



平成 28 年度水防訓練(利根川栗橋流域水防事務組合)

6月12日(日)久喜市栗橋の利根川河川敷で水防訓練が開催されました。水防団員のみなさんは、台風の影響による河川の増水を想定し、各種水防工法を実施するなど、大雨の季節に備えました。



手をつなぎ、幸せあふれる幸手市に！

広報さつて

No. 627

7

2016

平成28年

主な内容

- 平成 28 年度国民健康保険税の納付について ————— P2-3
- 平成 28 年度後期高齢者医療保険料の納付について ————— P4
- 平成 28 年度介護保険料の納付について ————— P5
- 幸手八坂の夏祭り ————— P6
- 第 56 回幸手市文化祭 発表・展示部門参加者募集 ————— P7

幸手市の人口

6月1日現在(前月比)

人 口	52,611 人	(-13)
男	26,461 人	(+9)
女	26,150 人	(-22)
世帯数	22,394 世帯	(+29)

7月10日(日)は、参議院議員通常選挙の投票日です。
貴重な一票を大切に、みなさんそろって投票しましょう。

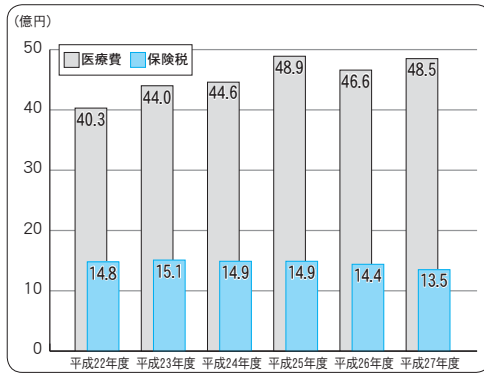
平成28年度

国民健康保険税の納付について

国民健康保険は、加入者が病気やけがをしたときに安心して医療を受けられるよう、お互いに助け合う制度で、国民健康保険税はこの制度を支える大切な財源です。

市の国民健康保険の医療費は、過去5年間で約1・2倍に増加し、とても厳しい状況にあります(左図参照)。

保険税の納付について、ご理解・ご協力をお願いします。



保険税の内容

【保険税の内容】

平成27年度まで算定していた資産割と平等割は、平成28年度から廃止しました。

区分	内容	計算方法など
医療給付費分	国民健康保険加入者の医療費分	・所得割(7.5%)×世帯の加入者の所得の合計 ・均等割(1人あたり21,000円)×世帯の加入者数 【賦課限度額52万円】
後期高齢者支援金分	75歳未満の人が負担する後期高齢者医療制度への支援金分	・所得割(2.0%)×世帯の加入者の所得の合計 ・均等割(1人あたり10,000円)×世帯の加入者数 【賦課限度額17万円】
介護納付金分	40歳以上65歳未満の人(介護保険第2号被保険者)が負担する介護保険分	・所得割(1.0%) ×世帯の40歳以上65歳未満の人の所得の合計 ・均等割(1人あたり9,000円) ×世帯の40歳以上65歳未満の加入者数 【賦課限度額16万円】

※所得とは、前年の所得から33万円の基礎控除を差し引いた残額です。

※16歳以上の国民健康保険加入者全員の所得申告がされていない場合、保険税の軽減制度の適用が受けられないほか、高額療養費の自己負担割合が正しく判定されない場合がありますので、忘れずに申告をお願いします。

後期高齢者支援金分、介護納付金分の3つの区分から成

り、税額は世帯ごとに決定し、世帯主が納税義務者となります。なお、世帯主が国民健康保険以外の健康保険加入者の場合でも、世帯内に国民健康保険加入者がいる場合には、擬制世帯主(みなし世帯主)として、納税義務者となります。

保険税の納付方法

保険税は、前年の所得と加入者数に応じて、世帯ごとに4月から翌年3月までの1年間の税額を算定しています。7月中旬に平成28年度分の納税通知書などを、世帯主あてに郵送します。

▶新たに10月から特別徴収(年金天引き)になる世帯

国民健康保険税特別徴収額

決定通知書と納税通知書の2種類をそれぞれ郵送します。

普通徴収 (納付書納付・口座振替)			特別徴収 (年金から天引き)		
7月	8月	9月	10月	12月	翌2月
保険税の1/2			保険税の1/2		
平成28年度の保険税の総額					

納期 7月・8月・9月は普通徴収(納付書納付・口座振替)、10月・12月は特別徴収(年金天引き)です。

対象 世帯主が年金受給者で、つぎの要件すべてに該当する世帯

- ①世帯主が国民健康保険加入者の世帯
- ②世帯内の国民健康保険加入者全員が65歳以上75歳未満の世帯
- ③世帯主の年金受給額が年額18万円以上の世帯

④介護保険料と保険税の合計額が年金受給額の1/2を超えない世帯

▶昨年度から特別徴収の世帯

国民健康保険税特別徴収決定通知書を郵送します。

納期 年金受給月(4月・6月・8月・10月・12月・平成29年2月の全6回)

▶普通徴収(年金天引き以外)の世帯

国民健康保険税納税通知書を郵送します。

納期 7月から平成29年2月までの毎月末(全8回)

納付方法 国民健康保険税納税通知書により最寄りの金融機関・コンビニエンスストアなどで納付をお願いします。

※納付には納め忘れない「口座振替」が便利です。希望する人は、納税通知書に記載の金融機関または市役所窓口で納税通知書、通帳、届出印、キャッシュカード(要暗証番号)、本人確認書類を持参の上、手続きを行ってください。

※年度途中で世帯内の国民健康保険加入者に異動があった場合などは、特別徴収に加え、普通徴収もお願いする場合があります。

納付方法の変更

納付方法を、特別徴収から口座振替に変更することができます。

それまでの保険税の支払い方法により手続き方法が異なりますので、詳細については、お問い合わせください。

非自発的失業者の保険税軽減制度

国民健康保険加入者で解雇や雇い止めなど、特定の理由により離職した人は、保険税の軽減を受けることができる場合があります。

軽減制度の適用を希望する場合の手続きなどの詳細については、お問い合わせください。

対象 下記の要件すべてに該当する人

① 離職日が平成27年3月31日以後の人

② 離職日時点での年齢が65歳未満の人

③ 雇用保険受給資格者証の交付を受け、離職理由コードが11、12、21、22、23、31、32、33、34のいずれかの人

軽減内容 保険税を算定するときに、離職した人の前年の給与所得を70%減額して

算定します。

国民健康保険への加入・脱退の手続き

国民健康保険への加入や脱退には、手続きが必要です。加入の手続きが遅れた場合でも、加入資格を得た日までのさかのぼって保険税を納めることとなります。

また、脱退の手続きが遅れ、

▲高齢受給者証
(8月から薄橙色)

高齢受給者証の更新について

70歳以上75歳未満の国民健康保険加入者には、被保険者証のほかに、自己負担割合が記載された高齢受給者証を交付しています。

現在利用している受給者証の有効期限は、7月末までとなっています。

8月からの受給者証は、7月下旬に郵送しますので、住所・氏名・生年月日・自己負担割合などの内容を必ずご確認ください。

また、医療機関に受診するときは、忘れずに被保険者証と高齢受給者証を窓口で提示してください。

対象更新	70歳以上75歳未満(70歳の誕生日の翌1日から適用) 毎年8月1日	負担割合
基準		
現役並み所得者	同一世帯に市町村民税の課税所得が145万円以上の70歳以上の国保加入者がいる人	3割
一般	現役並み・低所得Ⅱ・Ⅰ以外の人	1割 または 2割 ※印参照
低所得Ⅱ	同一世帯の世帯主と国保加入者の全員が非課税である世帯の人	
低所得Ⅰ	同一世帯の世帯主と国保加入者の全員が非課税で、その世帯の各所得が0円の人(年金収入の場合は80万円以下の人)	

※昭和19年4月1日までに生まれた人・・・1割
昭和19年4月2日以降に生まれた人・・・2割

限度額適用・標準負担額減額認定証の申請手続きを忘れずに

申請手続きを忘れずに

国民健康保険加入者が入院や外来診療により、同一月内における同一医療機関での医療費が高額になる場合には、限度額適用認定証(市町村民税非課税世帯の人は限度額適用・標準負担額減額認定証を事前に医療機関の窓口で提示すること、窓口での支払いが自己負担限度額までとなり、月々の負担が軽減されます。

現在利用している認定証の有効期限は7月末までとなっています。

8月以降も引き続き認定証の利用を希望する場合は、改めて申請が必要となりますので、忘れずに更新手続きを行ってください。

また、新たに認定証の交付を希望する人は、保険年金課で手続きを行ってください。

申請・更新手続きに必要な物

○国民健康保険被保険者証
○本人確認書類(免許証、パスポートなど)
※本人・同居の家族以外の人

【申請・更新手続きの対象】

- ▶すでに認定証を持っている人
⇒有効期限は毎年7月末までです。保険年金課で更新手続きを行ってください。
- ▶入院または外来診療により高額な医療費がかかる人で、まだ、認定証を持っていない人
⇒申請手続きが必要です。保険年金課で交付申請を行ってください。

自己負担限度額

が申請するときは、委任状が必要です。
※保険税に滞納があると交付できない場合があります。

自己負担限度額は、認定証を必要とする人の年齢や所得区分などにより異なります。
※それぞれの区分などの詳細については、お問い合わせください。

平成28年度 後期高齢者医療保険料の納付について

後期高齢者医療制度では、前年の所得などに応じて、4月から翌年3月までの1年間の保険料を算定しています。7月中旬に平成28年度分の納付通知書などを、被保険者あてに郵送します。

保険料の納付方法

保険料は、介護保険料ととも

に特別徴収(年金天引き)します。

ただし、75歳到達年度や市外から幸手市に転入した年度の保険料は、普通徴収(納付書納付・口座振替)となります。詳細については、納付通知書をご確認ください。

▼口座振替

保険料の納付は、納め忘れ

のない口座振替が便利です。納付通知書記載の金融機関や市役所窓口で手続きできますのでご利用ください。

※国民健康保険税を口座振替で納めていた人も、改めて、金融機関で口座振替の手続きが必要です(自動で口座振替に切り替わりませんのでご注意ください)。

※納付方法を、特別徴収から口座振替(本人または親族などの口座)に変更できます。詳細については、お問い合わせください。

8月から後期高齢者医療 被保険者証が新しくなります

現在利用している被保険者証の有効期限は7月末までとなっています。8月からの新しい被保険者証は、7月中旬に簡易書留郵便で郵送します。

被保険者証の有効期間

新しい被保険者証の有効期間は8月1日から平成29年7月31日までです。新しい被保険者証が届いた

ら、住所・氏名・生年月日・自己負担割合などの内容を必ずご確認ください。

▼期限切れの被保険者証

古い被保険者証は、保険年金課に返却、または、個人で処分をお願いします。

被保険者証の自己負担割合の判定

自己負担割合(1割または3割)の判定は、前年の所得

状況に応じて毎年行いますので、被保険者証の負担割合が変更となる場合があります。※住民税課税所得14.5万円以上の被保険者が同一世帯にいる場合は、被保険者全員が3割負担となります。



▲後期高齢者医療被保険者証イメージ(緑色)

限度額適用・標準負担額減額認定証の申請手続きはお済みですか？

住民税非課税世帯の人が、入院や高額な外来診療を受けるとき、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関窓口で提示することで、同一月内における同一医療機関の医療費、食事代の負担が軽減されます。

現在利用している認定証の有効期限は7月末までです。8月以降も引き続き該当になる人には、新しい認定証を7月中旬に簡易書留郵便で郵送します。

※申請方法などの詳細については、お問い合わせください。

所得区分	外来 (個人ごと)	入院+外来 (世帯合算)
現役並み所得者	44,400円	80,100円+(医療費が267,000円を超えた場合、超えた額の1%を加算) ※4回目から44,400円
一般	12,000円	44,400円
低所得Ⅱ (※1)	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ (※2)		15,000円

※上記太枠内(低所得Ⅰ・Ⅱ)に減額されるためには申請が必要です。

(※1) 低所得Ⅱ
世帯全員が住民税非課税の人

(※2) 低所得Ⅰ
世帯全員が住民税非課税で世帯全員の各所得が0円(年金収入の場合は80万円以下の人)の人

保険料額の算定方法

均等割額
42,070円

所得割額
賦課の基となる所得
金額×所得割率8.34%

保険料額(年額)
限度額57万円

※賦課の基となる所得金額とは、収入から当該収入の種類に応じた一定の金額を控除し、さらに基礎控除額(33万円)を控除した金額をいいます。

※所得の少ない世帯に属する人には、所得金額に応じて均等割額・所得割額の軽減措置が設けられています。

平成28年度

介護保険料の納付について

第6期介護保険料

介護保険制度は、住み慣れた地域でいつまでも健やかに暮らせるように、また、介護が必要になっても、安心して自立した生活を送れるように、社会全体で支えていく制度です。

みなさんが納める介護保険料は、国や自治体の負担金などとともに、この制度を健全に運営するための大切な財源となりますので、保険料の納付について、ご理解とご協力をお願いします。

保険料の納付方法

保険料は、前年の所得などに応じて、4月から翌年3月までの1年間の保険料を算定しています。7月中旬に平成28年度の納付通知書などを、被保険者あてに郵送します。

▼特別徴収(年金天引き)の人

介護保険料額決定通知書兼特別徴収開始通知書を郵送します。

納期 年金受給月(4月・6月・8月・10月・12月・平

成29年2月の全6回)

対象 つぎの要件すべてに該当する人

- ① 平成28年4月1日現在、市内在住の65歳以上の人
 - ② 老齢・退職年金、遺族年金または障害年金の年金受給額が年額18万円以上の人
- ※65歳到達年度や市外から幸手市に転入した年度の保険料は普通徴収(納付書納付・口座振替)となります。

▼普通徴収(年金天引き以外)の人

介護保険料納付通知書を郵送します。

納期 7月から平成29年2月までの毎月(全8回)

納付方法 介護保険料納付通知書により、最寄りの金融機関などで納付をお願いします。

介護保険負担割合証が新しくなります

現在利用している「介護保険負担割合証(桃色)の有効期限は、7月末までとなります。8月からは新しい負担割合証(緑色)をご利用ください。

平成28年度 所得段階別介護保険料

所得段階	対 象	調整率	年額保険料 (基準額×調整率)
第1段階	生活保護受給者、世帯全員が市民税非課税者で老齢福祉年金受給者、世帯全員が市民税非課税者で課税年金収入と所得の合計金額が年間80万円以下の人	0.45	25,300円
第2段階	世帯全員が市民税非課税者で課税年金収入と所得の合計金額が年間80万円を超え120万円以下の人	0.75	42,300円
第3段階	世帯全員が市民税非課税者で課税年金収入と所得の合計金額が年間120万円を超える人	0.75	42,300円
第4段階	世帯内に市民税課税者があり、本人が市民税非課税者で課税年金収入と所得の合計金額が年間80万円以下の人	0.90	50,700円
第5段階	世帯内に市民税課税者があり、本人が市民税非課税者で「第4段階」以外の人	1.00	56,400円 (基準額)
第6段階	本人が市民税課税者で合計所得金額が年間120万円未満の人	1.20	67,600円
第7段階	本人が市民税課税者で合計所得金額が年間120万円以上190万円未満の人	1.30	73,300円
第8段階	本人が市民税課税者で合計所得金額が年間190万円以上290万円未満の人	1.50	84,600円
第9段階	本人が市民税課税者で合計所得金額が年間290万円以上の人	1.70	95,800円

※合計所得金額：「所得」とは、実際の「収入」から「必要経費の相当額」を差し引いた額をいいます。

※課税年金収入額：税法上課税対象の収入となる「公的年金等(国民年金、厚生年金、共済年金など)」をいいます。なお、障害年金、遺族年金は非課税のため、これには含まれません。

要支援・要介護の認定を受けている人に、利用者の負担(1割または2割)を記載した新しい負担割合証を、7月下旬に特定記録郵便で郵送します。

▼つぎ要件のすべてに該当する場合2割負担

① 65歳以上で本人の合計所得金額が160万円以上の人の場合、2割負担
② 年金の収入金額と年金以外の合計所得金額が、単身の場合は280万円以上の人、65歳以上の人が2人以上いる世帯の場合は346万円以上の人
※利用者の負担額には月額

の上限額があるため、実際の負担は自己負担が2割になった人が必ずしも2倍になるとは限りません。
※詳細については、「介護保険負担割合証」同封のちらしを参照、または、お問い合わせください。

幸手

八坂の夏祭り

7月10日(日)～17日(日)

大神輿渡御

とき 7月10日(日)午後3時～9時

ところ 北町御飯屋前(北1丁目)～中央通り～駅前通り

の山車が幸手駅前を勢い良く駆け上がります。
とき 7月17日(日)午後6時40分ごろ

▼手打ち式

とき 7月17日(日)午後8時30分

ところ 中央通りローソン中4丁目店駐車場前

子ども神輿連合渡御

とき 7月14日(木)午後7時30分～8時30分

ところ 荒宿交差点～中1丁目交差点(午後7時～8時30分は車両全面通行止め)

山車曳廻し

とき 7月16日(土)午後1時～10時、17日(日)午前10時～午後10時

▼花山(全町曳廻し)

とき 7月17日(日)午後6時～7時30分(予定)

▼花山(駅前駆け上がり)

天神町・助町・久喜町・仲町・東町・荒宿・北町の7台

デマンド交通への影響

デマンド交通は、幸手八坂の夏祭りの交通規制に伴い、7月16日(土)午後4時から6時にかけて遅延する場合があります。
あらかじめご了承ください。

問合せ 市民協働課 (43) 1111 内線173・FAX (44) 0257

今年も、熱い幸手八坂の夏祭りの季節が近付いてきました。

今回の當番町は、助町共助会が務めさせていただきます。よろしく願います。

今年、市制施行30周年という記念の年でもありますので、関係各位のご協力をいただきながら、今まで以上に、幸手の夏祭りを熱く盛り上げます。

市民の皆様におかれましては、300年以上続く幸手の伝統文化と若衆の粋な姿を、是非、ご覧くださいませようお願いいたします。

助町共助会 若頭 小島 健一

スタンプラリー開催

8つのスタンプを集めた人
には記念品を差し上げます。
各町のスタンプ台は、左図を
参照してください。

とき 7月16日(土)・17日(日)

(日)

台紙配布 7月16日(土)午後4時～9時、17日(日)午後2時～4時

配布場所 夏祭実行委員会本部(埼玉りそな銀行駐車場)

引換期間 7月17日(日)午後2時～6時

記念品 先着300人(予定)

交通規制にご協力を

規制時間 7月16日(土)午後

スタンプ台設置場所

規制時間内、全面通行止め区間

山車運行時間内、通行止め規制がある区間

各町スタンプ台設置場所

4時～10時、17日(日)午後2時～10時
※全面通行止め・通行止め規制の範囲は、左図を参照してください。
※交通規制時間帯以外でも、神輿や山車の運行に伴い、通行できない場合もありますので、ご注意ください。
▼駐車場のご利用は:
7月16日(土)・17日(日)にお車で越しの人は、市役所、商工会館またはJA埼玉みずほ本店の駐車場をご利用ください。
問合せ 幸手市観光協会事務局(商工観光課内) (43) 1111 内線593・FAX (43) 1123

※駅前への自転車乗入れの自粛にもご協力をお願いします。



第56回 幸手市文化祭

発表部門・展示部門の参加者を募集します

- 対 象** 市内在住・在勤の人または市内で活動している団体
- 募集要項** 社会教育課(市役所第二庁舎2階)および各公民館で配布
※市ホームページ(<http://www.city.satte.lg.jp/>)からダウンロードすることもできます。
- 申 込 み** 7月29日(金)までに募集要項内の申込書に必要事項を記入の上、社会教育課または各公民館へ
- 問 合 せ** 幸手市文化祭実行委員会事務局(社会教育課内)
(43)1111 内線 643・FAX(42)5803

発表部門 と き 11月5日(土)・6日(日)
ところ アスカル幸手さくらホール

部 門	種 目	備 考
民 謡	民謡	・発表は全て舞台となります。 ・発表時間の制限があります。 ・出演日時については実行委員会で調整します。
舞 踊	日本舞踊・新舞踊・民舞	
カラオケ	カラオケ	
一 般	合唱・吹奏楽・奇術・大正琴・詩吟・和太鼓・バレエ・ダンスなど	



展示部門 と き 11月5日(土)・6日(日)
ところ アスカル幸手メインアリーナ



部 門	種 目	備考(出品点数など)
絵画・彫刻	絵画(日本画・水彩画・油彩画・ちぎり絵・版画・和紙絵・はがき絵など)・水墨画・彫刻など	1人絵画1点・水墨画1点・彫刻1点
書 道	書道(硬筆・かな文字・毛筆細字など)・篆刻	1人書道1点・篆刻1点(連落以内)
写 真	写真	1人1点(四ツ切以上)
文 芸	俳句・短歌・川柳・俳画など	各種目1人1点
ク ラ フ ト	陶芸・デコパージュ・レザークラフト・編み物・和裁・パッチワーク・キルト・表装・アートフラワー・パーチメントクラフト・木彫り・折り紙・刺繍・人形・押し花など	各種目1人1点(1組)
生 け 花	生け花・フラワーデザイン・菊花など	各種目1人1点 ※菊花は1人1鉢(3本立てまで。懸崖不可)
郷土研究など	文化財・郷土研究など 幼稚園・保育所などの共同作品	上記各部門に属さない創作的なもの

《幸手市医師会》

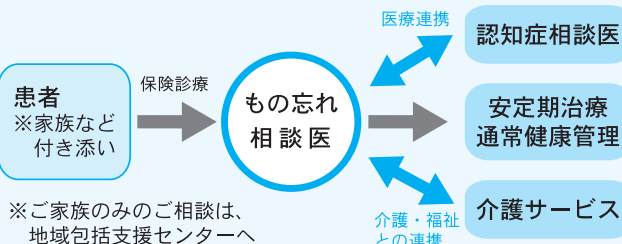
市内における認知症の早期診断・治療体制

財布などをどこに置いたか忘れてしまう、物や人の名前が出てこない…。誰でも年をとると「もの忘れ」が気になるようになるものです。そのような「もの忘れ」の中には、初期の認知症が潜んでいる場合があります。

認知症は、早期に発見し、適切な治療やケアを受ければ、進行を遅らせることができます。気になる症状が見受けられたら、できるだけ早い段階で医療機関に相談することが大切です。

市内の身近な医療機関の外来でも「もの忘れ相談」を受けることができます。早めに受診して相談してみましょう。なお、ご家族のみの相談は、地域包括支援センターでお受けしています。

身近な医療機関での「もの忘れ相談」
(もの忘れ相談医・認知症相談医の役割と医療連携)



二 ご家族のみの相談窓口

幸手東地域包括支援センター(ウェルス幸手内)

対象 権現堂川・吉田・八代・さかえ・さくら
小学校区の人

問合せ (53) 6151・FAX (53) 6160

幸手西地域包括支援センター(旧香日向小学校内)

対象 幸手・行幸・長倉・上高野小学校区の人

問合せ (40) 3443・FAX (44) 0870

(7月1日現在)

二 もの忘れ相談医

患者や家族から認知症の初期症状かどうかの相談を受け、専門医の診察が必要な場合は、認知症相談医へ受診誘導します。

また、認知症の状態が安定している人の通常の健康管理や安定期治療も行っています。



医療機関	住所	電話番号
石塚医院	北 3-10-20	(43) 7777
いわさきハートクリニック	南 3-11-20	(44) 3810
牛村病院	中 5-4-51	(42) 0025
香日向クリニック	中川崎 739-3	(44) 3001
久我クリニック	中 5-9-17	(40) 3105
野口内科小児科医院	南 2-4-9	(42) 0123
のぶクリニック	栄 3-5-102	(42) 5126
東内科小児科医院	中 3-8-10	(42) 0409
堀中病院	東 3-1-5	(42) 2081
むさしのメディカルクリニック	幸手 2807	(40) 6001

二 認知症相談医

神経内科では認知症の早期診断・治療、精神科では認知症による困った行動に関する相談・治療を行っています。また、もの忘れ相談医からの紹介を受けての診察も行っています。

(7月1日現在)

市内医療機関	住所	電話番号	担当科	受診方法など
東武丸山病院	南 2-2-13	(42) 0710	精神科外来 (精神科医)	受診前に診察の予定などについて必ず電話などでお問い合わせください。
堀中病院	東 3-1-5	(42) 2081	神経内科 (非常勤医師) ※予約制	診療は第2・第4火曜日です。受診前に必ず予約をしてください。
むさしのメディカルクリニック	幸手 2807	(40) 6001	脳・神経内科 (神経内科専門医)	受診前に診察の予定などについて必ず電話などでお問い合わせください。
市外医療機関	住所	電話番号	担当科	受診方法など
久喜すずのき病院	久喜市 北青柳 1366-1	認知症疾患 医療センター (23) 3300 地域連携室 (23) 6848	物忘れ外来 (精神科専門医)	院内の認知症疾患医療センターまたは地域連携室にご相談ください。
済生会栗橋病院	久喜市 小右衛門 714-6	地域連携課 (53) 0586	神経内科 ※完全紹介予約制	もの忘れ相談医やかかりつけ医から紹介状をもらい、予約してください。診断後はかかりつけ医が経過を診ることになります。認知症関連での入院はできません。
新久喜総合病院	久喜市 上早見 418-1	地域医療課 (44) 8240	神経内科 (非常勤医師) ※完全紹介予約制	診療は木曜日午後です。もの忘れ相談医やかかりつけ医から紹介状をもらい、「もの忘れのこと」と申し添え、地域医療課に予約をしてください。

こんにちは！地域包括支援センターです

注意しよう！高齢期の低栄養

「気付くとさっぱりしたものを選んで食べている」「食が細くなった」「体重が減った」ということはありませんか？このような人には、低栄養の傾向があるかもしれません。低栄養になると、骨粗しょう症や筋力の低下などが起こりやすくなり、ロコモティブシンドロームの危険性も高くなります。今回は、低栄養の原因、問題点、予防のポイントをご紹介します。

低栄養の 原因

からだや心の変化、病気：消化・吸収機能の低下、薬剤の副作用による食欲の低下、ストレス・運動不足、認知症やうつ状態による身体機能の低下など

食べる量の減少：噛む力や飲み込む力の低下による食事量の減少・栄養の偏り、味覚や嗅覚・唾液分泌の低下による食欲の低下、食べ物の好みの変化など

生活環境：一人暮らしや高齢者世帯などによる孤立、経済的な要因など

低栄養の 問題点

- ・筋肉や内臓などの働きが衰え、活動的に過ごせなくなる。
- ・免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなる。
- ・病気にかかると回復が遅くなり、薬も効きにくくなる。

やせてきたら 要注意！！

自分の食事量が適正かどうかは、体重の変化で確認できます。やせている人や血液中のたんぱく質などの栄養成分が低い人には、要介護状態になるまでの期間が短い傾向があります。以下の①②に当てはまる場合は、食事の内容などに注意しましょう。

①BMIが18.5未満である

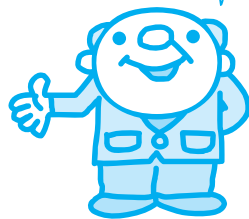
②体重の減少が著しい(6か月間で2kg以上減少)

※BMI(体格の目安になる指標)

$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$

予防のポイント

少しずつでも、
いろいろなものを
食べるように
しよう！



■主食、主菜、副菜を揃える■

「たくさん」よりも「万遍なく」食べましょう。1食の中で揃えることが難しい場合は、1日、1週間の中で無理のない範囲で揃えてみましょう。

■たんぱく質も十分に摂りましょう■

たんぱく質がなければ、運動をしても、やせて筋肉が減ってしまいます。1食あたりの目安量は、薄切り肉なら2～3枚、魚の切り身なら1切れ、卵なら1個、豆腐なら2分の1丁です。

■カルシウム、ビタミンDも摂りましょう■

骨粗しょう症予防のためにも、骨の主成分であるカルシウムは大切な栄養素です。カルシウムは、特に牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、海藻類、大豆類に多く含まれています。また、ビタミンDは、腸でカルシウムの吸収を高める働きをするので、カルシウムと同時に摂るとより効果的です。ビタミンDは、さけなどの魚や、きのこ類に多く含まれていますので、意識して摂るようにしましょう。

※1日3食食べられないときは、柔らかくして食べる、少しずつ食べる、補食するなど、無理せず食べるようにしましょう。

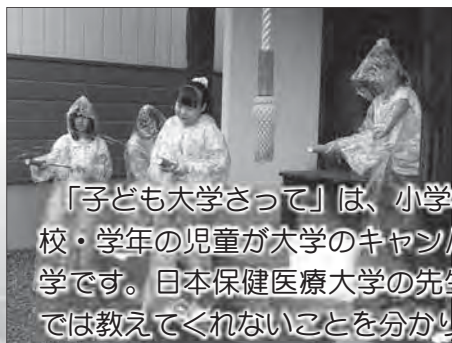
地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者のみなさんやご家族からの相談を受け、支援を行う専門職(主任介護支援専門員・社会福祉士・看護師など)を配置しています。お気軽にお声かけください。

相談窓口

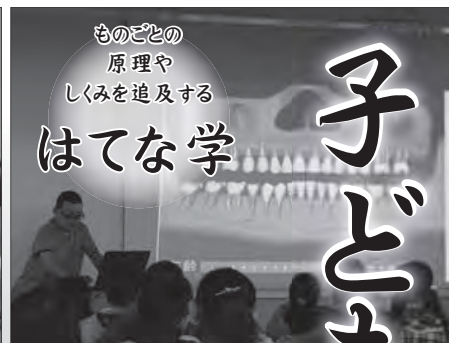
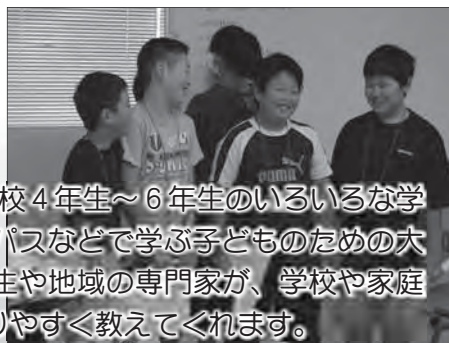
幸手東地域包括支援センター(ウェルス幸手内)

幸手西地域包括支援センター(旧香日向小学校内)

※右ページ「ご家族のみの相談窓口」をご参照ください。

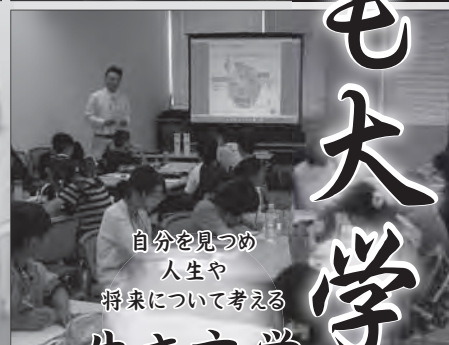


「子ども大学さって」は、小学校4年生～6年生のいろいろな学校・学年の児童が大学のキャンパスなどで学ぶ子どものための大学です。日本保健医療大学の先生や地域の専門家が、学校や家庭では教えてくれないことを分かりやすく教えてくれます。



ものごとの
原理や
しくみを追及する
はてな学

子ども大学さって



自分を見つめ
人生や
将来について考える

生き方学



地域を知り
郷土を愛する
心を育てる

ふるさと学

対象 小学校4年生～6年生(市外の児童も申込みできます)
定員 40人(申込み多数の場合は抽選となります)
参加費 無料
申込み 7月13日(水)までに、小学校で配布または市ホームページ(<http://www.city.satte.lg.jp/>)からダウンロードした参加申込書を社会教育課、各公民館、各図書館または児童館の受付箱へ
※メール(k-syakai@city.satte.lg.jp)、電話、FAXでの申込みもできます。
※結果は7月下旬に個別通知します。

会場・日時	講義内容
第1回／ 勤労福祉会館・岸本家ほか 8月8日(月) 午前9時30分～正午	・入学式 ・宿場町の歴史を調べてみよう(取材) 新井 和博先生 (NPO日光街道幸手を感じる会)ほか
第2回／中央公民館 8月10日(水) 午前10時～11時30分	・宿場町の歴史を調べてみよう(まとめ) 中島 裕太先生 (NPO日光街道幸手を感じる会)ほか
第3回／日本保健医療大学 9月11日(日) 午前10時～11時30分	・いきものや人間のいろいろな コミュニケーション方法を知ろう！ 阿部 由香先生 (日本保健医療大学看護学科准教授) 菊地 淳先生 (日本保健医療大学看護学科助教)
第4回／ウェルス幸手 10月2日(日) 午前10時～11時30分	・未来につなげよう！この国のかたち 高野 優一先生 (一般社団法人幸手青年会議所)
第5回／日本保健医療大学 10月30日(日) 午前9時45分～正午	・ヒトの身体のしくみ 松山 永久先生 (日本保健医療大学看護学科准教授) ・修了式

【主催】

子ども大学さって実行委員会
日本保健医療大学
(一社)幸手青年会議所
幸手市青少年相談員協議会
幸手市教育委員会

問合せ

子ども大学さって実行委員会
事務局(社会教育課内)
(43) 1111 内線 643
FAX (42) 5803

※講義内容は、変更となる場合があります。

くらしの110番

ワンクリック請求解決のための契約にも注意！

【事例1】

スマートフォンで無料アダルトサイトにアクセスしたら「登録となり請求画面が出た。金額が30万円と高額だったので電話したところ「払ってもらおう」と言われた。そこで、インターネットで消費者センターを検索し、結果をよく見ずに相談したところ「相談無料」という広告を出していた探偵業者だった。その業者に「解決できる」と言われ契約し、12万円を指定口座に振り込んだ。しかし、誓約書を確認すると、調査しかできないことが分かり、調査だけで解決できるのか心配になった。

【事例2】

スマートフォンで無料アダルトサイトを閲覧したところ、突然「料金未精算」「規約に基づき処理する」と表示された。そこで、インターネットで検索したトラブル無料相談に電話したが、相手は探偵業者で、取消するためには6万円かかると言われた。電話は切り、まだ探偵業者と契約はしていない。

最近、「アダルトサイトの利用

幸手市スポーツ少年団をご紹介します

幸手市スポーツ少年団は、現在 5 種目 15 団体で構成されています。

日本スポーツ少年団がメインテーマとして掲げる「心と体とわがみがく、伸びゆくスポーツ少年団！」を念頭に、市内各小学校の体育館・校庭などで活動しています。現在の団員総数は約 300 人。団員が主役となり楽しくスポーツに取り組んでいます。

今後も幸手市スポーツ少年団では、スポーツを通して子どもたちの体と心の成長を育むことを重点に活動していきます。見学や体験、入団については、各団体の連絡先までお問い合わせください。



問合せ スポーツ振興課 ☎(43) 1111 内線 653・FAX(42) 5803

<平成 28 年度登録団体一覧>

(敬称略)

種目	団体名	主な活動場所	代表者	連絡先(担当者・電話番号)
野球	活動日・時間帯			
	上高野クリッパーズ	上高野小学校	河端 仁司	廣岡 隆 ☎080(3025)5294
	毎週土・日・祝 8:00~13:00、第2・第4土 13:00~17:00			
	長倉ロビンス	長倉小学校	玉村 好正	木村 和広 ☎090(2321)5518
	毎週土・日・祝 9:00~13:00			
	幸小ジュニア	幸手小学校	木村 寿雄	木村 寿雄 ☎090(3688)4968
	毎週土・日・祝 8:00~12:30			
	栄少年軟式野球	さかえ小学校	白井 幸恵	白井 幸恵 ☎090(7256)5031
	毎週土・日・祝 12:00~17:00			
	八代少年野球	八代小学校	金子 英憲	金子 英憲 ☎080(5424)9544
	毎週土・日・祝 8:00~12:00			
	さくらキッズ	さくら小学校	横田 真人	横田 真人 ☎090(3214)4343
	毎週土・日・祝 8:00~13:00			
	吉田ジャガーズ	吉田小学校	鈴木 克浩	小島 竜也 ☎0480(47)2033
	毎週土・日・祝 8:00~12:00			
サッカー	権現堂川ファイターズ	権現堂川小学校	佐々木 敏	佐々木 敏 ☎090(3575)1584
	毎週土・日・祝 8:00~13:00			
	行幸キングス	行幸小学校	後藤 敦志	金井 久美 ☎080(1042)1660
	毎週土 13:00~17:00 日・祝 9:00~13:00			
サッカー	上高野少年サッカー	上高野小学校	出井 保信	出井 保信 ☎0480(43)3594
	第1・第3土、第2・第4日 8:00~13:00、第2・第4土、第1・第3日 13:00~17:00			
	幸手さくらサッカー	さくら小学校	菊地 幸夫	菊地 幸夫 ☎090(3916)5582
バレーボール	毎週土・日・祝 13:00~17:00			
	ブルーファイターズ	行幸小学校	斉藤 篤志	杉原 早苗 ☎0480(43)4500
バドミントン	毎週土 13:30~16:30、日 9:00~12:00			
	幸手白翔	幸手中・幸手小・アスカル幸手	須田 幸市	岡 真弓 ☎0480(34)0505
ミニバスケットボール	毎週金 18:30~20:30、土 9:00~12:00			
	幸手サンフレンド	さかえ小学校	石塚 進	石塚 進 ☎090(5751)1236
	毎週月・火・金 17:00~19:00			
ミニバスケットボール	幸手東ミニバス	さくら小学校	酒井 惣一	酒井 惣一 ☎090(6000)1865
	毎週土・日・祝 13:00~17:00			

料金請求トラブルの解決のため、インターネットで相談窓口を検索、相談したところ、相手が探偵業者などで、契約金を支払っても解決できるか不安である」という相談が多く寄せられています。

【消費者へのアドバイス】

① ワンクリック請求は無視しましょう。サイトに「有料」の表示がなければ、ワンクリック請求だと考えられます。

② 探偵業者には解約交渉や返金請求の権限がありません。被害者を代理して事業者と交渉する権限のない者に依頼しても根本的な解決にはなりません。

③ 探偵業者などとの契約を解約するにも解約料などが掛かり、返金されるのは一部であるというケースが多くあります。

④ 困ったときは、すぐに公的な消費生活相談窓口にご相談しましょう。消費者ホットライン ☎188(いやや)で、お近くの公的な相談窓口につながります。

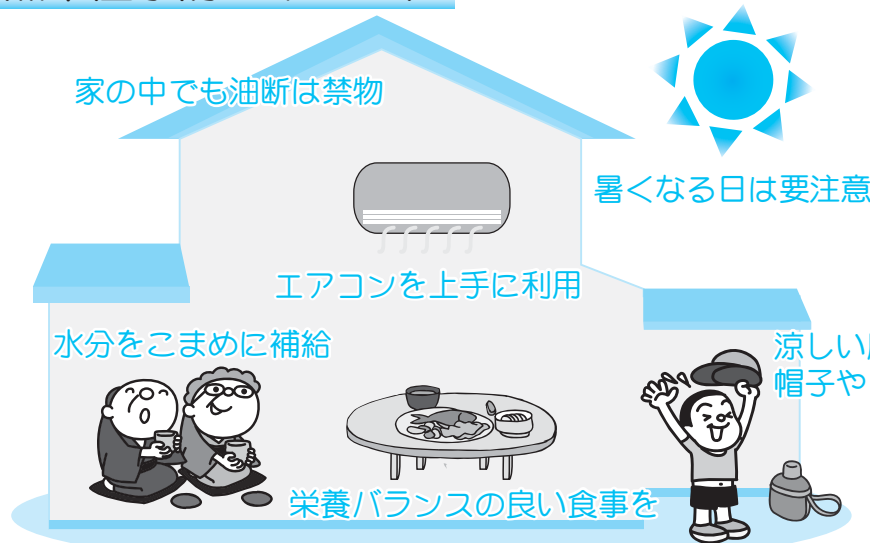
問合せ 消費生活センター(市民協働課内)内線192・FAX(44)0

257(毎週月曜・水曜・木曜・金曜)午前10時~正午、午後1時~3時30分

消費生活支援センター春日部 ☎048(734)0999・FAX048(739)1152

熱中症に気を付けましょう！

熱中症予防のポイント



7月～9月は熱中症が多発します。特に、7月～8月は発症のピークです。

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

もし、身体の調子が悪いと感じたら、涼しいところへ避難し、近くの人に知らせましょう。また、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

問合せ 健康増進課
(42)8421・FAX(42)2130

※『熱中症予防と対処方法』の詳細について、16・17ページ「健康日本21」でも、ご紹介しています。

夏の温暖化対策 キャンペーンにご協力を

冷房の使用で電力を始めたエネルギー使用量が増える夏がやってきました。

地球温暖化を防止するためには、二酸化炭素などの温室効果ガスの排出を抑えることが必要です。

暑い夏こそ、日々の過ごし方を見直し、省エネ生活を送ることが大切です。

▼夏のライフスタイル実践

実施期間 10月31日(月)まで

○家庭では、涼しい服装で冷房温度は高めに設定してください。ブラインドやカーテンで直射日光を遮ったり、ゴーヤなどのグリーンカーテンの設置により、体感温度を下げるができます。また、冷却ジェルシートなどの活用、きゅうりやトマトなど、体内から冷やしてくれる食べ物の摂取や夕涼みを楽しむなど、ひと工夫して取り組んでみましょう。

○オフィスでは、冷房温度は28度に設定し、快適に過ごせるよう、衣服の着方を工夫

夫しましょう。また、部分消灯の徹底や待機電力カットにも取り組みましょう。

問合せ 環境課 (48)0331・FAX(48)2226

節水にご協力を

水は、私たちの生命を維持するために必要不可欠な資源です。

水需要も最盛期を迎え、各地で水不足が心配される季節です。

みなさんのご家庭でも、一人ひとりが節水を心がけ、限りある資源である水を大切に使いましょう。

▼水の上手な使い方

ちよつとした心がけで、たくさんのお水が節約できます。各ご家庭の状況に応じて、いろいろ工夫して上手に水を使いましょう。

＜＜節水のポイント＞＞

○お風呂の残り湯は、洗濯・拭き掃除・洗車・植木の散水に利用し、汚れが目立たないお湯は、もう一度沸かして再利用しましょう。

○シャワーの流しっぱなしはやめましょう。シャワーよ

りも浴槽にためて使うと、より節水になります。

○お米のとぎ汁などは、まぎ水に利用したり、植木への散水などに再利用しましょう。食器や調理器の油分は紙で拭いてから洗うと、かなりの節水になります。

○水道使用量を前回の使用量と比較し、どれだけ節水効果があったのか確認してみましょう。

▼水不足により予想される影響

水道水を送り出す圧力を下げる減圧給水や夜間の断水などを実施させていただく場合があります。

＜＜断水による影響＞＞

- ・家事の時間の大幅な制限
- ・消火活動・医療活動への影響
- ・入浴・洗濯・食生活への影響
- ・衛生状態悪化による食中毒などの発生

※これら渇水時の影響を最小限にするためには、日ごろからの節水の心がけが最も有効な手段です。

問合せ 水道管理課 (48)0500・FAX(48)0120

参議院議員通常選挙 7月10日(日) 午前7時～午後8時

7月10日(日)は参議院議員通常選挙の投票日です。貴重な一票を大切に、みなさん揃って投票しましょう。

当日、仕事などで投票所に行けない人は、期日前投票をしましょう。今回の選挙では、既設の市役所に加え、新たに「マルエツ幸手上高野店(エムズタウン幸手内)」に期日前投票所を設置しますので、ご利用ください。

今回の選挙から、選挙権年齢が「満20歳以上」から「満18歳以上」に引き下げられました。

【年齢要件】

平成10年7月11日までに生まれた人



期日前投票所のご案内

※会場により日時が異なりますのでご注意ください。

■ 市役所第二庁舎1階第5会議室

6月23日(木)～7月9日(土)
午前8時30分～午後8時

■ マルエツ幸手上高野店(上高野 778)

7月4日(月)～9日(土) 正午～午後6時



問合せ 選挙管理委員会 ☎ (43) 1111 内線 513 ・ FAX (44) 0485

道路河川課からのお願い

問合せ 道路河川課 ☎ (43) 1111 内線 553、554 ・ FAX (42) 9115

乗り上げブロックなどの撤去を

車庫や駐車場の出入口前の道路に、車道との段差解消のため「乗り上げブロックや鉄板スロープ」などを置いていませんか？こうした「乗り上げブロックなど」の物件の設置は、通行の障害となり大変危険です。歩行者がつまずいたり、オートバイや自転車の転倒事故を誘発したり、思わぬ事故の発生原因になりますので、設置してある場合は、撤去をお願いします。

※撤去後の段差解消工事の実施には、申請が必要となり費用は個人の負担になります。詳細については、お問い合わせください。

道路に張り出した枝の切り取り

道路上に張り出した枝などは、歩行者や自動車等の通行に支障となります。これらが原因となり、歩行者や自動車等に事故が発生した場合、樹木の所有者が事故の責任を問われることもあります。

事故を未然に防ぎ、安心・安全に道路を利用するため、樹木の適切な管理をお願いします。

※ご自分で手入れができない場合は、業者やシルバー人材センターなどに依頼して、有料で行ってもらう方法もあります。



道路に穴があいていたなら…

道路の破損を放置しておくと、車両事故や、歩行者のケガの可能性があり、非常に危険です。

市では道路の危険箇所の発見と補修に努めていますが、「道路に穴や陥没がある」「側溝のフタが壊れている」「ガードレールが壊れている」など、危険な箇所を見かけたら、現地の住所と目標物などをご確認の上、ご連絡をお願いします。

※私道や私有地については対応できません。



水の事故にご注意を！

海や川へレジャーに行く機会が増えるこの季節は、水の事故が増える季節でもあります。水の事故には十分注意しましょう。

また、遊水地(調節池)は、立ち入りが禁止された区域です。

釣りや水遊びなどのため、むやみに立ち入ることは絶対にやめましょう。



第16回幸手あじさいまつり

6月12日(日)県営権現堂公園幸手桜堤で開催中のあじさいまつりでは、土手の斜面を埋め尽くした100種16,000株のあじさいが色とりどりの美しい花を咲かせ、市内外から訪れた多くの観光客を楽しませていました。



江戸川クリーン大作戦

5月29日(日)江戸川河川敷で、クリーン大作戦を実施しました。

地域のみなさんや小・中学生などのご参加・ご協力をいただき、多くのごみを回収することができました。



民具資料館一般公開

5月28日(土)・29日(日)民具資料館を一般公開しました。今回の公開では、新たに収集した写真資料や民具資料を始め、昭和30年代～40年代の市民生活を写真や資料で紹介するミニ企画展示コーナーも設置しました。



AED(自動体外式除細動器)のコンビニ設置を開始

6月16日(木)コンビニへのAED設置第1号となる針屋団地店(栄3)への引渡しを行いました。

いざというとき、市民のみなさんにご活用いただくため、順次設置していきます。

若草俳句会

「春風・花菜漬」

春風は

出会いと別れ乗せてゆき

高橋照子・中野

花菜漬

話題山積食事会

長須靖鈴子・中四

新しき

命なでゆく春の風

坂本正女・中川崎

花菜漬

器を換える朝餉かな

知久和子・五霞町

一献の

主役となるや花菜漬

鴨田とし子・中四

じゃんけんで

決める役割春の風

新井久女・五霞町

楽しげに

木々ざわめくや春の風

田口ふじ子・中一



「八代の子は、八代で育てる」

八代小学校

本校は、『「真剣・集中」の学びの姿と自信を育てる地域に根ざした学校』をスローガンに、教育活動を展開しています。

①学力向上のためのチャレンジ

腰骨を立てて学習する習慣を付け、日々の学習活動に取り組んでいます。



②心を育てるためのチャレンジ

家庭・地域・学校の共同指導目標「8つの種」で三者が一体になって子供たちを育てています。

家庭・地域・学校の共同指導目標「8つの種」

- 1 善悪の区別をしっかりとつける。
- 2 「おはよう」を始めとし、挨拶することや美しい言葉を身に付けさせる。
- 3 基本的な生活習慣を身に付けさせる。
- 4 過保護・甘やかせ過ぎ等の過干渉に注意する。
- 5 子供の良いところは、誉めて伸ばす。
- 6 後片付けや年齢にあった手伝いを習慣づけ、家庭でも守るべきルールを作り実行させる。
- 7 子供に努力する事、我慢する事を教える。
- 8 思いやりのある心豊かな子供を育てる。

また、地域の方々の御指導で、さつまいも・玉ねぎ・お米作り、短歌教室などの体験活動を充実させています。



地域の方々の力を借りて
田植え体験

③健康へのチャレンジ

健康は、全ての活動の源です。教科で学んだことを核として健康教育を推進しています。

本校は、「八代の子は八代で育てる」地域理念のもと、学校・家庭・地域の「チーム学校」として健やかな子供たちを育てる学校です。



八代地区ニコニコふれあい運動会



防災車の寄贈を受けました

5月26日(木)幸手市防災安全協議会(会長 小澤 勲氏)から防災に役立てていただきたいと、車外スピーカーを搭載した4輪駆動車の寄贈を受けました。

市と同協議会とは防災協定を締結しており、災害時には公共施設の応急修繕や道路交通の確保などの応急対応活動にご協力していただけることになっています。



さってアフタースクールがスタート(幸手小学校)

5月31日(火)から平成28年度のさってアフタースクールが始まりました。この事業は、学習習慣の定着を図るため、小学校4年生～6年生の希望者を対象にして、放課後に教員経験者の講師が宿題や自主学習のサポートを行うことで、学力の向上を目指しています。
※平成27年度の3校から、平成28年度は市内全小学校9校に拡大して実施しています。

燎原短歌会

並び建つ

煉瓦づくりの工場棟

威容を見する

富岡製糸場

小澤六子・中二

最終の仕上げは

人の手に託し

車のエンジン

造るロボット

竹園末子・中二

的を目がけ

力のかぎり矢を射りぬ

今日から八十路

身を引き締めて

大内田登久子・千塚

玻璃の戸に

陽の差しくれば残しゆさし

小さき曾孫の

指の渦あと

新井佐和江・戸島

しみじみと

生ある実感かみしめる

短歌を詠みて

ブラームス聴いて

中村早苗・北一

何といふ

明るさだらう

白内障手術せし眼に

緑鮮やか

喜多村和子・中五

市役所の代表電話は☎43-1111です

(開庁時間は午前8時30分～午後5時15分です)
(閉庁日は土曜、日曜、祝日、年末年始です)

いきいき！健康ガイド

健康増進課から



健康相談

ところ ウェルス幸手検診ホール

▼母子健康相談

とき 7月25日(月)

受付 午前9時～11時

内容 乳幼児の身体計測、育児に関する相談など

▼成人健康相談

とき 7月29日(金)

受付 午前9時30分～11時

内容 保健師による尿検査、血圧測定、健診結果説明など

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 7月29日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分

内容 食生活相談など

定員 各1人(申込み順)

集団がん検診

とき 7月21日(木)・24日(日)

※骨粗しょう症検診は7月24日

(日)のみ

受付 午前8時～10時30分(歯周

疾患検診は午前8時30分～10

時30分)

ところ ウェルス幸手検診ホール

検診内容	対象(平成28年4月1日現在)	費用
胃がん検診	40歳以上の人	800円
大腸がん検診		300円
肺がん検診		300円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円
肝炎ウイルス検診	39歳の人、過去に受診したことがない人	400円
歯周疾患検診	40・45・50・55・60・65・70歳の人	無料
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	300円

※国民健康保険の特定健診時に受診していない人が対象です(要事前申込み)。

※市民税非課税世帯、生活保護世

愛の献血

とき 8月2日(火)午後3時～4時

ところ ウェルス幸手エントランスホール

※献血カードをご持参ください。

※都合により、日時が変更となる場合があります。

子宮頸がん・乳がん集団検診

とき 7月15日(金)・8月29日(月)

受付 ①午後0時30分～1時

②午後1時15分～1時45分

※子宮頸がんのみの場合は②

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 子宮頸がん／20歳～39歳お

よび40歳以上の偶数年齢の人

乳がん／40歳以上の偶数年齢の

人

《申込み・問合せ》
健康増進課
☎(42)8421・FAX(42)2130

乳幼児健康診査

ところ ウェルス幸手検診ホール

健康診査名および対象	実施日
4か月児健康診査 平成28年3月生まれの児	7月20日(水)
10か月児健康診査 平成27年9月生まれの児	7月26日(火)
1歳6か月児健康診査 平成26年12月生まれの児	7月19日(火)
平成27年1月生まれの児	8月2日(火)
3歳5か月児健康診査 平成25年2月生まれの児	7月13日(水)
平成25年3月生まれの児	8月3日(水)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科診察、歯科診察(1歳

6か月・3歳5か月児健診の

み)、育児相談など

※対象児には、個別通知してい

ます。通知が届かない場合は、

ご連絡ください。

健康日本21 幸手計画 (第2次)

熱中症予防と対処方法

▼熱中症にご注意を！

気温が高くなる7月から9月にかけて、熱中症が多発します。人間の体は体温が上がると、汗で皮膚を冷やし、体温を外に逃がすといった体温調節機能が働きます。しかし、体温の上昇と調節機能のバランスが崩れると、体に熱がたまり、熱中症を引き起こします。屋外だけでなく屋内でも発症し、場合によっては命を落とすこともあります。

特に、高齢者や子どもは体の機能が崩れやすく、注意が必要です。

▼熱中症予防のポイント

①温度計・湿度計を置き、部屋の温度・湿度をこまめにチェックし、室温28度、室温50～60%を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

②のどが渇いていなくても、時間を決めて水分を取りましょう。

③外出時は、体を締め付けない涼



ばんきアツプ メニュー



今月は

もやしなます

今月は、かみかみメニューの紹介です。しっかり噛んで食べることは、今すぐできる「肥満予防法」です。

これから夏になり暑くなってくると、めん類の食事が増えます。めん類は、ご飯類に比べ、噛む回数が減りがちになります。しっかり噛んで食べる料理を食事にプラスしていきましょう。

【材料】2人分

もやし	100g(1/2袋)
きゅうり	50g
にんじん	50g
塩	少々
いりゴマ(白)	少々

【A】

砂糖	小さじ2		
酢	小さじ2	水	小さじ1

【作り方】

- ①もやしは熱湯でさっと茹でた後、ざるに広げ、手早く冷まして水気を絞る。
- ②きゅうり、にんじんは千切りにし、塩を振ってもみ、しんなりしたら水気を絞る。
- ③ボウルに【A】を合わせ、①・②を軽くあえて器に盛り、ゴマを散らしたらできあがり。

(一人前 30kcal)

とき 7月26日(火)・29日(金) 午前10時～午後1時
ところ ウェルス幸手調理実習室
対象 市内在住の小学生と保護者
定員 各18組(申込み順)
参加費 2000円/人

とき 7月28日(木)
受付 午後2時、2時30分、3時
ところ ウェルス幸手検診ホール
対象 平成22年4月2日～平成26年1月生まれの児
定員 各12人(申込み順)
持ち物 母子手帳
費用 5000円

※歯みがきをしてきてください。
※希望者には、身体計測を実施し

2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

対象 就学前の幼児と保護者
定員 3人(申込み順)

とき 7月19日(火)・8月2日(火) 午前9時～正午

「落ち着きがない」「コミュニケーションが取れない」など、お子さんとの関わりに心配のある保護者の相談をお受けしています。

かるがも相談

ています。

蚊を媒介する感染症に 注意しましょう

デング熱やジカウイルス感染症は、蚊を介して感染するもので、人から人への感染はありません。蚊が発生しやすい水たまりをなくす、肌の露出を控える、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないよう注意しましょう。

とき 8月24日～11月9日 毎週水曜日 午前10時～11時30分(9月21日の栄養改善講座は午前10時～午後0時30分)
ところ 南公民館
内容 かんたん筋トレ、脳トレ、ストレッチのほか、ロコモ講座、栄養改善講座、口腔講座
対象 市内在住の65歳以上の入
※初めて参加する人を優先
定員 20人(申込み順)
参加費 無料
持ち物 運動靴(室内用)、タオル
※9月21日は合わせて、筆記用具

そのほか



いきいきクラブ教室

正しい運動習慣を身に付け、ロコモ予防に取り組みましょう。

問合せ 介護福祉課 (42) 843
8・FAX (43) 5600

あたまたの健康チェック

簡単な記憶力チェックを行い、その結果を基に介護予防や認知症予防についてアドバイスします。

とき 7月20日(水) 午前9時30分～午後4時30分(45分/人)
ところ ウェルス幸手検診ホール
対象 市内在住の65歳以上の入
定員 24人(申込み順)
費用 無料
申込み・問合せ 介護福祉課 (42) 843 8・FAX (43) 5600

- エプロン、三角きん、ふきん 2枚、炊いたご飯(1食分)
申込み 8月9日(火)までに印鑑を持参の上、介護福祉課へ
※申込み時に健康チェックアンケートがあります。
- ④無理をせずに、適度に休息を取りましょう。
- ⑤日ごろから、栄養バランスの良い食事と体力作りを心がけましょう。

▼熱中症の症状と対処方法

- ①めまいや立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれを感じたら、涼しい場所へ移って安静にし、水分補給をしてください。
- ②頭痛や吐き気、力が入らない、ぼーっとするなどの症状がある場合には、涼しい場所へ移って衣服を緩め、濡れタオルなどで脇の下や太ももの付け根を冷やし、安静状態のまま、十分な水分と塩分を補給します。それでも症状の改善が見られない場合は、医療機関の受診が必要です。



- ③自力で水分が取れない、歩けない、意識がない、けいれんしているなどの症状が出た場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

熱中症予防のポイントや対処方法を押さえ、暑い夏を健康で元気に過ごしましょう。

わく!!
わく!!

情報広場



今月の納税など

固定資産税

国民健康保険税

介護保険料

後期高齢者医療保険料

※口座振替をご利用の人は、残高不足などにご注意ください。

▼夜間納税相談

とき 7月11日(月)午後5時15分～9時

ところ 納税課

▼休日納税相談

とき 7月31日(日)午前8時30分～午後5時

ところ 納税課

最終日曜日市役所開庁

各種証明書の交付や納税相談などを行うため、毎月最終日曜日午前8時30分～午後5時、市役所の一部を開庁します。7月は31日(日)です。ご利用ください。

開庁窓口 市民課、保険年金課、税務課、納税課

※詳細については、各担当課へ

マイナンバーカード
交付臨時窓口

とき ①7月10日(日)午前9時～午後4時 ②8月14日(日)午前9時～正午

申込み 交付準備完了のながきが届いたら電話予約

※②の予約は8月2日(火)から※受取りは申請者本人のみ

※各種証明書の交付は行いません。

問合せ 市民課 内線127・FAX(43)6473

下水道事業受益者
負担金の納期です

今月は、下水道事業受益者負担金の第1期の納期です。8月1日(月)までに納付をお願いします。

問合せ 下水道課 (47)3340・FAX(48)0120

上下水道料金納入のため
夜間窓口開庁

毎月、夜間(午後8時まで)に上下水道料金を納入できるよう第2



幸手市職員募集

採用予定人数 一般事務／7人

一般事務(身体障害者手帳の交付を受けている人)／1人

社会福祉士または精神保健福祉士／1人

保健師／2人

※年齢などの要件あり

受付 8月1日(月)～15日(月)

持参／庶務課(土曜・日曜、祝日を除く) 郵送／期間内消印有効(簡易書留)

試験日 1次試験／9月18日(日)

※2次試験については後日連絡

※受験案内・申込書は7月7日(木)から市ホームページおよび庶務課窓口で配布

▼市町村職員採用合同説明会

とき 7月7日(木)午後1時～6時

浄水場を開庁しています。7月は28日(木)です。ご利用ください。
問合せ 水道管理課 (48)0050・FAX(48)0120国民年金保険料
免除・猶予制度保険料の納付が困難な場合、申請し承認されると保険料が免除または猶予されます。
申請月の2年1か月前までさかのぼることができます(免除は全額、4分の3、2分の1、4分の1の4段階)。

○退職(失業)の場合

雇用保険受給資格者証や離職票など公的機関の証明の写しの提出により免除される場合があります。

○天災などの場合

震災・風水害・火災などにより、住宅、家財などについて、被害が最も大きい財産の損害がおおむね2分の1以上である場合、免除される場合があります。

▼保険料の追納

免除期間は受給資格期間に算入されますが、全額納付に比べ、年

ところ さいたまスーパーアリーナ
※事前予約不要、入退場自由
※幸手市のブースも設置します。
また、合同説明会でも受験案内・申込書を配布します。
問合せ 市職員募集／庶務課 内線235・FAX(43)3783

市町村職員採用合同説明会／彩の国さいたまづくり広域連合 048(664)6681

市営住宅(幸団地)
入居者募集

所在地 中3・5・36

戸数 2K／3戸、3DK／1戸

入居資格 ①市内に在住・在勤

②同居する親族がいる(見込み含む) ③月収15万8000円以下 ④税金の滞納がない

⑤暴力団員ではない

※現在、自己所有住宅、UR賃貸住宅、県営住宅在住の人は不可

申込み 7月22日(金)までに申込書(建築指導課で配布)を提出

※募集戸数に満たなかった場合は、その後も随時募集します。

問合せ 建築指導課 内線573・FAX(43)7656

夏の交通事故防止運動

県では、子どもと高齢者の交通事故防止、自転車の安全利用の推進などに重点を置き、交通事故防止運動を実施します。

期間 7月15日(金)～24日(日)
問合せ 幸手警察署 (42)0110金受給額は少なくなります。そのため、10年以内であれば、さかのぼって納付することができます。
※追納の場合、保険料に加算額が上乗せされる場合があります。
問合せ 保険年金課 内線145・FAX(43)1125

市役所の代表電話は☎43-1111です

(開庁時間は午前8時30分～午後5時15分です)
(閉庁日は土曜、日曜、祝日、年末年始です)

「幸手の教育」を発行

市の教育行政および小・中学校を始めとする各教育施設の概要などをまとめた教育要覧「平成28年度幸手の教育」を発行しました。

市役所・各公民館・図書館のほか、市ホームページでも閲覧できますので、ぜひ、ご覧ください。

問合せ 総務課 内線623・FAX(43)3188

金婚を迎えるご夫婦のみなさんへ

社会福祉協議会では、金婚を迎えるご夫婦へ記念品を呈呈します。

対象 市内在住の社会福祉協議会会員で、申請時に結婚(婚姻届出日)から50年以上のご夫婦で、前年までに金婚のお祝いを受けていない人

※再婚の場合は、再婚から50年以上申込み 平成29年3月31日(金)までに婚姻年月日が分かる証明書類(直近3か月以内に取得した戸籍謄本)を持参

問合せ 社会福祉協議会 (43)3277・FAX(40)1460

司法書士・土地家屋調査士 合同相続・遺言登記相談会

とき 7月21日(木)午後1時～4時

■5月の幸手市内の消防出動件数/救急車出動件数225件(急病149件、交通事故18件、その他58件)火災発生件数0件 火災と救急は119番(火災発生時のお問い合わせは(42)9119(幸手消防署))

ところ 市役所第二庁舎2階第2会議室

内容 分筆、地目変更など

定員 9人(先着順)

問合せ 埼玉司法書士会埼玉支部 (25)1271、埼玉土地家屋調査士会埼玉支部 (85)6868

行政書士無料相談会

とき 7月19日(火)午後1時30分～4時

ところ 市役所第二庁舎2階第2会議室

内容 相続、遺言、生前贈与、金

銭貸借などの問題、会社設立、農地転用、交通事故示談、外国人に関する手続きなど

問合せ 埼玉県行政書士会春日部支部 048(737)5615

社会を明るくする運動 7月は強調月間

この運動は、すべての国民が犯罪や非行の防止と、罪を犯した人の更生についての理解を深め、それぞれの立場で力を合わせて犯罪や非行のない地域社会を築くことを目的とした運動です。

市では、保護司などの更生保護ボランティアが中心となり、街頭啓発や小・中学校との連携による作文募集などの活動を行っています。ご理解とご協力をお願いします。

問合せ 社会福祉課 (42)843

5・FAX(43)5600

特別弔慰金の請求はお済みですか？

基準日 平成27年4月1日

支給要件 基準日に公務扶助料や遺族年金などを受ける人がいない場合で戦没者の死亡当時のご遺族1人に支給

※戦没者と1年以上生計関係を有していた人に限ります。

※すでに請求済みの人は、再度請求する必要はありません。

額面 25万円(5年償還の記名国債)請求期限 平成30年4月2日

問合せ 社会福祉課 (42)843

5・FAX(43)5600

65歳以上の人のお宅を訪問しています

介護福祉課や地域包括支援センターの職員が、65歳以上の独居高齢者のみの世帯などを訪問し、健康や生活上の困りごとがないかを伺っています。

※訪問の際は、身分証を携帯しています。必ずご確認ください。

問合せ 介護福祉課 (42)843

8・FAX(43)5600

生活排水処理基本計画

市では、効果的な生活排水処理

の推進を図り、健全な生活環境の発展と向上、公共用水域の水質改善を更に推進するため、平成21年度に策定した計画を見直しました。計画書は、環境課(ひばりヶ丘桜泉園内)、市役所情報公開コーナーのほか、市ホームページで閲覧できます。

問合せ 環境課 (48)0331・FAX(48)2226

介護職員雇用推進 事業参加者募集

県では、介護の仕事に興味があり、介護資格を持たない求職中の人を対象に、介護職員初任者研修受講から県内介護事業所への就職まで、支援を行っています。説明会は、県内各地で開催しています。募集 12月下旬まで

※詳細については、ホームページ(<http://www.signa-staff.co.jp>)を参照してください。

問合せ 受託事業者(株)シグマスタフ 048(782)5173



第2回幸手本因坊・ 子ども本因坊囲碁大会

日本棋院所属の水間俊文プロ棋士による講座も開催します。

とき 8月7日(日)午前8時30分～午後4時30分

ところ 北公民館

種目 ①本因坊戦、②段位戦、③級位戦(1～5級)、④級位戦(6級以下)、⑤子ども本因坊戦、⑥子ども級位戦

※②③④／ハンデあり

定員 各30人(⑤⑥は合計20人)

対象 ①②③④／県内在住・在勤・在学の人 ⑤⑥／市内在学の小学生以下の人

参加費 1500円(昼食付き)

※小学生以下は無料

申込み 7月31日(日)までに電話、または、はがきに種目、名前、年齢、電話番号を明記の上、北公民館(T340・0103

内国府間867)へ(消印有効)問合せ 北公民館・FAX(42)6221

宇宙博士になろう！

とき 7月26日(火)午後2時～3時30分

ところ 図書館2階視聴覚室

内容 宇宙航空研究開発機構(JAXA)による宇宙のお話や実験

対象 小学校4年生～中学生(保護者同伴可)

申込み 7月9日(土)から(電話申込み可)

問合せ 図書館 (42)0169・FAX(44)0536

市役所の代表電話は☎0480(43)1111です

(開庁時間は午前8時30分～午後5時15分です)
(閉庁日は土曜、日曜、祝日、年末年始です)

電車DE清水公園

とき 8月20日(土)午前8時幸手駅前集合、午後5時帰着予定
※雨天時は、27日(土)に順延
ところ 清水公園(野田市)
対象 小学校4年生～6年生
定員 25人
※定員を超えた場合は抽選
参加費 500円(保険代を含む)
申込み 小学校で配布された申込用紙を7月20日(水)までに社会教育課、中央公民館、東公民館、西公民館の受付箱へ
問合せ 幸手市青少年相談員協議会事務局(社会教育課内) 内線643・FAX(42)5803

図書館資料リサイクル市

図書館で所蔵していた再利用できる本を無料で配布します。
※なくなり次第終了となります。
とき 7月17日(日)午前9時から
ところ 図書館2階視聴覚室
問合せ 図書館 (42)0169・FAX(44)0536

山坂の夏祭り

とき 7月17日(日)午後2時しあわせのえきプラスギャラリー(中4・16・38集合)
内容 仲町青和会のみなさんのご

	親子で 踊り隊	親子で 遊び隊	親子で お話きき隊	11 時だよ！ みんなあつまれ!!	身体計測の日 (先着 30 人)	キッズテラスで 遊び隊
と き	毎月 第 1 火曜日	毎月 第 2 火曜日	毎月 第 3 火曜日	7 月 8 日(金) 7 月 15 日(金) 7 月 21 日(木)	毎月 第 2 木曜日	全 7 回 (不定期)
	7 月 5 日	7 月 12 日	7 月 19 日		7 月 14 日	7 月 22 日(金)
	午前 11 時～11 時 30 分			午前 11 時～ 11 時 15 分	午前 10 時～ 正午	午前 11 時～ 11 時 30 分
と ころ	ウェルス幸手親子プレイルーム				こども訓練室 1	キッズテラス
内 容	体操や手遊び、親子でふれあい、楽しめる遊びなど				手形スタンプ	水遊びなど
対 象	乳幼児と保護者(自由参加)					

※キッズテラスで遊び隊は、雨天時は親子プレイルームで開催します。

子育て支援センター事業

協力のもと、浴衣を着て山車曳き体験ができます。
対象 外国出身の人
定員 30人(申込み順)
参加費 無料
申込み・問合せ 幸手市国際交流協会事務局(市民協働課内) 内線174・FAX(44)0257

ママもおしゃべりし隊	
とき	毎週月曜日 ①7月4日 ②7月11日 ③7月25日 ④8月1日
ところ	午前11時～正午 ウェルス幸手こども訓練室1
内容	ママもお友達を作りませんか？ みんなと一緒に楽しみたい！
対象	①7～8か月児 ②9か月～1歳児 ③5～6か月児 ④3～4か月児

講座

ところ ウェルス幸手多目的室
参加費 1人84円(保険代)
申込み 7月11日(月)から

親子体操

とき 7月27日、8月3日、24日、31日水曜日午前10時30分～11時30分(全4回)
講師 芦沢 玲子氏
対象 乳幼児と保護者
定員 15組(申込み順)
持ち物 飲み物、運動できる服装、室内用運動靴

英語であそぼう！

とき 7月28日、8月4日、18日、25日木曜日午前10時30分～11時30分(全4回)
講師 石山 ヤヨ江氏
対象 2歳以上の幼児と保護者
定員 10組(申込み順)

親子リトミック

夏のおはなし会

とき 7月29日、8月5日、19日、26日金曜日午前10時30分～11時30分(全4回)
講師 山本 晶子氏
対象 1歳以上の幼児と保護者
定員 10組(申込み順)
持ち物 飲み物、動きやすい服装
問合せ 子育て支援課 (42)8454・FAX(42)2130

電子工作体験教室

とき 8月23日(火)午前9時～正午
ところ ウェルス幸手第1会議室
内容 電子ルーレットの製作
対象 幸手市、白岡市、杉戸町、宮代町在住の小学校4年生～中学生(保護者同伴可)
定員 15人(申込み順)
参加費 500円(材料代)
申込み 8月15日(月)まで
問合せ 社会福祉協議会 (43)3277・FAX(40)1460

久喜市

久喜提燈祭り「天王様」

とき 7月12日(火)・18日(祝)正午～午後10時
ところ 久喜駅西口周辺
内容 屋の人形山車から、夜は四面に約500個の提燈を付けた提燈山車へと様変わりする山車は見所のひとつです。
問合せ 久喜市観光協会 (21)8632

白岡市

第24回白岡まつり

とき 8月6日(土)午前10時50分から
ところ 白岡市役所庁舎周辺特設会場
内容 模擬店、白岡おどり、よさこいソーラン踊り、打上花火など
問合せ 白岡まつり運営委員会事務局 (92)8151

杉戸町

第23回古利根川流灯まつり

とき 8月6日(土)午後6時～9時



保育所であそぼう

○第2保育所

▼お祭り遊びを楽しもう

とき 8月4日(木)午前10時15

分～11時30分

内容 スイカ割り、輪投げ、ヨー

ヨー釣り

対象 乳幼児と保護者

定員 10組(申込み順)

申込み・問合せ 第2保育所

☎(42)5120

コミュニティセンター

▼フランス刺繍教室

とき 7月11日～11月28日月曜日

午前10時～正午(全10回)

講師 新井 英子氏(さつて市民

生きがい教授)

定員 15人(申込み順)

参加費 500円/回(別途、基

本材料代2500円)

持ち物 はさみ

▼絵手紙教室

とき 7月12日、26日、8月9日、

23日、9月13日火曜日午前10

時～正午(全5回)

講師 千葉 あいこ氏(日本絵手

紙協会公認講師)

定員 20人(申込み順)

参加費 700円/回

持ち物 絵手紙道具

※講師から購入することもできま

■5月の水の使用量/総配水量59万1857³m(前月の総配水量55万5541³m)

す。

▼女性のルーシーダットン

(仙人体操)

とき 7月12日～9月20日毎週火

曜日午後7時～8時(全10回)

※8月16日(火)を除く

講師 角名 多鶴氏(日本ルー

シーダットン普及連盟認定講師)

定員 20人(申込み順)

参加費 500円/回(保険代を

含む)

持ち物 運動できる服装、マット

▼入門スマホ・タブレット教室

とき 7月5日～9月6日火曜日

午前10時～正午(全7回)

講師 加納 桂輔氏(FP技能士

2級)

定員 10人(申込み順)

参加費 1000円/回

持ち物 使用中のスマートフォン・

タブレット(貸出しあり)

申込み・問合せ コミュニティセ

ンター (43)9390・☎(43)

9391

児童館へいこう

申込み 受付中(開館時電話予約可)

▼ハッピーバースデー(誕生会)

とき 7月22日(金)午前10時30

分～11時30分

※みー先生の腹話術公演もありま

す。

対象 6月・7月生まれの幼児と

保護者

定員 12組(申込み順)

▼みー先生のおかしな世界

とき 7月23日(土)午前10時30

分～11時30分

内容 腹話術・マジック・科学実験

みてみよう・やってみよう!

公演 木村 操氏(日本腹話術師

協会)

対象 どなたでも

▼幸手おもちゃの病院

とき 7月23日(土)午後1時～4

時(受付は3時30分まで)

内容 ボランティアスタッフが壊

れたおもちゃを治療します。

費用 無料(多少の部品代がかか

る場合があります)

※事前申込み不要

▼英語で遊ぼう

とき 7月26日(火)午前10時30

分～11時30分

講師 石山 ヤヨ江氏(児童英語

教師)

対象 幼児と保護者

定員 15組(申込み順)

▼おもちゃドクターと作って遊ぼう

とき 7月30日(土)午前10時30

分～11時45分

内容 ミニ水族館を作ろうなど

対象 3歳～小学生

※未就学児は要保護者同伴

定員 15人(申込み順)

問合せ 児童館・☎(43)5521

おはなし会

ところ 図書館

▼ひとつぶおはなし会

とき 毎週土曜日午後2時から

内容 おはなし「おぶさりてい」、

絵本「おつきちゃんとかっぱ」

対象 5歳～小学生

▼おはなしの森

とき 7月13日(水)、27日(水)午

前10時30分から(毎月第2・第

4水曜日)

内容 絵本「おなかのすくさん

ぽ」、「だいすき」など

対象 0歳～小学校就学前の幼児

と保護者

▼なでしこサロン

とき 7月21日(木)午前10時30分

から(毎月第3木曜日)

内容 絵本、手遊び、おしゃべり

※家庭教育アドバイザーによる子

育て相談もお受けしています。

対象 0歳～小学校就学前の幼児

と保護者

※各お話し会では、ボランティア

会員を募集しています。

▼香日向おはなし会

ところ 図書館香日向分館談話室

とき 7月24日(日)午前11時から

(毎月第4日曜日)

対象 4歳～小学生

問合せ 図書館 (42)0169・

☎(44)0536

時、7日(日)午後5時～9時

ところ 古利根川(古川橋～清地

橋)

内容 畳1枚ほどの大型灯籠が

260基、約1kmにわたり係

留され、光の帯となり川面を

埋め尽くします。また、杉戸

宿開宿400年に合わせた各

種イベントも行います。

問合せ 杉戸町観光協会(杉戸町

商工会内) (32)3719

▼蓮田市

第27回はすだ市民まつり

とき 8月20日(土)午前10時30分

から(雨天決行)

ところ 蓮田駅東口(のくぼ通り)

内容 踊りなどの市民参加イベン

ト、小学生鼓笛隊パレードなど

問合せ はすだ市民まつり実行委

員会事務局(蓮田市商工会内)

048(769)1661

▼宮代町

宮代町民まつり

とき 8月27日(土)・28日(日)

※時間などの詳細については、お

問い合わせください。

ところ コミュニティセンター進

修館周辺

内容 流し踊り、神輿の巡行など、

子どもから大人まで楽しめる

イベントが盛りだくさんです。

問合せ 宮代町民まつり実行委員

会事務局 (34)1111

平和のための写真展

みなさんに平和の大切さや尊さを再確認していただくため、戦時中の写真や現在も各地で発生している戦争の写真を展示します。

とき 8月1日(月)～15日(月)

※土曜・日曜、祝日を除く

ところ 市役所本庁舎玄関ロビー

問合せ 人権推進課 内線162・

FAX(44)0257

みんなでつくろう！
工作教室

とき ①8月7日(日) ②21日

(日)午前10時～正午

ところ 図書館2階視聴覚室

内容 楽しいおもちゃづくり

対象 ①小学校1年～3年生

②小学校4年生～6年生

申込み 7月23日(土)から(電話

申込み可)

問合せ 図書館 (42)0169・

FAX(44)0536

どんぐりキッズ幸手

誕生日イベント

とき 7月4日(月)午前10時15

分～午後2時

内容 お誕生日カード作り

対象 7月生まれの乳幼児

▼手作りキッズの日

とき 7月13日(水)・26日(火)午

前11時～11時30分

内容 歌、手遊び、紙芝居など

対象 乳幼児と保護者

申込み・問合せ どんぐりキッズ

幸手 (53)4445

子育てサロン陽だまり

とき 7月8日(金)午前10時～11

時30分(毎月第2金曜日)

ところ 南公民館児童室

内容 アンパンマンと一緒に！

対象 小学校就学前の幼児と保護者

問合せ 植田さん(主任児童委員)

(44)0179、社会福祉課

(42)8435・FAX(43)5600

アスカル幸手

▼金曜日のヨガレッスン

とき 7月8日～9月23日金曜日

午後2時～3時(全10回)

講師 Emi氏ほか

参加費 4000円

▼ヒップホップダンス教室

とき 8月2日～10月18日火曜

日①午後4時30分～5時30分

②午後5時30分～6時30分(各

全10回)

講師 しんのすけ先生

対象 ①4歳～小学校1年生

②小学校2年生～4年生

定員 ①25人 ②20人

参加費 各3000円

申込み・問合せ アスカル幸手

カヌー体験

(48)0048・FAX(48)2828

とき ①8月6日(土)・7日(日)

②13日(土)午前9時～正午

※小雨決行、荒天中止

ところ ①西中学校プール ②幸

手中学校プール

対象 市内在住・在勤・在学の小

学生以上の人

定員 各14人(申込み順)

参加費 無料

申込み 7月8日(金)～29日(金)

に直接スポーツ振興課窓口へ

※高校生以下の人は、保護者の同

意が必要(申込書に押印)

問合せ スポーツ振興課 内線6

52・FAX(42)5803

里親入門講座

とき 7月31日(日)午後1時30

分～4時

ところ ぽぽら春日部(春日部市

南1・1・7)

内容 制度説明、現役里親の体験談

対象 里親に関心のある人、子ど

もの福祉に興味のある人

参加費 無料

定員 45人(先着順)

※保育はありません。

申込み・問合せ 越谷児童相談所

048(975)4152・FAX

048(977)3200

掲示板

▼サークルボラの木

「第14回Salon de 香日向」

○日時／7月18日(祝)午後3時

30分から(開場は3時) ○場

所／コミュニティセンター1

○内容／大人のためのコミュニ

ティコンサート、語りと音楽

のひとときをあなたに、第1

部／あるボランティアの体験

談 第2部／ピアノ演奏 ○入

場料／200円(コーヒー付き)

○問合せ／松田さん (42)8

456

▼見学体験教室「東洋健康クラブ」

ゆったりとした動きと腹式呼

吸でストレスをとり、自律神経

のバランスを図りませんか？

○日時／7月13日(水)・27日

(水)午後2時～3時30分 ○場

所／西公民館 ○参加費／無

料 ○問合せ／鬼澤さん (42)

4357

▼弓道初心者教室

○日時／7月18日(祝)、23日

(土)、24日(日)、30日(土)、31

日(日)8月6日(土)、7日(日)、

11日(祝)午前10時～正午(全

8回) ○場所／武道館 ○対

象／市内在住・在勤・在学の中

学生以上の人(中学生は要保護者

同意) ○定員／20人(申込み順)

○参加費／800円(保険代)

○申込み／申込用紙(スポーツ振

興課、各公民館などで配布)に参

加費を添えて武道館へ ○問合

せ／鈴木さん (43)4383

▼輪の会会員募集(失語症)

○日時／毎月第1金曜日午前10

時～午後2時 ○場所／ウェル

ス幸手ソーシャルクラブ交流

コーナー ○内容／歌や会話を

とおした言語のりハビリ ○問

合せ／星野さん 090(1

703)6014

▼幸手囲碁クラブ会員募集

見学、ためし打ち無料です。

○日時／毎週日曜日午後2時～

6時、イベント(囲碁大会)も

年12回開催 ○場所／一色稲

荷神社(幸手駅前通り) ○月

会費／5000円(別途、入会金

10000円) ○問合せ／吉野

さん 090(5328)2377

▼フラダンスの仲間募集

若さと健康のために一緒に踊

りませんか？ ぜひ、見学にい

らしてください。

○日時／毎月第1・第2・第3

火曜日午前10時15分～11時30分

○場所／コミュニティセンタ

1 ○月会費／4000円 ○問合

せ／田中さん (42)1332

▼ママさんプラスはるびよ隊

第10回ファミリーコンサート

○日時／7月17日(日)午後1時

開演(受付は0時30分) ○場

所／春日部市民文化会館大ホ

ール ○曲目／美空ひばりメド

レー、小さな世界、マードッ

クからの最後の手紙ほか、会場

全員での大合奏など ○入場

料／無料 ○持ち物／お持ちの

楽器(おもちゃ可、なくても可)

○問合せ／奥村さん 090

(2663)4516

▼居合道幸手支部員募集

○日時／毎週土曜日午後7時か

ら ○場所／武道館 ○対象／

小学校高学年以上の男女 ○年

会費／9000円(スポーツ保

険代を含む) ○問合せ／内

田さん 080(6783)7625

▼幸手西太極拳クラブ

武術太極拳を、始めてみませ

んか？ 太極拳は、ゆったりとし

た動きの中に秘めた運動量が

特徴です。

○日時／毎週水曜日午後7時30

分～9時30分月4回 ○場所／

西公民館 ○月会費／2000

円(初回月は無料) ○問合せ／

唄野さん 090(7830)2

061

各種相談

◆法律相談(要予約)

とき 7月14日(木)・28日(木)
午後1時～4時30分
ところ 市役所第二庁舎2階第2会議室
問合せ 市民協働課 内線174

◆行政相談

とき 7月14日(木)午前9時30分～正午
ところ 市役所第二庁舎2階第2会議室
問合せ 市民協働課 内線174

◆消費生活相談(電話相談可)

とき 毎週月・水・木・金曜日午前10時～
午後3時30分(正午～午後1時を除く)
ところ 市民協働課(電話相談は内線192)
問合せ 市民協働課 内線174

◆人権相談

とき ①7月14日(木) ②8月4日(水)
午前9時30分～正午
ところ 市役所第二庁舎①2階第1会議室A
②1階第5会議室
問合せ 人権推進課 内線162

◆内職相談(電話相談可)

とき 毎週火曜・金曜日午前10時～午後4時
(受付は午後3時30分まで)
ところ 市役所本庁舎1階相談室
問合せ 商工観光課 内線594、相談室 内線184

◆家庭児童相談(電話相談可)

とき 毎週月曜～金曜日午前9時～午後4時
ところ ウェルス幸手家庭児童相談室
問合せ 子育て支援課 (43)2447(相談室直通)

◆ボランティア相談(電話相談可)

とき 毎週月曜～金曜日午前8時30分～午後5時
ところ 幸手市ボランティア・市民活動センター
(ウェルス幸手社会福祉協議会内)
問合せ 社会福祉協議会 (43)3277

◆心配ごと相談(電話相談可)

とき 7月14日(木)、28日(木)、8月4日(木)
午後1時～4時
ところ ウェルス幸手社会福祉協議会相談室
問合せ 社会福祉協議会 (43)3277

◆教育相談(電話相談可)

とき 毎週月曜～金曜日
午前9時30分～午後3時30分
ところ 心すこやか支援室(東3-12-25)
※小・中学生のほか、卒業生の相談可
問合せ 心すこやか支援室 (42)0356

市役所の代表電話は☎0480(43)1111です

(開庁時間は午前8時30分～午後5時15分です)
(開庁日は土曜、日曜、祝日、年末年始です)

チャレンジBUDO 武道無料体験

とき 7月16日～8月28日

※8月13日(土)・14日(日)を除く

○剣道/日曜日午前10時～正午

○柳剛流/7月24日(日)・8月28日(日) 正午～午後1時

○合気道/土曜日午前10時～11時

○なぎなた/土曜日午後4時30分～6時30分

○空手/土曜・日曜日午前10時～正午

○柔道/日曜日午後5時～7時(7月17日を除く)

○居合道/土曜日午後7時～9時

○弓道/8月21日(日)・28日(日) 午前10時～正午

ところ 市立武道館

対象 市内在住の小中学生以上の人

※弓道は中学生以上の人

○初級/高校を卒業(見込み含む)の平成7年4月2日～平成11

年4月1日生まれの人

○中級/短大(一定条件を満たす専門学校を含む)を卒業(見込み含む)の平成5年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

○上級/大学を卒業(見込み含む)の平成3年4月2日～平成7年4月1日生まれの人

○中級/短大(一定条件を満たす専門学校を含む)を卒業(見込み含む)の平成5年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

○初級/高校を卒業(見込み含む)の平成7年4月2日～平成11年4月1日生まれの人

○中級/短大(一定条件を満たす専門学校を含む)を卒業(見込み含む)の平成5年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

○上級/大学を卒業(見込み含む)の平成3年4月2日～平成7年4月1日生まれの人

○中級/短大(一定条件を満たす専門学校を含む)を卒業(見込み含む)の平成5年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

○初級/高校を卒業(見込み含む)の平成7年4月2日～平成11年4月1日生まれの人

○中級/短大(一定条件を満たす専門学校を含む)を卒業(見込み含む)の平成5年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

○上級/大学を卒業(見込み含む)の平成3年4月2日～平成7年4月1日生まれの人

○中級/短大(一定条件を満たす専門学校を含む)を卒業(見込み含む)の平成5年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

○初級/高校を卒業(見込み含む)の平成7年4月2日～平成11年4月1日生まれの人

○中級/短大(一定条件を満たす専門学校を含む)を卒業(見込み含む)の平成5年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

○上級/大学を卒業(見込み含む)の平成3年4月2日～平成7年4月1日生まれの人

○中級/短大(一定条件を満たす専門学校を含む)を卒業(見込み含む)の平成5年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

○初級/高校を卒業(見込み含む)の平成7年4月2日～平成11年4月1日生まれの人



参加費 無料(要事前申込み)
申込み・問合せ 武道館 FAX (43)0190

消防職員募集

採用予定人数 消防職員(救急救命士含む)/14人

採用予定日 平成29年4月1日

受験資格

○上級/大学を卒業(見込み含む)の平成3年4月2日～平成7年4月1日生まれの人

○中級/短大(一定条件を満たす専門学校を含む)を卒業(見込み含む)の平成5年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

○初級/高校を卒業(見込み含む)の平成7年4月2日～平成11年4月1日生まれの人

○中級/短大(一定条件を満たす専門学校を含む)を卒業(見込み含む)の平成5年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

○上級/大学を卒業(見込み含む)の平成3年4月2日～平成7年4月1日生まれの人

○中級/短大(一定条件を満たす専門学校を含む)を卒業(見込み含む)の平成5年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

○初級/高校を卒業(見込み含む)の平成7年4月2日～平成11年4月1日生まれの人

○中級/短大(一定条件を満たす専門学校を含む)を卒業(見込み含む)の平成5年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

○上級/大学を卒業(見込み含む)の平成3年4月2日～平成7年4月1日生まれの人

○中級/短大(一定条件を満たす専門学校を含む)を卒業(見込み含む)の平成5年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

○初級/高校を卒業(見込み含む)の平成7年4月2日～平成11年4月1日生まれの人

○中級/短大(一定条件を満たす専門学校を含む)を卒業(見込み含む)の平成5年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

○上級/大学を卒業(見込み含む)の平成3年4月2日～平成7年4月1日生まれの人

○中級/短大(一定条件を満たす専門学校を含む)を卒業(見込み含む)の平成5年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

○初級/高校を卒業(見込み含む)の平成7年4月2日～平成11年4月1日生まれの人

○中級/短大(一定条件を満たす専門学校を含む)を卒業(見込み含む)の平成5年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

○上級/大学を卒業(見込み含む)の平成3年4月2日～平成7年4月1日生まれの人

○中級/短大(一定条件を満たす専門学校を含む)を卒業(見込み含む)の平成5年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

○初級/高校を卒業(見込み含む)の平成7年4月2日～平成11年4月1日生まれの人

○中級/短大(一定条件を満たす専門学校を含む)を卒業(見込み含む)の平成5年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

○上級/大学を卒業(見込み含む)の平成3年4月2日～平成7年4月1日生まれの人

○中級/短大(一定条件を満たす専門学校を含む)を卒業(見込み含む)の平成5年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

○初級/高校を卒業(見込み含む)の平成7年4月2日～平成11年4月1日生まれの人

年4月1日生まれの人

※日本国籍を有しない人、地方公務員法第16条に規定する欠格条項に該当する人は受験不可

申込み 7月13日(水)から8月2日(火)午後5時までに消防局総務課に直接持参(土曜・日曜、祝日を除く)または郵送〒346-0002久喜市上早見396番地(必着)

▼第1次試験

とき 9月18日(日)

会場 平成国際大学(加須市)

問合せ 埼玉東部消防組合消防局総務課 (21)2711

業務内容 介護認定申請者宅への訪問調査

勤務 午前9時～午後4時(週3日)

問合せ 社会教育課 内線643・FAX(42)5803

とき 7月14日(木)、28日(木)、8月4日(木) 午後1時～4時

ところ ウェルス幸手社会福祉協議会相談室

問合せ 社会福祉協議会 (43)3277

とき 毎週月曜～金曜日 午前9時30分～午後3時30分

ところ 心すこやか支援室(東3-12-25)

※小・中学生のほか、卒業生の相談可

問合せ 心すこやか支援室 (42)0356

とき 7月14日(木)、28日(木)、8月4日(木) 午後1時～4時

ところ ウェルス幸手社会福祉協議会相談室

問合せ 社会福祉協議会 (43)3277

とき 毎週月曜～金曜日 午前9時30分～午後3時30分

ところ 心すこやか支援室(東3-12-25)

※小・中学生のほか、卒業生の相談可

問合せ 心すこやか支援室 (42)0356

とき 7月14日(木)、28日(木)、8月4日(木) 午後1時～4時

ところ ウェルス幸手社会福祉協議会相談室

問合せ 社会福祉協議会 (43)3277

とき 毎週月曜～金曜日 午前9時30分～午後3時30分

ところ 心すこやか支援室(東3-12-25)

※小・中学生のほか、卒業生の相談可

問合せ 心すこやか支援室 (42)0356

とき 7月14日(木)、28日(木)、8月4日(木) 午後1時～4時

ところ ウェルス幸手社会福祉協議会相談室

問合せ 社会福祉協議会 (43)3277

資格 介護支援専門員・介護福祉士・看護師・保健師の資格および運転免許証を有する人

申込み 7月22日(金)まで

問合せ 介護福祉課 (42)844

4・FAX(43)5600

成人式実行委員募集

活動内容 成人式の企画・運営

資格 市内在住の平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

募集人数 5人(申込み順)

※市内中学校推薦者を含めた15人程度で組織予定

応募方法 8月1日(月)～12日(金)に応募用紙(市ホームページ、社会教育課窓口で配布)をメール(k-syukai@city.satte.lg.jp)または直接社会教育課窓口へ

問合せ 社会教育課 内線643・FAX(42)5803

とき 7月14日(木)、28日(木)、8月4日(木) 午後1時～4時

ところ ウェルス幸手社会福祉協議会相談室

問合せ 社会福祉協議会 (43)3277

とき 毎週月曜～金曜日 午前9時30分～午後3時30分

ところ 心すこやか支援室(東3-12-25)

※小・中学生のほか、卒業生の相談可

問合せ 心すこやか支援室 (42)0356

とき 7月14日(木)、28日(木)、8月4日(木) 午後1時～4時

ところ ウェルス幸手社会福祉協議会相談室

問合せ 社会福祉協議会 (43)3277

とき 毎週月曜～金曜日 午前9時30分～午後3時30分

ところ 心すこやか支援室(東3-12-25)

※小・中学生のほか、卒業生の相談可

問合せ 心すこやか支援室 (42)0356

とき 7月14日(木)、28日(木)、8月4日(木) 午後1時～4時

ところ ウェルス幸手社会福祉協議会相談室

問合せ 社会福祉協議会 (43)3277

とき 毎週月曜～金曜日 午前9時30分～午後3時30分

ところ 心すこやか支援室(東3-12-25)

※小・中学生のほか、卒業生の相談可

▼NPO法人元氣クラブ彩活

初心者パソコン教室会員募集

日時/8月から①水曜日午後2時～4時 ②土曜日午前9時30分～11時30分(各月4回)

場所/①南公民館 ②西公民館 ※各公民館教室火・木・金あり。○内容/ワード、エクセル、インターネット、写真メールなど ○対象/どなたでも(初心者・高齢者歓迎) ○月会費/2000円 ○持ち物/パソコン(機種問わず) ○問合せ/広沢さん (31)8715

▼昌平中学校おもしろ実験教室

日時/8月21日(日)午前9時～11時30分、10時30分～午後1時 ○場所/昌平中学校(〒345-0044杉戸町下野851) ○対象/小学校4年生～6年生と保護者 ○内容/NASAエンジンロケットを作成して大空へ飛ばそう ○講師/高橋 宏氏 ○定員/各90人 ○参加費/無料 ○申込み/8月11日(祝)までに学校HPからメール ○問合せ/昌平中学校 (34)3381

▼がん患者の集い!

日時/7月29日(金)午後1時～4時 ○場所/杉戸町生涯学習センター集会室1・2

○対象/がん患者 ○問合せ/がん患者会チャローム専用携帯090(4535)9198

▼クラブ幸手

http://www.club-satte.org/

◎初心者パソコン教室

日時/6月18日～8月27日 土曜日午後1時30分～3時30分(全10回) ○場所/八代小学校体育館 ○対象/小学校4年生～一般男女 ○定員/25人(先着順) ○持ち物/運動靴(室内用)、タオル、ラケット(応相談) ○参加費/会員500円、非会員2000円(保険代含む)

○問合せ/金子さん (48)171

広報さては、市内公共施設、駅、銀行などでも配布しています。

また、朗読ボランティアグループ幸手のみなさんのご協力により、広報さてはテープ版、CD版の提供もしています。

ご希望の方は、社会福祉協議会 (43) 3277・FAX (40) 1460 にお問い合わせください。

休日当番医

診療時間は午前9時から正午まで、急患の診療を行います。

- ▶ 7月 3日(日)のうみクリニック ☎(42)7233
内科・小児科・消化器科
- ▶ 7月10日(日)いわさきハートクリニック☎(44)3810
内科・循環器科
- ▶ 7月17日(日)牛村病院 ☎(42)0025
皮膚科
- ▶ 7月18日(祝)堀中病院 ☎(42)2081
内科・外科・整形外科
- ▶ 7月24日(日)のうみクリニック ☎(42)7233
内科・小児科・消化器科
- ▶ 7月31日(日)いわさきハートクリニック☎(44)3810
内科・循環器科
- ▶ 8月 7日(日)のうみクリニック ☎(42)7233
内科・小児科・消化器科

※都合により変更する場合がありますので、電話連絡後受診してください。

所感雑感

これからの季節、暑い日の夕方、急に空が暗くなり、ごろごろと雷の音が聞こえてくるが多くなります。最近、雷が多く、激しくなっているような気がします。

数年前、コンサート会場となった大阪の公園内で、雷に打たれた女性が亡くなりました。悲しい事故が、毎年数件発生しているようです。

地震、雷、火事と突然来るものが怖いと言われています。雷は雷雲があればいつどこに落ちるか分かりません。すぐに安全な室内や車内に逃げましょう。



桜姫子
さきこ
(1歳7か月)
ちゃん



佐藤智之・由布子さん(栄6)の長女
元気いっぱい笑って遊んで
大きくなってね

心菜
ここな
(2歳)
ちゃん



花谷友規・涼子さん(内国府間)の長女
笑顔いっぱい
元気にすくすく育ってね☺

里紀
りこ
(1歳6か月)
ちゃん



渡部克哉・真由美さん(香日向2)の長女
元気にのびのびと
思いやりのある子になってね

耕介
こうすけ
(1歳3か月)
ちゃん



石塚薫・奈緒さん(下川崎)の長男
ニコニコこうちゃん
元気に大きくなってね!

陽向
ひなた
(1歳10か月)
ちゃん



金村隼人・恵美さん(上高野)の二男
いたずら二男坊です。

葵
あおい
(2歳)
ちゃん



渡邊利昭・貴子さん(花島)の長女
お店の看板娘です♪

わが家のアイドル

わが家のアイドル募集中!
2歳未満のお子さんのお写真を募集
しています。申込みは秘書室まで♪

【広報さては】第627号(通番737号)平成28年(2016年)7月1日発行
編集・発行▼幸手市役所秘書室
〒340-0192 幸手市東4-6-8
0480(43)1111内線223
0480(43)7088
FAX 0480(43)7088

水森かおりコンサート
10/6(木) ~歌謡紀行~
久喜総合文化会館大ホール
時間 昼の部14:00開演 / 夜の部18:00開演(2回公演)
料金 SS席 ¥6,500 (税込)
プレイガイド 他、ぴあ・ローソン・e・CN等で好評発売中!!
久喜総合文化会館 ☎0480-21-1799
久喜市豊浦文化会館アミーゴ ☎0480-87-1377
久喜市栗橋文化会館イリス ☎0480-52-3221
(お問合せ) 久喜総合文化会館 ☎0480-21-1799 / ヘルワールドミュージック ☎03-3222-7982

地球に優しいエネルギー 天然ガス
パワフル空調のガスヒートポンプ
冷房も快適! やっぱりガスですね。
豊かな暮らしのパートナー
幸手都市ガス株式会社
☎0480-42-4311
<http://www.sattetg.co.jp>

親が亡くなったが、相続はどうなるの?

- ◆民事事件 ◆相続・遺言
- ◆離婚(親権・養育費・財産分与)
- ◆交通事故 ◆不動産

ささいな心配事も、遠慮なくご相談ください。

☎048(739)4566

春日部法律事務所

春日部駅西口徒歩5分(春日部市役所そば)

〒344-0067 春日部市中央1-57-10 ガーデンフィール中央2F

埼玉弁護士会所属弁護士 大里定則 内藤貴幸 渡邊健二