

MISATO

3

Mar.2021
No.596

— 広報みさと —



もうすぐ卒業——

これまでの出会いに「ありがとう」と「さようなら」

そして「また、どこかで…」



みんなの力で 未来を変えよう！

私たち一人ひとりの^{エスディージーズ}SDGs

最近、ニュースや新聞などで取り上げられることが多くなった「SDGs」。

カラフルな色のバッジをつけている人も、よく見かけるようになりました。皆さんも、一度は「SDGs」という言葉を聞いたことがあるのではないのでしょうか。しかし、聞いたことがあるだけで、「SDGsってなんだろう?」と思っている人も少なくないと思います。

そこで、今回は「SDGsとは何か」「私たち一人ひとりにできることは何か」ということについて、お伝えしていきます。

未来を担う子どもたちへ――

私たちができることを一緒に考えてみませんか。

SDGsってなんだろう?

2015年9月、国連加盟国193か国全ての合意により、持続可能な開発目標『SDGs(Sustainable Development Goals)』が策定されました。

SDGsは、「誰ひとり取り残さない」という理念のもと、17の大きな目標を掲げ、2030年までに持続可能な未来を達成(ゴール)することを目指しています。

世界中で取り組む目標であるため規模の大きな話に思うかもしれませんが、実際には私たち一人ひとりの行動から取り組めることがほとんどです。

変わり始めた今だからこそ

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るいだしてから1年が過ぎ、私たちの生活は大きく一変しました。マスクの着用や3密の回避などといった新しい生活様式が示され、暮らしそのものに大きな影響・転換が求められています。

変わり始めた今だからこそ、これまでとこれからを見つめ直す良い機会と前向きに捉え、未来に向けた新しい取り組みに挑戦してみませんか。

まずは、17の目標がどのようなものなのか、そして、私たちにできることは何かを見ていきましょう。

未来を変えるための17の目標

(出典：国際連合広報センター)

貧困や飢餓、健康や教育、さらには安全な水など開発途上国に対する開発支援

- 1. 貧困をなくそう**
あらゆる場所で、あらゆる形態の貧困に終止符を打つ
- 2. 飢餓をゼロに**
飢餓に終止符を打ち、食料の安定確保と栄養状態の改善を達成するとともに、持続可能な農業を推進する
- 3. すべての人に健康と福祉を**
あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する
- 4. 質の高い教育をみんなに**
すべての人々に包摂的かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する
- 5. ジェンダー平等を実現しよう**
ジェンダーの平等を達成し、すべての女性と女児の能力強化を図る
- 6. 安全な水とトイレを世界中に**
すべての人々に水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を確保する

エネルギー、働きがいや経済成長など社会的活動

- 7. エネルギーをみんなにそしてクリーンに**
すべての人々に手ごろで信頼でき、持続可能かつ近代的なエネルギーへのアクセスを確保する
- 8. 働きがいも 経済成長も**
すべての人々のための持続的、包摂的かつ持続可能な経済成長、生産的な完全雇用および働きがいのある人間らしい仕事を推進する
- 9. 産業と技術革新の基盤をつくろう**
強じんなインフラを整備し、包摂的で持続可能な産業化を推進するとともに、イノベーションの拡大を図る
- 10. 人や国の不平等をなくそう**
国内および国家間の不平等を是正する
- 11. 住み続けられるまちづくり**
都市と人間の居住地を包摂的、安全、強じんかつ持続可能にする
- 12. つくる責任 つかう責任**
持続可能な消費と生産のパターンを確保する

気候変動、海や陸の話まで出てくるので、開発途上国や先進国だけの話ではなく、もっと包括的な課題

- 13. 気候変動に具体的な対策を**
気候変動とその影響に立ち向かうため、緊急対策を取る
- 14. 海の豊かさを守ろう**
海洋と海洋資源を持続可能な開発に向けて保全し、持続可能な形で利用する
- 15. 陸の豊かさも守ろう**
陸上生態系の保護、回復および持続可能な利用の推進、森林の持続可能な管理、砂漠化への対処、土地劣化の阻止および逆転、ならびに生物多様性損失の阻止を図る
- 16. 平和と公正をすべての人に**
持続可能な開発に向けて平和で包摂的な社会を推進し、すべての人々に司法へのアクセスを提供するとともに、あらゆるレベルにおいて効果的で責任ある包摂的な制度を構築する
- 17. パートナーシップで目標を達成しよう**
持続可能な開発に向けて実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する

私たちが取り組めるSDGs



たとえば…「小まめに電気を消す」だけで

- ◎温室効果ガスの排出削減
で地球温暖化を抑制
- ◎エネルギーの削減



- ◎自然環境が守られ、
海や陸の生き物を保護



- ◎海や陸の恵みを受けて
豊富な食料を確保
- ◎十分な栄養で健康につなげる



※毎日の生活を少しずつ変えていくことで、着実にSDGsの達成に近づいていきます。

こんなところでも…

■少しでも地元で買い物をしよう



地元から仕入れていけば地元の仕入れ先へ、地元の人を雇用していれば地元の従業員へお給料としてわたります。地元のモノやヒトを活用していればいるほど、そのお金は地域内で使われることになり、何倍もの経済効果を生み出す可能性があります。



■歯磨きの間は水を止める



30秒間水を出しっぱなしにすると、約6リットルの水を使うそうです。2秒間でコップにくめば、約0.4リットル程度の水で済みます。これを皆さんで取り組めばすごい量の節水になります。小さなことが大きなことに変化します。

■手前に並ぶ商品からとる



食品が売れ残って表示期限が過ぎてしまった場合は、廃棄されてしまうことがほとんどです。食品廃棄物の量が少しでも減るように、すぐに食べる食品を購入する際は、手前のものから取りましょう。訳あり品を買うことも有効です。



ほかにもできることがあります

- ◎ミムリン健幸ポイント事業に参加する



- ◎食品や日用品の寄付をする



- ◎通勤や通学、買い物への移動を車から徒歩、自転車にする



- ◎ごみの分別、減量をする



SDGsに関心を持ち、考え・取り組むことが大切です。2030年のゴールを目指し、こどもや次世代に住みやすい世界を残すため、17の具体的な目標を意識して生活をしていきましょう。



国民健康保険に加入するとき、やめるときは必ず届出を！



国保に加入するとき、やめるときには**14日以内**に届出が必要です。

【届出ができるかた】

本人もしくは同一世帯のかた
※別世帯のかたによる届出の場合、委任状が必要です。

【届出に必要なもの（共通）】

窓口に来るかたの本人確認ができる書類

〔マイナンバーカード、運転免許証、在留カードなど〕

	こんなとき	届出に必要なもの
国保に加入するとき	ほかの市区町村から転入してきたとき	転出証明書
	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険の資格喪失証明書
	職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき	
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書
国保をやめるとき	ほかの市区町村に転出するとき	保険証
	職場の健康保険に加入したとき	国民健康保険証、職場の保険証
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	
	国保の被保険者が死亡したとき	保険証
	生活保護をうけるようになったとき	保険証、保護開始決定通知書

◎加入の届出が遅れると…

保険税は加入の資格を得た月までさかのぼって納めなければなりません。

◎やめる届出が遅れると…

保険税を二重に支払ってしまうことがあります。保険証が手元にあるため、うっかり使って診療を受けると、国保が負担した医療費をあとで返還していただくことになります。

問合せ＝住民福祉課 保険年金係 ☎76-1366

3月は「自殺対策強化月間」です

自殺対策基本法では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ支援することが重要です。それぞれの立場からできることを考え、進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

「ゲートキーパー」を知っていますか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、支援につなぎ、見守る人のことです。

あなたの大切な人の様子がいつもと違うと感じたときは、ちょっと気にかけて、声をかけてください。その声かけが、ゲートキーパーの第一歩です。

【ゲートキーパーの役割】

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するように促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

「減塩」



野菜で減塩！

野菜には、体の余分な塩分を排出させる「カリウム」が多く含まれています。カリウムは野菜をはじめ、果物、海藻類、きのこ類などに多く含まれています。また、主食にカリウム含有量の多い玄米や胚芽米、もち麦などを利用するのもおすすめです。

注意 1

果物は糖分が多く含まれていますので、食べ過ぎると、肥満や糖尿病などの原因になります。

注意 2

腎臓疾患があるかたは、カリウムの摂り過ぎに気をつけてください。

野菜を 1 日 350g 食べていますか？

1 日 350g の野菜を食べることで、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を防ぐことができます。日本人の平均摂取量は、これよりも 60～70g 不足しています。緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせ、野菜をたくさん食べましょう。

野菜 350g の目安

野菜料理 5～6 皿で 350g です！



おひたし



サラダ



煮物



炒め物



具だくさんの汁物

野菜をたくさん食べるコツ

- 毎食、野菜料理を 1～2 皿食べる
- 朝ごはんは具だくさんの汁物でお手軽に
- 炒めたり煮たりするとかさが減り、生野菜の 3～5 倍食べられる
- 主菜の肉料理や魚料理などにも、野菜をたっぷり付け合わせる
- カット野菜や冷凍野菜をストックしておく

知っておこう！ 緑黄色野菜と淡色野菜

緑黄色野菜

原則として可食部 100g あたり、600 μ g 以上のカロテンを含む野菜（色が濃いものが多い）

にんじん ほうれん草 かぼちゃ
トマト ニラ ブロッコリー など



淡色野菜

緑黄色野菜以外の野菜（色が薄いものが多い）

レタス キャベツ 白菜 大根
きゅうり なす 玉ねぎ もやし
など



食べる割合

緑黄色野菜：淡色野菜 = 1：2



高血圧を予防する生活習慣

食生活の改善のほかにも、高血圧の予防対策があります。
自分に思い当たることから改善に取り組みましょう。



運動する

ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が効果的です。

【目標】 1日 20～30分、週に 4～5回

運動する時間がない人は、仕事や家事の隙間時間を見つけて、こまめに体を動かすことを心がけましょう。

肥満解消

BMI* が 25 以上は肥満です。
肥満は生活習慣病の要因となります。

急な減量はリバウンドしやすいので、食生活や運動習慣を見直し、無理なくできることから取り組みましょう。

*BMIとは肥満度の程度を示す体格指数です。
BMI = 体重 ()kg ÷ 身長 ()m ÷ 身長 ()m

飲酒は適量

アルコールを大量に飲むと心臓に負担がかかり血圧を上昇させます。

適度な飲酒量は 1日のアルコール量で20g
(女性と65歳以上の人は10g)

●アルコール 20g の目安●



禁煙する

たばこに含まれるニコチンは血管を収縮させて血圧を上昇させます。

たばこを 1本吸っただけで、血圧の上昇は 15分以上続きます。

禁煙にチャレンジしましょう！

美里町では『禁煙外来治療費』を助成しています。詳しくは、保健センターへ！

対象：20歳以上の町民
助成金：上限 2万円

ストレス解消

ストレスを解消するには休養をとること。
それには睡眠が一番。

睡眠中は血圧が下がるので、十分睡眠をとり、血管や心臓を休めることが大切です。

イライラしてきたら深呼吸したり、ストレッチなどをして体と心をリラックスさせましょう。

温度差をつくらない

急激な温度差は血圧を上昇させるので、トイレや廊下、脱衣所など、温度差をなくす工夫をしましょう。

熱いお風呂は突然死の原因にもなりますので、ぬるめのお湯に入りましょう。

夜間のトイレの際も寒暖差に気を付けましょう。



緊急事態宣言が延長

2月7日までの緊急事態宣言は、更なる感染減少が必要と判断され、3月7日まで延長されました。

この原稿を書いている2月19日現在、町内や全国でも減少傾向にあり、重傷者数や医療機関の逼迫が軽減されれば、解除も近づくと考えられます。

しかし、今のところ特效薬はありません。希望者すべてのかたへのワクチン接種にどれくらいかかるのかも見通せず、当面は感染対策を続けることとなると考えます。

ワクチン接種は、医療従事者への接種が始まりました。町でも郡市医師会のご協力をいただき、接種の準備を進めています。

まだ接種会場や予約方法を詰めているところです。決まりましたら、広報紙や個別通知でお知らせいたしますので、今しばらくお待ちください。

また、ワクチン接種は、インフルエンザワクチン同様に任意です。今後、副作用などの情報開示がなされると思います。これらの情報もお知らせするようにしますので、良くお考えのうえ、対応をお願いいたします。

ちなみに、私は順番が回ってきましたら、接種

します。

ところで、土日限定で私が防災無線による、毎週違う文言での注意喚起をしています。『私の声を聞きたくない!』というかたもいらっしゃるかな?』と思いつつ、毎回同じ女性の声だと慣れてしまいます。カラス声ですが、「何を言っているんだろう」と少しでも気にとめていただければ幸いです。

そろそろ、自粛生活も飽きてきたことと思います。しかし、その気の緩みが、ほんの少しのことで感染してしまうかもしれません。

一方で、「こうすれば感染のリスクが減らせる」ということも分かってきたと思います。お昼の会食も、食べる時は無言で、食べ終わったらマスクをして話しましょう。帰ったら、コートは玄関にかけ、手洗い・うがいを習慣化しましょう。そして、免疫力を高めるため、規則正しい生活とバランスの良い食事、ある程度の運動を心がけてください。

私も、一日8,000歩以上を3か月続けてます。(今まで2日サボりました。)3月末の献血で検査結果が出ますので、要指導の高脂血症が改善しているか、楽しみです。

参加無料 「認知症介護家族のつどい」を開催します

『認知症のこと』 みんなで話してみませんか?

認知症のさまざまな症状からの行動に困惑したり、対応の仕方に悩んでいることはありませんか。

「認知症介護家族のつどい」は認知症のかたを身近で支えている家族同士で語りあったり、思いに共感するなど、耳を傾け合う場です。一人で悩まずに、ここであなたの思いを話してみませんか。



- ▶開催日 3月25日(木)
- ▶時間 午後1時30分～2時30分
- ▶場所 保健センター
- ▶対象者 認知症のかたを在宅で介護している家族(本人も参加可能)
- ▶定員 10人
- ▶申込期間 3月15日(月)～23日(火)

※新型コロナウイルス感染予防対策を講じたうえで、保健センターで実施します。今後の感染拡大の状況に応じて、中止となる場合があります。参加者は、体調管理、手洗い、咳エチケットをお願いします。

参加者の皆さんから

こんな声が届いています!

- ・もの忘れが目立ってきたので参加しました。これからのことも相談できました。
- ・認知症の人の介護について、詳しく聞くことができました。

申込み・問合せ＝

地域包括支援センター ☎76-1325



お引越しの際は 住所の異動手続きを忘れずに！

入学や就職などでお引越しをされるかたは、住所変更の手続きをお願いします。住民票の住所の異動届は、国民健康保険、国民年金、選挙人名簿への登録などにつながる大切なものです。
忘れずに手続きをお願いします。



マイナンバーカード (個人番号カード)の 住所変更



身分証明書となる「マイナンバーカード(個人番号カード)」に記載されている住所は、常に最新のものにする必要があります。

転入届、転居届の際は、新しい住所を追記しますのでカードをご持参ください。

その際、暗証番号の入力が必要となります。

海外への住所異動



海外勤務などで1年以上海外に滞在されるかた、また、生活の本拠地が海外に移るかたについても、転出(海外転出)の手続きをお願いします。

なお、海外転出後、一時的に日本に帰国し、数か月滞在後海外に戻られるかたについては、引き続き生活の本拠地が海外にあるため、転入の手続きは必要ありません。

問合せ＝住民福祉課 戸籍福祉係 ☎76-5132

農地の賃借料情報について

農地法により、農地の賃貸借契約を締結する際の目安となるよう賃借料情報を広く提供することとなっています。

そこで、令和2年1月から令和2年12月までに締結(公告)された農地の賃貸借の金額(10aあたりの年額)と件数、使用貸借の件数についてお知らせします。

農地を貸し借りされる際は、当事者間の話し合いにより賃借料を決めていただくこととなります。

1. 賃貸借

①田(水稻)の部

	10aあたりの年額			件数
	平均額	最高額	最低額	
美里町全域	4,600円	8,000円	4,000円	230件

②畑(普通畑)の部

	10aあたりの年額			件数
	平均額	最高額	最低額	
美里町全域	4,300円	7,000円	3,000円	98件

2. 使用貸借(無償の貸借)

	田	畑	合計
美里町全域	43件	111件	154件

※平均値、最高額、最低額を算出するに当たり、平均に比べて著しく高額あるいは低額の賃借料の情報は、特殊な取引に係るデータとして集計から除いています。

※賃借料を物納支給(水稻)としている場合は、60kg当たり12,000円に換算しています。

※平均額は、算出結果を四捨五入し100円単位としています。

問合せ＝農業委員会事務局(農林商工課内) ☎76-5133



受動喫煙をなくしましょう！

～新しいたばこのルール 埼玉県受動喫煙防止条例が施行されます～

受動喫煙とは、本人がたばこを吸っていないなくても、ほかの人が吸っているたばこの煙「副流煙」やその人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。

たばこの煙には約5,300種類の化学物質と発がん性のある物質が約70種類含まれています。

受動喫煙によって引き起こされる病気

- ・脳卒中、虚血性心疾患
- ・肺がん、乳幼児突然死症候群(SIDS)

※厚生労働省検討会報告書(喫煙の健康影響に関する検討会編：喫煙と健康、2016)より

日本では、年間約1万5千人が死亡していると推計されています。



副流煙は、本人が吸う「主流煙」よりも多くの有害物質を含み、身体に悪影響をもたらします。

副流煙に含まれる有害物質

3大有害物質	身体への作用
ニコチン	血をドロドロにする、血圧を上昇させる
タール	発がん性物質、がん発症リスクを高める
一酸化炭素	血液中の酸素不足、心臓の負担増大

すべての人が受動喫煙を生じさせることがないよう周囲の状況に配慮する必要があります。

新しいルール！ 埼玉県受動喫煙防止条例とは？

望まない受動喫煙を生じさせることがない社会を実現することを目的とし、4月1日から施行されます。

その1. 責務

他人に受動喫煙を生じさせないことが県民の責務となります。

その2. 喫煙可能室の設置の禁止など

既存特定飲食提供施設(経営規模の小さな飲食店)が喫煙可能室を設置するには、健康増進法の要件に加え、従業員(同居親族を除く)がいない場合、または全ての従業員から承諾を得た場合に限られます。



埼玉県受動喫煙防止条例について、詳しく知りたいかたは、埼玉県ホームページをご覧ください。



〈問い合わせ〉

埼玉県健康長寿課 ☎048-830-358

◎一人ひとりがルールを守り、受動喫煙を未然に防止していきましょう。

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855



献血にご協力ください 献血量が減っています！

埼玉県内では、毎日約700人の献血が必要です。

新型コロナウイルスの感染拡大による影響で、多くの職場や学校などで集団献血が中止され、献血量が減っています。

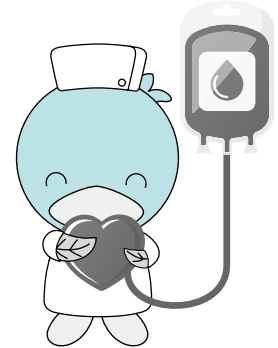
血液は人工的に造ることも、長い間保存することもできません。

尊い命を救うため、皆さまのご協力をお願いします。

※感染防止対策を講じたうえで、下記のとおり実施します。

【開催日時】 3月24日(水) 午前9時30分～11時45分、午後1時～4時

【場 所】 美里町役場 防災倉庫西側駐車場



	200ml全血献血	400ml全血献血	骨髄ドナー登録
年 齢	16～69歳 男性：年間6回以内 女性：年間4回以内	男性：17～69歳 (年間3回以内) 女性：18～69歳 (年間2回以内)	・18歳～54歳 ・骨髄、末梢血幹細胞の提供の内容を十分理解しているかた
体 重	男性：45kg以上 女性：40kg以上	50kg以上	男性：45kg以上 女性：40kg以上

※400ml全血献血をした場合、次回献血できるのは、男性は12週間後、女性は16週間後からです。

※200ml全血献血をした場合、次回献血できるのは、男性・女性とも4週間後からです。

※65歳以上のかたの献血については、60～64歳の間に献血経験があるかたに限ります。

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

【相談無料】生活の困りごとをご相談ください！

秘密厳守

アスポート相談支援センター埼玉北部

電話相談 ☎048-577-6883 開所時間 午前8時30分～午後5時
毎週月～金曜日（祝日、年末年始を除く）

FAX／メール相談 FAX 048-577-6883 ✉jiritsu-kita@mirror.ocn.ne.jp

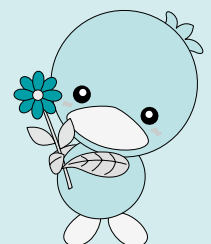
「生活のこと」「仕事のこと」「お金のこと」など、どこに相談したらいいかわからないことはありませんか。

そんな時は、一人で悩まず、まずは相談してください。専門の相談員と一緒に課題を整理し、あなたと一緒に困りごとの解決に取り組みます。

3月は出張相談もあります。【相談無料】

■相談日時：3月23日(火) 午後1時30分～3時30分

■場 所：保健センター ※事前に電話申し込みをお願いします。



ミムリン運動プログラム



健幸ポイント事業
対象事業

参加無料

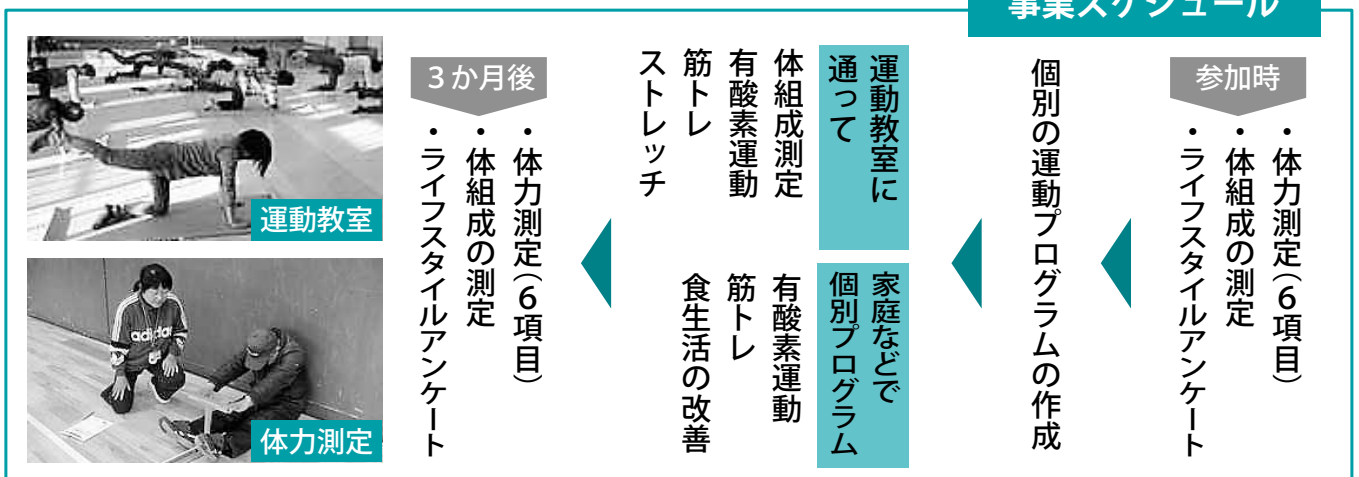
生活習慣病予防や生活レベルの向上を目的とした運動教室を実施しています。
運動教室を月1回あるいは2回実施し、株式会社タニタヘルスリンクの「T-Well」を活用し、3か月に1回体力測定などを行い、その結果により個人の体力にあった運動プログラムシートを提供します。そのシートを活用し、家庭などでも健康づくりに取り組み健幸になりましょう。

- ▶ 日程 下記参照
- ▶ 追加募集人数 各コース10名
- ▶ 申込み 随時受付
- ▶ 受付時間 午前9時～午後5時
電話受付(先着順、土日・祝日を除く)
- ▶ 持ち物
ヨガマット、飲み物、汗ふきタオル、マスク、上履き
- ▶ 対象者
 - ①町内在住の20歳以上のかた
 - ②医師から運動の制限を受けていないかた
 - ③原則として全日程参加できるかた

コース	回数	時間	体組成・体力測定 日時	場所
運動教室①	月に1回(火曜日)	午前10時～11時	6・9・12・3月の第1火曜日 午前9時30分～正午	【運動教室】 町民体育館
運動教室②	満員御礼			
運動教室③	月に1回(水曜日)	午後1時30分～ 2時30分	6・9・12・3月の第1水曜日 午後1時～3時30分	【体力測定】 町民体育館
運動教室④	月に2回(木曜日)	午前10時～11時	6・9・12・3月の第1木曜日 午前9時30分～正午	【体組成測定】 保健センター
運動教室⑤	月に2回(木曜日)	午後1時30分～ 2時30分	6・9・12・3月の第1木曜日 午後1時～3時30分	

※日程や実施場所など変更になる場合があります。
各コースの具体的なスケジュールにつきましてはお問い合わせください。

事業スケジュール





気分はピアニスト！ 遺跡の森ピアノ試弾会♪

遺跡の森館ホールで行われるスタインウェイピアノ(モデル：D-274)を思う存分に弾いてみませんか。お気軽にお申し込みください。

■日 時 4月17日(土)・18日(日)
5月29日(土)・30日(日)
6月12日(土)・13日(日)
午前9時～午後5時

■場 所 遺跡の森館ホール

■参加費 1,000円(1時間)

■募集人員 各日8名

■申込方法・申込期間

3月13日(土) 午前8時30分から
遺跡の森館窓口で直接受付

※先着順(定員になり次第締切)

■問 合 せ 教育委員会事務局

生涯学習係 ☎76-3431



令和3年度 スポーツ安全保険のご案内

3月1日(月)から、令和3年度スポーツ安全保険の加入を受け付けています。



【申込方法】 郵便局窓口で振込後、振込受付証明書を貼付した加入依頼書を埼玉県支部へ郵送

【対 象】 スポーツ活動や文化活動などを行う4名以上の団体

【対象となる事故の範囲】 団体管理下での活動中(国内)と団体活動への往復中の事故など

【保険期間】 4月1日～令和4年3月31日
※4月1日以降の申込みは、加入依頼書を郵送した消印日と振込日のいずれか遅い日の翌日から有効。

◎掛 金 中学生以下 800円・1,450円・11,000円
高校生以上 800円～11,000円
※活動内容により異なります。

◎補償内容 傷害保険・賠償責任保険・突然死葬祭費用保険

※加入内容により補償金額は異なります。

※必ず、「スポーツ安全保険のしおり」または「あらまし」で内容をご確認ください。

※スポ安ねっとをご利用の場合はスポーツ安全協会のホームページをご覧ください。

◎加入依頼書配布場所

美里町コミュニティセンター窓口

問合せ＝公益財団法人スポーツ安全協会埼玉県支部
☎048-779-9580

男女共同参画ニュース

DVのお悩み、かかえていませんか？

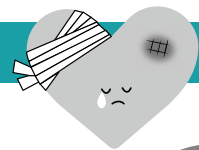
新型コロナウイルスの感染拡大によって、今までにない生活不安やストレスから、DVなどの増加・深刻化が懸念されています。

内閣府では昨年より「DV相談+ (プラス)」を開始しました。悩みがあるかたは、ぜひご連絡ください。

DVは犯罪行為です

「離婚したら生活できないかも…」「家庭の問題だから」と我慢していませんか？

専門の相談員が対応し、安全な居場所も提供しています。どんな相談でも、まずは連絡してみてください。



相談機関を
ご紹介します

10か国語に対応し、面談や同行支援なども実施しています。

DV相談+^{プラス}

※メールやチャットでの相談もできます。

詳しくは「DV相談プラス」で検索

☎0120-279-889

※電話・メールは24時間受付

チャット相談は正午から午後10時まで

消費生活相談Q&A

マッチングサービスで知り合った人からの怪しい誘いに注意



【事例1】

マッチングサイトで知り合った女性とSNS上でやり取りをしていたが、「スマートフォンを紛失したから」と有料サイトに誘導され、そこでやり取りすることになった。やがて、個人情報を変換しようという話になり、それには「有料のポイントが必要」と言われ、2万円分購入した。その後、次々とポイント購入をせまられ、合計80万円ほど支払ってしまった。

【事例2】

マッチングアプリで知り合った男性から「競馬で儲けている」という話を聞き、興味を持った。男性に紹介された人から「少額ずつだけ儲かる」「元金分は絶対に損しない」と、百万円ほどの馬券自動投票ツールの購入契約を勧められた。高額なので戸惑っている、男性に「借りればいいよ」と言われ、消費者金融の店舗に連れていかれた。結局、損ばかりしているし、借金も返済できない。

インターネットを利用して需要と供給の適合作を仲介するマッチングサービスで、知り合った相手がきっかけで、消費者トラブルになったという相談が寄せられています。

有料サイトへ誘導され高額なポイント代金を

支払うよう仕向けられた、競馬ツールのほか、投資、オンラインカジノの広告、自己啓発セミナーや情報商材などによる儲け話から、高額な商品などを契約させられたケースがあります。トラブルになった場合、解約や返金を求めようにも相手との連絡（SNS上のやり取り）が途絶えた、氏名や住所、電話番号などが分らないことから、解決が非常に困難になる場合があります。

初めから勧誘が目的で、恋愛感情や友人関係を続けたいと思う気持ちを利用するようなケースもあり、サービスの利用には冷静かつ慎重さが求められます。

【消費者へのアドバイス】

- ・ マッチングサービスで知り合った人から、金銭の支払いを伴うような誘い、商品・サービスなどの勧誘をされた時は、慎重な判断が必要です。少しでも怪しいと思うような勧誘は断りましょう。
- ・ 借金をするように促された場合は、きつぱりと断りましょう。
- ・ 契約時の状況や契約内容によっては、クーリング・オフや解約できるケースがあります。少しでも疑問に思ったらすぐに相談しましょう。

■困ったときの相談窓口は…

消費者ホットライン

☎1888（1888泣き寝入り）と覚えてください。

消費生活支援センター熊谷

☎048・524・0999

役場『消費者相談窓口』

☎76・5133（農林商工課内）

みさと文芸

俳句と短歌を募集中！毎月5日まで
に総合政策課へお届けください



短歌

四世代一緒に過ごした二週間 祖母の笑顔が優しくゆれる
原田 淳子

独学のある有名な建築家 五臓失つても日課二万歩
有馬 康博

新春に鎌倉街道惚びつつ 激動の大家族で歩く
有馬 千代

また今年元気で逢えた福寿草 春一番先にやつてくる君
丸山 好子

防人の妻が待ち侘び見たであろう しんしんと冷ゆる今宵の満月
中里 合江

小寒の風に吹かれてタロツペは 包皮守られ出番待ちわび
清水ミヨ子

あかねさん生まれた時にじいちゃんは 成人式まで生きぬと思った
原 武久

寒中に小さき芽を出す水仙よ 寒くはないか春よ待たれる
小林カツ子

晴れ着着て初盆集う笑顔あり 福茶いただき和み溢れて
福島恵美子

生きていることの証と思うなり 昨日のよろこび今日のかなしみ
堀内 英子

俳句・短歌の投稿には、住所・氏名・連絡先・ふりがな等を必ず明記してください。



水道料金を一部軽減(基本料金を免除)します

美里町では、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化している現状を踏まえ、緊急対策として、水道料金の一部軽減を行います。

- 【軽減対象】 下記の期間に水道を使用した全使用者
- 【軽減期間】 令和3年2月・3月請求分(2か月間)
- 【軽減内容】 水道料金の総額から基本料金を免除(最大2,096円)

※2月および3月の水道料金は、メーター使用料および従量料金(20m³以上使用の場合)のみの請求となります。
例)口径13mmで、2か月15m³を使用した場合の料金は127円になります。(メーター使用料のみ)



問合せ＝建設水道課 上下水道係 ☎76-1118

パブリックコメント ～皆様のご意見を募集します～

案件名	担当
第5次美里町総合振興計画後期基本計画(案)	総合政策課 まち創生係 ☎76-1114
第2期美里町まち・ひと・しごと創生総合戦略(案)	総合政策課 まち創生係 ☎76-1114
美里町国土強靱化地域計画(案)	総合政策課 まち創生係 ☎76-1114
ミムリンときめき健康増進計画(美里町第2次健康増進計画・食育推進計画及び第1次歯科口腔保健推進計画)(案)	保健センター 健康増進係 ☎76-2855
美里町太陽光発電設備の設置事業及び運営事業の適正管理に関する条例(案)など 美里町まちの景観と空き家等の対策の推進に関する条例(案)など	建設水道課 都市計画係 ☎76-5134

閲覧・意見募集期間＝3月22日(月)まで
詳細は、担当窓口、美里町立図書館および町ホームページにて閲覧ができます。

お詫びと訂正

広報みさとお知らせ版2月15日号の1ページに掲載した「美里町地域福祉計画(案)」の一部を変更しました。
お詫びいたしますとともに訂正させていただきます。

閲覧・意見募集期間

(誤) 3月17日(水)まで
(正) 3月25日(木)まで

美里町指名競争入札結果

(令和3年1月25日開札)

※入札結果の詳細については、美里町ホームページをご覧ください。

農業用排水路改修工事(猪俣地区)

工事場所：美里町大字猪俣地内
入札対象額：9,980,000円(消費税除く)
契約額：10,670,000円(消費税含む)
落札者：株式会社 sunakenn

美里町公共施設等総合管理計画改訂業務委託

履行場所：美里町大字木部323番地1
入札対象額：4,460,000円(消費税除く)
契約額：4,620,000円(消費税含む)
落札者：株式会社パスコさいたま支店

遺跡の森ターゲットバードゴルフ場・ 遺跡の森臨時駐車場用地境界測量業務委託

履行場所：美里町大字甘粕地内外
入札対象額：3,620,000円(消費税除く)
契約額：3,740,000円(消費税含む)
落札者：株式会社 上武測地

防災用備品購入

納入場所：美里町大字木部323番地1
入札対象額：4,976,500円(消費税除く)
契約額：5,215,925円(消費税含む)
落札者：有限会社かしわ商会



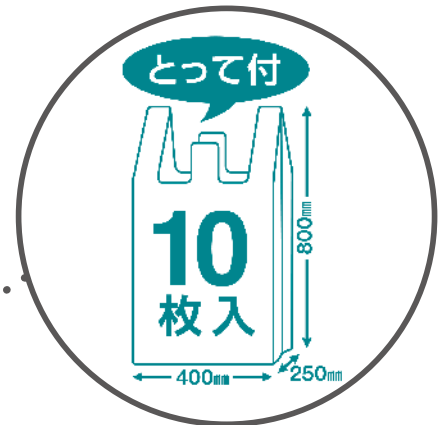
とって付きの認定ごみ袋が発売されます

4月から、ごみを排出する際の利便性の向上を目的として、平袋型に加え、新たに『とって付き』の認定ごみ袋が追加されます。

『とって付き』の認定ごみ袋は、現在お買い求めいただいている店舗で随時販売される予定です。

※製造業者や販売店によって取り扱い時期が異なります。

※容量は今までのもの（大45ℓ、小30ℓ）と変わりません。



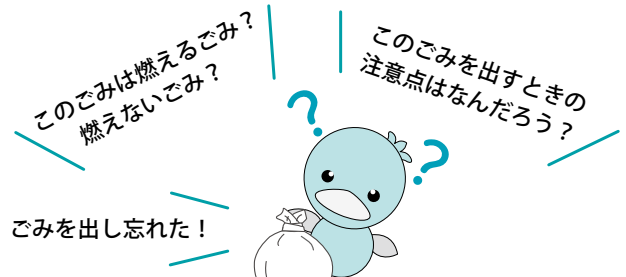
問合せ＝建設水道課 生活環境係 ☎76-5134

便利な「ごみ分別アプリ」を無料配信中！

こんな経験ありませんか？

児玉郡市内で2月から配信を開始した「ごみ分別アプリ」では、検索機能によるごみの分別方法や出し方の確認、収集日を指定の時間にお知らせするアラート機能があります。

無料でご利用できますので、スマートフォンやタブレット端末をお持ちのかたは、ぜひご利用ください。



■アプリの主な機能紹介

- ごみ分別辞典……ごみの分別方法・出し方・注意点などを確認できます。
- ごみの出し方……ごみの種類ごとに出し方を確認できます。
- カレンダー……収集日を週ごと・月ごとに確認できます。
- アラート設定……収集日を前日や当日の指定した時間にお知らせします。
- よくある質問……Q & A形式で、よくお問い合わせいただく質問を確認できます。
- お知らせ……町からのお知らせを確認できます。

▼インストールはこちら



Android用



iPhone用

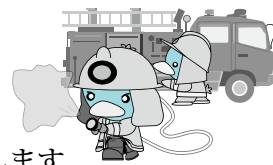
問合せ＝建設水道課 生活環境係 ☎76-5134



令和3年 春季全国火災予防運動を実施します

(令和2年度全国統一防火標語)

『その火事を 防ぐあなたに 金メダル』



児玉郡市広域消防本部では、令和3年春季全国火災予防運動を下記のとおり実施します。

■実施期間 3月1日(月)～7日(日) (7日間)

■重点目標

①住宅防火対策の推進

②乾燥時および強風時火災発生防止対策の推進

③放火火災防止対策の推進

④特定防火対象物などにおける防火安全対策の徹底

⑤製品火災の発生防止に向けた取組の推進

⑥多数のかたが集合する催しに対する火災予防指導などの徹底

⑦林野火災予防対策の推進

★住宅防火いのちを守る 7つのポイント － 3つの習慣・4つの対策－

3つの習慣

1 寝たばこは、絶対やめる。

2 ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。

3 ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

1 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。

2 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。

3 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。

4 お年寄りや体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

住宅用火災警報器はすべての住宅で 設置が義務付けられています

全国では、住宅火災により、昨年約900人の方々の尊い命が犠牲となっており、このうち



の約5割が「逃げ遅れ」によるもので、特に就寝時間帯に多く発生しています。

「住宅用火災警報器」は、早期に火災を感知し、「逃げ遅れ」の犠牲者を防ぎ、被害を最小限にすることを目的としています。

日頃のお手入れや点検方法・電池交換などの詳しい情報は、ホームページをご覧ください。



問合せ＝児玉郡市広域消防本部 予防課 ☎24-8392

「シルバー人材センター」からのお知らせ ～お友達と一緒に会員になりませんか？～

3月中に新規で入会されたかたは、 令和3年度までの年会費が無料になります。

シルバー人材センターは、年間をとおして新規会員を募集中です。町内在住で60歳以上の健康で働く意欲のあるかたをお待ちしています。詳しくは「入会説明会」にご参加ください。

※日程が合わないなど説明会に出席できないかたは、事務局までご連絡ください。



入会説明会

【日 時】 3月17日(水) 午前10時30分～

【場 所】 美里町遺跡の森館

【問合せ】 美里町シルバー人材センター ☎76-5430

仕事を依頼したい企業や個人のかたへ
～シニア向けの仕事をお受けします～
高齢者にふさわしい仕事をお受けいたしますので、お気軽にご相談ください。
仕事内容に合った会員をマッチングします。

あたたかい気持ちに感謝します

～募金をお寄せいただいた皆さまありがとうございました～

赤い羽根共同募金運動



募金総額 **1,610,604** 円 (令和3年2月1日現在)

戸別募金	1,021,800円	各行政区(区長)に依頼
学校募金	15,705円	町内各小・中学校
職域募金	365,305円	福祉施設・団体、民生・児童委員協議会など
法人募金	206,418円	会社・事業所
個人募金	1,376円	個人

赤い羽根共同募金は『つながりをたやさない社会づくり』をテーマとして、昨年10月から運動を展開しています。

これまで、町民の皆さまや会社・事業所・学校などから多くの募金をお寄せいただきました。いただいた募金は、美里町社会福祉協議会では次のように活用しています。

- ひとり暮らし高齢者配食サービス
- 広報みさと『社協コーナー』作成
- 高齢者いきいきサロンの支援
- 福祉・ボランティア教材整備
- 就労相談 など

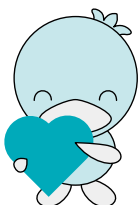
地域歳末たすけあい募金



募金総額 **1,099,200** 円 (令和3年2月1日現在)

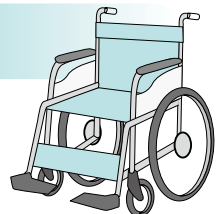
『つながり ささえあう みんなの地域づくり』をスローガンとして、昨年12月から運動を展開しています。

町民の皆さまや各種団体などからお寄せいただいたこの募金は、配分委員会で審議された結果、町内の生活困窮該当世帯(40世帯)に民生委員さんを通じて配分させていただきました。



車イスの貸出をしています

介護保険の認定を受けていないかたを対象に車イスの貸出を行っています。通院や外出などで一定期間車イスが必要なかたは、社会福祉協議会までお問い合わせください。(原則6カ月間)



「おうちでボランティア」へのご協力ありがとうございました

昨年11月16日から1月12日にかけて「おうちでボランティア」として、それぞれのボランティア活動の参加者を募集したところ、たくさんのかたが協力してくれました。

絵手紙を送ろう

1枚1枚思いのこもった素敵な絵手紙がたくさん届きました。

ひとり暮らし高齢者約280名に配付します。



コロナの終息を祈って鶴を折ろう

ボランティアさんが、届けられた折鶴でアマビエを作成し、保健センターに飾りました。



「コロナに負けない応援メッセージ！」の一部を紹介します

◎大きなリスクを抱え、未知のウイルスと戦ってくださっている医療従事者のかたたちへ、本当に心から感謝しています。ありがとうございます。

◎看護師さん病院の先生がた、細心の注意をして頑張ってください。私も「かからない」「うつさない」を心がけます。

◎白衣の天使のみなさんが疲れて心の羽が折れない様に私たちが今できること！ コロナをうつさない、うつらない!! 頑張ります!! 頑張ってください!!

◎神だのみ 皆さんで コロナ終息願いて 折鶴貼りで あまびえ祭る

◎コロナを牛耳る、コロナを牛耳りたい! 気合いだ! 気合いで頑張るぞ!

◎大人になって嫌なことがあると保育園での楽しい日々に戻りたいって思います。楽しかった幸せな思い出の宝物をくれた先生がた、感謝しかありません。ずーっと大好き。

ご応募ありがとうございました。



ボランティア活動保険更新のお知らせ

安心してボランティア活動ができるように、ボランティア活動保険の加入をおすすめしています。今年度の補償期間は3月31日までとなります。新年度の加入希望者は手続きをお願いします。



令和3年度 年間保険料

(補償期間: 令和3年4月1日~令和4年3月31日)

■基本プラン 350円

■天災・地震補償プラン 500円



Information

お知らせ

「募集」「イベント」「お知らせ」など
暮らしに役立つ情報をお届けします。

国家を守る、公務員

自衛官募集

自衛隊埼玉地方協力本部では、次の要領で自衛官などを募集します。

募集職種 ①幹部候補生 ②一般曹候補生 ③予備自衛官補（一般・技能）

受付期限 ①4月28日(水)まで

②5月11日(火)まで ③4月9日(金)まで

受験資格 ①22歳以上26歳未満のかた ②18歳以上33歳未満のかた ③一般は18歳以上34歳未満のかた ④技能は18歳以上で国家資格免許などを有するかた（一部、資格による年齢制限あり）

試験日 ①5月8日(土)・9日(日)（飛行要員のみ2日間） ②5月21日(金)～30日(日)のいずれか1日 ③4月17日(土)～21日(水)のいずれか1日

※①・②は二次試験あり

入隊時期 ①・②令和4年3月～

4月 ③令和3年7月

その他 ①一部、期日などに変更が

生じる場合があります。詳しくは、お問合せください。
問合せ 自衛隊埼玉地方協力本部
熊谷地域事務所
☎048・522・4855

社会福祉協議会からのお知らせ

生活福祉資金の受付期間が延長されました

埼玉県社会福祉協議会で実施している、新型コロナウイルスの影響による感染の影響に伴う緊急小口資金等の特例貸付制度の受付期間が、令和3年3月末まで延長されました。
新型コロナウイルスの影響で収入の減少があれば、休業・失業状態になっても対象になります。
無利子であり、保証人は不要です。



①緊急小口資金

緊急かつ一時的に生計の維持が困難になった場合に、少額の費用の貸付を行います。

貸付上限額 20万円以内
②総合支援資金

生活の再建までの間に必要な生活費用の貸付を行います。
貸付上限額 2人以上の世帯は月20万円以内・単身世帯は月15万円以内(原則3か月以内)
申込み・問合せ 美里町社会福祉協議会
☎76・3601

埼玉県福祉政策課からのお知らせ

シラコバト基金へのご寄附のお願い

シラコバト基金は、誰もが安心して暮らせる地域社会を実現するため、県が設置している基金です。皆さまからの温かなご寄附に支えられています。

県は、お寄せいただいた寄附金を、ボランティア活動の支援や障害のある人の生活をサポートする事業などに活用しています。

シラコバト基金へのご寄附に、ご協力をお願いします。

詳しくは、県ホームページをご覧ください。



問合せ 埼玉県福祉政策課

☎048・830・3223

【広告】

戸籍の窓口 (敬称略)

この欄に掲載を希望されないかたは届出時に窓口または総合政策課へお申し出ください。

1月届出分

1月16日～2月15日届出分

お誕生おめでとう

名 前	(世帯主)	行政区
細村 唯仁 (亮)		広木
鈴木 遥 (拓)		中里

お悔やみ申し上げます

名 前	(世帯主)	行政区
須賀てる子 (武雄)		関
室木 武男 (泰子)		関
田島 亀吉 (-)		北阿那志
塚本 栄助 (茂子)		下児玉
関口 稔 (-)		北十条
佐久間キヨ (岡田俊之)		沼上
中兼 松治 (博之)		広木
小野澤ふじ子 (朗)		駒衣
金澤 紀子 (-)		駒衣
角田 正行 (和子)		駒衣
片山 幸男 (明宏)		古郡
金子 彌生 (-)		甘粕
清水 ツヤ (貴久乃)		甘粕
井上 たつ (-)		中里
飯野 耕吉 (和子)		野中
根岸 靖司 (記代子)		小栗
卜部 稔邦 (多津)		猪俣

人口と世帯 ()内は前月比です (2月1日現在外国籍のかたも含みます)	
人口	11,097人 (-16人)
男	5,613人 (-8人)
女	5,484人 (-8人)
世帯	4,494戸 (+6戸)

警察とみんなを結ぶ2つの「ホットライン」

1つは、皆さんがよく知っている「110番」。もう1つが「警察相談専用電話『#9110』」です。

緊急ではないが警察に相談したいことがある、という場合は『#9110』へ。
*24時間受付(夜間および土曜日・日曜日・祝日・年末年始は当直対応となります。)

■プッシュ回線：#9110

■ダイヤル回線：☎048-822-9110

○大人の救急電話相談・小児救急電話相談 (全国共通ダイヤル#7119で365日、24時間実施)

急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかどうかなどをアドバイスしますので、判断に迷ったときはお気軽にお電話ください。

■相談時間=毎日24時間

■電話番号=#7119 ☎048-824-4199
(ダイヤル回線、IP電話、PHSをご利用の場合)

※次の番号からも電話をかけられます。

○大人の救急電話相談 #7000

○小児救急電話相談 #8000

または ☎048-833-7911

※利用上のお願い

この電話相談は医療行為ではなく、電話でのアドバイスにより、相談者の判断の参考としていただくものですので、あらかじめご理解のうえ利用ください。

■問合せ=埼玉県保健医療部医療整備課
☎048-830-3559

○医療機関情報の問い合わせ (24時間)

救急車を呼ばなくても病院へ行くことができる場合は、児玉郡市広域消防本部指令課(☎24-1119)で医療機関の情報をご案内します。

○在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

休日の急患診療は、郡市内医療機関が輪番で行っています。

月 日	医療機関名	電話番号
3月7日(日)	飯塚耳鼻咽喉科医院	☎34-2313
3月14日(日)	飯塚内科産婦人科	☎24-6311
3月20日(土・祝)	五十嵐整形外科医院	☎24-2313
3月21日(日)	池田レディースクリニック	☎22-2048
3月28日(日)	辻ク リ ニ ッ ク	☎35-1116
4月4日(日)	あたご山クリニック	☎22-8733
4月11日(日)	黒岩整形外科医院	☎34-0551

※当番医は変更になる場合がありますので、確認してからお出かけください。

○休日診療

休日の軽症の内科系診療は、本庄市児玉郡医師会医師により本庄市保健センター内の休日急患診療所で行っています。受診するときは健康保険証をお忘れなく。

☎23-3322 診療科：内科系疾患

診療時間 午前9時～午後4時(正午～午後1時除く)
午後7時～10時(受付：9時45分まで)

住 所 本庄市北堀1422-1(本庄市民文化会館隣)

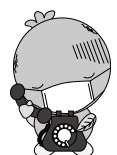
○平日夜間診療

毎週木曜日に、休日急患診療所で内科系疾患の夜間診療を行っています。

☎23-3322 診療科：内科系疾患

診療時間 毎週木曜日 午後8時～10時
(受付：9時45分まで)

※木曜日が祝日・年末年始(12月30日～1月3日)にあたる場合の診療時間は、休日診療と同じです。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、図書の消毒器を導入しました。手作業から機器による自動消毒です。安心して図書館をご利用ください。

新しい本を紹介します。

一般書

『ほほえみを忘れずに。 ルンルンでいきましょう』

美輪明宏 / 著 家の光協会



「仲の悪い夫と同じ家にいるのが不快」「身勝手な祖母が恐ろしい」「息子への接し方がわからない」「人を信じられず生きる意味も見いだせない」…。さまざまな悩みに美輪明宏が答える。『家の光』連載を書籍化。

『コピーして使えるシニアの とんち判じ絵&知的おもしろクイズ』

脳トレーニング研究会 / 編 黎明書房



シニアが楽しく取り組める脳トレーニングブック。判じ絵やクロスワードパズル、3字言葉クイズ、おもしろ都道府県クイズなど、バラエティ豊かなとんちクイズを多数収録。日常生活に役立つ知識も身に付く。

『ふつうでない時をふつうに生きる』

岸本葉子 / 著 中央公論新社

突然の外出制限、リモートワーク…慣れない環境にとまどう毎日。でも日常を見直し、自分のペースを発見するチャンスかも？ 変化に応じて、ぶれない心の持ち方を考えたエッセイ集。『日本経済新聞』ほか掲載を書籍化。

『夢幻』

上田秀人 / 著 中央公論新社

徳川家康の嫡子・信康、織田信長の嫡子・信忠。偉大な父を持つ後継者と天下人との相克を横糸に、本能寺の変までの両家の連携と因縁を縦糸に紡ぐ戦国ドラマ。読売新聞オンライン連載を加筆し単行本化。

児童書

『with you ウイズ・ユー』

濱野京子 / 著 くもん出版



高校受験を控えながら、家族関係に悩み悶々と日々を送る悠人は、夜の公園でひとつ年下の少女、朱音と出会う。彼女は病気の母を支えながら家事を担う「ヤングケアラー」だった。悠人は彼女の力になりたいと思うようになるが…。

『怪物園』

junaida / 著 福音館書店



怪物園は怪物たちをのせて、長い旅を続けています。ある夜、怪物園から抜け出した怪物たちは、街の通りを行進し始めたのです。外で遊べなくなり、すっかり退屈した子どもたちは、空想の旅に出かけることに…。

『いろいろ おかしパーティー』

おおでゆかこ / 作 アリス館

村中のみんなが、それぞれ大好きなおかしをつくる、村のおかしパーティー。丘の広場ではドーナツパーティー、町ではクッキーパーティー、お城ではキャンディーパーティー…。いろんなおかしパーティーが開催中！

『小学生のための 聞ける！話せる！ 英語辞典』

石原真弓 / 監修 旺文社

小学校の英語の授業や宿題に役立つ英語辞典。学校教科書と同様に「自己紹介」「道案内」などの場面別に、日常生活で使える英語表現を掲載。単語・例文の音声聞くことができるQRコード付き。

[引用] T R C株式会社図書館流通センター

『小学生なら知っておきたい教養366』が入りました。

問合せ＝森の図書館 ☎75-2055

開館時間 平日：午前10時～午後6時 土日祝日：午前10時～午後5時

※休館日…毎週月曜日、3月31日(水)【整理日】

※学習機の利用など詳しい運営については、町ホームページをご確認ください。



ホームページ
QRコード

ありがとう三行詩 **ありがとう!**は魔法の言葉

美里町PTA連合会が、「ありがとう」の大切さをテーマとした「三行詩」を町内小中学生から、募集しました。応募作品の中から、最優秀賞を受賞した4作品を紹介します。

家族や大切な人に、改めて「ありがとう」と心を込めて言ってみませんか。



PTA 会長賞

いつもやさしい弟 しつかりものの妹
みんなをふりまわす弟
毎日楽しい時間をありがとう。

東児玉小5年
高橋嘉穂さん

教育長賞

水曜日、いつもより もっとがんばれる。
おいしいおにぎりあるからね。
おかあさん、ありがとう。

大沢小2年
大森大さん

議長賞

「いつもの事だ」と思っている事
「あたりまえだ」と思っている事
そんな、いつもの事が『ありがとう』

松久小5年
田端衣麻さん

町長賞

うちの家ぞく
文句の数だけ
愛がある

美里中2年
清水優樹さん



ワンポイント 手話講座 ②16

～挑 戦～

拳と拳を近づける
(向き合わせる)



(出典：わたしたちの手話 (6)
／ (一財) 全日本ろうあ連盟発行)

お手軽クッキング 239

ツナカレーコロッケ

1人当たり

エネルギー	塩分
361kcal	1.1g



材 料 (4人分)

じゃがいも…………… 300g
ツナ油漬け…………… 120g
にんじん…………… 40g
玉ねぎ…………… 40g
サラダ油…………… 小さじ1
バター…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ1/3
こしょう…………… 少量
クリームコーン…………… 40g
カレー粉…………… 大さじ1/2
〔小麦粉 …… 大さじ2
溶き卵 …… 30g
パン粉 …… 40g
揚げ油…………… 適宜
キャベツ…………… 120g
サニーレタス…………… 40g
ソース…………… 適量

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいてゆで、つぶす。
- ②ツナは油をきる。
- ③にんじんと玉ねぎは粗みじん切り、油とバターでいためて塩とこしょうで調味し、さます。
- ④①に②と③を加えてよく混ぜ、クリームコーンとカレー粉を加えて均一に混ぜる。
- ⑤楕円形に成形し、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で揚げる。
- ⑥キャベツはせん切りにし、サニーレタスは食べやすくちぎり、混ぜ合わせる。
- ⑦器に⑤を盛り、⑥とソースを添える。

協力：美里町食生活改善推進員連絡協議会

※食改会員さんを募集しています。詳しくはお問い合わせください。

【問合せ】保健センター 健康増進係 ☎76-2855



健幸ポイント事業

地区対抗の歩数イベント（10月1日～12月31日実施）結果について、お知らせします。

歩数イベント結果発表！

優勝は「根木」の皆さんです。



順位	行政区	達成率
1位	根木	39.05%
2位	円良田	38.00%
3位	甘粕	36.55%



優勝した行政区のポイント事業参加者には、準備が整い次第、順次景品をお送りします。楽しみにお待ちください。

これからも、さまざまなイベントを企画します。引き続き、楽しみながら健康維持を図りましょう！

計算方法について

- ◎ 3か月間の総歩数をデータのある日数で割り平均歩数を算出
- ◎ 10月2日以降の参加者は、翌月1日より集計を開始



● 地区別の歩数

地区	参加人数	達成率
東児玉	1,330人	31.28%
松久	879人	26.73%
大沢	632人	27.06%
合計	2,841人	28.93%

● 目標歩数達成率の比較

区分	65歳以上	65歳未満
男性	40.69%	29.40%
女性	34.06%	14.68%

推奨歩数

65歳以上 7,000歩 65歳未満 8,000歩

行政区別の推奨歩数達成率は以下のとおりです。

（集計期間：12月1日～31日）

行政区	12月	前月比	11月
根木	40.00%	0.00%	40.00%
関	25.00%	0.57%	24.43%
南阿那志	28.57%	▲0.80%	29.37%
北阿那志	27.34%	▲1.23%	28.57%
小茂田	30.38%	▲0.13%	30.51%
下児玉	26.32%	▲0.75%	27.07%
北十条	38.10%	2.81%	35.29%
南十条	29.11%	▲5.07%	34.18%
沼上	32.49%	3.70%	28.79%
広木	23.20%	0.47%	22.73%
駒衣	25.85%	0.97%	24.88%
木部	24.49%	▲1.36%	25.85%

行政区	12月	前月比	11月
古郡	30.66%	7.13%	23.53%
甘粕	35.17%	▲1.19%	36.36%
中里	29.69%	5.88%	23.81%
湯柝	26.00%	▲3.41%	29.41%
野中	21.21%	▲0.22%	21.43%
小栗	15.00%	2.50%	12.50%
猪俣	34.68%	2.71%	31.97%
湯本	29.63%	2.47%	27.16%
大仏	23.08%	1.05%	22.03%
白石	32.39%	1.40%	30.99%
円良田	40.00%	0.00%	40.00%

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

広報みさと配信中

無料アプリ
マチイロを使うと

「広報みさと」がスマートフォンで読めます。

スマートフォンやタブレットの無料アプリ「マチイロ」で広報みさとを配信しています。

App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう

マチイロに関する
問い合わせは
株式会社ホームページ
☎092-716-1404
まで



熱中症対策を目的とした
清涼菓子の寄付をいただきました

第一生命保険株式会社



1月13日(水)、美里町中央公民館にて第一生命保険株式会社から美里町スポーツ少年団本部に対して、熱中症対策を目的とした塩分補給の清涼菓子100袋の寄付をいただきました。

いただいた清涼菓子は、美里町スポーツ少年団に所属する団体へ配布させていただきます。誠にありがとうございました。

春・桜・美

3月に入り、これから日差しの暖かさを少しずつ感じられるようになります。長い冬が終わりを告げ、桜の開花とともに一気にほかの花々も咲き出し、待ちに待った春が訪れます。

春のわずかな期間しか楽しめない桜。気持ちの良い春風が吹く中、身近にある桜を堪能しに散歩に出かけてみませんか。



遊具や広場があり、子ども連れにおすすめの場所です。

身馴川公園（南十条）



小山川（身馴川公園北側）



熊谷桜（枝垂れ桜）は蓮生堂を優しく包み込むように花を咲かせます。

蓮生堂の熊谷桜（下見玉）



健康遊具やベンチがあります。建物内には図書館や文化財の展示室もあるので立ち寄ってみてください。

遺跡の森総合公園（木部）



駅前情報館（松久駅前）

おめでとうございます

はじめの誕生日 満1歳

お知らせ

5月に満1歳の誕生日を迎えるお子さんの受け付けをしています。3月31日(木)までに総合政策課へ☎連絡を！

くろさわ こうや
黒澤 洗弥ちゃん (北阿那志)

〈令和2年3月4日生〉

こうちゃんお誕生日おめでとう！
これからもいっぱい食べていっぱい遊んで元気に育ってね！



あらい こうだい
新井 煌大ちゃん (木部)

〈令和2年3月6日生〉

煌大お誕生日おめでとう！
食べる事が大好きで毎日ニコニコな煌大。日に日に成長する姿が愛おしい♪パパとママの宝物♡



中止・延期が決まった令和3年3月の行事

2月22日(月)現在

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1 <ul style="list-style-type: none"> 森の図書館休館 遺跡の森館休館 選挙人名簿定時登録 基準日 	2 <ul style="list-style-type: none"> 無料法律相談 脳の元気度チェック & 相談会 美里町議会定例会 (~19日) 	3 <ul style="list-style-type: none"> ひとり暮らし高齢者 配食サービス 中止 	4 <ul style="list-style-type: none"> 美里中学校3年生を送る会 	5 <ul style="list-style-type: none"> 5歳児歯科検診 大沢小学校6年生を送る会 	6
7	8 <ul style="list-style-type: none"> 森の図書館休館 遺跡の森館休館 	9 <ul style="list-style-type: none"> 脳の元気度チェック & 相談会 	10	11 <ul style="list-style-type: none"> 窓口業務延長日(19時15分まで) 	12 <ul style="list-style-type: none"> 2歳児歯科検診 	13
14	15 <ul style="list-style-type: none"> 森の図書館休館 遺跡の森館休館 民生・児童委員定例会 美里中学校卒業式 	16 <ul style="list-style-type: none"> 脳の元気度チェック & 相談会 	17 <ul style="list-style-type: none"> 粗大ごみリクエスト収集受付締切 ひとり暮らし高齢者 配食サービス 	18	19 <ul style="list-style-type: none"> 乳児健診 心配ごと相談 	20 春分の日
21	22 <ul style="list-style-type: none"> 森の図書館休館 遺跡の森館休館 粗大ごみリクエスト 収集 	23 <ul style="list-style-type: none"> 脳の元気度チェック & 相談会 小学校3学期給食 最終日 	24 <ul style="list-style-type: none"> 小学校卒業式 	25 <ul style="list-style-type: none"> 農業委員会総会 中学校3学期給食 最終日 	26 <ul style="list-style-type: none"> 小中学校修了式 	27
28 <ul style="list-style-type: none"> 窓口業務日曜開行日(午前中) 	29 <ul style="list-style-type: none"> 森の図書館休館 遺跡の森館休館 小中学校学年末休業日 (~31日) 	30 <ul style="list-style-type: none"> 脳の元気度チェック & 相談会 	31 <ul style="list-style-type: none"> 森の図書館休館 	3月に予定されていた行事の中で、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止・延期が決まったものをお知らせします。 ※中止・延期の旨が記載していない事業につきまして、今後の状況で中止または延期になる可能性があります。		