話以外で予約する方は、市ホームページを参照
- 国保年金課(☎048-424-4853)



精神保健相談

ID 0113155

- 8/3(月)、13:30～15:20※要予約
- 場 保健センター
- ※ 市内在住で、心の不調や病気などに悩んでいて、精神科受診歴がない方又は家族
- ※ 精神科医による相談※診断不可
- 申 電話で、保健センター(☎048-481-2211)へ

健診結果の提出にご協力を 令和7年度分は8/31(月)まで

ID 0128731

- ※ 市国民健康保険に加入中の40歳～74歳で、職場の定期健診や保険診療で検査を受けた方※市の個別特定健診、人間ドック検診、総合健診、健康診査費補助金交付事業、健診・検査結果提供事業の受診又は利用をした方を除く。
- ※ 健診結果を提出した方に、クオカード500円分を進呈
- 申 8/31(月)〈必着〉までに電子申請、窓口又は郵送で
※令和8年度分も受付中
- 問 国保年金課(☎048-424-4853)

肝炎ウイルス検診

ID 0125122

- 7/1(水)～12/31(木)
- 場 委託医療機関※健康応援ガイド・市ホームページを参照
- ※ 市に住民登録があり、令和8年度に40歳になる又は41歳以上で、これまでに同検診を受けたことがない方
- 費 無料※初回のみ
- 申 直接又は電話で、各医療機関へ
- 問 保健センター(☎048-481-2211)

「不育症」をご存じですか ～専門医にご相談を～

ID 0175097

- 不育症とは、妊娠しても流産や死産などを繰り返す状態のことです。
- 原因は様々ですが、専門医による正しい検査と治療により、80%以上の方が出産できることが分かっています。
- 相談窓口は、市ホームページに掲載しています。
- 問 保健センター(☎048-481-2211)



スポーツ

市民ソフトバレーボール大会

- 9/27(日)、9:00受付開始
- 場 市民総合体育館
- ※ ○ゴールド(シニア)の部(60歳以上)、○混合の部(男女)、○女子の部
- 費 市内チーム2,500円、市外チーム3,000円(当日集金※傷害保険は各自で加入)
- 申 7/31(金)〈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

スポレク体験教室

- BMXフラットランド
- 7/26(日)、10:00～11:30
- 場 タイラー(菅沢1-8-56)
- ※ 市内在住又は在勤在学中で、補助輪なしで自転車に乗れる方
- 費 330円(保険代含む)※自転車貸出し可(800円)
- クライミング
- 8/25(火)・26(水)、全2回、10:00～



11:30

- 場 ルートエフ(野火止3-5-17)
- ※ 市内在住の小学生
- 費 660円
- 共通事項
- 申 市スポーツ協会ホームページで▶
- 問 同協会(☎048-482-2002)



市民スポーツ教室

- 少林寺護身術
- 7/25～8/29の毎週(土)、全6回、13:00～15:00
- ※ 親子(小学生と保護者)又は市内在住若しくは在勤の女性
- ジュニア卓球
- 8/4～26の毎週(火)・(水)(8/11(火)・祝)を除く)、全7回、19:15～20:15
- ※ 市内在住の5歳～小学3年生
- 共通事項
- 場 市民総合体育館
- 申 市スポーツ協会ホームページで▶
- 問 同協会(☎048-482-2002)



ソフトボールチャリティ大会

- 8/2(日)、8:00～15:00
- 場 馬場運動場
- 申 市ソフトボール連盟ホームページで▶



しごと・就職

自衛官を募集します

- ※ ①・④18歳～32歳の方、②18歳～23歳の方、③医師・歯科医師の免許取得者、⑤～⑦18歳～20歳の高卒者又は高専3年次修了者(見込み含む)、⑧18歳～51歳の方、⑨18歳以

上で国家免許資格などを持つ方

- ※ ▶種目／①一般曹候補生、②航空学生、③医科・歯科幹部、④2等陸・海・空士(任期制自衛官)、⑤防衛大学校学生(一般)、⑥防衛医科大学校医学科学学生、⑦防衛医科大学校看護学科学学生(自衛官候補看護学生)、⑧一般予備自衛官補、⑨技能予備自衛官補
- 申 試験日、申込方法など
詳しくは、自衛隊埼玉地方協力本部のホームページを参照▶
- 問 自衛隊朝霞地域事務所(☎048-466-4435)



7/1(水)から施行 県カスタマーハラスメント防止条例

- 県では、誰もが安心して働ける就業環境などの実現のため、同条例を制定しました。※詳しくは、県ホームページを参照▶
- 問 県雇用・人材戦略課(☎048-830-4518)



労使トラブル 円満な解決のお手伝い



- 県労働委員会は、中立・公正な立場で、労働者と使用者とのトラブル解決をお手伝いする機関です。手続は簡単、無料で、秘密は厳守します。
- ※ 県内企業に勤務している方
- ※ 解雇・雇止め、労働条件の見直し、パワーハラスメントなど
- 問 同委員会事務局(☎048-830-6452)

朝霞地区一部事務組合だより



令和8年度予算の概要

- 一般会計予算の総額は、59億8,597万1千円で、前年度当初予算額61億2,012万1千円に対して、1億3,415万円(2.2%)の減額になりました。
- 問 同組合総務課(☎048-461-2415)

事務局職員の募集 (一般事務職・障害者支援施設支援員)

- ▶一次試験日／10/25(日)
- 9/25(金)～10/7(水)に窓口又は郵送で
※詳細は試験案内(7月上旬から組合ホームページに掲載)を参照

- 問 同組合総務課(☎048-461-2415)

消防職員の募集

- ▶一次試験日／9/20(日)
- 8/3(月)～17(月)〈消印有効〉に郵送で
※詳細は試験案内(7月上旬から消防局ホームページ、各消防署で配布)を参照
- 問 県南西部消防局消防総務課(☎048-460-0119)

感震ブレーカーを設置しましょう

- 地震における火災の過半数は、電気が原因といわれています。

- 感震ブレーカーは、設定値以上の揺れを感じると電気を自動的に止める器具で、地震発生時の火災を防ぐために有効です。



▲詳しくはこちら
(同局ホームページ)

障害者支援施設 すわ緑風園 緊急時の受入れ事業

- 同施設では、地域の方が安心して暮らし続けられる環境づくりの一環として、障がいがある方を対象に、介護者の急病や家庭の事業などで一時的な支援が必要なときに、緊急的な受入れや相談を実施しています。

- このサービスを円滑に利用するために、事前の利用登録を推奨しています。
- 問 同施設(☎048-461-3028)

火災・病院案内

- ※ 県南西部消防局管内(新座・朝霞・志木・和光市)の火災発生状況や近隣の休日・夜間などに診療している医療機関の診療状況を、音声ガイダンスで案内
- ▶案内専用ダイヤル／☎048-461-8181
- ※受診する方は、直接病院に電話連絡の上、来院してください。
- 問 同局指令統括課(☎048-460-0123)



ティーダ
THI DA (株)

快適空間を全ての人に
空気をデザインする会社

住所：352-0012 新座市畑中 1-22-6
電話：048-423-9761 FAX：048-423-9762



一緒に働く仲間を募集！
未経験OK！若手活躍中！
空調・換気・電気設備・防音設備など

太陽系
NO.1企業へ



入院・手術 身元引受人 施設入居 入居身元保証

葬儀・納骨 喪主代理

身元保証 身元引受

生活サポート 生活支援 介護予防

士業と2人体制で1人をサポート

終活無料 相談窓口

0120-565-655

株式会社サンハヴン 埼玉県新座市馬場2-11-8

無見積り

**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



中央公民館

☎048-479-2321

パソコンサロン 〔当日〕

☎ 7/14(火)・28(火)、13:30～16:00

定 各12名・受付順

☎ パソコン※貸出し可

絵本の広場

サマースペシャル 〔当日〕

☎ 7/18(土)、15:00～15:30

対 幼児～小学生と保護者(大人のみも可)

定 20名・受付順

☎ 読み聞かせ、パネルシアターなど

ヨガの世界で健康に美しく

☎ 7/22(木)、10:00～12:00

定 15名・申込順

☎ 誰でも無理なくできる簡単ヨガ

☎ 7/3(金)から窓口又は電話で

テレビの裏側まるわかり！

サマースクール

☎ 7/25(土)、13:00～15:00

対 小学4～6年生と保護者

定 10組・抽選

☎ テレビ朝日のニュース番組制作の

舞台裏を親子で体験

☎ 7/4(土)～16(木)に電子申請、窓口又は電話で

夏休み子ども卓球教室

☎ 7/30(木)、9:00～10:30

対 小学生 定 12名・抽選

☎ レベルに合わせた指導

で卓球体験

☎ 7/7(火)～23(木)に電子申

請、窓口又は電話で

花火入門～夏の伝統を楽しもう～

☎ 8/1(土)、10:00～11:30

対 小学生と保護者 定 10組・抽選

☎ 正しい遊び方を消防士から学ぶ

費 500円

☎ 7/7(火)～14(火)に窓口又は電話で

夏のちょっとこわい話

☎ 8/8(土)、15:00～16:15

定 40名・申込順

☎ 話劇みのりによる表現力豊かな日本の怪談と民話(小泉八雲ほか)

☎ 7/10(金)から窓口又は電話で



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〕

☎ 7月の毎週(火)、15:30～16:00

対 幼児～小学生と保護者

定 20名・受付順

☎ 読み聞かせ、紙芝居など

夏の夜の虫の観察会

☎ 7/19(日)、17:30～20:00

対 小学生以上の方(小・中学生は要保護者同伴)

定 20名・申込順

☎ 7/4(土)10:00から窓口又は電話で

紙ひこうきをつくって飛ばそう

☎ 7/25(土)、○9:30～10:30、

○11:00～12:00

対 3歳児～小学生

(小学3年生以下

は要保護者同伴)

定 各6組・申込順

☎ 7/4(土)10:00から窓口又は電話で

地球環境を映す窓としての南極

☎ 8/7(金)、13:30～15:00



定 20名・申込順

☎ 極地の自然環境から二酸化炭素と地球温暖化の関係を考える

☎ 7/4(土)10:00から窓口又は電話で

顕微鏡で見る植物のしくみ

☎ 8/20(木)、13:30～15:30

対 小学生(2年生以下は要保護者同伴)

定 15名・申込順

☎ いろいろな種

類の珍しい顕

微鏡を使って

植物を観察

☎ 7/5(日)10:00から窓口又は電話で



再生紙で作る

ダンボールクラフト

☎ 8/25(火)、10:00～12:00

対 小学生 定 16名・抽選

☎ クラフトキットを使って飛行機又は車を作る(申込時に選択)

☎ 7/5(日)10:00～8(火)に窓口又は電話で

東北コミセン

☎048-474-2577

コミセンおはなし会 〔当日〕

☎ 7月の毎週(土)、13:30～14:00

対 乳幼児(要保護者同伴)～小学生

定 各8組・受付順

☎ 読み聞かせ、手遊び、紙芝居など

絵本コーナー「マメゾウ文庫」 〔当日〕

☎ 7月の毎週(土)、14:00～15:30

対 乳幼児(要保護者同伴)～小学生

☎ 読み聞かせなど

▶お化けの手品カードを作ろう!

☎ 7/25(土)、14:00～

ゆっくり学ぶLINE入門講座

☎ 7/16(木)、13:30～15:30

対 60歳以上の方 定 12名・申込順

☎ 自分のスマートフォンで、LINEの友だち追加や画像、二次元コードの読み取りなど

☎ 7/2(木)から窓口又は電話で

夏休み理科実験教室

音ってなんだろう

☎ 8/4(火)、10:00～12:00

対 小学生 定 20名・抽選

☎ 聞く・触る・見る実験で音を学ぶ

費 400円

☎ 7/1(火)～7(火)に電子申請、窓口又は電話で

戦国時代の幕開けを告げた

戦国武将・北条早雲(伊勢宗瑞)の戦略

☎ 8/6(木)、10:00～12:00

定 42名・申込順

☎ 巧みな心理戦や領民への善政など、北条早雲の戦略を学ぶ

☎ 7/3(金)から窓口又は電話で

つりしのぶ風苔玉づくり 〔保育〕

☎ 8/7(金)、10:00～12:00

定 20名・申込順(保育は8名)

☎ 苔玉の作り方・育て

方を学び、夏の和

の風物詩を楽しむ

費 1,980円

☎ 7/7(火)から窓口又は電話で(保育は7/21(火)まで)



栗原公民館

☎042-423-6801

おはなし会

夏休みスペシャル 〔当日〕

☎ 7/11(土)、15:00～15:30

対 乳幼児(要保護者同伴)～小学生

定 30名・受付順

☎ 絵本、パネルシアターなど

金継ぎを学ぼう

☎ 7/25(土)、10:00～12:00

対 小学生(要保護者同伴)～高校生

定 10名・申込順

☎ 欠けたり割れたりした器を修復する方法を学ぶ

費 1名500円(保護者は1名3,500円)

☎ 7/3(金)から

窓口又は電

話で



畑中公民館

☎048-478-5411

親子てつどう教室

☎ 7/25(土)、13:30～15:30

対 小学生と保護者 定 15組・抽選

☎ 鉄道模型の運転体験と鉄道クイズ

☎ 7/1(火)～9(木)に窓口又は電話で



大和田公民館

☎048-479-0517

大和田小さな家おはなし会 〔当日〕

☎ 7/3(金)、15:30～16:00

対 どなたでも(幼児は要保護者同伴)

☎ 読み聞かせ、手遊び、紙芝居など

シニアのスマホ講座

LINEのお役立ち活用術を学ぶ

☎ 7/24(金)・25(土)、全2回、10:00～12:00

対 市内在住又は在勤の60歳以上の方

定 16名・申込順

☎ 7/2(木)から窓口又は電話で

小学生の絵画教室

☎ 7/30(木)、10:00～12:00

対 小学生 定 15名・抽選

☎ 7/9(火)～17(金)に窓口又は電話で

夏休み親子料理講座

☎ 8/8(土)、10:00～12:30

対 市内在住の小学生と保護者

定 8組16名・申込順

☎ 夏のスタミナごはんと冷菓など

費 1組1,500円

☎ 7/10(金)から窓口又は電話で

こどもK-POPダンス講座

☎ 8/15～9/12の毎週(土)、全5回、13:00～15:00

対 小・中学生 定 20名・申込順

☎ 7/14(火)から窓口又は電話で

西堀新堀コミセン

☎042-492-4655

うたと絵本であそぼう 〔当日〕

☎ 7/16(木)、11:00～11:40

対 乳幼児と保護者 定 10組・受付順

☎ わらべうた、パネルシアターなど

初めてのオカリナ講座 〔保育〕

☎ 7/23(木)・30(木)、8/6(木)、全3回、10:00～12:00

定 15名・申込順(保育は8名)

☎ オカリナ※購入可(1,100

円、7/15(火)まで)

☎ 7/1(火)から窓口又は電

話で(保育は7/16(木)まで)



昆虫の不思議を知ろう

☎ 7/22(火)、10:00～12:00

対 小学生 定 20名・申込順

☎ 蝶などの生態を標本で解説

☎ 7/1(火)から窓口又は電話で

▶標本と絵の展示

☎ 7/22(火)13:00～24(金)

ちょっと恐いおはなし会 〔当日〕

☎ 7/25(土)、10:30～11:30

対 幼児(要保護者同伴)～小学生

定 30名・受付順

☎ 紙芝居『のっぺらぼう』、人形劇『くわすにようぼう』ほか

栄公民館

☎048-481-1101

パソコンサロン 〔当日〕

☎ 7/16(木)、13:30～16:00

定 7名・受付順

☎ パソコン※貸出し可

クラフトバンドで小物入れ作り

☎ 7/25(土)、10:00～12:00

対 小学生 定 15名・申込順

費 300円

☎ 7/4(土)から窓口又は電話で

プログラミング講座

メリンちゃんを動かそう！

☎ 8/4(火)、10:00～12:00

対 小学1・2年生と保護者

定 10組20名・申込順

☎ パソコンを使わずに、プログラミングでロボット操作を体験

☎ 7/8(火)から窓口又は電話で



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】**
☎ ①7月の毎週(土)・(日)、11:00～11:30、14:00～14:30(①7/18(土)は午前のみ)、②7/7(火)・17(金)、11:00～11:30、③7/22(水)～31(金)の平日、15:00～15:30

☎ ②乳幼児と保護者
定 各95名・受付順
内 ①それいけ!アンパンマン～ちびおおかみと月のふしぎ～、②サイトに掲載、③当日のお楽しみ

親子くらぶ

☎ 7/9(木)・16(木)、10:15～11:00
対 1・2歳児と保護者 定 8組・申込順
内 キラキラボトル作り

☎ 窓口又は電話で

①星と音楽のひととき

②星空観察会 **【当日】**
☎ 7/18(土)、①14:00～14:45、②19:00～20:30
☎ どなたでも(①乳幼児、②小学生以下は要保護者同伴)
定 各95名・受付順
内 ①音楽と星空解説、②天体望遠鏡で星空観察

いきもの観察会

☎ 7/25(土)、9:30～11:00
対 幼児(要保護者同伴)～小学生
定 20組・申込順
申 7/1(水)から窓口又は電話で

るーえん

☎048-483-1263

サイトはこちら▶



0歳タイム **【当日】**

☎ 7/13(月)、11:00～11:45
対 0歳児と保護者
内 参加者同士の交流

プレママパパちょこっと見学デー

☎ 7/31(金)、13:30～15:30
対 妊娠中の方と家族
定 2組程度・申込順
申 7/30(木)までに電話又はサイトで

のびのび

☎048-480-5570

リトミック **【当日】**

☎ 7/28(火)、11:00～12:00
対 未就学児と保護者

あすなろ

☎048-423-5025

ひよこタイム **【当日】**

☎ 7/13(月)、9:00～12:00
対 0歳児と保護者
内 ベビーリンパマッサージや寝相アートなど

ぶんぶん

☎042-497-7176

カスターネットのおはなし会 **【当日】**

☎ 7/15(水)、11:00～
対 乳幼児と保護者 内 読み聞かせ

どんぐり

☎042-471-5652

ベビーマッサージ

☎ 7/28(火)、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 7/1(水)9:00から窓口又は10:00から電話で

山ゆり

☎048-478-8725

歩くまでの発達講座&ベビーマッサージ

☎ 7/6(月)、10:30～11:30
対 1か月健診後から歩くまでの乳児と保護者
定 10組・申込順
内 発達を学び、育児の悩みを軽減
申 7/1(水)から窓口又は電話で

福祉の里児童センター

☎048-481-6477

テラスで水遊び

☎ ①7/3(金)、②7/10(金)、③7/17(金)、10:00～10:45、10:45～11:30
対 乳幼児と保護者
定 各8組・申込順
申 ①6/30(火)から、②7/7(火)から、③7/14(火)から窓口又は電話で

どこでも児童館 **【当日】**

☎ 7/26(日)、10:00～12:00
場 ふるさと新座館
対 幼児(要保護者同伴)～小学生
内 ボールプールやトンネルなどの遊びコーナーと工作

アトリエくらぶ

☎ 7/26(日)、14:00～15:30
対 小学生 定 10名・申込順
内 ステンシル
申 7/4(土)から窓口又は電話で

ICTくらぶ

☎ 7/28(火)～30(木)、全3回、10:30～12:00
対 小学生(全3回参加可能な方)
定 7名・申込順
内 プログラミングソフト・スクラッチを使ったゲーム作り
申 7/4(土)から窓口又は電話で

セサミ

☎048-479-8823

サイトはこちら▶



OVER40+ **【当日】**

☎ 7/8(水)、10:30～11:30
対 40歳代で妊娠中又は乳幼児を子育て中の方



プレママパパちょこっと見学デー

☎ 7/25(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 7/24(金)までに電話又はサイトで

つぼみ

☎048-202-6882

妊婦さんようこそ

☎ ①7/1(水)、14:00～16:00、②7/16(木)、14:00～15:00
対 妊娠中の方と家族
定 各2組・申込順
内 ①沐浴体験、保育園・幼稚園の話、②施設の見学
申 電話で

身体測定 **【当日】**

☎ 7/22(水)・23(木)、①9:00～11:30、②13:30～15:30
対 乳幼児(7/23(木)②は生後10か月くらいまでの乳児)と保護者



グラン・マ

☎048-203-0240

子育て講座

☎ 7/7(火)、10:00～11:00
対 乳幼児と保護者
定 8組程度・申込順
内 専門家による発達のミニお話し会
申 7/6(月)までに窓口又は電話で

りんご

☎048-485-9215

リラクゼーション講座・整体

☎ 7/7(火)・21(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 7/1(水)11:00～12:00又は15:00～16:00に電話で



図書館

開館時間 9:30～18:00

図書館
ホームページ▶



にいざ
電子図書館▶



中央図書館

☎048-481-1115

特集展示

☎ ①・③7/1(水)～8/2(日)、②7/1(水)～8/30(日)
内 ①「夏のスタミナチャージ!」夏バテ防止・熱中症対策の本、②「自由研究・歴代課題図書&図書館員オススメの本!」、③「エリック・カールさんの本と時代をこえる名作」

あかちゃんタイム **【当日】**

☎ ①7/1(水)・15(水)、②7/8(水)・22(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 絵本の読み聞かせや手遊びなど



おはなし会(読み聞かせ) **【当日】**

☎ 7月の毎週(水)、15:30～(7/1(水)14:30から七夕飾りを作る会)

おたのしみ会 ※スタンブラリー対象 **【当日】**

☎ 7/19(日)、10:00～
内 絵本の読み聞かせなど

ステンシルで絵を描いて額に飾ろう

☎ 7/25(土)、13:30～15:00
対 小学生 定 20名・抽選
申 7/4(土)～10(金)に電子申請、電話又は窓口で

コウモリってどんな動物?

☎ 8/4(火)、13:30～15:00
対 小学生 定 20名・抽選
内 コウモリの翼の仕組みを学んで工作
申 7/11(土)～18(土)に電子申請、電話又は窓口で

福祉の里図書館

☎048-481-7070

特集展示



☎ 7/1(水)～8/30(日) 対 児童
内 夏の星座や夜の学校など、夜がテーマの本

落語絵本を楽しもう

☎ 7/12(日)、14:00～14:30
対 高校生以上の方
定 20名・申込順
内 絵本に馴染みがない方も楽しめる落語絵本の読み聞かせ
申 6/28(日)から窓口又は電話で
①こども映画会、②映画鑑賞会 **【当日】**
☎ ①7/18(土)、11:00～、②7/19(日)、

14:00～

内 ①『げんきげんきノンタン きらきらシャンシャンおほしま☆』、②『テンプルちゃんの小公女』(洋画・字幕)

百科事典を使ってみよう

☎ 7/25(土)・26(日)、10:30～11:30
対 小学生(2年生までは要保護者同伴)
定 各6名・申込順
内 夏休みの宿題にも役立つ百科事典の使い方を楽しく学ぶ
申 7/11(土)から窓口又は電話で



投句募集 7月のテーマ「虹」

優秀句は館内掲示、『現代俳句』誌に掲載



市民会館 ☎048-481-1111

ホールひとりじめ

- 7/9(木)・10(金)、9:00～21:00
- ホールを貸切りで、グランドピアノの演奏や楽器の練習など
- 費 1区分(30分)750円(最長4区分)・申込順
- 7/2(木)から電話で

ミュージカル★パーティ

- ミュージカル&ディズニーソング
- 10/17(土)、○11:15～、○14:15～
- 費 一般2,000円、中学生以下1,000円 ※未就学児の膝上鑑賞は無料(座席利用の場合は有料)
- 7/11(土)10:00から窓口又は13:00から電話で

ふるさと新座館 ☎048-478-4523

スタインウェイを弾こう

- 7/28(火)、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)
- 7/2(木)・3(金)、10:00～17:00に窓口又は電話で



ページID検索が便利/
掲載記事の詳細は
市ホームページで▶



いきいき健康つうしん

自宅で気軽に運動を楽しもう

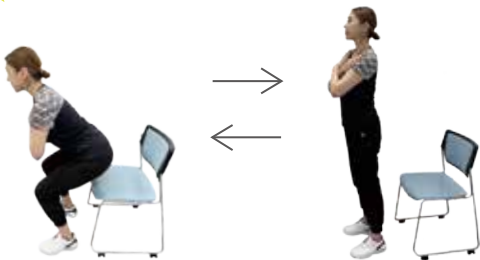
ID 0134270

だんだんと気温が高くなり、熱中症のリスクが高まってきました。日中に屋外での運動が難しい季節でも、自宅などの涼しい室内で気軽にできる運動をご紹介します。適度な運動で体力を維持し、暑い夏を乗り越えましょう!

No.1 裏もののストレッチ

- ① 動かない椅子に浅めに座り、片足のかかとを前に出して、床につける
- ② 息を吐きながら上体を前に倒し、自然な呼吸で5秒間姿勢を維持する。反対の足も同様に。

No.2 立ち座りが楽になる!スクワット



椅子に浅めに座り、足を肩幅くらいに開いて、手を胸の前で交差する。足の裏全体で床を押しながら立ち上がる。お尻を後ろに引きながら椅子に座る。これを5～10回繰り返す。

詳しい説明や他の運動は、市ホームページや市公式YouTubeチャンネルにて動画でも紹介しています。



▲動画はこちら

月2回・原則月曜日に、健康に関するウェブコラム「いきいき健康つうしん」を市ホームページに掲載しています。

ID 0144274

問合せ 介護保険課 (☎048-424-5186)

夏の交通事故防止運動を実施します

ID 0174947

期間 7/15(水)～24(金)

重点目標

- 自転車の交通ルールの遵守 (交通反則通告制度導入の周知)
- 自転車乗用時のヘルメット着用促進
- 横断歩道における歩行者優先の徹底



自転車の交通ルールを再確認!

自転車による事故や違反を減らすため、16歳以上の方は、4月から自転車の違反も「青切符」(交通反則通告制度)の対象となり、取締りを受けた場合は「反則金」の納付を求められます。改めて、自転車の交通ルールを確認しましょう。



▲詳しくはこちら
(警察庁ホームページ)

青切符対象の違反行為と反則金の一例

携帯電話の使用等 (保持) 反則金 12,000円	右側通行 反則金 6,000円	信号無視 反則金 6,000円
一時不停止 反則金 5,000円	並進 反則金 3,000円	二人乗り 反則金 3,000円

問合せ 交通政策課 (☎048-477-2484)

手軽に! 省エネ・節電してみませんか?



ID 0240707

夏はエネルギーの使用が増える季節です。無理のない範囲で、省エネ・節電をお願いします。日々の生活の中で、快適性や利便性を維持しながら手軽にできる節電方法をご紹介します。

エアコンの使い方のコツ

- カーテンで窓からの熱の侵入を防ぐ
- エアコンフィルターをこまめに清掃する
- 室外機の周りに物を置かない
- 室温を見ながら、設定温度を調節する

- 扇風機などを使用して空気を循環させる
- 外から帰ったら、エアコンをつける前に窓を開けて換気する
- 電源の入切を繰り返さない

冷蔵庫の使い方のコツ

- 物を詰め込み過ぎない
- 壁から適切なスペースを空けて設置する
- 熱いものは冷ましてから入れる
- 設定温度を低くし過ぎない

家電や照明機器のコツ

- 使わないときは主電源を切る
- 蛍光灯や白熱電球をLED照明に切り替える

問合せ 環境課 (☎048-481-6769)

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へ

生垣の剪定 長さ1m 高さ2m

通常 2,200円を (税込)

初回限定 1,100円 (先着10名様)

9:00～17:00

0120-61-4128

ガーデンエクスプレス

カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ

朝霞店 朝霞市岡1-12 川越店 川越市霞ヶ関東1-4-11

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



7月の相談

※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)

暮らし

相談内容(相談員)	日にち	受付時間	問合せ及び場所
㊦ 法律(弁護士)	毎週(火)・(木) ※9日(木)・23日(木)は女性弁護士	10:00～15:00	地域活動推進課 ☎048-477-1583
㊦ 7/1(水)～ 年金・社会保険・労働 (社会保険労務士)	9日(木)	13:00～16:00	
労働・年金 (社会保険労務士)	12日(日)	13:00～16:00	社会保険労務士会あさか支部 ☎070-8386-7513 ※場所は朝霞市産業文化センター(朝霞市大字浜崎669-1)
㊦ 7/1(水)～ 不動産 (宅地建物取引士)	16日(木)	13:00～15:00	(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。
契約上のトラブル、多重債務など	平日	10:00～16:00	消費生活センター ☎048-424-9162
犯罪被害者、暴力団など	平日	9:00～16:30	危機管理室 ☎048-423-0978
空き家	平日	9:00～16:30	建築審査課 ☎048-477-4519
市税などの納税	26日(日) 平日	9:00～15:30 9:00～16:30	納税課 ☎048-477-1852
㊦ 7/1(水)～ 国税(税理士)	14日(火)	13:00～16:30	地域活動推進課 ☎048-477-1583

こども・子育て

ひとり親家庭など	平日	9:15～16:30	こども安全課 ☎048-477-1548
子育て	平日	9:15～16:30	家庭児童相談室 ☎048-477-2865
㊦ 教育・いじめ	平日	10:00～16:30	教育相談室 ☎048-477-4152
こどもの発達 (臨床心理士、児童相談員、保育士)	平日	9:00～16:30	児童発達支援センター ☎048-485-8921

健康・福祉・高齢者

生活上の心配ごとなど	平日	9:00～16:00	社会福祉協議会 ☎048-480-5737
ボランティア	平日	8:30～17:00	社会福祉協議会 ☎048-480-5706
障がい者の 虐待・生活支援・差別など	平日	9:00～16:30	障がい者福祉課 ☎048-477-6891
	平日	9:00～18:00	基幹相談支援センターえん ☎048-456-6051
	平日	9:00～17:30	基幹相談支援センターにいざ生活支援センター ☎048-480-5153
	平日	9:00～16:30	保健センター ☎048-481-2211
電話健康相談	平日	9:00～16:30	成年後見制度推進室 ☎048-423-2196
成年後見制度	平日	9:00～16:30	福祉相談室 ☎048-477-1835
福祉総合相談	平日	9:00～16:30	DV 配偶者暴力相談支援センター ☎048-485-8672
介護保険、高齢者虐待など	毎週(月)～(土)	9:00～17:30	各高齢者相談センター 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 ☎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 ☎048-485-8936、北部第二(中野・大和田・新座・北野) ☎048-485-8587

しごと・就職

職業相談	平日	9:30～16:30	新座市ふるさとハローワーク ☎048-477-1859
㊦ 就業(キャリアカウンセラー)	16日(木)	13:00～16:00	産業振興課 ☎048-477-6346
㊦ 経営【にいざビジネスサポート】 (中小企業診断士)	毎週(月)・(水)・(金)	14:00～16:30	



7月の休日医療機関

日曜日・祝日に診療実施の医療機関 (10:00～16:00) 朝霞地区医師会 ホームページ▶			
※医療機関は変更になる場合があります。確認してからお出掛けください。			
日にち	市域	診療所名(科目)・電話	
5日(日)	新座	志木駅前いとう内科内視鏡クリニック (内、消内) ☎ 048-485-1506	
	朝霞	朝霞すみえ皮フ科クリニック (皮) ☎ 048-423-0496	
12日(日)	朝霞	青柳診療所 (内、消内) ☎ 048-465-5077	
	志木	いろは橋すずき眼科 (眼) ☎ 048-485-8950	
19日(日)	新座	海江田医院 (内、小、脳神内) ☎ 042-491-6262	
	朝霞	栗原整形外科 (外、整外、皮、リウ) ☎ 048-463-2325	
20日(月・祝)	朝霞	北朝霞駅前クリニック (内) ☎ 048-486-6333	
	朝霞	朝霞整形外科・外科 (整外) ☎ 048-461-5128	
26日(日)	志木	西川医院 (内) ☎ 048-471-0074	
	和光	心乃美整形外科内科 (整外、リウ、泌、内、消内、リハ) ☎ 048-468-3456	

日曜日に診療実施の市内の整・接骨院 (9:00～12:00)		
日にち	整・接骨院名	電話
5日	吉田接骨院	048-477-6867
12日	いちご整骨院	048-482-3106
19日	新座みつばち鍼灸整骨院 はりきゅう	048-424-3821
26日	さくらBBC整骨院	048-424-3804

埼玉県救急電話相談
【24時間・365日対応】

#7119
(☎ 048-824-4199)

精神科救急情報センター ☎ 048-723-8699

日曜日・祝日開局の薬局 埼玉県AI救急相談

▲確認はこちら
(朝霞地区薬剤師会ホームページ)

▲詳しくはこちら
(県ホームページ)

低用量ピル

朝霞地区医師会 ました かずや 牧田 和也
☎ 048-464-4666



ピル(pill)は、元々は「丸薬」を意味する英語ですが、「経口避妊薬」そのものを意味する用語でもあります。わが国でも、「経口避妊薬」よりも「ピル」の方が、一般にもよく使われているかと思います。

ピル(経口避妊薬)は、女性が1カ月かけて繰り返す月経周期の中で、卵巣からの卵子の排出(排卵)を阻止することで、妊娠を回避させる薬です。

世界で初めてこの薬が承認されたのは米国であり、それは1960年(昭和35年)のことでした。ピルの成分は、女性ホルモンであるエストロゲンと黄体ホルモンですが、当初承認されたピルに含まれていたエストロゲンの量が、現在処方されているものよりも多く含まれていました。そのため、それを服用した方に、血管内に血栓という小さな塊を形成して、それが太い静脈内で詰まることで発生する「静脈血栓塞栓症」が数多く発生し、大きな社会問題になりました。エストロゲンは、血管から出血した時に、その出血を止める作用(止血・凝固作

用)を高めますが、その量が多いことで、このような静脈血栓塞栓症のリスクが高まったのです。

そのことを踏まえて1970年代には、最初に承認されたピルよりもエストロゲンの量を少なく(低用量化)することで、このような副作用の軽減が図られるようになりました。そのため今日では、「エストロゲンの量が低用量の経口避妊薬」が主流となっており、「低用量ピル」として一般にも知られるようになりました。

わが国では、米国での承認から遅れること約40年後の1999年(平成11年)6月にようやく正式な認可が出され、同年9月より発売され現在に至っています。ただし、ピルは避妊を目的とした薬ですので、医療保険の対象にはなりません。

ピルの主な効果は言わずと知れた避妊にありますが、それ以外にも月経不順の改善、月経血の量を少なくする、月経時の痛みを軽減するなど、月経に関連する様々な状態の改善効果も知られています。その1つである月経時の痛みが強い「月経困難症」の治療を主な目的とした低用量ピルに準じた薬が2000年代後半以降に複数発売されるようになりました。これらの薬は、「月経困難症」という病気の治療薬という位置付けですので、医療保険が適応されますが、低用量ピルと区別する意味で「低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬(LEP)」と呼ばれています。

なぜ低用量ピルやLEPが、月経時の痛みに効果があるのか？ それは、これらの薬が排卵の阻止だけでなく、1カ月かけた子宮内膜の増殖作用も抑えることにあります。子宮内膜の増殖が抑制されれば、月経血として排出される内膜組織の量が少なくなります。また、子宮の筋肉の収縮を促すプロスタグランジンという物質の産生も少なくなることで、その収縮力が通常の月経周期より少なくて済み、そのことで痛みが緩和されると考えられています。

低用量ピルは、いずれの製剤も1カ月を基本として21日間飲み続け、その後の7日間は休薬するかプラセボと呼ばれるホルモン効果のない薬(偽薬)を服用する形式になります。一方、LEPの中には2.5～3カ月に亘り連続的に服用することで、月経周期自体の間隔を空けることが出来るものもあります。

またミニピルと呼ばれる黄体ホルモンのみの経口避妊薬が、今年に入りわが国でも発売されるようになりました。これはエストロゲンを含まないので先に述べた静脈血栓塞栓症の副作用が発生しませんので、40歳以上の方や喫煙習慣のある方でも安全に使用出来るという利点があります。

いずれにしても、このような薬を安全に使用するためには、ネットなどで購入するのではなく、婦人科を標榜する医療機関で処方してもらうことをお勧めします。

▲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

れきしてらす通信



睡足軒の森 市民呈茶 当日

ID 0174879

■ 7/12(日)、10:00～15:00

※主菓子がなくなり次第終了

☑ 市茶道連盟(茶道宗門)による茶
道のお点前

費 700円

絵画募集
未来に残したい野火止用水の風景

ID 0174877

■ 9/11(金)まで ☑ 小学3・4年生

七夕飾り展示 当日

■ 7/4(土)～17(金)

企画展示 南極を夢見た男
～白瀬中尉没後80周年展～ 当日

ID 0176584



(写真提供：白瀬南極探検隊記念館)

■ 7/22(水)～9/13(日)

☑ 日本で初めて南極を探検した白
瀬中尉の偉業や新座との意外
な関わりを紹介問合せ 歴史民俗資料館
(☎ 048-481-0177)

※7月の休館日は、毎週月、21日(火)、31日(金)



寄附ありがとうございます

▲(一社)埼玉県トラック協会から市
へ、光るトラック型防犯ブザー(72
万6,320円相当)▲あさか野農業協同組合から市へ、
交通安全傘、横断旗、携帯COBラ
イト(92万5,200円相当)▲青梅信用金庫から市へ、こどもた
ちやこどものいる家庭への支援の
ために20万円
市では、市民表彰を行い、感謝状を
贈呈しました。

新座市立学校施設整備基金へ

● 江上 国臣さんから1万9,000円

コブシ福祉基金へ

● 浅尾 静太さんから10万円

町内会などの
夏祭り市ホームページにも随時情報を掲載していま
す。雨天時の対応など、詳しくは各町内会にお問
い合わせください。 ID 0134419

☎ 地域活動推進課(☎ 048-477-1583)

7月の催し

※駐車場はありません。

主 催	行 事 名	日 時	場 所
東三丁目町内会	東三丁目恒例夏祭り	7/19(日)、12:00～	ひがし児童遊園
北野一・二丁目町内会	ふれあい夏まつり	7/25(土)、13:00～	北野ふれあいの家
石神町会	2026石神夏まつり	7/25(土)、15:00～	石神第一児童遊園

大和田氷川神社夏まつり ID 0000445

市指定無形民俗文化財「大和田氷川神社はだか神輿」
と市指定無形文化財「大和田囃子」が奉納されます。

■ ①7/24(金)、②7/25(土)、18:00～22:30

※変更の場合あり

場 同神社(大和田4-15-13)

☑ ①神輿と囃子(境内のみ)、②神輿と囃子の練り歩き

☎ 歴史民俗資料館(☎ 048-481-0177)



フォトギャラリー



立教大学が箱根駅伝に出場

立教大学新座キャンパスで活動する体育
会陸上競技部男子駅伝チームが市長を訪問
し、「第102回東京箱根間往復大学駅伝競走」
に出場し、総合20位の成績を収めたことを報
告しました。

バドミントン全国大会で優勝

市内在住の室田光枝さんが市長を訪問
し、「第20回全日本レディースバドミントン
競技大会(2部Mブロック)」で優勝したこと
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。

学事出版教育文化賞で優秀賞

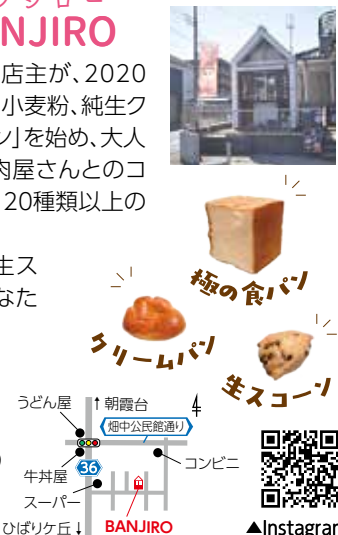
市立第二中学校が市長を訪問し、学校現
場の優れた取組を表彰する「第23回学事
出版教育文化賞」で優秀賞を受賞したこと
を報告しました。

読者アンケート

今月のプレゼント ID 0167648

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)へこがし
バターラスク1袋
(抽選で15名に)お店自慢の高級食パンを使
った、ぜひ味わってほしい一品。(ほんのりし
た甘さとサクサク食感が楽しい、
ひと口サイズのラスクです。)

高級食パン BANJIRO

パンを作り続けて30年の店主が、2020
年11月にオープン!最高級的小麦粉、純生ク
リームを使用した「極の食パン」を始め、大人
気のクリームパンや街のお肉屋さんとのコ
ラボサンド(土曜日限定)など、20種類以上の
パンを揃えています。また、今春から新発売の生ス
コーンは、しっとり食感でどなた
でも食べやすく大人気です!
ぜひ、お試しください。【所在地】 馬場2-12-17
※店舗前に駐車場あり
【電話番号】 080-9992-3549
【営業時間】 9:00～17:30
【定休日】 火曜日

Instagram

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、店舗
に電話で連絡の上、来店してください。

※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その他広報にいざへのご意見・ご感想▶申込み及び問合せ／7/17(金)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

市内サークルなどの
会員募集・催し物
市ホームページに掲載!

掲載希望の方は
シティプロモーション課
(☎ 048-424-9600) へ
詳しくはこちら▶
(市ホームページ)

新座市の情報を
にいざの
魅ドコロ! 誰でも・無料で
投稿できます!

魅ドコロ! 発信・発見

イベント情報 サイトはこちら

お店の紹介

メンバー・
求人募集

新座市公式アカウント

市公式X(旧ツイッター)
アカウント名
「@Niiza_city」

市公式フェイスブック
ユーザーID
「@niiza.saitama」

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 166,049 人 (男 82,556 人 女 83,493 人)
〈前月比-121 人〉※外国人住民 5,764 人(前月比+6 人)を含む。
○世帯数 81,853 世帯(←28 世帯) [6月1日現在]