

広報みさと

MISATO

3

Mar.2023

No.620

春の暖かさに誘われて

3月に入り、寒い冬から暖かな春を感じられる季節へと移り変わります。

町内には、多くのウォーキングコースがあり、春を感じながら歩いてみてはいかがでしょうか。

また、町では、運動教室や健幸ポイント事業などに取組み、健幸づくりを推進しています。

春の訪れをきっかけに、健幸づくりを始めましょう。

(関連2-4ページ)

続けよう！健康づくり

令和5年度運動教室参加者募集！

～4月から新たに運動を始めませんか～

心身ともに健幸な日々を過ごせるよう運動教室を開催します。
どのコースも初めてのカタや普段運動をしていないカタも気軽に参加できる内容です。
自分に合った教室で楽しみながら運動を始めてみませんか。
皆さまのご参加をお待ちしています。

- ▶**申込開始** 3月13日(月)から電話受付
- ▶**受付時間** 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
- ▶**申込み先** 教育委員会事務局 生涯学習係 ☎ 7 6-3431
- ▶**持ち物** ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル
※申込みをされたカタには、後日案内を送付します。

月1回

参加費
無料

初心者
大歓迎



ウォーキングコース 恩田先生

ウォーキングは今すぐ始められる手軽な運動です。仲間と一緒に身体を動かしませんか。



エアロビコース 入先生

初めてのカタでも大丈夫！まずは、楽しむことが大切。自分に合ったエクササイズで楽しい時間を過ごしましょう。

ウォーキングコース



歩くことから始めてみませんか？
コミュニティセンターまたは東児玉公民館の周辺をみんなで楽しくウォーキングをします。 定員:30名

講師 恩田先生

日時 月曜日または水曜日の月に1回
午後1時30分～2時30分

初回 4月26日(水)

※5月から9月は湯かっこでプールとなります。

エアロビコース



音楽に合わせた有酸素運動で理想の身体を目指しましょう！
初めてのカタでも自分のペースで参加できますよ♪

定員:30名

講師 入先生

日時 第2または第3火曜日
午後1時30分～2時30分

初回 4月18日(火)

ズンバコース



インストラクターの踊る姿をみながら、ラテン系の音楽に合わせてダンスで楽しく運動しましょう！ 定員:30名

講師 福田先生

日時 第2または第3水曜日
午後1時30分～2時30分

初回 4月19日(水)

ヨガコース



心の安定を目的としたエクササイズです。からだの緊張をほぐし、心身を健やかに自律神経を安定させましょう。

定員:30名

講師 船岡先生

日時 第2または第3木曜日
午後1時30分～2時30分

初回 4月20日(木)

さあ、始めよう！運動・スポーツ

るんるん若ガエルコース

イスに座りながら、頭と身体を使う運動です。脳トレで脳を活性化し、全身運動であなたも若返る！？
各コースとも内容は同じです。

①中央公民館コース

講師 外園先生
日時 第2または第3木曜日
午前10時～11時
初回 4月20日(木)
定員 30名



②東児玉公民館コース

講師 程塚先生
日時 第2または第3水曜日
午前10時～11時
初回 4月19日(水)
定員 25名

③大沢公民館コース

講師 程塚先生
日時 第2または第3火曜日
午前10時～11時
初回 4月18日(火)
定員 20名



みさとMEET & TALK 開催

～運動・スポーツを通じてまちを元気に～

昨年開催した、みさとわくわくフェスタやHappy Festaでは、町民体育館やグラウンドだけではなく、こども広場や芝生広場など、遺跡の森総合公園の自然も活用した運動教室を行いました。

引き続き、運動・スポーツを通じて、町民の健幸づくりとコミュニティづくりを推進していきたいと考えています。そこで、令和5年度に開催する運動・スポーツイベントを一緒に考えてくださるかたを募集します。

インストラクターや運動指導者はもちろん、どんな内容だったら参加したいのかなど、参加する立場のかたも大歓迎！ 親子、学生、運動不足のかたなど、身体を動かすきっかけづくりを一緒に考えませんか。



▲前回の様子

参加者
募集

テーマ『今後の運動・スポーツイベントについて』

日時 3月19日(日)午後1時30分～3時30分

会場 美里町コミュニティセンター大ホール

定員 20名 ※応募多数の場合、抽選 参加無料

申込 電話またはE-mailでお申込みください。

➡教育委員会事務局 生涯学習係

☎ 0495-76-3431 shogaku@town.saitama-misato.lg.jp

みさとMEET & TALKを通じて、『みさとまち』をもっと素敵なまちへ一緒に楽しんでみませんか？

「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。脂質異常症は、特に目立った症状がありません。放置しておくと、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、生活習慣を見直しましょう。

運動をしよう！ 脂肪を燃やす、または燃やしやすくする効果があります



脂肪は、酸素がないと燃えないため、有酸素運動が効果的です。加えて、筋トレを行うと脂肪燃焼効果がアップします。筋肉量が増えると、たくさんの脂肪を燃やすことができるのです。



ウォーキング習慣のあるかた

- ◆週に2～3日、筋トレをしよう
- ◆坂道や階段のあるコースにしよう
- ◆早歩きを加えてみよう
- ◆歩幅を大きくする区間をつくろう

これから運動を始めるかた

- ◆帰り道は遠回りをしよう
- ◆少し遠くの駐車場に止めよう
- ◆片足立ちをしてみよう
- ◆掃除などで体を動かそう



運動前や運動後には、ストレッチを行いましょう。筋肉の緊張を和らげてケガ予防、血液循環を改善し疲労回復、柔軟性を高めて腰痛や肩こり、関節の痛みを防止することができます。

禁煙をしよう！ HDL(善玉)コレステロール値が改善します



喫煙は、インスリンの分泌や作用を低下させ、血糖値を上げてしまうほか、酸素不足により血管を傷つけ老化させます。また、LDL(悪玉)コレステロールが酸化することで、より動脈硬化を促進させる作用が強くなり、HDL(善玉)コレステロール値が低下します。



吸いたくなった時の行動を変えることが重要です。お水やお茶を飲んだり、ガムを噛んだりするほか、酒席を控える、軽い運動をするなども効果的です。意思だけでなく、医師の力も借りてみましょう。

体内のリズムを整えよう！ 睡眠の質を高めることも必要です

不規則な生活やストレスが重なって体内のリズムが崩れると、睡眠障害が起き、食欲を刺激するホルモンの分泌が促進されます。反対に食欲を抑えるホルモンの分泌が減少するため、いくら食べても満足感を得にくく、体重増加につながるのです。



その結果、高血糖や脂質異常症、高血圧などが起こりやすくなります。



朝は十分な日光を浴びる、食事は規則正しくとる、日中はしっかり活動するなどにより、睡眠時に分泌されるホルモン(メラトニン)が夜間に十分放出され、質の高い睡眠が期待できます。

朝

- ◆毎日、同じ時刻に起床
- ◆朝の光で体内時計をリセット
- ◆朝食で脳のエネルギーを補給

昼

- ◆短時間(20~30分)の昼寝で作業効率アップ
- ◆日中になるべく体を動かす

夜

- ◆ぬるめのお風呂でリラックス
- ◆寝酒はさける
- ◆夜ふかしはしない



マスク着用の考え方の見直し

これまで、政府の新型コロナウイルス感染症対策本部は、マスクの着用について、『屋外では原則不要』『屋内では原則着用』としていたものを、3月13日から『個人の判断』に委ねることとしています。

ただし、以下の場面では、引き続きマスクの着用が推奨されます。

- (1)医療機関受診時
 - (2)医療機関や高齢者施設などの訪問時
 - (3)通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバスに乗車する時
 - (4)感染症流行期に重症化リスクの高いかたが混雑した場所に行く時
 - (5)症状があるかた、検査で陽性のかた、同居家族に陽性者がいるかたは外出を控え、通院などでやむを得ず外出する時には、人混みは避け、マスクを着用
- 3年あまり、外出時はマスクを着用して過ごしてきたため、『個人の判断』と言われても、急には外せないかもしれません。

世論調査によると、マスクの着用について、半数が「必要なときだけ着きたい」と回答。15%が「できるだけ着けたくない」という結果を公表しました。

しばらくは回りの状況を見て判断することとなり、

マスクを持ち歩くようになると思います。

しかし、政府が3月13日から『マスクの着用は個人の判断』とした以上、マスクをしていないかたに注意などをすることはできませんよね。

役場でも、会議などではマスクの着用をお願いしてきましたが、これからは、接客する職員は住民のかたが不快な思いをしないよう適切に対応していきたいと思っています。

また、政府は5月8日から季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行する方針を決めました。医療費の負担や受診方法なども今後示されてくると思います。

新型コロナウイルスワクチン接種は、3月末で一旦終了します。接種を希望するかたは、お早めに予約をお願いします。

なお、今後のワクチン接種については、3月上旬に政府より何らかの方針が示されます。決まりましたら、適切に周知します。

感染は、まだ続いています。これからは、『個人の判断』となりますが、感染リスクの高い場所では、対策をして過ごしましょう。

令和4年度 第3回 遺跡の森 映画劇場



上映作品『お終活 熟春! 人生、百年時代の過ごし方』

- ▶開催日 3月18日(土)
- ▶時間 午後1時30分～(開場:午後1時～)
- ▶場所 美里町遺跡の森館ホール
- ▶定員 566名(先着順)
- ▶入場料 無料

今回上映する映画『お終活 熟春! 人生、百年時代の過ごし方』は、人生百年時代と言われる今、定年後に訪れる「熟年の青春=熟春(じゅくしゅん)」を明るく迎えるために人生整理に動き出す家族の騒動をコミカルに描いた「笑って」「泣けて」「役に立つ」ヒューマンコメディです。

主題歌には財津和夫「切手のないおくりもの」、挿入歌にはチューリップの名曲が使用され、往年の名曲が本編を彩ります。
出演:水野勝、橋爪功、高畑淳子など (上映時間113分)

多くの皆さまのご来場をお待ちしています。



町内の個人農業者・農業法人の皆さまへ

【町独自支援】農業者支援給付金の申請期限は、3月17日(金)までです！

原油価格高騰および物価高騰により、経営に影響を受けている生産者を支援するため、対象となる事業主に対して給付金を支給しています。

必要書類や申請方法などの詳細は、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

対象

【次の全てに該当する個人農業者または農業法人】

- ・町内に住所を有していること
- ・令和3年中（法人は直近の事業年度）の農業収入の税申告を行っていること
- ・令和3年中（法人は直近の事業年度）の農業収入が50万円以上かつ収入全体の5割以上が農業収入であること
- ・申請時点において農業を継続する意思があること

給付額

令和3年中の農業収入額	給付額
50万円以上200万円未満	3万円
200万円以上300万円未満	5万円
300万円以上500万円未満	10万円
500万円以上1,000万円未満	15万円
1,000万円以上	20万円

問合せ＝農林商工課 産業振興係 ☎76-5133

降ひょう被害を受けた住宅の改修資金補助の申請は、3月31日(金)までです！

令和4年6月2日の突風を伴う降ひょうにより、被害を受けた住宅の修繕（改修）工事について、次のとおり補助金を交付しています。申請期限は3月31日(金)までとなりますので、お早めに申請をお願いします。

【補助金額】

工事に要した費用（税抜）のうち、30%に相当する額（千円未満切り捨て。）

※上限は10万円です。（口座振込）

【要件】

町内在住で、被害を受けた居宅（家屋）を所有し、町税等に滞納がないこと

【対象工事】

税抜10万円以上の居宅（家屋）の工事
※物置、カーポート、車庫などは対象外です。

【申請方法】 次の書類を提出

- ①申請書兼請求書（町ホームページからダウンロード可）
- ②領収書（工事明細を含む）の写し
- ③工事後の写真
- ④通帳またはキャッシュカードの写し



ホームページ
QRコード

【申請期限】

3月31日(金)まで

※詳しくは、町ホームページをご確認ください。

問合せ＝農林商工課 産業振興係 ☎76-5133

お手続きは、4月1日までをお願いします！

軽自動車などの廃車・登録変更の手続きのお知らせ

軽自動車税種別割は、4月1日現在の所有者に課税されます。

使用していない車両でも、廃車の手続きをしないと課税されます。

使用しない車両や所有者が変わった車両は、手続きをお願いします。

○原動機付自転車、小型特殊自動車

→ 美里町役場 税務課窓口

○三輪・四輪の軽自動車

→ 軽自動車検査協会（熊谷）

○軽自動車二輪（125cc超～250cc以下）、二輪小型自動車（250cc超）

→ 熊谷自動車検査登録事務所（熊谷）

問合せ＝税務課 資産税係 ☎76-5131



対象者に最大で50万円の奨励金（一部みさと元気チケット）を交付します



ホームページ
QRコード

美里町定住促進奨励金制度

町に定住するために、新たに住宅を取得しようとする40歳以下のかたへ奨励金を交付します。
町内転居または建替えをされるかたも対象になります。

奨励金の対象者と交付金額

■住宅取得奨励金

◎交付金額…最大20万円（うち、みさと元気チケット4万円分）

◎対象者

美里町内に住宅を取得し、町内に定住（転入または転居）したかたで、次の要件をすべて満たすかた

- ①定住促進奨励金の交付申請時に、申請者または配偶者の年齢が40歳以下のかた
- ②世帯全員に、町税などの滞納がないかた
- ③過去、定住促進奨励金の交付を受けていないかた など

※町内転居または3年未満の再転入のかたは、10万円となります。

交付額の加算措置

■子育て世帯加算

◎加算金額…10万円（うち、みさと元気チケット2万円分）

※町内転居または建替えのかたは対象になりません。

■土地取得加算

◎加算金額…最大20万円（うち、みさと元気チケット4万円分）

※町内転居または3年未満の再転入のかたは、10万円となります。

交付要件・申請方法など

交付要件・申請方法などの詳細は、町ホームページをご覧ください。

交付申請の手続きは、転入・転居日から6か月以内に行ってください。

問合せ＝建設課 管理係 ☎76-5134

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、住所の異動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の住所変更



身分証明書となる「マイナンバーカード」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、転居届の際に、新しい住所を追記またはカードの継続手続きを行わないと、失効してしまうおそれがありますので、カードを持参のうえ、手続きを行ってください。

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、数か月滞居後、海外に戻られるかたについては、引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＝住民保険課 住民係 ☎76-1366



4月9日(日) 埼玉県議会議員一般選挙が行われます

貴重な一票をムダにすることなく、投票しましょう。



告示日		3月31日(金)
投票	日時	4月9日(日) 午前7時～午後8時
	場所	町内11投票所
期日前投票	日時	4月1日(土)～8日(土) 午前8時30分～午後8時
	場所	美里町防災倉庫 会議室 (役場庁舎北側)



期日前投票にお越しの際は、入場券裏面の宣誓書にあらかじめ、ご記入をお願いします。

投票できるひと

日本国籍を持ち、次の年齢要件および住所要件を満たしていること

【年齢】平成17年4月10日までに生まれ、投票日当日に18歳以上のかた

【住所】令和4年12月30日までに美里町に住民登録がされ、引き続き町内に住所を有するかた

※今回の選挙は、選挙人名簿に登録されていても、埼玉県外へ転出した場合は投票できません。

【入場券をご持参ください】

入場券は、投票日や投票所などのお知らせと投票事務の受付のために発行するものです。受付を円滑に進めるため、投票の際にご持参ください。

長3封筒状の封書を開封し、本人分のみを切り離して入場券として使用してください。世帯で最大4人までのものとなっており、5人目からは2通目の封書を別途郵送します。

紛失時などは受付で本人確認できるものを提示し、お申し出ください。

児玉局
料金後納
郵便
郵便区内特別

選挙

投票所入場券をお届けします

月 日 日 日

選挙の投票日です

美里町選挙管理委員会
〒367-0194
美里町大字木部323番地1
☎ 0495-76-1115

開封方法

- 色のミシン目部分を切り離してください。
- そっと投票所入場券を開いてください。
- 切り離して各自投票所へお持ちください。

この封書は、同一世帯で最大4人分の投票所入場券となっています。5人目からは封書が2通目になります。本人分を切り離して投票所へ持参してください。

選挙投票所入場券	
投票日時	令和 年 月 日(日)午前7時～午後8時
投票所	
氏名	様
名簿番号	頁 番
備考	到着番号

月 日現在の状況で作成しています。

【期日前投票】
期間：月 日()～月 日(土)
時間：午前8時30分～午後8時
場所：美里町防災倉庫 会議室

選挙投票所入場券	
投票日時	令和 年 月 日(日)午前7時～午後8時
投票所	
氏名	様
名簿番号	頁 番
備考	到着番号

月 日現在の状況で作成しています。

【期日前投票】
期間：月 日()～月 日(土)
時間：午前8時30分～午後8時
場所：美里町防災倉庫 会議室

選挙投票所入場券	
投票日時	令和 年 月 日(日)午前7時～午後8時
投票所	
氏名	様
名簿番号	頁 番
備考	到着番号

月 日現在の状況で作成しています。

【期日前投票】
期間：月 日()～月 日(土)
時間：午前8時30分～午後8時
場所：美里町防災倉庫 会議室

選挙投票所入場券	
投票日時	令和 年 月 日(日)午前7時～午後8時
投票所	
氏名	様
名簿番号	頁 番
備考	到着番号

月 日現在の状況で作成しています。

【期日前投票】
期間：月 日()～月 日(土)
時間：午前8時30分～午後8時
場所：美里町防災倉庫 会議室



開 票	日 時	4月9日(日) 午後9時～
	場 所	美里町役場 201会議室

参観・報道席は20人までとさせていただきます。
発熱や咳、喉の痛みなどの症状のあるかたや体
調不良のかたは、参観をご遠慮ください。

選挙に関する速報は、町ホームページのほか、LINE（15ページ参照）
でお知らせします。

行政情報メールは、3月31日(金)で終了となります。ご注意ください。
[町ホームページ URL] <https://www.town.saitama-misato.lg.jp/0000001533.html>



ホームページ
QRコード



町公式
LINE

【選挙区の表記が変わります】

令和4年12月22日に「埼玉県議会議員の定数並びに選挙区及び各選挙区において選挙すべき議員の数に関する条例」の一部改正が行われ、今回の選挙より、『北第4区 深谷市・美里町・寄居町』から『北第3区 深谷市・美里町・寄居町』となります。

選挙すべき議員定数や選挙区の構成に変更はありません。

新型コロナウイルス感染症対策について

期日前投票所および投票日当日の各投票所では、受付機へのアクリルパーテーションの設置、アルコール消毒薬の配置、記載台などの定期的な消毒、室内換気などを行い、感染症対策を実施します。

皆さまにおかれましても、「三つの密の回避」「人との距離の確保」「手洗い・手指消毒」などの基本的な感染対策をお願いします。

投票所では、使い捨て鉛筆を配布しますので、投票用紙の記入にご使用ください。

なお、ご自身の鉛筆を持参して使用いただくことも可能です。ただし、黒鉛筆以外はご遠慮ください。

期日前投票最終日や投票日当日の投票所に人が集中することを避けるため、期日前投票の有効的な利用をお願いします。



問合せ＝美里町選挙管理委員会 ☎76-1115

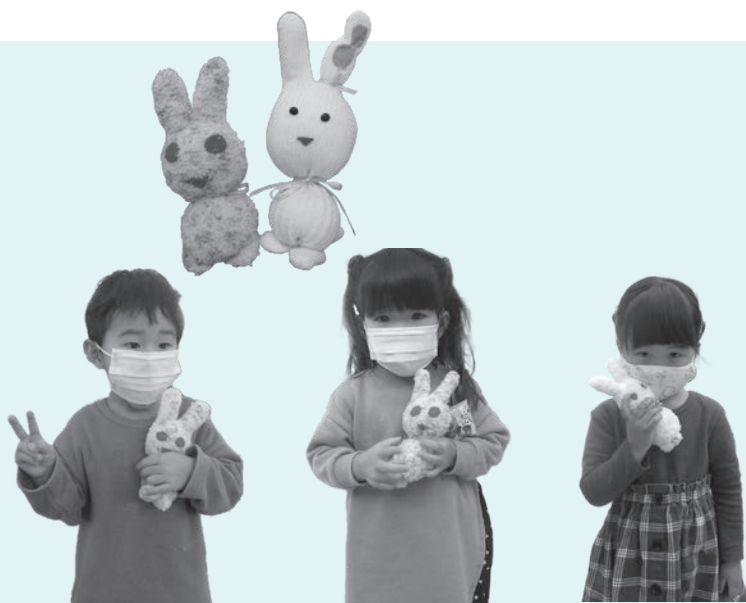
健診がんばって！

「うさぎのぬいぐるみ」を届けました

唱和会ひまつぶしカフェ（北阿那志）

オレンジカフェ「唱和会ひまつぶしカフェ」の参加者が、健診に来た子どもたちに喜んで
もらおうと、もこもこの手袋で作ったカワイ
イうさぎのぬいぐるみをたくさん届けてくれ
ました。

3歳児健診に来た子どもたちは、うさぎの
ぬいぐるみを抱きしめながら、苦手な健診も
頑張りました。





令和5年度 乳幼児健診・歯科健診日程

受付=通知でご案内

場所=保健センター

持ち物=母子健康手帳、質問票、バスタオル

保健センター 子育て支援係 ☎76-2855

事前に通知します。日程は、変更になる場合がありますので、必ず通知をご確認ください。

■乳児健診

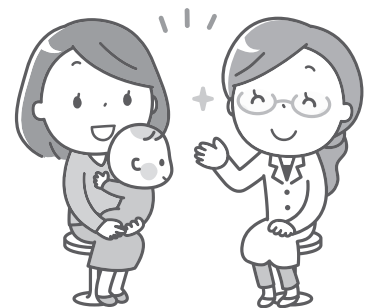
日程		3～4か月	6～7か月	9～10か月	11～12か月
令和5年	4月19日(水)	R 4.12月生	R 4.9月生	R 4.6月生	R 4.4月生
	5月12日(金)	R 5.1月生	R 4.10月生	R 4.7月生	R 4.5月生
	6月9日(金)	R 5.2月生	R 4.11月生	R 4.8月生	R 4.6月生
	7月5日(水)	R 5.3月生	R 4.12月生	R 4.9月生	R 4.7月生
	8月25日(金)	R 5.4月生	R 5.1月生	R 4.10月生	R 4.8月生
	9月13日(水)	R 5.5月生	R 5.2月生	R 4.11月生	R 4.9月生
	10月13日(金)	R 5.6月生	R 5.3月生	R 4.12月生	R 4.10月生
	11月15日(水)	R 5.7月生	R 5.4月生	R 5.1月生	R 4.11月生
令和6年	12月15日(金)	R 5.8月生	R 5.5月生	R 5.2月生	R 4.12月生
	1月12日(金)	R 5.9月生	R 5.6月生	R 5.3月生	R 5.1月生
	2月16日(金)	R 5.10月生	R 5.7月生	R 5.4月生	R 5.2月生
	3月15日(金)	R 5.11月生	R 5.8月生	R 5.5月生	R 5.3月生

■1歳6か月児健診

日程		対象
令和5年	5月19日(金)	R 3.8月～10月生まれ
	8月18日(金)	R 3.11月～R 4.1月生まれ
	11月10日(金)	R 4.2月～4月生まれ
令和6年	2月7日(水)	R 4.5月～7月生まれ

■2歳児歯科健診

日程		対象
令和5年	6月2日(金)	【1回目】 R 3.3月～5月生まれ
		【2回目】 R 2.9月～11月生まれ
	9月1日(金)	【1回目】 R 3.6月～8月生まれ
		【2回目】 R 2.12月～R 3.2月生まれ
	12月1日(金)	【1回目】 R 3.9月～11月生まれ
		【2回目】 R 3.3月～5月生まれ
令和6年	3月1日(金)	【1回目】 R 3.12月～R 4.2月生まれ
		【2回目】 R 3.6月～8月生まれ



■3歳児健診

日程		対象
令和5年	4月14日(金)	R元.9月～11月生まれ
	7月21日(金)	R元.12月～R 2.2月生まれ
	10月27日(金)	R 2.3月～5月生まれ
令和6年	1月19日(金)	R 2.6月～8月生まれ

■5歳児歯科健診

日程		対象
令和5年	6月23日(金)	H30.3月～5月生まれ
	9月8日(金)	H30.6月～8月生まれ
	12月8日(金)	H30.9月～11月生まれ
令和6年	3月8日(金)	H30.12月～H31.2月生まれ

・健診実施日の1か月前をめぐりに通知を送付します。日程は、変更になる場合がありますので、通知をご確認ください。

・毎月発行の広報みさとでもお知らせしますので、併せてご確認ください。



献血にご協力ください

1人でも多くの命を救うため、ご協力をお願いします。

新型コロナウイルスワクチンを接種されたかたは、48時間の経過で献血することができます。
骨髄バンクのドナー登録も受け付けています。併せてご協力をお願いします。



【日 時】 **3月30日(木)** 午前9時30分～正午、午後1時15分～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)	・18～54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です。

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

行政区別 推奨歩数達成率



ミズリン
健幸ポイント事業

対象事業

行政区別の12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。

[歩数計の値上げについて]

4月から再交付に伴う負担額を値上げします。水没や破損などに注意して、丁寧に扱きましょう。

推奨歩数 65歳以上 7,000歩
65歳未満 8,000歩

行政区	12月	前月増減	11月
根 木	28.69%	▲4.92	33.61%
関	17.08%	▲1.33	18.41%
南阿那志	21.09%	▲6.12	27.21%
北阿那志	16.35%	▲2.48	18.83%
小茂田	21.56%	▲0.66	22.22%
下児玉	20.25%	▲3.17	23.42%
北十条	21.49%	▲3.30	24.79%
南十条	27.38%	0.00	27.38%
沼 上	28.30%	▲1.14	29.44%
広 木	20.67%	▲2.41	23.08%
駒 衣	22.83%	0.00	22.83%
木 部	24.10%	▲4.38	28.48%

行政区	12月	前月増減	11月
古 郡	24.28%	▲1.30	25.58%
甘 粕	30.34%	▲3.36	33.70%
中 里	23.29%	1.37	21.92%
湯 析	20.37%	▲5.56	25.93%
野 中	20.20%	▲2.02	22.22%
小 栗	13.33%	0.00	13.33%
猪 俣	23.19%	▲4.55	27.74%
湯 本	22.78%	▲3.80	26.58%
大 仏	20.45%	▲5.50	25.95%
白 石	23.29%	▲5.48	28.77%
円良田	46.15%	1.92	44.23%

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

消費生活相談



電子レンジ使用中の発煙・発火 事故に注意！



【事例1】

少量の冷凍オクラにラップをかけて、電子レンジで「だいたい、これくらいの秒数」と適当に加熱したら発火し、食品とラップが燃えた。(少量過加熱)

【事例2】

インスタントコーヒーを水で溶き、電子レンジのオート機能で温めていたら、庫内の側面が発煙・発火した。何が発火したのだろうか？(庫内の汚れ)

【事例3】

大きじ一杯ほどの玄米を紙封筒に入れて、オート機能で加熱したら発火し、玄米が封筒ごと燃えた。(適さない容器)

日常的によく使われる電子レンジは、特に冬場には食品を温めるのに使用する機会が多くなりますが、使用方法を誤ると発煙・発火事故の元になります。

事故の原因はさまざまありますが、加熱のし過ぎが多く見られます。特に、水分が少ない食品(さつまいもや干物など)、高温になりやすい食品(中華まんじゅうなど)、油脂の多い液体(バターなど)は短時間で加熱が進んだり、少量の食品の加熱にオート機能を使用すると加熱しすぎて発煙・発火することがあります。

他にも、庫内に溜まった食品カスや汚れ、電子レンジ不可の容器や包装(アルミ箔などの金属類、紙類など)、破裂しやすい食品(殻付き卵やウインナーソーセージなど)を加熱した事が原因で発煙・発火することがあります。

【消費者へのアドバイス】

- ・加熱のし過ぎに注意しましょう。使用時には必ず取扱説明書で、適した機能や設定時間を確認しましょう。迷った場合は加熱時間を短めに設定し、様子を見ながら加熱するようにしましょう。
- ・定期的にレンジ庫内や扉を清掃し、食品カスや汚れを取りましょう。
- ・電子レンジ不可の容器や包装、電子レンジでの加熱に適さない食品の加熱はしないようにしましょう。
- ・電子レンジの周囲には、燃えやすいものを置かないよう注意しましょう。
- ・万一、発煙・発火したときは、電子レンジを停止させて電源プラグを抜きましょう。扉を開けて庫内に空気が入ると、炎が大きくなる可能性があります。扉を開けず、煙や火が収まるのを待ちましょう。

困ったときの相談窓口は…

消費者ホットライン

☎1888 (188泣き寝入り)と覚えてください。

埼玉県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

翼の下は雲二面お陽さまはいつもいつもの処で笑う

(附)丸山 好子

西のそきへ真白く浮かぶ浅間山時にたわむれ富士山と呼ぶ

(附)中里 勝江

寒風にさらされ咲けり梅一輪生き抜くぞよと凜と空見る

(大)清水ミヨ子

豊昇龍阿炎に飛猿若手力士で角界開けたり

(小)原 武久

北風に背中押される散歩道落葉が我を超越してゆく

(大)小林カツ子

元旦に家族揃いて笑顔あり雑煮はしつけ旨さ増したり

(附)福島恵美子

露のとう小さな姿そこにあり春の足音教えてくれる

(下)原田 淳子

浩然たる景色抜ければ身も心すつきり健やか万歩経る道

(中)有馬 康博

冬枯れの庭を彩るロウバイや薄花びらの香り漂う

(中)有馬 千代

俳句

梅林の雲流れゆく午後三時

(古)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。



「介護家族のつどい」を開催します

参加無料

介護についての悩みや疑問、相談など、日頃思っていることを参加者同士で語り合い、介護のヒントを得たり、気分転換したりしませんか？

また、介護サービスの基礎知識を身に付けて、今後の介護に活かしましょう。

▶日時 **3月20日**(月)

午前10時～11時30分

▶場所 保健センター

▶対象者 介護に悩んでいるかた
介護をはじめられるかた
介護をされてきたかた など

▶定員 10人(先着順)

※事前に電話でお申込みください。

前半は『ケアマネジャーに聞いてみたい介護保険のギモン』、後半は『参加者同士の交流会』を予定しています。

普段は聞けない介護保険のギモンをこの機会に聞いてみませんか？

「デイサービスに行きたいときの手続きはどうしたらいい?」「どんなサービスの種類があるの?」などといった質問にお答えします。

申込み・問合せ＝地域包括支援センター（保健センター内） ☎76-1325

戦没者等のご遺族の皆さまへ

請求をお忘れなく！

第十一回特別弔慰金の請求期限は、3月31日(金)までです！

第十一回特別弔慰金は、終戦75周年の節目にあたり、戦没者等のご遺族に対し、国として弔意の意を表すために支給されるものです。

【請求期限】 3月31日まで（請求期限を過ぎると、受ける権利がなくなります。）

【支給対象者】 戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日（基準日）において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受けるかたがない場合、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給されます。

- ① 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得したかた
- ② 戦没者等の子
- ③ 戦没者等の ①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかにより、順番が入れ替わります。

- ④ ①から③以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪等）

※戦没者等の死亡時まで、引き続き1年以上の生計関係を有していたかたに限りです。

【支給内容】 額面25万円、5年償還の記名国債

問合せ＝福祉課 社会福祉係 ☎76-5132



3月は「自殺対策強化月間」です

「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、迷わず相談してください。

相談員と一緒に課題を整理し、解決に向けて一緒に方法を考えます。



電話相談

生活の困りごと相談（月～金曜日 午前9時～午後5時 ※祝日を除く）

☎ **080-3759-6756**（美里町専用回線）

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）

こころの健康相談統一ダイヤル（月～金曜日 午後6時30分～10時）

☎ **0570-064-556**



対面相談

日時 **3月8日**(水) 午後1時30分～3時30分(1人30分程度) 受付：午後1時～3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。

◆4月からは、毎月第2火曜日に実施します。

※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。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。



【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。



【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）

無料でメンタルチェックが受けられます。詳しくは、QRコードをご覧ください。



KOKOROBO
QRコード

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

「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

問合せ＝福祉課 社会福祉係 ☎76-5132



美里町指名競争入札結果

(令和5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。



埼玉県議会議員選挙ポスター掲示場設置業務

履行場所：美里町内全域
入札対象額：1,173,000円(消費税除く)
契約額：1,214,400円(消費税含む)
落札者：三ツ矢産業株式会社 騎西工場

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4年1月から令和4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。

※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あたり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。

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	4,900円	10,000円	3,000円	293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	3,900円	10,000円	3,000円	131件

2. 使用貸借(無償の貸借)

	田	畑	合計
美里町全域	37件	71件	108件

問合せ＝農業委員会(農林商工課内) ☎76-5133

美里町公式LINEの開設と行政情報メール終了のお知らせ

美里町公式LINEを開設しました。町の情報やイベント、緊急を要するお知らせなど、生活に役立つ情報を中心にさまざまな情報を配信していきます。ぜひ「友だち追加」をお願いします。

情報を受け取るには、SNSアプリ「LINE(ライン)」での友だち追加が必要です。

※利用は無料ですが、通信料などは利用者負担となります。

※コメント投稿に対して、個別の回答は行いません。



町公式
LINE

【行政情報メール終了のお知らせ】

3月31日(金)をもちまして、行政情報メールを終了いたします。現在、ご利用いただいているかたは、今後、美里町公式LINEをご利用ください。

問合せ＝総務課 庶務係 ☎76-1115



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。

ひとり暮らし高齢者『にっこり交流会』

1月27日（金）に70歳以上のひとり暮らし高齢者を対象に「にっこり交流会」を開催し、29名が参加しました。

埼玉北部ヤクルト販売（株）の講師による「おなか元気教室」や、社協職員から消費者被害防止、食生活についてなどの講話を行いました。

久々に顔を合わせた参加者同士で話も弾み、終始なごやかな雰囲気でした。



大沢小学校『高齢者疑似体験』

2月3日（金）に大沢小学校の4年生20名が高齢者疑似体験を行いました。

高齢者の視点に立ってもらうため、特殊眼鏡やヘッドフォン、手足に重りを装着して、段差や階段の昇り降りを体験してもらいました。また、手に重りを付けた状態で服の着脱も行いました。

この体験をとおして、地域みんなが幸せに暮らしていくためにどうしたらよいかなどを家庭でも話し合うきっかけにしてほしいです。



『災害ボランティア初心者セミナー』

2月4日（土）に美里町で災害が起こった際、災害支援活動できるボランティアを育成するための「災害ボランティア初心者セミナー」を開催し、14名が参加しました。

美里町の過去の災害状況や防災への取り組みや対策、被災地での体験談など災害ボランティアについて学びました。また、クロスロードゲームをとおして、被災地での行動について確認しました。

参加者からは、「ボランティアの役割の重要性を改めて感じた。」「自分でもボランティア出来る事が分かった。」などの声がありました。

今後もセミナーなどを実施し、もしもの時に備えて災害についての知識やボランティアの必要性などを地域に広めていきます。



ペットボトルキャップ収集ボランティア報告（令和4年4月～令和5年1月分）

個数：200,380個 **重量：466kg** **（ワクチン約46人分）**

集まったペットボトルキャップは、回収業者がリサイクル原料として再資源化業者に売却した益金を認定NPO法人に寄付します。その寄付金が世界の子供たちへワクチンとして届けられています。今後もご協力のほど、よろしくお願いいたします。



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

愛ちゃん と 希望くん



赤い羽根共同募金運動

募金総額 1,722,108円 (令和5年2月1日現在)

個人募金	学校募金	街頭募金	法人募金	職域募金	戸別募金
10,000円	14,738円	21,974円	193,996円	434,500円	1,046,900円
個人	町内各小・中学校	店舗・社会福祉協議会設置募金箱など	会社・事業所	民生・児童委員協議会、役場職員、福祉施設・団体など	各行政区(区長)に依頼

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、令和4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。美里町社会福祉協議会では次のように活用させていただきます。

- ◎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 など

地域歳末たすけあい募金運動

募金総額 1,159,800円 (令和5年2月1日現在)

個人募金	職域募金	戸別募金
30,000円	34,000円	1,095,800円
個人	民生・児童委員協議会、役場職員など	各行政区(区長)に依頼

「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、令和4年12月に地域歳末たすけあい募金運動を展開しました。

町民の皆さまや各種団体などからお寄せいただいた募金は、配分委員会で審議された結果、町内の生活困窮該当世帯(35世帯)に民生委員さんを通じて配分しました。

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令和5年3月31日までとなります。新年度(4月1日～)の加入希望者は手続きをお願いします。

令和5年度 年間保険料
(補償期間：令和5年4月1日～令和6年3月31日)

- ◆基本プラン 350円
- ◆天災・地震補償プラン 500円
- ◆特定感染症重点プラン 550円

発熱などがある場合に受診ができる医療機関の「検索システム」をご利用ください！



検索システム
QRコード

埼玉県では、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの両方の診療ができる医療機関を「埼玉県指定診療・検査医療機関」と指定し、公開しています。

医療機関の情報は、児玉郡市広域消防本部指令課でもご案内していますが、問い合わせが多かつながりにくい場合があります。

そのため、検索システムをご利用できるかたは、埼玉県のホームページから医療機関を検索し、受診するようお願いいたします。

なお、かかりつけの患者さんに限られている医療機関もありますので、ご注意ください。

問合せ＝児玉郡市広域消防本部 指令課 ☎24-1119

虹カードの旧満点カードはありませんか？

旧満点カードのご利用は、3月31日(金)までとなります。

利用期限を過ぎた場合は、ご利用できませんのでご注意ください。

※旧満点カードは、500円のお買い物として利用できます。

忘れずに加盟店でご利用ください。



問合せ＝美里町商工会 ☎76-0144

「シルバー人材センター」で一緒に働いてみませんか？

シルバー人材センターは、市町村単位で設置されている公益法人です。「働く」を「楽しむ」シニアのかたの社会参加活動をサポートしています。

現在、美里町では100名を超えるかたが会員登録しています。会社勤めをしていたかたや農林業を営んでいたかた、専業主婦など、多種多様で豊富な知識や経験、専門技術を活かしています。

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。

【入会説明会】3月15日(水) 午前10時30分～ 美里町遺跡の森館

物価高騰などの影響に伴い、4月から契約価格を改定します

昨今の物価高騰などに伴い、シルバー人材センターでも必要経費の支出が増加しているなどの理由により、事務費および就業単価を改定させていただきます。

【価格改定内容】

事務費を7%から10%に改定

配分金額を最低賃金水準に改定

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。

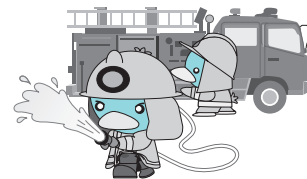
問合せ＝美里町シルバー人材センター ☎76-5430

令和5年 春季全国火災予防運動を実施します

『お出かけは マスク戸締り 火の用心』

(令和4年度全国統一防火標語)

■実施期間 3月1日(水)～7日(火) (7日間)



★住宅防火いのちを守る10のポイント - 4つの習慣・6つの対策 -

4つの習慣

- 1 寝たばこは絶対にしない、させない。
- 2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- 3 こんろを使うときは火のそばを離れない。
- 4 コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

6つの対策

- 1 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- 2 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- 3 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
- 4 火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- 5 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- 6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

消防イベントを開催します！ ～各ブースを体験すると消防グッズをプレゼント～

【日時】 3月4日(土) 午前10時～午後2時

【場所】 カインズ本庄早稲田店駐車場他 (本庄市早稲田の杜2-1-1)

【内容】 火災予防ポスター、消防ぬりえの展示、はしご車・救助工作車の展示、煙体験ハウスによる煙体験、水消火器体験、AED体験 など

乙種防火管理講習会の開催について

学校、病院、工場、事務所、店舗その他多数の者が出入し、勤務し、または居住する建物（グループホームなどの社会福祉施設等を除く、不特定の者を収容する建物は30人以上、その他の建物は50人以上）には、消防法で定める資格を有する防火管理者を置かなければなりません。

今回は、小規模な事業所（延べ面積300㎡未満など）を対象に、下記のとおり講習会を開催します。

日 程 = 3月16日(木)
午前9時30分～午後4時50分

会 場 = 児玉郡市広域消防本部
多目的ホール

教 材 費 = 3,000円

定 員 = 20名 (先着順)

申込期間 = 3月1日(水)～15日(水) ※土日を除く
申込方法 = 申込書に証明写真(縦2.5cm×横2.0cm)

を添付し、直接窓口へ申込み

※申込書は各消防署で配布、または児玉郡市広域消防本部ホームページからダウンロードできます。

問合せ = 児玉郡市広域消防本部 予防課 ☎24-8392

税のスペシャリスト

国税専門官募集

国税局や税務署において、税のスペシャリストとして働く国税専門官（国家公務員）を募集します。

受験資格

◎平成5年4月2日～平成14年4月1日生まれのかた

◎平成14年4月2日以降に生まれ、たかたで次のいずれかに該当するかた

- ① 大学（短期大学除く）を卒業したかたおよび令和6年3月までに大学卒業見込みのかた
- ② 人事院が①にあげるかたと同等の資格があると認めるかた

試験区分 Ⅱ 国税専門 A（法文系）

国税専門 B（理工・デジタル系）

申込期間 Ⅱ 3月1日（水）～20日（月）

申込方法 Ⅱ インターネット

試験日 Ⅱ 【1次試験】6月4日（日）

【2次試験】6月30日（金）～7月14日（金）のいずれか（1次試験合格通知書で指定する日時）

問合せ

人事院人材局試験課

☎ 03-3558-1531

関東信越国税局人事第二課試験係

☎ 048-600-3111

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、次の要領で自衛官を募集します。

募集職種 Ⅱ 一般曹候補生

受付期限 Ⅱ 5月9日（火）まで

受験資格 Ⅱ 18歳以上33歳未満のかた（採用予定月の末日現在で、33歳に達していないかた）

試験日 Ⅱ 【1次試験】5月19日（金）～28日（日）

【2次試験】6月17日（土）～7月2日（日）

※試験日は、指定されます。

入隊時期 Ⅱ 令和6年4月予定

その他 Ⅱ 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 Ⅱ 自衛隊埼玉地方協力本部

熊谷地域事務所

☎ 048-522-4855

本庄児玉看護専門学校

看護教員募集

看護教員を募集します。

資格 Ⅱ 看護師免許を有し、実務経験5年以上のかた

※詳しくは、お問い合わせください。

問合せ Ⅱ 本庄児玉看護専門学校

☎ 35-2077

2023年度 採用試験

国家公務員募集

人事院は、2023年度に次の国家公務員採用試験を行います。

試験区分 Ⅱ ① 総合職（院卒者試験、大卒程度試験）

② 一般職（大卒程度試験）

③ 一般職（高卒程度試験）

④ 一般職（係員級）

者試験、社会人試験（係員級）

申込期間 Ⅱ ①・② 3月1日（水）～20日（月）

③ 6月19日（月）～28日（水）

申込方法 Ⅱ インターネット

試験日 Ⅱ 【1次試験】① 4月9日（日）

② 6月11日（日）

③ 9月3日（日）

問合せ Ⅱ 人事院関東事務局

☎ 048-740-2006

【広告】内容は直接広告主へ

宮城県から県外に避難されている皆様へ

**宮城県からの
お知らせです**

宮城県から避難されているお知り合いの方などにもお知らせください。

東日本大震災で宮城県から離れ、現在も県外にお住まいの方を対象に広報紙を郵送します。

御希望の方はいずれかの方法でご連絡ください

QRコードを読み込み
回答フォームで申請



メール・FAX又は電話
①氏名 ②避難元住所
③現（避難先）住所
を記載してください



担当：復興支援・伝承課
電話：022-211-2424
FAX：022-263-9636
メール：denshoh@pref.miyagi.lg.jp

2月1日現在の人口と世帯

()内は前月比です。

外国籍のかた202人も含みます。

人口	10,900人	(-16人)
男	5,525人	(-2人)
女	5,375人	(-14人)
世帯	4,547戸	(-5戸)

人口増減内訳

出生	転入	死亡	転出
3	27	22	24



パブリックコメント ～皆様のご意見を募集します～

詳細は、総務課窓口、美里町立図書館および町ホームページにて閲覧できます。

「美里町環境保全条例骨子（案）」

【閲覧・意見募集期限】 3月21日(火・祝)まで

【問合せ】総務課 生活環境係 ☎76-1115

「美里町廃棄物の処理及び再利用に関する条例骨子（案）」

【閲覧・意見募集期限】 3月21日(火・祝)まで

【問合せ】総務課 生活環境係 ☎76-1115

「美里町地域防災計画改定（案）」

【閲覧・意見募集期限】 3月21日(火・祝)まで

【問合せ】総務課 自治防災係 ☎76-1115

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
3月5日(日)	ヒグチクリニック	☎25-5300
3月12日(日)	たにかわ眼科クリニック 本庄 早稲田の杜	☎24-1121
3月19日(日)	松本産婦人科医院	☎24-3377
3月21日(火・祝)	森田整形外科クリニック	☎23-1610
3月26日(日)	よしはら整形外科	☎73-1575
4月2日(日)	飯塚耳鼻咽喉科医院	☎34-2313
4月9日(日)	五十嵐整形外科医院	☎24-2313

※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。

令和4年1月から12月の「貸出しベスト3」をご紹介します！

区分	一般書部門	児童書部門
1位	同志少女よ、敵を撃て 逢坂 冬馬/著 (早川書房)	バンドろほう 柴田 ケイコ/作 (KADOKAWA)
2位	3冊同位 赤と青とエスキース 青山 美智子/著 (PHP研究所) 夜に星を放つ 窪 美澄/著 (文藝春秋) 六人の嘘つきな大学生 浅倉 秋成/著 (KADOKAWA)	すみっこぐらしまちがいさがし どこもがしこもすみっこ編 主婦と生活社編 (主婦と生活社)
3位	4冊同位 新しい星 彩瀬 まる/著 (文藝春秋) 大切なこと (穏やかに暮らすための48の工夫と心がけ) 内田 彩仍/著 (PHPエディターズ・グループ PHP研究所) 特許やぶりの女王 (弁理士・大鳳未来) 南原 詠/著 (宝島社) 夜が明ける 西 加奈子/著 (新潮社)	2冊同位 すみっこぐらしまちがいさがし あっちもこっちもすみっこ編 主婦と生活社編 (主婦と生活社) バンドろほうとなぞのフランスパン 柴田 ケイコ/作 (KADOKAWA)

☆ 図書館職員のオススメ本 ☆

(一般書)

『100万回死んだねこ』

福井県立図書館/著 (講談社)

図書館の利用者がうっかり覚え違えた本のタイトルから、司書が正しいタイトルを導き出した事例集。本の情報、司書の仕事も紹介。

図書館あるあるです♪ ぜひ一度読んでみて！

(児童書)

『ずーっとずっとだいすきだよ』

ハンス・ウィルヘルム/絵・文 久山 太市/訳 (評論社)

犬の「エルフィー」をこよなく愛した主人公「ほく」との友情物語。エルフィーは、きっと、この本を読んだみんなにとっても大切なことを教えてくれるよ。

とてもやさしく ちょっぴりせつない おはなし。

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(金)【整理日】

※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

ありがとう三行詩

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**

「おかえり」「お疲れ様」「気をつけて」
地域の方々から頂く温かい言葉
毎日安心させてくれてありがとう

美里中三年
柴崎 有杏 さん

教育長賞

ボランティアさんのおをみると
こころがほっとするよ
いつもみまもってくれてありがとう

東見玉小一年
逸見 杏奈 さん

議長賞

時には、「きびしく」 時には、「やさしく」
そう、私のためだと、知っているよ！
いつも、本当に、ありがとう!!

松久小六年
井坂 俐音 さん

町長賞

がんばらなくていいからね
その一言でがんばれたよ
ありがとう ばあちゃん

大沢小四年
根岸 星夢 さん



ワンポイント 手話講座 240

～ 京都 ～

両手2指の親指を向かい
合わせて2回下へおろす



(出典：わたしたちの手話(1)
／(一財)全日本ろうあ連盟発行)

お手軽クッキング 263

コールスローサラダ

1人当たり

エネルギー	塩分
58kcal	0.4g



材料 (4人分)

- キャベツ…………… 4枚
- 人参…………… 1/2本
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- 塩…………… 少々
- マヨネーズ… 大さじ2
- 酢…………… 大さじ2
- ① 砂糖…………… 小さじ1
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々

作り方

- ① キャベツと人参は千切り、玉ねぎは薄切りにして塩をふり、しんなりしたら水気をしぼる。
- ② ①を①で和える

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)	3月9日(木)	午後1時30分～3時	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]
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	3月30日(木)	①午前10時～10時30分	ベビママ体操
		4月20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)	3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]
		4月3日(月)	②午前11時～11時30分	
		4月28日(金)		
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)	3月8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]
		4月5日(水)	②午前11時～11時30分	
		4月12日(水)		
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)	3月15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
		4月26日(水)	②午前11時～11時30分	
育児相談	町内在住の乳幼児	3月15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]
		3月22日(水)		
		4月7日(金)		
		4月26日(水)		

※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＝①3月17日(金) ②4月19日(水)
対象児＝①令和4年3月・5月・8月・11月生まれ
②令和4年4月・6月・9月・12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＝3月3日(金)
対象児＝①令和2年12月～令和3年2月生まれ
②令和2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。

3歳児健診

日程＝4月14日(金)
対象児＝令和元年9月～11月生まれ
内容＝身体測定、内科診察、歯科診察、
フッ素塗布、目の屈折検査、育児相談
など

5歳児歯科健診

日程＝3月10日(金)
対象児＝平成29年12月～平成30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



**永年にわたる町政発展への功績
令和4年秋の叙勲 旭日双光章を受章**

野口 重信さん

11月3日(木・祝)、野口重信さんが、令和4年秋の叙勲「旭日双光章」を受章されました。

野口重信さんは、平成4年5月に美里町長に初当選し、以来連続4期16年間の長きにわたり、町政の発展（産業の振興、消防防災、防犯、交通安全など）にご尽力されました。

この度、これまでの功績が認められ、叙勲の栄誉となりました。



*シラコバト賞とは、日頃身近なところで、住み良い地域社会の実現のために、積極的な実践活動を行っている個人や団体などに埼玉県が贈呈するものです。

**日頃の活動が表彰されました！
「第54回シラコバト賞」を受賞**

兵内くどき保存会

11月14日(月)、第54回シラコバト賞の表彰があり、関の兵内くどき保存会が受賞しました。

兵内くどきとは、江戸時代中期に起こった伝馬騒動の指導者である遠藤兵内の霊神祭に奉納される唄や踊りのことで、保存会は伝統を継承するために後継者の育成指導などに尽力してきました。

この度は、伝統文化の継承活動への功績が認められての受賞となりました。

祝 !! 満100歳 柳沢はる江さん(南阿那志)

南阿那志の柳沢はる江さんが、2月13日で満100歳の誕生日を迎えられました。

長寿の秘訣をたずねると、「バランスの良い食事をしている」とお答えいただきました。食事は、特に肉・卵・納豆・海藻をよく食べているとのことでした。

天気の良い日には、シルバーカーを押しながら側道を散歩したり、テレビで演歌を聞いたり一緒に歌ったりすることが日々の楽しみだそうです。

また、日記を書くことが日課で、50年以上も続けているとのことでした。

表情も若々しく素敵なのはる江さん。お身体に気をつけて、穏やかな日々をお過ごしください。



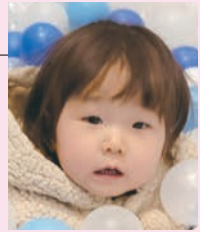


5月に満1歳の誕生日を迎えるお子さんの受け付けをしています。3月31日(金)までに総務課へ☎連絡を！

かめだ ゆうこ
亀田 優心ちゃん (沼上)

〈令和4年3月6日生〉

よく食べ、よく遊び、よく眠るわが家のアイドル。これからも泣いたり笑ったり怒ったり、家族みんなで楽しく過ごしていこうね。



かわた みずと
川田 瑞大ちゃん (関)

〈令和4年3月8日生〉

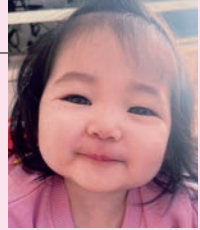
好奇心旺盛で、食いしん坊な瑞大くん。大好きなお兄ちゃんと仲良く元気に大きくなってね♡1歳のお誕生日おめでとう。



はしば うた
橋場 詩ちゃん (駒衣)

〈令和4年3月21日生〉

1歳おめでとう！詩の成長が日々楽しみです。いつも沢山の笑顔と幸せをありがとう！



美里町観光協会主催

「Instagramフォトコンテスト」入賞者発表 ご応募いただいたみなさまありがとうございました！

テーマ【美里町ブルーベリースマイル】

～美里町でのブルーベリー摘み取り体験の魅力が伝わるもの～



【金賞】

『じじまご☆ブルーベリースマイル』



【銀賞】

『いっぱい取るよ』

【銀賞】

『カブトムシも獲れたよ！』



美里町観光協会Instagramや観光協会ホームページでも入賞作品を公開しています。Instagramでは、ほかにも美里町の情報を随時発信しています。イベントやお店の情報、歴史など、美里町の知らなかったことを知ることができるかもしれません。ぜひフォローしてチェックしてみてください。

金賞賞品 美里町産ブルーベリー加工品3,000円相当+7,000円分の元気チケット

銀賞賞品 美里町産ブルーベリー加工品2,000円相当+3,000円分の元気チケット

銅賞賞品 美里町産ブルーベリー加工品1,000円相当+2,000円分の元気チケット

※金賞受賞作品は、2023年度の「ブルーベリー観光農園ガイド」に使用予定です。その他の作品についても、今後美里町観光協会や美里町の作成物またはWEBページなどで使用する場合があります。



Instagram
QRコード



ホームページ
QRコード

問合せ＝美里町観光協会（農業商工課内） ☎76-5133