



共生社会の実現や多文化共生社会への願いを込めて



【表紙】

集火用ランタン一。

8月19日(休)に埼玉県内で行われた「東京2020
パラリンピック聖火フェスティバル 集火式」に先
立ち、同月16日(月)に猪俣の堂前山で採火式を
行いました。(関連4ページ)

広木の屋台囃子



7月25日(日)、夏の日差しが照りつける中、広木会館周辺において屋台囃子が演じられました。

この屋台囃子は、大太鼓1つ、小太鼓3つ、鉦2つによって奏でられ、牡丹に唐獅子の彫刻を飾った屋台の上で、広木の若者が中心となり、五穀豊穡を祈願しながら囃します。

例年は、大勢の参加者により山車が曳き回されて広木の街中をねり歩きますが、新型コロナウイルス感染症の影響により、規模を縮小しての開催となりました。



本番に向けて毎日練習をいっぱい頑張りました！

約2週間前から毎日練習に励みました。夏の夕暮れに笛や太鼓の音が響き渡り、幻想的な光景を見ることができました。





今年は、感染症対策の徹底を行い、開催させていただきました。

ご理解・ご協力いただいた皆さまに感謝申し上げます。

子どもたちには、この伝統行事をとおして、地域や仲間の大切さを学んでもらい、大人になったら、継承していくようになってもらいたいです。

来年は、曳き回しができることを切に願っております。その時は、広木地区内外を問わず、足を運んでみてください。ぜひ、お待ちしております。

広木屋台囃子保存会
会長 林 正貴



※以前撮影された曳き回しの様子



「東京2020パラリンピック聖火」のもととなる

採火式を行いました

8月16日(月)、猪俣の百八燈が行われる堂前山において、町長をはじめ、猪俣百八燈保存会の皆さんと子どもたちが採火式を行いました。

採火後には、子どもたちが寄せ太鼓のお囃子を披露し、華を添えてくれました。ありがとうございました。

※猪俣の百八燈は、広報みさと10月号でご紹介します。



1 種火を松明に灯す様子



2 採火に向かう様子



3 ランタンに採火する様子



4 採火後の様子



5 寄せ太鼓のお囃子を披露する様子



コロナに負けない！

『フレイル』とは、心と身体の活力が低下し、**健康**から**要介護**へ移行する**中間の段階**のことです。

楽しく無理せずフレイル予防 ③口腔ケア編

食べる力を維持するためには、健康な口を保つことが必要です。

自粛生活が続くことで生活のリズムが崩れ、歯磨きがおろそかになったり、人との会話が少なくなっていないでしょうか。

口を動かす機会が減ると、オーラルフレイル（口の機能の衰え）が進行するおそれがあります。毎日のお手入れを見直して「健康な口」を保ちましょう。

口腔ケアのPoint

1 しっかり噛んで食べましょう

飲み込む前にいつもより5回多く噛みましょう。

しっかり噛むことで唾液腺も刺激され、分泌が促されます。

※唾液は、でんぷんを分解するほか、お口の中をきれいに
する働きがあります。



2 毎食後と寝る前の歯磨きを徹底しましょう

寝る前の歯磨きは、ウイルス感染や誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}※のリスク
を下げる効果があると言われています。念入りにしましょう！

舌ブラシで、舌の奥から手前にやさしく5回ほど動かすと、
より効果的です。

入れ歯には、目に見えない雑菌がたくさん付着しています。
入れ歯（部分入れ歯）の手入れも忘れずに行いましょう！



※誤嚥性肺炎とは、食べ物や唾液などが誤って気道内へ入ってしまうことで発症する肺炎です。

3 毎日3分、新聞や本を音読して口腔体操を行いましょう

新聞や本を音読すると、手軽にお口の
運動ができます。

また、声を出さずに「うー」「いー」
の口の動作を、大きく交互に10回繰り返して、顔を動かすことも効果的です。

口を閉じたまま、舌をぐるりと左右に
5回まわして、舌の体操を行うのもよい
でしょう。



問合せ＝地域包括支援センター ☎76-1325

糖尿病を予防・改善しよう ～食生活～

糖尿病から自分自身を守るために、今まで当たり前に行ってきた食生活を見直してみましよう。

食生活改善 6つのポイント

1 自分の肥満度を確認しましょう

○BMIは、肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、次の計算により求めることができます。

【BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)】

○右表の範囲内が「普通体重」とされ、25以上になると「肥満」に分類されます。肥満の人は、エネルギーのとりすぎとなるため、注意が必要です。

食べすぎ注意!!

目標とするBMIの範囲

年齢 (歳)	目標とするBMI
18~49歳	18.5~24.9
50~69歳	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9



2 バランスのよい食事をとりましよう

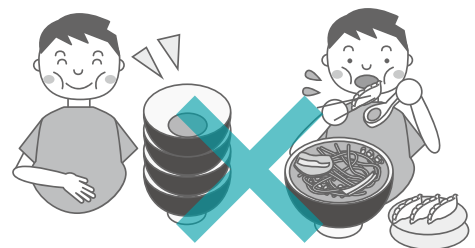
- 食事は「主食・主菜・副菜」をそろえましよう。
- 野菜は1日5皿 (350g) が目安です。
- 減塩を意識ましよう。

3 1日3食、規則正しく食べましよう

○不規則な食生活は血糖値が乱れやすくなります。また、食後の血糖値が急上昇するダメな食生活は、次のとおりです。

1. 朝食抜き
2. ドカ食い
3. 早食い
4. 寝る前の飲食

寝る前2時間以内の食事は内臓脂肪がたまりやすく、すい臓にも負担がかかります。



4 間食のとりかたに注意ましよう

○デザートやおやつは、食事中か食後すぐに食べることを意識し、間食を避けましよう。

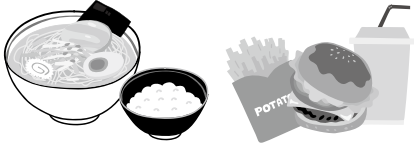


3食の合間に間食をすると血糖値が上昇し、血糖値の高い状態が続きます。

5 炭水化物（糖質）のとりすぎに注意しましょう

○炭水化物は、たくさん食べる（飲む）と血糖値を急上昇させます。

炭水化物の重ね食い



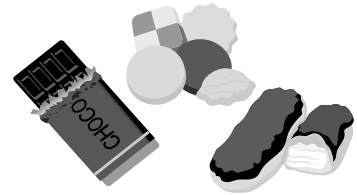
ラーメン+ライス
ハンバーガー+ポテト など

甘い飲み物のとりすぎ



炭酸飲料、ジュース、
甘いコーヒー など

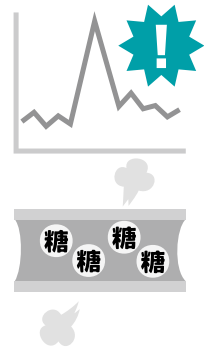
甘いお菓子の食べ過ぎ



クッキー、ケーキ、
チョコレート など

おすすめ！ 血糖値の上昇をゆるやかにする方法

- 白米ではなく玄米や雑穀米を食べる（白米+麦もおすすめ）
- 炭水化物のみのメニューではなく定食にする
- ジュースではなく果物で栄養をとる



6 食べ方を工夫する

○血糖値が上昇しにくい食べ方によって、同じ食事内容でも血糖値の上がり方が変わります。

野菜やきのこ類を先に食べる

食物繊維が多く含まれる野菜やきのこ類を先に食べることによって、血糖の急上昇を防ぐだけでなく、満腹感も得られ、自然と食事量（摂取カロリー）が減るので減量にもつながります。

野菜は1日5皿が理想です



ゆっくりよく噛んで食べる

早食いは肥満の原因です。食べる早さにインスリンの働きが追いつかず、高血糖になりやすくなります。



「栄養成分表示」を活用する

食品を購入するときは、エネルギーや炭水化物などを比較して、少ないものを選びましょう。

栄養成分表示 1袋(50g当り)	
エネルギー	255 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	13.0 g
炭水化物	31.9 g
ナトリウム	407 mg
食塩相当量	1.0 g

本品についてお気づきの点がございましたら、下記までお問い合わせください。



町長コラム 第151号

新型コロナウイルス

3度目の緊急事態宣言が、9月12日まで延長されました。感染力の非常に強いデルタ株は、それまでと比べものにならない感染力により、爆発的に感染者が増えています。職場や会食、帰省や旅行で感染し、それが家庭に持ち込まれて、家族内で感染する例が多いようです。

美里町では、町内のお医者さんの絶大なるご協力により、10月中には希望者全員にワクチン接種が終わるよう進めています。

しかし、2回のワクチン接種により、重症化しにくいものの、感染する例が見られるようです。

接種ができない11歳までの子どもたちや接種を希望しないかたがいます。これらのかたにも配慮し、手洗い、マスクの着用、しばらくの間、旅行や家族以外との会食はお控えくださるようお願いいたします。

インフルエンザのタミフルのような特効薬が必ずでてくると思います。近くのお医者さんで治療できるようになるまでは、気を緩めず、感染対策をするしかないのかもしれない。

この紙面が皆様へ届くまでに、私も2回目のワクチン接種をする予定です。1回目は幸い何ともありませんでした。若い人の中には、副反応を心配するかたもありますが、心配なかたは、かかりつけのお医者さんとも相談し、自分や周りの人を守るためにも、接種していただければ有り難い限りです。

さて、コロナ禍で家族以外とのふれあいの機会がメッキリ減りました。地域のつながりや絆と言われる関係がしっかりしている地域ほど、心身ともに健康なかたが多いと言われています。

町では、感染対策をしっかりとし、人数を絞って少しずつ事業を再開しています。健康ポイント事業参加者も2,900人を超えました。楽しく参加できる教室も増やしていければと考えています。

また、ワクチン接種を進めつつ、どこかで経済対策を進めます。ようやく寄居スマートICが開通しました。企業誘致や美里町を訪れてくれる人を増やし、地元で経済が循環できるよう工夫してまいります。

コンパクトで小さな町だからこそ、できることは、まだまだあります。知恵をしばり、持続可能な町づくりを進めてまいります。

コンパクトで小さな町だからこそ、できることは、まだまだあります。知恵をしばり、持続可能な町づくりを進めてまいります。

美里町文化財ガイドブック2

美里町の昔ばなし

3 北向神社と坂上田村麻呂

(小茂田、十条、阿那志、沼上、古郡)

今から千二百年以上前の平安時代初期に活躍した征夷大將軍坂上田村麻呂は、蝦夷平定のために東北地方に出陣しました。当時、美里町を流れる身馴川(小山川)の十丈ヶ淵には大蛇が棲んでおり、周辺の村々の田畑を荒らしたり、川を渡る人々を苦しめていました。

その話を知った田村麻呂は、上野国(群馬県)にそびえる霊峰赤城山の神霊である赤城大明神の強い霊力をいただき、みごと大蛇を退治することができました。

田村麻呂は、小茂田をはじめ、十条、阿那志、沼上、古郡の五か所に、赤城大明神を赤城山に向かって、北向きに祀りました。人々は北向き



赤城山



小茂田の北向神社

に祀ったこの神様を「北向大明神」と敬い、「北向神社」と呼ぶようになりました。そして、五か所に祀られた北向神社を総称して「五社の明神」と呼んでいます。

また、退治した大蛇の尾を埋めたとされる古郡には、田村麻呂が開基したという安光寺が建立されています。

※1 開基：寺院を新しく設置すること。又はした人。

※ガイドブックは美里町コミュニティセンターで無料配布(1人1冊まで)しています



男女共同参画ニュース

まずは知りましょう。「多様な性」

性には4つの要素があると考えられています。

各要素や組み合わせはさまざまで、一人ひとりの性のあり方は、他人が決めるものではなく、多種多様で、グラデーションのようになっていると表現されます。

生物学的な性（からだの性）

性染色体や身体的特徴などに基づき、出生時に割り当てられる性。診断は容易ではないと言われています。

性的指向（好きになる性）

恋愛、性愛の対象となる性。異性・同性・両性・無性などがあります。単なる好みを表す「性的嗜好」とは意味が異なります。



性自認（こころの性）

自分がどの性別に属するかという認識。男性・女性だけではなく、どちらでもある・どちらでもない・わからないと感じる人や、揺れ動く人もいます。

性表現（表現する性）

言葉づかい、ファッション、仕草など、外に表現したい性。性自認と混同されがちですが、性自認と必ずしも一致するわけではありません。

■お悩みのかたへ相談機関をご紹介します

東京弁護士会 ☎ 03-3581-5515（毎月第2・第4木曜日 午後5時～7時）

※祝日の場合は、翌日の金曜日となります。

相談は無料です。LGBTQの法律問題に詳しい弁護士が対応します。

一般社団法人 社会的包摂サポートセンター「よりそいホットライン」

☎ 0120-279-338 FAX 0120-773-776 ※24時間・無休

相談は無料です。どんな人のどんな悩みにも寄り添って、一緒に解決する方法を探します。

令和3年度埼玉県LGBTQ県民講座

「多様な性ってなんだろう」をオンラインで開催します

「LGBTQ」と呼ばれる性的マイノリティのかたがたについて、基礎知識やLGBTQ当事者のライフストーリーも交えながらわかりやすく説明します。

【日 程】 8月1日(日)～12月24日(金) 予定

※YouTubeによる一般公開

<https://youtu.be/eW1MR-T4-N4>

【講 師】 小川 奈津己 氏

(認定特定非営利活動法人 ReBit 教育事業部
マネージャー。元・中高教諭。)

【費 用】 無料

【問合せ】 ヒューマンアカデミー株式会社（委託）

☎ 048-647-6240

埼玉県 人権推進課

☎048-830-2258

※事前申込は不要です。



美里町民プラス^{ワン}1大学が開校します！

町民の皆さんの学習の機会や交流の場を設ける「美里町民プラス^{ワン}1大学」の受講生を募集します！ この機会に、新しいことにチャレンジしてみませんか？



- 【日 時】 下表のとおり
 【場 所】 コミュニティセンター 2階 大ホール
 【定 員】 30名（申込順、定員になり次第締切）
 ※町内在住で20歳以上のかたが対象
 【申込期間】 9月10日(金)～10月8日(金)
 午前9時～午後5時
 ※電話または窓口で受付
 【持 ち 物】 筆記用具、飲み物、マスク
 【費 用】 無料

- 講座① 笑い与健康
 講師：あやし家こいつ（北沢正嗣氏）
 講座② 日常生活における運動の効能
 講師：井上順子氏
 講座③ 古美術 一刀 剣一 について
 講師：志塚徳行氏
 講座④ 筋肉トレーニングと健康
 講師：井上順子氏

時間割	午後1時10分 ～1時30分	午後1時30分 ～2時30分	午後2時30分 ～2時40分	午後2時40分 ～3時40分	午後3時40分 ～4時30分
11月12日(金)	開講式 オリエンテーション	講座①		講座②	ホームルーム
12月10日(金)	—	講座①	休み時間	講座②	サークル活動
1月14日(金)	—	講座③		講座④	サークル活動
2月18日(金)	—	講座③		講座④	サークル活動
3月4日(金)	—	サークル活動発表		閉講式 3時終了	—

申込み・問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431



イベント・事業の中止について

ご理解・ご協力をお願いいたします。

【地域でお祝い「長寿の集い」】

各行政区が事業主体となり、75歳以上の高齢者のかたを対象に開催していただいておりますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となります。

問合せ＝福祉課 社会福祉係
☎76-5132

【温かい心を育む講演会】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記のイベントを中止とさせていただきます。

イベント名	当初開催予定日
温かい心を育む講演会	11月13日(土)

問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係
☎76-3431



健康ポイント事業

対象事業

修了したかたに1000ポイント!!

参加者募集 『元気！いきいき100歳体操』

サポーター養成講座を開催します

「元気！いきいき100歳体操」とは、椅子に座り、おもりを使って行う体操です。

週1回以上継続して実施することで、筋力やバランス能力が向上し、転倒や骨折、寝たきり予防が期待できます。

この体操を広めていただくためのサポーター養成講座を開催します。

介護予防や100歳体操について学び、高齢者が元気に暮らせる地域づくりの担い手として活動に参加しませんか？

町内在住のおおむね65歳以上で、原則、全日程出席できるかた、ボランティアに関心があり、介護予防サポーターとして地域で活動できるかたのご参加をお待ちしています。

参加者に、バンドとおもりをプレゼント

【日時】 右表のとおり

【場所】 保健センター

※②以降はコミュニティセンター 2階 大ホール

【定員】 15名（申込順、定員になり次第締切）

【申込み】 9月6日(月)から電話受付開始

【持ち物】 筆記用具、飲み物、タオル、マスク、動きやすい服装

【費用】 無料

日程	時間
① 10月1日(金)	午後 1時30分～ 3時30分
② 10月8日(金)	
③ 10月15日(金)	
④ 10月22日(金)	
⑤ 10月29日(金)	
⑥ 11月5日(金)	
⑦ 11月19日(金)	
⑧ 11月26日(金)	

申込み・問合せ＝地域包括支援センター ☎76-1325

参加無料

「認知症介護家族のつどい」を開催します

認知症のさまざまな症状からの行動に困惑したり、対応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。

参加者の皆さまから
こんな声が届いています！

- ・「大変なのは私だけじゃない」と思ったら少し安心しました
- ・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

▶開催日 9月29日(水)

▶時間 午後1時30分～2時30分

▶場所 保健センター

▶対象者 認知症のかたを介護する家族など

(ご本人も参加の場合は、事前にご相談ください。)

▶定員 10人

▶申込み 9月13日(月)から電話受付開始

申込み・問合せ＝地域包括支援センター ☎76-1325

愛ちゃん と 希望くん



10月1日から

赤い羽根共同募金運動が始まります

今年も赤い羽根共同募金運動が10月1日から全国一斉に始まります。

美里町社会福祉協議会には埼玉県共同募金会美里町支会が設置されていて、共同募金事業も推進しています。皆さまのご協力によって集められた募金は、埼玉県内および美里町内の福祉活動の推進や災害時支援に活用されます。



企業や店舗の賛同による

法人募金



地域の皆さまにご協力いただく

戸別募金



企業や団体、官公庁などで働く
皆さまにご協力いただく

職域募金



子どもたちが、福祉を学ぶための
入り口としてご協力いただく

学校募金

美里町支会

送金

埼玉県共同募金会

美里町社会福祉協議会（各市町村社協）
各市町村の福祉活動の推進に活用

県内の福祉施設や
災害支援活動などに助成

福祉体験学習授業

6月23日、松久小学校4年生36名を対象に福祉体験学習を行いました。3名1組に分かれて、「車いす体験」と「高齢者疑似体験」をしました。

「車いす体験」では、マット上やS字のコースなどを走行、段差の昇降も体験しました。車いすに乗っている人にとって、段差の通行は不便で大変です。みんなで協力し合って、乗り越えました。

「高齢者疑似体験」では、白くにごって見える特殊メガネや関節を固定するサポーターと重りを付けて、身体の動かしにくさを体験しました。

イスからの立ち上がりや平均台を歩くなど、普段は簡単にできていることがいかに大変なのかを学びました。

今回の体験で、相手の気持ちを理解し、お互いに思いやることの大切さを考えることができたと思います。思いやりの芽がたくさん育つことを願っています。



車いす体験の様子



高齢者疑似体験の様子

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ 福祉教育支援ボランティアを募集 ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

福祉体験学習授業等（車いす体験、高齢者疑似体験）をお手伝いしていただくボランティアを募集しています。

子どもに関わるのが好きなたた、福祉教育に興味のあるかた、ボランティアとして活動してみませんか？社会福祉協議会までご連絡ください。



福祉サービス利用援助事業 あんしんサポートねっと

生活していく上で、一人で判断することに不安をお持ちの高齢者や知的障害・精神障害などのあるかたを対象に、日常の生活に必要なお手伝いをします。

※この事業は、**有料のサービス**となります。

お手伝いできること

- 自宅に届いた郵便物や大切な申請書等を一緒に確認し、必要な手続きの支援をします。
- 生活費の使いかたについての相談やお金の出し入れのお手伝いをします。
- 大切な書類を管理するのに不安な場合には、お預かりするサービスもあります。
※お預かりした書類などは、金融機関の貸金庫で保管します。
※書画、骨董品、貴金属、株券、現金などはお預かりできません。



利用したいとき

- まずは、社会福祉協議会にご相談ください。不安に思うことのお話をお聞きします。
- 社会福祉協議会の職員が訪問し、困りごとの内容や生活状況などを詳しくお伺いします。
- お話の内容によっては、他の制度や関係機関を紹介します。
- 一緒にお手伝いする内容を考え、支援計画を作成して、契約を結んでお手伝いが始まります。



こども服を 集めています

ご家庭に、行き場のないこども服はありませんか。社会福祉協議会では、着られなくなったこども服を集め、支援を必要としているかたや近隣の児童養護施設にお渡しします。

【集めているこども服】

乳幼児から高校生までが着られる服

- ※明らかに大人が着るデザインの服や、痛んでいたりシミなどの汚れがある服については受け付けません。
- ※段ボール1箱程度になる場合は事前にお知らせください。

【こども服を必要としている皆さまへ】

- ご希望のかたは、社会福祉協議会までご連絡ください。
- ※必要な服のサイズなどをお伺いします。





自殺予防週間です

自殺予防週間にあわせて、各種相談窓口のご紹介をします。一人で悩まず、まずは相談してください。

また、「いつもと様子が違う」と気にかかるかたが周りにいたときは、優しい声かけをお願いします。

相談
無料

1 生活の困りごと まるっと相談

「生活が苦しい」「就職しても長続きしない」「引きこもりの家族のことが心配で…」「誰かに悩みを聞いてほしい」…。

そんな時は、一人で悩まず、まずは相談してください。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。



■すぐに悩みを聞いてほしいかた

電話相談

毎週月～金曜日（祝日、年末年始を除く） 午前9時～午後5時

☎080-3759-6756（美里町専用回線）

■じっくり悩みを聞いてほしいかた【予約優先】

対面相談

日時 9月15日(水) 午後1時30分～4時30分（1人30分程度）受付：午後1時～4時

場所 保健センター

※当日の受付も可能です。ただし、予約優先となりますのでご了承ください。

【予約を希望するかた】

福祉課 社会福祉係（☎76-5132 FAX 76-0909）へ希望の相談日・時間をお知らせください。

◆毎月第3水曜日に実施します。次回の相談日は**10月20日(水)**です。

※相談には専門の相談員が対応し、必要な情報の提供や助言を行います。

※一次的な相談窓口となりますので、場合によっては相談内容に適した別の相談窓口へおつなぎします。

2 住居を失った、失うかもしれない

住居確保給付金（家賃）制度をご利用ください。



対象者 離職、廃業から2年以内のかた
休業などにより収入が減少し離職な
どと同程度の状況にあるかた

支給額 家賃の実費支給（上限あり）
支給期間 原則3か月（最長9か月まで）

アスポーツ相談支援センター埼玉北部 ☎048-577-6883

FAX 048-577-6883 ✉ jiritsu-kita@mirror.ocn.ne.jp

【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）



9月10日(金)～16日(木)は

3 3 ころのストレスはありますか？

新型コロナウイルス感染症の拡大により、生活面でのさまざまな苦労や不安を抱え、ストレスをためすぎていませんか？



3 ころのストレスを感じたら…

- ◎決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、**毎日の基本的なリズムを崩さない**ように心がけましょう。
- ◎情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは**1日2回**におさえましょう。
- ◎心配ごとや不安に思っていることを**書き出してみましょ**う。「3 ころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。

それでも…

生きるのがつらい、いっそのこと消えてしまいたい…とあなたの心が悲鳴をあげているときは、迷わずに相談してください。

相談窓口 よりそいホットライン (年中無休・24時間対応)

☎ 0120-279-338 (通話料無料)

3 ころの健康相談統一ダイヤル (平日 午前9時～午後5時 年末年始を除く)

☎ 0570-064-556

あなたの優しさと行動が、誰かの命を救うかもしれません

あなたの身近な人に目を向けてみてください。

なんとなく「あれ？ いつもと様子が違う」「何かおかしいな？」と感じたら、相手が安心できるような声かけをお願いします。

こんな様子がみられたら声をかけ、様子を見守りましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 服装や持ち物、髪型が乱れ、汚れている。 | <input type="checkbox"/> 表情に乏しい。 |
| <input type="checkbox"/> 季節や場にそぐわない格好をしている。 | <input type="checkbox"/> いまにも泣き出しそうである。 |
| <input type="checkbox"/> 目が泳いでいる。焦点が定まらない。 | <input type="checkbox"/> 覇気がない。うなだれている。 |

【心の健康度をチェックしてみませんか】

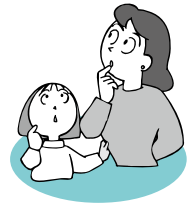
メンタルチェック KOKOROBO (ココロボ)

ご自宅で気軽にメンタルチェックが受けられます。無料です。詳しくは、右のQRコードをご覧ください。



KOKOROBO
ホームページQRコード

消費生活相談Q&A



エアコン内部洗浄に関する事故・トラブルに注意

【事例1】 自身でエアコンの内部洗浄を行ったところ、洗浄剤が電気部品に付着して損傷してしまい、エアコンの発火事故に繋がってしまった。

【事例2】 業者に依頼したところ、作業不良によりエアコンの不具合が発生した。業者も作業不良を認めているが、その後、一切の対応をしてくれない。

【事例3】 業者に依頼したところ、作業当日になって、想定していた料金より高い金額を請求された。また、追加作業を提案され、大幅な料金の上乗せが発生した。

エアコンに発生するカビやほこりといった汚れは、嫌な匂いの原因となるばかりでなく、余計な電力消費や故障の原因となります。これらの汚れを除去するためには、取扱説明書に記載されているフィルターなどのお手入れだけでなく、内部洗浄が必要な場合があります。

【消費者へのアドバイス】

◎自身で洗浄液を用いて内部洗浄をする場合は、洗浄液のパッケージだけでなく、取扱説明書にある注意書きを必ず確認しましょう。また、消毒用アルコールなど

の可燃性の溶液や次亜塩素酸ナトリウムなどの腐食性のある溶液で内部の掃除をすると発火・破損の恐れがあるため、やめましょう。

◎エアコンの洗浄には知識が必要です。正しい知識を持った専門の業者に依頼することも考えましょう。

・購入先販売店、メーカーのサービス窓口などに相談しましょう。

・賃貸住宅の場合は、事前に管理会社に相談しましょう（管理会社が作業を手配し料金も負担してくれる場合や、管理会社が利用している業者を紹介してくれる場合もあります）。

◎作業内容やエアコンの種類によって料金は異なるので、申込み前に業者としっかり確認しましょう。また、急な追加作業があまりに高額な場合は、その場で依頼しないようにしましょう。

・事前に作業内容や料金を複数社に確認し、見積もりを取りましょう（お掃除機能付きエアコンは料金が高くなるようです）。

・事前に洗浄業者に、エアコンの設置場所と型番を伝えましょう。
・作業内容、作業時間、料金を確認し、納得した上で依頼しましょう。

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！毎月5日までに総合政策課へお届けください



短歌

森館で降りたままの緞帳を 観るワクチン接種後15分

丸山 好子

植代を掻きて水張る休耕田に おもだかの白咲き始めたり

中里 勝江

紫陽花の雲含んだ青ひかり 青に魅せられ心癒される

清水ミヨ子

もう二才ひ孫が話す赤ちゃん語 訳す親にも八割解せず

原 武久

野の花を一輪飾れば窓際が 明るくなりて心軽やか

小林カツ子

新緑もいつしか色濃き緑なり 茂りて暗し幹ぬらす雨

堀内 英子

カナカナと山峡響く東照宮 汗を拭きつつ奥宮目指す

原田 淳子

この六月に生まれし方ただひとり 身罷れし方なんと十一人

有馬 康博

ちよつと待つて！生ごみ袋キユツと絞つて 二酸化炭素排出削減

有馬 千代

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。



「救急医療情報キット」 ～もしもの時に常備しておくで安心です～

救急医療情報キットは、救急時に必要な情報（持病、かかりつけ病院、服薬情報、緊急連絡先）などを専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管しておき、緊急の事態が発生した時に活用するものです。

かけつけた救急隊が、キットから必要な情報を把握し、迅速に救急対応に繋げることができます。「救急医療情報キット」は、福祉課または地域包括支援センター窓口で、お渡ししています。

1人暮らしの高齢者のかた、ご家族と同居していても昼間1人になることが多い高齢者のかた、障害者手帳をお持ちのかたなど、緊急時に不安を抱えているかたは、救急医療情報キットをご活用ください。



救急医療情報シート

氏名	性別	年齢	住所
氏名	性別	年齢	住所
電話番号	緊急連絡先	かかりつけ病院	持病
アレルギー	服薬情報	緊急連絡先	かかりつけ病院
アレルギー	服薬情報	緊急連絡先	かかりつけ病院
アレルギー	服薬情報	緊急連絡先	かかりつけ病院



救急医療情報キットの配布対象者

- ◎65歳以上の高齢者のかた
- ◎障害者手帳をお持ちのかた

問合せ＝福祉課 社会福祉係 ☎76-5132

無料法律相談が予約制になります



現在の無料法律相談は、当日受け付けをした順番でご案内していますが、相談者の待ち時間短縮や、待合室での新型コロナウイルス感染症の感染予防対策のため、令和4年4月から予約制に変更します。また、相談時間の制限を設けます。

お手順をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

令和4年3月まで
受付・相談時間：午後1時～3時
※当日の受付のみ



令和4年4月から
相談時間：午後1時～3時
※事前予約制で1枠20分

■予約申込について

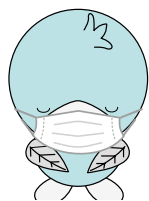
相談を実施する前の月の20日（20日が閉庁日の場合は、翌開庁日）から電話で予約を受け付けます。令和4年4月の法律相談を予約したい場合は、3月22日*から電話受け付けを開始します。
※3月20日は日曜日、21日は月曜日ですが、春分の日（祝日）のため、22日の火曜日から予約開始となります。

■定員

1回の法律相談につき、先着6名です。1名あたりの相談時間は20分となります。

申込み・問合せ＝総務税務課 総務係 ☎76-1115

大事なお知らせ



「クリーン美里」町内一斉清掃を中止します

9月12日(日)に実施を予定していた「クリーン美里」町内一斉清掃につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止といたします。

人も車も自転車も安心・安全 埼玉県

9月21日(火)～30日(木)は

秋の全国交通安全運動期間です！

交通ルールを守り、皆さんで交通事故ゼロを目指しましょう！

- ◎車間距離を十分にとり、思いやりのある運転をしましょう。
- ◎すべての座席でシートベルトを正しく着用しましょう。
- ◎夕暮れ時や夜間の外出は、できるだけ控えましょう。

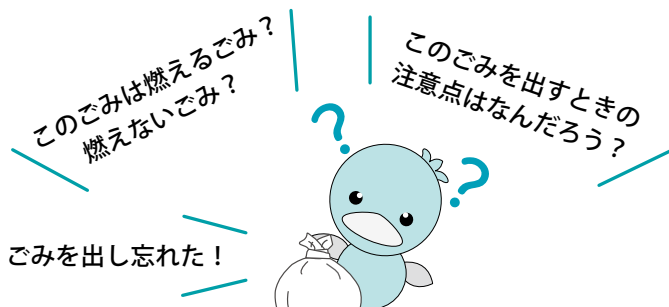


便利な「ごみ分別アプリ」を無料配信中！

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。

こんな経験ありませんか？



■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

野焼きは禁止されています！

ごみを燃やすと、煙や悪臭が発生します。

こうした行為は住民トラブルを招くだけでなく、ダイオキシン類などの有害物質を発生させ、健康に害を及ぼします。

野焼きとは…

- ◎ドラム缶などを使用したの焼却
- ◎地面に穴を掘っての焼却 など

こんな苦情が多く届いています!!

近所の方が庭でごみを燃やしていて、煙がすごくて困っている。

洗濯物に臭いが付いてしまう。



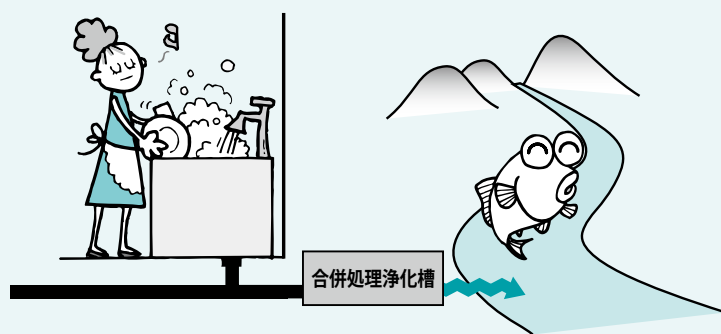
※農業、林業、漁業を営むために行う野焼きは、法律上例外として認められていますが、少量の焼却を心がけ、煙や臭い、風向きなど近隣の迷惑にならないよう、配慮してください。

※周辺のかたから苦情が寄せられた場合、認められている焼却行為についても注意などを行うことがあります。

浄化槽の維持管理について

浄化槽をお使いのかたは、「保守点検」「清掃」「法定検査」の3つの維持管理が義務付けられています。

地域の生活環境や河川をきれいに保つためにも、正しい利用と適切な維持管理をお願いします。



- ◎保守点検 年3～4回、機器の点検・調整や消毒液の補充を行うことです。
- ◎清掃 年1回、浄化槽の内部にたまった固形物などを引き抜くことです。
- ◎法定検査 年1回、浄化槽からの放流水などをチェックして浄化槽が十分に機能を発揮しているかを検査するものです。

法定検査については（一社）埼玉県浄化槽協会に直接お申し込みいただくか、ご契約されている保守点検業者・清掃業者へご相談ください。

法定検査の申込み （一社）埼玉県浄化槽協会 法定検査部
☎048-501-5707



令和3年8月

美里町小規模林地開発行為の取扱いに関する要綱を改正しました

近年の記録的な大雨の状況を考慮し、山林の開発が起因となる災害を防止するための新たな基準を追加しました。

【届出対象】

◎0.1ha以上1ha未満の伐採行為に伴う森林以外に転用するための開発(土地の形質変更)が届出書の対象です。

※1ha以上の場合、埼玉県寄居林業事務所に林地開発許可申請が必要です。

【届出期間】

◎実施30日前までに「伐採届」とあわせて「小規模林地開発行為届出書」の提出が必要です。

新たな基準について（抜粋）

- ◎出入口を施錠すること
- ◎切土の実施後に法面保護を行うこと
- ◎切土の高さ5mごとに幅1.5m以上の小段を設けること
- ◎埋立てまたは盛土の実施後に危険防止のための落石防止を行うこと
- ◎埋立てまたは盛土の高さ3mごとに幅2m以上の小段を設けること
- ◎土石の落下を防止する必要がある場合は柵工などの土石落下防止策をとること

問合せ＝農林商工課 産業振興係 ☎76-5133

身馴川公園は9月30日で閉園します

企業の工場用地として提供するため、9月30日をもって身馴川公園を閉園します。これまで、愛着をもって身馴川公園をご利用いただき、誠にありがとうございました。今後、魅力あふれる公園づくりを進めていきます。

つぎは、どんな公園ができるかなあ～♪

まずは、阿那志地内にある農村公園の再整備を行います。小さなお子さまでも安心して楽しく遊べる場、ママもパパもホッとひと息つける、親子にとってより身近に感じられる場となる公園を整備いたします。

その後、沼上地内にある国指定の史跡「水殿瓦窯跡」周辺を新たな公園として整備していく予定です。

「どんな公園ができるかなあ～♪」と、期待しながらお待ちください。



問合せ＝建設環境課 都市計画係 ☎76-5134

5月と9月は
あいさつ・ありがとう重点推進月間

あいさつ・ありがとう運動を推進します
「ありがとう！」は魔法の言葉





美里町指名競争入札結果

(令和3年7月26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。



道路案内標識設置工事

工事場所：美里町大字木部地内外
入札対象額：2,472,000円(消費税除く)
契約額：2,695,000円(消費税含む)
落札者：株式会社 清水組

広木地区排水路安全施設整備工事

工事場所：美里町大字広木地内
入札対象額：15,430,000円(消費税除く)
契約額：16,500,000円(消費税含む)
落札者：有限会社 久米組

未評価家屋等調査業務委託

履行場所：美里町内全域
入札対象額：1,200,000円(消費税除く)
契約額：1,210,000円(消費税含む)
落札者：株式会社 協同測地開発

令和3年度

宝くじ助成金で整備しました

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの受託事業収入を財源に、宝くじの社会貢献広報事業の1つである「コミュニティ助成事業」を実施しています。

今回、湯本行政区では、この事業の助成金を受けて、行政区内の集会所などに下記の備品を整備しました。



冷蔵庫



発電機



クーラーボックス



ハロウィンジャンボは、1等・前後賞合わせて5億円!

1等 3億円×11本 前後賞 各 1億円×22本 当せん本数は発売総額330億円・11ユニットの場合

同時発売のハロウィンジャンボミニは、1等・前後賞合わせて5,000万円!

1等 3,000万円×20本 前後賞 各 1,000万円×40本

当せん本数は発売総額150億円・5ユニットの場合

発売期間 9月22日(水)~10月22日(金) 抽せん日 10月29日(金)

※この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

農業者の皆さまへ

日々の農作業が忙しくて 健康管理がおろそかになっていませんか？

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。
定期的に健康診断を受けることが、病気の早期発見・早期治療につながります。
健康な状態で農作業ができるよう、積極的に健康診断を受診しましょう。



健康な状態で農作業をするためには、
自分の健康状態を知ることが重要です！

良い作物を作るためにも
私たちが健康でいることが、
大切だということですね！



※医療機関や健康診断の会場では、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を行っています。マスクの着用など、受診時の注意を守って、会場にお越しください。

農林水産省



【問合せ】農林水産省経営局就農・女性課 ☎ 03-3501-1962

「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？～

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、事務局までご相談ください。



入会説明会

【日 時】 9月15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。

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防衛医科大学校 医学科学生

②防衛医科大学校 看護学科学生

受付期限

①10月13日(水)まで

②10月6日(水)まで

受験資格

①・②18歳以上21歳未満

③18歳以上33歳未満

試験日

①10月23日(土)

②11月12日(金)

③9月25日(土)～30日(木)のいずれか1日

※①・②は2次試験あり

入隊時期 令和4年3月～4月
その他 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

動物の愛護と適正な飼養を

「彩の国動物愛護推進員」を募集します

埼玉県では、動物の愛護と適正な飼養を推進するため、「彩の国動物愛護推進員」を募集します。

動物愛護推進員は、犬、猫などの動物の愛護や正しい飼い方について県民の理解を深めるため、ボランティアとして積極的・自主的に活動を行っていただくことを目的として委嘱するものです。

人と動物が共に生きられる社会を目指し、動物愛護の推進に熱意を持ち、県の施策にご協力いただけるかたの募集をお待ちしています。

応募期間 9月1日(水)～11月30日(火)

応募方法 ②次の書類を郵送してください。(応募期間最終日必着)

①応募申請書

②作文 「動物愛護推進員として活動したいこと」

※所定の用紙もしくは原稿用紙などにご自身の考えを800字以内で記述したもの。

※パソコンなどで作成の場合、白紙ベタ打ち(氏名併記)でも可。

※応募申請書および所定の用紙は、美里町役場 建設環境課にご用意してあります。

郵送先

〒330・9301

さいたま市浦和区高砂3・15・1

埼玉県保健医療部 生活衛生課

総務・動物指導担当

※提出いただいた書類は返却できませんので、ご了承ください。

※詳しくは、

埼玉県ホームページ

ムページを

ご確認ください

さい。



埼玉県ホームページ
QRコード

問合せ 埼玉県保健医療部 生活衛生課

総務・動物指導担当

☎048・830・3612



開館1周年記念

企画展の開催

「大隈重信と渋沢栄一」

本庄早稲田の杜ミュージアムの開館1周年を記念して、「大隈重信と渋沢栄一展」を開催します。

日時 9月11日(土)～11月14日(日)

午前9時～午後4時30分

休館日 2月曜日(祝日の場合は翌日)

場所 早稲田リサーチパーク・コミュニケーションセンター

費用 無料

問合せ 本庄早稲田の杜ミュージアム

☎ 71-6878



防災意識を高めましょう

埼玉県防災学習センター

埼玉県防災学習センター(そなへ)は、地震や消火などの疑似体験を通して災害時の対処法が学習できる施設です。

災害が起きた時の対応や日頃か

らの備えを学びませんか。

休館日 2月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始

開館時間 午前9時～4時30分(入館は午後4時まで)

場所 埼玉県鴻巣市袋30番(埼玉県鴻巣市袋30番)

費用 無料

問合せ 埼玉県防災学習センター

☎ 048-549-2313



埼玉県からのお知らせ

埼玉県

県政サポーター募集

インターネットアンケートに回答して、県政にご参加ください。

対象 満16歳以上で、ホームページの閲覧やメールの利用が日本語のできるかた(議員、首長、常勤の埼玉県職員は除く)

申込方法 埼玉県ホームページから応募

謝礼 アンケート回答で一定ポイントに達したかたから抽選で、

ら応募

県産農産物や図書カードを進呈

問合せ 埼玉県 県民広聴課

☎ 048-830-2850



埼玉県ホームページ QRコード



預けて安心!

自筆証書遺言書保管制度

法務局では、相続をめぐる紛争を防止するため、令和2年7月10日から自筆証書遺言に係る遺言書を保管する自筆証書遺言書保管制度を開始しました。

法務局で自筆証書遺言書を保管することにより、紛失、亡失を防ぐことができます。また、他人に破棄、隠匿、改ざんされることがありません。

この制度は、法務省令で定める様式に従って作成された自筆証書遺言を法務局で保管するものであり、当該遺言書については、家庭裁判所における検認の手続を要しないこととされています。

県議会の情報がタイムリーに!

「こんにちは県議会です」

テレビ埼玉で、県議会の各定例会の様や委員会委員長インタビューなど、県議会に関するさまざまな情報をタイムリーに放送します。

すてきな商品の当たるプレゼントコーナーもあります。

■放送日 日曜日 午前10時～10時15分

※詳しい放送スケジュールは、埼玉県議会ホームページをご覧ください。



埼玉県議会ホームページ



法務省ホームページ QRコード

本制度に関する詳しいことは、法務省のホームページをご覧ください。

問合せ さいたま地方方法務局

熊谷支局 総務課

☎ 048-524-8805

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。

7月届出分

お誕生おめでとう

名前	(世帯主)	行政区
萩原 充希	(圭一)	関
高岡 苺花	(みなみ)	小茂田
竹中 凛夏	(泰樹)	小茂田
福島 翼	(由江)	下児玉
石井 桃花	(優教)	沼上
小谷野 星那	(翔平)	広木

7月16日～8月15日届出分

お悔やみ申し上げます

名前	(世帯主)	行政区
木村 忠夫	(三和子)	関
中沢 トキ子	(仁)	関
木村 恵	(順治)	小茂田
越田 實	(-)	小茂田
田端 宏作	(充)	下児玉
市川 實	(き代)	駒衣
野口 清吉	(-)	中里

人口と世帯 ()内は前月比です

(8月1日現在外国籍のかたも含まれます)

人口	11,042人 (+1人)
男	5,581人 (-4人)
女	5,461人 (+5人)
世帯	4,496戸 (-2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

※利用上のお願ひ

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
9月5日(日)	森田整形外科クリニック	☎23-1610
9月12日(日)	よしはら整形外科	☎73-1575
9月19日(日)	飯塚耳鼻咽喉科医院	☎34-2313
9月20日(月・祝)	飯塚内科産婦人科	☎24-6311
9月23日(木・祝)	五十嵐整形外科医院	☎24-2313
9月26日(日)	池田レディースクリニック	☎22-2048
10月3日(日)	彩北病院(上武病院)	☎21-0111
10月10日(日)	彩の丘クリニック	☎71-7166

※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)

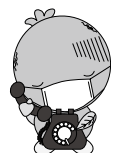
○平日夜間診療

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。



新しい本を紹介します。

一般書

『リボルバー』



原田 マハ/著 幻冬舎

ゴッホは本当にピストル自殺をしたのか？ フィンセント・ファン・ゴッホと彼にまつわる物語を、現代に生きるオークションリスト・高遠冨の目線で描いたアート・ミステリ。『小説幻冬』連載に加筆修正し単行本化。

『黒牢城』



米澤 穂信/著 KADOKAWA

織田信長に叛旗を翻して有岡城に立て籠もった荒木村重は難事件に翻弄される。村重は、土牢の囚人にして織田方の軍師・黒田官兵衛に謎を解くよう求めた。事件の裏には何が潜むのか。『カドブンノベル』他掲載に加筆修正。

薬剤師が教える子どもから大人まで 『飲み続けると危険な薬』

宇多川 久美子/著 PHP 研究所

薬の真実に目を向け、自分と家族を守ろう！ 「薬を使わない薬剤師」が、薬に頼りすぎることの危険性を伝えるとともに、薬との向き合い方を年齢ごとに説明し、薬との付き合い方を疾患別に解説する。

『美しい和菓子の図鑑』

青木 直己/監修 二見書房

12か月の行事、神社や寺の御利益、古典文学、歴史上の人物や文豪にまつわる和菓子を、イラストや写真とともに350個紹介。和菓子に秘められた謎と人々の思いを解き明かす。和菓子の基礎知識も収録。

児童書

『庭』



小手鞠 るい/作 小学館

学校生活に疲れたとげとげ少女が向かったのは、生命力あふれるハワイ。すがすがしい香りの花々、真っ青な空と海、雄大なハワイの景色、そして自分を一人の人間として扱ってくれる人たちに囲まれて、大切なものを見つけた。

『もりの100かいだてのいえ』



いわい としお/作 偕成社

ふしぎな音を頼りに森の奥へ行ったオトちゃんは、音楽好きの生きものたちが暮らす大きな木の家にたどりつきました。100階で演奏会があると聞いたオトちゃんは上へと登っていき…。「100かいだてのいえ」シリーズ第5弾。

『なわとびよ〜ん』

シゲリ カツヒコ/作 KADOKAWA

ケンタはなわとびが苦手。いばりんぼうのツヨシのことはもっと苦手。クラス対抗の「おこなわとび大会」が近いので、放課後、特訓だとツヨシが言い出した。ケンタは逃げ出すけれど…。苦手克服と友情をユーモラスに描いた絵本。

マンガでわかる！

『10才までに覚えたい 科学のふしぎ250』

高濱 正伸・高橋 広樹・川幡 智佳/監修 永岡書店

なんで雨って降ってくるの？ 植物って何を食べているの？ 身のまわりのふしぎを50個集め、「生命」「地球」「物質」「エネルギー」の4つの項目に分け、マンガとともに解説する。豆知識も掲載。

[引用] T R C 株式会社図書館流通センター

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、9月30日(木)【整理日】

※学習機の利用は、3部入替制です。おひとりさま1日1部（2時間）までの利用でお願いします。それ以外の時間は消毒・換気を行うため利用できません。

第1部 午前10時～正午 / 第2部 午後1時～3時 / 第3部 午後4時～閉館まで



ホームページ
QRコード

行政区別 推奨歩数達成率



健幸ポイント事業

対象事業

行政区別の推奨歩数達成率は以下のとおりです。
引き続き、健康維持に努めましょう。

行政区	6月	前月比	5月
根木	40.37%	▲1.83%	42.20%
関	27.11%	▲0.12%	27.23%
南阿那志	32.56%	▲1.55%	34.11%
北阿那志	24.81%	0.00%	24.81%
小茂田	32.77%	▲1.98%	34.75%
下見玉	30.07%	▲2.55%	32.62%
北十条	34.26%	0.00%	34.26%
南十条	29.63%	▲3.70%	33.33%
沼上	33.33%	▲3.35%	36.68%
広木	28.50%	0.52%	27.98%
駒衣	25.84%	▲0.58%	26.42%
木部	27.63%	0.66%	26.97%

行政区	6月	前月比	5月
古郡	34.46%	▲4.32%	38.78%
甘粕	38.46%	▲5.05%	43.51%
中里	36.36%	6.51%	29.85%
湯柝	32.00%	2.00%	34.00%
野中	24.74%	▲3.10%	27.84%
小栗	19.51%	0.00%	19.51%
猪俣	35.16%	▲3.12%	38.28%
湯本	32.50%	▲3.30%	35.80%
大仏	26.61%	▲6.72%	33.33%
白石	34.29%	0.00%	34.29%
円良田	42.00%	▲2.00%	44.00%

推奨歩数 65歳以上 7,000歩
65歳未満 8,000歩

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855



ワンポイント
手話講座 (222)

～ 青森 ～



①右手4指の指先で右頬を後側になる(青)



②掌を手前に向けた両手を上下させながら左右に引き離していく(森)

(出典：わたしたちの手話 (3)
／ (一財) 全日本ろうあ連盟発行)

お手軽クッキング 245

鶏のから揚げ さっぱりみぞれ煮

1人当たり

エネルギー	塩分
395kcal	1.7g

材料 (4人分)

鶏もも肉	360g
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
大根	200g
酢	大さじ2
水	40ml
みりん	小さじ4
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
キャベツ	120g
トマト	1個
ブロッコリー	1/4個



作り方

- 鶏もも肉は一口大に切り、Aで下味をつける。
- 片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げろ。
- 大根はすりおろす。
- 鍋にBを入れて煮立て、Cを加えてひと煮し、Dを加える。煮立ったら火を止める。
- キャベツはせん切りにし、トマトは1個を8等分に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 器にEを盛り、F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



各広場・健診のお知らせ

会場：保健センター ☎76-2855

イベント	対象	日程	時間	内容 [持ち物]
マタニティ広場	町内在住の妊婦のかた (夫の参加も可)	9月8日(水)	午前10時～ 11時30分	母乳・子育て支援について [母子健康手帳、ママパパ学級テキスト]
どれみ広場	町内在住の3歳までのお子さまと保護者 (未就園児も可)	9月6日(月)	①午前10時～ 10時30分	リトミック (音楽遊び) [ハンカチ、音の鳴るおもちゃ]
		10月4日(月)	②午前11時～ 11時30分	
育児相談	町内在住の乳幼児	9月29日(水)	午前10時～ 11時30分	計測・栄養や育児の相談 (1家族15分の枠で予約制) [母子健康手帳、お子さま用バスタオル]
		10月20日(水)		
親子あそび広場	町内在住の3歳までのお子さまと保護者 (未就園児も可)	9月15日(水)	①午前10時～ 10時30分	親子でストレッチなどのカラダを使うあそび [バスタオル1枚、汗拭きタオル、水分補給できるもの]
		10月13日(水)	②午前11時～ 11時30分	
あかちゃん広場 (母乳相談は予約制)	町内在住の生後6か月までのお子さまと保護者	9月16日(木)	①午前10時～ 10時30分	ベビママ体操
		10月6日(水)	②午前11時～ 11時30分	ベビーマッサージ

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各回先着5組の予約制とします。
申込みは各広場の開催前日までとなります。保健センターへお電話ください。



乳児健診

日程＝①9月9日(木) ②10月15日(金)

対象児＝①令和2年9月・11月、令和3年2月・5月生まれ
②令和2年10月・12月、令和3年3月・6月生まれ

内容＝身体測定、内科診察、育児相談など

2歳児歯科健診

日程＝9月1日(水)

対象児＝①令和元年6月～8月生まれ
②平成30年12月～平成31年2月生まれ

内容＝身体測定、歯科診察・フッ素塗布、育児相談など

3歳児健診

日程＝10月22日(金)

対象児＝平成30年3月～5月生まれ

内容＝身体測定、内科診察、歯科診察・フッ素塗布、育児相談など

5歳児歯科健診

日程＝9月21日(火)

対象児＝平成28年6月～8月生まれ

内容＝身体測定、歯科診察・フッ素塗布、育児相談など

※時間や持ち物などの詳細については、個別にお送りする通知をご覧ください。
健診実施日の1か月前をめどに送付します。

祝!! 満100歳 中兼ゆきさん (広木)



広木地区の中兼ゆきさんが、8月10日で満百歳の誕生日を迎えられました。

中兼さんは、99歳まで自宅裏の畑にでて、ナスやキュウリなどの野菜を作っていたそうで、今でも足腰はしっかりしています。

過ごしやすい日には、シルバーカーを押しながら、家の周りを散歩することもあるそうです。

モットーは、「自分にできることは、なんでも自分でやる」こと。

毎日を大切に過ごし、一日一日を積み重ねていくことが、ご長寿の秘訣のようです。

これからもお体に気を付けて、元気にお過ごしください。

防犯用立て看板の確認ならびに 安全パトロールを実施しました

美里町地域防犯推進委員連絡会

7月28日(水)、美里町地域防犯推進委員連絡会では、児玉警察署と本庄地方防犯協会の協力のもと、防犯用立て看板の確認と安全パトロールを行いました。

これからも、地域の安全のために活動していきます。



交通事故^{ゼロ}を目指して 安全運転をお願いしました

夏の交通事故防止運動街頭キャンペーン



7月19日(月)、県道本庄寄居線の美里町役場前交差点で、夏の交通事故防止運動街頭キャンペーンを行いました。

夏の交通事故防止運動期間中に行ったこのキャンペーンでは、町長をはじめ、交通安全協会、地域交通安全活動推進委員、美里町交通指導員、児玉警察署の皆さんが、赤信号で止まったドライバーたちに交通安全啓発品を手渡して、安全運転をお願いしました。



7月上旬、遺跡の森ターゲットバードゴルフ場内で白いキノコが発見されました。「キノガサダケ」の可能性が高く、別名は「キノコの女王」と呼ばれているそうです。成長がとても早く、朝に地中から出現して、その日の昼にはしぼんでしまうことから、珍しいキノコといわれています。

おめでとうございます

ぱじめての誕生日 満1歳

お知らせ 11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。9月30日(木)までに総合政策課へ☎連絡を！

たじま りくと
田嶋 陸人ちゃん (甘粕)

(令和2年9月29日生)

陸人1歳のお誕生日おめでとう♡
いっぱい食べて大きく元気に育ってね！
産まれてきてくれてありがとう♡



おおの ちさ
大野 千紗ちゃん (野中)

(令和2年9月7日生)

とっても活発で食いしん坊な千紗ちゃん。
これからお兄ちゃんと仲良く元気に大きくなってね！
1才のお誕生日おめでとう♡



こばやし ゆの
小林 柚希ちゃん (小茂田)

(令和2年9月29日生)

1歳のお誕生日おめでとう！
少しずつ自分で出来る事が増えてきたね。
これからは柚希ちゃんのペースでゆっくり成長してね♡



新型コロナウイルスワクチン接種について



■10月分の集団接種の予約について

予約開始

9月13日(月)9時から開始します。

接種日

1回目 10月10日(日) 午前8時45分～11時45分
2回目 10月31日(日) 午前8時45分～11時45分
※1回目と2回目セットでの予約となります。

接種人数

420人 (15分おきに30人ずつを予定)
※ワクチンの供給状況や予約状況により、午後(0時45分～3時45分)も実施する可能性があります。

【電話予約】

新型コロナウイルスワクチン接種予約センター
☎0570-200955

※午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)

【Web予約】

右のQRコードからログインし、予約をしてください。(24時間予約可能)



※予約方法については、接種券同封のお知らせをご確認ください。

■個別接種について

町内の医療機関で接種を希望するかた

電話による予約はできません。接種券の案内時に同封した申込はがきを返送してください。提出したかたへ随時、電話にて予約を調整していますので、お待ちください。
※10月の予約枠(祝日を除く月曜日から土曜日のみ)は、約2,000回分となります。

○接種状況について

ワクチン接種記録システム(VRS)の集計結果をもとに、随時、町ホームページに公表しています。

町外の医療機関で接種を希望するかた

各市町によって、予約方法などが異なるため、各市町の相談窓口にお問い合わせください。
本庄市と上里町は、9月14日(火)に予約を再開する予定となります。

児玉郡市内の 相談窓口

本庄市 ☎0495-71-8780
上里町 ☎0570-019009
神川町 ☎0570-019008

問合せ＝美里町新型コロナワクチン接種問合せ窓口 ☎0570-019007
※月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時