

広報みさと

MISATO

12

Dec.2022

No.617



進む先に、
たくさんの方々の笑顔。

みさとわくわくフェスタ 2022 開催

みさとわくわくフェスタ 2022 ～オープニングイベント～ を 開催しました！



わくわくフェスタ
情報サイト

新型コロナウイルス感染症の影響により、約2年半、健康・スポーツイベントを実施することができませんでしたが、10月2日(日)、『みさとわくわくフェスタ～オープニング～』を実施することができました。

幼児から高齢者まで幅広い年齢層、約1,000人を超えるかたが参加し、人々の笑顔や賑わいの溢れる1日となりました。

「運動・スポーツを通じて心もからだも健康に」をテーマに、今後も各種イベントなどを実施いたしますので、ぜひご参加ください。



青空ヨガ

保健センター前の芝生広場にて青空のもとヨガを実施し、22名のかたが参加しました。



親子運動教室

元プロサッカー選手や運動遊びの伝道師であるプレイリーダーと親子遊び教室を実施し、約60名のかたが参加しました。



モルック体験会

ルールも簡単で子どもから高齢者まで楽しめるスポーツです。約100名のかたが参加し、からだを動かしました。



森のマルシェ

6台のキッチンカー、10張りのテントが集まり、各店舗こだわりの食べ物やサービスを提供していただきました。



お笑い健康ライブ

お笑い芸人と一緒に200名のかたが、からだを動かし、楽しい時間を過ごしました。



オンライン運動プログラム

参加者募集

11月1日～1月31日までの3か月間、ヨガやZUMBAなど、幅広い運動プログラムを無料で活用することができます。ご興味のあるかたは、右記のQRコードから申込みください。



1月14日(土)、遺跡の森総合公園において、「心もからだも健康に」をテーマに『Happy Festa』を開催いたしますので、ぜひご参加ください。詳細は、4ページをご覧ください。

2時間リレーマラソン

参加者募集

遺跡の森総合公園内に設置されたコースを2時間でどれだけ周回を重ねられるのか、タスキリレー方式で競います。

長い距離に自信がないかたでも、気軽に仲間と参加できます。右記のQRコードから申込みください。



詳細は、広報11月号に差し込んだチラシをご確認ください。

問合せ=美里町教育委員会事務局 生涯学習係
(コミュニティセンター内) ☎76-3431

新年を迎え、心機一転、新たな気持ちで、心もからだも健康に過ごしましょう

Happy Festa

2023 1.14 [土]

12月15日(木)午前
9時から申込開始
※担当係まで電話にて
申込みください。

参加費
無料

会場 美里町遺跡の森総合公園

からだ部門

今年こそ運動を始めよう！ まずは、正月太り解消！

親子運動教室

【キッズコンディネーション】

時間 午前10時30分～11時30分
受付 午前10時～
場所 町民体育館
対象 4歳～小学生とその保護者
定員 親子20組(定員になり次第締切)
講師 稲田美雪氏 笠原智美氏
(パーソナルトレーナー)
申込 教育委員会
事務局
生涯学習係

300Pt
付与



姿勢改善教室

【セルフコンディショニング】

時間 ①午前11時30分～正午
②午後0時15分～0時45分
受付 各回30分前から
場所 コミュニティセンター大ホール
定員 各回15名(定員になり次第締切)
講師 宇都宮辰徳氏
(健康運動指導士)
申込 保健センター
健康増進係

300Pt
付与



体組成計測会 + 個別相談会

時間 午前11時～
午後3時
場所 遺跡の森館

200Pt
付与

申込不要



こころ部門

クスッと笑える講演会

時間 午後1時30分～3時 受付 午後1時～
場所 遺跡の森館

夫婦円満コンサルタントだからこそわかる！
実際に「あるある」と納得できる事例などを笑いと共に
講演します。

テーマ「子育てと夫婦円満の秘訣！」

講師 中村はるみ氏

夫婦円満コンサルタント
クオリティ・オブ・ライフ研究所 代表

500Pt
付与



森のマルシェ

時間 午前11時～午後3時
場所 こどもひろば(町民体育館前)
出展 ピザ・総菜・焼菓子 など



遊び部門

スタンプラリー など
時間 午前11時～午後3時
受付 遺跡の森館
※その他イベント実施予定

お問い合わせ

教育委員会事務局
保健センター

生涯学習係
健康増進係

☎ 76-3431
☎ 76-2855



行動制限が緩和され、ジワリジワリ感染者が増えています。

国立感染症研究所が発表した新型コロナウイルスの感染経路は、感染者の鼻や口から放出される感染性ウイルスを含む粒子に暴露されることで感染し、主に以下の3つがあります。

- ①空気中に浮遊するウイルスを含むエアロゾルを吸い込むこと（エアロゾル感染）
- ②ウイルスを含む飛沫が口、鼻、目などの露出した粘膜に付着すること（飛沫感染）
- ③ウイルスを含む飛沫を直接接触したか、ウイルスが付着したものの表面を触った手指で露出した粘膜を触ること（接触感染）

どの経路で感染するのかは、感染者から放出される粒子の量や環境条件によって決まり、感染者が呼吸をすると粒子が放出され、大きな声を出したり歌ったりすると、放出される粒子の量が増え、感染者との距離が近いほど（おおむね1～2メートル以内）感染する可能性は高く、距離が遠いほど感染する可能性は低くなるそうです。特に換気が悪い環境や密集した室内では、

感染者から放出された感染性ウイルスを含む粒子が空中に漂う時間が長く、また距離も長くなり、こうした環境に感染者が一定時間滞在することで、感染者との距離が遠いにもかかわらず、感染が発生した事例が国内外で報告されていると言っています。

年末に向け、外出する機会が増えると思います。空気が乾燥し、密閉されている場所にお出かけの際は、特に注意してください。

リスクの高い場所では、換気、マスクの着用を必ずお願いいたします。お帰りの際は、手洗い、うがいを習慣化してください。

これから、インフルエンザの季節を迎えます。新型コロナウイルスとの同時流行も心配されます。新たな変異ウイルスも確認され、専門家の予測では、来年1月上旬が感染者数増加のピークとも言われています。

特に、外出時の飲食では黙食とし、会話をする際はマスクを着用してください。

「あの時こうしておけば…」と後悔しないよう、日頃からご注意をお願いいたします。

はたち 令和4年度 二十歳を祝う会を挙行します

- 期 日：令和5年1月8日(日)
- 受付開始：午後0時50分
- 式 典：午後1時30分
- 会 場：遺跡の森館ホール
- 対象者：平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれのかた

※対象のかたには、開催通知を送付します。町外に住所のあるかたで参加を希望される場合は、問い合わせ先までご連絡ください。

わたし史上、
最も輝く
日のために!!

当日、参加する皆さんが最も輝けるように、そして、すてきな思い出に残る二十歳を祝う会になるよう、役員の皆さんは頑張っています。

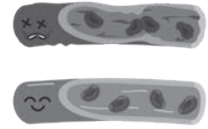
特集 「脂質異常症」

あなたの血液、ドロドロになっていませんか？

脂質は、炭水化物やタンパク質と並び、体内でエネルギー源となる大切な栄養素です。

私たちの体に欠かせない物質ですが、脂質が増えすぎると、血液はドロドロになります。ドロドロの血液は、血管の内壁にくっつきやすく、動脈硬化を引き起こす大きな要因になります。

脂質異常症とは、血液中の脂質の値が基準値から外れた状態をいい、特に目立った症状がありません。だからといって放置しておくとし、心臓病や脳卒中などを引き起こしやすくなります。そうならないよう、生活習慣を見直す必要があります。



食べ過ぎない 飲み過ぎない！

食事で摂取した脂肪や炭水化物は、体を動かすエネルギー源となりますが、食べ過ぎや飲み過ぎなどにより過剰摂取すると脂肪として蓄えられます。

食べる量を無理に減らさずに、食べ過ぎないための工夫をしましょう。



脂質のとり過ぎに気をつける！

とり過ぎに注意する食品（例）



菓子パン



卵黄



脂身の多い
肉・ウィンナー



インスタント食品



菓子類



バター・
マーガリン



菓子パンを主食に選ばない

菓子パンは、想像以上に高カロリーです。メロンパンの場合、ご飯約2杯分のエネルギーに相当します。野菜がとれるサンドウィッチや味付けされていないパンがおすすめです。



油をカットして調理

肉の脂身は、カットしてから調理しましょう。蒸す、煮るなどの調理法で、油を使わないようにしましょう。



お菓子は取り分ける

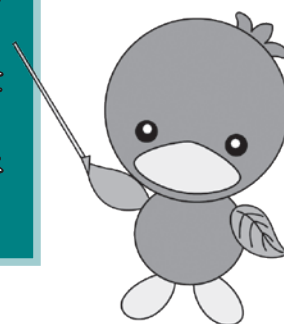
袋のままではなく、小皿に取り分けることで食べ過ぎを防げます。複数のお菓子をたくさんの小皿に並べてしまうと結果的に食べ過ぎになりますので、注意が必要です。

これだけ食べたら、これだけ運動しよう

「今日は運動をがんばったから、自分へのご褒美に食べよう！」などと思って食べ過ぎていませんか？

食べる時間はあっという間ですが、食べた物のカロリーを消費するためにどのくらいの時間、身体を動かせばよいのでしょうか。まずは、食べ物のカロリーを知り、消費するためにはどのくらいの運動時間が必要なのかを考えましょう。

- ◎「カロリー (cal)」とは、エネルギーの単位です。
- ◎1ℓの水の温度を1℃上げるために必要なエネルギーが1calです。人間が生きていくためにはエネルギーが必要で、そのエネルギー源は「食糧」です。
- ◎100kcalの食べ物を食べても100kcalを消費する運動をすれば、食べた分は消費され、体の中には残りません。
- ◎食べた分をすべて消費しきれず残った分は、「脂肪」に変えられて体に蓄えられます。



食べ物のカロリーと運動時間の目安

食べ物の種類	運動の種類	女性 (体重50kgの場合)	男性 (体重60kgの場合)
チョコレート 1粒 (28kcal)	ストレッチ	14分	11分
	ウォーキング	7分	6分
	筋トレ	5分	4分
ピーナッツ 10粒 (59kcal)	ストレッチ	30分	24分
	ウォーキング	15分	13分
	筋トレ	11分	9分
せんべい 2枚 (84kcal)	ストレッチ	42分	34分
	ウォーキング	22分	18分
	筋トレ	16分	13分
ポテトチップス 1袋 (336kcal)	ストレッチ	2時間48分	2時間18分
	ウォーキング	1時間27分	1時間14分
	筋トレ	1時間4分	50分
メロンパン 1個 (433kcal)	ストレッチ	3時間37分	2時間58分
	ウォーキング	1時間53分	1時間35分
	筋トレ	1時間22分	1時間5分
ビール 350ml (150kcal)	ストレッチ	1時間15分	1時間2分
	ウォーキング	39分	33分
	筋トレ	29分	23分
スポーツドリンク 500ml (135kcal)	ストレッチ	1時間8分	55分
	ウォーキング	35分	30分
	筋トレ	26分	20分



マイナンバーカードの個別出張申請受付（予約制）を始めます！

12月5日(月)から役場や集会所へ出向くことが困難なかたを対象に、職員がご自宅を訪問し、マイナンバーカードの申請受付を行います。

利用を希望されるかたは、事前予約が必要です。専用ダイヤルに電話し、希望日時や利用人数をお伝えください。

※交付は、本人限定受取郵便となります。申請後、1か月半から2か月ほどで届きます。

【内 容】

予約した日時に職員がご自宅を訪問し、申請書などの記入支援や写真撮影を行います。

【利用方法】

◎予約受付は、12月1日(木)午前9時から開始します。専用ダイヤルに電話をして、希望日時と利用人数（4人まで）をお伝えください。

◎家族以外のグループでも申込みできます。その場合は、代表者のご自宅で申請受付を行います。

【注意事項】

◎個別出張申請は、町民のかたに限りです。

◎当日の予約はできません。

◎予約は専用ダイヤルのみからとなります。



【予約可能日時】

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

- ①午前 9 時30分 ②午前10時30分
- ③午前11時30分 ④午後 1 時30分
- ⑤午後 2 時30分 ⑥午後 3 時30分

【申請に必要なもの】

- ・通知カード（紛失の場合は、必ず予約時にお伝えください）
- ・本人確認書類
- ・住民基本台帳カード（お持ちのかた）
- ・国から送付された申請書（お持ちのかた）

マイナンバーカード専用ダイヤルをご利用ください。 12月1日スタート

- ・マイナンバーカードの申請方法やマイナポイント、保険証利用申込などに関するお問い合わせ
- ・個別出張申請のお申込み（役場や申請会場に出向くことが困難なかたを対象としています）

専用予約ダイヤル ☎0570-023310（住民保険課マイナンバー担当直通）

※土日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）を除く午前9時から午後5時までとなります。

広げようマイナンバーの輪！ マイナンバーカード紹介キャンペーン

何人紹介してもOK!

すでにマイナンバーカードを取得したかたへのお得な特典

マイナンバーカードの新規申請者を紹介してくれたかたに、美里町商工会発行の商品券1,000円分をプレゼントします！

【対象】 マイナンバーカードを取得した18歳以上のかたで、新規申請者と役場や臨時の申請場所まで同行できること（町外のかたも対象）

◎新規申請者1名につき、商品券1,000円分をプレゼント

【実施期限】 令和5年1月31日(火)まで

【受取方法】 申請*またはカードの受取りに同行し、マイナンバーカードを提示後、商品券をお渡しします。

※役場または臨時の申請場所（イベント会場除く）で行う場合が対象です。

問合せ＝住民保険課 住民係 ☎76-1366



男女共同参画ニュース

男性の育児休業取得について

令和3年度雇用均等基本調査によると、男性の育児休業取得率^{*}は13.97%で、9年連続上昇しています。

4月からは、育児休業を取得しやすい「雇用環境の整備」と妊娠・出産の申し出をした労働者への制度の「個別周知」や「取得意向の確認」が義務付けられ、10月からは、「産後パパ育休」（出生時育児休業）が施行し、育児休業を2回まで分割して取得できるようになりました。

今回は、育児休業の取得を悩んでいるかたへの後押しとなるよう、実際に育児休業を取得した町男性職員にインタビューを行いました。

※令和元年10月1日から令和2年9月30日までの1年間に配偶者が出産した男性のうち、令和3年10月1日までに育児休業を開始した者（育児休業の申出をしている者を含む。）の割合です。

育児休業を取得しようと思ったきっかけ、取得して感じたこと…

1人目が産まれたとき、出産を終えた妻の様子を見ていて、出産という大きな役目を果たした妻に休んでもらいたいと思いつつ、日中そばにいてあげられないことを歯がゆく思っていました。そのため、2人目が産まれたとき、「今度は日中もそばにいて、少しでも休んでもらいたい」と思いました。

また、1人目のとき、どんどん成長していくわが子を見て、「少しでもそばで見守りたい」と思ったことも理由の1つです。

育児休業は1か月取得しました。短い期間とはいえ、一緒にいられたことを嬉しく思っています。

妻と共に育児・家事をしたことで、妻が1人でしていたことの大変さがよくわかり、感謝の気持ちがより一層強くなりました。この育児休業の期間は、仕事のことを考えなくてもよくなったことで、その分1人目のときよりも、わが子とより向き合えたように感じました。

今後の育児に対する思いも変わり、育児休業を取得して本当に良かったと思っています。

このような機会をいただけたこと、職場の上司や同僚にも感謝しています。

育児休業を取得することで、家族の絆が深まります。ぜひ、取得してみたいはいかがでしょうか。



12月4日(日)から10日(土)は、「人権尊重社会をめざす県民運動 強調週間」です！

「人権尊重社会をめざす県民運動」は、さまざまな人権課題への理解を深め、「すべての県民がお互いの人権を尊重しながら共に生きる社会」を実現するため、県民総ぐるみで取り組む運動です。

この機会に、人権について改めて考えてみましょう。

問合せ＝総務課 庶務係 ☎76-1115



電力・ガス・食料品などの価格高騰に伴う緊急支援給付金について

電力・ガス・食料品などの価格高騰による家計への負担増を踏まえ、特に影響が大きい低所得世帯（住民税非課税世帯など）に対して、**1世帯あたり5万円を支給**します。

対象 ※①・②の両方に該当しても、1世帯いずれか1回限りの支給となります。

【①住民税非課税世帯】

◎9月30日時点で、住民登録があり、世帯全員の令和4年度分の住民税均等割が非課税の世帯

※住民税が課税されている者の扶養親族等のみからなる世帯は対象外です。

対象となる世帯には、11月下旬に口座情報や受給を確認するための「確認書」を送付しました。内容をご確認いただき、同封の返信用封筒により、令和5年1月31日(火)までに返送してください。お早めをお願いします。

【②家計急変世帯】申請が必要です

◎一定の収入があり、住民税均等割が課税されている世帯であっても、予期せず家計が急変し、①の世帯と同様の事情とみなされる世帯

※令和4年中に非課税世帯給付金の家計急変世帯として支給を受けた世帯であっても、申請が必要です。

申請時点で住民登録のある市町村への申請が必要となります。町では、12月1日(木)から申請を受付けます。申請書は、福祉課窓口で配布するほか、町ホームページからダウンロードが可能です。受付期限は、令和5年1月31日(火)までです。申請方法については、福祉課までお問い合わせください。

制度のお問い合わせは、内閣府コールセンターへ ☎0120-526-145 (フリーダイヤル)
※土日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)を除く午前9時から午後8時までとなります。
※電力・ガス・食料品などの価格高騰緊急支援給付金を装った詐欺などにご注意ください!

問合せ＝福祉課 社会福祉係 ☎76-5132

モルック体験教室に参加してみませんか？

モルックという木の棒を投げて木製のピン（スキットル）を倒した本数で得点を競うフィンランド発祥のスポーツです。

ルールはとても簡単で、お子さんから高齢者まで男女問わずどなたでも楽しむことができます。皆さんのご参加をお待ちしています。



【日時】 12月17日(土) 午前9時～11時
【場所】 遺跡の森総合公園 ゲートボール場
(保健センター北側)
【対象者】 町内在住で小学生以上のかた
【定員】 30名(事前申込不要)

【参加費】 無料
【持ち物】 運動しやすい服装、飲み物
【講師】 美里町スポーツ推進委員
【その他】 雨天により中止となる場合があります。

問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係(コミュニティセンター内) ☎76-3431



課税額が変わってきます

建物を新築したり、取り壊したら届出を!!

固定資産税は、毎年1月1日現在の状況で課税されます。そのため、次のように使用状況が変更になった場合には、届け出をお願いします。

家屋を新築または増築した場合

令和5年1月1日までに家屋を新築・増築した場合は、令和5年度から課税対象となります。

現在、職員が固定資産評価額算定のため調査を行っていますので、家屋が未調査の場合は、ご連絡をお願いします。

家屋の用途、土地の使用状況を変更した場合

家屋、土地の使用状況によって課税額が変わる場合があります。使用状況を変更した場合は、届け出をお願いします。

家屋の全部または一部を取り壊した場合

令和5年1月1日までに家屋を取り壊した場合には、令和5年度から課税されなくなりますので、「建物滅失届」の提出をお願いします。

なお、電子申請も受け付けていますので、町ホームページをご確認ください。

また、取り壊した家屋が登記されている場合は、法務局へ「建物滅失登記」の申請をしてください。

このほか、今年、固定資産の所有者が亡くなり、令和4年中に相続登記が完了しない場合は、「固定資産税相続人代表者指定届出書兼現所有者申告書」を必ず提出してください。

※各種届出の様式は、税務課窓口または町ホームページからダウンロードできます。

その他、ご不明な点は、お問い合わせください。

問合せ=税務課 資産税係 ☎76-5131

水道管の凍結にご注意ください!

寒さが厳しい日が続くと水道が凍結しやすくなります。屋外、北側で日が当たらない場所、風当たりの強いところ、むき出しになっている水道管などは特に注意が必要です。

【凍結を防ぐ方法】**①水道管を保温する**

むき出しになっている水道管は、保温材などですき間なく巻き、保温してください。

メーターボックス内に毛布や発泡スチロールを置いてください。

②夜間に蛇口を少しだけ開けておく

水がたえず流れることで凍りにくくなります。流した水はためて

おいて、洗濯などで再利用しましょう。出す水の量はごく少量で構いません。

【水道管が凍結してしまったときは】

蛇口にタオルや布などをあてて、その上からぬるま湯をゆっくりかけてください。

※熱湯をかけると、水道管や蛇口を破損するおそれがあります。

寒さから水道管を守りましょう**凍結防止の方法**

水道管に保温材を巻く



メーターボックス内に毛布や発泡スチロールを置く



夜間に蛇口を少しだけ開けておく



問合せ=上下水道課 業務係 ☎76-1118

消費生活相談



海産物の電話勧誘販売・送り付けトラブルに注意！



【事例1】

一人暮らしの母が、カニの電話勧誘を受けて申し込んだ。業者は昔のなじみであると言ってお勧めしてきたようで、母はその業者を悪い人ではないと思い、3万円のカニを申し込んだと言った。明後日に届くらしいが、母もやはり不要だと言ったので解約したい。

【事例2】

独居の母あてに頻繁に海産物が届いている。以前、買い物をしたという店から「新型コロナウイルスで不況だ」と泣きつかれて購入しているようだ。母は認知症で、注文したのか、どこの店から送られてくるのか把握していない。届いたらどうしたらよいか。

海産物の電話勧誘や送り付けトラブルに関する相談が後を絶ちません。「新型コロナウイルスの影響で収入が減って困っている」「以前購入してもらったことがある」と消費者の親切心や同情心、断りにくさにつけ込んだり、「買ってもらわないと困る」という強引な勧誘トラブルや、購入を断ったのに商品が届いたという相談が寄せられています。

また、一人暮らしの高齢者宅に大量の海産物があるのを家族や見守るかたが見つけて不審に思い、消費者センターに相談するというケースも見られます。

【消費者へのアドバイス】

- ・ 不要、不審な勧誘はきっぱりと断り、すぐに切電しましょう。また、留守番電話機能を設定し、必要な場合のみ出るなど、迷惑電話防止機能を有効に活用しましょう。
- ・ 電話勧誘で購入を承諾した後にやめたい場合、法定書面を受け取った日から8日以内であれば、クーリング・オフを行うことが可能です。
- ・ 一方的に商品が届いた場合、代金は支払わず、送り主の名称や所在地の情報を控えて、受取拒否をしましょう。受け取ってしまった場合、商品は処分できますが、念のため送り主の名称などをメモしたり、商品の写真を撮るなどして経緯を控えておきましょう。商品代金の請求や弁償を求められても支払う必要はありません。また、支払ってしまった場合は返金を求めましょう。
- ・ 高齢者の自宅に見慣れない商品や契約書がある、お金に困っているなど高齢者の様子に異変を感じた際は、すぐ本人に経緯を確認し、消費生活センターに相談しましょう。

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日までに総務課へお届けください

短歌

日帰りの温泉旅はけふる雨 企画した妻一人嬉々する 原 武久

信号機渡れば木槿咲いている いつもの道をいつもの時間 小林カツ子

黄金の実りの秋を迎えたり 大地の恵収穫のとき 福島恵美子

当たり年好みの固さ話しつ 夕餉の後に柿の実いたたく 原田 淳子

プーチンの出口見えない戦争と 終わりみえないコロナの震撼 有馬 康博

嫁ぐ日や行くなと泣いた幼なき日 記憶をたどる姉の旅立ち 有馬 千代

遺影の母に眼をもらい口は父 明日は古稀よ鏡のあなた 丸山 好子

初穀を六尺籠に囲い入れ 庭広々とつゆ霜光る 中里 勝江

生花々に囲まれ先祖菩提寺を 煙にのりて我等を離れ 清水ミヨ子

長き夜や眠れぬ日々の百か日 秋晴れや餅背負ふ児の泣き笑ひ 飯尾 君江

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。



“そのとき”が来たら 伝えられない

だから今、「人生会議」



自らが希望する医療やケアを受けるために

誰でも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。命の危機が迫った状況では、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり、希望していることを伝えることができなくなると言われています。あなたが大切にしていること・望んでいることを前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有する取組みを「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」と言い、自らが希望する医療やケアを受けるための大切なプロセスです。

どんな話しをするの？

大切にしたいこと、気がかりなこと、選びたい過ごし方（治療や療養）、自分の思いや代弁者などについて話し合しましょう。

状況により思いは変わることもあります。繰り返し何度でも話し合しましょう。

①大切なことは何か
考えてみましょう②自分の思いを預け
られる人（代弁者）
を考えてみましょう

※個人の自由意思によって進めるものです。
「知りたくない」「考えたくない」という
かたへの配慮も大切にしましょう。

④話し合いの結果を
代弁者や周りの人
と共有しましょう③代弁者や周りの人
と話し合しましょう

「かかりつけ医」を持つことの重要性

皆さんは、かかりつけ医を持っていますか。かかりつけ医は、「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師」と位置付けられています。超高齢社会へと進む中、かかりつけ医は、病気や生活習慣などを理解したうえで継続的に診察を行い、さまざまな健康問題についても気軽に相談できます。

また、家族が見逃しがちな症状に気づき、地域に密着した存在です。必要に応じて、地域包括支援センターやケアマネジャーと連携してもらえます。安心して住み慣れた地域で暮らしていけるよう、日頃から心配なことを相談できるかかりつけ医を見つけておきましょう。



12月3日(土)から9日(金)は「障害者週間」です

「障害者週間」は、国民の間に広く障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として定められています。

障害のあるかたやその家族が少しでも安心して生活できるよう、相談窓口や費用の割引・免除などをご紹介します。



相談窓口

埼玉弁護士会主催「障がい者無料法律相談 110 番」

障害者週間にあたり、弁護士が電話やFAXで無料相談を受け付けます。

- 【日 時】** 12月9日(金) 午前10時～午後4時
【対 象】 障がいのあるかたやその家族、福祉関係者など
【問合せ】 埼玉弁護士会法律相談センター
 ☎048-710-5666

相談専用ダイヤル
 ☎ 048-864-1666
 FAX 048-864-1677
 ※当日のみ利用可能です。

費用の割引・免除など

■有料道路通行料金の割引

障害者手帳をお持ちのかたで、以下の条件を満たす場合、高速道路などの有料道路通行料金が5割引になります。

- 【条 件】**
- ①本人が運転される場合
 - ・身体障害者手帳の交付を受けているかた
 - ②本人以外が運転し、本人が同乗される場合
 - ・身体障害者手帳または療育手帳に「第1種」の記載があるかた

※割引を受けられる自動車は、事前に登録された1台に限られます。登録された自動車以外での利用の場合、障害者割引は適用されません。

【申請・問合せ】
 割引の申請方法や詳細は、福祉課 社会福祉係 (☎76-5132) へお問い合わせください。

■NHK放送受信料の免除

障害者手帳をお持ちのかたで、以下の条件を満たす場合、NHK放送受信料が免除になります。

- 【条 件】**
- ①全額免除
 - ・身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を所持する者がいる世帯で世帯構成員全員が住民税非課税
 - ②半額免除
 - ・視覚または聴覚障害により身体障害者手帳を所持する世帯主かつ契約者

・身体障害者手帳1級または2級、療育手帳④またはA、精神障害者福祉手帳1級のいずれかを所持する世帯主かつ契約者

【申請・問合せ】
 免除の申請方法や詳細は、福祉課 社会福祉係 (☎76-5132) へお問い合わせください。



ヘルプマークを知っていますか？

ヘルプマークとは、義足や人工関節を利用しているかた、内部障害や難病のかた、または妊娠初期のかたなど、外見上わからなくても援助や配慮を必要としているかたたちが、周囲のかたに配慮を知らせることで援助を得やすくなるよう、作成されたマークです。

◎ヘルプマークを身に付けたかたを見かけたら…

電車・バスの中で、席をお譲りください。

駅や商業施設などで、声をかけるなどの配慮をお願いします。

災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

◎ヘルプマークの配布は…

福祉課 社会福祉係で配布しています。必要なかたは申し出ください。



運転免許証を自主返納されたかたに みさと元気チケットを交付します



【対 象】

返納を行った日において満70歳以上で、町内に住所を有するかた

【支援内容】

みさと元気チケット（商品券）1万円分を交付（1回限り）

【申請方法】

運転免許証を自主返納した際に、埼玉県公安委員会から交付を受けた「運転経歴証明書」の写しを持参のうえ、申請してください。

詳細は、福祉課 社会福祉係（☎76-5132）へお問い合わせください。

おでかけ応援講座

～フレイル&頻尿予防～



『いくつになっても自分の力でおでかけしたい！ 毎日を元気に過ごしたいかたへ』
元気に過ごす秘訣と日常でできるセルフケアを、花王グループカスタマーマーケティング(株)の講師が提案します。

性別問わない内容になっています。皆様のご参加をお待ちしています。



【日 時】 1月31日(火) 午前10時～

【場 所】 保健センター

【対 象 者】 町内在住のかた

【定 員】 20名（先着順）

【参加費】 無料

【申込方法】 12月7日(水)午前9時から電話または
直接窓口で申込開始



年末年始のごみ収集について

年末年始のごみの収集は下表のとおりとなります。
年末最終日を過ぎてから、ごみは出さないでください。



種類	東児玉地区と広木		松久・大沢地区(広木を除く)	
	年末最終日	年始開始日	年末最終日	年始開始日
可燃ごみ	12月29日(木)	令和5年 1月5日(木)	12月30日(金)	令和5年 1月6日(金)
不燃ごみ	12月22日(木)	令和5年 1月12日(木)	12月23日(金)	令和5年 1月13日(金)

※お間違えのないようお願いします。

小山川クリーンセンターに自己搬入されるかたへ

年末は12月30日(金)まで、年始は令和5年1月4日(水)からです。年末は、ごみの搬入車両により大変混雑し、受付や荷下ろしに時間がかかることが予想されます。指定袋に入るごみについては、決められたごみ収集所を利用して排出ください。

また、粗大ごみなどを直接搬入する場合は、可能な限り年末を避けてください。

受入時間=午前8時40分~正午/午後1時~4時30分

問合せ=小山川クリーンセンター ☎22-8200

年末年始の汲み取り・浄化槽清掃について

年末年始の受け入れ日程は下表のとおりとなります。

汲み取り・浄化槽清掃の依頼は、児玉清掃(株) (☎72-1038) へご連絡ください。

※インターネットからの申し込みもできます。

汲み取り日程

種類	町内全域	
	年末最終日	年始開始日
受け付け	12月16日(金)	令和5年 1月4日(水)
汲み取り	12月27日(火)	令和5年 1月9日(月・祝)

浄化槽清掃日程

種類	町内全域	
	年末最終日	年始開始日
受け付け	12月9日(金)	令和5年 1月4日(水)
汲み取り	12月27日(火)	令和5年 1月9日(月・祝)

問合せ=総務課 生活環境係 ☎76-1115

人も車も自転車も 安心・安全 埼玉県

12月1日(木)から14日(水)は、冬の交通事故防止運動期間です！

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。





本庄市児玉郡歯科医師会からのお知らせ

年末年始の休日歯科診療について

診療時間 午前10時～正午

※健康保険証を持参してください。

日程	診療所名	所在地	電話番号
12月 30日(金)	スエヒロ歯科医院	本庄市 緑1-1-6	☎24-0040
	西村歯科医院	神川町 熊野堂73-4	☎77-0648
12月 31日(土)	江川歯科医院	本庄市 東台1-4-19	☎22-2757
	四季の里歯科 クリニック	本庄市 四季の里2-9-7	☎21-8110
令和5年 1月 1日(日・祝)	やない歯科医院	本庄市 見福5-8-17	☎22-7727
	深町歯科医院	美里町 小茂田313-7	☎76-5544
1月 2日(月) ※振替休日	このみ歯科 クリニック	上里町 七本木3610-2	☎35-3877
	中林歯科	本庄市児玉町 吉田林398-1	☎72-7884
1月 3日(火)	木田歯科医院	本庄市児玉町 八幡山185-1	☎73-1200
	上里スマイル歯科	上里町 金久保359-1	☎71-6224

年末年始の役場業務について

役場での各種手続きは、
お早めをお願いします。



12月29日(木)から令和5年1月3日(火)まで、
役場はお休みです。

業務について、年内は12月28日(木)まで、
年始は1月4日(水)から平常どおり行います。
各種手続きは、お早めをお願いします。

【戸籍の届出】

死亡・出生・婚姻など戸籍に関する届出は、
年末年始のお休み期間中でも、庁舎西側の休日窓口で受け付けします。

(受付時間：午前8時30分～午後5時15分)

受付時間外に届出を予定しているかたは、
事前にご相談ください。

問合せ＝住民保険課 住民係 ☎76-1366

年末年始の公民館・体育施設などの利用について

12月28日(水)正午から令和5年1月3日(火)は、公民館・体育施設を利用することができません。

1月4日(水)以降の利用については、4日(水)から鍵の貸出を開始します。

また、12月24日(土)から令和5年1月9日(月・祝)の間は、学校施設の開放はいたしません。

森の図書館は、12月26日(月)から1月4日(水)まで休館となります。

ご理解とご協力をよろしくをお願いします。

問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係（コミュニティセンター内）☎76-3431

もし発熱をしたら、予約をしてから受診してください！

発熱外来を受診する際は、まずは、かかりつけ医に相談してください。かかりつけ医で対応できない場合は、「埼玉県指定診療・検査医療機関」を検索し、必ず事前に予約をしてから受診するようお願いします。

■受診先の確認・受診を迷う場合

埼玉県受診・相談センター ☎048-762-8026 (土日・祝日を含む 午前9時～午後5時30分)

■受診先の確認・一般的な質問

県民サポートセンター ☎0570-783-770 (24時間・年中無休)

この「社協コーナー」は共同募金の配分を受けて掲載しています。

参加者募集

ひとり暮らし高齢者☺にっこり交流会

70歳以上

70歳以上のかたを対象に「ひとり暮らし高齢者☺にっこり交流会」を実施します。ひとり暮らしならでの、ちょっとした悩みなど、皆さんで話をしてみませんか。

- 【日 時】 1月27日（金）
午前10時～11時30分（午前9時30分から受付開始）
- 【場 所】 コミュニティセンター 大ホール
- 【対象者】 70歳以上のひとり暮らし高齢者
（送迎が必要なかたは、申し込み時に申し出ください）
- 【定 員】 30名（先着順）
- 【参加費】 無料
- 【内 容】 ・「おなか元気教室」 講師：埼玉北部ヤクルト販売(株) 竹内智津子氏
・振込め詐欺防止についてのお話
・お弁当配布
- 【申込み】 12月12日（月）～1月12日（木）までに美里町社協窓口または電話でお申し込みください。



傾聴ボランティア養成講座 受講者募集！

「傾聴ボランティア」とは、相手の話に耳を傾けて、誠心誠意、相手の言葉を聴く「お話し相手のボランティア」のことです。

傾聴の基礎を身に付けて、ボランティア活動などに役立ててみませんか。

- 【日 時】 ① 1月18日（水） ② 1月25日（水）
③ 2月1日（水） ④ 2月8日（水）
⑤ 2月15日（水）
※各回とも午前10時～正午

【場 所】 コミュニティセンター 大ホール（1月25日のみコミュニティセンター第1会議室）

【対象者】 傾聴ボランティア活動に関心のあるかた

【定 員】 20名

【講 師】 倉林宣子氏（公認心理師）

【持ち物】 筆記用具

【申込み】 1月13日（金）までに電話または右のQRコードからメールでお申し込みください



<QRコード>



善意のご寄付ありがとうございます

寄付金（敬称略）

◎埼玉信用組合美里支店 8, 850円

いただいたご厚情は、社会福祉事業のために活用させていただきます。
ありがとうございました。



「高齢者いきいき活動応援団」研修会 参加者募集!

「高齢者いきいき活動応援団」は、健康づくり活動に取り組んでいる地域の高齢者のかたを応援するために結成されたボランティア団体です。主な活動として、各地域で開催している「高齢者いきいきサロン」に出向き、簡単に楽しくできる体操や脳活性トレーニングなどを実施しています。

地域で何かお手伝いがしたいと思っているかた、応援団で仲間づくりをしてみたいかたがおすすめです。新規のかたも大歓迎です。お気軽にご参加ください。

【日時】 2月2日(木) 午前10時～正午

【場所】 コミュニティセンター 大ホール

【対象者】 地域のボランティア活動に関心のあるかた、いきいき活動応援団のみなさま

【定員】 20名

【内容】 ・すぐに実践できる!お口の健康について、口腔体操など
講師:中沢香代子氏(歯科衛生士)
・情報交換会など

【持ち物】 動きやすい服装、筆記用具

【申込み】 1月27日(金)までに美里町社協窓口または電話でお申し込みください



「終活セミナー」を開催しました!

11月14日に終活カウンセラー協会の武藤頼胡氏よりこを講師として招き、終活セミナーを開催しました。終活についてやエンディングノートの書き方を学びました。

参加者からは、「元気なうちに自分の思いを伝える事が大切だと分かった。大変勉強になった。」との声が多く聞こえました。



「おうちでボランティア」のご協力ありがとうございました

7月11日から8月26日にかけて、おうちボランティアとして3種類のボランティア(ぞうきん、アクリルたわし、うちわの作成)を募集したところ、多くのかたが提供してくれました。集まった作品は町内の福祉施設などに寄付しました。ご協力ありがとうございました。

令和4年度「日本赤十字社活動資金」実績報告

実績額 **767,300円** (令和4年11月1日現在)

5月を強化期間として行われた日本赤十字社活動資金募集運動にご協力いただきありがとうございました。

集められた資金は、次のような事業に役立たせていただきます。

- 災害救援・国際救援活動
- 救急法などの講習会活動推進
- 献血などの血液事業
- 救急医療活動・看護師養成
- 赤十字ボランティア活動
- 地域の社会福祉活動推進 など





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9月の推奨歩数達成率がまとまりました。

20歳から参加できます。保健センターまでご連絡ください。

[歩きかたについてのアドバイス]

歩数は足し算で考えましょう。まとめて一気に歩く必要はありません。

生活の中で意識して歩きましょう。

推奨歩数 65歳以上 7,000歩
65歳未満 8,000歩

行政区	9月	前月増減	8月
根木	31.40%	6.61	24.79%
関	19.75%	3.72	16.03%
南阿那志	23.29%	▲1.02	24.31%
北阿那志	19.59%	3.04	16.55%
小茂田	22.10%	3.85	18.25%
下児玉	22.01%	4.29	17.72%
北十条	22.88%	0.47	22.41%
南十条	25.30%	3.61	21.69%
沼上	28.57%	6.08	22.49%
広木	20.67%	3.76	16.91%
駒衣	19.18%	0.66	18.52%
木部	27.11%	2.57	24.54%

行政区	9月	前月増減	8月
古郡	24.56%	0.00	24.56%
甘粕	31.46%	8.16	23.30%
中里	22.54%	6.60	15.94%
湯柝	26.42%	5.67	20.75%
野中	22.45%	5.10	17.35%
小栗	11.11%	▲2.22	13.33%
猪俣	24.26%	0.95	23.31%
湯本	27.85%	5.35	22.50%
大仏	19.85%	7.45	12.40%
白石	27.78%	4.17	23.61%
円良田	38.46%	3.17	35.29%

テーマを持って、ウォーキングをしてみませんか？ 12月のテーマは、『冬の訪れ』です。

保健センターでは、推奨歩数達成率の向上、歩くことがより楽しくなるよう、町内で発見したことや共有したいことなどを募集します。テーマを持つことで脳も活性化し、新たな景色が見られるかもしれません。皆さんから寄せられた情報を保健センター内に掲示していきます。ぜひ、皆さんの声、写真をご提供ください。今月で終了となります。

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

美里町商工会からのお知らせ

虹カードのポイント移行はお済みですか？

旧カードをお持ちのかたは、虹カード加盟店にて移行をお願いします。
移行期限を過ぎた旧カードは無効となりますので、ご注意ください。

移行期限 12月31日(土)まで

※旧カードの満点カードは、500円分のお買い物として利用できますが、
利用期限を過ぎた旧満点カードは、ご利用できません。ご注意ください。

旧満点カード利用期限 令和5年3月31日(金)まで

新カード



問合せ＝美里町商工会 ☎76-0144



美里町の人事行政の運営などの状況を公表します

人事行政の運営における透明性を高めるため、令和3年度の町職員の採用・退職・給与などの状況について、次のとおり公表します。特に記述のないものは、令和3年4月1日現在の状況です。

1 職員の任免および職員数に関する状況

(1) 職員の採用の状況（令和3年度）

令和3年度は、一般事務2名の職員を採用しました。

(2) 再任用職員の採用の状況

令和3年度の再任用職員は、0人でした。

(3) 職員の退職の状況

令和3年度における職員の退職の状況は下表のとおりです。

	事務職	技能労務職	全職員
定年退職	1人	0人	1人
勸奨退職	0人	0人	0人
自己都合退職	2人	0人	2人
その他(死亡、免職、失職)	0人	0人	0人
任期満了退職	0人	0人	0人
退職者計	3人	0人	3人

(5) 一般職の級別職員数の状況

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
6級	参事、課長および局長の職務	10人	9.6%
5級	副課長および主幹の職務	13人	12.5%
4級	主査の職務	17人	16.3%

(注) 1. 美里町の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。2. 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

2 職員の給与の状況

(1) 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳(年度末)	歳出額A	実質収支	人件費B	人件费率(B/A)	(参考)2年度の人件費
3年度	10,966人	5,530,222千円	591,865千円	789,217千円	14.3%	12.2%

(注) 人件費には、特別職に支給される給料、報酬などを含みます。

(2) 職員給与費の状況（普通会計決算）

区分	職員数A	給与費(注)職員手当には退職手当を含みません。			一人当たり給与費(B/A)	
		給料	職員手当	期末・勤勉手当		
3年度	85人	290,621千円	48,765千円	112,944千円	452,330千円	5,322千円

(3) 職員の平均年齢、平均給料月額および平均給与月額の状況

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
一般行政職	38.3歳	294,588円	337,854円

(注)「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当の額を合計したものです。

(4) 職員の初任給の状況

区分	大学卒	短大卒	高校卒
一般行政職	188,700円	171,700円	160,100円

(5) 期末手当・勤勉手当

区分	6月期	12月期	計
期末手当	1.275月分	1.125月分	2.4月分
勤勉手当	0.95月分	0.95月分	1.9月分
計	2.225月分	2.075月分	4.3月分

(4) 部門別職員数の状況 [各年4月1日現在]

区分	職員数		対前年増減数		
	令和2年度	令和3年度			
普通会計	一般行政部門	議会	2人	2人	0人
		総務	28人	26人	▲2人
		税務	8人	7人	▲1人
		民生	9人	11人	2人
		衛生	11人	10人	▲1人
		労働	0人	0人	0人
		農林水産	9人	8人	▲1人
		商工	1人	1人	0人
		土木	7人	7人	0人
		小計	75人	72人	▲3人
普通会計	教育部門	教育	14人	13人	▲1人
		小計	14人	13人	▲1人
公営企業など	会計	水道	3人	3人	0人
		下水道	3人	5人	2人
		その他	11人	12人	1人
		小計	17人	20人	3人
合計		106人	105人	▲1人	

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
3級	主任の職務	24人	23.1%
2級	主事の職務	32人	30.8%
1級	主事補の職務	8人	7.7%

(6) 特別職の報酬などの状況

区分	給料月額など	
給料	町長	761,000円
	副町長	632,000円
	教育長	594,000円
報酬	議長	301,000円
	副議長	244,000円
	議員	217,000円
期末手当	町長・副町長・教育長(3年度支給割合) (役職加算15%)	4.3月分
	議長・副議長・議員(3年度支給割合) (役職加算15%)	4.3月分

問合せ＝総合政策課 職員人事係 ☎76-1114



※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。



美里町一般競争入札結果

(令和4年10月24日開札)

ため池（新田池）改修工事

工事場所：美里町大字中里地内
入札対象額：35,800,000円(消費税除く)
契約額：39,050,000円(消費税含む)
落札者：株式会社関口組

町道1092号線 配水管布設工事

工事場所：美里町大字猪俣地内
入札対象額：5,900,000円(消費税除く)
契約額：6,278,800円(消費税含む)
落札者：内田設備工事株式会社

汚水処理施設管渠布設替（設計・積算）業務委託

履行場所：美里町大字北十条地内
入札対象額：5,381,000円(消費税除く)
契約額：5,500,000円(消費税含む)
落札者：有限会社石井測量

デジタル会議システム購入

納入場所：美里町大字木部323番地1
入札対象額：2,880,500円(消費税除く)
契約額：1,888,700円(消費税含む)
落札者：株式会社東和エンジニアリング 関東支店

美里町指名競争入札結果

(令和4年10月24日開札)

町道1405号線 導水管・配水管布設替工事

工事場所：美里町大字広木地内
入札対象額：25,110,000円(消費税除く)
契約額：26,785,000円(消費税含む)
落札者：有限会社鈴木水道工業所

管路点検清掃業務委託（駒衣処理区①）

履行場所：美里町内全域
入札対象額：5,793,000円(消費税除く)
契約額：6,270,000円(消費税含む)
落札者：川本技研工業株式会社

中心拠点地区企業誘致に向けた支援業務委託

履行場所：美里町大字木部323番地1
入札対象額：2,280,000円(消費税除く)
契約額：2,365,000円(消費税含む)
落札者：東日本総合計画株式会社

美里町くらしの情報カレンダー（令和5年度版）作成業務

納入場所：美里町大字木部323番地1
入札対象額：1,281,000円(消費税除く)
契約額：918,456円(消費税含む)
落札者：山進社印刷株式会社

“児玉郡市広域市町村圏組合立余熱利用施設「湯かっこ」利用者400万人達成”

児玉郡市広域市町村圏組合立余熱利用施設「湯かっこ」が、利用者400万人を達成しました。

「湯かっこ」は、隣接する小山川クリーンセンターの余熱を利用して、4種類の風呂、2種類のサウナ、25mの温水プール、幼児用温水プールなどを備え、子どもから大人まで幅広い年齢層が楽しめる施設となっています。

平成12年5月の開館以来、平成17年12月に100万人、平成22年11月に200万人、平成28年7月に300万人を達成し、このたび10月4日に400万人を達成しました。

400万人達成後の10月11日には、利用者の皆様に感謝の意を表し、記念イベントを開催しました。400万人目となられた本庄市在住のかたには、児玉郡市広域市町村圏組合管理者である吉田信解本庄市長および指定管理者の清香園・東京ドームスポーツ共同体を代表して株式会社清香園阪上恵保取締役副社長より花束と記念品の贈呈を行いました。

ぜひ、皆さまも「湯かっこ」をご利用ください。



問合せ＝児玉郡市広域市町村圏組合 施設課 ☎27-2241 / 余熱利用施設「湯かっこ」 ☎22-8126



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自衛官候補生 ②陸上

自衛隊高等工科学校生徒（一般）

受付期限 ①・②1月6日(金)まで

受験資格 ①18歳以上33歳未満の

かた（採用予定月の1日現在）

②15歳以上17歳未満（平成18年

4月2日～平成20年4月1日ま

での間に生まれた者）の男性で、

中学校卒業または中等教育学校

の前期課程を修了したかた（令

和5年3月に卒業または前期課

程修了見込のかた含む）

試験日 ①【1次試験】①1月15日

(日)・16日(月)のいずれか1日

②1月14日(土)・15日(日)のいずれ

か1日

※①はWeb試験となります。

【2次試験】①1月21日(土)～23

日(月)のいずれか1日 ②1月26

日(木)～29日(日)のいずれか1日

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、

お問い合わせください。

問合せ ①自衛隊埼玉地方協力本部

熊谷地域事務所

☎048-522-4855

埼玉労働局からのお知らせ

埼玉県特定（産業別）最低賃金の改正のお知らせ

12月1日から次の5業種の埼玉

県特定（産業別）最低賃金の時間

額が、それぞれ改正されました。

5業種の特定（産業別）最低賃金

業種（略称）	時間額
非鉄金属	1,006円
電子部品	1,013円
輸送機械	1,013円
光学機械	1,022円
自動車小売	1,018円

※詳しくは、お問い合わせください。

問合せ ①埼玉労働局 労働基準部

賃金室

☎048-600-6205

熊谷労働基準監督署

☎048-533-3611

本庄保健所からののお知らせ

ノロウイルス対策に

しっかり手洗いをしよう

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、冬場に多く発生します。

感染防止対策として、次の点に

注意してください。

◎トイレの後、調理をする際、食

事の前にはしっかり手を洗いま

しょう。10秒洗う、15秒すすぐ

を2回繰り返し「2度洗い」が

効果的です。

◎食品の十分な加熱が必要です。

特にカキなどの二枚貝を食べる

時は、中心温度85～90℃で、90

秒以上の加熱が必要です。

◎調理器具や食器は、よく洗って

から、熱湯や塩素系消毒剤で消

毒しましょう。

◎吐物や糞便を始末する時は、使

い捨て手袋とマスクを着用して

ペーパータオルなどで静かにふ

き取り、塩素消毒しましょう。

処理が終わったら、手洗い、う

がいをしっかり行いましょう。

問合せ ①本庄保健所

☎22-6481



【広告】内容は直接広告主へ



本庄税務署からのお知らせ

インボイス制度説明会

個人・法人事業者のかた向けに「消費税のインボイス制度説明会」および「免税事業者のかたを対象とした相談会」を開催します。

定員 ①20名 ②30名(事前登録制)

日時 ①12月1日(木) 午後2時～4時

②12月13日(火) 午後2時～4時

場所 ①本庄税務署 2階会議室

②本庄商工会議所

※新型コロナウイルス感染症の影響により、延期または中止する場合があります。

問合せ 本庄税務署

個人課税部門 ☎22-21114

法人課税部門 ☎22-21112

本庄税務署からのお知らせ

マイナンバーカードを使って

自宅からスマホで確定申告

確定申告は、ご自宅からのマイナンバーカードを利用したe・Tax・スマホ申告が便利です。

マイナンバーカードとスマホ(マイナンバーカード読取対応)

があれば、多くのかたが来場される確定申告会場に向くことなく、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用して確定申告を行うことができます。ぜひ、ご利用ください。



【メリットいっぱい！マイナンバーカード方式】

◎休日でも24時間、ご自宅から申告ができます。

◎還付申告の場合、e・Taxから早期還付されます。

◎マイナポータル連携により、一部の所得控除などが自動入力されます！令和4年分からは、新たに1年間分の医療費の情報、公的年金等の源泉徴収票、国民年金保険料が自動入力の対象になります。

◎令和4年分からは、申告の際に必要なマイナンバーカードの読取回数が1回になります(過去にマイナンバーカード方式で申告されたかたが対象です)。

◎スマホ申告は、専用画面を用意しています。令和4年分からは、

青色申告決算書・収支内訳書の作成がスマホ専用画面で可能になります！

※下記のQRコードから、確定申告に関するさまざまな情報を取得することができます。併せて、ご利用ください。



マイナポータル



確定申告作成コーナー



動画で見る確定申告

問合せ 本庄税務署

☎22-21111

本庄看護学校

令和5年度入学試験

受験資格 中学卒業以上のかた(病院などに勤務していないかたも可)

試験日 ①【1次募集】12月11日(日)

②【2次募集】2月5日(日)

試験科目 国語・作文・面接

※出願日・給付金などの詳細は、本校ホームページをご覧ください。

問合せ 本庄看護学校

☎23-11041



本庄看護学校
ホームページ
QRコード

【広告】内容は直接広告主へ

11月1日現在の人口と世帯

()内は前月比です。
外国籍のかた203人も含みます。

人口	10,971人	(+23人)
男	5,552人	(+20人)
女	5,419人	(+3人)
世帯	4,564戸	(+15戸)

人口増減内訳			
出生	転入	死亡	転出
6	56	18	21

「シルバー人材センター」で働きませんか？

町内在住で、60歳以上の健康で働く意欲のあるかたに対して、地域に密着した仕事（校務員・草刈り・剪定・清掃など）を提供しています。また、働きを通じて、生きがいの充実や社会参加を促進しています。詳しくは、「入会説明会」にご参加ください。

入会説明会（ご連絡のうえ、お越しください。）

【日時】 12月21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。

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

※利用上のごお願い

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
12月4日(日)	児玉清水クリニック	☎72-7543
12月11日(日)	鈴木外科病院	☎72-1235
12月18日(日)	関根内科外科医院	☎77-7667
12月25日(日)	はにぼんクリニック	☎22-3596
1月8日(日)	千田医院	☎76-0041
1月9日(月・祝)	昭和産婦人科	☎22-2025
1月15日(日)	高山整形外科	☎22-3245

※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）

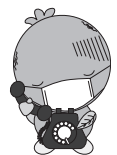
○平日夜間診療

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。





雨の日など、図書館に来館する際や車から移動する時などに、本・雑誌・資料などが濡れないようにご注意ください。

新しい本を紹介します。

一般書

『レッドゾーン』



レッドゾーン

夏川 草介 / 著 小学館

日進義信は内科医として長野県信濃山病院に勤めていた。院長の南郷は横浜港に停泊中のクルーズ船内の新型コロナ患者の受け入れを決めるが…。全3話収録。コロナ禍の最前線に立つ現役医師が綴る勇気の物語。「臨床の砦」続編。

『家裁調査官・庵原かのん』

FAMILY COURT INVESTIGATING OFFICER KANON IOHARA

乃南 アサ / 著 新潮社

庵原かのんは、福岡家裁北九州支部の少年係調査官。罪を犯した少年少女や親たちとの面会を繰り返す中で、やがて彼女は厳しい家庭の事情や社会の現実と直面し…。『小説新潮』掲載をまとめて単行本化。

『平野レミのオールスターレシピ』

家族の絆はごはんて深まる



平野 レミ / 著 主婦の友社

キッチンから幸せ発信！ 平野レミが家族にいつも作っている料理の中から、おいしいのはもちろん、より手軽で楽しい気分になれるものを厳選して紹介。平野レミがいつも明るく元気に暮らしている秘訣にも迫る。

『なぜ、その地形は生まれたのか？』

自然地理で読み解く日本列島80の不思議

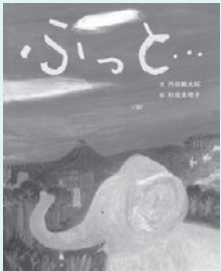
松本 穂高 / 著 日本実業出版社

富士山になぜ巨大な穴？ 大東島はなぜお盆の形？ 日本列島各地の面白い地形や、成り立ちが興味深い地形を80か所取り上げ、自然地理の視点から、なぜその地形が生まれたのかを探る。1項目見開きで掲載。

児童書

『ふっと…！』

内田 麟太郎 / 文 松成 真理子 / 絵 BL出版



「ふっと…」で始まるページをめくると予想外の展開が。ゾウは雲につかまり、ビルは富士山でねころがり、ネコは月と友だちに！？ 詩情豊かなナンセンス絵本。

『こどもに聞かせる一日一話』

「母の友」特選童話集

福音館書店「母の友」編集部編 福音館書店



あひるのぼうし、ぐりとぐらのピクニック、首かざりと金のたまごなど、子どもと一緒に楽しむ、短くておもしろい童話30話を紹介します。生活文化雑誌『母の友』掲載を書籍化。

『びんにいれてごらん』

デボラ・マルセロ / 作 なかがわ ちひろ / 訳
光村教育図書

集めることが大好きなうさぎのルウェリン。きんぼうげの花、ハートの形の石、虹や波の音までも集めてびんに入れました。ふたを開けると、楽しい思い出がよみがえるのです。そんなある日、親友のエブリンが引っ越してしまい…。

『「死んでもいいけど、死んじゃだめ」と僕が言い続ける理由』

あなたのいばしょは、必ずあるから

大空 幸星 / 著
河出書房新社 (14歳の世渡り術)

苦しいときは、誰かに頼れば出口は必ず見つかる。24時間365日無料チャット相談を立ち上げた現役慶大生が、自身の経験をもとに、心を守るための具体的なヒントを紹介する。

【引用】TRC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、12月26日(月)～1月4日(水)【整理日、年末年始】

※来館時のマスク着用、アルコール消毒のご協力をお願いします。

※学習机利用後の消毒・清掃にご協力をお願いします。



ホームページ
QRコード

美里町消防団特別点検を実施しました！

11月6日(日)、遺跡の森総合グラウンドで、町民の生命や財産を火災・災害などから守る「美里町消防団」の特別点検が行われました。

特別点検とは、消防活動の職務遂行に必要な人員・服装・規律や資機材の整備・操作について、常に万全を期していることを町長が点検することを目的として実施するものです。

団員たちは、日頃の訓練の成果を発揮し、素晴らしい特別点検となりました。

町では、消防団への入団者を随時募集しています。詳しくは、総務課(☎76-1115)までお問い合わせください。

また、女性消防団員として活動することに興味のあるかたもお気軽にお問い合わせください。

皆さんの入団をお待ちしています。



ワンポイント 手話講座 237

～ 長野 ～

2指をつまんだ両手の指先をつけて左右に引き離し(長い)、指文字「ノ」を表す



(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 260

簡単りんごのデザート



1人当たり

エネルギー	塩分
79kcal	0.0g

材料 (4人分)

りんご…………… 小1個
はちみつ…………… 大さじ1
オリーブオイル… 大さじ1
シナモン…………… 適量

作り方

- ①りんごは皮付きのまま1cm位の厚さのくし切りにする。
- ②耐熱皿に①を並べ、はちみつ、オリーブオイル、シナモンをふりかけ、ラップをして電子レンジで約4～5分加熱する。

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)	1月12日(木)	午後1時30分～3時	新生児の特徴・育児について [母子健康手帳、ママパパ学級テキスト]
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	12月22日(木)	①午前10時～10時30分	ベビママ体操
		1月26日(木)	②午前11時～11時30分	ベビーマッサージ
どれみ広場	町内在住の3歳頃までのお子さまと保護者 (未就園児も可)	12月5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]
		1月5日(木)	②午前11時～11時30分	
親子あそび広場	町内在住の3歳頃までのお子さまと保護者 (未就園児も可)	12月14日(水)	①午前10時～10時30分	親子でストレッチなど、カラダを使うあそび [バスタオル1枚、汗拭きタオル]
		1月11日(水)	②午前11時～11時30分	
すこやか広場	町内在住の3歳頃までのお子さまと保護者 (未就園児も可)	12月21日(水)	①午前10時～10時30分	保育士と一緒に、手遊びや歌、絵本の読み聞かせなどの遊び
		1月25日(水)	②午前11時～11時30分	
育児相談	町内在住の乳幼児	12月7日(水) 12月21日(水) 1月4日(水) 1月25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]

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各回先着7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=①12月16日(金) ②1月13日(金)
対象児=①令和3年12月・令和4年2月・5月・8月生まれ
②令和4年1月・3月・6月・9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=12月2日(金)
対象児=①令和2年9月～11月生まれ
②令和2年3月～5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=1月20日(金)
対象児=令和元年6月～8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=12月9日(金)
対象児=平成29年9月～11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。



埼玉県スポーツ少年団小学生軟式野球交流大会に出場しました！

美里少年野球スポーツ少年団



10月2日(日)、第47回埼玉県スポーツ少年団小学生軟式野球交流大会に県北代表として出場しました。

県大会では、強豪チームを相手に接戦を繰り広げ、惜しくも敗戦しましたが、はつらつとした試合ができました。

商工祭・農業祭が行われ 多くの人で賑わいました！

11月5日(土)、JA埼玉ひびきの旧美里支店において、商工祭・農業祭が行われました。

地元産物の販売や食べ物の販売、体験コーナーや展示ブース、ステージイベントなどで会場は盛り上がり、多くの人で賑わいました。



第54回埼玉県民踊大会に 参加しました

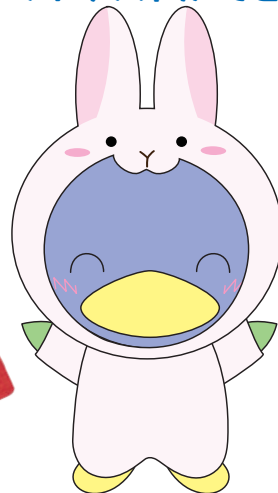
美里町民踊連盟

10月27日(休)、熊谷スポーツ文化公園において、第54回埼玉県民踊大会が開催され、美里町民踊連盟が参加しました。

午前の部では、「重忠節」「新宝塚音頭」を、午後の部では、「鋳物音頭」「彩の国音頭」を含め、たくさんの曲に合わせ踊りました。



来年の干支の 「うさぎ(卯)ミムリン」 のイラストができました！



お友達や遠くに住んでいるご家族のかたなどへの年賀状に使って、ミムリンと美里町をPRしてください。

使用するときは、「美里町マスコット ミムリン」の文字もイラストの近くに一緒に書いてくださいね！

このイラストやロゴは、美里町ホームページの「ミムリンの部屋」からダウンロードできます。



2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。
12月27日(火)までに総務課へ☎連絡を!

あきやま せいな
秋山 聖奈ちゃん (北阿那志)

〈令和3年12月16日生〉

一歳のお誕生日おめでとう♡好奇心旺盛な聖奈ちゃん。これからも一緒に色々な事を経験して、たくさん笑顔を作っていこうね。



ミムリンパークが OPEN しました!

町民の皆さまの憩いの場として、ぜひご利用ください。



全身を使って遊べる
起伏のある地形



幼児を対象とした
デザイン遊具



出入口にフェンスを設け
安全に配慮

