



特集 夏野菜で作る 暑さに負けない健康な身体

【黛英里佳さんからのメッセージ】

健康のため、普段から料理には野菜をたっぷり使っています。
今でも本庄市の実家から新鮮な野菜が送られてくるのが楽しみ♪
新鮮な野菜を使った料理はやっぱり格別です！
これからの季節、新鮮な本庄野菜で夏を乗り切りましょう！

今月の表紙：本庄市広報観光大使

黛 英里佳 さん

日本テレビ系列読売テレビ「秘密のケンミンSHOW」の連続転勤ドラマ「辞令は突然に…」で「東はるみ」役として出演。毎日放送「住人十色～家の数だけある 家族のカタチ～」ではレポーターを務める。現在「ミルクランド北海道」のアンバサダーとしても活動中。

人の動き (2018. 6. 1 現在)

人口	78,508	(+14)
男	39,159	(+ 5)
女	39,349	(+ 9)
世帯数	33,983	(+48)
() 内は前月との比較		

人口増減の内訳

出生	62	転入	260
死亡	79	転出	222

自然増減	-17	社会増減	+38
		その他	-7

夏野菜で作る、暑さに負けない健康な身体

これからの暑い季節、夏バテを防ぐには日々の健康的な食事が欠かせません。

夏の野菜には、私たちが夏を生き生きと過ごすために必要な栄養素が豊富に含まれています。

夏の野菜を食事に取り入れて、健康な日々を過ごしませんか。

旬
を
味
わ
う



きゅうり

成分の95%は水分で、体内のナトリウムの排出に必要なカリウムを豊富に含み、汗で消費しがちな水とカリウムの補給に最適。

汗で失われる水分を補給



トマト

甘みと酸味をプラス。うまみ成分のグルタミン酸も加熱することで増加。抗酸化作用の強いリコピンは、加熱することで吸収率が増加。

抗酸化作用でしみ・そばかす防止



胃腸を守り
食欲増進



ゴーヤ

苦味成分の「モモルデシン」には、血糖値や血圧を下げるほか、胃腸の粘膜保護、食欲増進効果があり、夏バテ防止には最適。

暑さで弱った
身体を冷やす



なす

豊富なカリウムによる利尿作用で、体内の余分な水分を排出。水分と同時に熱も出して、体温を落ち着かせたり、血圧上昇を抑える。

季節の野菜の特徴

春野菜…特徴は「苦味」と「香り」。苦み成分の「植物性アルカロイド」は、腎臓機能と新陳代謝を促進し、香り成分の「テルペン」には、血圧を下げる、血行促進、抗酸化などの作用がある。

●ふきのとう、たけのこ、菜の花、せり等
夏野菜…鮮やかな色の野菜が多く、水分を多く含む。また、余分なナトリウムを排出する「カリウム」を多く含み、汗をかくことで不足しやすい水分と栄養素を兼ね備えている。

●トマト、きゅうり、なす、オクラ等

秋野菜…秋は、野菜が冬を乗り越えるために根にエネルギーをためる時期。イモやキノコ類が最盛期を迎える。食物繊維やビタミンが豊富なものが多く、夏で疲れた胃腸を整えてくれる。

●にんじん、ブロッコリー、ごぼう等

冬野菜…冬の寒さから身を護るため、水分を減らして糖度が高まる。鍋に最適な野菜が多く、豊富なビタミンCが毛細血管を保持し、血行を良くすることで、身体が温まる。

●大根、白菜、かぶ、ねぎ等

夏野菜の栄養素は元気をつくる

き ゆうりやなす、食卓やお弁当を鮮やかに彩るトマトやパプリカが代表するように、夏野菜の特徴は「みずみずしさ」と「色鮮やかさ」です。これらの特徴には、この暑い季節に私たちが必要とする栄養素と密接な関わりを持っています。

夏野菜の代表であるきゅうりやなすは、多くの水分と同時に、汗の排出に必要な「カリウム」という成分を含んでおり、体温を下げるのに大きな役割を果たします。そしてトマトは、夏バテ防止に必要なビタミンやミネラルが豊富。また、トマトの赤い色は「リコピン」という成分によるもので、細胞の酸化を防ぎ、紫外線によって発生する活性酸素を抑制する効果があることさ

れています。その他、胃腸の活性化や、疲労回復効果のある野菜もあり、夏野菜は暑い季節をすこやかに過ごすための栄養素の宝庫です。

時期によって栄養価が変動

＼ ウス栽培などにより、年間を通じてさまざまな季節の野菜が食べられるようになりました。ですが野菜の栄養素は、旬を迎える時期に最も高まることが研究によって明らかになっています。本来食べられる時期に食べることで、より多くの栄養素を取り入れることができます。旬以外の時期でもおいしい野菜を食べられるありがたい感じながらも、旬の時期には旬の味わいを楽しみたいものです。

スイートコーン

ビタミンB1には疲労回復効果あり。スイートコーンのビタミンB1は加熱しても壊れにくいいため、さまざまな調理に利用できる。

食欲不振時の
エネルギー源に



鮮度なら地元産が一番

地元で作られた新鮮な野菜は、輸送に時間がかからないため、新鮮でよりおいしく食べられます。市内で作付面積の大きいなす、きゅうり、スイートコーン、枝豆、トマトなどは身近に手に入るうえに、県内有数の農産地である本庄産の野菜は非常に上質。直売所ではもちろん、スーパーなどに設置されている地元産野菜のコーナーでも購入できるため、鮮度、品質、味を求めて、地元産の夏野菜を食べることがおすすめです。

旬の野菜は一番おいしい時期に安く購入できる

野菜の価格は需要と供給のバランスで変動するため、収穫の多い時期には値段が安くなります。だから、価格の変動を見ることが、収穫量の状況がわかるとともに、野菜が一番おいしい時期の判断基準となります。

野菜作りに心を込めて

本庄農業女子が語る 夏野菜生産のこだわり

地元の農業を身近に感じてもらおうと平成28年夏に立ち上がった有志農業グループ「本庄農業女子」。農業関連イベントへの出店、食育活動、収穫体験、農場見学勉強会など、農業を盛り上げようと日々活動しています。



島田 若葉さん
(児玉町長沖)

市内の農家で従業員として働いています。

今の時期はなす、玉ねぎの栽培をメインに行っています。なすは、土づくりで堆肥と同時にアミノ酸を撒くことで生育を促進し、うまみのあるなす作りをしています。アミノ酸の効果によ

り悪天候時にも光合成が促進され、収穫量の安定にもつながっています。そうした工夫のほか、なすを一本取ったら葉っぱを一枚切り、風通しを良くして日によく当てるなど、細やかな管理を心掛けています。そうした管理によって傷がないものがたくさん取れると喜びを感じられます。また、夏の早朝は空気がひんやりと気持ちよく、早朝の作業はワクワクします。これからの暑い季節、なすは身体を冷やす効果もあるので、夏バテ防止のためにもたくさん食べてほしいと思います。



牧野 涼子さん
(児玉町塩谷)

主にゴーヤを作っています。栽培では、蜂

に花粉を運んでもらう自然受粉だけでなく、早い時期から出荷できるように人工授粉も行っています。これにより、確実に実をつけさせることができ、多くのゴーヤを収穫できています。た

くさん収穫できれば嬉しいし、初収穫のときは喜びもひとしお。ゴーヤはビニールハウスのパイプ部分にネットを掛けてつたを這わせるのですが、意外にもゴーヤのトンネルは青臭くなく、トロピカルな香りがして、栽培の楽しみも感じています。ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいので、夏に必要なビタミンを摂取するのにとても便利。「ゴーヤは苦くて苦手」という人もいますが、オイルや塩もみで苦味は緩和されるので、色々な調理法を試してほしいですね。

野菜の摂取量は減少傾向

厚生労働省が推進する健康作り運動「健康日本21」では、健康増進の観点から成人一人当たり350g以上の野菜を摂取することを目標に掲げていますが、どの年代でもその量を達成している世代はなく、特に20〜30代では、その摂取量の少なさが顕著です。

野菜に含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素は、体内で十分な量を生成できないため、食物から摂取する必要があります。ですが、野菜の必要性は自覚していても、意識をしなければ十分な野菜を摂取することは難しいものです。

孤食が進む現代では、どうしても好きなものばかりを食に取り入れがち。普段外食の多い人は、脂質の多い食事を避け、野菜の多いものを選択する。家で料理をする人は、手間がかからず簡単に作れる野菜料理を必ず一品作るなど、そういった日々の積み重ねが大切です。

全国に本庄野菜の魅力を発信

本庄野菜を トップセールス

5月15日、本庄市長、JA 埼玉ひびきの農業協同組合長、埼玉県本庄農林振興センター所長が、東京都中央卸売市場大田市場を訪れ、最盛期を迎えたきゅうりをはじめとする本庄野菜の魅力をPR。本庄きゅうりの試食ブースに集まった方々からは、「みずみずしくておいしい」「きゅうりが苦手だったけど好きになった」「青臭さがなくてさっぱりしている」など好評を得られました。



きゅうりの試食の様子。来場者だけでなく市場関係者からも好評を得た

本庄農業女子おすすめ！

野菜ソムリエが教える夏を乗り切るお手軽メニュー ゴーヤとツナのまろやかサラダ



<調理方法>

- ①ゴーヤを縦半分に切り、ワタをスプーンなどでくりぬいて、2～3mmにスライスする
- ②スライスしたゴーヤに塩（小さじ1/4～1杯）をまぶして少し置き、出てきた水分を絞る
- ③②のゴーヤにツナ缶（オイルごと）、塩こしょう（適量）、マヨネーズ（適量）を入れて和える

MEMO

ゴーヤを切る、絞る、混ぜると、行程がシンプルなので、料理が苦手な人も簡単に作れます。苦味が苦手な人は、少し薄めにゴーヤをスライスすることで、苦味を抑えられます。作り置きも可能で、少し時間が経つと苦味も減ります。夏にやさしい簡単メニューです。



健康のために食卓に野菜を

毎日野菜を食べて習慣に

始めよう 野菜のある暮らし

日々の食事がインスタント食品や肉食に偏りがちな、と認識のある方は、一度野菜をふんだんに使った食事を取り入れてみてはどうでしょうか。そうした身体にやさしい食事で満足感を得られると、どこか充実感のようなものを得られるはず。こうした食事が習慣化したとき、おのずと健康的な身体を手に入れることができます。

激しい運動や極端な食事制限はハードルが高いですが、夏野菜を食の中心に取り入れた食生活は、それらに比べ取り組みやすい健康づくり活動です。まずは目の前の暑い夏を乗り切るため、夏野菜レシピを取り入れた食生活を意識し、夏を健やかに過ごしてみましよう。そして、徐々に一回の食事の中の野菜の比率を増やしていき、それを習慣にしていく。そんな野菜のある暮らしを送って、健康な身体づくりをしてみませんか。



▶一般会計補正予算など 13 議案を審議

平成30年本庄市議会 第2回定例会

議 会

★議会事務局 ☎ 25 1 1 4 8

平成30年本庄市議会第2回定例会が、5月28日から6月20日までの日程で開催されました。

今議会には、予算総額を歳入歳出それぞれ269億4,760万2,000円とする「平成30年度本庄市一般会計補正予算（第1号）」、人権擁護委員のうち1名の任期満了に伴う「人権擁護委員候補者の推薦につき意見を求めることについて」など、12議案を提出しました。

また、最終日には、議員提出議案として、意見書1議案が提出されました。

24日間の審議の結果、すべての議案が原案のとおり可決・同意・承認され、閉会しました。



▶災害時に生かそう

避難所体験訓練 参加者募集

募 集

★危機管理課 ☎ 25 1 1 8 4 ・FAX 25 0 6 0 2

- 日時 8月18日(土) 午前9時～午後1時30分
- 会場 セルディ
- 応募資格 市内在住で保護者同伴の小学生
- 内容 避難所設営訓練、非常食試食など
- 募集人数 100名（先着順）
- 参加費 無料
- 応募期間 7月9日(月)～31日(火)
- 応募方法 参加申込書に必要事項を記入し、郵送、ファックス又は直接危機管理課（市役所3階）へ
- 郵送先 〒367-8501 本庄市本庄3-5-3
本庄市役所危機管理課

※申込書は危機管理課及び総務課（アスパアこだま内）で配布、又は市ホームページからダウンロードできます。



▶新しい愛称に

本庄総合公園市民球場 ネーミングライツのスポンサーを募集

募 集

★体育課 ☎ 25 1 1 5 2 ・財政課 ☎ 25 1 1 6 5

【ネーミングライツ制度】

市が所有する施設に企業名や商品名等を冠した愛称を付与できる権利を与え、権利を取得した業者等は、その対価となる金額（命名権料）を支払う制度です。

●募集施設概要

本庄総合公園市民球場 北堀433番地
グラウンド：両翼95m 中堅120m
観客収容人数：10,000人

【内訳】メインスタンド(椅子席)1,350人
内野スタンド(椅子席)2,100人
外野スタンド(芝生)6,550人

- 募集期間 7月2日(月)～7月30日(月)必着
- 契約期間 平成30年11月から5年間
- 応募資格 次の①～③のいずれかに該当する者
 - ① 本庄市内に本店を有する法人
 - ② 本庄市内に本所を有する団体
 - ③ ①又は②を含む複数の団体により構成されたグループ

- 問合せ 応募について 財政課（市役所3階）
施設について 体育課（市役所4階）

※応募についての詳細は、募集要項をご覧ください。募集要項は、財政課及び体育課で配布、又は市ホームページからもダウンロードできます。

※本募集については、一般競争入札に準じた手続きにより行います。





▶ 打ち水で夏を乗りきろう

涼しくするぞ! 本庄 打ち水大作戦2018

お知らせ

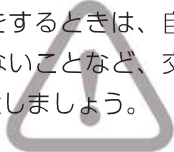
★下水道課 ☎ 1146

日本の夏は蒸し暑い日が続きます。そのため、昔から、朝夕に庭先や玄関先に打ち水をする習慣がありました。水は蒸発するとき熱を奪うため、打ち水をすると涼しくなると言われています。

7月23日(月)大暑から8月23日(木)処暑の間、「打ち水を本庄の風物詩にしよう」を合言葉に、みなさんの家庭や職場でも打ち水をしてみませんか。

【打ち水をする際の注意】

道路で打ち水をするときは、自動車や歩行者の通行の妨げにならないことなど、交通事故を起こさないように十分注意しましょう。



一斉に打ち水をしませんか

市民一斉打ち水大作戦を実施!

●日時 7月26日(木) 午後3時30分～

●会場 アスパアこだま

●日時 7月27日(金) 午後3時30分～

●会場 はにぽんプラザ

バケツやじょうろを持って

お集まりください。

※両日とも雨天中止です。



▶ あなたの街の消防団



本庄市消防団 団長・副団長・分団長を紹介

お知らせ

★危機管理課 ☎ 1184

【本庄市消防団】

本庄市消防団は、消防団本部、方面隊及び方面隊を構成する分団を以て組織されています。方面隊は本庄方面隊と児玉方面隊に分かれ、本庄方面隊は7分団、児玉方面隊は5分団の合計12団で構成されています。児玉方面隊は、分団の下に部が置かれています。

この度役員の変更がありましたので、団長以下分団長までを紹介します。

団長	丸山 克也	
副団長	本庄方面隊長	井上 賢一
	児玉方面隊長	設楽 明弘
	本庄副方面隊長	茂木 通信
		富田 雅寿
	児玉副方面隊長	廣瀬 和好
		根岸 良仁

本庄方面隊

第1分団長	矢野間 高秋	宮本町・泉町・上町・照若町
第2分団長	坂口 真	仲町・本町・台町・諏訪町・朝日町
第3分団長	磯野 孝博	七軒町・末広町・南本町
第4分団長	新井 茂夫	藤田地区
第5分団長	茂木 伸夫	仁手地区
第6分団長	境野 昇寿	旭地区
第7分団長	鯨井 雅吏	北泉地区

児玉方面隊

第1分団長	田島 淳	第1部 長浜町・鍛冶町・上町・仲町、第2部 新町・連雀町・本町、第3部 下町
第2分団長	市川 一城	第1部 第一金屋・第二金屋・第三金屋、第2部 長沖・高柳、第3部 飯倉・宮内、第4部 塩谷・保木野・田端
第3分団長	山口 善彦	第1部 太駄上・太駄中・太駄下、第2部 河内・稻沢・元田
第4分団長	堀口 幸宏	第1部 秋山・風洞、第2部 東小平・西小平
第5分団長	伊達 哲也	第1部 蛭川・下浅見・高関、第2部 上真下・共栄・下真下、第3部 吉田林・入浅見

平成
30年度

本庄市職員採用試験

第1次試験日
▼ 9月16日(日)

●募集職種等（詳しくは受験案内をご覧ください）

職種	人数	学歴・受験資格	年齢
一般事務	6名程度	大学卒業者又は今年度中に卒業見込みの人	昭和63年4月2日以降生まれの人
		短期大学卒業者又は今年度中に卒業見込みの人	平成2年4月2日以降生まれの人
		高等学校卒業者又は今年度中に卒業見込みの人	平成4年4月2日以降生まれの人
一般事務 社会人経験者	4名程度	大学卒業者で1つの民間企業等で正規職員としての勤務期間が継続して3年以上ある人（平成30年7月末日時点）	昭和63年4月2日以降生まれの人
		短期大学卒業者で1つの民間企業等で正規職員としての勤務期間が継続して3年以上ある人（平成30年7月末日時点）	平成2年4月2日以降生まれの人
		高等学校卒業者で1つの民間企業等で正規職員としての勤務期間が継続して3年以上ある人（平成30年7月末日時点）	平成4年4月2日以降生まれの人
一般事務 埋蔵文化財	1名程度	次の①及び②の要件を満たす人 ①学芸員資格保有者又は今年度中に学芸員資格を取得見込みの人 ②学歴等（次の③・④のどちらかに該当する人） ③大学（短期大学除く）若しくは大学院で考古学を専攻し（歴史学・文化財学等の専攻で考古学に関する課程を履修した場合含む）卒業した人又は今年度中に卒業若しくは修了見込みの人 ④調査員及び調査補助員として3年以上の埋蔵文化財発掘調査の経験があり、2遺跡以上の発掘調査報告書の執筆歴を有する人（平成30年7月末日時点）	昭和53年4月2日以降生まれの人
一般事務 身体障害者	1名程度	次の全ての要件を満たす人 ①身体障害者手帳の交付を受けている人 ②自力で通勤でき、介護者なしで職務遂行できる人 ③活字印刷文による筆記試験に対応できる人	昭和63年4月2日～平成13年4月1日生まれの人
技術職 土木	1名程度	大学卒業者又は今年度中に卒業見込みの人	昭和63年4月2日以降生まれの人
		短期大学卒業者又は今年度中に卒業見込みの人	平成2年4月2日以降生まれの人
		高等学校卒業者又は今年度中に卒業見込みの人	平成4年4月2日以降生まれの人
技術職 建築	1名程度	大学卒業者又は今年度中に卒業見込みの人	昭和63年4月2日以降生まれの人
		短期大学卒業者又は今年度中に卒業見込みの人	平成2年4月2日以降生まれの人
		高等学校卒業者又は今年度中に卒業見込みの人	平成4年4月2日以降生まれの人
保育士	2名程度	保育士資格保有者又は今年度中に保育士資格を取得見込みの人	平成2年4月2日以降生まれの人

●受験案内・申込書 8月10日(金)まで行政管理課（市役所3階）・総務課（アスパアこだま内）で配布します。また、市ホームページからもダウンロードできます。

※郵送請求の場合、封筒の表に「受験案内請求」と朱書きし、返信用封筒（A4用紙が折らずに入る封筒に140円分の切手を貼り、請求者の郵便番号・住所・氏名を記入）を同封してください（8月1日(木)必着）。

●申込 本人が直接持参

●受付期間 ▶ 8月9日(木)・10日(金) 午前9時～午後5時 / 市役所特別会議室（市役所3階）

▶ 8月11日(祝) 午前9時～正午 / 市役所1階市民ホール

●応募書類請求・申込・問い合わせ先

〒367-8501 本庄市本庄3-5-3 本庄市総務部行政管理課職員係 ☎⑤1160

平成
30年度

職員採用試験

児玉郡市広域市町村圏組合

第1次試験日 ▼ 9月16日(日)
第2次試験日 ▼ 10月中旬(予定)
第3次試験日 ▼ 11月上旬(予定)

●募集職種等

採用区分	人数	職務内容	受験資格
一般事務職員	1名程度	一般業務	平成4年4月2日～平成13年4月1日生まれの人
消防職員	2名程度	消防業務	

※ただし、日本国籍を有しない人、地方公務員法（昭和25年法律第261号）第16条に規定する欠格条項に該当する人は受験できません。

●試験方法

<1次試験> 教養試験（高卒程度）・作文試験

<2次試験> 1次試験合格者を対象に、集団討論面接試験を行い、消防職員のみ体力試験も行います。

<3次試験> 2次試験合格者を対象に、個人面接試験を行います。

<身体検査> 成績上位者を対象に身体検査を行います。

▶ 身体検査日時 11月下旬を予定

●受験案内・申込書 児玉郡市広域市町村圏組合総務課で配布（土・日・休日を除く）

※郵送請求の場合、封筒の表に「職員採用試験申込書請求」と朱書きし、返信用封筒（A4用紙が折らずに入る封筒に140円分の切手を貼り、請求者の郵便番号・住所・氏名を記入）を同封してください。

●申込

持参する場合 児玉郡市広域市町村圏組合総務課

郵送する場合 7月31日(火)必着

※なお、封筒は角形2号封筒を使用し、表に「児玉郡市広域市町村圏組合職員採用試験申込書」在中と朱書きし、申込書と受験票用の長形3号返信用封筒（82円切手を貼付）を簡易書留で児玉郡市広域市町村圏組合総務課まで送付してください。

●受付期間及び受付時間

▶ 7月25日(水)～31日(火)（土・日除く） 受付時間 午前8時30分～午後5時15分

●応募書類請求・申込・問い合わせ先

〒367-0024 本庄市東五十子151-1（小山川クリーンセンター）

児玉郡市広域市町村圏組合総務課管理係 ☎⑦2241

児玉郡市職員採用合同説明会

★行政管理課 ☎⑤1160

採用試験の詳細や仕事の魅力など、参加団体の採用担当者が疑問に直接お答えします。予約不要、参加費無料、入退場は自由です。公務員を目指している方はもちろん、関心のある方など、ご来場をお待ちしています。

日時 7月16日(祝) 午前10時～午後3時

会場 はにぼんプラザ活動室E

（JR本庄駅北口より徒歩5分）

参加団体 本庄市・美里町・神川町・上里町・

児玉郡市広域市町村圏組合

内容 参加団体の採用担当者による個別説明・相談

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関の利用にご協力をお願いします。





国民健康保険ガイド

国保加入世帯数 11,884 世帯
被保険者数 19,941 人
(平成 30 年 6 月 1 日現在)

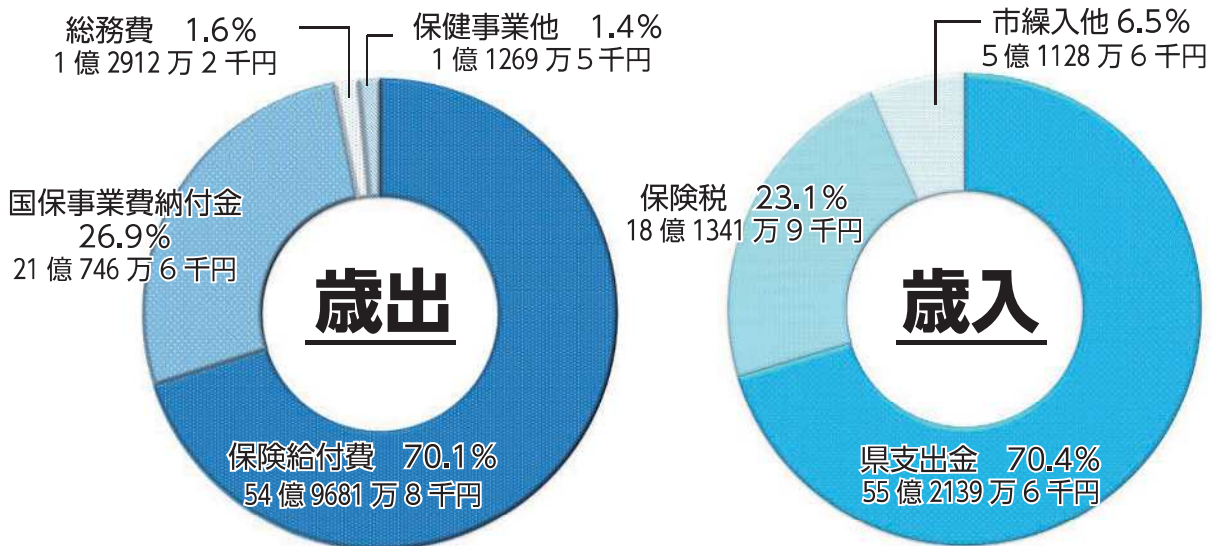
わたしたちの国保

★保険課 ☎ 1116

平成 30 年度当初予算

平成 30 年度 本庄市国民健康保険特別会計当初予算額

78 億 4610 万 1 千円



国民健康保険制度は都道府県単位化されました

平成 30 年 4 月から、国民健康保険はこれまでの市町村ごとの運営から県と市町村の共同運営に変わりました。

高額な医療費を支え安定した国保運営を行うため、埼玉県が主体となり財政運営を行います。本庄市は、これまでどおり国保の各届出や保険証等の発行、保険税率等の決定・保険税の徴収など国保加入者の皆さんの身近な窓口としての役割を担います。

平成 30 年度の当初予算は都道府県単位化に伴い大きな変更がありました

これまで市の国保運営のための大切な財源となっていた保険税は、平成 30 年度から国保事業費納付金として市から埼玉県へ納付します。市の国保加入

者の医療費の支払いの費用（保険給付費）は、この国保事業費納付金等から、県支出金として埼玉県から交付されることとなります。

医療費抑制にご協力ください

国保加入者は、高齢化等により年々減少傾向にありますが、一人当たりの医療費は年々増加しています。今後も画期的な新薬や治療方法の開発等により、更なる医療費の増加が見込まれ、厳しい財政状況が続くことが懸念されます。

医療費の抑制を図るため、積極的な健康づくりによる健康増進を目的に、生活習慣病重症化予防事業や健康づくり事業（はにぼんチャレンジ）等の保健事業を行っています。

自主的な健康管理や医療機関への適正な受診、ジェネリック医薬品の活用等にご協力をお願いします。

高額療養費の自己負担限度額が変更になります

国保加入者が医療機関で高額な医療費を負担し、1か月で定められた自己負担限度額を超えた場合、限度額を超えた分は高額療養費として支給されます(保険適用分のみ)。

70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額が、8月から一部変更になります。対象は下表の太枠部分です。

	所得区分	自己負担限度額		多数該当 ※4 (4回目以降の限度額)
		外来(個人単位)	(国保世帯単位)	
住民税課税世帯	Ⅲ 課税所得 690万円以上	252,600円+ (医療費の総額-842,000円) × 1%		140,100円
	Ⅱ 課税所得 380万円以上	167,400円+ (医療費の総額-558,000円) × 1%		93,000円
	Ⅰ 課税所得 145万円以上	80,100円+ (医療費の総額-267,000円) × 1%		44,400円
	一般	18,000円 ※5	57,600円	44,400円
住民税非課税世帯 ※1	低所得Ⅱ ※2	8,000円	24,600円	
	低所得Ⅰ ※3		15,000円	

※1 「住民税非課税世帯」は「国保加入者と世帯主が住民税非課税の世帯」です。

※2 低所得Ⅱとは、国保加入者全員と世帯主が住民税非課税世帯の方です。

※3 低所得Ⅰとは、国保加入者全員と世帯主が住民税非課税で、かつ各種収入から必要経費・控除を差し引いた所得が0円となる世帯の方です。

※4 過去12か月以内に、同一世帯での支給が4回以上あった場合の、4回目以降の限度額です。

※5 年間上限額は144,000円です(8月から翌年7月までの累計額に対して適用されます)。

国民健康保険限度額適用認定証の更新をお忘れなく

現在交付されている「国民健康保険限度額適用認定証(又は限度額適用・標準負担額減額認定証)」の有効期限は7月31日です。

8月以降も引き続き、入院治療や高額な外来診療を受ける場合は、更新の手続きをしてください。

●更新期間 7月17日(火)～8月31日(金)

●受付場所 保険課(市役所1階)、市民福祉課(アスパアこだま内)

●用意 国民健康保険被保険者証、印鑑(朱肉を必要とするもの)、マイナンバーのわかるもの

*国民健康保険税に滞納があると、認定証の交付を受けられません。

*転入や未申告等で所得が不明な場合、上位所得者の区分となります。

《限度額適用認定証とは》

国民健康保険の加入者が1か月に一つの医療機関で高額な治療を受ける場合に提示すると、支払いが自己負担限度額までになるものです。ただし、差

額ベッド代などの保険が適用されないものや入院中の食事代は、別に支払いが必要です。

申請は、今回の更新期間を過ぎても随時受け付けますが、認定証は、申請した月の初日から有効です。月を遡っての発行はできませんのでご注意ください。

70歳以上75歳未満の方はご注意ください

次の①②に該当する方は、医療機関で限度額までの支払いとするために、認定証の更新又は申請が必要です。

①住民税非課税世帯の方

②住民税課税世帯で課税所得が145万円以上690万円未満の方

※①②に該当しない方は、お手元の「高齢受給者証」が認定証の代わりになるため、申請は不要です。

※認定証を医療機関に提示しなかった場合、自己負担額を超えた支払分は、後から高額療養費の支給対象になります。

高齢受給者証を送付します

国民健康保険に加入している70歳から74歳までの方に、「高齢受給者証」を交付しています。受給者証には医療費の自己負担割合が記載されているため、医療機関受診の際に提示が必要です。

現在交付されている受給者証は7月31日で有効期限が切れるため、対象者には7月下旬に新しい受

給者証を郵送します。

これから70歳になる方は、70歳の誕生日の翌月(1日が誕生日の方はその月)から受給者証を使用できるため、誕生月の月末(1日が誕生日の方は前月末)に発送します。

国民年金保険料を納めることが難しいときには… 7月から「免除」「納付猶予」申請の受付を開始

所得が少ないときや失業等により国民年金保険料（平成30年度16,340円/月）を納めることが経済的に困難な場合には、保険料の納付が免除となる「保険料免除制度」や、猶予となる「納付猶予制度」を利用しましょう。

※両制度とも申請時点から2年1か月前まで遡って申請できますが、申請が遅れて保険料を未

納のままにしておくと、将来の老齢基礎年金や病气・事故などによる障害・死亡等の万一の際に障害年金や遺族年金を受けられない恐れがありますので、申請はお早目にお願います。免除等の承認を受けた期間と将来の年金受給との関係は表2のとおりとなります。

◆納付猶予制度

本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合、申請書を提出いただき、申請後に承認されると、保険料の納付が猶予されます（表1参照）。なお、対象年齢は、平成28年6月までの期間は30歳未満、平成28年7月以降の期間は50歳未満となります。

◆保険料免除制度

本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定額以下の場合、申請書を提出いただき、申請後に承認されると保険料の納付が免除されます（表1参照）。

7月2日(月)から平成30年度分（平成30年7月～平成31年6月）の申請受付を開始しますので、利用希望者は申請してください。※申請は原則、毎年度必要です。なお、昨年度に全額免除又は納付猶予の承認（特例申請による承認を除く）を受けた人で、あらかじめ翌年度以降の継続申請を希望している場合は、今年度の申請は必要ありません。後日、日本年金機構から郵送される審査結果を確認してください。

申請場所 市民課国民年金係（市役所1階）又は市民福祉課（アスパピアこだま）

持参するもの ①年金手帳又はマイナンバーカード（若しくは通知カードと運転免許証等の本人確認書類）、②印鑑、③特例申請をする人は、失業したことのわかる「雇用保険受給資格者証」「雇用保険被保険者離職票」「退職辞令（公務員）」等のいずれかのコピー

《申請方法》

特例申請が可能な期間は、失業日（＝退職日の翌日）を起算日として、その前月から翌年の6月までです。

「失業等による特例申請」失業等を理由とした申請（＝特例申請）の場合には、失業した人（配偶者・世帯主も含む）の所得については審査対象から除かれます。

納のままにしておくと、将来の老齢基礎年金や病气・事故などによる障害・死亡等の万一の際に障害年金や遺族年金を受けられない恐れがありますので、申請はお早目にお願います。免除等の承認を受けた期間と将来の年金受給との関係は表2のとおりとなります。

表1 免除等の所得基準額（所得審査対象者全員の前年所得が下記の計算式で計算した金額以下であること）

	所得基準額
全額免除・納付猶予	$(\text{扶養親族等の数} + 1) \times 35 \text{万円} + 22 \text{万円}$
4分の3免除	$78 \text{万円} + (\text{扶養親族等の数} \times 38 \text{万円} \ast) + \text{社会保険料控除額等}$
半額免除	$118 \text{万円} + (\text{扶養親族等の数} \times 38 \text{万円} \ast) + \text{社会保険料控除額等}$
4分の1免除	$158 \text{万円} + (\text{扶養親族等の数} \times 38 \text{万円} \ast) + \text{社会保険料控除額等}$

※扶養親族等のうち、老人控除対象配偶者及び老人扶養親族（70歳以上）の場合は48万円、特定扶養親族（19歳～23歳未満）及び16歳から19歳未満までの扶養親族の場合は63万円。

表2 免除等と将来の年金受給との関係

	老齢基礎年金		障害基礎年金・遺族基礎年金
	受給資格期間	年金額	保険料納付要件
全額免除	算入される	8分の4が反映	算入される
4分の3免除		8分の5が反映	
半額免除		8分の6が反映	
4分の1免除		8分の7が反映	
納付猶予・学生納付特例		反映されない	
未納	算入されない	反映されない	算入されない

※一部納付の承認を受けている期間については、一部納付の保険料を納付していることが必要です。また、免除等を受けた期間は、10年以内であれば後から保険料を納めること（＝追納）ができ、追納すると将来受け取る年金額は減少しません。年金額への反映率は、平成21年4月に改定されました。

★市民課国民年金係 ☎ 1114、市民福祉課 ☎ 1333、熊谷年金事務所 ☎ 048-522-5012

指定管理者を募集します

①旧本庄商業銀行煉瓦倉庫

絹産業で発展した本庄市の歴史を伝える煉瓦造の施設です。情報発信及び交流の場として幅広く利用されています。

施設概要

- 所在地 銀座1-5-16
- 設置時期 平成29年4月1日
- 構造 鉄骨造一部木造
- 敷地面積 1,193.70㎡
- 建物面積 711.33㎡
- 施設内容 交流スペース、展示スペース、多目的ホール

指定管理者の行う業務

- ・施設等の運営に関する業務
- ・施設等の維持管理に関する業務
- ・管理運営上、市長が必要と認める業務

②本庄市ふれあいの里いずみ亭

山村振興と都市との交流を図るための施設で、地域資源「そば」を中心とした生産振興活動等を行い、幅広く利用されています。

施設概要

- 所在地 児玉町河内209-1
- 設置時期 平成16年4月
- 構造 木造平屋建
- 敷地面積 2,597.16㎡
- 建物面積 178.86㎡
- 交流施設 70.38㎡
- 施設内容 交流施設(体験室・倉庫棟)

食堂・厨房・事務室・トイレ、倉庫棟(車庫兼乾燥室、保冷库室、製粉施設等作業場) ※埼玉県特別栽培農産物利用店です。

指定管理者が行う業務

- ・地域の農林水産物等の生産振興及び直売活動
- ・地域の農林水産物の加工及び販売活動
- ・地域資源を活用した体験交流活動
- ・施設等の維持管理に関する業務
- ・管理上、市長が特に必要と認める業務

《①②共通》

指定期間 平成31年4月1日～平成36年3月31日(5年間)
申請 8月9日(木)～24日(金)の土日休日を除く午前9時～午後4時30分までに事前連絡のうえ直接左記へ(持参のみ)

※募集要項等は、7月2日(月)から20日(金)まで左記で配布。
現地説明会

現地説明会

現地説明会を開催します。詳細はお問い合わせください。
実施日 ①7月24日(火)、②7月31日(火)

- ★①市民活動推進課施設運営係
- ☎②0828(はにぼんプラザ内)、②農政課(市役所4階) ☎⑤1176

後期高齢者医療制度で医療を受けている人へ

★保険課 ☎⑤1245

◆後期高齢者医療被保険者証が8月1日に更新されます

新しい後期高齢者医療被保険者証(以下、保険証)を7月中旬に簡易書留で送ります。7月末日までに届かない場合は、お問い合わせください。古い保険証は、保険課(市役所1階)、市民福祉課(アスパピアこだま内)の窓口へ返却又は記載内容がわからないようにご自身で処分してください。

◆医療機関での窓口負担割合が見直されます

後期高齢者医療制度の被保険者が医療機関で受診する際の自己負担割合は、前年中の所得等をもとに判定を行います。負担割合は新しい保険証に記載してありますのでご確認ください。

◆限度額適用・標準負担額減額認定証について

被保険者が住民税非課税世帯(世帯全員が所得の申告をお済みで住民税非課税の世帯)の人は、申請により医療機関での支払いが負担区分に応じた金額までとなる限度額適用・標準負担額減額認定証(以下、限度額認定証)を発行しています。なお、前年度に限度額認定証を発行されている人で、今年度も非課税世帯の人には新しい限度額認定証を7月下旬に送ります。

◆後期高齢者医療保険料率が改定されます

保険料率は、法律により2年に一度見直されます。今年度保険料率が改定となりました。

改定前

平成28、29年度の保険料率
均等割額 42,070円
所得割率 8.34%

改定後

平成30、31年度の保険料率
均等割額 41,700円
所得割率 7.86%

◆被用者保険の被扶養者であった人の軽減

後期高齢者医療制度の被保険者となる前日において、被用者保険の被扶養者であった被保険者は、所得割額がかからず、均等割額が5割軽減されます。所得の少ない人に対する均等割額の軽減にも該当する場合、軽減される割合の多い方が適用されます。

◆所得割額の軽減の廃止

「賦課のもととなる所得金額」が58万円以下の人に対する所得割額の軽減措置については平成30年度以降廃止になりました。

◆保険料の納め方について

決定通知書等を7月中旬に送ります。決定通知書が届きましたら、後期高齢者医療保険料の納め方をご確認ください。

『市長への手紙』にご意見・ご提案をお寄せください

★秘書課 ☎ 1 1 5 4 ✉ tegami@city.honjo.lg.jp

「市長への手紙」は、市民のみなさんから市長へ市政に関するご意見・ご提案などをお寄せいただき、市政運営やまちづくりに反映させていく事業です。手紙は市長が直接拝見し、担当部局と調整・検討のうえ、回答します。たくさんのご意見・ご提案をお待ちしています。



▶お寄せいただく方法

郵便

- ①封筒が印刷されたページにご意見・ご提案と必要事項を記入
 - ②封筒の形に折り込み糊付け
 - ③ポストに投かん（切手は不要）
- ※用紙は市役所総合案内、アスピアこだま、図書館本館・児玉分館、各公民館にあります

インターネット

- ①本庄市ホームページ「市長の部屋」にアクセス
- ②専用フォームから入力、送信

▶ご意見の一部をご紹介します

「本庄」のイントネーションについて

意見 先日本庄駅でホームに列車が到着した時に流れた自動アナウンスに違和感を感じました。私が普段使っている「本庄」のイントネーションと違っていたのです。どちらが正しいのでしょうか。自動アナウンスが間違っている場合は、JRに対し、市として適切な対応をとっていただけませんか。

回答 私もテレビ、ラジオ等での「本庄」のイントネーションには〇〇様と同じ思いを日々感じており、お手紙を拝読しとてもうれしく思いました。発音においては「どちらが正しい」という基準はありませんが、耳慣れない言葉の響きには違和感を覚えますし、また聞き慣れた音調は愛着や郷愁を呼びますので、テレビ、ラジオ等で本庄市が紹介されることが事前にわかっている場合には、本庄市民に馴染んだ「本庄」のイントネーションを伝えています。また、今回の本庄駅の件についてもJR東日本に変更するようお願いをしております。お手紙をいただき、JR東日本に確認をしたところ、車内の録音による日本語のアナウンスのイントネーションは日頃聞き慣れているものでしたが、ホームでの録音によるアナウンスについてはご指摘の通りのままであり、再度、本庄市民に馴染んだイントネーションでのアナウンスをお願いしました。

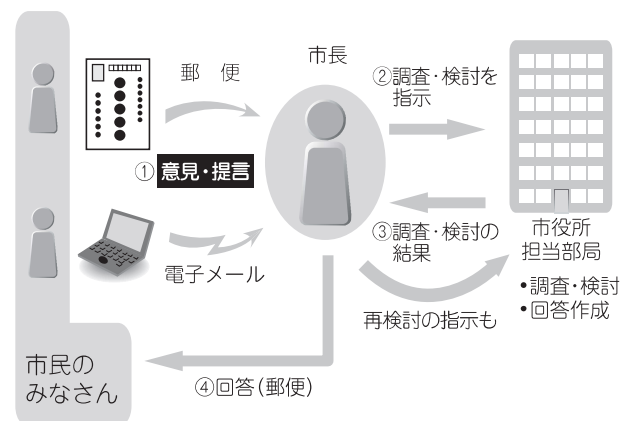
▶29年度に寄せられた内容

平成29年度の投稿総数214通のうち匿名のものや回答を希望しないもの、担当部局が対応して回答が不要となったものなどを除く81通について文書で回答しました。うち投稿者からの同意があったものは市ホームページで公開をしています。

分類	通数	内容
都市基盤	33	公園、道路、駐輪場など
福祉・医療	25	介護、障害者、救急医療など
教育・文化	21	学校、図書館、体育施設など
まちづくり	25	防災、はにぼん号、住居表示など
産業・経済	7	観光、農業など
生活環境	46	ごみ、悪臭、除雪など
その他	65	市職員、税金、広報など
計	222	

※1通で内容が複数にわたるものもあるため、投稿総数と一致していません。

▶「市長への手紙」はこのように取り扱われます



*封筒の形に切り取り、中央を折ってからのりしろ部分を封筒の外側に貼り付けてください。

料金受取人払

本庄郵便局
承認
2914

差出有効期限
平成31年3月
31日まで

[親 展]

切手を貼らずにお出しください

—— あなたの声を市政に「市長への手紙」—— 在 中

3 6 7 8 7 9 0

本庄市長 吉田信行

(受取人)
本庄市本庄三丁目五番三号
本庄市役所



市長への手紙の出し方

裏面への記入が済みましたら、線に沿って封筒の形に切り取り、中央を折ってからのりしろ部分にのりを付け、封筒の形に仕上げ、切手を貼らずにお出しください。

裏面への記入にあたって

- ①あなたのご意見と差出人欄に、必要事項をご記入ください。
- ②手紙の公開について
お寄せいただいたご意見とその回答を公開することにより、市民のみなさんとさまざまな問題を共有できるようになります。公開は、主に市のホームページ(一部は広報紙)で行います。

※匿名の場合には、公開の対象にはなりません。

公開にあたっては、本人又は関係者等のプライバシーが侵害されることのないよう、住所・氏名や個人が特定される情報等は掲載しません。

お手紙の内容を公開してほしくない場合には、記載欄の下段の“いいえ”を○で囲んでください。

※この専用封筒の差出有効期間は、平成31年3月31日までです。有効期間内は、切手を貼らずにお出しになれます。

回答について

いただいたご意見につきましては、次の場合には原則として回答しません。

- ①氏名・住所が不明なもの
- ②特定の個人や団体等を侮辱又は誹謗中傷したもの
- ③営利企業等の宣伝又はこれに類するもの
- ④担当職員が直接お会いし、もしくは、お電話等で説明したことにより、ご理解をいただいたもの
- ⑤「市長への手紙」の趣旨から外れた内容のもの、又は、手紙の内容の意味や意図が不明なもの

★お問い合わせ先

〒367-8501 本庄市本庄3丁目5番3号
本庄市役所企画財政部秘書課秘書係

☎1154

本庄市の将来像

あなたと活かす、みんなで育む、歴史と教育のまち 本庄
～世のため、後のため～

の り し ろ

あなたの声を市政に！「市長への手紙」

市政に対して感じていることや望むことなどがありましたら、この手紙に書いてお寄せください。

(差出人)

住 所	□□□-□□□□				
氏 名			電話	()	
職 業		年齢	歳	性別	男 ・ 女

私の提言・意見 () について

(本文)

の
り
し
ろ

回答を希望しますか。

- ・ 希望します
- ・ 希望しません

公開してもよろしいですか。

(個人が特定される情報は掲載しません。また、匿名の場合は公開しません。)

- ・ はい
- ・ いいえ

※それぞれどちらかを○で囲んでください。

の り し ろ

安心して暮らせる住まいを建てるために 建築主のみなさんへ

施工不良などが原因で生じる欠陥住宅に関するトラブルを未然に防止し、より安全で快適に暮らすために、建築主のみなさんは次のルールを知っておきましょう。

▶ 工事監理者を定めましょう

施工不良などが原因で生じる欠陥住宅に関するトラブルを未然に防止するために、住宅の工事全体について、建築士の資格を持つ専門家がきちんとチェックをすることが重要となります。

住まいづくりでは、建築士の資格を持つ「工事監理者」を選任することが法律により定められています。工事監理者は、建築主の代理人として設計図書どおりに工事が行われているかを確認する重要な役割を担っていますので、建築主は必ず工事監理者を定めてください。

▶ 完了検査を受けましょう

工事が完了したときには、建築主は完了検査の申請をすることが法律により定められています。この検査は、建築確認申請に基づき正しく工事が完了し、安全な建物であるかの確認を行う大事な検査ですので、必ず検査を受けてください。検査員が建物を検査し、建築基準法に適合していれば「検査済証」を交付します。

★建築開発課 ☎ 25 1 1 4 0

熊谷建築安全センター(熊谷県土整備事務所内)

☎ 0 4 8 - 5 3 3 - 8 7 7 6

狭あい道路の拡幅整備を推進しています

狭あい道路は、私たちが日常生活をしていくうえで、通行上、環境衛生上の問題があるばかりでなく、地震や火災などの災害時には消防、救急活動に支障をきたします。市では平成18年に「本庄市道路後退用地整備要綱」を制定し、市民のみなさんのご協力のもと、狭あい道路の拡幅整備を進めています。

▶ 狭あい道路沿道のみなさんへ

建物や塀の新築・建替え等の際は、次のどちらかの道路後退部分の手続きを必ず行ってください。手続きをしていただくと、市が道路後退部分の整備と維持管理を行います。

①道路後退部分を分筆登記し、市に寄附する。

※分筆登記費用に対し、一定要件を満たすことで上限15万円の補助金を交付する制度があります。

手続窓口 道路管理課(市役所2階) ☎ 25 1 1 3 5

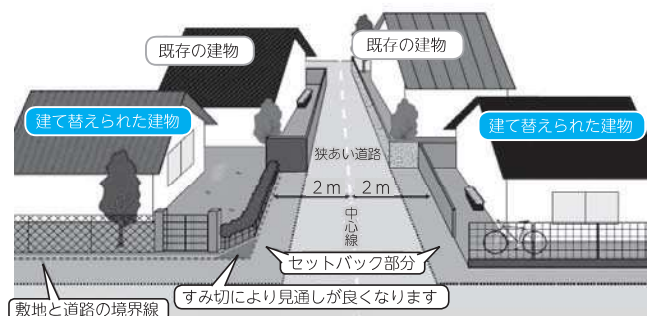
②道路後退部分を公共用道路として無償使用することの承諾書を提出する。

※道路後退部分の固定資産税・都市計画税が非課税となります。

手続窓口 建築開発課(市役所2階) ☎ 25 1 1 4 0

狭あい道路とは・・・

幅員4m未満の道で、一般交通の用に供されているもの。その中でも、建築基準法の基準時以前から建築物が立ち並んでいる幅員4m未満の道で、特定行政庁が指定したものを建築基準法第42条第2項道路と呼び、建物等の新築・建替え等の際には道路の中心線から2mの後退(セットバック)が必要となります。



狭あい道路のセットバックイメージ

▶ すでに道路後退が済んでいるみなさんへ

過去に道路後退した部分に塀等を再度設置したり、通行の障害となる物を置いたりすると、災害時の避難経路の確保や消防・救急の活動に支障をきたすことになります。道路後退部分には通行の障害となる物を置かないでください。狭あい道路の幅員を4mにすることは、災害に強く住みよいまちづくりのために大変重要なルールです。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

祝 百 賀 民生委員・児童委員 厚生労働大臣特別表彰

市内在住の大正7年生まれの石川幾太郎さんがめでたく100歳を迎えられました。大正・昭和・平成と3つの時代を歩んできた石川さんを吉田市長が訪問し、お祝いの「寿状」を手渡しました。

永年にわたり民生委員・児童委員活動にご尽力いただいた小澤央子氏に表彰が授与されました。おめでとうございます。



石川 幾太郎 さん
(早稲田の杜)



小澤 央子 氏
(日の出)

まちかど S n a p

総検校塙保己一先生遺徳顕彰会総会
共生社会をテーマに講演



5月26日、総検校塙保己一先生遺徳顕彰会総会がセルディで開催されました。

総会後には、全盲の中学校教諭・新井淑則さんによる「心はいつもバリアフリー」と題した講演会が開催されました。新井さんは全盲でありながら中学校の教諭として復職するまでの苦労を語り、「生徒には、障害者と身近に接することで、将来に役立ててもらいたい。色々な人がいるのが当たり前な社会になって欲しい」と語りました。

土砂災害に対する全国防災訓練
避難体制強化と防災意識を向上



6月3日、児玉町高柳の土砂災害警戒区域を対象に、児玉警察、児玉郡市広域消防本部、地元消防団協力のもと防災訓練が市民約40名が参加し行われました。

訓練では、住民への避難指示から実際に避難するまでを実践的に行いました。避難後には、棒と毛布を使った簡易担架の作成方法、消火器の使用法、AED講習などを行い、参加者からは、「心臓マッサージ時の力加減は?」など積極的に質問も出されていました。

本庄分署新庁舎が完成
防災拠点の完成を祝う



6月9日、児玉郡市広域消防本部中央消防署本庄分署新庁舎の落成式が開催されました。

本庄分署は本庄市中央に昭和40年に建設されましたが、施設の老朽化、敷地の狭さや傾斜の問題を抱えていました。

新たな庁舎は国道17号の北側に位置し、延床面積は873.04㎡。非常用電源設備や訓練スペースなど新しい機能を加え、本庄地域の災害対応や消防の拠点として生まれ変わりました。

で ん ご ん 広 場

みなさんの情報交換の場

①=行事案内 ②=会員募集

自彊術療法体操 ②

児玉少年野球クラブ ②

日時 第1・3・4月曜日
午前10時～正午

日時 毎週土・日曜日、祝日
午前8時～午後1時

会場 はにぼんプラザ

会場 児玉小グラウンド

費用 入会金 1,000円

対象 児玉地域内小学生男女

月会費 1,500円

費用 入会金 1,000円

※申込不要です。直接会場へ

月会費 2,000円

問合せ 金井 ☎④3484

申込・問合せ

倉林 ☎⑦8809

地元の歴史文化を学ぶ市民の会主催

本庄市合気道愛好会主催 ①

郷土の偉人 塙保己一の

初夏の防犯知識と合気道体験会

偉業を学ぶ講話 ①

日時 7月28日(土)
午前10時～正午

日時 7月の毎週土・日曜日
午後7時～9時

会場 本庄西公民館

会場 本庄東中学校

費用 100円(大人のみ)

定員 60名

※申込不要です。直接会場へ

問合せ 田中 ☎②6040

※7月8日・14日・21日・29日は
午前9時30分～市武道館で開催。

対象 小学生以上 費用 無料

※申込不要です。直接会場へ

問合せ 塚越 ☎090-3501-1159

1200年前の大地震

本庄市は昔から地震被害の少ない地域だと言われます。至るところに江戸期や明治期の建物が多数現存しており、7年前の東日本大震災、また大正12年(1923)の関東大震災においても地震そのものの被害はほとんどなく、大地震による大きな被害の記録は江戸期にさかのぼってもありません。このような事からでしょうか、本庄周辺は「大きな地震はない」と言われております。

しかし大地震ではなかったものの、今から87年前、昭和6年(1931)の西埼玉地震では、当時の藤田村、児玉町、共和村で建物が倒壊し人的被害も出ています。そして遠い過去にさかのぼると、当地域周辺にも大きな被害を出した大震災の記録があるのです。

それがちょうど今から1200年前の弘仁9年(818年)7月(旧暦)、現在の北関東一帯で発生した大地震(弘仁地震)です。菅原道真が編纂したとされる『類聚国史』記載の『日本後紀』によれば、その被害は非常に広範囲で今の関東内陸部一帯に及び、特に被害がひどかったのは上野国とその境(今の群馬県と埼玉北部を含む周辺)で、山崩れにより谷が埋まり、圧死した人々が多数、と

記録されています。

近年、多くの研究者の努力によって、赤城山の南面において、この地震によると思われる土砂災害や二次災害の洪水の痕跡が多数発見され、また深谷市などでは液状化現象の痕跡が発見されました。さらに上野、武蔵両国にあった寺院跡や住居跡にも被害の痕跡が多数確認されています。歴史書が考古学的に裏付けられたのです。

当時の朝廷は税を免除し、被災地救済に当たったと記録にありますが、それでも田畑の復旧には数十年の歳月を要したようです。関東内陸に未曾有の大被害をもたらした事は紛れもない事実で、当地域も例外ではなかった事でしょう。

東日本大震災の大津波も1149年前の貞観地震とその津波の再来と言われます。「本庄に大きな地震は来ない」は安全神話です。大地震は必ず来ると肝に銘じて防災対策に当たってまいりましょう。

本庄市長 吉田信解

お知らせ

防災対策は万全ですか？

災害は「まさか」ではなく「いつか」起きるものという意識を持ちましょう。

◆負傷原因1位は家具倒壊

「家具は必ず倒れる」と考え、寝室や子供部屋に家具を極力置かない、家具の向きや配置の工夫、床や壁に固定など対策をしましょう。

◆備蓄品の準備

救助が来るまでの数日間、生活ができるように避難用具や食料を備えましょう。リュックサックなどの両手が使える袋に入れると便利です。上下水道が止まる可能性もあるため、飲料水はひとり当たり1日3リットルの準備が目安です。

◆家族との連絡方法

家族がそれぞれ別の場所にいるときに災害が発生した場合の連絡方法や集合場所を話し合っておきましょう。災害用伝言ダイヤルや携帯電話伝言板サービスの他に、SNSに自分の状況を投稿する方法もあります。

★危機管理課 ☎1184

※声の広報(録音CD)の貸し出しは、図書館本館・児玉分館・広報課へ。また、市ホームページでも聴くことができます。★広報課 ☎1155

本庄市くらしのガイドブックを発行します

毎日の生活に役立つ行政情報や地図情報などを掲載した「くらしのガイドブック」を作成しました。

この冊子は官民協働事業により(株)ゼンリンと協働発行し、企業・事業者などからいただいた広告掲載料をもとに作成したものです。

7月13日(金)以降、各自治会を通じ毎戸配布するほか、新規転入世帯に市民課・市民福祉課窓口で配布します。

★広報課 ☎1155

サマージャンボ宝くじの発売

今年のサマージャンボ宝くじの賞金は、1等・前後賞合わせて7億円。同時発売のサマージャンボミニは、1等・前後賞合わせて7,000万円です。

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

発売期間 7月9日(月)～8月3日(金)

★(公財)埼玉県市町村振興協会 ☎048-822-15004

車が欲しい! 資産運用をしたい! 進学が決まった! 子供が産まれた! マイホームが欲しい!

お客さまのライフプランをきめ細かくサポート

夢を語る、手をつなごう。

しのめ信用金庫

本庄支店 本庄市駅南1-13-10 TEL:0495-21-2222

文月ふるまきの和菓子

☆本庄利根の清流 ぐずきり

こしのあるめんの喉ごしと黒糖の深い味わい。

☆武州、本庄はにわ煎餅

細かな落花生を生地に混ぜ芳ばしく焼き上げた卵煎餅

のり料理せきね

本庄はにわ煎餅

TEL.0495-22-2315 定休日:7/4(水),10(火),11(水),18(水),25(水)

市民税・県民税について

◎市県民税の申告相談

市県民税の申告が必要と思われる人に、申告をお願いする通知を8月中旬に発送し申告相談を実施します。

対象

①前年又は前々年に市県民税が課税されていて、今年申告していない人（給与支払報告書、年金支払報告書が市に提出されている人は除く）

②不動産収入又は報酬などがあり、申告していない人

※所得税が課税される場合や源泉徴収された支払調書などがある場合は、税務署へ申告してください。

◎所得・課税証明書の発行

これから申告する人で、所得・課税証明書が必要な場合は、申告後に発行します。申告の結果、課税になる場合、証明書の発行は市県民税の税額決定後になります。申告後発行までに期間を要しますので早めに申告してください。

◎扶養控除の確認

確定申告書又は給与支払報告書、年金支払報告書に

基づき、対象者へ扶養確認を行います。

市外の人を扶養している場合は、その住所地の市役所などへ被扶養者の合計所得などの確認を行います。

対象

①重複して扶養をとっている人

※複数の納税義務者が同一の人を扶養親族とすることはできません。

②扶養の記載があるが、その被扶養者を特定できない人

※確認の結果、扶養が取り消される場合があります。変更内容は、本人又は勤務先に通知します。

★課税課金⑤ 1123

「ふれあい芸能まつり」出演団体を募集

県民の日協賛事業として、11月11日(日)に本庄市民文化会館で開催する「ふれあい芸能まつり」の出演団体を募集します。

募集期間 7月17日(火)～27日(金)

参加費 10,000円

申込 本庄市コミュニティ協議会(はにぼんプラザ3階)で配布する申込用

紙へ必要事項を記入のうえ、直接左記へ

※申込多数の場合は抽選となります。

★本庄市コミュニティ協議会 ☎② 7688

子育てハッピー県営住宅入居者募集

若い子育て世帯を支援するため、県営住宅に専用枠を設け、入居者を募集します。

対象 夫婦がともに39歳以下の子どもの世帯

※子どもの有無は問いません。収入等の各種条件があります。

入居予定日 9月23日(日)以降

申込 7月21日(土)(消印有効)までに申込用紙に必要事項を記入のうえ、埼玉県住宅供給公社へ郵送

※申込用紙を含む募集案内は、営繕住宅課(市役所2階)、埼玉県住宅供給公社又は埼玉県住宅課(県庁第2庁舎1階)で配布しています。

★埼玉県住宅供給公社

☎ 048-829-2875

甲種防火管理新規講習

多数の人が出入・勤務、又は居住する建物には防火管理者を置かなければなりません。

防火管理者が未選任・交代予定の場合は、この機会に受講してください。

日時 7月24日(火)・25日(水) 午前9時30分～午後4時50分

会場 児玉郡市広域消防本部(西富田904-3)

申込期間 7月2日(月)から20日(金)までの土・日・休日を除く午前9時～午後4時30分

定員 60名(先着順)

教材費 4,000円

申込 申込書に証明写真(縦2.5cm×横2.0cm)を添付し、直接左記へ

※申込書は消防本部及び各消防署で配布、又は消防本部ホームページからダウンロードできます。

※消防設備点検資格者講習及び自衛消防業務講習既修者は、講習の一部免除があります。申込時に講習修了証をお持ちください。

★児玉郡市広域消防本部予防課 ☎② 8392

★あきらめていませんか？ 障害年金を！！

病気やケガのために日常生活や仕事に支障のある方でお心当たりのある方、障害者手帳をお持ちの方、ぜひ一度ご相談下さい。

障害年金の専門家 社会保険労務士(初回相談は無料です)
連絡先 本庄市西五十子216-9 倉田和子
TEL 080-1242-7696

URL: <http://sr-kurata.com/Message.html>

お見積りは無料ですのでお気軽にお電話ご来店ください!! お待ちしております

三ツ星ウイング

リフォーム・増改築専門店 児玉郡上里町七本木3652-2

土・日・祝も営業してます 9:00~20:00

0120-72-0084

いつもご愛顧賜いありがとうございます

7月は「社会を明るくする運動」犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」の強調月間です

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

◎講演会を開催

日時 7月28日(土)
開場 午後1時30分
開演 午後2時

会場 セルデイホール
講師 特定非営利活動法人 日本ガーディアン・エンジェルズ

※「ガーディアン・エンジェルズ」は、国際規模の防犯団体であり、日本では、1995年に東京支部が設立されました。繁華街を中心とした青少年の非行・犯罪防止活動など、地域の方々とともに取り組み、住民の生活の安全の確保に努め、安全で住みよいまちづくりの推進に寄与することを活

動の目的としています。

◎愛の募金活動

更生保護女性会では、青少年の非行防止と更生保護活動推進のため7月中、愛の募金運動を行っています。ご協力をお願いします。

- ・本庄市更生保護女性会
- ・本庄市児玉町更生保護女性会
- ・埼玉県更生保護女性連盟

★地域福祉課 ☎1127

広げたい犯罪被害者を支える輪

誰もが突然、犯罪被害者やその家族、遺族になり得るおそれがあります。ひとりで悩まないで

◎彩の国犯罪被害者ワンストップ支援センター
場所 ラムザタワー3階 (武蔵浦和駅徒歩3分)

・生活問題に対する情報提供、助言など
埼玉県防犯・交通安全課 (分室) ☎048-710-5036

・法律相談、カウンセリング、病院や裁判所等への付添支援など
(公社) 埼玉犯罪被害者援助センター ☎048-

1865-7830

・専門職員によるカウンセリング、警察の捜査や裁判に関する説明など
埼玉県警察本部犯罪被害者支援室 ☎0120-3811858

※相談・支援は全て無料。
◎性暴力等犯罪被害専用相談電話「アイリスホットライン」

病院・警察・関係機関等への付添、弁護士相談、被害に伴う医療費助成など、守秘義務のある専門女性相談員が無料で相談に応じます。
☎048-839-8341

★地域福祉課 ☎1142

7月は青少年の非行・被害防止特別強調月間です

学校が夏休みになる7月から8月は、子どもたちが非行に陥りやすい時期です。埼玉県では、毎年7月を「青少年の非行・被害防止特別強調月間」と定め、青少年の健全育成を図るための運動を展開します。

◎県民としての取り組み
家庭の役割 家族の一員としての自覚の育成

学校の役割 子どもたちと地域の人々とのふれあいの場としての学校の創造

地域の役割 子育ての経験や知恵を生かした声かけ
社会全体の役割 子どもを健全に育てる環境づくり
★埼玉県北部地域振興センター 本庄事務所 ☎110

自衛官採用試験及び採用説明会

◎自衛官候補生(9月)受験資格 18歳以上27歳未満の方
試験日 9月24日(休)～30日(日)
受付期間 7月1日(日)～9月13日(木)

※一部期日等で変更する場合があります。
◎自衛官採用説明会
日時 7月20日(金) 午前11時～午後4時

会場 熊谷市男女共同参画推進センター会議室(熊谷駅直通ティアラ214階)

★自衛隊埼玉地方協力本部 熊谷地域事務所 ☎048-522-4855

介護に関するご相談は

- ・介護保険制度利用
- ・ケアプラン作成
- ・施設入所、在宅療養

あなたの街の介護相談室

本庄ケアプラザ

本庄市西五十子375-7
☎ 0495-71-9127

お困りごとなど、お気軽にご相談ください。

ITAGAKI Glasses

メガネ・補聴器の板垣

本庄店 ☎0495-24-6838 [南大通り文化会館近く]	ユニクス上里店 ☎0495-35-3535 [ユニクス上里1F]
---	---

『成人の祝い』実行委員を募集

平成31年1月13日(日)に開催予定の『成人の祝い』を企画し実行する実行委員を新成人のみなさんから募集します。内容は式典やアトラクションの企画と実行、記念品の選定などがあります。

思い出に残る手作りの成人式を仲間と一緒に企画してみませんか。

対象 平成10年4月2日から平成11年4月1日生まれの方

募集人員 15名程度(応募者多数の場合抽選)

活動期間 9月～平成31年1月まで、月1・2回程度

申込 7月2日(月)から31日(火)までに住所・氏名・電話番号を明記のうえ、ファックス(FAX⑤11993)、電子メール(gakusyu@city.honjo.g.jp)、又は電話で左記へ

※実行委員には終了後記念品を贈呈します。
★生涯学習課 ☎②3248

第31回自衛消防隊屋内消火栓操法大会参加事業所を募集

事業所の消火技術の習熟と初期消火態勢の体得、操作技術の習得を目的に実施します。

日時 10月11日(木) 午後1時(予備日は10月17日(水))

場所 児玉郡市広域消防本部 部駐車場(西富田904-13)

申込期間 7月2日(月)～8月3日(金)

申込方法 申込用紙に必要事項を記入のうえ、ファックス又は直接窓口へ

※申込用紙は消防本部及び各消防署で配布、又は消防本部ホームページからもダウンロードできます。

申込窓口 児玉郡市広域消防本部予防課又は各消防署

★児玉郡市広域消防本部予防課 ☎②48392・FAX②48393



催し

読書講座

『徒然草』を通して、古典の世界を楽しんでみませんか?

日時 8月1日(水)、29日(水)、9月26日(水)、10月17日(水)、11月14日(水) 全5回 午後1時30分～3時30分

会場 図書館本館2階会議室

講師 小林 ミチ子 先生

定員 30名(先着順)

費用 無料

用意 筆記用具

申込 7月10日(火)から31日(火)までの月曜日を除く午前9時30分～午後6時に直接又は電話で左記へ

★図書館本館 ☎②43746



第58回セルディピアノ試弾会

セルディの舞台上で演奏を体験してみませんか。

期間 8月7日(火)～12日(日) ※祝日も含みます。

時間 午前9時～午後8時
※演奏は1人1時間まで。

会場 セルディホール

対象 ピアノ演奏が好きな人

※中学生までは、保護者又は代理人の付き添いが必要です。

定員 50名程度(先着順)

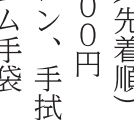
費用 無料

申込 7月26日(木)から電話又は直接左記へ

★セルディ ☎⑦8851

こけ玉とミニ盆栽作り教室
手のひらサイズの鉢物とこけ玉を各1個作ります。

日時 7月21日(土) 午後1時30分～3時30分



会場 観光農業センター

講師 NPO法人ネットワークひがしこだいら

定員 12名(先着順)

費用 1,200円



用意 エプロン、手拭き用タオル、ゴム手袋



申込 7月9日(月)から電話又は直接左記へ



★観光農業センター ☎⑦6742

毎週 土・日曜日 開催

夜バイキング開催

30種類以上のお料理とソフトドリンク飲み放題

[オープン] 18:00(最終入店 19:30)

[大人] [小学生] [未就学児]

デザートコーナーあり! キッズルームも完備!

1,980円 1,480円 540円 ※税込金額となります ※詳しくはお問合せください

北武蔵 ゴルフパーク カントリークラブ THE GRILL レストラン直連TEL. 0495-72-5187

〒367-0223 埼玉県本庄市児玉町塩谷1000 http://gg-grill.com

書の教室日玄 生徒さん募集中!

(開室4年目の書道教室です。)

日時: 毎週月曜日(月4回) 16:00~17:30

場所: 本庄商工会議所内他

対象: 小学生~大人まで

お問い合わせ: 前田志泉 (080-3083-3507)

婚活パーティー
「料理も学べて出会いも叶う！料理コン」

素敵な出会いを見つけながら、地元の食材をたくさん使ったおうちでも美味しく簡単にできるラタトゥイユやジェノベーゼパスタなどの人気のカフェ料理を作ります。

日時 8月11日(祝) 午前10時～午後2時30分

会場 はにぼんプラザ

講師 花里 陽介 氏(ハナファームキッチン本庄 店長)

対象 真剣に結婚を考えているおおむね30歳～45歳の独身の男女

定員 男女各12名(応募多数の場合抽選)

会費 男性2,500円 女性1,500円

申込 7月16日(祝)までに左記応募フォーム又は電話で左記へ

応募フォーム



★本庄市社会福祉協議会

☎242755

「タイム・マネジメント研修」～先延ばしの克服、改善項目・優先順位の明確化～

地域産業の基盤を強化し、次世代に資する人材を育成するため、実務担当者などを対象とした研修会を開催します。

日時 7月24日(火) 午前9時30分～午後4時45分

会場 早稲田リサーチパーク・コミュニケーションセンター

内容 一人ですぐできる「業務改善」。効率よく仕事を進めるための考え方や手法を習得する

定員 30名(多数の場合抽選)

参加費 7,000円(テキスト代含む。昼食弁当付)

申込 7月13日(金)までに、住所・氏名・年齢・連絡先(電話番号又はメールアドレス)を記入のうえ、ファックス又は電話(平日午前9時30分～午後5時)で左記へ

★(公財)本庄早稲田国際リサーチパーク ☎247455・FAX247465

介護者教室
「疲労回復！腰痛体操」

腰痛予防体操で心身をリフレッシュしませんか。

日時 7月31日(火) 午前10時30分～正午

会場 特別養護老人ホーム安誠園

講師 栗田 美紀 先生

対象 市内在住の高齢者を介護している人

定員 20名(先着順)

費用 無料

用意 汗拭き用タオル、動きやすい服装、飲み物、上履き、ヨガマット(持っている方)

申込 土・日・休日を除く7月9日(月)から31日(火)までに電話又は直接左記へ

★本庄東地域包括支援センター安誠園 ☎26262

埼玉西武ライオンズ本庄市民応援バスツアー

日時 9月15日(土)

集合 午前10時15分 試合開始 午後2時

集合場所 本庄総合公園駐車場(シルクドーム側砂利駐車場)

会場 メットライフドーム(旧西武プリンスドーム)

ム

対象 どなたでも参加可

定員 200名(先着順)

参加費 3,500円(交通費・内野指定席料金)

申込 7月9日(月)から31日(火)までに、参加費を添えて直接シルクドームへ

主催 庄和観光トラベル

★本庄市プロ野球等開催実行委員会(シルクドーム内) ☎255677

東京2020オリンピック・パラリンピック2年前イベント

○オリンピック2年前イベント

日程 7月21日(土)・22日(日)

会場 イオンレイクタウン(越谷市)

○パラリンピック2年前イベント

日程 8月25日(土)

会場 ちららぽーと富士見、富士見市民総合体育館(富士見市)

※詳細は埼玉県オリンピック・パラリンピック課ホームページをご覧ください。

★埼玉県オリンピック・パラリンピック課気運醸成担当 ☎048183012892

本庄市公式 Instagram で#本庄すまいる発信中！

＼えがお、あふれる、本庄／



#本庄すまいる

@honjo_smile



私たちは「くらしに、ららら。」を提供します **CAINZ**



市報7月号とカインズポイントカードを7月31日(火)までにお持ちのお客様に **SUNTORY 花苗1個プレゼント**
※数量が達した際はSUNTORY以外の苗になる場合がございます。

カインズ 本庄早稲田店 0495-23-5000

カインズホーム 児玉店 0495-72-1000

スポーツ

〔本庄市体育協会主催〕

初心者と小・中学生ボウリング教室

日時 8月5日(日)

受付 午前9時30分

会場 児玉スカイボール

講師 市連盟指導員

対象 初心者、小・中学生とその保護者

定員 40名(先着順)

参加費 500円(2ゲム)

※貸靴代は無料。

申込 7月10日(火)から電話

又は直接左記へ

★体育課 ☎251152

〔本庄市レクリエーション協会主催〕

市民ウォーキング教室

健康維持に効果的な筋トレの実施後にウォーキングの速さを測定します。

日時 8月19日(日) 午前9時～正午

会場 はにぼんプラザ1階

多目的ホール

対象 市内在住・在勤・在学者

定員 30名(先着順)

費用 無料

用意 運動靴

※申し込み不要です。直接会場へお越しください。

★本庄歩こう会・木村 ☎247962

費用 無料

用意 運動靴

※申し込み不要です。直接会場へお越しください。

★本庄歩こう会・木村 ☎247962

公民館



◎開催場所の記載がないものは、主催公民館が会場です。申し込みはいずれも午前8時30分からです。

※費用のかかる講座のキャンセルは、費用を負担していた場合があります。

掲載の全公民館事業が

はにぼんチャレンジ対象事業

北泉公民館 ☎22484

◆自彊術教室

全身を動かして、自律神経を刺激しながら自分自身を

整体する健康体操です。膝、腰の悪い人などぜひご参加

ください。

日時 7月17日(火)・24日(火)

全2回 午前10時～11時

30分

講師 坂本 真里子 先生

定員 12名(先着順)

費用 無料

用意 ヨガマット(厚手のタオルでも可)、5本指

の靴下、飲み物

申込 7月9日(月)から電話

又は直接公民館へ(金・土・日は連絡不可)

◆初心者沖縄三線教室

三線の持ち方から始め、弦の弾き方・音階・楽譜の読み方・簡単な曲の演奏まで学びます。

日時 7月23日(月)・8月6日(月)・20日(月) 全3回

午後1時30分～4時30分

講師 西田 和美 先生

定員 12名(先着順)

費用 300円

用意 三線(持っていない方には貸します)

申込 7月9日(月)から電話

又は直接公民館へ(金・土・日は連絡不可)

◆共和公民館 ☎20337

◆真夏にうまい!冷やし手打ちうどん作り教室

手打ち冷やしうどんと汁の作り方を学びます。

日時 7月27日(金) 午前9時30分～正午

講師 本庄市食生活改善推

進委員児玉支部

定員 8名(先着順)

費用 500円

用意 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、500mlの空ペットボトル、うどん持ち帰り容器(タッパー等)

申込 7月10日(火)から電話

又は直接公民館へ(月・木・日は連絡不可)

◆自分でできる足つぼアロマオイルマッサージ教室

自分の足の症状に合わせアロマオイルを作り、セルフマッサージの仕方を学びます。

日時 7月30日(月) 午前10時～11時30分

講師 内田 貴美子 先生

定員 8名(先着順)

費用 800円

用意 フェイスタオル、筆記用具、運動する服装

申込 7月13日(金)から電話

又は直接公民館へ(月・木・日は連絡不可)

老人福祉センターつきみ荘の休館日 ☎23696

2日(月)・9日(月)・17日(火)・23日(月)・30日(月)・8月6日(月)

余熱利用施設湯かっこの休館日 ☎28126

2日(月)・9日(月)・23日(月)・30日(月)・8月6日(月)

ボートレース戸田(埼玉県都市競艇組合主催)開催日程

6月29日(金)～7月4日(水)、19日(木)～23日(月)

※本庄市は埼玉県都市競艇組合に加入しており、組合からの配分金をさまざまな事業に活用しています。

ー今月の納税納付【納期限：7月31日(火)】ー

・固定資産税 2期 ・国民健康保険税 1期

・介護保険料 1期 ・後期高齢者医療保険料 1期

ー市税夜間・休日収納窓口のお知らせー

日時 7月5日(木)・8月6日(月) 午後5時15分～7時

場所 市役所1階収納課 ☎251120

アスパアこだま市民福祉課税務係 ☎21333

日時 7月29日(日) 午前8時30分～午後5時15分

場所 市役所1階収納課

図書館だより

本館 ☎ 24 3 7 4 6 / 児玉分館 ☎ 23 1 7 8 3

開館時間 / 午前9時30分～午後6時15分

木・金曜日のみ午後8時閉館（本館のみ）

休館日 / 2日(月)、9日(月)、17日(火)、23日(月)、30日(月)、31日(火)（館内整理日）、
8月6日(月)

ホームページアドレス <http://www.lib.honjo.saitama.jp/>

新着図書案内

本館

孝謙女帝の遺言—芸亭図書館秘文書

佃 一可 著 樹村房



孝謙天皇の時代（奈良時代）に日本で初めての公開図書館「芸亭」を開設した石上宅嗣の物語。なぜ図書館が設立されたのか、誕生の背景が描かれています。

★今月の一般図書

ちょこっと楽しむ保存食

伊藤 玲子 著

北武蔵の和算家 山口 正義 著

カラー図解群境介のミニ盆栽クロマツ

群 境介 著

チルチンびと 風土社 発行

幸徳秋水の狐落とし 萬朝報怪異譚

笹木 一加 著

★今月の児童図書

いろいろのかけらのしま

イ・ミョンエ 作・絵

岡本太郎 平野 暁臣 文

なきむし いまむら あしこ 著

報道カメラマンの課外授業①～④

石川 文洋 写真・文

光を失って心が見えた

新井 淑則 著 金の星社



夢を叶え教師になった、新井先生。ところが34歳の時、病気で全盲になり、「光」を失います。再び教師としての復職を支えたのは、家族や周囲の人の温かい「心」でした。

児玉分館

国宝の解剖図鑑

佐藤 晃子 著 エクスナレッジ



国宝をタテ・ヨコ・斜めから大解剖！絵画や彫刻、建造物など、様々なジャンルの国宝を取り上げ、どこがすごいのか、見所は何かを、図を用いて簡潔に解説。

★今月の児童図書

あのくもなあに？

山村 浩二 え

羽生結弦 満園 文博 著

菜の子ちゃんとキツネ力士

富安 陽子 作

ちびちっち

ステファニー・ブレイク 作

にゅうどうぐも 野坂 勇作 さく

★今月の一般図書

カラスの文化史

カンダス・サビッジ 著

女子栄養大学の誰も教えてくれない発酵食のすべて

五明 紀春 監修

はじめてのボックス水耕栽培

岡部 勝美 著

ψの悲劇

森 博嗣 著

もりのほうせきねんきん

新井 文彦 写真・文 ポプラ社



ねばねばのからだで、かたちを変えて動きまわり、やがて宝石のように美しく変身する粘菌。いったいどんな生き物？森に生きる粘菌の姿を写真で紹介。

本庄高校図書館地域開放日

(土曜日)

◎午前8時45分～午後4時30分

7月7日

◎午後0時45分～4時30分

7月14日

★本庄高校図書館 ☎ 21 1 1 9 5

イベント

たのしいおはなし会

◇本館

日時 7月14日(土)

午前11時～11時30分

7月28日(土)

午後2時～2時30分

内容 「夏」をテーマとした絵本や紙芝居など

協力 よみきかせサークル「本庄ほんの会」のみなさん

◇児玉分館

日時 7月14日(土)

午前11時～11時30分

内容 「昆虫」をテーマとした絵本やおはなしなど

協力 こだまお話し会の会・語り会の会「ことより」のみなさん

絵本と

わらべうたのおはなし会

対象 保育園・幼稚園入園前のお子さんと保護者

内容 絵本の読み聞かせやわらべうたなど

◇本館

日時 7月5日(木)

午前11時～11時30分

◇児玉分館

日時 7月11日(水)

午前11時～11時30分

※読書講座の受講者を募集します。詳細は22ページをご覧ください。

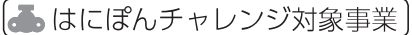
子育て支援のお知らせ

●ママサロン (協力:本庄子育てネット) 会場:子育て支援センター (いずみ保育所内) ☎②4891

イベント	内容	日時	対象	申込
ママサロン	親子で楽しめる歌や手遊び、読み聞かせ、育児相談	7月3日(火)・10日(火)・17日(火) 午前10時30分～11時30分	お子さんと保護者(初めての参加者も大歓迎)	不要。直接子育て支援センターへ

●育児相談・学級 会場:本庄市保健センター☎②2003 

イベント	内容	日時	対象	申込
すくすく相談	身長・体重の計測 育児・栄養相談	7月18日(火)・8月31日(金) 午前9時30分～11時(15分ごとに実施) ※7月18日はアスピアこだまで実施。	未就学のお子さんと保護者	定員あり。各実施月の1日から本庄市保健センターへ ※母乳相談は初回相談者優先。 ※育児電話相談は随時受付中。
母乳相談	母乳に関する相談			
おや親タマゴ「はじめて生活withベビー」	妊娠中の生活・栄養・赤ちゃんのお風呂の入れ方・妊婦体験など	7月28日(土)・8月11日(土) 午前9時30分～正午	これからママ・パパになる人	随時受付。 ※終了時刻は前後する場合があります。

●ラッコクラス・コアラクラス 会場:本庄市保健センター☎②2003 

イベント	内容	日時	対象	申込
ラッコクラス	赤ちゃんのころ	8月2日(休) 午前10時～11時30分	生後2～4か月のお子さん と保護者	随時受付。3日前までに本庄市保健センターへ。
コアラクラス	ママと一緒に! 親子ふれあい体操	8月8日(火) 午前10時～11時30分	平成30年1月～2月生 まれのお子さんと保護者	7月13日(金)から本庄市保健センターへ
	すくすく成長! 赤ちゃんの発達	8月9日(休) 午前10時～11時30分		
	楽しくおいしく! うきうき離乳食♪	8月24日(金) 午前9時30分～正午		

●子育て支援の催し

夕涼み会にでかけてみませんか

手作りのおみこしや園児の盆踊りを披露します。一緒にふれ合いのひと時を過ごしませんか。

日時 7月13日(金) 午後5時30分～7時45分

会場 久美塚保育所園庭(雨天・保育所ホール)

内容 おみこし、模擬店、ゲームなど

★久美塚保育所☎②4386



ベビーリトミック&親子ピクス

赤ちゃんとのコミュニケーションの充実を図ります。

日時 7月21日(土) 午前10時～11時

会場 日の出保育園

講師 小松 朋子 先生(発達心理研究所)

対象 0歳児と保護者

定員 15名(先着順) 費用 無料

申込 直接又は電話で下記へ

※1・2歳児対象の「体験広場」も行っています。

★日の出保育園☎②5263



あらい みひろ
新井 美尋ちゃん
1歳 児玉町児玉南



いしだ みなと
石田 湊士ちゃん
1歳 児玉町田端



えのもと ゆう
榎本 唯生ちゃん
1歳 千代田



かわの しん
河野 心ちゃん
1歳 小島



こばやし 乙か
小林 乙華ちゃん
1歳 児玉町金屋



にしむら えみな
西村 咲奈ちゃん
1歳 栗崎



ばば そうすけ
馬場 奏介ちゃん
1歳 見福



ますざわ えいすけ
増澤 英祐ちゃん
1歳 児玉町児玉南

8月にお誕生日を迎える小学校就学前のお子さんの写真を募集中です。顔のはっきり写ったお子さんの写真、氏名、ふりがな、住所、生年月日、保護者の氏名、連絡先を記入のうえ、下記のあて先へ郵送、メール又は直接持参してください。※応募多数の場合抽選(未掲載のお子さんが優先)。応募写真は返却できません。

あて先 〒367-8501 本庄市本庄3-5-3
本庄市役所広報課広報係☎②1155
✉ omedetou@city.honjo.lg.jp
※締切は7月10日(火) (必着)

児童センター

前原児童センター ☎②9 8 2 0、日の出児童センター ☎②0 4 2 0、児玉児童センター ☎⑦6 8 0 5

児童センターは小学生までの子どもたちが自由に集い、遊べる場所です。また、小さいお子さんを連れのお母さんたちの交流の場としてもご利用ください。

利用時間 月～土曜日（休日・年末年始除く）
午前9時～午後5時

●つどいの広場（乳幼児の親子の交流の場）

担当の保育士が常駐し、親子でふれあうあそびの講座や育児相談等も受けています。

日時 月・水・金曜日（休日を除く） 午前9時～午後2時

親子でふれあうあそびの講座（午前10時～11時）

つどいの広場の中で乳幼児の親子で楽しめる参加自由（内容により制限あり）の講座を開催しています。下記以外にもたくさんの講座があります。詳しくは各児童センター等で配布するおたより又は市ホームページをご覧ください。

◆みずでっぽうあそび

開催日

前原：7月9日(月)・20日(金)・23日(月)・30日(月)

日の出：7月20日(金)・25日(水)

児玉：7月11日(水)・18日(水)・20日(金)

水鉄砲や水車など遊ぶ道具をたくさん用意しています。タオル・着替え・帽子・サンダルをご用意ください。

※プールには入れません。天候や気温により内容が変わる場合があります。

◆ママビクス 講師：入美由紀先生

開催日

前原：7月11日(水)

日の出：7月4日(水)

児玉：7月25日(水)

楽しい軽快な音楽に合わせて親子でからだを動かしましょう。親子で楽しむことを第一に、ダンスしたり、マットやトンネルなど器具を使って筋力アップ&ストレス解消で心もからだもリフレッシュしましょう。

◆こそだてサロンゆうゆう 七夕飾りをつくろう

開催日

前原：7月6日(金)

七夕飾りを製作して、笹につけて持ち帰っていただけます。親子で短冊に願い事を書いて飾りましょう。

※「本庄びすけっと」のご協力をいただき開催しています。



ホームページで詳しくチェック!!



●児童センターの催し

アイスクリームのマグネット作り

紙粘土に色を塗って仕上げます。

日時 7月21日(土) 午前10時～

会場 前原児童センター

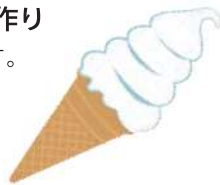
対象 小学生

定員 10名（先着順） **費用** 100円（当日集金）

用意 汚れてもよい服装

申込 7月7日(土)午前9時から直接又は電話で下記へ

★前原児童センター ☎②9 8 2 0



卓球教室

ラケットの持ち方やルールを学びましょう。

日時 7月21日(土) 午後2時～3時

会場 日の出児童センター

講師 石川 学 先生 **対象** 小学生

定員 10名（先着順） **費用** 無料

用意 上履き、汗拭き用タオル、水筒

申込 7月10日(水)午前9時から直接又は電話で下記へ

★日の出児童センター ☎②0 4 2 0



HAPPY BIRTHDAY 7月生まれのみんな



せきぐち だいち
関口 大地ちゃん
6歳 寿



たばた あかり
田端 灯ちゃん
6歳 東五十子



まるやま えりな
丸山 瑛里奈ちゃん
4歳 朝日町



つね ゆうと
津根 優翔ちゃん
3歳 小島



なら みなみ
奈良 南実ちゃん
3歳 緑



ふるかわ こうじ
古川 紘司ちゃん
3歳 見福



あまの めい
天野 芽衣ちゃん
2歳 児玉町児玉



こむろ りな
古室 莉奈ちゃん
2歳 緑



さかもと まな
坂本 真那ちゃん
2歳 児玉町児玉南



さくうち れん
作内 蓮ちゃん
2歳 本町



たなか はると
田中 大翔ちゃん
2歳 児玉町長沖



やまだ なつこ
山田 奈津子ちゃん
2歳 児玉町秋山

図書館本館 ☎②3746

●夏休み手作り工作教室

「楽しく作ろう！手作り万華鏡！」

日時 7月26日(木) 午前10時～11時30分

対象 小学生

定員 20名(先着順)

用意 はさみ、のり、牛乳パック

申込 7月10日(火)から電話又は直接図書館本館へ




●夏休みDVD上映会

開催日	時間	上映作品	対象
7月21日(土)	10:30～11:00	おまえうまそうだな	幼児(親子)
7月29日(日)	13:30～15:30	キタキツネ物語	小学生～大人
8月3日(金)	13:30～15:00	ピーターパンの冒険	小学生
8月18日(土)	10:30～11:00	がんばれスイミー	幼児(親子)
8月23日(木)	13:30～15:20	アルプスの少女ハイジ	小学生

申込 不要。当日直接図書館本館へ

本庄市保健センター ☎②2003

 はにぼんチャレンジ対象事業

●夏休み親子の料理教室

手作りならではの楽しさやおいしさを体験し、食の大切さを見直してみましょ。

日時 8月6日(月) 午前9時30分～午後1時30分

講師 市食生活改善推進員

対象 小学生と保護者 定員 12組(先着順)

費用 300円(1人あたり)

用意 エプロン、三角巾(バンダナ可)、手拭き用タオル、筆記用具、上履き

申込 7月12日(木)から電話又は直接本庄市保健センターへ

川の博物館 寄居町小園39 ☎048-581-7333

入館費 一般410円、学生・高校生200円

※中学生以下、障害者手帳保有者とその介助者1名は無料。下記のイベントはいずれも入館費のみで参加できます。

●夏期企画展「ネイチャーアート～形・色・みかた～」

自然が作る美しい現象を写真を中心に展示・紹介します。

日時 7月14日(土)～9月2日(日) 午前9時～午後5時

●かわはく夏まつり

金魚すくいや和紙を使った団扇づくり、ハイドロカルチャーづくりなどを行います。

日時 7月29日(日) 午前10時～午後4時



夏は親子で楽しもう！

夏のイベント情報

今年の夏も、市内外でイベントが盛りだくさん！イベントに参加して、自由研究の題材にしたり、親子で楽しんだり、この夏の思い出を作りませんか。

本庄特別支援学校 ☎②3747

●小学生夏休み自由研究お手伝い講座

①踏み台をつくろう！【木工】

日時 8月2日(木) 午前9時～正午

定員 8名(先着順)

費用 500円

②マグカップをつくろう！【陶芸】

日時 8月2日(木)・22日(木) 全2回

午後1時～4時

定員 8名(先着順)

費用 500円

③コケ玉・サンドアートをつくろう！【園芸】

日時 8月2日(木) 午前9時～正午

定員 5名(先着順)

費用 1,000円

【①～③共通】

用意 汚れても良い服装、上履き、飲み物、汗拭き用タオル

申込 7月2日(月)～31日(火)に電話で本庄特別支援学校へ

埼玉県小山川水循環センター 東五十子 382-1
☎②7997

●夏休み親子下水道教室

水の循環や下水処理プロセスなどについて、親子で楽しみながら学んでみませんか。

日時 7月26日(木) 午前9時～正午

場所 小山川水循環センター

対象 小学生と保護者のペア

内容 下水道施設の見学、水質実験の体験

定員 10組20名(先着順)

費用 無料

申込 7月2日(月)～20日(金)の午前9時～午後5時に電話で小山川水循環センターへ(平日のみ)

親子で作ってみよう!

旬の食材を味わう

本庄お手軽レシピ



〈材料 (2人前)〉
 とうもろこし…1本
 水…100cc
 バター…10g
 コンソメ…小さじ1
 牛乳…200cc
 塩胡椒…少々
 あらびき胡椒、パセリ
 …お好みで

とうもろこし本来の甘みと旨みが味わえます♪

ミキサー要らず! 冷製コーンスープ

〈作り方〉

- ①とうもろこしの皮をむく。
- ②とうもろこしを手で半分に折り、生のままおろし器ですりおろす。
- ③鍋の上にざるをセットし、ゴムべらを使い、ざるでこす。ある程度こしたら、水を加えてさらにこす。
- ④バター、コンソメ、牛乳を加え、弱火で煮込む。沸騰しない程度に温め、塩胡椒で味を整える。
- ⑤耐熱容器に移し変え、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥器に入れ、お好みであらびき胡椒やパセリを添えてできあがり♪

Instagramで公開中



★農政課 ☎ 1177

●あさがお寄せ植え教室

朝顔の蔓を球状の枠につたわせて、珍しい球体の寄せ植えを作ってみませんか。

日時 7月21日(土) 午後1時30分～

講師 小川 忠 先生 対象 小学生

定員 10名 (先着順) 費用 無料

用意 汚れても良い服装、汗拭き用タオル、飲み物

申込 7月7日(土)午前9時から電話又は直接 児玉児童センターへ

●科学であそぼう「走れ! リニアモーターカー」

リニアモーターカーが動く仕組みを電池と磁石を使った模型を作り体験しましょう。

日時 7月28日(土) 午後1時30分

対象 小学生 定員 10名 (先着順)

費用 無料

用意 汚れても良い服装、はさみ、汗拭き用タオル、飲み物

申込 7月14日(土)午前9時から電話又は直接 児玉児童センターへ

自由研究にピッタリ!
児玉児童センターのイベント

児玉児童センター ☎ 76805

熊谷高等技術専門学校

熊谷市新堀新田 522
☎ 048-532-6559

●夏休み開放講座

日時 7月21日(土) 午前9時～正午

内容 【小学生対象】 工具を使って作るアルミ製小物入れ、木工工作で作る荷車型プランター、作って使って2度楽しい木製ゴム鉄砲、銅板をたたいて作るオリジナル表札、電気について学んで作るソーラーカー 【保護者・一般対象】 役に立つ自動車のトラブル対処法、木工工作で作る折りたたみイス

※それぞれ定員 (先着順) があります。

※ドローン飛行体験などのイベントもあります。

申込 7月5日(土)～20日(金)の平日午前9時～午後4時に電話で熊谷高等技術専門学校へ

埼玉県環境整備センター

寄居町大字三ヶ山 368
☎ 048-581-4070

●「彩の国資源循環工場」夏休み親子見学会

日時 8月7日(火) 1回目 午前9時30分～正午
2回目 午後1時30分～4時 (雨天決行)

対象 小・中学生 (保護者同伴)

内容 最終処分場、彩の国資源循環工場、メガソーラー施設 (大規模太陽光発電施設) の見学

定員 各回20名 (応募者多数の場合抽選)

費用 無料

申込 7月20日(金) (消印有効) までに、希望回、子どもと保護者の住所・氏名 (ふりがな) ・年齢・学年・電話番号をはがきに記入し郵送

送付先 〒369-1223 大里郡寄居町大字三ヶ山368 埼玉県環境整備センター夏休み親子見学会係

公園で水遊びを楽しもう

○若泉ミストシャワー (せせらぎ広場噴水隣)

期間 7月14日(土)～9月2日(日)

時間 午前9時30分～午後5時

★本庄市環境緑の会 (武道館内) ☎ 7181

○本庄総合公園水遊びシャワー (プロムナード内)

期間 7月21日(土)～8月31日(金)

時間 午前9時～午後4時

★清香園・東京ドームスポーツ共同体 (シルクドーム内) ☎ 5677





ステップ美クスで
心も身体も健幸に
マイトレ教室

目指せマイナス5歳！ はにぼんプロジェクト

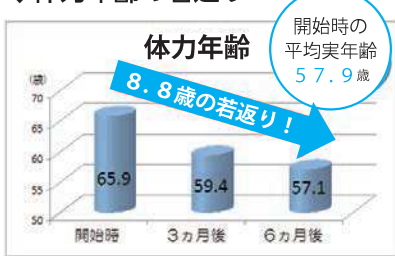
「健康のために運動しなきゃとは思っているんだけど…」 「一人だと三日坊主になっちゃって…」 「せっかく運動するなら楽しくやりたい！」
そんなあなたへ。昨年度大好評だったマイトレ教室参加者を今年度も募集します！教室に参加して、健幸（健康で幸せ）な毎日を目指しませんか。

はにぼんチャレンジ対象事業

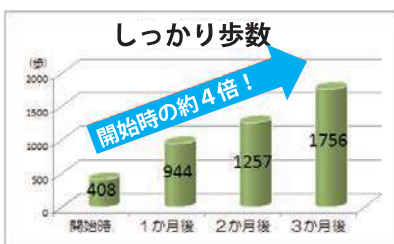
★本庄市保健センター ☎2420003

たくさんの効果を実感！

◆体力年齢の若返り (*1)



◆しっかり歩数の増加 (*2)



◆筋力トレーニングの習慣化



- * 1 体力年齢とは、体力を評価する方法で、体力水準を示す年齢のこと。
- * 2 しっかり歩数とは、通常の歩行より速くしっかりと歩いたときの歩数のこと。

昨年度参加者の声

- ・ 痛かった足も良くなり、階段の昇り降りも楽になった (60代 女性)
- ・ 動くことが苦にならなくなった (50代 女性)
- ・ 健康診断の数字が良くなった (50代 女性)
- ・ 身体が軽くなった (60代 男性)
- ・ マイトレのおかげで運動が続けられた。これからも続けたい (50代 男性)
- ・ 運動の効果が目に見えてわかるのが嬉しい (40代 女性)
- ・ 運動もできたし、友達もできたのでとても楽しかった (60代 女性)



マイトレ教室はこんな教室です

●あなただけの運動プログラムを作成します

筑波大学の研究データから、個々人に合わせた運動プログラムを作成します。プログラムは大きく分けて有酸素運動、筋力トレーニング、食事改善の3つ。個別プログラムに合わせて、保健センター職員と一緒にマイトレをやってみましょう。

●歩数計で、毎日の運動量を計ろう

教室参加者には5,000円相当の歩数計を無料貸与します。この歩数計で、歩数、筋トレのデータを記録することができます。日々の運動データはパソコンに入れられ、成果をいつでも確認できます。



●1ヵ月毎の運動状況を数字とグラフでお渡しします

歩数計に入れたデータをもとに運動状況を「見える化」して、一目で分かる実績レポートを毎月お渡しします。毎日の頑張りが目に見えて分かります。



熱中症にご注意ください

7～8月は熱中症になりやすい時期です。熱中症は、暑さで体温を上手に調整することができなくなった状態で、めまいや頭痛、吐き気などの症状が見られます。高温・多湿な状況であれば、日中の炎天下だけでなく、室内や夜間でも発生することがあります。発症前に、早めの予防と対策をとりましょう。

熱中症予防5つのポイント

① 高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使いましょう。周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気をつけてください。

② 暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることで発症します。梅雨明けで急に暑くなる日は、体温が暑さに慣れていないため要注意です。猛暑日は湿度が高く、汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなります。早めに涼しいところに避難しましょう。

③ 水分をこまめに補給

汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分と塩分を取りましょう。アルコール飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため危険です。高齢になると暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、のどが渇く前から水分をこまめに摂りましょう。寝る前も忘れずに！

④ 「体調がおかしい!？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどい時には意識を失い、命が危険になることもあります。「体調がおかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

⑤ 周りの人にも心配りを

自分だけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。スポーツ等行事を実施するときは気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。

▼参加の手続き

▶ **対象** 40歳～74歳の市民で、医師から運動を禁止されていない人。6か月間運動を継続できる市民であればOKです！

▶ コース・時間

〈次の2コース（4教室）から選択〉

① 週1回コース（火・水・木曜日のいずれかの教室）

午前9時30分～10時40分

② 隔週1回コース（土曜日の教室）

午前10時45分～正午

▶ 実施期間

9月～平成31年2月（6か月間）

※教室を含め、自宅でも週5日以上運動を行います。

▶ 教室の体験会・説明会の実施日

● 週1回コース（火・水・木曜日の教室）申込者…8月22日(水)・23日(木)の午前と、24日(金)の午後のいずれか

● 隔週1回コース（土曜日の教室）申込者…7月28日(土)の午前

※詳細は申込後にご連絡します。

会場 本庄市保健センター2階研修室

定員 各教室25名（応募多数の場合抽選）

費用 無料

申込 7月11日(水)から電話又は直接保健センターへ

※第2希望までの教室(曜日)をお伝えください。参加可否と日程等詳細は、申込者に別途お知らせします。

蚊を介する感染症の対策

蚊の吸血によりデング熱やジカウイルス感染症などに感染する恐れがあります。

蚊を増やさない

蚊は、植木鉢の受け皿や容器に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生します。日頃から住まい周囲の水たまりを無くすようにしましょう。

蚊に刺されない

蚊の多い場所で活動する場
合、肌の露出を避け、虫よけ剤を使用するなど注意しま

しょう。ジカウイルス感染症は胎児の小頭症との関連が指摘されています。海外渡航される人(特に妊娠中の人は、渡航先の感染症情報に注意をし、蚊に刺されないよう徹底してください。

※対策は蚊の活動が終息する10月下旬頃まで行いましょう。

★蚊媒介の感染症については

埼玉県保健医療政策課 ☎
048-830-3557
へ、蚊の防除については埼
玉県生活衛生課 ☎048-
830-3606

医療メモ 本庄市児玉郡歯科医師会「オーラルフレイについて」

オーラルフレイとは「口腔機能の虚弱」のことをいいます。これは、健康な状態と機能障害との中間にあり、改善が可能であることが大きな特徴の一つです。滑舌の低下、食べこぼし、むせ、噛めない食品が増えるなど、わずかな口腔機能の低下から始まります。早めに気づき適切な対応をすることで、疾病予防・介護予防につながり、より健康長寿に近づくことができます。

よく噛む事ができなくなったり、飲み込む機能が低下すると、オーラルフレイになり、噛む力・舌の動きが低下して、食べる量が減少したりします。また、歯を喪失したままにすると口腔への関心が薄れることもあり、社会性の欠如が起こったり、会話や活動状態が低下してしまうこともあります。それにより、低栄養や基礎代謝の低下が起こったり、サルコペニア（全身の筋肉が落ちていく状態のことで、加齢性筋肉減弱症とも言います。）が起こります。その後、フレイル（身体虚弱）つまり要介護状態に陥ることになります。フレイル状態になると、転倒したりして寝たきりになってしまい認知症を発症してしまうこともあります。

フレイルの予防は、しっかり栄養をとり、適度な運動や、お口の運動（はにぼんお口の健康体操など）も積極的に取り入れ、社会性を保つ事が大切です。

オーラルフレイの予防法

オーラルフレイの予防法は主に3つあります。

①**栄養バランスの良い食事**…ご飯などの「主食」を基本に、肉や魚、卵、大豆などのタンパク質主体の「主菜」、野菜、きのこ、海藻などの「副菜」、そして「汁物」を組み合わせた和定食が理想的です。このような食事を心掛け低栄養状態を防ぎましょう。そして、よく噛みましょう。よく噛むことは、だ液分泌を促進し消化を促します。また、しっかり噛み合わせる事で、脳細胞の働きが活性化して認知症の予防につながります。

②**食べる時の正しい姿勢**…誤嚥事故を防ぐためには、足で床を踏ん張れる姿勢をとることが大切です。ベットの場合でもこの姿勢に近い状態にしましょう。食べる時の正しい姿勢は、背もたれがあり、ひざが90度に曲がる程度の高さのいすに座り、体を起こして食べることです。そして、頭は少し前かがみして、顎を引いて背筋を伸ばし、かかとが床に付く姿勢をとる事が大切です。

③**歯・口の定期的な管理**…定期的な歯科健診が重要です。通院できない場合は、在宅訪問歯科を依頼しましょう。また、入れ歯の清掃も重要です。入れ歯にも歯垢や歯石がたまりやすくなります。必ず入れ歯を洗浄しましょう。噛みにくくなった入れ歯は、歯科医院で修理・調整しましょう。よく噛んで栄養バランスの良い食事を心掛けて、免疫力を高め健康長寿をめざしましょう。

休日・夜間の急病のときは…

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所

☎②3322

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶**診療日** 日曜・休日・年末年始（12/30～1/3）・平日木曜日夜間

▶**診療時間** 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時（平日木曜日夜間は午後8時～10時）

※健康保険証を持参してください。

●在宅当番医療機関

7月1日(日)	池田レディースクリニック	小島南3丁目	☎②2048
7月8日(日)	彩の丘クリニック	上里町神保原町	☎⑦7166
7月15日(日)	あたご山クリニック	中央1丁目	☎②8733
7月16日(祝)	黒岩整形外科医院	上里町七本木	☎③④0551
7月22日(日)	小林クリニック	朝日町2丁目	☎③3371
7月29日(日)	恵南クリニック	見福2丁目	☎②④0008
8月5日(日)	したら眼科クリニック	上里町金久保	☎③8333

※7月15日のあたご山クリニックの診療は、県事業により午後5時まで実施します。当日は本庄祇園まつりのため、臨時駐車場又は市役所前庭駐車場をご利用ください。

●困ったときは電話相談を！

ほんじょう健康相談ダイヤル 24（相談料・通話料無料）

☎0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。（市内在住者が対象）

▶**受付時間** 24時間・年中無休

埼玉県救急電話相談（通話料利用者負担）

☎#7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。（大人・小児共通）

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎048-824-4199

▶**受付時間** 24時間・年中無休

下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○大人の救急電話相談 #7000

○小児救急電話相談 #8000 又は☎048-833-7911

★119番は緊急時（火災やけが人など）の受付専門電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院については、**児玉郡市広域消防本部指令課☎②4119**でご案内していますのでご利用ください。診療科目によっては県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。

夏のライフスタイル キャンペーン

埼玉県では省エネで地球温暖化防止を呼び掛ける「夏のライフスタイルキャンペーン」を行っています。キャンペーンでは、「クールビズ」の実践や簡単なチェックシートを活用して1日エコライフに取り組み「エコライフDAY埼玉 2018（夏）」への参加と家庭のCO₂排出状況が確認できる「埼玉版家庭のエコ診断」を実施しています。

エコライフDAY埼玉 2018（夏）への参加用紙は、環境推進課（市役所4階）、環境産業課（アスパアこだま内）で配布しています。

※詳細は、県ホームページをご覧ください。

★埼玉県温暖化対策課 ☎048-830-3033

みんなで 生ごみ水切り ごみ減量！

生ごみの臭いは、含まれる水分で通気が悪くなり、菌が活動することが原因です。

生ごみの水切りをしたり、新聞紙等に

広げて乾燥させたりすることで、

悪臭を防げます。更にごみの

減量にも繋がります。

これからもごみの減量化と

再資源化にご協力を

お願いします。



緑のカーテン コンテスト 2018

応募資格 個人又は団体で、平成30年度春以降、市内にある応募者管理の住宅、学校もしくは事業所等において、「つる性植物」を用いて緑のカーテンを設置していること

受付期間 7月2日(月)～8月24日(金)（土・日・祝日を除く）

応募方法 応募用紙に必要事項を記入のうえ、必要書類を添えて下記へ持参又は郵送（当日消印有効）

応募先 〒367-8501 本庄市本庄3-5-3 本庄市役所環境推進課

※詳細は、応募要領をご覧ください。応募要領は、環境推進課（市役所4階）及び環境産業課（アスパアこだま内）で配布しています。また、市ホームページからもダウンロードできます。

★環境推進課 ☎☎1249



集団資源回収予定表 <回収品目は古紙類・缶類です>

回収場所	日程	時間	問合せ先
アスパアこだま	7月1日(日)、8月5日(日)	午前9時～11時	ハートtoハート (佐久間さんち) ☎☎9300
市役所	7月15日(日)	午前9時～11時、午後1時～3時	
本庄南公民館 ※布類の回収も行います。	7月7日(土)	午前9時～11時	佐久間さんち ☎☎9300
就労継続支援B型事業所 「佐久間さんち」 (本庄高校北側)	7月20日(金)	随時受付	ポノポノ ☎☎2195

※天候等の理由で変更になる場合もありますので、各団体にご確認ください。

市民相談 (7月～8月)

相談は無料、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。
※市役所の受付は、午前8時30分～午後5時15分です。

相談名	相談日時など	会場	問い合わせ				
行政	7月19日(休)・8月16日(休) 午後1時～4時	市役所1階 市民相談室	☎️⑤11113 市民課☎️⑤11112 ☎️⑤11110				
法律	7月4日(休)・11日(休)・18日(休)・25日(休) 午後1時～4時 ◎8月の相談日						
	<table border="1"> <tr> <td>弁護士による相談</td> <td>8月1日(休)・8日(休) 午後1時～4時 定員=各6人(先着順)</td> </tr> <tr> <td>司法書士による相談</td> <td>8月22日(休) 午後1時～4時 定員=6人(先着順)</td> </tr> </table>			弁護士による相談	8月1日(休)・8日(休) 午後1時～4時 定員=各6人(先着順)	司法書士による相談	8月22日(休) 午後1時～4時 定員=6人(先着順)
	弁護士による相談			8月1日(休)・8日(休) 午後1時～4時 定員=各6人(先着順)			
司法書士による相談	8月22日(休) 午後1時～4時 定員=6人(先着順)						
労働法律	8月15日(休) 午後1時～4時 定員=6人 相談員=弁護士						
不動産	7月13日(金)・8月10日(金) 午後1時～4時 相談員=宅地建物取引士						
年金・労働	8月9日(休) 午後1時～4時 相談員=社会保険労務士	※各種相談は予約制 ※8月の相談予約は、7月20日(金)から受付開始(先着順。受付開始日は電話予約のみ) ※同月に同じ相談を複数申し込みすることはできません 各種相談日 ●法律相談 ●行政相談 毎月第3木曜日 ・弁護士 毎月第1・2水曜日 ●不動産相談 毎月第2金曜日 ・司法書士 // 第3・4水曜日 ●年金・労働相談 偶数月第2木曜日 (労働法律相談のある月は第4水曜日のみ) ●税務相談 毎月第2火曜日 ●労働法律相談(弁護士) 5・8・11・2月の第3水曜日 ※祝休日のときは変更となります。					
税務	7月10日(休)・8月14日(休) 午後1時～4時 相談員=税理士						
消費生活	毎週月・水・木・金曜日(休日を除く) 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分		市役所4階 商工観光課	商工観光課 ☎️⑤1175			
	毎週火・金曜日(休日を除く) 午前9時30分～正午、 午後1時～3時30分		上里町役場2階 産業振興課	上里町役場産業振興課 ☎️⑤1232			
人権	7月10日(休)・8月14日(休) 午後1時～4時		アスパアこだま1階 相談室1	市民活動推進課 ☎️⑤1118			
	7月24日(休)・8月28日(休) 午後1時～4時		市役所1階 市民相談室				
女性相談 (DV相談含む)	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前8時30分～午後5時15分		市役所3階 市民活動推進課	市民活動推進課 ☎️⑤1144 ☎️⑤1118			
家庭児童	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前9時～午後4時		市役所2階 子育て支援課	子育て支援課☎️⑤1129 (家庭児童相談室)			
教育 (不登校等)	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前9時30分～午後3時		ふれあい教室 (旧勤労会館2階)	教育支援センター ☎️②4287			
教育 (いじめ等)	毎週水曜日(休日を除く) 電話相談: 午後1時30分～5時 ※面談による相談は、電話相談の時間内に事前予約受付			子どもの心の相談員 ☎️②17337			
心配ごと	毎週月曜日(休日を除く) 午後1時～4時(受付は3時30分まで) ※相談時間中のご連絡は、☎️②8976へ	はにぼんプラザ2階 相談室	本庄市社会福祉協議会 ☎️②42755				
	第1・第3月曜日(休日を除く) 午後1時～4時(受付は3時30分まで)	アスパアこだま1階 会議室	本庄市社会福祉協議会児玉支所 ☎️⑦1237				
結婚	7月4日(休)・8日(日)・18日(休)・8月1日(休) 午後1時～4時(受付は3時30分まで)	はにぼんプラザ2階 相談室	本庄市社会福祉協議会 ☎️②42755				
介護の悩み	7月13日(金)・27日(金)・8月10日(金) 午後1時～4時(受付は3時30分まで)						
成年後見	7月10日(休)・24日(休)・8月14日(休) 午後1時～4時(受付は3時30分まで)						

高齢歩行者が関係する交通事故が多発しています!

平成30年4月末現在、埼玉県の交通事故死者数のおよそ半数が高齢者です。
高齢者の事故は、夕方から夜間にかけて買い物の行きかえり等に多発しています。



歩行中は!

- ・信号や横断歩道の利用
- ・横断中は左からの車に要注意
- ・反射材の着用

ドライバーは!

- ・早めのライトオン
- ・速度を控え「思いやり運転」
- ・横断歩道は歩行者優先、一旦停止

※本庄市は5月末時点 人口1千人当たりの人身交通事故発生件数 2.08 件で県内ワースト4位。

交通安全ニュース
★危機管理課 ☎️⑤1184

高校生の熱い夏、再び

六高祭

第4回

◆日時 7月29日(日) 午前9時30分から午後4時30分まで
◆場所 はにぼんプラザ (入場無料)



イベント内容

- ダンス、箏曲、合唱、軽音楽、ピアノ、演劇、書道パフォーマンスなどの発表
- 高校生×本庄農業女子× Rue Principale リュ プランシパル 地元農産物を活かした新メニューの完成披露会
- 本庄織物を使用したファッションショー「ORIMONOGATARI」

元気を届ける 合同文化祭

市内にある六つの高校の生徒が一堂に集い、日頃の活動の成果を発表する合同文化祭「六高祭」。

今年も企画から運営までを高校生自らが担い、地域の人に元気を届けるイベントを開催します。

本庄の魅力を もっと若い世代へ

六高祭のもうひとつの目的は「本庄の魅力を発信すること」。それも、ただの魅力発信ではなく、自分たちの世代にも届くような形にアレンジすることで、伝統と未来をつなぐアプローチを行い、今年も本庄の魅力を高校生がプロデュースします。

スタンプラリー参加者に オリジナルグッズをプレゼント!

【午前】先着 300名 午前9時30分～

とってもかわいい!!

◆六高祭トートバッグ

【午後】先着 100名 午後1時～

スイーツか!?パンか!?

◆高校生×本庄農業女子× Rue Principale リュ プランシパル

六高祭プロデュース新メニュー

広報アンケート

読んで答えてプレゼントGET!

今月のプレゼント

パティスリー リュ プランシパル
Patisserie Rue Principale
はにぼんプラザ店
焼き菓子バラエティーパック 10名



こだわりのお菓子をその場で楽しんでもらえるカフェスタイルの洋菓子店です。六高祭とのコラボ商品を開発中!! お楽しみに♡

▶店舗情報



本庄市銀座1-1-1
(はにぼんプラザ内)

☎27555
営業時間 10:00~19:00
火曜日定休



回答いただいた人に抽選でプレゼント! 広報アンケートでは、あなたの声をお待ちしています。

■アンケート

- ① 今月号で良かったページ・役にたったページは?
- ② 広報紙の改善点をお選びください。
1.記事の内容 2.記事の配置 3.文字の大きさや色 4.写真 5.その他
- ③ ②で選んだ理由は?

■応募方法

アンケートの答え・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入のうえ、7月23日(月)までにはがき又は電子メールで下記へ
※各月1世帯1通まで

■応募先

〒367-8501 本庄市役所広報課「広報アンケート」係
☒ kouhou@city.honjo.lg.jp
※件名に「広報アンケート」と明記
※当選者の発表は、当選ハガキの発送をもって代えさせていただきます。



メールからも
応募できます

★広報アンケートへプレゼントを提供していただける
商店・企業等を募集中! 掲載料金は無料です。
詳しくは、市ホームページ又は広報課 ☎27555へ