

# Kuki



市民と市政をつなぐ情報紙

広報くき

11

2020 (令和2年)

No.236

特集

運動を習慣づけたい  
全ての人たちへ

— 川内優輝さんインタビュー —



## かわうち ゆうき 川内優輝さん

昭和62年3月5日生まれ。鷺宮中学校出身。平成29年に久喜市くき親善大使に委嘱。小学生の時にマラソンを始め、学習院大学時代には関東学連選抜の選手として箱根駅伝競走に2度出場。平成21年に埼玉県庁に入庁後も競技を続け、「市民ランナー」として親しまれる。平成31年4月からプロランナーに。あいおいニッセイ同和損害保険所属。ASICSアドバイザースタッフ。フジコーアンバサダー。主な実績に、平成26年仁川アジア競技大会銅メダル、平成29年世界陸上ロンドン大会9位、平成30年ボストンマラソン優勝など。



# 運動を習慣づけたい 全ての人たちへ

新型コロナウイルス感染症の拡大は、私たちの生活に大きな影響をもたらしました。特に普段から運動習慣の無い人にとって、日常生活での活動が減少することは、さまざまな健康上のリスクをもたらします。with コロナの時代において、私たちはどのように運動と向き合うべきなのか。プロアスリートの川内優輝さんに、お話を伺いました。

## 新型コロナウイルス

### 感染症の影響

—新型コロナウイルス感染症の影響についてはいかがでしたか。

川内優輝さん（以下、川内さん）

影響が大きかったのは、4月・5月の緊急事態宣言時でした。屋外の陸上競技場や運動場がすべて閉鎖されてしまい、公道しか走ることができませんでした。

—マスクをしないランナーが歩行者に感染リスクを負わせるのではないかと、一時期は社会問題になったことについて、どう思いましたか。

川内さん 吐く息がウイルスをまいているのではないかと言われましたし、外での運動は風当たりが強かったですね。

—企業による在宅勤務の促進や学校の休校について、どのような影響があったと考えますか。

川内さん 在宅勤務になったことで、時間の使い方を工夫できるようになり、運動量が増えたという人もいました。また、日常生活での運動量が減ったこと

から、運動を始めた人も多かったです。

実際に、朝や夕方はランナーがとでも増えたと感じました。

### 習慣化のポイント

—今まで通勤や通学が運動代わりになっていた人たちの運動不足が深刻化しています。運動を習慣づけるにはどうしたらよいでしょう。

川内さん まずは運動を始めるきっかけです。例えば体重が増えたとか、健康診断でひっかかったとか、家族や友人に誘われたとか、自身にとっての運動を始めるきっかけを見つけてみてください。

運動を習慣化するポイント は、はじめからハードな運動をしようとしないうこと。まずは軽めに、例えばウォーキングなどから始めてみるのいいと思います。スニーカーへの買い物で歩くのでも十分です。大切なのは、何分歩いたとか、何歩歩いたとか、できるだけ記録をつけること。運動量が可視化され



川内さんは以前、平成国際大学※（加須市）の周囲（1周約1.6km）を100周走る目標を定めていた。その際、自分でH I U（平成国際大学）ポイントと名付けて、貯まったら自分へご褒美をあげる、とモチベーションを上げていたという。

※久喜市と平成国際大学は、連携協定を締結しています。

ることはモチベーションを保つ意味でもとても重要なことです。ある程度続いたら、週に3日は走るようにするなど、徐々に負荷を上げていきます。たとえ数分でもいいから無理なく加えていってください。

もう一つ大切なのが、自分へのご褒美。「10km走ったら」とか「10日間続いたら」とか、短時間で達成できそうな目標を決めて、達成できたらおいしいものを食べる、欲しかったものを買う、などと決めます。自分へのご褒美は続けるモチベーションになります。私自身、小さい頃は大会で記録を出すと親がご



褒美を買ってくれることがとても楽しみでした。今でも、運動をする上で大きなモチベーションになっています。

# ロコモティブシンドロームにご注意を！

医師にお話を伺いました

ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）とは、運動器の障害や年齢的な衰えにより、歩行困難となるなど、要介護のリスクが高まる状態をいい、運動不足は大きな原因となります。これは高齢者に限った話ではなく、若い人でも日頃の運動習慣が無い方は、年齢を重ねることでよりリスクが高まります。

ロコモの予防・対策には、運動が最も大切です。例えばロコモの原因の一つである骨粗しょう症。成人が獲得できる骨密度には、成長期の運動習慣が大きく影響しますし、年齢に伴う骨密度の減少を運動により抑制することができます。



東鷲宮病院 副院長  
整形外科部長 廣澤等さん

年齢を問わず、日頃の運動を習慣づけることが、健康につながります。

詳しくは、ロコモチャレンジ! 推進協議会公式ホームページ「ロコモ ONLINE」をご覧ください



あなたは大丈夫？

## ロコモ簡易チェック！

- ①高さ40cmの台に両腕を組んで座る
- ②両脚は肩幅くらいに、床に対してすねをおよそ70°に
- ③反動をつけずに両脚で立ち上がり、3秒間キープ
- ④両脚ができれば、次は左右どちらかの脚を上げ、膝は軽く曲げる
- ⑤反動をつけずに片脚で立ち上がり、3秒間キープ
- ⑥できなかつたら10cm低い台に移り、両脚で立ち上がれるかテストしていく。



※反動をつけると、後方に転倒する恐れがあります。  
※決して無理はしないでください。テスト中、膝に痛みが起きそうな場合は中止してください。

ロコモ度

1

移動機能の低下が始まっている状態

どちらか一方の脚で40cmの台から立ち上がれないが、両脚で20cmの台から立ち上がれる

ロコモ度

2

移動機能の低下が進行している状態

両脚で20cmの台から立ち上がれないが、30cmの台から立ち上がれる

出典：ロコモチャレンジ! 推進協議会公式ホームページ「ロコモ ONLINE」

——川内さんの、習慣化のきっかけは何だったのでしょうか。

**川内さん** 親の積極的な声かけの影響が大きかったです。もちろん辛い時も多かったし、最初は走らされている感じでしたが、いつの間にか自発的に走るようになりました。

周りの声かけというのは、たとえ5分だけの運動であっても、続けるためには効果的なんだと思います。あとは大会とかイベントのような、「場」ですね。目標ができるので、頑張ろうって思えます。

——スポーツイベントが軒並み中止になっていることはどう感じますか。

**川内さん** 大人数が集まるイベントではなく少人数でも開催できるイベントの実施を検討していくしかないのかなと思います。感染のリスクをゼロにはできませんが、限りなく少なくすることはできると思います。

**時には休む勇気を**

——運動をするにあたって心がけている点は。

**川内さん** 休みを取り入れることです。学生時代はとにかく練習練習で休むという感覚がなく、故障しがちでした。習慣化されている人ほど、頑張っている中で休むことは大変勇気がいるし、罪悪感も残りますが、それがかえって「早く練習をしたい」というモチベーションにもつながってきます。例えば治療院に行くとか温泉に行くとか、体を休めることも練習と考えると、リフレッシュするのととてもオススメです。

また、運動を続けていると、たまに「今日は走りたくないな」と感じる時があります。そういう時は、疲れているとか、不調のサインなので、体の声を聞いて休むことは大切です。ここで無理をすると、ケガのもとになってしまいます。ただ、運動習慣がない人にも、単に面倒という理由でそういう声が聞こえがちなので、そこはご注意を（笑）。



鍛えられた肉体は、運動と食事と適度な休みで作られている

おいしいものを

**食** べるために  
走っています

**食事と運動は切り離せない**

——食事で気を付けている点はあるですか。

**川内さん** 記録を出すために配慮している時期はありますが、普段は、運動することで好きなものを食べられると考えています。

私は甘いものやハンバーガー、ピザなどが大好きですが、運動をせずには食べるとちゅうちよしてしまいます。しかし、「5km走ったら

ピザを食べよう！」と考えると、エネルギーを消費できますし、意欲にもつながります。

また、インターネットの情報などを鵜呑みにした極端な食事制限はオススメしません。単純に「走った分食べていいんだ」くらいに考える方がいいと思います。

久喜市はおいしいお店がたくさんあるので、運動したら好きなお店に行ったり、テイクアウトを利用したりするのもいいですね。





①



②



③

- ①ある日の食事。メニューは奥様が、川内さんの状態を見て決めている。
- ②スイーツが大好き。遠征先ではご当地スイーツも楽しみの一つ。
- ③レース時のスペシャルドリンクの材料は、ハチミツ、オレンジジュース、塩、水、レモン果汁、アミノ酸サプリメント。これは、春日部高校勤務時に学校栄養士が考案したもので、以来、ゴール後に倒れ込むことがなくなった。ちなみにレース後半は、自身の経験から、コーラにアミノ酸サプリメントを混ぜたものになっている。

### ——運動が心身の健康に与える影響

#### ——川内さん インフルエンザや重症化する病気にはしばらくかかっていません。自分が風邪をひくときは、たいてい大きなレース前に極限まで自分を追い込んだ時。運動はやりすぎても健康を損ねてしまいます。

あと、走っているとだんだん楽しくなってくる時があります。ランナーズハイといわれるものですが、走り終わった後も達成感や充実感があるし、その後においしいものを食べると幸福感も感じます。

### 楽しみながら習慣化

#### ——久喜市は今年「健康・スポーツ都市」を宣言しました。

川内さん とても素晴らしいことだと思います。現在はコロナの時期でイベントがほとんどできないので、市民の方に、運動を習慣づけるためのきっかけを作る取り組みが大切です。もちろん各自が自発的に目標を立て、習慣化…というのが理想ですが、なかなかそうもいかないと思いますし、市のサポートは大切です。

あとは継続して実施すること。久

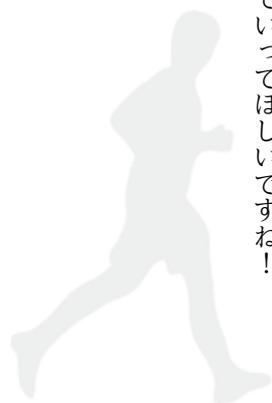
喜マラソンは大きな大会ですが、1年に1回なので、50人とか100人の小規模なイベントも開催するなどして、継続するためのきっかけ作りをしていってほしいですね。

イベントに、プラスアルファの要素を取り入れることも大事です。例えば、地域の魅力発見をテーマとしたスポーツイベントの開催は、久喜市の魅力発信にもつながります。ぜひ色々な取り組みにチャレンジしてほしいです。

#### ——最後に市民の方にメッセージをお願いします。

川内さん 久喜市は、アップダウンも少なく、美しい自然の眺めや歴史的な資源を楽しめる、運動するのにぴったりの土地です。ぜひ体を動かしながら、「久喜の魅力」を探してそれを多くの方と共有してほしいです。

運動した後は、地元のグルメを味わうなど、楽しみながら、習慣にしていってほしいですね！





季節の花が咲き乱れる  
美しいコース



## コスモスふれあいロード～ 鷺宮神社（鷺宮エリア）

「コスモスふれあいロード」は、葛西用水路沿いの両岸約10kmに渡り整備され、春はポピー、秋はコスモスを楽しめます。

また、関東最古といわれる鷺宮神社は、歴史的な魅力が満載。国による重要無形民俗文化財の指定を受け、関東神楽の源流といわれている鷺宮催馬楽神楽や、源頼朝お手植えの木斛も。ぜひ探してみてください。

※木斛：「庭木の王様」といわれる樹木の1つ



利根川を臨む  
開放感が抜群のコース

## 利根川河川敷（栗橋エリア）

利根川の流れを横に見ながら、駆け抜けていくコース。道幅が広く走りやすいこのコースは、川内さんも出場する「川内杯栗橋関所マラソン」（12月開催予定）のコースでもあります。

土手の上にもランニングしやすい道や東屋が設けられており、疲れた時にはちょっと一息も。また、近くの八坂神社には、狛犬ならぬ「狛鯉」の像が。必見のスポットです。



# 川内さんオススメ！ 市内ランニングスポット

## 久喜菖蒲公園／緑のヘルシーロード／ 水と緑のふれあいロード（久喜・菖蒲エリア）

久喜菖蒲公園は、1周約2.6kmのジョギングコースが整備されており、サイクリングロードも併設されていることから、運動にはうってつけのコース。圏央道付近は美しい田園風景が楽しめます。世界かんがい施設遺産に登録された見沼代用水沿いのコース「緑のヘルシーロード」「水と緑のふれあいロード」は、季節や時間帯によって景観が変わり、一走の価値あり。



四季折々の自然を楽しめるコース

## オンラインマラソンとは

GPS機能のついたスマートフォンや時計を活用して、大会ごとに決められた距離を走る新しいスタイルのイベント。  
決められたコースではなく、好きな場所を好きな時間に走ることができるのが特徴です。

# スポーツの「オンライン化」は 運動習慣化の切り札となるか

スポーツの世界でも進むオンライン化。特にここ最近、数多く開催されているのがオンラインマラソン大会です。いち早くオンラインマラソンに取り組んでいる、株式会社アールビーズの松嶋さんにお話を伺いました。

※株式会社アールビーズは、ランニング専門誌「月刊ランナーズ」の出版などを手掛け、今年の7月に久喜市と「スポーツに関する連携協定」を締結しています。

## 狙いこころ



株式会社アールビーズ  
栃木事業所 所長  
松嶋 康平さん

以前は、普段の練習から大会出場までをトータルでサポートすることを狙いとしていました。しかし、新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて、マラソン大会の中止が相次いでいる中、オンラインマラソンは、普段の練習がそのまま成果につながる「日常のイベント化」を図れる手段になるのではないかと考えています。

一人で走っていても、いつでもどこでも仲間と繋がれるのがオンラインならではの魅力。さまざまな人たちとの「共走」を楽しんでいただけたいと思います。

## 特徴と課題

どちらかというと、参加者がアクティブな層に偏りがちだったマラソン大会ですが、

オンラインマラソンは、どのコースでも、好きなタイミングで自分の体力やペースに合わせることができる点が大きな特徴で、初心者も安心して参加できます。

しかし、アプリやウェブサイトを通じての取り組みであることから、苦手意識を持たれる方がいらっしやるのも事実です。また、コース設定を自分で行えるため、大会ごとの独自性をどこまで出せるかなどが今後の課題です。

## 今後の展望

オンラインでの運動は、今まで運動習慣の無かった方でも気軽に運動を始めるきっかけになると考えています。そのため、10月に開催した「オクトーバー・ラン&ウォーク」のように、運動習慣がある方だけでなく、スポーツに興味があっても大会には参加しにくかった方なども、気軽に参加できる場づくりが必要です。

久喜市の「健康・スポーツ都市」をぜひ一緒に盛り上げていきたいです。

今度の久喜マラソンはオンラインで！

# 久喜オンラインマラソン by TATTA

開催期間 12月10日(木)~23日(水)

申込期間 11月1日(日)~30日(月)

詳細は大会公式ホームページにて！





## 簡単ヨガ教室

～ヨガで筋力UP、姿勢・血行改善、ストレス解消しませんか？～

- 日** 11月25日(水)、12月9日(水) 受け付け13時15分/13時30分～15時
- 場** 毎日興業アリーナ久喜 (久喜市総合体育館) 多目的ホール
- 内** シニア向けのストレッチやゲームを交えた椅子ヨガ、ラジオ体操に合わせてするヨガ等
- 講** 磯悦子さん (シニアヨガ講師養成講座終了)
- 対** 74歳以下の市内在住者で、運動制限や関節等の痛みのない方
- 定** 15人 (申込順)
- 持** 室内用運動靴、動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、バスタオル、ヨガマット (貸出あり)
- 申込開始** 11月9日(月) 9時
- 申込方法** 直接または電話で中央保健センターへ



## 大人だって痩せられる！ ～幸せを呼ぶ、健康ダイエット～

- 日** ①12月8日(火) ②令和3年2月1日(月) ③2月8日(月) ④2月15日(月) ⑤3月1日(月) ⑥3月15日(月) 13時30分
- 場** ①菖蒲コミュニティセンター第1集会室 ②～⑥鷺宮西コミュニティセンターおおとり
- 内** ①健康講話『肥満って病気の？知らない怖い肥満の話』 ②～⑥運動実践指導『さよなら体脂肪！脂肪を燃やして健康ダイエット』
- 講** ①新井克典さん (新井医院院長) ②及木和子さん (健康運動指導士)
- 対** 肥満が気になる、おおむね40～70歳の市内在住者で、運動制限がなく、全6回受講できる方
- 定** 30人 (申込順)
- 持** ①筆記用具 ②～⑥タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、運動のできる服装 (室内靴は不要)
- 申込開始** 11月9日(月) 9時
- 申込方法** 直接または電話で、菖蒲保健センターへ



## 育児中ママの小松菜シフォンケーキ作り

- 日** 12月10日(水) 10時～12時 **場** 中央保健センター
- 講** 久喜市食生活改善推進員協議会 (久喜支部) **対** 市内在住者
- 定** 8人 (申込順) ※託児なし **持** エプロン、三角きん、筆記用具
- 申込開始** 11月10日(火) 9時
- 申込方法** 直接または電話で、中央保健センターへ

## こころのサプリ～こころの免疫力を高めよう～

第2回 季節が変わるときにこころの変化

季節の移り変わりが気分に影響していることをご存じですか？秋から冬にかけて、きまって、気分の落ち込みがみられることを「季節性感情障害 (SAD)」と呼んでいます。

### ✿季節性感情障害 (SAD) のメカニズム

冬場の日照時間不足と深く関係していると考えられています。日光に当たる時間が減少すると、こころのバランスを整える作用があるセロトニンの分泌が低下し、うつ病になりやすくなると考えられています。

	共通点	異なる点
一般的うつ病	・気分が落ち込む ・イライラする	・食欲がない ・眠れない
季節性感情障害 (SAD)	・疲れやすい ・以前は楽しめていたものが楽しめない	・朝起きるのがつらい ・日中も眠気を多く感じる ・睡眠時間が長くなる ・食欲増進

### ✿こころのバランスを整える作用のあるセロトニンを増やそう

セロトニンを増やしていくことで、こころのバランスを整えることに繋げることができるといわれています。  
～セロトニンを増やすコツのご紹介～

規則正しい生活を送り、朝起きて、太陽の光を浴びることでセロトニンの合成を促す。  
※太陽の光を浴びることが難しい場合、部屋の照明を明るくするなどして光を浴びましょう。  
リズムカルな運動をすることで、セロトニンの分泌を促す。

- ①歩行運動 (ウォーキングやジョギング) ②食事の際の咀嚼 ③意識的な呼吸 (深呼吸や腹式呼吸)
- ※季節性感情障害と思われる症状が辛い場合には、こころのケアの専門家へご相談してみてください。

# 健康コーナー

中央保健センター ☎21-5354 菫蒲保健センター ☎85-7021  
栗橋保健センター ☎52-5577 鷺宮保健センター ☎58-8521

保健センターの保健事業 11月10日(火)～12月9日(水)の保健事業 (11月1日～9日は広報くき10月号に掲載)

種別	日程	場所	対象者等
成人健康相談 【要予約】	毎週月～金曜日(祝日を除く) 9時～16時	各保健センター	市内在住者
食生活相談 【要予約】	毎週火～金曜日(祝日を除く) 9時～16時	中央保健センター	市内在住者
精神保健福祉士による こころの健康相談 【要予約】	11月26日(木) 13時30分～15時30分	中央保健センター	意欲の低下やひきこもり傾向にある 方等(家族などからの相談も可)
ウォーキング・ ダンベル体操 【要予約】	11月19日(木)、12月3日(木) ① 9時30分～10時30分 ② 10時40分～11時40分	栗橋保健センター	市内在住者

## 運動不足解消！

### 「自宅でできる簡単！家トレ体操」

- 日** 12月3日(木) 10時～12時(受付は9時30分～)  
**場** 鷺宮公民館(大ホール)  
**内** 運動実践指導「自宅でできる簡単！家トレ体操」  
**講** 及木和子さん(健康運動指導士)  
**対** 74歳以下の市内在住者で、運動制限や関節等の痛みのない方  
**定** 15人(申込順)  
**持** かかとのある室内靴、動きやすい服装、飲み物、タオル  
**申込開始** 11月10日(火) 9時  
**申込方法** 直接または電話で鷺宮保健センターへ

## 健康教育講座

### 「きいてみて～話してやって健康づくり！」

- 日** ①11月17日(火) ②11月24日(火) ③11月26日(木)  
13時30分～15時(受付13時15分～)  
**場** 菫蒲保健センター  
**内** 日頃の自分では気が付かない生活習慣を見直そう！  
①食べることと出すこと！ ②いつだって大きな口で！ ③どこでもできるんです！  
**講** ①北廣和江さん(コンチネンスアドバイザー)  
②木村重子さん(歯科衛生士) ③県民健康福祉村  
**対** 市内在住者 **定** 15人  
**持** 筆記用具・飲み物・マスク着用  
**申込開始** 11月6日(金) 9時  
**申込方法** 直接または電話で、菫蒲保健センターへ

## ・・・急な病気やけがのとき・・・

### 休日診療のお知らせ

休日夜間急患診療所は、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、休診しています。

休診中における休日診療については下記のとおりです。  
※診療を希望する方は必ず事前に電話をして下さい。

#### 小児科

日程	時間	医療機関
11月1日・8日・15日・ 22日・29日、12月6日 各日曜日	14～17時 最終受付 16時30分	扶顔堂たかぎ クリニック ☎21-0124
11月3日(祝)・23日(祝)	14～17時	土屋小児病院 ☎21-0766

※内科の診療については、右記の電話相談・案内をご確認ください。

### 電話相談・案内

- 埼玉県救急医療情報センター(医療機関案内)  
☎048-824-4199(24時間対応)  
☎ 歯科・精神科案内と医療相談は除く。
- 救急電話相談(24時間対応)  
① 大人と小児を対象とする全国共通救急電話相談 #7119  
※ダイヤル回線・IP電話、PHSは ☎048-824-4199  
② 小児救急電話相談 #8000(☎048-833-7911)
- 埼玉県精神科救急情報センター  
(緊急的な精神科医療相談・医療機関案内) ☎048-723-8699  
受付時間 月～金曜日…17時～翌朝8時30分  
土・日曜日、祝日…8時30分～翌朝8時30分

「とねっと」は、利根保健医療圏内の地域の病院、診療所、画像診断施設や臨床検査施設などを安全なネットワークで結び、患者さんの情報を共有するシステムです。

☎ 健康医療課地域医療係(内線3424)

# 各施設のイベントはこちら

地域子育て支援センター  
ついでに広場



児童センター・児童館



児童センター ☎ 21-8181  
鷺宮児童館 ☎ 58-7054

ファミリーサポートセンター



本部 ☎ 29-1900 菖蒲 ☎ 85-2015  
栗橋 ☎ 55-1148 鷺宮 ☎ 59-6600

◆11月10日(火)～12月9日(水)の保健事業(11月1日～9日は広報くき10月号に掲載)

問合せ・予約 各保健センター 中央 ☎ 21-5354 菖蒲 ☎ 85-7021  
栗橋 ☎ 52-5577 鷺宮 ☎ 58-8521

## 月齢別健康診査

	場所	実施日	受付時間	対象となる生年月日
4 か月	中央	11月19日(休)	12時45分～13時45分	令和2年7月
	栗橋	11月25日(休)	13時～13時30分	令和2年7月
	鷺宮	11月12日(休)	13時～13時45分	令和2年7月
10 か月	中央	11月18日(休)	12時45分～13時45分	令和元年12月
		12月8日(火)	12時45分～13時45分	令和2年1月
	菖蒲	11月30日(月)	12時30分～12時50分	令和元年12月～令和2年1月
	栗橋	12月9日(火)	13時～13時30分	令和2年1月16日～2月29日
	鷺宮	11月13日(金)	13時～13時45分	令和2年1月
6 か 1 歳	中央	11月12日(休)	12時45分～13時45分	平成31年4月27日～令和元年5月25日
		12月9日(火)	12時45分～13時45分	令和元年5月26日～6月30日
	栗橋	12月1日(火)	13時～13時30分	平成31年4月16日～令和元年5月31日
	鷺宮	11月20日(金)	13時～13時45分	平成31年4月
3 歳	中央	11月11日(火)	12時45分～13時45分	平成29年7月19日～8月21日
	栗橋	11月18日(火)	13時～13時30分	平成29年7月
	鷺宮	11月24日(火)	13時～13時45分	平成29年7月

## ママ・パパ教室【要予約】

場所	実施日	対象
中央	11月15日(日)	妊娠16週以降の方
菖蒲	12月7日(月)	
栗橋	11月28日(土)、12月5日(土)	

## おやこでスキンシップ体操【要予約】

場所	実施日	時間	対象
菖蒲	①11月10日(火)	②11月16日(月)	市内在住者で1歳未満の児とその親
	③12月1日(火)	④12月7日(月)	
	①③9時50分～11時	②④13時50分～15時	

## 乳幼児健康相談【要予約】

場所	実施日	受付時間
中央	11月25日(火)	9時30分～11時40分
菖蒲	11月24日(火)	9時30分～11時
鷺宮	11月10日(火)	9時30分～10時30分

## 離乳食のすすめ方教室【要予約】

場所	実施日	時間	対象
中央	11月18日(火)	10時～11時30分	5～7か月児の保護者
	12月8日(火)		
菖蒲	11月27日(金)	10時～11時30分	
鷺宮	11月19日(休)	10時～11時30分	

## 多胎児のついで(双子・三つ子の保護者のついで)

場所	実施日	時間
菖蒲	11月17日(火)	10時30分～11時30分

## コアア(障がいのある子どもの保護者のついで)

場所	実施日	時間
栗橋	11月27日(金)	10時～11時30分

# こどもとよみたいえほんコーナー



### あっぱっは

著者：川之上英子 川之上健 / さく・え  
出版社：岩崎書店

あっぱっは、えっへっへ。にっこり笑顔になってくる。一緒に笑うと楽しいね。笑顔があふれる絵本です。



### どんぐりころちゃん

著者：まさたか 正高もとこ / 作・絵  
出版社：鈴木出版

形が違う色々などんぐりころちゃん。歌を歌いながら出会っていきます。わらべ歌からできた楽しいおはなしです。

# くきこどもだより



## こどもトピックス

### 11月は児童虐待防止推進月間です



「全国児童虐待防止推進月間」行事

### オレンジランニング

日時 11月8日(日) 13時～15時

集合場所 久喜市総合運動公園 400mトラック前

内容 「児童虐待防止(子どもたちに笑顔)」を呼びかけながら、小グループに分かれて、市内の安全なコース(主に久喜マラソンコース)をゆっくりと啓発ランニングします。

※自由参加。小雨決行。感染対策を徹底するため、集合時にはマスクを着用ください。

問合せ 久喜オレンジリボン運動連絡会 杉川 ☎090-4534-8857

※今年度、オレンジコンサートは中止になりました。



### CAPワークショップ

日時 11月15日(日) 受け付け13時10分/13時30分～15時

場所 ふれあいセンター久喜 会議室1～5

内容 ①子ども向け講座：暴力に遭わないための知識や、対処法を楽しく学ぶ ②おとな向け講座：子ども向け講座の体験をしながら、暴力を予防するための子どもとの関わり方や話の聴き方のコツなどを知る。

対象 ①年長～小学2年生 ②どなたでも 定員 ①15人 ②30人

※お子さんが①に参加される場合は、保護者の方は必ず②にご参加ください。

申込方法 住所・氏名・電話番号・Eメールアドレスを明記の上、Eメールまたはホームページで、くきCAP 増田 (Eメールkuki\_cap@yahoo.co.jp/https://kukicap.jimdo.com/☎090-8104-7038)へ

※いずれの事業も市との協働事業により開催されます。



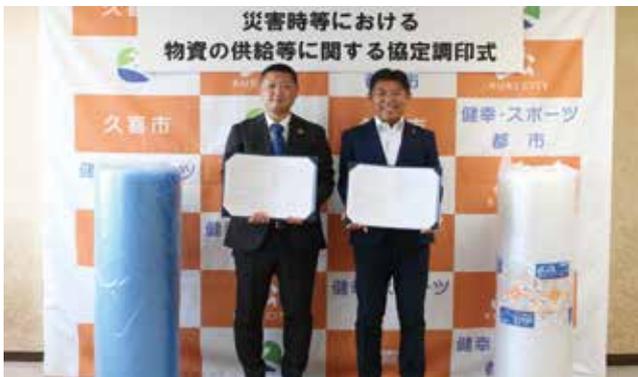
### 市立幼稚園 親子で遊ぶ会

時間 10時30分(受付)～11時45分(終了)

幼稚園	日程	共通事項
中央幼稚園 (さくらんぼクラブ) ☎22-8547	11月2日(月)・ 12日(木)	対象 平成28年4月2日～平成30年4月1日生まれの未就園児および満2歳になった幼児とその保護者 内容 中央幼稚園：園庭遊びまたは遊戯室での遊び 栗橋幼稚園：2日…さつまいも掘り(予定)、12日…園庭遊びまたは遊戯室での遊び ※必ず検温をしてきてください。体調が優れない方は参加をご遠慮ください。 詳しくは各園ホームページ、及び直接園にご連絡ください。
栗橋幼稚園 (おひさまクラブ) ☎52-3346	11月2日(月)・ 12日(木)	持物 上履き、汚れた場合の着替え、水筒(甘くない飲み物)、帽子、さつまいもを入れるビニール袋(栗橋幼稚園のみ) 備考 当日、直接幼稚園へお越しください。



### 災害に備えた協定を締結しました



#### ◆災害時等における物資の供給等に関する協定

8月26日(水)、物品の保護や包装に使用される気泡緩衝材のプチプチを製造しており、市内に事業所を有する川上産業株式会社と「災害時等における物資の供給等に関する協定」を締結しました。

これにより、気泡緩衝材であるプチプチ原反シート等の提供について協力していただけることとなり、クッション材として避難所の床に敷くなど、避難生活の質の向上が期待できます。

#### ◆災害時における停電復旧の連携等に関する基本協定

9月11日(金)、東京電力パワーグリッド株式会社春日部支社と「災害時における停電復旧の連携等に関する基本協定」を締結しました。

これにより、災害による大規模停電が発生し、または発生のおそれがある場合において、早期復旧に係る行政と電力会社の役割が明確化され、地域の防災力向上が期待できます。

### 久喜市合併10周年記念 作文コンクール表彰



9月13日(日)、市内小・中学校の児童生徒から募集した「10年後の久喜市について」をテーマとする作文コンクールの表彰式を開催しました。

表彰式では、最優秀賞受賞者への表彰状授与や、受賞者による作文朗読を行いました。

#### ◆最優秀賞受賞者

- 栗橋小学校 2年 山崎佑熙さん (写真中央)
- 本町小学校 4年 川羽田晃希さん (写真右)
- 桜田小学校 6年 石川春樹さん (写真左)
- 鷲宮東中学校 3年 岡本悠誠さん

### 人権啓発における コロナ終息メッセージの発信

久喜市オリジナルのアマビエ→



10月8日(木)、市議会議場で、人権啓発におけるコロナ終息メッセージの発信動画を撮影しました。

コロナ禍における感染者やその家族、医療従事者に対する人権侵害のない社会を目指すとともに、新型コロナウイルス感染症の早期終息を願うことを目的に、小中学生、市議会議員、市執行部が、メッセージに想いを込めて発信しました。

動画はYouTube久喜市公式動画チャンネルからご覧ください。



### わがやのアイドル

「初めてのお風呂」  
藤見 凧ちゃん  
(11か月)

「可愛いやんちゃボーイです」  
堀内 夢我ちゃん  
(1歳)

- お知らせ
- 募集
- イベント
- スポーツ
- 相談
- 公共施設
- フォト
- 子育て
- 健康

新型コロナウイルスの影響により、イベント等が中止になる場合があります。  
市ホームページまたは各問合せ先で確認してください。

# 図書館へ行く

中央図書館 ☎21-0114 栗橋文化会館図書室 ☎52-2000  
菖蒲図書館 ☎87-1388 鷺宮図書館 ☎58-1002

## 映画会

イベント	場所 (定員)	日時
「偽装の女」(1937年 アメリカ作品 キャサリン・ヘパバーンほか) 83分	中央 10人	11月21日(土) 14時
「ココシリ」(2006年 中国作品 デュオ・ブジエほか) 89分		12月5日(土) 14時

## おはなし会

イベント	場所 (定員)	日時
赤ちゃんおはなし会 (0~2歳)	中央 6組	11月21日(土)・26日(休)、 12月5日(土) 10時30分
おはなし会 (3歳~)		11月21日(土)、 12月5日(土) 11時
赤ちゃんえほんの会 (乳幼児)		11月18日(休) 11時
えほんの会 (幼児・児童)	菖蒲 3組	12月6日(日) 11時
おはなし会 (幼児・児童)		11月21日(土) 15時
ブックトークの会 (児童)		11月22日(日) 11時
赤ちゃんおはなし会 (乳幼児)		12月2日(休) 10時30分
かばさんのおはなし会 (幼児・児童)	栗橋 4組	11月21日・28日、 12月5日 各土曜日 10時30分
かわいいおはなし会 (幼児・児童) 鷺宮東コミュニティセンター1 階ボランティアビューロー	鷺宮 8組	11月26日(休) 11時

## 中央図書館休館のお知らせ

特別整理等のため、11月11日(休)から17日(休)まで休館します。  
期間内は中央図書館所蔵の資料(東・西公民館所蔵資料も含む)については、インターネットでの予約および市内の他の図書館での取寄せにお時間がかかることがあります。なお、ブックポストは、図書・雑誌・紙芝居の返却に限り期間内でも利用できます。

## ブックリサイクル

- 日 ①11月22日(日)・23日(祝) 11時~16時 ②11月28日(土) 10時~16時
- ※①各日10時30分より多目的室入り口で整理券配布。一度に入室できるのは20人まで。②来館状況により、入場制限をする場合あり。
- 場 ①菖蒲文化会館1階多目的室1・2 ②中央図書館中庭(雨天の場合は視聴覚室)
- ※冊数制限なし、持ち帰り用の袋持参。  
※リサイクル図書とは、図書館で保存年限を過ぎたり、買換え等で不要となった図書です。配布した図書は転売等しないでください。配布予定の図書・雑誌に関する質問、在庫確認にはお答えできません。

## アロマクラフト講座「ルームスプレー作り」

- 日 12月9日(水) 10時30分~12時  
講 鍋島智恵子さん(公益社団法人日本アロマ環境協会認定アロマセラピーインストラクター)  
定 10人(申込順)※持病のある方や妊娠中の方は主治医にご相談の上お申し込みください  
申込開始 11月23日(祝) 9時  
申込方法 直接または電話で、中央図書館へ

## ぬいぐるみといっしょ! おはなし会

- 日 11月28日(土) 開場13時30分/14時~14時30分  
場 菖蒲文化会館1階多目的室3  
対 小学校3年生までの幼児・児童とその保護者  
定 5組(申込順)、ぬいぐるみは1人1体  
申込開始 11月14日(土) 9時  
申込方法 直接または電話で、菖蒲図書館へ

## 大人の折り紙教室

- 日 12月13日(日) 開場9時30分/10時~11時30分  
場 菖蒲文化会館1階多目的室1・2  
定 10人(超えた場合抽選)  
申込期間 11月16日(月)~25日(水) 9時~19時30分  
申込方法 直接、菖蒲図書館へ

## クリスマスポップアップカードをつくろう!

- 日 12月13日(日) 14時~15時30分  
場 栗橋文化会館(イリス)2階工作室  
対 市内在住の小学生 定 8人(申込順)  
申込開始 11月21日(土) 9時  
申込方法 直接または電話で、栗橋文化会館図書室へ

## えほんのよみきかせと折り紙教室

- 日 11月8日(日) 14時~15時  
場 栗橋文化会館(イリス)視聴覚室  
対 4歳~小学生(未就学児は保護者同伴必須)  
定 5組(当日会場先着順)

## クリスマス会

- 日 12月12日(土) 開場14時/14時30分~16時15分  
場 栗橋文化会館 イリスホール  
内 クリスマスの絵本の読み聞かせと「スタジオポノック短篇映画3作品」の上映  
定 60人(申込順)※未就学児は保護者同伴  
申込開始 11月14日(土) 9時  
申込方法 直接または電話で、栗橋文化会館図書室へ

- 久 久喜総合文化会館 ☎21-1799
- 菅 菅蒲文化会館（アミーゴ）☎87-1377
- 栗 栗橋文化会館（イリス）☎52-3221



### 久 プラネタリウム11月の催し

『かいけつ! ぎもん・てんもん』(約50分)  
 ※日程・内容未定。決まり次第ホームページ等でお知らせします。

#### 一般向け投映(約50分)

テーマ番組「はやぶさ2帰還記念再投映! はやぶさ2レポート」

日 月・水・木 16時30分  
 土 15時30分  
 日・祝 ①11時 ②15時30分

#### 子ども向け投映(約40分)

子ども向け番組「つきにかえったかぐやひめ」

日 土曜日 11時  
 ※火・金曜日は投映はありません。  
 ※県民の日特別投映は行いません。通常の土曜日投映となります。

費 高校生以上300円、3歳～中学生100円

### 菅 アミーゴ倶楽部◆大人カルチャー教室

#### 3Dデコパージュ講座～お正月飾り～

日 12月12日(土) 10時～12時  
 場 多目的室1 講 萩原裕子さん  
 定 10人 費 3,000円(材料費込)  
 申込開始 11月12日(木) 10時 ※申込みは電話のみ

### 菅 アミーゴ倶楽部◆子どもカルチャー教室

#### ゆきだるまひょうたんライトを作ろう

日 12月19日(土) 10時～12時  
 場 多目的室1 講 大木美幸さん  
 定 小学生10人(1・2年生は保護者同伴)  
 費 1,500円(材料費込)  
 申込開始 11月14日(土) 10時 ※申込みは電話のみ

### 栗 イリス倶楽部◆子どもカルチャー教室

#### ハーバリウムを作ろう!

日 12月13日(日) 10時～12時  
 場 2階会議室 講 aloha sophiaさん  
 定 小中学生10人(1・2年生は保護者同伴)  
 費 1,500円(材料費込)  
 申込期限 12月10日(木) ※申込みは電話のみ

### 栗 イリス倶楽部◆大人カルチャー教室

#### お正月フラワーアレンジメント

日 12月26日(土) 9時30分～11時30分  
 場 2階工作室 講 亀井ひとみさん  
 定 10人 費 3,000円(材料費込)  
 申込開始 11月11日(水) 10時 ※申込みは電話のみ



毎日興業アリーナ久喜(久喜市総合体育館)  
 ☎21-3611 教室の詳細・申し込みは、ホームページまたはFAXにてお願いします。  
 FAX21-1455



### ◆伝統工芸干支木目込み 人形づくり教室

日 12月1日(火) 10時～15時  
 持 エプロン、小はさみ  
 費 3,500円(材料費含む)

### ◆はじめての英会話教室

日 12月2日・9日・16日 各水曜日  
 ○基礎10時～11時 ○基礎11時15分～12時15分  
 ○中級12時30分～13時30分  
 費 3,000円/3回

## 参加者募集中の教室

- ◆フレンドシップテニス教室  
 月曜日・金曜日 ○シニア9時  
 ○初級10時30分 ○中級12時 5,000円/4回
- ◆健康気功教室  
 月曜日・木曜日 11時 2,800円/4回
- ◆スポーツウエルネス吹矢教室  
 月曜日・水曜日 13時 2,000円/4回
- ◆バドミントン教室  
 12月1日・8日・15日 各火曜日  
 10時 1,500円/3回

- ◆はじめてのヨガ教室  
 12月2日・9日・16日 各水曜日  
 9時15分 3,000円/3回
- ◆初心者ナイターテニスサークル  
 12月3日・10日・17日・24日 各木曜日  
 19時 4,000円/4回
- ◆はじめてのキッズ英会話教室  
 12月5日・12日・19日 各土曜日  
 10時 3,000円/3回

- 注目情報
- お知らせ
- 募集
- イベント
- スポーツ
- 相談
- 公共施設
- フォト
- 子育て
- 健康

新型コロナウイルスの影響により、イベント等が中止になる場合があります。  
市ホームページまたは各問合せ先で確認してください。



今月のイベント情報

<共通事項>

- 申込方法 直接またははがき・FAX・Eメール（いずれも2人まで）に、事業名・住所・氏名・電話番号を明記の上、各公民館へ
- ※項目の記載がない場合は、定員…なし、費用…無料、申込み…不要です。

**南公民館** 〒346-0024 北青柳51-2  
(申込みは中央公民館へ)

**南公民館事業「お正月の洋風寄せ植え教室」**

- 日 12月22日(火) 13時30分～15時
- 場 ノハラ園芸センター 講 ノハラ園芸センター職員
- 対 市内在住・在勤・在学者
- 定 16人(超えた場合抽選) 費 2,500円(材料費)
- 持 園芸用はさみ、エプロン、手袋、筆記用具、汚れてもよい服装、マスク着用
- 申込期限 11月20日(金) 必着
- 申込方法 電話またははがき・FAX・Eメール(いずれも1人)に、住所・氏名・電話番号を明記の上、中央公民館(〒346-0003 久喜中央4-7-7/FAX22-5738/Eメールchuo-kominkan@city.kuki.lg.jp/☎21-1550)へ

**西公民館** 〒346-0038 上清久1489-2

☎25-5321 FAX25-5450  
Eメール kuginishi-kominkan@city.kuki.lg.jp

**寄せ植え教室**

- 日 12月12日(土) 10時～12時
- 場 清久コミュニティセンター・西公民館創作室
- 内 初心者を対象に寄せ植えの基礎を学ぶ
- 講 川田よし子さん 対 市内在住・在勤者・在学者
- 定 8人(超えた場合抽選) 費 2,000円(材料費等)
- 持 エプロン、ビニール手袋、マスク着用
- 申込期限 11月15日(日) 必着

**青葉公民館** 〒346-0013 青葉1-2-1  
(申込みは東公民館へ)

**園芸教室**

- 日 12月19日(日) 9時30分～11時30分
- 場 青葉公民館会議室1・2
- 内 テラリウムの器の中にひとつの世界を表現して、インテリア感覚で飾りを演出
- 講 濱田昌延さん(和の花会)
- 対 市内在住・在勤・在学者
- 定 10人(超えた場合抽選) 費 1,000円(材料代)
- 申込期限 11月20日(金) 必着
- 申込み 東公民館(〒346-0016 久喜東1-27-20/Eメールkukihigashi-kominkan@city.kuki.lg.jp/☎21-8030/FAX21-8033)

**森下公民館** 〒346-0113 菅蒲町下栢間5495-2

☎85-7811 FAX85-7815  
Eメール shobumorishita-kominkan@city.kuki.lg.jp

**ふたご座流星群を見られるかも「親子天体観測」**

- 日 12月13日(日) 17時菅蒲総合支所1階ロビー集合～20時
- 場 菅蒲総合支所ヘリポート及び天体観測ドーム
- 内 星空観察と天体望遠鏡を使った天体観測
- 講 菊地高雄さん 対 市内在住の小学生とその保護者
- 定 15組(超えた場合抽選)
- 持 マスク、レジャーシート、手袋、筆記用具
- 申込期限 11月30日(月) 必着

**心と体のリフレッシュ・ヨガ教室**

- 日 12月3日(木)・10日(木)・17日(木) 14時～15時15分
- 場 森下公民館講堂
- 内 ヨガの基本動作を学び心身のリフレッシュを図る
- 講 齋藤まりさん 対 市内在住・在勤者
- 定 15人(超えた場合抽選)
- 持 ヨガマット(貸出可)、運動のできる服装、マスク着用
- 申込期限 11月20日(金) 必着



# 無料相談

市役所本庁舎 ☎ 22-1111 FAX 22-3319

内 容	日時・日程	場 所	申込み・問合せ
女性の悩み (カウンセリング) 相談 【要予約】	11月15日(日) 10時～15時 11月20日(金) 13時～17時 12月4日(金) 13時～17時	市役所4階 相談室3	人権推進課男女共同参画係 (内線2325)
法律相談 【要予約】 1か月前から (1か月前が土・日曜日、 祝日にあたる場合は翌日の 平日から)	12月10日(木) 13時30分～16時30分 12月21日(月) 13時30分～16時30分 令和3年1月4日(月) 13時30分～16時30分	鷺宮総合支所4階 405会議室 市役所1階 相談室1・2 栗橋総合支所2階 第1・2会議室 市役所1階 相談室1・2 菖蒲総合支所4階 第3集会室	市民生活課 市民生活・防犯係 (内線2629)
行政相談 (国などの行政サービスへの 意見・要望に関すること)	11月17日(火) 9時30分～12時 11月17日(火) 13時30分～16時	栗橋総合支所2階 第4会議室 鷺宮総合支所4階 405会議室 久喜市役所4階 第8会議室 菖蒲総合支所4階 第3集会室	市民生活課 市民生活・防犯係 (内線2629)
消費生活相談	毎週月～金曜日(祝日を除く) 10時～12時/13時～16時 (受付は15時30分まで)	市役所3階消費生活センター ※相談員不在の場合もありますので 事前にお問い合わせください。	消費生活センター ☎22-3925 ※相談時間外は、市民生活課市民 生活・防犯係(内線2629)
特設消費生活相談会 【要予約】	11月27日(金) 10時～12時/13時～16時 (受付は15時30分まで)	栗橋総合支所2階 第1・2会議室 ※前日までに市民生活課までご連絡 ください。	市民生活課 市民生活・防犯係 (内線2629)
年金相談 【要予約】	11月18日(水) 9時～12時/13時～15時	栗橋総合支所2階 第2会議室	市民課(総合窓口)市民・パスポート 係(内線2665)
物忘れ相談 【要予約】 12月11日(金)まで	12月15日(火) 9時～10時/10時30分～11時30分	ふれあいセンター久喜 会議室4・5	久喜東地域包括支援センター ☎23-8845 ※定員4人、治療中の方は除く
生活困窮者自立支援相談	毎週月～金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時15分	久喜市社会福祉協議会 (ふれあいセンター久喜内) ※緊急の場合を除き、来所の際 はお問い合わせください。	久喜市社会福祉協議会 ☎23-2526
住宅耐震相談 (木造2階建て以下に限る)	毎週月～金曜日(祝日を除く) 9時～12時/13時～17時	市役所第二庁舎1階 建築審査課	建築審査課企画指導係 (内線4695)
内職相談(あっせん)	毎週火・金曜日(祝日を除く) 10時～12時/13時～16時	市役所1階 相談室1・2	久喜ブランド推進課商工労働係 ☎85-1111(内線134)
家庭児童相談	毎週月～金曜日(祝日を除く) 9時～16時	市役所1階子ども未来課 ※電話相談可	子ども未来課子ども・青少年係 (内線3288)
子育て相談	毎週月～金曜日(祝日を除く) 9時～16時30分	地域子育て支援センター ぽかぽか/くぶる/すまいる ※電話相談可	地域子育て支援センター ぽかぽか ☎21-8596 くぶる ☎55-1147 すまいる ☎59-7510
児童相談	毎週月～金曜日(祝日・休館日を除く) 9時～16時	児童センター/鷺宮児童館 ※電話相談可	児童センター ☎21-8181 鷺宮児童館 ☎58-7054
育児相談	毎週月～金曜日(祝日を除く) 9時～16時	各市立保育園 さくら☎21-0787/すみれ☎21-0120/ひまわり☎22-8246 ※電話相談可 あおば☎22-2566/中央☎23-6030/中央分園☎21-7870	
面接相談【要予約】 (学校生活、就学等に関すること)	11月11日(水)・25日(水) 14時30分～16時20分	市立中央幼稚園	指導課指導係 ☎22-5555(内線346)

交通事故発生状況 9月 ※( )内は令和2年の累計				
人 身 事 故				物損事故
件数	死者数	重傷者数	軽傷者数	件数
24 (250)	0 (3)	5 (27)	29 (275)	265 (2,232)

火災・救急統計速報 9月 ※( )内は令和2年の累計			
建 物	5 (18)	急 病	376 (3,248)
車両・船舶	1 ( 2)	交 通	40 ( 470)
その他	0 ( 7)	その他	193 (1,619)
火災件数	6 (27)	救急件数	609 (5,337)

※上記は速報数値のため後日変更になる場合があります。

- 注目情報
- お知らせ
- 募 集
- イベント
- スポーツ
- 相 談
- 公共施設
- フ ォ ト
- 子 育 て
- 健 康

注目情報

お知らせ

募集

イベント

スポーツ

相談

公共施設

フォト

子育て

健康



## サブスクリプションサービスの契約・解約トラブル

### 【事例1】

クレジットカードの明細を見ると、毎月2,000円の引き落としがされていた。半年前に「31日間視聴無料」という広告を見て動画配信サービスに会員登録したが、無料期間終了前に解約したはずだ。

### 【事例2】

2週間無料の電子漫画サービスに登録をしたが、登録完了のメールが届かなかった。もう一度登録しなおした。後日、解約したはずなのに何か月も請求があり、調べると、1回目の登録はメールアドレスの入力ミスのため完了メールは届かなかったが登録はできていた。解約できていたのは、2回目の登録分だけで、1回目の登録分の契約は継続していた。

### 【事例3】

ポータルサイトの有料会員を解約したいが、IDを忘れてしまった。そのサイトにログインできないので、解約も相談もできない。どうしたらよいか。

### 【ポイント】

サブスクリプション・サービスとは、月額料金等の定額を支払うことにより、契約期間中、商品やサービスの利用が可能となるものをいいます。商品の種類も増えつつあるサービスですが、契約や解約についての相談が寄せられています。

解約したはずなのに請求が続く理由として、「一度の契約手続きで複数のサービスに同時加入していて、解約はサービスごとにするとは知らなかった」「登録時の入力ミスや以前に登録していたことを忘れ、多重に契約していたが、解約は1つしかしていなかった」「専用アプリを削除すれば解約になると思っていた」など、解約が正しくできていなかったことがあげられます。

契約内容・解約方法が分かりにくいほか、解約しようにも事業者と連絡が取れないといったトラブルも起きており、事業者の対応の改善が求められる一方で、消費者の確認不足によるトラブルも散見されるので注意が必要です。

### 【アドバイス】

- ①契約の内容、解約方法、事業者の連絡先などを契約前に確認しましょう。
- ②ユーザー情報の入力は慎重に行い、IDやパスワード、登録した情報（住所やメールアドレスの変更など）はしっかり管理しましょう。
- ③まめに引き落とし口座の履歴やクレジットカードの明細を確認しましょう。

### ◆困ったときは次の窓口へ

市消費生活センター 17ページの無料相談をご覧ください。

県消費生活支援センター熊谷 ☎048-524-0999  
月～金曜日/9時～16時

☎市民生活課市民生活・防犯係（内線2629）



連載

久喜歴史だより (第108回)

明治神宮に運ばれた久喜市の木  
～明治神宮100年の森～



明治神宮に運ばれる各地の献木

広報くき10月号の特集記事でも紹介しましたが、今年の11月1日で100周年を迎えた明治神宮の創建には、久喜市出身の本多静六が大きく関わっています。静六が設計した明治神宮の森には、全国からおよそ10万本もの樹木が集められました。今回は市内の人物等からの献木について紹介します。

久喜市からの献木の記録としては、当時の三箇村大字河原井の不二道孝心講と桜田村大字西大輪の白石昌字の献木願が残っています。

不二道孝心講は富士山を信仰する富士講の一派で、静六の実家の折原家では祖父の代から不二道孝心講の指導者をしており、献木願に書かれている絵代の折原金吾は本多静六の長兄にあたります。また、次兄の吾造は白石家に婿入りしており、献木をした白石昌字

は吾造の義兄にあたります。このように、久喜市からの献木の背景には故郷から静六を応援する兄弟の絆があったことがうかがえます。

こうして久喜市から献木されたものの内、河原井のクスノキについては、運搬したときの裏話が伝えられています。当時、クスノキの輸送には大八車という人力の荷車を使用し、地元青年団が歩いて運搬しました。長い道のりを経て、神宮まであと少しのところ、大きな坂に差し掛かると、疲れ果てていた青年団の人たちは、お酒を飲んで勢いで一気に坂を上りきろうと考えました。ところが、疲れと飲み過ぎのためにその場で寝込んでしまい、結局到着は翌日になってしまったというものです。このときのクスノキが明治神宮南参道の一の鳥居の右側に現在もそびえ立っています。

久喜市をはじめ、全国各地からさまざまな想いが込められた献木は、本多静六の手によって森へと作り上げられました。100年経った現在、森は天然の様相へと変化を遂げ、静六の思い描いた天然更新の森が実現しています。

問合せ 文化財保護課文化財・歴史資料係(内線382)

## 健康リズム体操 体験講習会

日 ①11月19日(木)・26日(木) ②11月20日(金)・27日(金) 10時15分～11時45分

場 ①鷺宮西コミュニティセンター(おとり) ホール ②鷺宮東コミュニティセンター(さくら) 集会室

内 ボールやラップのしんを使って、音楽に合わせて楽しく体操します。

対 女性

持 動きやすい服装、室内用運動靴、バスタオルまたはヨガマット

申込期間 11月9日(月)～実施日の前日

申込み・問合せ 健康リズム体操連盟 佐々木 ☎090-7279-2867



## 相談

### 専門家による無料相談会

#### ◆合同無料登記相談会

日 12月2日(水) 13時～16時

場 市役所4階第8会議室

内 遺産分割協議書・遺言書作成相談、相続登記、土地分筆・建物表題登記、境界確認・測量に関する相談

※税に関する相談は不可

定 10人(当日会場先着順) ※当日12時から会場で番号札を配布します。

主催・問合せ 埼玉司法書士会埼玉支部 ☎25-1271 / 埼玉土地家屋調査士会埼玉支部 ☎25-1030

#### ◆行政書士会無料相談会

日 11月18日(水) ①14時～16時 ②18時～20時

場 ①菫蒲総合支所4階第3集会室 / 栗橋総合支所2階第4会議室 / 鷺宮総合支所4階405会議室 ②ふれあいセンター久喜3階会議室3

内 紛争性の恐れのない相続・遺言・贈与、許認可申請に関する諸問題の相談

申込み 不要(当日会場先着順)

主催・問合せ 埼玉県行政書士会埼玉支部 ☎24-0432

#### ◆不動産無料相談室【要予約】

日 11月25日(水) 13時～16時

場 市役所4階第8会議室

内 不動産取引についての相談

予約・問合せ (公社) 宅建協会埼玉支部 ☎31-1157 (月～金曜日 9時～15時)

### よろず支援拠点相談会

日 11月4日・11日・18日・25日 各水曜日 9時～17時

場 市役所1階相談室1・2

内 埼玉県よろず支援拠点の専門家による、新型コロナウイルス感染症により影響を受けた事業者を対象にした補助金や資金繰りなどの経営全般に関する相談会

対 事業者 定 各5人(申込順)

申込方法・問合せ 電話で、久喜ブランド推進課商工労働係 (☎内線134) へ

### 全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

さいたま地方法務局と埼玉県人権擁護委員連合会は、夫・パートナーからの暴力やストーカー行為など、女性をめぐる様々な人権問題に取り組むため、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間として、通常の受付時間を延長するなどし、一人でも多くの女性から専用相談電話による相談を受け付けます。

日 11月12日(木)～18日(水) 8時30分～19時 ※土・日曜日は10時～17時

専用相談電話 ☎0570-070-810

相談担当者 法務局職員、人権擁護委員  
その他 秘密は厳守します。

問 さいたま地方法務局人権擁護課 ☎0480-859-3507

### 相続税無料相談会

日 11月21日(土) 14時～16時

場 ふれあいセンター久喜会議室2

内 相続税その他税金に関する相談

主催 関東信越税理士会春日部支部

申込方法 不要(当日会場先着順)

問 中山会計事務所 ☎85-2502

### 30代・40代でも大丈夫! 正社員になろうプロジェクト

#### ◆第2回合同企業説明会

日 11月26日(木) 12時～16時

場 大宮ソニックシティ地下第1展示場

内 就職氷河期世代の方で、県内企業へ正社員就職を希望する方向けの説明会  
対 おおむね30代から40代の県内企業への正社員就職を希望する方

申込方法 インターネット(専用サイト)

問 令和2年度埼玉県正社員になろうプロジェクト事務局 Eメールinfo@seisyainsaitama.com / ☎0120-555-843

### 年金コラム

## 国民年金保険料控除証明書が日本年金機構から送付されます

「年末調整」や「確定申告」を行うとき、国民年金保険料納付額は「社会保険料控除」の対象となります。

この「社会保険料控除」を受けるための「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が日本年金機構から次の時期に送付されますので、大切に保管してください。

#### ○11月上旬に送付される方

1月1日から9月30日までの間に保険料を納付された方

#### ○令和3年2月上旬に送付される方

10月1日から12月31日までの間に保険料を納付された方

11月30日(いいみらい)は「年金の日」です。

この機会に、未来の生活設計について考えてみませんか。

問 春日部年金事務所 ☎048-737-7112 / 市民課(総合窓口) 市民・パスポート係(内線2665) / 各総合支所市民係 (☎内線121 / 栗内線215 / 鷺内線126)



新型コロナウイルスの影響により、イベント等が中止になる場合があります。市ホームページまたは各問合せ先で確認してください。

## 発達障がいを考える講演会

- 日** 12月12日(土) 受付13時30分/14時～16時
- 場** ふれあいセンター久喜3階会議室
- 内** 個性を知る～学齢期の支援～
- 講** 増田忠男さん (久喜市障がい者生活支援センターきらら臨床発達心理士)
- 対** 市内在住・在勤者
- 定** 35人 (申込順) **持** 筆記用具、マスク
- 申込期間** 11月10日(火)～27日(金)
- 申込方法・問合せ** 電話またはFAXまたはEメールで、障がい者福祉課自立支援第1係 (内線3248/FAX23-0699/Eメールshogaifukushi@city.kuki.lg.jp)

## SAITAMA出会いサポートセンター(恋たま)出張登録会

- 日** 12月12日(土) 10時～16時 (12時～13時を除く)
- 場** 中央公民館2階研修室2
- 利用登録料** 市内在住者は11,000円 (税込み、登録期間2年間)
- 対** 次のすべてに該当する方 ①結婚を希望し、自ら婚活をする意思のある20歳以上の独身男女 ②スマートフォンをお持ちの方 ③県内に在住・在勤、または近い将来埼玉県への移住をお考えの方
- 定** 10人 (申込順)
- 持** 写真付きの本人確認書類
- 申込期間** 11月1日(日)～12月9日(水)
- 申込方法** 恋たまホームページから、入会申し込み・来所予約
- 問** 同センター事務局 ☎048-789-7721(火～日曜日/11時～18時30分)/Eメールinfo@koitama.jp

## スキルアップ講習

- 日** ①令和3年1月9日(土)・16日(土) 9時～16時 ②1月12日(火)・14日(木)・16日(土) 9時～16時
- 場** 県立春日部高等技術専門校
- 内** ①プログラミング:Excel VBA3ビジネス活用 ②介護福祉士試験準備講習(受験直前対策)
- 対** ①ExcelVBA1,2が終了レベル。またはマクロの作成ができ、ExcelVBAの変数

- と制御構造の概要を理解している方
- ②介護福祉士を受験予定の方
- 定** 20人
- 費** ①2,000円 ②3,000円 (テキスト代別)
- 申込期間** 12月1日(火)～10日(休)
- 申込方法・問合せ** インターネットまたは往復はがきで、同校 (〒344-0036 春日部市下大増新田61-1/http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0809/☎048-737-3511) へ
- ※往復はがきの記載事項は、電話でお問い合わせください。

## デンジソウ保護活動ボランティア募集

- デンジソウは、「埼玉県指定希少植物」に指定され、絶滅が心配されている野草です。この希少な野草の自生地が、埼玉県で唯一、久喜市鷲宮地区の宝泉寺池近くにあり、この自生地保護のため、葎刈りを行います。
- 日** 11月20日(金) 9時鷲宮総合支所駐車場集合～11時解散予定 ※小雨決行
- 持** 汚れてもよい服装、長靴、軍手、マスク
- 申込み・問合せ** NPO法人久喜の自然を愛する会 嶋田 ☎090-8173-0415

## 人生100年時代の生きがいづくりセミナー

- 日** 12月8日(火) 受け付け13時/13時30分～15時30分
- 場** 春日部地方庁舎大会議室
- 内** ①セミナー「人生100年時代の生きがいづくり」 ②NPO法人の活動紹介
- 講** 豊島亮介さん (特定非営利活動法人フードバンク埼玉代表理事)
- 対** これまでの経験や知識をいかして地域社会活動をしたいシニアの方
- 定** 30人 (申込順)
- 申込期限** 11月27日(金)
- 申込み・問合せ** 埼玉県利根地域振興センター 県民生活担当 (☎048-555-1110)

# スポーツ

## 栗橋B&G海洋センター新教室のご案内

- ◆**元気アップ体操教室**  
セラバンド、ガンバルーン、ラダー、ストレッチ、バランス、脳トレ体操など、マイペースに無理せず楽しく運動しましょう!
- 日** 11月20日(金)・27日(金) 11時～11時50分
- 場** 栗橋B&G海洋センター2階第二体育室
- 定** 20人 (当日会場先着順)
- 費** 各300円
- 持** 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物
- 問** 栗橋B&G海洋センター ☎52-5510 ☆ヨガ教室やピラティス教室など各種教室を再開しています。毎月教室スケジュールを発行しています。詳しくはホームページをご覧ください。(https://www.kuki-sports.com/)

## NPO法人スポーツコミュニティ久喜

- ◆**ジュニア陸上練習会**
- 日** 12月12日(土) 予備日1月16日(土) 小学生受け付け12時30分/13時～14時、中学生受け付け14時/14時30分～15時30分
- 場** 久喜市総合運動公園市民グラウンド (雨天時は毎日興業アリーナ久喜メインアリーナ武道場)
- 対** 小・中学生
- 指導** 中村水月さん
- 定** 小学生30人、中学生30人 (申込順)
- 費** 1,000円 (損害保険代込)
- 持** 動きやすい服装、飲み物、室内用運動靴 (雨天時)
- 申込期間** 11月11日(水)～体験会実施日の前日
- 申込方法** Eメールで、住所・氏名・学年・年齢・連絡先を明記の上、松本 (Eメールtrbbs943@ybb.ne.jp/ホームページhttps://www.sckukihigashi.com) へ

## 久喜市シルバー人材センター入会希望者向け説明会

- 日** ①12月8日(火) 9時30分～11時30分 ②12月9日(水) 14時～16時
- 場** ①栗橋総合支所第3会議室 ②ふれあいセンター久喜会議室1
- 内** 久喜市シルバー人材センター入会希望者向け説明会
- 対** 60歳以上の市内在住者で、シルバー人材センターの趣旨に賛同する方
- 定** ①12人 ②20人 (申込順)
- 申込み・問合せ** 久喜市シルバー人材センター ☎58-3677

## 認知症サポーターステップアップ講座

- 日** 11月27日(金) 10時～11時30分
- 場** 栗橋文化会館(イリス) 会議室1・2
- 内** 認知症を理解し、認知症の方やご家族に寄り添う活動を考える。
- 対** 認知症サポーター養成講座を受講済みの方
- 定** 20人 (申込順)
- 申込期間** 11月11日(水)～25日(水)
- 申込み・問合せ** 久喜市社会福祉協議会 ☎23-2526

## 第15回成年後見市民講座

- 日** 12月6日(日) 13時30分～16時30分
- 場** ふれあいセンター久喜第1・第2・第3会議室
- 内** 「成年後見～ポイントは何?」「新ルールで作る遺言書」
- 定** 25人 (予約の方優先)
- 後援** 久喜市、久喜市社会福祉協議会
- 申込期限** 12月3日(木)
- 申込み・問合せ** NPO法人埼玉成年後見支援センター久喜支部 荒井 ☎52-2330 / FAX53-7250

## 難病カフェdeクリスマス

- 日** 12月12日(土) 14時～16時
- 場** ふれあいセンター久喜視聴覚室
- 内** 病気の事、困っている事、体験を自由に語り合ひましょう。クリスマスケーキと飲み物を用意しています。

- 対** 持病のある方とその家族、難病に関心のある方
- 定** 20人 (申込順)
- 申込期間** 11月10日(火)～12月10日(木)
- 申込み・問合せ** 難病患者団体セルフヘルプグループたんぽぽ 鈴木 ☎090-2423-1163 / Eメール nannbyou.kuki@gmail.com

## ハッピー!の「産後親子ヨガ」

- 日** 12月3日(木) 10時30分～11時30分
- 場** 鷲宮東コミュニティセンター(さくら) 集会室
- 講** 椎谷ゆきさん(日本総合ヨガ協会 准研士/インド中央政府公認 s VYASA 認定ヨーガ教師・ヨーガ療法士)
- 対** 0歳児の子どもとその保護者
- 定** 親子5組 (申込順)
- 持** 運動のできる服装、ヨガマットかバスタオル、飲み物、タオル
- ※この講座は市との協働事業により実施します。
- 申込期間** 11月19日(木)・20日(金) 10時～12時
- 申込み・問合せ** 子育てネットワークハッピー! イベント専用電話 ☎080-6673-6204

## 久喜んこの子育てサロンで仲間を作ろう♪

- 日** 11月24日(火) 10時～12時
- 場** ふれあいセンター久喜3階会議室
- 内** 子育てのこと、話せる仲間を作りませんか?レクリエーションゲームでおしゃべりしてから、「みんなの木」で自由に過ごします。初めての方も大歓迎です。
- 対** 妊娠中の方、未就学児の保護者
- 定** 12人 (申込順・子連れ可)
- 持** 大人はマスク着用、靴下着用
- 申込開始** 11月10日(火) 10時
- 申込み・問合せ** 子育てネットワーク・久喜んこ 松永 ☎090-1697-2735

## 子育てサロン「みんなの木」

- 日** 11月10日、12月8日・各火曜日 10時～12時(時間内出入り自由)

- 場** 古久喜集会所(久喜北1-6-29)
- 内** みんなで子どもの成長を見守りあう遊びの場です。ほっとひと息つきに来ませんか?
- ※開催状況は久喜んこホームページをご確認ください。
- 定** 5組 (申込順)
- ※小学生以下は保護者同伴
- 持** 大人はマスク着用
- 申込開始** 各回とも前日の10時から
- 申込み・問合せ** 子育てネットワーク・久喜んこ専用電話 ☎080-9527-7354



## 竹内先生の育児相談会

- 日** 12月3日(木) ①9時40分～10時40分 ②11時～12時
- 場** ふれあいセンター久喜3階会議室
- 内** 子育ての中で気になることや心配なこと、お子さんとの関わり方のヒントを聞きに来ませんか?プレイコーナーを設けますのでお子さんと一緒にどうぞ。申し込み時に先生への質問を伺います。
- ※この講座は市との協働事業により開催します。
- 講** 竹内理恵子さん(竹内助産院院長)
- 対** ①0歳～1歳半くらいまで ②1歳半くらい～3歳までの子を持つ保護者
- 定** ①②とも各8人 (申込順)
- 持** 飲み物、筆記用具、大人はマスク着用
- 申込開始** 11月11日(水) 9時
- 申込み・問合せ** 子育てネットワーク・久喜んこ専用電話 ☎080-9527-7354

## 楽しいガールスカウト体験デー

- 日** 11月8日(日) 13時30分～16時
- 場** コミュニティ広場(鷲宮総合庁舎横芝生広場)
- ※雨天の場合、鷲宮公民館大ホール
- 内** 野外で出来る楽しいゲーム、ジャンボカルタ、ジャンボシャボン玉、クワフト、ヨーヨー釣り他
- 対** 幼児から小学生
- ※マスク着用、ご家庭で検温をお願いします。
- 後援** 久喜市教育委員会
- 問** ガールスカウト埼玉県第49団 中尾 ☎090-2414-1257 / Eメール fujikon akao@yahoo.co.jp

新型コロナウイルスの影響により、イベント等が中止になる場合があります。  
市ホームページまたは各問合せ先で確認してください。

### にじいろひろば

日 11月15日(日) 13時30分～15時30分

場 中央公民館4階会議室1・2

内 にじいろひろばは、性的指向や性自認について、日ごろ感じていることや疑問に思うこと、自身の悩みなど自由にお話できる場です。呼んでもらいたい名前(ニックネーム、通称名など)で参加することができます。

対 LGBTを含む性的マイノリティについて関心のある市民および当事者またはその家族など(市内在住・在勤・在学者優先)

定 10人程度(申込順)

主催 for all

申込期限 11月12日(木)

申込方法・問合せ 電話またはFAX・はがき・Eメールに、氏名(ニックネームまたは通称名可)・連絡先を明記の上、人権推進課男女共同参画係(内線2325 / FAX22-3319 / Eメール jinken@city.kuki.lg.jp)へ

### 音楽の街・久喜市 第41回 街かどコンサート

日 11月21日(土) 11時～11時30分 雨天中止

場 久喜総合文化会館ふれあい広場

内 久喜市美術展第3部(写真)とコラボレーションによる心安らぐコンサート

出演者 久喜フォークソング同好会 有志

問 生涯学習課文化振興係(教 内線366)

### 音楽の街・久喜市 第42回 街かどコンサート

#### ◆mini music festival IV

音楽で、もっともつこの街を元気にしたい!!

日 12月6日(日) 12時30分～15時30分

場 モラージュ菅蒲1階 滝のコート

内 J-POP「久喜ランナーズ」サプライズイベント「久喜高大音ステージ」ポップスバンド「Rainy, Sunny」他

問 生涯学習課文化振興係(教 内線366)

### 焼絵のクリスマスカードを作ろう

日 12月13日(日) 10時30分

場 児童センター 対 小学生

定 12人(申込順)

申込期間 11月15日(日)～22日(日)

申込方法・問合せ 直接、児童センター(☎21-8181)へ

※電話・代理申込不可

### 鷺宮児童館の催し

#### ◆プチランド

日 ①11月18日(水) 11時 ②12月15日(火) 10時30分

内 ①よむよむのお話し会 ②親子ヨガ

対 幼児・保護者 定 各10組

申込期間 ①申込み不要 ②11月24日(火)～12月2日(水)

#### ◆ゲーム大会

日 11月29日(日) ①10時 ②10時30分 ③11時 ④13時30分 ⑤14時15分 ⑥15時

内 ヨーヨーつり・ストラックアウトなど

対 ①～③幼児・保護者 / ④～⑥小・中学生

定 ①～③各15組程度 / ④～⑥各20人

申込期間 ①～③11月16日(月)～24日(火) ④～⑥申込み不要

#### ◆ミニコンサート

日 12月5日(土) 14時

内 クリスマスコンサート 定 20人

申込期間 11月16日(月)～24日(火)

#### ◆ミニお話タイム・のびのびタイム

日 12月7日(月) 10時30分

内 まどからのおくりもの(大型絵本)

対 幼児・保護者

#### ◆チャレンジランド

日 12月12日(土) 14時

内 紙工作 対 小学生 定 15人

申込期間 11月16日(月)～24日(火)

#### ◆わくわくランド

日 12月21日(月) 10時30分

場 鷺宮東コミュニティセンター

内 だるま製作・子育て広場

対 幼児・保護者 定 20組

申込期間 11月24日(火)～12月2日(水)

問 鷺宮児童館 ☎58-7054

### 県立久喜図書館の催し

#### ◆名作映画鑑賞会

日 11月6日(金) 14時

内 「ロング、ロングバケーション」112分

#### ◆郷土に親しむ映画会

日 11月13日(金) 14時

内 「言葉をはろう」110分

#### ◆金曜映画会

日 11月20日(金) 14時

内 「こうしてヒトが生まれた(人類誕生1 NHK DVD)」48分

#### ◆郷土に親しむ映画会

日 11月26日(木) 14時

内 (1)「神泉の裸まつり(さきたまの丘から)」20分、(2)「盛大に飯能まつり(飯能) (こんにちは埼玉112)」15分

#### 【映画会共通】

定 35人(当日会場先着順)

#### ◆おはなし会

日 児童 11月7日・14日・21日・28日(工作) 各土曜日 14時 / 乳幼児 11月11日・25日 各水曜日 11時

内 絵本の読み聞かせや紙芝居

定 児童10人(当日会場先着順) / 工作10人(申込順) / 乳幼児5組(申込順)

#### ◆情報の探しかた講座

日 11月14日(土)～21日(土) 全4コース

内 国語辞典の使い方のコツ、新聞記事の探し方、カラダと病気の情報の探し方など

問 県立久喜図書館 ☎21-2659

### 普通救命講習受講者募集

～大切な命!あなたの手で～

日 ①11月29日(日) 9時～12時 ②12月6日(日) 9時～12時

場 ①栗橋コミュニティセンターくぶる多目的室 ②久喜消防署鷺宮分署

内 心肺蘇生法・AED使用法等

対 中学生以上で埼玉東部消防組合管内(久喜市、加須市、幸手市、白岡市、宮代町及び杉戸町) 在住・在勤・在学者

定 10人(申込順)

申込開始 ①10月29日(木) 9時 ②11月6日(金) 9時

申込方法・問合せ 直接または電話で、  
①栗橋分署救急担当 ☎52-2119  
②鷺宮分署救急担当 ☎58-1001へ

## 環境の保全及び創造に関するご意見・ご要望募集

市では、久喜市環境基本条例に基づき、環境監査委員会を設置しています。

委員会では、市民の皆さんからの環境の保全及び創造に関するご意見やご要望等を審議し、必要な調査等を行っています。

**意見・要望の提出方法** 直接または郵送・FAX・Eメールで、環境課(〒346-0192 所在地記入不要/FAX85-1788/Eメールkankyo@city.kuki.lg.jp)へご提出ください。

**提出期限** 令和3年1月8日(金)

**問** 環境課環境企画係 (☎内線364)

## 壊れたカーブミラーの情報提供について

カーブミラーを壊れたまま放置するととても危険ですので、発見した場合には、速やかにご連絡ください。

**問** 交通企画課交通安全係(内線2634) /各総合支所総務管理課 (☎内線252/☎内線217/☎内線109)

## 自衛官募集

◆陸上自衛隊高等工科学校生徒(推薦)

**受付期間** 11月1日(日)~30日(月) 必着

**試験予定日** 令和3年1月10日(日)、11日(月)のいずれか指定する1日

**応募資格** 日本国籍を有し、令和3年4月1日現在、15歳以上17歳未満の、中学校を卒業した(見込みを含む)男性で、中学校長の推薦のある方

◆陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

**受付期間** 11月1日(日)~令和3年1月6日(水) 必着

**試験予定日** 1次 令和3年1月23日(土)/2次 令和3年2月4日(木)~7日(日)のいずれか指定する1日

**応募資格** 日本国籍を有し、令和3年4月1日現在、15歳以上17歳未満の、中学校を卒業した(見込みを含む)男性

**問** 自衛隊さいたま地域事務所 ☎048-651-2420

## 久喜看護専門学校 看護学生募集

○一般入学試験(社会人含む)

**出願期間** A入試 11月2日(月)~20日(金)/B入試 11月24日(火)~12月11日(金)/C入試 令和3年1月4日(月)~22日(金)/D入試 令和3年2月1日(月)~19日(金)

※いずれも消印有効

**試験日** A入試 11月28日(土)/B入試 12月19日(土)/C入試 令和3年1月30日(土)/D入試 令和3年2月27日(土)

**試験会場** 久喜看護専門学校(本町5-10-12)

**試験科目** 国語総合(古文・漢文を除く)、英語I・II、面接

※詳しくは久喜看護専門学校ホームページをご覧ください。

**問** 同校事務局 ☎23-3131

## 栗橋の船橋に関する虎綱の情報をお寄せください

教育委員会では、江戸時代、徳川将軍が利根川を渡る際に、船橋で使われた虎綱を調査しています。

虎綱は、ヒノキの皮で作られた直径約10センチメートルの太い綱で、橋を撤去後に切断して関係者に配られました。虎綱と思われるものをお持ちの方や情報をお持ちの方は、調査(採寸や写真撮影など)をさせていただきたいので情報をお寄せください。

**問** 文化財保護課文化財・歴史資料係 (☎内線381)

## イベント

### 久喜市美術展第3部(写真)

**日** 11月18日(水)~23日(祝) 9時30分~16時30分(初日は12時から/最終日は15時30分まで)

**場** 久喜総合文化会館広域文化展示室

**内** 市内在住・在勤者の作品展示 ※審査は行いません

**問** 生涯学習課文化振興係 (☎内線366)



## かかりつけ医をもちましょう

**問** 健康医療課地域医療係(内線3423)

かかりつけ医とは、日ごろから健康に関する相談を受けたり、病気になったときには初期の医療として診療をおこなう医師のことです。かかりつけ医は、普段の健康状態やこれまでの病歴など患者さんの多くの情報を持っているため、私たちが健康な生活を送るうえで支えになってくれます。また、お子さんの場合は予防接種や育児の不安や疑問についても相談にのってくれます。

必要なときに適切な病院や医師を紹介してもらうこともできますので、かかりつけ医と信頼関係を築きましょう。

### 【かかりつけ医を選ぶポイント】

- ・自宅や勤務先の近くにある
- ・患者さんの話をしっかりと聞いていただき、気軽に相談に乗ってくれる
- ・病気や治療に関すること、薬についてわかりやすく説明してくれる
- ・紹介状などの作成を快く引き受け、必要に応じて専門医を紹介してくれる など



### 【受診時のポイント】

- ・伝えたいことや質問したいこと、症状等をメモしておく
- ・検査結果など大事なことや医師の説明は、メモを取って確認しておく
- ・継続して受診している場合は、その後の具体的な変化も伝える。症状がよくなっても自分で判断せず、これまでの経過を医師に伝える
- ・保険証、診察券、健康手帳、飲んでる薬のわかるもの(お薬手帳)、母子健康手帳などを忘れずに持参する

新型コロナウイルスの影響により、イベント等が中止になる場合があります。市ホームページまたは各問合せ先で確認してください。

## ビジネスグランプリ2020 参加者募集

市内をビジネス拠点としていただける事業者の創出を目的に、ビジネスプランを全国から募集するビジネスグランプリを実施します。募集要項は市ホームページをご覧ください。

**応募資格** 市内で事業を行う意欲のある方

**応募内容** ビジネスプランのテーマは自由（ただしオリジナルのもの）

**募集期限** 12月25日(金)

**選考** 書類審査、最終審査を経て決定

**賞金** 最優秀賞30万円（1人）／優秀賞10万円（2人）（予定）

**申込み・問合せ** 応募様式（市ホームページからダウンロード可）に必要な事項を記入の上、直接または郵送・Eメールで、久喜ブランド推進課商工労働係（〒346-0192 所在地記入不要／Eメールkukibrand@city.kuki.lg.jp／☎内線134）へ

## 久喜市男女共同参画審議会委員募集

☑ 男女共同参画に関する実施計画の評価・審議、男女共同参画行動計画の策定審議

**応募資格** 18歳以上の市内在住・在勤・在学者

※既に5つ以上の審議会、委員会などの委員を兼任されている方は応募できません。

**募集人数** 3人

**委員構成** 公募による市民、学識経験者等 計10人

**委員の任期** 委嘱日から2年

**会議開催の予定** 年4回程度

**報酬** 日額6,000円

**募集期限** 11月20日(金) 必着

**応募方法** 直接または郵送・FAX・Eメールに、住所・氏名・生年月日・性別・電話番号・応募動機（400字程度）を明記の上、人権推進課 男女共同参画係（〒346-8501 所在地記入不要／FAX22-3319／Eメールjinken@city.kuki.lg.jp／内線2325）へ

**選考・結果** 公募選考委員会で選考し、結果は応募者全員に通知します。

## 久喜市立図書館の基本的運営方針（案）への意見募集

**計画（案）の概要** 久喜市立図書館の目指すべき方向や図書館運営を行うにあたっての基本的な考え方を定める。

**意見提出期間** 11月19日(木)～12月18日(金) 消印有効

**意見提出できる方** ①市内在住・在勤・在学者 ②市内で事業を営みまたは活動する方 ③市に対して納税義務を有する方 ④案件に利害関係を有する方

**計画（案）等の閲覧** 市民参加コーナー、市ホームページ「市民参加」のページで11月18日(水)からご覧になれます。

**市民参加コーナー・意見箱設置場所**

市役所、総合支所、ふれあいセンター久喜、公民館、図書館等の公共施設

**意見提出方法** 意見書に必要な事項を明記の上、意見箱に投書するか、直接または郵送・FAX・Eメールで、生涯学習課図書館係（〒346-0033 下清久500-1／FAX31-9550／Eメールshogaigakushu@city.kuki.lg.jp／内線368）へ

**検討結果の公表** 意見の概要・意見に対する市の考え方・方針（案）の修正内容を市民参加コーナー、市ホー

ムページで氏名・住所を除き公表します。

※個別の回答は行いません。

## 久喜市「ランニングパトロール隊」募集

**活動内容** 市内で定期的にランニングやジョギングを行っている皆様に、日頃の活動の範囲で、児童生徒の見守りなど、地域の安全・安心見守り活動をお願いするものです。当該活動中には、市が提供する「オレンジ色のポロシャツ」を着用していただきます。

**参加要件**

- ・18歳以上の市内在住・在勤者
- ・週1回以上のランニング活動ができること

**募集人員** 50人（申込順）

**募集締切** 11月24日(火)

**登録方法** 詳しくは市ホームページまたは、市民生活課・各総合支所総務管理課で配布する募集要項をご覧ください。

☎ 市民生活課市民生活・防犯係（内線2629）

## 環境推進協議会会員募集

当協議会では、市内事業所や環境活動をする5人以上で構成された市民団体など、会員になっていただける団体等を募集します。

主な活動内容としては、身近で誰にでもできる環境配慮に関する取り組みを、協働意識のもと推進しています。

市の環境の保全と創造に向けた活動を、協働して推進していきましょう。

☎ 環境課環境企画係（☎内線364）

## 多子世帯を応援します!

子どもが3人以上いる世帯の子育てを応援するため、さまざまな子育てサービスが利用できる「3キュー子育てチケット」を配布します。

**対** 令和2年1月1日以降に第3子以降の子どもが生まれた世帯

※その他条件あり

**申請期限** 第3子以降の子どもの出生年の翌年3月31日まで

**交付額** 第3子以降の子ども1人につき、5万円分のチケットを交付

**対象の子育てサービス** 家事ヘルパー、一時預かり、おむつ・ミルク等の物品購入、任意予防接種、写真館での記念撮影等

※令和2年度から赤ちゃん本舗の対象物品が追加されたほか、10月からはセキ薬品で利用が可能になりました。申請方法・利用方法等はお問い合わせいただくか県ホームページをご覧ください。

**問** 埼玉県3キュー子育てチケット事務局 ☎0120-39-3192 (サンキュー・彩の国) /<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0607/kuponn/top.html>

## 緑のリサイクルプロジェクトin久喜

ごみの減量等を目的に、家庭で発生した剪定枝を粉砕処理します。たい肥やマルチングの材料などにご活用いただくもので、剪定枝の引き取りは行いません。

**日** 11月28日(土)、12月26日(土)、令和3年1月30日(土) 9時~16時(雨天延期)

**申込受付** 電話、インターネットでのお申し込み順に受付します。1件当たりの実質作業時間は20分程度まで。量が多い場合には別途相談(有料)。

※直径6センチを超える太い枝、竹、ツタ、草などは粉砕できません。時間内であれば簡易な枝落とし、低木の伐採も行います。詳しくはホームページをご覧ください。

**問** NPO法人グリーンリサイクル埼玉 青野 ☎050-5361-4619 / <https://green-recycle.jp>

## 自宅で簡単に確定申告

パソコンやスマートフォンから、e-Taxを利用して自宅で簡単に申告ができます。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ぜひご利用ください。

**問** 春日部税務署 ☎048-733-2111 (自動音声案内で「2」を選択)



## 「標準営業約款制度<Sマーク>」をご存知ですか

Sマークは安全・安心なお店を約束する目印です。



厚生労働大臣認可の標準営業約款の基準に従って営業しているお店を登録しており、現在は「理容店」「美容店」「クリーニング店」「めん類飲食店」「一般飲食店」で導入されています。

**問** (公財) 埼玉県生活衛生営業指導センター ☎048-863-1873

# 募集

## 久喜市任期付市費負担教職員募集

令和3年度に小学校で勤務する任期付市費負担の教職員を募集します。

**採用試験日程** 第1次 12月12日(土) / 第2次 令和3年1月9日(土)  
**申込期間** 11月9日(月)~17日(火) 8時30分~17時15分

※郵送は11月17日(火) 消印有効

**申込方法・問合せ** 提出書類(指導課で配布。市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、直接または郵送で、指導課教職員係(〒346-0033 下清久500-1/☎内線352)へ



人権それは愛

## 11月は児童虐待防止推進月間

—児童虐待は社会全体で解決すべき問題です—

児童虐待に関する相談対応件数は、年々増加しています。また、自粛生活のストレスから、虐待に至る事例も報告されています。

☆児童虐待は4つに分類できます

- ①身体的虐待…殴る、蹴る、激しく揺さぶる、家の外に締め出すなど
- ②性的虐待…子どもへの性的行為、性的行為を見せるなど
- ③ネグレクト…家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にするなど
- ④心理的虐待…言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱いなど

◆保護者の皆さんへ

イライラしたら深呼吸するなど、クールダウンしましょう。育児の負担を抱えこまず、家族に分担してもらったり、市のサービスを活用しましょう。子どもの考えを引き出し、必要に応じて助け舟を出しながら、言い分を気長に聴きましょう。

◆地域の皆さんへ

子育て中の保護者の話し相手になったり、あいさつや声掛けをするなど、家庭が孤立しないように見守ってください。周囲の皆さんの「気づき」と連絡する「勇気」が子どもだけでなく、虐待をしてしまう保護者も救うこととなります。

児童相談所全国共通ダイヤルは「189(いちはやく)」の3桁です。連絡は匿名で行うことも可能です。子ども達や保護者のSOSをいち早くキャッチするためにも、皆さんのご協力をお願いします。

不自然なあざや傷がある、服がいつもひどく汚れている、いつもお腹を空かせている、激しく泣く声と怒鳴り声が聞こえるなど、「虐待かな」と思ったら、児童相談所や市役所へご相談ください。

◆令和2年度「児童虐待防止推進月間」標語

189(いちはやく) 知らせて守る こどもの未来

**連絡・相談・問合せ** 子ども未来課子ども・青少年係(内線3282) / 各総合支所児童福祉係(☎内線108 / 栗 内線239 / 鷲 内線150) / 中央児童相談所 ☎048-775-4152

- 注目情報
- お知らせ
- 募集
- イベント
- スポーツ
- 相談
- 公共施設
- フォト
- 子育て
- 健康

## 暮らしの便利帳を発行しました

株式会社ゼンリンとの官民協働事業で作成した「久喜市暮らしの便利帳2020年保存版」を10月30日(金)から順次、市内全戸にポスティングにより配布します。



この冊子は、届け出や手続き、施設情報などの行政サービスのほか、毎日の暮らしに役立つ生活情報、地域の情報を1冊にまとめたものです。

便利帳の発行に係る全ての経費は、ご協賛いただきました広告主様による有料広告を活用し、行政の財政負担を伴わずに発行しました。

**問** 市政情報課広報広聴係 (内線2251)

## いじめに悩んでいたら相談を

いじめを受けていたり、いじめに気がついたりしたら一人で悩まず、相談・通報してください。

○よい子の電話教育相談 (埼玉県立総合教育センター) (毎日24時間)

18歳以下の子ども用 (無料):  
#7300または ☎0120-86-3192

保護者用: ☎048-556-0874

Eメール相談: soudan@spec.ed.jp

FAX相談: 0120-81-3192

※Eメール・FAXの受信確認・返信は、土・日曜日、祝日を除く9時～17時

○いじめ通報窓口 (埼玉県教育委員会)

小・中・高校生の「いじめ」に関する通報

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2209/ijime-soudan-form.html>



## 火の取り扱いにご注意を!

『その火事を 防ぐあなたに 金メダル』2020年度全国統一防火標語

11月9日(月)～15日(日)は、秋の火災予防運動週間です。火の取り扱いや後始末には十分注意しましょう。

◆住宅用火災警報器を設置しましょう

すべての住宅の寝室へ設置することが義務付けられています。寝室が2階や3階にある場合には、階段への設置も必要です。

◆月に1回点検を!

住宅用火災警報器は、誰でも簡単に点検(作動確認)ができるようになっています。月に1回程度、正常に作動するか確認しておきましょう。

◆住宅用火災警報器設置状況調査のご協力について

市内の住宅用火災警報器の設置状況を把握するため、消防職員が訪問調査をします。調査は玄関先等で行うため、室内に上がることはありません。

**日** 11月1日(日)～30日(月)

**対** 市内住宅など(約300件)

**問** 久喜消防署管理指導課 ☎21-2712

## 犯罪被害者週間

11月25日～12月1日は「犯罪被害者週間」です。これは、啓発事業等の実施を通じて、犯罪被害者等が置かれている状況や犯罪被害者等の名誉または生活の平穏への配慮の重要性等について多くの方に知っていただくため定められました。

市では、久喜市犯罪被害者等支援条例を制定し、令和2年4月1日より施行しています。

犯罪被害者等が直面している各般の

問題について相談に応じ、必要な情報等の提供や関係機関などの連絡調整を行うための総合的対応窓口を設置しているほか、見舞金の支給や日常生活の支援など、早期に平穏な日常生活を営むことができるように支援しています。

**問** 市民生活課市民生活・防犯係 (内線2629)

## 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物乱用は、健康を害する大変危険なもので、自分だけでなく、家族など周りの人たちの人生までも狂わせてしまいます。

特に大麻は、「たばこや酒より体に害がない」などの誤った情報で若者を中心に乱用の拡大が懸念されています。

薬物の誘いは、きっぱりはつきり断りましょう。薬物乱用は1回でも「ダメ。ゼッタイ。」

**問** 幸手保健所 ☎42-1101 / 県薬務課 ☎048-830-3633

## 埼玉県最低賃金の改正

令和2年10月1日から埼玉県最低賃金は時間額928円(引上げ額2円)となりました。

年齢や雇用形態に関係なく、パートや学生アルバイトを含め、県内の事業場で働くすべての労働者に適用されます。使用者も、労働者も、賃金額が1時間当たり928円以上かどうか必ず確認しましょう。

**問** 埼玉労働局労働基準部賃金室 ☎048-600-6205

## 難聴児の補聴器購入費用の一部を助成します

身体障害者手帳の交付対象とならない軽度・中等度の難聴児の、補聴器購入費用の一部を助成します。

**対** 次の要件を全て満たす方

- ①市内在住の方 ②満18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある方 ③両耳の聴力レベルが25デシベル以上で、かつ身体障害者手帳の交付の対象とならない方 ④補聴器の装用により、言語の習得等一定の効果が期待できると医師が判断する方
- ※世帯に一定以上の所得がある方がいる場合、または他の法令に基づき助成を受けている場合は対象外です。

**助成内容** 新たに補聴器を購入する費用または耐用年数経過後に補聴器を更新する費用の、3分の2の額  
 ※補聴器の種類により基準価格が定められています。

**提出書類** ①交付申請書 ②身体障害者福祉法に規定する医師（第15条指定医師）が交付する意見書 ③補聴器の見積書

**申請・問合せ** 障がい者福祉課自立支援第1係・第2係(内線3259)／各総合支所社会福祉係(栗 内線141／青 内線237／鷺 内線142)

## 市有地を売却します

### 物件概要

所在地：菖蒲町菖蒲字寺田5013番78  
 面積：546.74㎡ 地目：宅地  
**入札日時** 12月10日(木) 14時  
**入札場所** 市役所本庁舎4階第3会議室  
**入札参加申込期間** 11月2日(月)～27日(金)  
**募集要項配布** 11月2日(月)からアセッ

トマネジメント推進課または菖蒲総合支所総務管理課で配布。市ホームページからもダウンロード可。

**申込み・問合せ** アセットマネジメント推進課管財係(内線2470)／菖蒲総合支所総務管理課総務係(内線220)

## コンビニで住民票の写し等を取得できます

利用するには、個人番号カード(マイナンバーカード)と利用者証明用電子証明書パスワード(4桁の暗証番号)が必要です。なお、個人番号(マイナンバー)通知カード、住民基本台帳カードでは、このサービスはご利用いただけませんので、利用を希望する方はマイナンバーカードを申請してください。

### ■取得できる証明書

- ・住民票の写し、印鑑登録証明書、所得証明書、課税証明書、非課税証明書、納税証明書
- 日～土曜日の6時30分～23時 1件300円
- ・戸籍謄本(全部事項証明書)、戸籍抄本(個人事項証明書)
- 土曜日を除く9時～17時 1件450円
- ・戸籍の附票の写し 土曜日を除く9時～17時 1件300円

※年末年始およびシステムのメンテナンス日は利用できません。また、マルチコピー機設置店舗の営業時間内の取り扱いとなります。

※15歳未満の方の個人番号カードでは証明書を取得できません。

※納税証明書は、納付されてから証明書に納付額が反映されるまで期日を要します。

※戸籍謄本・抄本および戸籍の附票の写しは、出生や婚姻などの届出内容

が反映されるまで期日を要します。

◆森下公民館の祝日における住民票の写し等の発行業務は、10月31日をもって終了しました。

◆鷺宮東・西コミュニティセンターにおける「住民票の写し等の交付申請受付に係る取次サービス」は、10月31日をもって終了しました。

**問** 市民課(総合窓口)市民・パスポート係(内線2667)



## 放置自転車をなくしましょう

放置自転車は、歩行者や車両の通行の妨げになるばかりか、撤去などに多くの税金が使われていることをご存知ですか。一人一人がマナーを守って放置自転車をなくしましょう。

### ◆市で行っている対策

久喜駅、栗橋駅、南栗橋駅、東鷺宮駅周辺区域の一部を「放置禁止区域」に指定し、この区域内の道路や公共の場所などに放置された自転車や原動機付自転車に「警告札」を貼った上で、自転車等保管場所に撤去しています。

### ◆自転車等保管場所

**久喜地区** 古久喜998-2 (☎22-3216)  
**栗橋地区** 間鎌251-1 (栗橋総合支所総務管理課／内線218)

**鷺宮地区** 桜田1-2 (☎080-2028-9384)

**放置自転車等撤去手数料** 自転車2,000円／原動機付自転車3,000円

**問** 交通企画課交通安全係(内線2634)／各総合支所総務管理課(栗 内線251／栗 内線218／鷺 内線110)

注目情報

お知らせ

募集

イベント

スポーツ

相談

公共施設

フォト

子育て

健康

# お知らせ

## 事務事業評価実施結果

令和2年度の事務事業評価は、令和元年度に実施した全事務事業を評価対象とした上で、一定の基準に基づく選別を経て、205事業について評価を実施しました。

事務事業の方向性	件数
現状維持	158
改善	26
拡大基調	8
革新	0
縮小	5
廃止・終了	8
合計	205

詳しい資料は、企画政策課、公文書館、各図書館または市ホームページでご覧いただけます。

☎ 企画政策課行政管理係（内線2286）

## 行政改革取り組み結果

市では、第2次久喜市行政改革大綱を策定し、持続可能な行政運営の実現を目指して実施項目に取り組んでいます。

### ◆令和元年度取り組み結果

進捗状況結果	件数
AA 達成/完了	5
A 計画を上回る	14
B 計画どおり	20
C 計画を下回る	7
D 実施見合わせ	2
合計	48

詳しい資料は、企画政策課、公文書館、各図書館または市ホームページでご覧いただけます。

☎ 企画政策課行政管理係（内線2287）

## 入学準備金・奨学金貸付制度

市では、進学意欲がありながら、経済的な理由で就学が困難な方のために、無利子で入学準備金・奨学金の貸し付けを行っています。

### ◆貸付区分と貸付額

- ・高等学校／専修学校（高等課程）  
入学準備金20万円以内  
奨学金（月額）1万円以内
- ・大学／専修学校（専門課程）  
入学準備金50万円以内  
奨学金（月額）1万5,000円以内

申請期間 12月1日(火)～21日(月)

申請方法 申請書（学務課、環境経済・教育分室、各総合支所総務管理課で配布）に必要書類を添えて、配布場所の窓口へ

※詳しくは、窓口配布の案内書をご覧ください。

☎ 学務課学事係（教 内線332）

## マイナンバーカードの健康保険証利用の登録支援

令和3年3月（予定）より専用のカードリーダーを設置している医療機関・薬局を受診する際に、マイナンバーカードを健康保険証として使うことができます。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータルで事前に登録手続きが必要です。窓口で登録の支援をしていますのでご利用ください。

### ◆登録支援窓口

☎ 月～金曜日 8時30分～17時15分

☎ 国民健康保険課、各総合支所市民係（総合窓口）

必要なもの マイナンバーカード、利

用者証明用電子証明書パスワード（数字4桁）

※現在使っている健康保険証は今後も使用できます。

☎ 国民健康保険課給付係（内線3447）

## 女性に対する暴力をなくす運動（11月12日～25日）

本来、暴力はその対象の性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。しかし、暴力の現状や社会構造の実態から、女性の人権の尊重のため、特に女性に対する暴力（配偶者等からの暴力、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメント等）について、啓発や教育の充実を図る必要があります。

令和2年度の当運動のテーマは、「性暴力を、なくそう」です。

見ず知らずの人からの性被害のみならず、親族や知人など身近な人からの性被害や、夫婦や交際相手であっても同意のない性行為は、すべて許されない性暴力です。その認識をすべての人が持ち、女性に対する暴力を許さない社会を築いていきましょう。

詳しくは、内閣府男女共同参画局ホームページをご覧ください。

### ◆性犯罪・性暴力の被害にあわれた方へ

県では性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センターとして、性暴力等犯罪被害専用相談電話「アイリスホットライン（☎048-839-8341）」を設けています。女性の相談員が相談にのり、必要に応じて病院等への付き添いなどの支援を行います。

☎ 人権推進課男女共同参画係（内線2325）

## 特別会計決算状況

国民健康保険や介護保険などの特定の事業を行うため、特定の収入を特定の支出に充てる会計です。（単位：万円）

	歳入	歳出
国民健康保険特別会計	1,627,776	1,597,236
介護保険特別会計	1,104,702	1,070,692
後期高齢者医療特別会計	180,207	179,769
農業集落排水事業特別会計	84,481	83,026
土地区画整理事業特別会計	10,821	10,158

## 企業会計決算状況

地方公営企業法の全部または一部の適用を受けて事業を行う公営企業会計です。（単位：万円）

	区分	収入	支出
水道事業会計	収益的収支	420,238	339,480
	資本的収支	1,232	174,572
下水道事業会計	収益的収支	390,720	371,799
	資本的収支	146,997	243,436

## 令和元年度の主な事業と決算額

久喜市総合振興計画の7つの大綱に従い、紹介します。

### 1 市民が参加し、地域コミュニティ豊かなまち

- ・合併10周年記念 協働のまちづくり講演会事業  
363万円  
協働のまちづくりをテーマに久喜総合文化会館において講演会を実施
- ・地域提案型活動事業 955万円  
市民が主役となって行う活動に対して補助金を交付

### 2 自然とふれあえる、環境に優しいまち

- ・電気自動車等普及促進事業 15万円  
電気自動車・プラグインハイブリッド車を購入した市民に補助金を交付
- ・ポイ捨て等及び路上喫煙防止対策事業 843万円  
JR東鷲宮駅周辺を新たに路上喫煙禁止区域に指定し、喫煙所・路面表示を設置

### 3 子どもから高齢者まで、誰もが健康で安心して暮らせるまち

- ・新生児聴覚検査費助成事業 332万円  
新生児聴覚検査を受けた新生児の保護者に助成金を交付
- ・保育士等人材確保支援事業 233万円  
民間保育所等における人材確保のため、新たに保育士等を雇用した場合に支給する就労支援金に補助金を交付
- ・成人歯科健康診査事業 424万円  
成人期以降の市民を対象に無料の歯科健康診査を実施

### 4 心豊かな人材を育み、郷土の歴史文化を大切にすまち

- ・学校給食費補助事業 1,197万円  
児童生徒を3人以上養育している保護者を対象に、学校給食費補助金を交付
- ・図書館管理運営事業 2億3,671万円  
サービスの向上を目的として、指定管理者制度を導入
- ・文化財調査報告書作成事業 79万円  
日光道中栗橋宿および栗橋関所の概要や、それらを取り巻く事象を詳細に解説した文化財調査報告書を作成

### 5 安全で調和のとれた住みよい快適なまち

- ・(仮称)菖蒲運動公園整備事業 1億7,711万円  
管理棟の新築や案内板等を整備し、地域のコミュニティ活動や防災の拠点となる公園が完成
- ・久喜駅周辺まちづくり推進事業 933万円  
久喜駅東口周辺の土地の高度利用や市街地の活性化に向けた方策を検討



### 6 地域の産業が元気で、多彩な企業が集積する豊かなまち

- ・ビジネスコンテスト事業 55万円  
市内をビジネス拠点とする起業家を創出するため、ビジネスプランを全国から募集するビジネスグランプリを実施
- ・合併10周年記念 プレミアム付商品券発行事業 1億4,938万円  
合併10周年を記念して、プレミアム付商品券を発行
- ・農産物ブランド化推進事業 37万円  
久喜市産農産物を市内外にPRするため、野菜結束テープおよび久喜市ブランド農産物の認証シールを作成

### 7 行財政を見直し、改革を進めるまち

- ・旅券事務事業 453万円  
合併10周年を記念して、「ことりっが久喜」と同じクッキー柄のオリジナルパスポートカバーを作成
- ・戸籍事務事業 2,173万円  
合併10周年を記念して、「らき☆すたオリジナル婚姻届」および「らき☆すた婚姻届受理証明書」を作成



# お知らせ 令和元年度 決算の概要をお知らせします

問 財政課財政係 (内線2427)

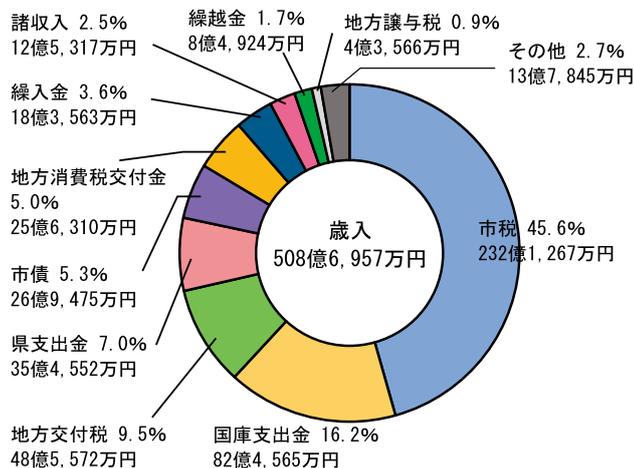
令和元年度一般会計・特別会計決算額の内訳をお知らせします。  
都市計画税の用途状況や社会保障4経費等を含めた決算の詳細は、ホームページに掲載しています。  
なお、各会計の決算書については、公文書館、市立図書館でも閲覧できます。

令和元年度一般会計決算は、歳入決算額508億6,957万円、歳出決算額が487億8,326万円で、差引額は20億8,631万円でした。  
ここから、令和2年度へ繰り越すべき財源6億3,595万円を差し引いた実質収支額は14億5,036万円となりました。



※文章および表中の数値については端数処理の関係により、合計が一致しない場合があります。  
各項目は、表示単位未満の数値(円単位)を基に計算しているため、表示上の数値(万円単位)で算出したものと異なる場合があります。また、グラフの割合(%)については、小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計が100.0にならない場合があります。

## 一般会計歳入 508億6,957万円

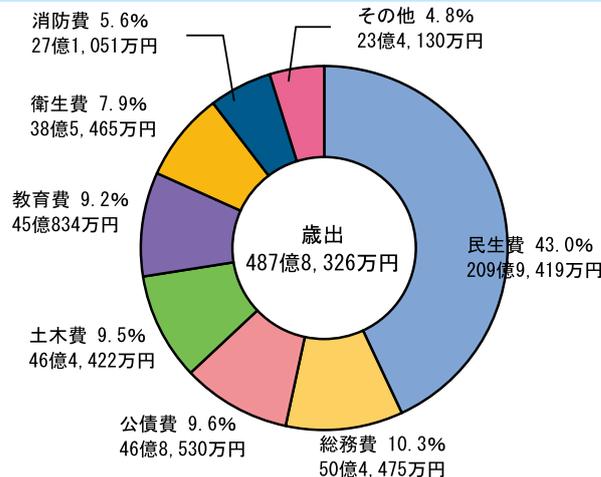


歳入の総額は、前年度比5.0%の増(+24億2,427万円)となりました。

市税は、家屋の増等による固定資産税の増(+3億938万円)などにより、前年度と比較して1.1%の増(+2億4,224万円)となりました。

また、国庫支出金が17.0%の増(+11億9,754万円)、繰入金34.7%の増(+4億7,262万円)および県支出金が14.2%の増(+4億4,155万円)などとなりました。

## 一般会計歳出 487億8,326万円



歳出の総額は、前年度比4.0%の増(+18億7,407万円)となりました。

民生費は、児童措置費の増(+5億808万円)などにより、前年度比2.7%の増(+5億4,970万円)、土木費は、都市計画総務費の増(+1億4,525万円)や市街地管理費の増(+2億1,204万円)などにより、前年度比6.6%の増(+2億8,648万円)、商工費は、商工業振興費の増(+2億3,705万円)などにより、前年度比78.9%の増(+2億5,691万円)、諸支出金は、東日本大震災復興交付金基金費の増(+5億1,359万円)などにより、前年度比475.0%の増(+5億4,117万円)となりました。

## 主な財政指標

	決算	目標 ※1	県平均	県市平均
経常収支比率	93.1%	90.2%	94.5%	94.8%
実質公債費比率	6.1%	6.5%以下	4.8%	4.6%
財政力指数	0.866		0.787 ※2	0.869 ※2

**経常収支比率** 税金など経常一般財源に占める、人件費や公債費などの経常的な支出の割合を表すもの。財政の弾力性を示した指標。

**実質公債費比率** 資金繰りのひとつの指標となるもので、一般財源に対する市債の返済等に充てた公債費などの割合を表すもの。

**財政力指数** 標準的な行政活動を行う財源をどの程度自力で調達できるかを示した指標。(1を超えるほど財源に余裕があるとされる)

※1 第2次久喜市行政改革実施計画の数値目標です。  
※2 財政力指数の県内平均値は、単純平均を掲載しています。

## お知らせ 久喜市の介護保険の現状をお知らせします

問 介護保険課保険料・給付係 (内線3262)

現在の久喜市の介護保険事業は、平成30年度から令和2年度までに必要な介護サービスの必要量や、それに伴う財政負担の見込み等に基づく計画により実施しています。

令和3年度からの介護保険料は、令和3年度から令和5年度までの事業運営に必要な経費等を推計して決定しますが、これに先立ち、現在の久喜市の高齢化の状況や、介護保険の現状をお知らせします。

### 介護保険の財源

介護保険のさまざまな事業の実施に必要な財源は、国、県、市の財政負担と40歳以上の被保険者の皆さんに納めていただく介護保険料が活用されています。特に、65歳以上の被保険者の介護保険料は、全財源の約23%を占める大切な財源であり、3年ごとの計画の見直しと同時に改定を行っています (図1)。

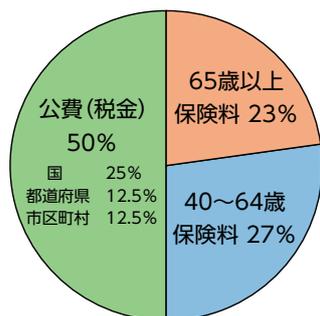


図1 介護保険料の財源

### 急速に進む高齢化

全国で急速に進展している人口減少・少子高齢化は、久喜市においても例外ではなく、市全体の人口は減少傾向にあります。65歳以上の高齢者人口は増加傾向にあります (表1)。

表1 高齢者人口・高齢化率の推移

	令和2年 現在	令和7年 見込み	令和22年 見込み
総人口	148,961人	144,335人	124,452人
高齢者数	45,598人	46,915人	47,106人
65歳~74歳	24,665人	20,317人	20,261人
75歳~	20,933人	26,598人	26,845人
高齢化率	30.6%	32.5%	37.9%

(出典) 国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口 (平成30 (2018) 年推計)」

### 増加する要介護者と介護給付費

今後、要介護状態となる可能性が高まる75歳以上の人口は、65歳以上75歳未満の人口を上回ると予想されています (表1)。そのため、要介護認定者の増加とともに、介護サービスの需要も更に高まり、それを賄うための財政的負担も増加すると考えられます。 (表2、表3)

表2 要介護認定者数の状況 (65歳以上)

	平成29年3月 時点	平成30年3月 時点	平成31年3月 時点	令和2年3月 時点
要介護認定者数	5,864人	6,141人	6,482人	6,691人

表3 介護給付費の状況

	平成29年度	平成30年度	令和元年度
介護給付費	約86億3,000万円	約89億3,000万円	約94億4,000万円

### 今後の介護保険料

その一方で、現役世代の人口は減少しています。介護保険は「社会全体で介護を支える」と同時に、「被保険者の皆さんで保険料を負担し合い、介護が必要な人を支えるとともに、自分が介護を必要な時に支えてもらう」という助け合いの制度です。

健全な制度運営を持続させるためには、国、県、市からの公費負担や現役世代からの保険料負担だけではなく、65歳以上の被保険者にご負担いただく介護保険料を適正に見直す必要があります。 (表4)。

表4 平成30年度から令和2年度までの介護保険料 (1か月あたりの基準) の久喜市・埼玉県平均・全国平均

	久喜市	埼玉県平均	全国平均
介護保険料	4,802円	5,058円	5,869円

令和3年度からの介護保険料は、現在推計を行っているため、決定次第、皆さんにお知らせします。

## 生活支援コーディネーターに相談してみませんか

高齢者の地域における生活支援やサービスを充実させるため、市では生活支援コーディネーターを配置しています。コーディネーターは、地域で高齢者の通いの場となる活動を行っている団体等や、食品等の配達サービスを行っている店舗の情報を調査しています。

家にいる時間が長くなると、高齢者はフレイルや生活不活発になることが心配されます。日常生活の中にウォーキングやラジオ体操などの運動を積極的に取り入れながら健康を維持しましょう。また、買い物に不便を感じている場合には、食材や買い物した荷物を自宅まで配達するサービスなどを上手に利用しましょう。

周りに相談する方がいなかったり、運動の団体や食品等の配達サービスについて知りたい場合は、お気軽にご相談ください。

問 高齢者福祉課高齢者福祉係 (内線3279) / 各総合支所高齢者・介護保険係 (内線107) / 農 内線235 / 医 内線160



# 新型コロナウイルス感染症関連情報

## あたたかな寄贈を ありがとうございます

寄贈日	寄贈者 (敬称略)	寄贈内容
10月5日	株式会社日金 埼玉工場	アルミパーテーション 20セット

## イベント等中止情報

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次のイベント等が中止になりました。

イベント・施設	問合せ
久喜市綱引大会 第6回久喜マラソン大会※	スポーツ振興課スポーツ 推進係 (教 内線375)

※代替のイベントとしてオンラインマラソン大会を開催します。詳しくは、大会ホームページをご覧ください。<http://www.kuki-marathon.com/>

新型コロナウイルス感染症を予防するため、市民の皆様には、引き続き「手洗い、消毒の励行」「人が集まる場所でのマスクの着用」や「新しい生活様式」の実践をお願いします。

新型コロナウイルス感染症に関する市の取り組みについては、お問い合わせいただくか市ホームページをご確認ください。

## お知らせ 高齢者福祉サービスのご案内

問 高齢者福祉課高齢者福祉係 (内線3367)  
／各総合支所高齢者・介護保険係 (菅 内線151 / 栗 内線235 / 鷲 内線161)

### いきいき温泉久喜

60歳以上の方が利用できる施設です。新型コロナウイルス感染症対策として、人数、時間等の制限を設けて温泉のみ営業しています。(内容が変わる場合があります)

### 生活援助サービス

介護保険に該当しないと認められた高齢者が虚弱等の理由により日常生活上の支援が必要になった場合に、ホームヘルパーを派遣して調理や買い物、掃除をします。

### 緊急時通報システム

一人暮らしの高齢者などに、自宅で病気やケガなど緊急事態が発生した場合に、専用の装置を使い民間の受信センターを経由して救急車の手配等をします。電話にて看護師の健康相談や安否確認も行います。

### 配食サービス

日常的に調理が困難な高齢者などの自宅に栄養のバランスを考えた弁当(昼食)を届けます。

### 高齢者日常生活用具購入費助成

一人暮らしの市民税非課税世帯の高齢者が電磁調理器・火災警報器・自動消火器を購入する場合に、その費用の一部を助成します。

### 寝具乾燥消毒等サービス

寝たきりの高齢者などの寝具の衛生管理のため、乾燥消毒や水洗いを専門業者が行います。

### 訪問理容サービス

寝たきりの高齢者などの自宅に理容師が訪問して調髪等を行います。

### 家族介護用品支給

要介護3～5と認定され、在宅において家族の介護を受けている市民税非課税世帯の65歳以上の高齢者に、紙おむつ等の介護用品を支給します。(月額6,300円以内)

### 徘徊高齢者・障がい者探索システム

家に戻れなくなるおそれのある認知症高齢者などを介護する家族に、高齢者が身に付ける携帯端末機を貸し出します。高齢者の行方が分からなくなった場合に民間の情報センターが居場所を特定し、家族にお知らせします。また、家族がすぐに迎えに行くことができない場合は、緊急対応員が急行し一時保護します。

### 徘徊高齢者・障がい者見守りオレンジシール交付

家に戻れなくなるおそれのある認知症高齢者などを介護する家族に、高齢者の靴等に貼り付けて使用するシールを配布します。外出先で警察に保護された時にシールの登録番号から本人を特定し、速やかに家族へ連絡を行います。

### 県社協「あんしんサポートねっと」利用料助成

久喜市社会福祉協議会の生活支援員が行う金銭管理等のサービスを利用した高齢者などに、利用料の一部を助成します。

### いきいきデイサービス

家に閉じこもりがちな高齢者を対象に、介護予防のため健康チェック・健康体操・給食・趣味活動等を週1回行います。

※利用についての要件や利用料等については、お問い合わせください。

※サービスによっては、担当者が自宅へ訪問し現状を確認する場合があります。

目次

- 新型コロナウイルス感染症  
関連情報……………2
- 久喜市の介護保険の現状を  
お知らせします……………3
- 令和元年度 決算の概要を  
お知らせします……………4~5

## 久喜市「<sup>けんこう</sup>健幸・スポーツ都市」宣言 ロゴマーク決定!

久喜市「健幸・スポーツ都市」宣言ロゴマークについて、決選投票の結果、最優秀作品（採用作品）が決定しました。

ロゴマークは、久喜市「健幸・スポーツ都市」宣言の周知・啓発のほか、市民の皆さんがスポーツや運動に親しみ、お互いに健康意識を高めていく気運の醸成につながるよう、活用していきます。

多数のデザイン応募、投票にご協力いただきありがとうございました。

問合せ スポーツ振興課スポーツ企画係（教 内線371）

### 最優秀作品（採用作品）



制作者  
すがの かおる  
菅野 薫さん

#### 作品の説明

久喜市「健幸・スポーツ都市」宣言をコンセプトに、「健康なまち」「常に発展するまち」「強い絆のまち」「笑顔あふれる躍動するまち」のイメージをデザインしました。（久喜市のイニシャル「K」を擬人化しています）

#### 投票の結果

	作品番号1	作品番号2	作品番号3	作品番号4	作品番号5
作品					
票数	2,819 票	2,747 票	1,622 票	2,226 票	1,752 票



#### 人権標語

大丈夫 信じる勇気をもってみよう

栗橋東中学校3年

なかじま

みゆう

中島 望結

### 久喜市の人口

10月1日現在（ ）内は前月比

人 □ 152,704人（-130）

男 76,181人（-72）

女 76,523人（-58）

世帯数 67,282世帯（+3）



### 久喜市役所（本庁舎）

〒346-8501 下早見85-3

☎0480-22-1111（代表） FAX0480-22-3319

久喜市役所（第二庁舎）

〒346-0024

北青柳1404-7

菖蒲総合支所

〒346-0192

菖蒲町新堀38

☎22-1111（代表）/FAX22-0300

☎85-1111（代表）/FAX85-1806

栗橋総合支所

〒349-1192

間鎌251-1

鷺宮総合支所

〒340-0295

鷺宮6-1-1

☎53-1111（代表）/FAX52-6027

☎58-1111（代表）/FAX58-2020

久喜市教育委員会

〒346-0033

下清久500-1

☎22-5555（代表）/FAX31-9550

#### 今月の納税・納付

- ・国民健康保険税第5期
- ・介護保険料第5期
- ・後期高齢者医療保険料第5期

納期限 11月30日(月)



再生紙を使用しています。



ホームページ



SNS



防災行政無線  
メール配信

