

広報

みやしろ



No. 594

令和4年1月1日発行 発行/宮代町 編集/総務課 電話0480・34・1111 (FAX34・7820)

— 首都圏でいちばん人が輝く町 —

謹賀新年

宮代町のみなさんに
福が訪れますように

和戸地区から望む 宮代町に差し込む朝日

令和4年は、寅年。宮代町を代表するホワイトタイガーの年です！
ホワイトタイガーが爪とぎした木を加工し、飼育員が制作した開運招福木札
に願いを込めて、東武動物公園のスカイクンが表紙を飾ってくれました。

東武動物公園 スカイクン

特集

1.令和4年 新年のごあいさつ

2p

2.新型コロナワクチン3回目接種のご案内

3p

- ① 行政情報ハクモクレン …… 4p～8p
- ② 子育て情報 HiHiーハイハイブー …… 9p
- ③ 公共施設情報シイガシ …… 10p～11p
- ④ Information、フォレストみやしろ …… 12p～13p
- ⑤ 新しい村、1月の無料相談 …… 14p
- ⑥ Photo Gallery～月刊みやしろ～、みやしろ文芸 …… 15p
- ⑦ Miyashiro Calendar 他 …… 16p

特別付録

メイドインみやしろ推奨品カタログ

※本誌から抜き取ってご覧いただけます



みやしろ町の人口

令和3年12月1日現在

33,682人(前月比-5) 男16,932人 女16,750人
世帯数15,308世帯(+2)



ホームページ <http://www.town.miyashiro.lg.jp>



町公式
ツイッター



定住促進サイト
みやしろで
暮らそう



マチイロ



町公式
LINE



令和4年 新年のごあいさつ



新年
明けまして



おめでとう
ございます



人にやさしいまちづくり

宮代町長

新井 康之

明けましておめでとうございます。町民の皆さまにおかれましては、謹んで新年のお慶びを申し上げます。また、日頃よりまちづくりに対してご理解、ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

昨年は、町が一丸となり新型コロナウイルス対策に取り組んだ一年でした。年明けには緊急事態宣言への対応、5月には高齢者の方からワクチン接種を開始し、10月には希望するほぼ全ての方に接種をすることができました。ワクチン接種に携わった医療従事者の皆さまをはじめ関係する全ての方々に、この場をおかりして感謝を申し上げます。

さて、昨年10月に行われた宮代町長選挙において、2期目の町政を担わせていただくこととなりました。1期目に引き続き町民の皆さまと一緒に汗をかき、よりよい宮代町にしていきたいと考えておりますので、町民の皆さまのまちづくりへのご理解、ご協力をぜひともお願いいたします。

今年、町が「首都圏でいちばん人が輝く町」を目指す第5次総合計画が本格的に動き出します。地域コミュニティ、産業、福祉などさまざまな事業が町中で行われます。

よいまちにするには、町が一方向的に何かをするのではなく、町民の皆さまと共に考え、行動する事が大切なことだと考えています。まちづくりと聞くと敷居が高く感じるかもしれませんが、町民の皆さまがそれぞれの立場で、より心地よい毎日を送るために楽しみながらちょっとだけ汗をかいてみる。それが、たくさん重なりあってより良いまちがつけられていくのだと思います。

町民の皆さまには、ぜひ気軽にまちづくりに参加していただければと思います。

今年も、町民の皆さまが安心して、毎日をいきいきと送れるような人にやさしいまちづくりを進めていきます。本年が町民の皆さまにとって、幸多き年となりますようお祈りしまして、年頭のごあいさつとさせていただきます。



輝く未来のために

宮代町議会議員

田島 正徳

明けましておめでとうございます。町民の皆さまには、新春を穏やかに迎えられたことと心からお慶び申し上げます。また、平素より町議会に対しまして、温かいご支援と深いご理解を賜り、深く感謝とお礼を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症による行動制限や経済的損失などが長引き、今まで経験したことのない深刻な状況が続いたと思います。この災害とも言える危機を乗り越えるために、国や県の支援策に加えて、町独自の様々な支援を数次にわたり実施しております。

今後も町民の皆さまのために予算を有効に活用できるよう、議会としましてもしっかりと議論し、行政と協力して、町内経済の活性化と町民の生活の安定に努めて参ります。

そして、2年目を迎えます宮代町第5次総合計画に掲げた各種施策や事業を確実に進めることによって、『住みたい、住み続けたい宮代町』が実現できることになると思います。

議会としましても、昨年は行動の自粛を余儀なくされた事もあり、町民の皆さまと接する機会が、残念ながら思うように持てませんでした。本年は、議員一人ひとりが切磋琢磨し努力しながら、議員力の向上に心がけていきたいと思っております。

そして、二元代表制として、時代に対応した果たすべき役割を再認識するとともに、町議会が一丸となって、町民の声を町政にしっかり届けて参りますので、一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、この難局を知恵と勇気で乗り越え、新しい年が町民の皆さまにとってご健勝で幸多い素晴らしい年になりますよう心からお祈り申し上げ、新春のごあいさつとさせていただきます。





新型コロナワクチン 3回目接種のご案内

問 地域医療・感染症対策担当
32・1122

町民の皆さまのご協力により、27,000人を超える方が新型コロナワクチンの2回接種を終えています。今回、2回目接種を終えた日から原則8カ月以上が経過した方を対象に、3回目の接種が始まります。※12月15日現在、国から示されている内容です。変更がある場合は、町ホームページ等でお知らせします。

対象 宮代町に住民登録のある18歳以上の方で、新型コロナワクチンを2回接種してから8ヶ月以上経過した方
※基礎疾患や職種、年齢による優先接種はありません。

会場 進修館大ホール（集団接種会場）



新型コロナワクチン接種コールセンター

問合専用 **048・640・5101**

予約専用 **0120・056・732**

（祝日を除く9時～17時）

〈町LINE〉



〈webフォーム〉



接種スケジュール ！ 8ヶ月経過となるタイミングで、順次接種券を送付予定

	2回接種完了月	令和4年1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
医療従事者	令和3年5月末まで							
	令和3年6月以降							
65歳以上の方	令和3年8月末まで		接種は 2月1日 から順次					
	令和3年9月以降	1月21日頃発送			4月以降を予定			
64歳以下の方	令和3年8月末まで				4月以降を予定			
	令和3年9月以降	接種券発送	接種					

3回目の接種時期はいつから？

8ヶ月経過早見表

2回目接種完了月	3回目接種開始月
3年 5,6月	▶ 4年 2月
7月	▶ 3月
8月	▶ 4月
9月	▶ 5月
10月	▶ 6月
11月	▶ 7月

予約方法

▶ **65歳以上の方**（令和3年8月末までに2回接種した方）

接種日時を町で指定し、ご案内します

- 日時指定でご案内できるのは、事前のアンケートで、
 - モデルナ製ワクチンを希望した方（第2希望も含む）
 - ファイザー製ワクチンを希望し抽選に当選した方
 となります。
- ファイザー製ワクチンの抽選に外れ、ファイザー製ワクチンの接種を待つと希望された方は、3月以降の64歳以下の予約開始時に、ご自身でご予約いただけます。接種は4月以降になる見込みです。
 - ※事前アンケート未回答の方は、モデルナ製ワクチンを指定させていただきます。
 - ※指定日時に都合が悪い方は、接種券に同封されているハガキを記入し、返送してください。

▶ **64歳以下の方**

接種券到着後、1・2回目同様、町LINE公式アカウント、web予約フォームまたはコールセンターから予約いただけます。



医療従事者の方へ

自院接種ができない場合には、ご自身で予約手続きをする必要があります。予約に関するお問い合わせは、町ホームページ、コールセンター（問合専用）、予約フォームよりご確認ください。

● 65歳以上の医療従事者の方 ●

65歳以上の医療従事者の方はシステムの都合上、LINE予約、Web予約ができません。65歳以上の医療従事者で自院接種をしない方は、予約可能な時期になりましたらコールセンター（予約専用）でご予約をいただくか、事前にご相談ください。

1・2回目接種も引き続き実施しています

現在以下の医療機関で、1・2回目接種を実施しています。まだお済みでない方は、ご予約ください。

- 六花（ファイザー）
- すずき整形外科クリニック（アストラゼネカ※40歳以上）

新型コロナワクチン接種証明書を電子版で取得できるようになりました

新型コロナワクチン接種証明書は「電子版」と「紙版」があります。マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーカードで「電子版」の接種証明書を取得できるようになりました。

※「電子版」を取得困難な方は「紙版」を発行することができます。

申問 ①保健センター 32・1122 ②役場 健康介護課6番窓口

厚生労働省
新型コロナワクチンコールセンター
0120・761770 9時～21時（土日祝も実施）



申請・取得方法

新型コロナワクチン接種証明書アプリから申請・取得
※スマートフォンはマイナンバーカードを読み取れるものに限りです。





町のホットな情報をあなたにお届け！

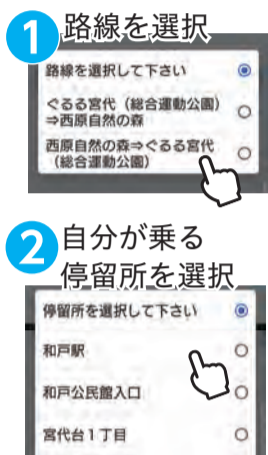
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、広報12月号に掲載されている催しが延期・中止となる場合がありますのでご注意ください。開催状況については町ホームページを確認、または、各担当へお問い合わせください。内容は12月20日時点の情報です。
※宮代町の市外局番は 0480 です。

スマホで循環バスがさらに便利に！



問 管財担当 34・1111内線212 (2-11)

バスの運行状況を確認できるサイトです。
スマートフォンのカメラでQRコードの読み取り又はURLからご利用ください。



①、②を選択すると…

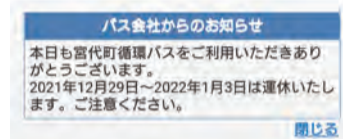


バスがどこを走っているか、あと何分でバス停に到着するのが表示されます



時刻表や運賃も確認できます

お知らせから運休情報も確認できます



ご利用はこちらから /



<http://miyashiro.bus-go.com/>

マイナンバーカードについてのお知らせ

申問 戸籍住民担当 34・1111内線530 (1-4)

◆暗証番号を間違えてロックがかかった方へ

暗証番号の再設定手続きが必要です。本人がマイナンバーカードをお持ちのうえ、担当窓口までお越しください。

代理人が手続きをする場合は、必要なものや手続き内容が異なり、原則即日での手続きはできません。詳しくは担当までお問い合わせください。

◆マイナンバーカード受取りのための休日窓口を開設しています

予約方法 事前電話予約(平日9時～17時)

予約できる方 マイナンバーカード交付通知書(ハガキ)が届いた方
※交付通知書を紛失された方は、ご相談ください

休日窓口開設日時 1月30日(日)、2月27日(日)9時～12時30分

場所 戸籍住民担当(1階4番窓口)

持物 交付通知書(ハガキ)、本人確認書類、
通知カード・住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)

ご来庁される方へ 住民課窓口の混雑緩和へのご協力のお願い

年始の1月4日(火)、5日(水)は、マイナンバーカードの手続きのために多くの方が窓口を訪れることが予想されます。ご来庁の際はお時間に余裕をもってお越しください。また、別日に来庁が可能な方は、時期をずらしてお越しいただきますようご協力をお願いします。



市民参加 委員を募集します

詳しくは町ホームページでご確認ください。

名称	宮代町文化財保護委員
募集概要	町域にある貴重な文化財を保護・保存するため、調査や審議を行うもの。また、2年に一度、調査・審議結果に基づき町指定文化財について教育委員会に建議を行う。
任期	令和4年4月1日～令和6年3月31日
公募期間	1月5日(水)から2月5日(土)15時まで
人数	3名
応募資格	文化財保護に関心のある20歳以上の町内在住の方
応募方法 所定の記入用紙を提出	[郵便・持参] 〒345-0817 宮代町西原289 教育推進課 文化財保護担当(郷土資料館) [ファックス] 32・5601 [電子メール] museum@town.miyashiro.saitama.jp
説明会	希望者のみ個別説明 1月28日(金)までに担当へ(お子様と一緒に参加可)
選考方法	応募書類、男女比率、年齢構成、審議会等への参加経験、審議会等の兼任数により選考
会議	年3回程度
申・問	文化財保護担当 34・8882(郷土資料館)

パブリックコメント 意見を募集します

町の構想や条例、計画案について、書面等により意見を募集する手続きです。

名称	宮代町学校施設個別施設計画
計画概要	「宮代町公共施設等総合管理計画」に基づき、学校施設を将来に渡り安心安全に使い続けるために戦略的・計画的に施設の改修を進めることで機能の向上と改修コストの平準化を図るため策定するもの。
公表日	2月1日(火)
募集期限	2月21日(月)
資料の閲覧場所	教育推進課(役場2階16番窓口) 図書館、進修館、郷土資料館、ぐるる宮代、役場(1階情報公開コーナー)、町ホームページ
対象	町内在住・在勤・在学の方
提出方法	[郵便・持参] 〒345-8504 宮代町笠原1-4-1 教育推進課 教育総務担当
所定の記入用紙を提出	[ファックス] 34・4152 [電子メール] kyouiku@town.miyashiro.saitama.jp
意見に対する見解	3月1日(火)、町ホームページ及び各閲覧場所にて公表
申・問	教育総務担当 34・1111内線426 (役場2階16番窓口)

町県民税申告に関するお知らせ

問 町民税担当
34・1111 内線232、233

1-2

2月16日(水)から町県民税の申告が始まります。申告期間中は会場が大変混雑します。新型コロナウイルス感染予防対策として申告書の郵送提出など混雑緩和へのご協力をお願いします。また、来庁の際はマスクの着用、手指消毒等ご協力をお願いします。

申告期間 2月16日(水)～3月15日(火) ※土・日・祝日を除く
受付時間 [午前の部] 8時45分～11時15分
[午後の部] 13時～15時30分
会場 役場1階101・102会議室

■申告書の提出にはマイナンバーと本人確認が必要です
申告書の提出の際には、「マイナンバー」の記載と「本人確認書類」の提示が必要です。(郵送の場合は写しを貼付)
※マイナンバーカードをお持ちの方は、提示のみ

■事業所得(営業等・農業)、不動産所得の申告は
水曜日・金曜日のみの受付となります
該当日以外での受付はできませんのでご了承ください。

■町県民税申告書の発送は2月上旬です

町県民税申告書は昨年度の申告期間中に町県民税の申告をされた方にお送りします。事前の提出は、郵送による申告のみ2月10日(木)から受け付けます。申告書様式は、町ホームページ「申請届出」にもありますのでご利用ください。

■社会保険料控除資料について

令和3年中に納付書または口座振替で町へ国民健康保険税、介護保険料及び後期高齢者医療保険料を納付された方には、納付額が記載された**社会保険料控除資料(ハガキ)**を1月下旬に発送します。なお、**公的年金から当該保険料が引き落とし**されている方には、日本年金機構等から郵送される**公的年金等の源泉徴収票**に社会保険料の合計金額が記載されています。

次の方は
忘れず申告を!

- 16歳以上で町国民健康保険に加入されている方
※被扶養者の方は簡易申告をしてください(役場1階5番窓口)
- 後期高齢者医療制度に加入されている方
- 自立支援医療等の障がい福祉サービスや特定疾患医療給付制度を利用されている方

皆さまへお願い!

円滑な申告ができるように
早めの準備をお願いします

20歳になったら国民年金

申問 年金担当 34・1111内線318
春日部年金事務所 048・737・7112

1-5

国民年金は、やがて迎える老後や万が一病気や事故などで生活や仕事などが制限されるようになったとき、家族の働き手が亡くなったときに年金を受給できるよう、働いている世代みんなが保険料を出し合って支え合う制度です。20歳以上60歳未満の方は国民年金に加入することが義務付けられています。

国民年金の加入

20歳になった方には、日本年金機構から、国民年金に加入したことをお知らせする通知及び納付書が届きます。年金手帳はお知らせとは別に送付されます。
※厚生年金または共済年金に加入している方を除きます。

国民年金の保険料

国民年金の保険料は、1か月16,610円(令和3年度の額)です。日本年金機構から送付された納付書で納めてください。コンビニエンスストアでの納付、電子納付、口座振替やクレジット納付も可能です。

学生納付特例制度

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、申請して認められると在学期間中の保険料を後から納めることができる制度です。

免除・納付猶予制度

収入の減少や失業等により、保険料を納めることが難しい場合は、未納のままにせず「国民年金保険料免除・納付猶予制度」の手続きを行ってください。



重度心身障害者医療費助成制度受給者の皆さんへ 所得制限についてのお知らせ

申問 障がい者福祉担当34・1111 内線327 1-7

平成31年1月1日から所得制限を導入しました。未成年を含め、本人の前年の所得(1月から9月に申請の場合は前々年の所得)が所得限度額を超えた場合は、一定期間医療費助成を受けることができません。

平成30年12月31日時点で受給資格をお持ちの方は、令和4年10月1日から所得審査の対象となります。
※所得の審査は毎年行います。



◆所得制限限度額表

扶養親族等の人数	所得制限限度額
0人	3,604,000円
1人	3,984,000円
2人	4,364,000円
3人以上	扶養1人増えるごとに38万円を加算

受給者証をお持ちの方は要確認!

郵送用封筒の広告主募集

申問 会計室34・1111 内線412 1-3

町で使用している封筒の裏面に、お店や会社の広告を掲載して効果的にPRしてみませんか。

掲載場所 長3サイズ封筒の裏面(4枠)

※広告の掲載位置は、A枠～D枠の中よりお選びいただけます。

規格 縦40ミリ×横80ミリ※広告原稿は、広告主が作成

掲載料 1枠 30,000円

印刷部数 30,000枚

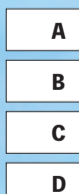
印刷方法 1色刷り(紫色)

掲載期間 令和4年5月から消費するまで(例年6～10ヶ月程度)

申込期間 1月4日(火)～28日(金)
8時30分～17時※土日・祝日除く

申込書 窓口配布または町ホームページからダウンロード

申込先 担当窓口へ提出又は郵送



宮代町
印刷色イメージ

第5次総合計画 前期実行計画

令和3年度上期の進捗状況について



問 対話のまちづくり推進担当
34・1111内線215

2-11

第5次宮代町総合計画は、令和3年度から令和12年度までの10年間のまちづくりの計画です。宮代町の未来像「首都圏でいちばん人が輝く町」の実現を目指し、令和3年度からの5年間を前期実行計画期間として32事業に取り組んでいます。令和3年度上期の各事業の進捗状況は以下のとおりです。
完了=11事業(34%) 一部未完了=20事業(63%) 未完了=1事業(3%) 合計32事業

西原自然の森活用事業 (里山体験事業編) エリアのコンセプトについて市民団体と意見交換の実施。協力者の募集や情報発信に向けたイベントの企画立案。	一部未完了
西原自然の森活用事業 (移築民家活用編) 移築民家を活用したモデル事業の企画立案。(仮)移築民家活用計画の策定に向けた情報収集。	完了
新しい村魅力アップ事業 現状分析やニーズ調査等業務の委託業者の選定。これまでに実施した調査資料の収集と整理。	一部未完了
集落で支えあう営農事業 地権者説明会の結果を踏まえた事業計画の一部変更。事業の理解促進に向けた実施内容の検討。	未完了
宮代農業人材育成事業 研修環境の充実を図るための新制度の創設。就農希望者の受入。	完了
東武動物公園駅西口 わくわくロード事業 市民参加によるコンセプトの検討準備。東武動物公園駅西口通り線の整備。	一部未完了
まちなかどこでもミュージアム事業 町内の文化・芸術活動の実態調査。現状整理や行動計画についての中間報告書の作成。	完了
みやしろズームアッププロジェクト 「みんなが地域の特派員」制度の内容の検討。みやしろ再発見ワークショップの開催に向けた情報収集。	一部未完了
遊休資源活用プロデュース事業 すべての普通財産の利活用の整理。普通財産カルテの作成。	完了
岸辺遊歩道整備事業 現状の確認と整備エリア(案)の検討。県、杉戸町、市民とともに良好な水辺空間の創出の検討。	一部未完了
地域のオリジナルパークをつくろう! モデル公園の条件等の検討。	一部未完了

宮代型デマンド交通事業 実証実験として「高齢者等タクシー助成事業」の実施。	完了
広域道路ネットワークの整備 (都市計画道路整備) 春日部久喜線及び新橋通り線の整備。春日部久喜線の延伸に向けた春日部市との調整。	一部未完了
東武動物公園駅東口にぎわいロード事業 駅前広場及び東口通り線整備に関わる用地交渉の実施。	一部未完了
和戸駅周辺活性化事業 対象エリア内の地権者等の調査。和戸駅周辺区域の地域特性の確認と情報収集。	一部未完了
姫宮駅西側周辺活性化事業 都市計画決定に向けた県及び春日部市との調整及び協議。	一部未完了
地域の力となる 地区コミュニティセンター事業 実施計画の作成に向けた基本的な考え方(方向性)の検討。	完了
小商いからはじめよう チャレンジショップ推進事業 「月3万円ビジネス講座」の企画、創業セミナーの開催。創業支援にかかる補助制度と支援サイトの見直し。	完了
身近な場所で子育てサロン事業 地域子育てサロンのモデル事業の実施。サロン開設や運営のための支援策の検討。	一部未完了
地域みんなでこどもたちの居場所づくり事業① 町内巡回による子供たちの居場所調査の実施。子どもの居場所づくりイベントの開催。	一部未完了
地域みんなでこどもたちの居場所づくり事業② 教育支援センターの在り方の検討。施設整備及び人材確保に向けた準備。	一部未完了
進修館オープンカレッジ 進修館指定管理者とモデル事業のテーマの調整。モデル事業の開催に向けた実施方法の検討。	完了
おかえりなさい!地域デビュー事業 「縁じよい通信」の発行。「縁じよい交流会」、「シニアはじめて講座」の開催準備。	完了

西原自然の森活用事業 (新たな福祉の拠点づくり編) 社会課題に対応したセミナーやイベントの開催準備。福祉団体の相互連携に向けた説明会の実施。	一部未完了
若い世代の健康づくり促進事業 オンラインによる相談体制の整備。若い世代の健康に関するアンケート調査の実施。	完了
人権・平和推進事業 人権教育研修会の実施。男女共同参画セミナー及び情報誌の検討。	一部未完了
チームみやしろ会議 町の中の様々な人が交流し、活動につなげるための催しを試行的に開催。	一部未完了
みんなで備える防災力強化促進事業 地域防災計画の見直し。避難所開設実働訓練の実施計画書の作成。	一部未完了
高齢者困りごとサポート隊事業 高齢者向けサービス(買い物支援)の情報収集。助け合い活動グループへの訪問と活動情報の収集。	一部未完了
日工大サイエンスプロジェクト 教育課程への位置付けの検討とアンケート調査の実施。	一部未完了
公共施設マネジメント計画 2.0 計画策定方針の検討。公共施設マネジメント会議の開催と現地視察の実施。	一部未完了
宮代町立小中学校適正配置事業 審議会からの答申内容の周知。答申内容を踏まえた庁内関係課との意見交換。	完了

宮代農業人材育成事業

- ▶ **農業担い手塾入塾前研修制度の創設**
農業経験が少ない方を対象に、農家実習形式で基礎的な実践経験を積める制度を創設
- ▶ **就農希望者の受入**
農業担い手塾の塾生募集を本年実施(入塾申請1名)

おかえりなさい!地域デビュー事業

- ▶ **縁じよい交流会・シニアはじめて講座の開催準備**
12月の開催に向けた準備
- ▶ **縁じよい通信の発行 (第11号、第12号)**
地域活動に関心を持ってもらえるように、活動されている方のインタビューを掲載

里山 冬の自然観察会&よしず作り

申問 環境推進担当 34・1111内線293、294 (2-15)

冬の里山の植物など自然の様子を観察します。冬の寒さや乾燥に、植物がどのように耐え忍んでいるのか、解説を聞きながら散策します。後半は、散策中に拾い集めた枝や木の実で、よしず(壁掛け)を作ります。

日時 1月16日(日)9時30分~11時頃
※小雨決行

場所 新しい村 森の市場ステージ前集合

定員 10名(先着順)

費用 無料

持物 マスク(必ず着用)、防寒対策等の準備、飲み物

申込 1月6日(木)から14日(金)までに担当へ

主催 山崎山こどもエコクラブ

町の農地の使い方を考えてみませんか 農地利用最適化推進委員を推薦・募集

申問 農地調整担当 34・1111内線269、267 (2-14)

令和4年3月31日の任期満了に伴い、新しい農地利用最適化推進委員の候補者の推薦と推進委員になる人を募集します。

募集期間 1月14日(金)9時~2月10日(木)17時

定員 7名

任期 令和4年5月(予定)~令和7年3月31日

報酬 年額148,000円

申込 指定様式を担当窓口へ提出

業務内容
農業委員と連携し、農地利用最適化を推進するための現場活動。
●人・農地プランなど、地域の農業者等の話し合い
●農地の出し手・受け手との調整を行い、農地利用の集積・集約化
●耕作放棄地の発生防止と解消

詳細はこちら

輝く
10
若い世代の健康づくり促進事業

第5次総合計画の前期実行計画事業を毎月少しずつ紹介します。

？ **どんな方針？**

生涯を通じて健康で元気ある日々を過ごすためには、若いうちから健康に対する意識をもつことが大切です。若い世代(20代～40代)の健康への関心を高めるため、オンラインによる教室や相談などライフスタイルに合わせたアプローチをします。

★ **主な成果目標**

20代～40代で健康づくりに取り組んでいる人の割合
令和3年度アンケート調査(右記参照)から10%増

！ **さあ、何をする？**

- オンライン相談事業の実施
- 新規健康づくり事業の実施方法、「健康マイレージ事業」利用拡大に向けた取組内容の検討
- 健康づくり事業の積極的周知、実施

♡ **スッキリ運動教室** 申問 保健センター 32・1122

運動したいけど仕事や育児が忙しくてできない…若いから大丈夫！というみなさん。一緒にスッキリしましょう！

日時	内容	持物
2/8(火)	ストレッチまたはウォーキング※	室内用運動靴 動きやすい服装
2/10(木)	ヨガ	飲み物
2/15(火)	ストレッチまたはウォーキング※	汗拭きタオル バスタオル
2/17(木)	ヨガ	マスク
2/24(木)	ストレッチとエアロビクス	※外用運動靴

時間 10時～11時15分(9時45分から受付)
場所 保健センター
対象 20歳～49歳の方20名(先着順)
費用 無料
申込 1月6日(木)から保健センターへ電話



一時保育(1歳以上6名まで)あります！(要申込)
紙おむつ、おしりふき、着替え、おやつ、飲み物などを持参ください♪

20代～40代対象
健康づくりに関するアンケートを実施

6月に、20代～40代を対象とした健康づくりに関するアンケート調査を行った結果、健康づくりに取り組んでいる人の割合が35.2%でした。前期実行計画の成果目標は、令和7年度までに、**「45.2%」**を目指します。

Q. 健康づくりの取組状況は？

	割合
健康づくりへの関心はあり、すでに取り組んでいる	31.5%
健康づくりへの関心はないが、すでに取り組んでいる	3.7%
健康づくりへの関心はあるが、取り組んでいない	52.3%
健康づくりに関心はなく、取り組んでいない	8.3%
無回答	4.2%

オンラインでチャレンジしよう！
〈健脚チャレンジ・地産地消レシピ〉
オンラインで自宅で健康づくり！



ウォーキング効果を上げるためのストレッチやトレーニングを紹介！

地産地消×町管理栄養士が考えたレシピと調理方法を紹介。宮代で育った野菜で健康に！

♡ **オンライン相談(ZOOM)実施中**

子育てやお食事について、気がかりなことはありませんか？保健センターでは、保健師による健康相談や管理栄養士による栄養相談を、オンラインでも受け付けています。相談日は水曜日で、予約が必要です。(14p 参照)

どんな相談ができるの？

- ・子育て中の気がかり
- ・離乳食の進め方
- ・生活習慣病予防の食生活など



健康相談



栄養相談

地域子育てサロン 2021

問 こども笑顔担当 34・1111内線361

第9回 **どうぶつパン作り体験**

ドイツ国家認定「製パンマイスター」とドイツの話しながら、美味しいパンの作り方を教わろう！パパも集まれ♪

1月23日(日) 14時～16時
@ドイツパンの店アムフルス(川端3-7-6)

対象 未就学児親子 定員 5組
費用 1,000円(材料費込)
申込 みやしろで育てよっサイトから

～「つながり」感じる～

問 高齢者支援担当34・1111
内線382,384

地域交流サロンとは、地域にお住まいの誰もが気軽に参加でき、交流や親睦を深め、楽しくふれあうことができる場です。現在28のサロンが開催されており、今回は中須地区で活動する「三和会」を紹介します。

< PR ポイント >

カラオケを中心に体操、輪投げを楽しんでいます。会員は70代～80代の男女です。歌の好きな方、是非見学に来てください。

※地域、性別を問わず、どなたでも参加できます。

三和会



日時 第2,4火曜
9時30分～15時
場所 中須集会所
費用 2か月1,000円
問合 佛井 33・5882

大人の運動広場スポーツフィールド **さいかつぼーる**

各開催日の **8日前** まで募集

申問 生涯学習・スポーツ振興担当 34・1111内線432 (2-17)

仕事や家庭等で運動から縁が遠くなってしまった皆さんが汗を流す運動の場!

日時 1月22日、2月12日、3月19日
すべて土曜 14時～16時

場所 ぐるる宮代 メインアリーナ


対象 小学4年生以上の方 (小学生は保護者同伴)

定員 20名

費用 100円(保険代)

持物 運動のできる服装、体育館シューズ、飲み物、タオル※マスクの着用、検温等にご協力ください。

おにぎり型のボールで行う競技! 予測できないボールの動きで笑いの絶えないニュースポーツ!



#みやしろまち PHOTO CONTEST 写真展

～この一瞬をキリトレ～

問 広報担当 34・1111内線208 (2-9)

町 Twitter 上で開催した写真コンテストに応募された、四季の風景や食、歴史、イベントなど、何気ない普段の宮代暮らしを切り撮った“みやしろーかる”な作品が大集合します!

1月6日(木)～12日(水)
無印良品東武動物公園駅前 Open MUJI 学び舎

みなさんのオススメする“みやしろーかる”を教えていただいた方へ、オリジナルカレンダーをプレゼントします♪(数に限りがあります)




浦和レッズ ハートフルサッカー教室

申問 生涯学習・スポーツ振興担当 34・1111内線432 (2-17)

小学3・4年生を対象にした、サッカーの経験が少ない初心者向けの教室です。浦和レッズの元サッカー選手のみなさんやレッズコーチ陣がサッカーの楽しさを伝えるハートフルな一日!

対象 町内在住の小学3・4年生

定員 30名(定員を超えた場合、抽選)

費用 500円(保険代など)

1月20日(木)までに担当へ持参以降のキャンセルは返金不可

持物 運動のできる服装、飲み物、タオル、運動靴、マスク

申込 1月5日(水)から20日(木) 17時までに担当へ
【電話または右記申込フォーム】

1月29日(土) 14時～16時
ぐるる宮代 多目的広場




東京2020 オリンピック聖火リレー記念展

問 生涯学習・スポーツ振興担当 34・1111内線432 (2-17)

宮代町、杉戸町合同で実施した東京2020 オリンピック聖火リレーを記念した展示を開催します。会場では、第6区間で走った聖火ランナーや使用されたトーチやユニフォーム、関連アイテム等を紹介しします。

開催期間
1月17日(月)～24日(月) 9時～17時
※22日(土)、23日(日)は閉庁日のため、見学不可

会場
役場1階税務課前ロビー
マスクの着用、手指の消毒、検温等のご協力をお願いします。

杉戸町でも 同時開催します!
▶日時 1月18日(火)～23日(日) 9時～21時
※23日(日)は16時まで
▶会場 杉戸町生涯学習センター (カルスタすぎと)



MIYASHIRO TOPICS 宮代町外交官が大活躍!

問 商工観光担当 34・1111内線265 (2-14)

片桐 仁さん

12月19日まで開催されていた、『粘土道20周年記念 片桐仁創作大百科展』では、百間小・前原中に通っていた時に描かれた作品なども展示。過去最大の作品『公園魔』は姫宮南団地のタコ公園にある滑り台をモデルにしている、町長も作品制作を手伝いました。

◆info◆
〈映画公開中〉『あなたの番です 劇場版』
『99.9-刑事専門弁護士-THE MOVIE』

宮代巨峰ワイン 仁さんラベル ※現在取扱っておりません

片桐 仁 (かたぎり じん)
芸人・俳優・彫刻家、テレビ・舞台を中心に活躍中。
●Twitter 〈片桐仁なう〉
●Youtube 〈ギリちゃんねる〉





宮代町外交官とは?

「宮代町」を多くの方に知ってもらいたい…。そんな想いを託して誕生した「宮代町外交官」。町民に愛される存在として、活躍するみなさんに地元・宮代町のPRをお願いします。町民のみなさんも2人の活動を応援しましょう♪

國府田 マリ子さん

町内イベントで、司会やコンサートを行うほか、ブログやラジオで故郷宮代町の思い出や情報を発信しています。宮代町応援キャラクターみやしろ戦隊ハナレンジャーのテーマ曲『みやしろ戦隊ハナレンジャー～心優しき戦士たち～』を作詞、アルバム『you're my special』に収録されています。ハナレンジャーホームページからミュージックビデオをご覧ください!

◆info◆
〈新曲〉『一緒に帰ろうか』配信中

〈LIVE 2022.2.13〉
marikokouda 2022 in TOKYO TOWER Club333 ～一緒に帰ろうか～バレンタイン イブ LIVE!
〈ナレーション〉
日テレ系『世界まる見え!テレビ特捜部』ほか

國府田 マリ子 (こうだ まりこ)
声優・歌手・ラジオパーソナリティとして活躍中。愛称は「マリ姉」。
●Official blog
〈天晴れ!日替わり定食〉







◆ 純米吟醸 宮代そだち
 <<春日部小売酒販組合宮代支部>>

宮代町の自然が育んだ酒造好適米『宮代五百万石』を100%使用し、お米の風味を生かした飲みごたえのある1本です。

※商品の取り扱いには裏面に掲載の各店舗へお問合せください

720ml 1,500円・1.8ℓ 3,000円



3. 新しい村

◆ 村育ちコシヒカリ

株式会社新しい村が、町内の田んぼで手間暇かけて育てたコシヒカリ。

5kg 1,890円

メイドイン
 みやしろ
 推奨品

3. 新しい村

◆ 特別栽培米
 コシヒカリみやしろっ子
 <<JA南彩宮代支店>>

減農薬・減化学肥料により栽培した高品質の宮代産コシヒカリ。宮代の豊かな自然にはぐくまれた美味しいお米です。

※量り売りのため、イメージ写真です

1kg 410円

※販売・スタンプは「新しい村」直売所にて対応いたします
 TEL: 0480-36-3955



◆ みやしろ
 巨峰ワイン(ロゼ・白)
 <<春日部小売酒販組合宮代支部>>

宮代町の特産品である「巨峰」をワイン1本につき1kg以上使用したとても贅沢なワイン。すっきりとした飲み口が特徴です。

※商品の取り扱いには裏面に掲載の各店舗へお問合せください

720ml 1,600円

メイドインみやしろとは、町内にある優れた商品や製品、農産物等を『メイドインみやしろ推奨品』として認証し、広く町内外にPRし、地域経済の活性化と町の知名度アップにつなげていく制度です。

菓子類

1. 八宝堂

◆ 茶マン



黒糖味のふわふわ生地の中に、さわやかなつぶあんが絶妙の具合でマッチした甘さ控えめのおまんじゅうです。

140円

1. 八宝堂

◆ 宝もなか



最中の中身は白あんと黒あんの2色を使用し、カットした栗も中に入っています。お茶だけでなく、ブラックコーヒーとの相性も抜群。

129円

1. 八宝堂

◆ 巨峰の里



宮代町の「特産品」の巨峰にちなみ、ゼリーの中に宮代産の巨峰ワインと種付きの巨峰1粒が入っています。

135円

1. 八宝堂

◆ 花もくれん

156円

宮代の花「ハクモクレン」のイメージを和菓子に落とした逸品。青梅の甘露煮を黄身あん(卵黄のあん)でくるみ、ホワイトチョコをかけました。



2. 宮代風月堂

◆ 巨峰ゼリー

141円

巨峰ワインの香り・風味をソフトに表現し、巨峰の粒が入ったつるんとのごしのよい食感のゼリー。果肉のジューシーさとゼリーのみずみずしさが特徴。



2. 宮代風月堂

◆ いちじくゼリー

宮代産のいちじくを使用した風味よい果肉入りのみずみずしいゼリーです。地元いちじく農家と和菓子店のコラボで生まれました。

141円



2. 宮代風月堂

お米のカステラ
 ◆ こめていら

宮代産米粉と地酒「宮代そだち」を使った「お米のカステラ」です。アルコール分は0.01%未満ですのでお子様でも安心して召し上がれます。



半斤 702円

2. 宮代風月堂

◆ 巨峰まんじゅう

巨峰の風味が上品なおまんじゅう。ふんわりと軽い食感が魅力の季節限定商品。お抹茶にもよく合います。



130円

2. 宮代風月堂

◆ 巨峰ようかん

宮代巨峰ワインを贅沢につかい、すっきりとした甘さ、淡い色合いが特徴。巨峰の上品な甘さとさわやかな酸味がほのかに香る羊かん。



864円

2. 宮代風月堂

◆ 宮代まんじゅう



108円

全国和菓子品評会において、最優秀賞の逸品。宮代巨峰ワインを使用し、巨峰風味のやさしい甘さのあんを、しっとりとした生地で作やさしく包みました。

4. 川野武次郎商店

◆ 手焼きせんべいキット



1,080円

ご自宅のトースターなどで簡単にできたての本格的な手焼き煎餅作りが体験できます。

4. 川野武次郎商店

◆ わらべ



5枚入 179円

飽きのこない味付けと食べやすさのロングセラー商品。宮代産コシヒカリを使用したしょうゆ、青のり、ごまの3種類。

4. 川野武次郎商店

◆ 丸粒うす焼き

原料は宮代産のうるち米。米粒のまま煎餅に炊き上げ、パリパリ感を出すため、薄く食べやすい大きさに焼き上げました。



12枚入 324円

◆ 宮代五百万石せんべい

「稲作研究会」の皆さんが作った酒米「五百万石」の特徴を生かしたせんべい。



9枚入 540円

※商品の取り扱い扱いは裏面に掲載の各店舗へお問合せください

3. 新しい村 <<農工房奈味>>

◆ ゆず香もち

宮代産ゆずを生でつきこみ、あんの中は「くわい」入り。宮代町産の紫いもでつくった紫きんとんを合わせた「ゆず香もち紫福」もあります。



ゆず香もち 3個 291円

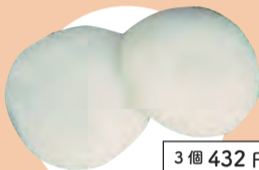
ゆず香もち紫福 6個 216円

※販売・スタンプは「新しい村」直売所にて対応いたします TEL: 0480-36-3955

3. 新しい村

<<農工房奈味>>

◆ 塩あんびん



3個 432円

塩味のあんが入った大福。昔から宮代周辺地域の農家に伝わる郷土の味です。焼いて砂糖醤油で食べると絶品です!!

※販売・スタンプは「新しい村」直売所にて対応いたします TEL: 0480-36-3955

3. 新しい村

<<農工房奈味>>

◆ 至福もち



1パック 378円

黒豆に、紫芋の優しい風味がマッチします。名付け親は「あじさい寺」として有名な箱根阿弥陀寺の住職です。

※販売・スタンプは「新しい村」直売所にて対応いたします TEL: 0480-36-3955

3. 新しい村

<<シマムラ園芸>>

◆ 農家の切り餅セット



切餅 523円
玄米餅 534円

特別栽培の自家製米を使用しています。玄米餅は玄米のまま使用。ふるさと認証プレミアムをいただいています。

※販売・スタンプは「新しい村」直売所にて対応いたします TEL: 0480-36-3955

5. アムフルス

(11月中旬～12月末)

◆ シュトレン

フル 3,500円
ハーフ 1,750円

ドイツ国家認定製パンマイスターが手掛ける本場ドイツのシュトレン。伝統的テイストのプレーン味と、マイスターオリジナル!ドイツで人気のクリームチーズ。



5. アムフルス

◆ ロッゲン

(有機ライ麦 100%)

日本では売っているお店が少ないライ麦100%のドイツパン。血糖値の急な上昇を抑える、低GI食品。



フル 920円
ハーフ 460円 ※一升パン可

5. アムフルス

◆ クルミブロード

(有機ライ麦 50%)

有機小麦50%。クルミ入りで歯ごたえもあり食べやすいドイツパン。ドイツパン初心者におススメ!



フル 820円
ハーフ 410円

5. アムフルス

◆ クュービスケルン

(有機ライ麦 20%)

有機小麦80%。かぼちゃの種入りで、トーストすると香ばしくなり更に美味!ドイツパン初心者におススメ!



フル 1,000円
ハーフ 500円

5. アムフルス

◆ ヴァイツェンミッシュ

(有機ライ麦 20%)

有機小麦80%。シンプルでとても食べやすいドイツパン。ドイツパン初心者におススメ!



フル 860円
ハーフ 430円 ※一升パン可

5. アムフルス

◆ ハナマンテンブロード

(有機ライ麦 15%)

埼玉県産小麦ハナマンテン85%。もちもち食感の新しいドイツパン。ドイツパン初心者におススメ!



フル 840円
ハーフ 420円 ※一升パン可

5. アムフルス

◆ フルヒテブロード (有機ライ麦 50%)

有機小麦50%。生地にはラム酒に一晩漬けたアーモンド・いちじく・アプリコット・カレンツをたっぷり練り込んだドイツパン。



360円

3. 新しい村

◆ 黒豆玄米茶

<<あき>>

宮代産の黒豆に甘みのある玄米を炒って加えた非常に香ばしいお茶です。寒い時期はホット、暑い時期は水出しでもおいしくいただけます。



1袋 540円
※販売・スタンプは「新しい村」直売所にて対応いたします TEL: 0480-36-3955

3. 新しい村

<<あき>>

◆ カツサンド

令和3年度から新しく追加された、ボリュームたっぷりのカツに、フルーティーなタレを合わせたカツサンドです。黒豆茶との相性は抜群です!



540円
※販売・スタンプは「新しい村」直売所にて対応いたします TEL: 0480-36-3955

惣菜飯類

6. アンリン

5個 350円

◆ みやしろ餃子 みやしろ棒餃子

国産の原材料にこだわった手作り餃子です。カリッと焼き上げた餃子と、スナック感覚で食べられるスティック状の棒餃子があります。



1本 150円

6. アンリン

◆ めしまる(餃子ライス)

ご飯の中に餃子のあんを入れて揚げたアンリンのオリジナル商品。野菜たっぷりの具だくさんでお子さんの野菜不足も解消!チーズも入っています。



2個 450円

6. アンリン

◆ ころまる (餃子コロケ)

コロケの中に餃子のあんを入れたアンリンのオリジナル商品。油っぽくなくサクサクしています。



3個 350円

3. 新しい村 <<韓国料理マンナ>>
◆カクテキ(大根キムチ)
 角切りした宮代産大根を使用。唐辛子は、本場韓国産の天日干しを使用。無添加、無着色の安心安全なキムチです。
 200g 324円 ※販売・スタンプは「新しい村」直売所にて対応いたします TEL: 0480-36-3955

3. 新しい村 <<韓国料理マンナ>>
◆白菜キムチ
 宮代産の白菜を使い、本場韓国の味を再現しました。無添加、無着色の安心安全なおいしいキムチをお召し上がりください。
 200g 324円 ※販売・スタンプは「新しい村」直売所にて対応いたします TEL: 0480-36-3955

3. 新しい村 <<韓国料理マンナ>>
◆オイキムチ(きゅうりキムチ)
 みずみずしい太目の宮代産新鮮胡瓜を使った商品です。漬け始めはカリカリした食感と辛み、時間が経つにつれ、まろやかな味わいになります。
 200g 346円 ※販売・スタンプは「新しい村」直売所にて対応いたします TEL: 0480-36-3955

3. 新しい村 <<韓国料理マンナ>>
◆キムチ餃子
 豚挽肉やキャベツをベースに白菜キムチをたっぷり混ぜ込んだ特製餃子。ほんのり辛く、たれなしでおいしくいただけます。
 5個 380円 ※販売・スタンプは「新しい村」直売所にて対応いたします TEL: 0480-36-3955

7. カレーハウスとんとん
◆モウカリ
 牛丼とカレーが大盛りライスの上でコラボレーション。宮代産野菜を使用など地産地消にこだわり、選りすぐりのスパイスを使用したカレーです。サラダ付き。
 700円

8. どさんこ大将
◆ロジャーミ油ーメン
 あたたかい麺の上にさまざまな具が乗り、濃い目のタレを麺全体に絡めて食べる、スープのないラーメンです。味の調節はお好みで。
 620円

8. どさんこ大将
◆ロジャーミ麻婆油ーメン
 油ーメンにアツアツの麻婆豆腐をトッピング!ボリュームたっぷり。麻婆豆腐の好きな人には絶対お薦め!
 670円

8. どさんこ大将
◆ロジャーミスタ丼
 肉たっぷり・めしたっぴりの豪華メニューです。おなかをすかせたガッツリ系男子に大人気!ロジャーミを後ろから読んでみよう!
 800円

8. どさんこ大将
◆ロジャーミスタメン
 豚肉とにんにくと卵がドーン!と乗ったスタミナたっぷりの麺♪とにかくお腹いっぱいになりたい時、元気になる時はこれ!
 800円

春日部小売酒販組合宮代支部(メイドインみやしろ推奨品取扱店舗) 8店舗

- 1 青木酒店 宮代町百間 3-1-30 TEL: 0480-32-0146 月曜休/駐車場なし
- 2 新宅屋酒店 宮代町須賀 1015-1 TEL: 0480-33-2124 月曜休/駐車場あり
- 3 リカー&ワイン ツチブチ 宮代町川端 3-2-9 TEL: 0480-32-0972 日曜休/駐車場なし
- 4 新しい村 森の市場「結」宮代町山崎 777-1 TEL: 0480-36-3955 月曜休/駐車場あり
- 5 リカーハウス 小澤 宮代町川端 1-8-1 TEL: 0480-32-4556 月曜休/駐車場あり
- 6 金和 宮代町山崎 354 TEL: 0480-34-3013 月曜休/駐車場あり
- 7 新川屋 宮代町百間 2-6-27 TEL: 0480-32-0255 無休/駐車場なし
- 8 リカーショップ ノグチ 宮代町和戸 4-3-23 TEL: 0480-33-4455 月曜休/駐車場あり

キリトリ

店舗
MAP

1. 八宝堂 【和戸店】宮代町和戸 1-4-15 TEL: 0480-34-3810 水 P
 【学園台店】宮代町学園台 2-2-11 TEL: 0480-32-6320

2. 宮代風月堂 【中央店】宮代町中央 2-17-11 TEL: 0480-32-7028 火 P
 【学園台店】宮代町学園台 1-11-7 TEL: 0480-32-0713

3. 新しい村 宮代町山崎 777-1 TEL: 0480-36-3955 月 P

4. 川野武次郎商店 宮代町和戸 103 TEL: 0480-35-1894 日 祝 P

5. アムフルス 宮代町川端 3-7-6 TEL: 0480-44-9362 月 火 P

6. アンリン 宮代町本田 4-5-31 TEL: 0480-48-5870 不 P

7. カレーハウスとんとん 宮代町本田 2-1-30 TEL: 0480-33-3157 日 月 P

8. どさん子大将 宮代町本田 5-10-17 TEL: 0480-34-2879 月 P

9. ミート&デリカのざわ 宮代町和戸 4-4-27 TEL: 0480-33-0613 不 P

10. 龍盛房 宮代町本田 1-3-21 TEL: 0480-31-9797 木 P

11. リトルヒーターグラススタジオ 宮代町道佛 1-5-28 TEL: 080-2599-8301 日

12. 成田壘店 宮代町百間 2-6-33 TEL: 0480-32-2253 不

13. 鈴木鉄工所 宮代町和戸 1-9-14 TEL: 0480-32-1615 日 P

14. nekineki ※ネット販売のみ <https://nekineki3.wixsite.com/neki>

●農工房奈味 宮代町姫宮 206 TEL: 0480-34-6152 ●シマムラ園芸 TEL: 0480-34-5303

●あき 宮代町須賀 1770-5 TEL: 050-5526-4440 ●韓国料理マンナ 宮代町本田 5-7-23 TEL: 0480-33-1762

●宮代ひまわりの家 宮代町西原 278 TEL: 0480-32-5589 ●JA 南彩宮代支店 宮代町宮代 3-790 TEL: 0480-32-0102

※祝日は営業

月 ... 定休日 P ... 駐車場あり

こののぼりが目印!

8. どさんこ大将

◆ロジャーミ
チャーシューおにぎり

香ばしい刻みチャーシューとつけ汁、シソ昆布を混ぜ合わせ味にふくらみをもたせたオリジナルおにぎりです。

2個 300円



8. どさんこ大将

◆ロジャーミ フライライスボール
フライライスボールめん

宮代産コシヒカリのおいしさを別の角度から引き出した新感覚の揚げおにぎりです。ラーメンの上に乗せたフライライスボールめんも好評。

2個 380円



700円

9. ミート&デリカのざわ

◆宮代餃子

宮代産の野菜を使用しています。特徴は、大きく切った野菜にピリッとした味付けと大きな包み。新しい村森の市場「結」でも販売しています。



生餃子 10個入 378円
焼餃子 10個入 442円

10. 龍盛房

◆手作り餃子

開店当時より出している人気メニュー。宮代産の野菜をふんだんに使い、お肉もたっぷりの特製餃子です。お酒も進みます。



5個 350円

10. 龍盛房

◆麻婆唐揚げ

夜みのメニュー。まかないで作っていたが人気のため商品化したもの。ボリューム満点で学生に人気であり、麻婆の辛さと唐揚げのジューシーさがマッチしています。



900円

10. 龍盛房

◆上海ラーメン

上海で生まれ育った店主にゆかりのある「上海料理」。宮代産の具材をたっぷり使用したラーメンです。



850円

工芸品

11. リトルヒーターガラススタジオ

◆ハクモクレンのグラス

宮代町の町花「ハクモクレン」をモチーフにした使いやすい蕎麦猪口グラスです。柔らかい花びらの重なり合いを一つ一つ丁寧に表現しました。



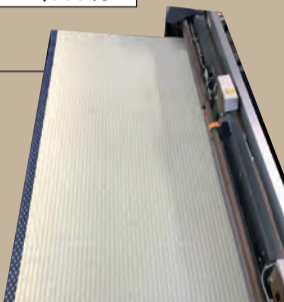
8,800円

12. 成田畳店

◆畳

畳床の中の空気が、高い断熱性と保湿性を生み、高温多湿の日本の住まいにピッタリ。ここ数年、人気の高い縁無し畳も取り扱っています。

1畳 7,000円～



13. 鈴木鉄工所

◆プチバーベキューコンロ

本業の溶接の技術を生かしたバーベキューコンロ。一人用に設計されており持ち運びにも対応。アウトドアで活躍。



5,280円

3. 新しい村

◆さをり織り製品

手織りであるため、あたたかみを感じられる製品です。織っているのは障がいを持った方々で、社会の中で仕事として販売できる喜びを感じています。



大判ストール 13,500円

※販売・スタンプは「新しい村」直売所にて対応いたします TEL: 0480-36-3955

14. nekineki

◆レッサーパンダの
スマホケース

5,500円



宮代町の観光施設である東武動物公園のレッサーパンダ「かりんちゃん」をモチーフにした羊毛・プラスチックアイで製作されたスマートフォンケースです。肌身離さず持てるものとしてスマートフォンケースにしています。

※実店舗がないため、スタンプラリーには参加していません。



※工芸品については、受注生産のため在庫がない場合があります。

※季節商品については、店舗に在庫がない場合があります。

※商品の値段は税込価格です(令和3年12月現在)

キリトリ

メイドインみやしろ推奨品
スタンプラリー

実施期間：令和4年1月中旬～3月末

◆スタンプラリーのルール

- 1 推奨品取り扱い店の商品を「1品以上」購入で、スタンプを「1つ」押してもらいます。
- 2 推奨品取り扱い店に設置されたスタンプは、お店ごとにイラストが異なります。台紙には3種類のスタンプを集めてください。
- 3 スタンプが3種類集まったら、必要事項を記入しご応募ください。
※詳しくは応募方法を参照してください。
- 4 応募は何口でも可能ですが、当選は1口のみになります。
- 5 当選発表は発送をもってかえさせていただきます。

スタンプラリー参加で
ハナレンジャーシール
プレゼント♪

スタンプ3種類を集めると
「宮代町ご当地商品券
ありがとう」

3,000円 (10名)

1,000円 (20名)

抽選で当たる!

◆応募方法

- 1 役場産業観光課窓口にて直接応募…スタンプラリー台紙に住所・氏名・感想を記入し切り取って提出してください。
- 2 郵便・ハガキによる応募…スタンプラリー台紙に住所・氏名・感想を記入し切り取って封筒に入れるか、ハガキに貼り付けて郵送してください。
- 3 メールによる応募…下記メールアドレスにスタンプ3つ・住所・氏名・感想を記入してある写真を送信してください。



スタンプが3つ集まったら応募しよう! ↓

住所 〒

氏名

◇ご意見ご感想をお聞かせください

【特別ルール】

- 1 「あき」「韓国料理マンナ」「シマムラ園芸」「農工房奈味」「宮代ひまわりの家」「JA 南彩宮代支店」の6店は、推奨品の販売・スタンプは「新しい村 森の市場「結」」のみの対応となります。ご注意ください。
- 2 「純米吟醸 宮代そだち」「みやしろ巨峰ワイン(ロゼ・白)」を購入の場合は、春日部小売酒販組合宮代支部の各店舗をご利用ください。スタンプは統一のものです。
- 3 ボーナススポット2店
「鈴木鉄工所」「成田畳店」の2店は、お店訪問のみでスタンプを押してもらえます!

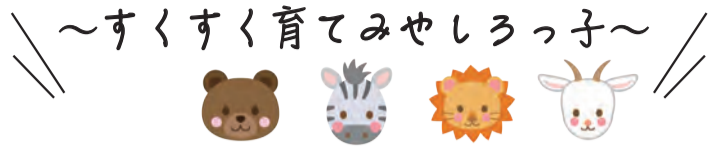
抽選申し込み・お問合せ

宮代町産業観光課 役場2階(14番窓口)
〒345-8504 宮代町笠原 1-4-1 TEL: 0480-34-1111(代表)内線 265
メール: sangyo@town.miyashiro.saitama.jp



子育て情報

HiHi
ハイハイ♪



かわいいベイベー

いつもニコニコなまなちゃん。
歩くのもじょうずになってきたね。
たくさんあそんで、たべて
げんきにそだってね。

まな
大澤 茉奈 ちゃん
令和2年9月3日生まれ

このコーナーに登場してくれる
赤ちゃんを募集しています

▼応募の方は、QRコード
から応募してください。
※人気コーナーのため、現在
令和5年2月号まで応募を
いただいております。



申問 広報担当34・1111内線207

子育て応援ウェブサイト
みやしろで育てよう

相談員コラムをご紹介します
サイトで全文掲載しています。
子育て相談員 栗原富智枝

子どもを伸ばす♡ふわふわ言葉

ふわふわ言葉は「がんばったね」等、言われると嬉しくなる言葉です。反対のちくちく言葉は「うるさい」等、人を傷つける言葉です。これは小学校低学年の道徳で使わない言葉として習います。でも、このちくちく言葉は、家庭内で意外と使われているようです。皆さん、思い当たる節はありませんか？
子どもが失敗した時に自己肯定感を下げるようなちくちく言葉は避けて、子どもの可能性を大事にするふわふわ言葉を意識して使いましょう。使い続けると、子どもは必ず変わります。自分に対しても周りの人に対してもポジティブなふわふわ言葉を心掛けて毎日、明るく過ごしたいですね！

Facebook, LINE, QR codes for social media

役場庁舎内 子育てひろば きしゃぼっぽ 申問 38・6264 ※各講座要申込：開催日の3日前から電話受付

催し物	日時
2歳児教室	パラバルーン遊び 1月11日(火)10時～ おにのお面作り 2月1日(火)10時～
1歳児教室	パラバルーン遊び 1月12日(水)10時～ 豆まきあそび 1月26日(水)10時～ 楽器あそび 2月9日(水)10時～
手形でポン	1月14日(金)①10時～ ②14時～ 1月20日(木)10時～
3歳児教室	おにのお面作り 1月17日(月)10時～ 楽器あそび 2月7日(月)10時～
親と子の絵本の日	1月24日(月) 10時30分～10時45分
子育てサロン 赤ちゃんの日	手遊びや歌遊び、情報交換等 1月25日(火)10時～ 2月3日(木)14時～
1月のお誕生日会	1月28日(金)10時～

地域みんなでこどもたちの居場所づくり

2月5日(土)
百中女子バス部8道仏集会所元気クラブ
みんなと遊ぼう!

時間 9時30分～11時30分
場所 百間中学校体育館、道仏集会所
内容 バス、ポッチャかるた、ポッチャ、わなげ
定員 15組30名
申込 1月31日(月)まで※申込多数の場合は抽選

道仏集会所元気クラブのみなさんによる
同日開催 Miyashiro Food Drive
ご家庭で余っている飲食料を集めています

子ども食堂
みんなで一緒にご飯を食べよう!
時間 12時～14時
場所 道仏集会所
数量 50食(なくなり次第終了)
申込 不要※子ども一人でも入れます

強い身体を作る子どもの食事
体の成長を支える土台作りとなる食べ方など、成長期に必要な栄養の取り方を学びましょう。
日時 1月29日(土)
9時30分～10時10分…未就学児親子
10時30分～11時10分…小学生以上の親子
※小学生のみの参加も可
場所 進修館小ホール
定員 各回13組30名
申込 1月24日(月)まで
アスリートフードマイスター 杉山真紀氏

コロナ禍での子育て～不安解消のヒント～
コロナ禍の子育ての様々な不安の解消法についてお話を聞きます。
日時 2月12日(土)10時～11時30分
場所 子育てひろば
定員 町内在住の子育て世代10組
講師 大月浩史氏
(心理オフィスいろどり 臨床心理士、きらり美南保育園長)

国納保育園内 げんきっ子 申問 34・5891 ★：電話予約制(利用日当日9時～) ※12時～13時を除く

催し物	日時	内容等	定員
げんきっ子の日★	1月12日(水)10時～11時 1月31日(月)10時～11時	アンパンマン福笑いで遊ぼう オニベルトを作ろう	6組(12名まで) 6組(12名まで)
絵本の日★	1月17日(月)10時15分～10時30分	「あおむし」さんによる絵本の読み聞かせ	6組(12名まで)
赤ちゃんげんきっ子★	1月20日(木)10時～11時	ふれあい遊び・手形	—
おはなしの日★	1月24日(月)11時～11時30分	手遊び・紙芝居など	6組(12名まで)
園庭開放日★	1月4日、11日、18日、25日すべて火曜	園庭で遊ぼう	1～2組(6名まで)

姫宮保育園内 のびのびキッズルーム 申問 34・8393 ※一時保育も行っておりますのでご利用ください。 ※検温と全員マスクの着用をお願いします。

催し物	日時	内容等
子育て広場	1月14日(金)10時30分～11時30分	身体測定・手形
	1月21日(金)10時30分～11時30分	節分製作
	1月28日(金)10時30分～11時30分	誕生日カードを作ろう(1月生まれ)
	2月4日(金)10時30分～11時30分	身体測定・手形(2月1日(火)受付開始)
一緒にやってみよう ※1月17日(月)までに要申込	1月18日(火)10時～11時	紙トンボ製作 定員 親子5組
ランチタイム ※1月18日(火)までに要申込	1月25日(火)11時30分～12時30分	保育園給食の試食 定員 親子5組
キッズ広場 ※要申込(2月1日(火)受付開始)	2月7日(月)10時～11時	バルーンで遊ぼう 定員 親子10組
園庭開放 保育園のお庭であそぼう ※室内利用は要予約(平日:10時～11時30分、13時～14時)	平日9時30分～12時、13時～16時 土曜10時～11時	1月4日(火)～8日(土)は園庭開放(戸外)のみ行なっています。



公共施設情報シイガシ

宮代町の木は「シイガシ」!!

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載の催しが延期・中止、公共施設が休館となる場合がありますのでご注意ください。詳しくは町ホームページで確認、各担当・主催者へお問い合わせください。

図書館

申問 34・9944

ホームページ



火曜～金曜
土・日・祝日

開館時間

9時30分～19時 ※休館日:毎週月曜(祝日を除く)
9時30分～18時 11日(火)

特別整理休館のお知らせ

1月31日(月)～2月7日(月)

休館中の返却はブックポストをご利用ください。
※ AV 資料・紙芝居は開館中にお返しください。

事業名	日時	場所	内容
紙芝居と折り紙	1月8日(土)14時30分～15時30分	研修室	紙芝居:「ちゅうちゅうはっけよい」ほか 折り紙:つる 対象:3歳以上(目安)
ライブラリーシアター 「星野道夫のいた風景」 (1992年日本ドキュメンタリー)	1月14日(金)14時～14時45分	ホール	星野道夫が日記に書き記したアラスカでの撮影模様がNHKの取材テープに映像として残されていた。1992年放送のドキュメンタリー映像。 対象:どなたでも可
おはなし会	①1月15日(土)、②22日(土) 14時30分～15時	ホール	①「だめといわれてひっこむな」「小さな赤いセーター」 ②「かさこじぞう」「三びきのくま」 対象:4歳以上(目安)
ナクソス音楽会 第10回「ウィーンフィルハーモニー管弦楽団～ニューイヤーコンサートより～」	1月16日(日)14時～15時30分	ホール	音楽配信サイト「ナクソス・ミュージック・ライブラリー」から名演奏をお届けします。※生演奏ではありません。
子ども映画会	1月22日(土)15時～15時45分	ホール	「フォックスウッド物語 ひみつがいっぱい」 「ゆうかんな十人のきょうだい」 16ミリ映写機とフィルムを使った映画会です。 対象:3歳以上(目安)
すいようえほんの会	1月26日(水) 【0・1歳の部】11時～11時15分 【2・3歳～の部】11時15分～11時45分	おはなしコーナー	ちいさい子の絵本とわらべうたの会 定員:各5組(先着順)
童話と絵本の会	1月29日(土) 【2・3歳の部】14時30分～14時50分 【4歳～小学生の部】15時～15時30分	ホール	年齢にあわせた絵本の読みきかせ 対象:2歳以上(目安)
第28回 大人も楽しめる紙芝居の集い	1月30日(日)14時～15時	ホール	ベテラン演者による紙芝居の上演。小学生から大人まで楽しめます。 演者:吉松美代子氏
第27回 おとなのための昔話と音楽のつどい 2月8日(火)から当日までに中央カウンターで整理券を配布 ※定員に達した時点で受付終了	2月27日(日)14時～16時	ホール	おはなし:「地獄からもどった男」ほか 音楽:「ロシア民謡メドレー」ほか 出演:宮代おはなしの会「スウス」 日本工業大学吹奏楽団 定員:70名

開館時間

火曜～土曜 9時～21時
日曜・祝日 9時～18時

ぐるる宮代

申問 32・1543

ホームページ



スポーツスクール・季節 **ミズノ**

ぐるる宮代にて多様な教室、スクールを開催しています。

- ヨガ ■水泳 ■新体操 ■フットサル ■卓球
- 体育 ■バスケットボール ■テニス ■バドミントン

※一部のスクール・教室には無料体験もあります。
※参加には、事前申し込みが必要です。

事業名	日時	内容
水泳個人レッスン 申込:1月8日(土)10時～	1月16日、23日、30日 すべて日曜 ①13時～13時20分 ②13時25分～13時45分	ウォーキング・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ 定員:各回1名 対象:大人:16歳以上、 子ども:小学4年生から中学3年生 費用:大人1,400円 子ども1,200円(入場料込) 持物:水着、キャップ、タオル、飲み物、マスク
スポーツフェスタin宮代 申込:1月20日(木)10時～	2月20日(日) 10時～17時 【子ども】 ミニマラソン・投げる跳ぶ(ヘキサスロン)・走り方・ スポーツ塾(鉄棒・跳び箱)、フットサル・新体操・水泳 【大人】 ヨガ、ウェルランド(筋持久力とステップ運動)・健康 運動・ウォーキング・ランニング・水中運動・水泳・パーソナルレッスン	子どもから高齢者まで多種目のスポーツを楽しもう! 対象:幼児(年中)～高齢者 費用:フリーパス1,000円(2つ以上参加可)1教室500円 持物:運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物、屋外シューズ(屋外参加者のみ)、水着、水泳帽子(プール利用者)※プール意外はマスク着用

家に帰ったらまずは手洗い・うがいをしよう!

笠原小学校内 陽だまりサロン

申問 37・0145

ホームページ



開館時間

月曜～金曜、第3・第4土曜
10時～16時

事業名	日時	内容
プチマフラー作り 申込：直接または電話	1月15日(土)10時～12時	襟元温かなダイヤ柄のプチマフラーを編みます。 定員：8名(先着順) 持物：かぎ針4号、中細毛糸2～3玉
はるるの折紙タイム 申込：直接または電話	1月18日(火)13時30分～15時	何を折るかはお楽しみです。 定員：8名(先着順) 費用：50円(材料費)
リコーダーを吹きましょう	1月22日(土)13時30分～14時30分	持物：ソプラノリコーダーまたはアルトリコーダー ※変更する場合があります。開催についてはお問い合わせください。
みんなのほっとカフェ	1月24日(月)10時～11時30分 時間内であればいつでも相談できます。 申込不要。	子育てや人間関係の悩み、モヤモヤを、ニーズカードを使って整理するお手伝いをします。肩の荷をおろしてホッとする時間を過ごしませんか。 聞き手：宮代町家庭教育支援チーム・佐藤 対象：どなたでも
ぬりえをしましょう	毎週月曜13時30分～ ※10日(月・祝)はお休み	ゆったりとした気分で好きな色を塗ってみませんか。脳を活性化したり、自律神経を整えたりする効果があるとされています。 持物：ぬりえ、色鉛筆など(ない方にはこちらでも用意しています)
いきいきの日 ※1月18日(火)は申込制 申込：直接または電話	毎週火曜10時30分～11時30分 1月11日、25日：新しい村 1月18日：陽だまりサロン ※1月4日はお休み ※新しい村へのお問い合わせはご遠慮ください	リズムに合わせて基礎体操を学びましょう。 1月18日は、陽だまりサロンでヨガを行います(定員：13名)。 持物：飲み物、タオル、レジャーシート(1人用サイズ)
囲碁・将棋の日 申込：直接または電話	毎週水曜10時～12時	椅子に座ってできます。 空いていれば当日でも利用できます。電話でご確認ください。 定員：6組
さをり織り体験の日 申込：直接または電話	毎週木・金曜10時30分～12時、 または13時30分～15時	ウールのマフラーを作ります。 費用：800円(縦糸代) 持物：中細毛糸2～3玉

コミュニティセンター 進修館

申問 33・3846

info@shinsyukan.or.jp

ホームページ



開館時間

9時～21時30分

事業名	日時	場所	内容
【進修館共催事業】 「進修館をアルバムにする」 動画上映会 申込：電話またはメール mail@shinsyukan.or.jp	1月10日(月・祝)、17日(月) ①11時 ②13時 ③15時 1月15日(土)、23日(日) ①14時 ②16時	2階ロビー みんなの広場	進修館で撮影された思い出の写真、写真にまつわるエピソード等で構成した動画を上映します。 定員：25名(事前申込優先) 主催：日本工業大学建築学科生活環境デザインコース 勝木研究室
【進修館オープンカレッジ第1弾】 「あなたがやってみたい・参加したい・町民まつり！」 について語り合おう 申込： ●電話、ボランティア室窓口 ●メール(件名・氏名・連絡先) mail@shinsyukan.or.jp 件名は「進修館オープンカレッジ申込み」	1月～3月の第2、4金曜 全5回 ①1月28日(金) ②2月11日(金・祝) ③2月25日(金) ④3月11日(金) ⑤3月25日(金) 各日19時～20時30分(90分程度)	2階ロビー みんなの広場	進修館オープンカレッジとは・・・? さまざまな世代が定期的集まり、地域の課題ややりたいことなどを語り合う場のことです。 2年連続で中止になった、町の一大イベント宮代町民まつり。来たる再開に向け、やりたいことや思いを語り合いませんか？カフェでくつろいでいるようなリラックスした雰囲気の中で、少人数に分かれて話し合います。 今まで町民まつりに参加された方、町民まつりに興味・関心のある方の参加をお待ちしています！ 対象：複数回参加可能な方 定員：30名(先着順、定員になり次第受付終了)

令和4年度 市民活動サポートセンター登録制度の登録者募集

市民活動サポートセンターでは、コミュニティ活動の一助となるよう、「進修館市民活動サポートセンター登録制度」(略称「サポセン登録制度」)をスタートします。

「サポセン登録制度」とは？

市民活動サポートセンターが、コミュニティ活動をおこなう方々をサポートするサービスを提供するための登録制度です。

どんなサービスが受けられるの？

- 印刷機の予約
- チラシラック、レターケースの申込
- ホームページへの情報掲載
- 市民活動専門家相談
- マッチング※情報公開を承認した方(紹介依頼に対する情報提供)

登録期間

登録日～当該年度末
※令和3年度中の登録のみ
令和5年3月31日まで

対象

町内でコミュニティ活動を行っている個人・団体

費用

無料

申問

市民活動サポートセンター
(2階ロビー)

令和4年度 チラシラック・レターケース・ロッカー利用者募集

利用期間 4月1日～令和5年3月31日(1ヶ月単位での利用可)

備品名	対象	数	料金	申請窓口
ロッカー	進修館を利用する 団体・個人	18	200円/月	ボランティア室
チラシラック	市民活動サポート センター登録をして いる団体・個人	24	無料	市民活動サポート センター (2階ロビー) ※メール可
レターケース		30		

申 1月15日(土)～2月20日(日)

利用申請書を記入の上、上記申請窓口へ提出(申込多数の場合は抽選)利用の可否については、2月28日(月)以降に申込者へ連絡
利用申請書は各申請窓口にて配布

利用にあたっては、感染症予防にご協力をお願いします！

Information

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、催しが延期・中止となる場合がありますのでご注意ください。詳しくは町ホームページで確認、各担当・主催者へお問い合わせください。

暮らし

暮らしの相談 定例相談会

生活の困りごとをご相談ください。(無料)
日 1月18日(火)9時~12時
場 宮代町役場2階相談室
相談員 相談支援員(社会福祉士)
問 アスポート相談支援センター埼玉東部
048・720・8475

くらしの相談室からのお知らせ

①相続・遺言・成年後見無料相談
日 1月19日(水)、26日(水)14時~16時
場 進修館集會室
内 行政書士による無料相談会
講 赤堀良孝氏、加納恵氏ほか(予定)
定 両日とも各5名
対 町民
申 特定非営利活動法人くらしの相談室
048・752・5009
問 (加納)090・1886・0415

②エンディングノート作成講座(予約制)
実際にエンディングノートに記入してもらいます。
日 2月24日(木)14時~16時
場 福祉交流館すてっぷ宮代
講 赤堀良孝
定 10名
費 500円(資料代)
持 筆記用具
申問 特定非営利活動法人くらしの相談室
(加納)090・1886・0415

普通救命講習Ⅰ 受講者募集

応急手当に関する知識と技術を習得してみませんか。
日 2月20日(日)9時~12時
場 埼玉東部消防組合 宮代消防署
内 主に成人を対象とした心肺蘇生法など
定 12名(先着順)
対 埼玉東部消防組合管内(久喜・加須・幸手・白岡・杉戸・宮代)に在住・在勤・在学している中学生以上の方
申問 1月20日(木)9時から
埼玉東部消防組合宮代消防署 34・0119

1月10日は「110番の日」
~いち早くいそがず慌てずれい静に~

110番は事故や事件にあった、目撃したので、一刻も早く現場に来て欲しい時の「緊急通報専用電話」です。
◆運転免許更新に関する問い合わせ
埼玉県運転免許センター 048・543・0110
杉戸警察署 0480・33・0110
◆緊急以外の警察相談・案内・要望
#9110または048・822・9110
問 杉戸警察署 33・0110



スキルアップ講習

AutoCAD 基礎
日 2月12日(土)、19日(土)9時~16時
定 20名
対 Windows の操作ができ、CADを用いた図面作成の基礎を学ぼうとする方
費 2,000円(テキスト代別)
申問 1月1日(土・祝)~10日(月・祝)までに往復はがき又はインターネットで応募
〒344-0036 春日部市下大増新田 61-1
県立春日部高等技術専門学校 048・737・3511
<http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0809/>

放送大学入学生募集

募集学生の種類 教養学部、大学院
出願期間 第1回 2月28日(月)まで
第2回 3月1日(火)~15日(火)(インターネット出願も受付)
問・資料請求(無料)
放送大学埼玉学習センター 048・650・2611

事業者の皆様へ
労働保険のお知らせ

労働保険料(労災保険・雇用保険)の第3期分の納期限は1月31日です。納付書については、納期限の10日前頃に該当事務所へ郵送します。また、保険料納付については口座振替が便利です。申し込み手続きについては厚生労働省もしくは埼玉労働局のホームページをご覧ください。
申問 埼玉労働局労働保険徴収課
048・600・6203

女性のための女性司法書士による
無料電話相談会

遺言、相続、贈与、登記関係、起業、借金、離婚等の相談に応じます。
日 1月22日(土)10時~16時
相談電話番号 048・872・8055(当日のみ通話可)
費 無料(通話料は相談者の負担)
問 埼玉司法書士会事務局 048・863・7861

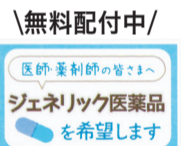
健康・福祉・保健

離乳食教室

日 1月20日(木)13時30分~14時30分
(13時から受付・計測)
内 身長・体重測定、離乳食の進め方のお話、レシピの紹介※個別相談やフードモデルの展示も行っています。
定 8名(先着順)
対 4か月児健診を受けた方(生後10か月まで)
持 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具
申問 1月6日(木)から電話
保健センター 32・1122

身体障害者・知的障害者相談員
相談会(無料・事前申込不要)

身近な相談ができます。お気軽にご相談ください。
日 2月4日(金)13時~16時
場 宮代町役場203会議室
対 町内在住の身体・知的障がい者及びご家族
問 障がい者福祉担当 内線327

ジェネリック医薬品を
活用しましょう

◆ジェネリック医薬品とは?
先発医薬品の特許期間が過ぎたあとに、同じ有効成分で製造した薬のことです。開発費を抑えられるため、ジェネリック医薬品の価格は先発医薬品の2~7割程度です。ジェネリック医薬品に替えると、医療費・家計負担をもっと軽くすることができます。
◆ジェネリック医薬品の頼み方は?
医療機関や薬局の窓口にて「ジェネリック医薬品を処方してください」とお伝えください。また町ではジェネリック医薬品希望シールを配布しています。お薬手帳や保険証に貼ってお使いください。
問 国保・後期担当 内線317

フォレスト みやしろ

町民のみなさんからの催し物案内です。
掲載希望の方は、担当へお申し込みください。
申問 広報担当 34・1111 内線 208



介護者サロンみやしろ

介護している人が集まり、悩み、思いを話し合う場所です。話されたことは、スタッフはもちろん、介護者も守秘義務があることをいつも確認しています。
日 1月19日(水)、2月16日(水)
13時~14時30分
場 福祉交流館すてっぷ宮代
問 介護者サロンみやしろ
(住谷)090・9953・6688

異文化講座「キューバの歴史と文化」

日 2月13日(日)13時30分~15時30分
場 図書館ホール

内 キューバの歴史と文化にふれながら、本場の一流ダンスを披露していただきます。どうぞお楽しみください。
講 ナルシソ・メディナ氏(キューバを代表するダンサー)
定 80名
費 300円
問 国際交流みやしろ(成瀬)34・8227

ヨガ教室 生徒さん募集

初心者歓迎。新年から始めませんか?
日 毎週木曜(午後クラス15時~16時30分)
場 新道集會所(中央 2-9-3)
講 国際ヨガ協会認定トレーナー
費 5回分チケット4,000円(期限なし・入会金なし)

持 動きやすい服装
問 (美土路)090・4379・7581
Eメール:midoro-m@pk2.so-net.ne.jp

心と体の健康増進へ
年金受給者の皆さんへ入会のすすめ

内 グラウンドゴルフ、親睦旅行、カラオケ等
費 年2,700円(夫婦は4,000円)
体験コーナー(グラウンドゴルフ) ※用具不要
日 月曜、火曜、金曜、土曜(祝日除く)
12時50分~13時15分(体験者の都合で変更可)
場 コミュニティ広場
申問 埼玉県年金協会春日部支部宮代分会長
(渡部)34・7277

発達障害者就労支援センターのご紹介

県では、発達障がい者に特化し、就労相談から職業能力評価、就労訓練、就職活動支援、職場定着までを支援する「発達障害者就労支援センター（ジョブセンター）」を運営しています。それぞれの得意な分野でこれまでに500人以上が就職しています。

対 医師の診断や障害者手帳の有無にかかわらず、企業等への一般就労を希望している方

◆**ジョブセンター-川口**
場 川口市西川口1-9-8スカイコート西川口第52F（西川口駅西口下車徒歩3分）
問 048・299・2070

◆**ジョブセンター-草加**
場 草加市氷川町2101-1シーバイオビル3F（草加駅西口下車徒歩1分）
問 048・929・7600

◆**ジョブセンター-川越**
場 川越市脇田本町9-1長谷部ビル3F（川越駅西口下車徒歩5分）
問 049・249・8772

◆**ジョブセンター-熊谷**
場 熊谷市桜木町1-137サンライズ桜木・堀口第二ビル4F・5F（熊谷駅南口下車徒歩1分）
問 048・501・8917

親族のための後見人講座「やさしい成年後見教室」

日 1月29日(土)13時～16時30分
場 大宮ソニックシティ906会議室
内 成年後見制度の概要・後見申し立ての方法・後見人としての心構え・後見人の仕事
※希望者には個別の相談会も実施します
講 (公社)成年後見センター・リーガルサポート埼玉支部会員の司法書士
定 30名(先着順)
対 親族の後見人になっている方や後見の申立てを検討している方、成年後見制度に関心のある方
※本講座は市民後見人養成講座ではありません
費 無料(教材「はじめての成年後見」日本加除出版を参加の方に無料配布します)
申 1月11日(火)～26日(水) 10時～12時、13時～16時(土・日・祝日を除く)
公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート埼玉支部 048・845・8551
住所:さいたま市浦和区高砂3-16-58 埼玉司法書士会館内206号室

新型コロナを口実にATMへ誘導する還付金詐欺に注意!

問 宮代町・杉戸町消費生活センター 34・1111内線524

「3万円の還付金がある」と市役所を名乗る電話があり、口座のある銀行名を聞かれ答えた。その後、その銀行を名乗り「新型コロナの影響で65歳以上は銀行に入れないのでショッピングセンターのATMに行くように」と電話があった。不審だ。(60歳代女性)

アドバイス

- ・役所などの公的機関や金融機関の職員が還付金手続きのためにATMの操作をするよう連絡することは絶対にありません。
- ・「お金が返ってくるのでATMに行くように」という電話があったら還付金詐欺です。相手にせず、すぐに電話を切ってください。
- ・新型コロナを口実にしてATMへ誘導する手口もみられます。心当たりがあっても、指示された番号に電話はかけず、役所の担当部署に確認してください。
- ・不審に思ったときは、消費生活センターにご相談ください。



追加開催 おたっしや元気塾+

申 高齢者支援担当 34・1111 内線 382

高齢者の方が、自宅でも運動を継続できることを目的に、高齢者の体力づくりのための簡単な体操を行います。感染拡大などで、教室がお休みになった場合は、お電話をして、ご自宅での体操継続のお手伝いをします。
※後期の募集は済んでいますが、川端公民館で追加で実施をします。

日時 2月10日、17日、3月3日、10日、17日(全て木曜) 13時15分～14時45分
会場 川端公民館2階和室
定員 10名※申込多数の場合は抽選
対象 65歳以上の町内在住の方(新規優先)
費用 200円(保険料)※初日に集金

申込 1月4日(火)～24日(月)の間に、申込書を担当へ提出(郵送、ファックス可)
※おたっしや元気塾(後期)を受講中の方はお申込み不可
※申込書は担当窓口、会場、ホームページから入手可
※要介護1～5の認定を受けている方は対象外



MIYASHIRO TOPICS -防犯-

問 危機管理担当 34・1111内線279



地域の安心・安全なまちづくりに貢献！表彰式が行われました

長年、防犯活動でご活躍されている個人・団体の方々が、埼玉県および杉戸警察署から、日頃の功績を称え、表彰されました。今回表彰された皆さまをご紹介します。



埼玉県防犯のまちづくり県民大会 防犯功労者 須賀第一連絡会 小島 利信 さん

昭和46年6月から現在まで地域防犯推進委員として50年間活動。年間を通して地域の防犯活動に積極的に取り組み、連絡会の運営や推進委員への防犯啓発指導など、地域の安心安全なまちづくりに尽力されています。



埼玉県防犯のまちづくり推進会議会長(埼玉県知事)から感謝状を受賞

学園台自主防犯会



年末年始は防犯・交通安全に力を入れましょう!

11月27日、杉戸町の道の駅アグリパークにて、年末年始特別警戒取締り・冬の交通事故防止運動出陣式が行われました。杉戸警察竹内署長から、「年末年始になると、事件、事故の発生が懸念されます。この時期はより一層、注意喚起を行っていきます。」とお話がありました。安心・安全に年末年始を過ごし、気持ちよく新年をスタートしましょう!



杉戸警察署管内地域安全・暴力排除推進大会 地域安全功労団体賞

宮代台自治会



杉戸警察署管内地域安全・暴力排除推進大会 暴排功労団体賞

宮代町さわやかクラブ連合会



宮代町「農」のあるまちづくり

新しい村



森のカフェ 営業時間 9時30分～16時
ラストオーダー15時45分

森の市場「結」 問 36・3955
営業時間 9時30分～17時

1月の定休日(平日月曜) 17日、24日、31日

◆年始の営業時間

1月1日(土・祝)～3日(月) 休業日
1月4日(火) 9時30分～15時
※森のカフェ14時まで(13時45分ラストオーダー)
1月5日(水) 通常営業



生産者土曜日 8日(土)
西口サービスデー 25日(火) ※会員ポイント2倍デー
お米の特売日 8日(土)、9日(日)、22日(土)、23日(日)

1月4日(火)
お年玉抽選券配布
お買い上げ2,000円ごとに1枚
(予定枚数がなくなり次第終了)



今月のオススメ!
ベリーパフェ 484円(税込)
旬のいちごをのせたパフェです。
新しい村特製のジャム入り♪

農の家 / 村の集会所

申問 48・6560(農の家)
営業時間 9時～17時 月曜定休

各講座は、電話又は新しい村ホームページ応募フォームからお申し込みください! ※キャンセルは電話でのみ受付
※費用は税込です

いちごまつり

1月29日(土)



宮代産のいちごや、いちごのスイーツが集結!



福を呼ぶ 節分デー

2月2日(水)、3日(木)

生産者の恵方巻、節分関連スイーツ、加工品を販売します。

2.20(日)
14時～18時30分

場 東武動物公園
費 男性8,000円
女性7,000円



主催:新しい村
共催:東武動物公園

～イルミで婚活～ ZOO婚

内 動物園散策、軽食、交流タイム、イルミネーションの点灯
定 35歳から49歳までの独身男女各20名
申 12月26日(日)～2月6日(日)17時
※キャンセル料(半額) 2月16日(水)以降
※先着順ではありません。
定員を超えた場合、抽選となります。

2.23(水・祝)
10時～12時

ペアイベント こんにやく作り

場 村の集会所 費 1組2,500円

定 20組(最少催行人数4組)
2人1組で参加
持 エプロン・三角巾・お持ち帰り袋
申 2月17日(木)17時まで
※キャンセル料(半額) 2月19日(土)以降

2.27(日)
13時～15時

キドニービーンズ 仕込み味噌作り

場 村の集会所 費 5,500円

免疫力を高め、アンチエイジング効果に期待!
講 鈴木玲子氏(手作り化粧品と麴のサロン niccolie(ニコリ)主宰)
定 6名(最少催行人数2名)
持 エプロン・手拭タオル・ホーロー容器(4.5L用)
※キャンセル料(半額) 2月23日(水・祝)以降

1月

マスク着用等感染予防対策の上、お越しください。

無料相談

- 1 子どもの家庭相談** 子育てひろば 32・6899
子どもや家庭一般相談 日 毎週木曜 13時～16時
◆宮島佐代子相談員 場 子育てひろば(役場庁舎) ※直接窓口へ
- 2 乳幼児健全育成すくすく相談** 子育てひろば 32・6899
乳幼児の育成相談 日 毎週水曜 9時～12時
◆原嶋朋子相談員 場 子育てひろば(役場庁舎) ※直接窓口へ
- 3 育児相談** 子育てひろば 32・6899 (ファックス) 34・1163
げんきっ子 34・5891 (ファックス) 34・5891
育児相談等 日 ①毎週月曜 9時～12時②祝日を
◆①亀田玲子相談員 除く毎週火曜・金曜9時～12時
(子育てひろば) 場 ①子育てひろば(役場庁舎)
②栗原富智枝相談員 ②げんきっ子(国納保育園)
(げんきっ子) ※電話、ファックスでの相談可。
- 4 子どもの健康相談** 保健センター 32・1122
身長、体重測定、発育・発 日 1月5日、12日、19日、26日 水曜
達・育児相談など 9時30分～11時30分
※電話・オンライン相談可 場 保健センター
持 母子健康手帳、バスタオル

- 5 栄養相談※要予約** 保健センター 32・1122
子どもの食事(離乳食や幼 日 1月5日、12日、19日、26日 水曜
児食の進め方・少食・偏食) 場 保健センター
大人の食事(生活習慣病に 日 ※詳しい時間はお問い合わせください。
関する相談) ※オンライン相談可
- 6 教育相談・いじめ相談** 学校教育担当 内423
幼児、児童、生徒、保護者 日 毎週月曜～金曜(祝日を除く)
の教育上の悩み相談、いじ 9時～17時
めや進路等の教育相談 ※電話相談可。面談相談希望の
◆教育相談員・指導主事 場合は、直接窓口へ
- 7 町民相談** 人権・男女共同参画担当 内210
人権、日常生活、行政等 日 1月11日(月)
に対する悩みごと 10時～12時、13時～15時30分
◆町民相談員、人権擁護 場 役場2階203会議室
委員、行政相談員 ※電話相談可(相談日のみ 内210)
- 8 法律相談※要予約** 人権・男女共同参画担当 内210
様々な悩みごとにおける 日 1月11日(火)10時～12時
法的な解釈や手続き等 1月25日(火)14時～16時
◆弁護士 場 役場2階10番窓口
※同一案件は月1回、年度 ※面談相談のみ(相談時間は25分間)
内2回まで ※毎月1日から予約受付(祝日は翌開庁日)
- 9 女性相談※面談要予約** 人権・男女共同参画担当 内210
家族関係、夫婦関係、DV、人 日 1月17日(月)13時～16時
間関係、生き方等の悩みごと 場 役場2階10番窓口
◆女性相談員 ※電話相談可(相談時間は50分間)

- 10 県法律相談※要予約** 県民総合相談センター048・830・7830
様々な悩みごとにおける 日 毎月第1水曜 13時～16時
法的な解釈や手続き等 場 春日部地方庁舎2階
◆弁護士
- 11 人権相談**
人権問題や日常生活にお 日 平日8時30分～17時15分
ける悩みごと等 ◆みんなの人権110番(人権一般)
0570・003・110(法務省)
- 12 心配ごと相談** 宮代町社会福祉協議会 32・8199
生活上の悩みごと 日 1月13日(木)13時30分～15時30分
◆民生委員・児童委員 場 福祉交流館すてっぷ宮代
(字西原 278)
※電話相談可
- 13 消費生活相談** 商工観光担当 内265
消費生活に関するトラブ 日 ◆宮代町(受付は15時まで)
ルの相談 日 祝日を除く毎週月曜、水曜
(宮代・杉戸相互利用可) 10時～12時、13時～16時
◆消費生活相談員 場 宮代町役場2階相談室
金曜日の相談は、 ◆杉戸町(受付は15時30分まで)
埼玉消費生活支援センター熊谷 日 祝日を除く毎週火曜、木曜
048・524・0999 10時～12時、13時～16時
をご利用ください。 場 杉戸町役場本庁舎1階相談室

状況により、相談を中止する場合があります。事前に各担当へお問い合わせください。

Photo Gallery
～月刊みやしろ～

MTV Miyashiro TV 宮代町インターネット放送局では、動画で町の魅力を発信しています。Youtubeで「miyashiroTV」を検索!





優秀作品集

**エコについて考えた作品が勢ぞろい
入賞作品決定**

▼MIYASHIROエコ☆スターズ主催の「第9回エコポスターコンクール」の入賞作品が決定しました。194の応募作品の中から羽島佑真さんの作品が最優秀賞に選ばれました。表彰式が11月25日に姫宮保育園にて行われ、賞状と雑記帳や鉛筆など環境に配慮された賞品が贈られました。✍️ 町民生活課



わたしたちの月3万円ビジネス(3ビズ)体験ワークショップを開催

▼3ビズとは…やりたかったことや好きなことを基にして月3万円を稼ぐ小さなビジネス
▼11月19日にワークショップを杉戸町と連携して開催し、町内外から32名の女性の参加がありました。自分ができることなどの紹介や、仮定の職業に就いた想定ワークなど楽しいワークショップとなりました。✍️ 産業観光課



**町長と「宮代での子育て」について話す
子育てひろばで座談会**

▼11月11日、地域子育てサロン企画委員さんと町長で、「宮代での子育て」の座談会を行いました。これは10月のサロンに町長が参加したことをきっかけに行われたものです。住むきっかけなどの自己紹介をし、宮代で子育てして思ったことなどを話しました。「自然が多く遊べる」「パパ友の交流機会があれば」など意見が出ていました。✍️ 子育て支援課



**第7回地域子育てサロン
お店でランチ&おしゃべり**

▼11月17日、30日、TiTi cafeにて、「カフェでおはなし」を開催し、2日合わせ13組の親子が参加し、毎日頑張っている子育ての話題で盛り上がりました。参加者からは「子育て中のママがいっぱいいて励みになった」「コロナで家に籠るのが辛かったので、この機会があったい」とのお話がありました。✍️ 子育て支援課



**安全な現場活動のために…
防火服リニューアル**

▼消防団員の火災、災害活動現場での安全性を高めるために、アラミド系繊維を用いた青色の防火服、ヘルメットには顔面を保護するシールドを標準装備とした防火帽、ケブラー製繊維のグローブ、防火用の銀の長靴に更新しました。6個分団に各5セット計30セットを配備し、今後3年計画で整備を進める予定です。✍️ 町民生活課

みやしろ文芸

小振りでも願ひ大きく鏡餅
青物や十一月のわが畑
妻遅く一人手酌に落花生
孫達の笑顔満開お正月
人類の行く末不安冬の空
青空に水辺のモミジ赤く燃ゆ
今年こそコロナなくなる願ひ込め
鴨覚めず水光りおる夜明け前
冬至の湯心の奥まで香り立ち
ゆつたりとひとり至福に柚子湯なり
風に耐え皇帝ダリア見事咲き
縁起良し育つ千両真紅の実
この土地に集う人々幾千万
新たな年にさわやかな風!
青々と茂りし木の葉秋を知り
赤黄に染りて裸木となる
寒風に老いも若きも一心に
グランドゴルフに一喜一憂
世界遺産しれとこ海岸漁師魂
ひぐまを鳴し共生なせり
「若いね」と戦後生れの従妹らに
言われ背筋を伸ばし歩きぬ
馬喰の手打はいつも夜となる
牛鳴く声はさみしくぞ思う
窓越しに見える満月洗々と
光輝く日章旗に見え
血糖値気にする妻を氣遣いて
ケーキに替えてソナチネ贈る
謹賀新年本年無事をねがいこめ
直立不動氏神一礼
初春やモーニングコーヒー碾き入れて
感謝の思い妻に伝えし
よその畑人を励まし褒めたとき
我が感じるさわやかな風
空色のマニキュアつけて歩く時
子供のように心がはずむ
病院食味無き日々今日何ぞ
舌も驚く栗御飯

武藤芳夫
渡辺進
村田信明
横手敏夫
原崇雄
山本豊
浅倉孝郎
飯澤直行
村田陽宣
齋藤健二
海老原光枝
祥子
戸田謙三
濱田恒雄
濱島宗雄
佐藤よし江
濱島宗雄
納谷千代
新井景次郎
島村貞子
関谷昌雄
矢島忠愛
富澤鎮男
金子輝男
宇津木さえ
岡本信吾

▼俳句、短歌等の投稿は、住所・氏名・電話番号を記入し、〒345・8504 宮代町役場「広報みやしろ」まで。漢字には必ずふりがなをつけてください。連絡先や名前がなく俳句、短歌等の内容が確認できない場合は、掲載できません。2月号への掲載は1月13日(木)まで。楷書での記入をお願いします。

広告



Miyashiro Calendar



日	月	火	水	木	金	土
<p>やあ！ミヤシロイガーだよ！巨峰ワインのラベルをデザインしてくれたのは、片桐仁さん。顔の縞模様は宮代になってるよー！ガオツツ！！</p>		<p>●子育て支援センター(A:きしゃぼっぽ B:げんきっ子 C:のびのび) 9p ●図書館 10p ●ぐるる宮代 10p ●陽だまりサロン 11p ●進修館 11p ●新しい村 14p ●無料相談 14p ●ハクモクレン 4p~8p、インフォメーション 12p~13p</p>				<p>1/1 元旦</p>
2	3	<p>4 ●無料相談③ ●郵送用封筒広告主募集5p(~28日) ●B園庭開放 ●お年玉抽選券配布</p>	<p>5 ●無料相談②④⑤⑩⑬ ●#みやしろまち写真展 8p(~12日)</p>	<p>6 ●無料相談①</p>	<p>7 ●無料相談③</p>	<p>8 ●紙芝居と折り紙 ●生産者土曜日 ●お米の特売日</p>
9 ●お米の特売日	<p>10 ●無料相談③ ●進修館をアルバムにする</p>	<p>11 ●無料相談③⑦⑧ ●A2歳児教室 ●B園庭開放</p>	<p>12 ●無料相談②④⑤⑬ ●A1歳児教室 ●Bげんきっ子の日</p>	<p>13 ●無料相談①⑫</p>	<p>14 ●無料相談③ ●農地利用最適化推進員推薦・募集6p(~2月10日) ●A手形でポン ●C身体測定・手形 ●ライブラリーシアター</p>	<p>15 ●おはなし会 ●プチマフラー作り ●進修館をアルバムにする ●チャラシラック等利用者募集</p>
<p>16 ●冬の自然観察会6p ●ナクソス音楽会 ●水泳個人レッスン</p>	<p>17 ●無料相談③⑨⑬ ●聖火リレー記念展 8p(~24日) ●A3歳児教室 ●B絵本の日 ●進修館をアルバムにする</p>	<p>18 ●無料相談③ ●B園庭開放 ●C紙とんぼ製作 ●はるの折り紙タイム</p>	<p>19 ●無料相談②④⑤⑬</p>	<p>20 ●無料相談① ●A手形でポン ●B赤ちゃんげんきっ子 ●離乳食教室12p</p>	<p>21 ●無料相談③ ●C節分製作</p>	<p>22 ●さいかつぼーる8p ●おはなし会 ●子ども映画会 ●リコーダー ●お米の特売日</p>
<p>23 ●地域子育てサロン どうぶつパン作り7p ●水泳個人レッスン ●進修館をアルバムにする ●お米の特売日</p>	<p>24 ●無料相談③⑬ ●A親と子の絵本の日 ●Bおはなしの日 ●みんなのホットカフェ</p>	<p>25 ●無料相談③⑧ ●A赤ちゃんの日 ●B園庭開放 ●Cランチタイム ●西口サービスデー</p>	<p>26 ●無料相談②④⑤⑬ ●A1歳児教室 ●すいようえほんの会</p>	<p>27 ●無料相談①</p>	<p>28 ●無料相談③ ●A1月のお誕生日会 ●C誕生日カードを作ろう ●進修館オープンカレッジ</p>	<p>29 ●浦和レッズハートフルサッカー8p ●A子どもの食事 ●童話と絵本の会 ●いちごまつり</p>
<p>30 ●マイナンバーカード受取(要予約)4p ●紙芝居の集い ●水泳個人レッスン</p>	<p>31 納期限 ●無料相談③⑬ ●Bげんきっ子の日 ●特別整理休館(~7日)</p>	<p>2/1 ●無料相談③ ●A2歳児教室</p>	<p>2 ●無料相談②④⑤⑩⑬ ●節分デー(~3日)</p>	<p>3 ●無料相談① ●A赤ちゃんの日</p>	<p>4 ●無料相談③ ●C身体測定・手形</p>	<p>5 ●Aみんなと遊ぼう & こども食堂</p>

今月の漏水修理当番

問 上下水道事務所 33・5554
(休日は宮東配水場 32・0460)

修理は原則有償	中村工業所	32・4817	1/1
	木村設備	32・7788	1/2
	上原工業所	33・2737	1/3
	小河原設備	33・0391	1/4
	優輝設備	33・5508	1/5~8
	セキ住設工業	32・3161	1/9~15
	中村工業所	32・4817	1/16~22
	木村設備	32・7788	1/23~29
	上原工業所	33・2737	1/30,31

今月の納期限 1/31 (月)

- 町県民税 4期
- 国民健康保険税 7期
- 後期高齢者医療保険料 7期



◀口座振替



PayB ▶

納付は 便利な **口座振替・PayB** で

防災行政無線の内容を確認できます！

問 フリーダイヤル 0120・384602

防災行政無線が聞き取りにくい場合、フリーダイヤルで内容確認ができます。回線は5回線ありますが、混雑時には少し待ってからご確認ください。

新型コロナウイルス感染症 町内の陽性者の現状(12月15日時点)

陽性者数(累計)	391	最新情報は	
入院中	1	こちら	
宿泊療養	0		
自宅療養	0		
退院・療養終了	390		



1日の始まりは朝食から

朝ごはんは1日のパワーの源。朝食をとらずに保育園へ登園した子は元気がなかったりイライラしたりといった様子が見られます。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気に楽しく過ごせるようにしましょう！

取りたい栄養はこれ！

- ▶ **エネルギー源**…ごはん・パン等
→午前中の活動エネルギーUP
- ▶ **たんぱく質源**…卵・チーズ・魚・ハム・大豆製品等
→体温を上げ免疫力UP
- ▶ **ビタミン源**…果物・野菜等
→自律神経を整えて身体の調子をUP

おいしい朝ごはんを食べるポイント

- ▶ 夕食は早めにすませ、夕食後は間食をしないように
- ▶ 生活リズムを早寝・早起にし、朝食を食べる30分前には起きて体を目覚めさせる
- ▶ 前日に下ごしらえや作りおきをしておくと、朝あわてることなく食べられる

朝ごはんを食べるメリット！

- ▶ 怪我をしない
- ▶ イライラしない
- ▶ 風邪をひかない



おすすめメニュー

- ▶ チーズやバナナなどそのまま食べられるもの
- ▶ 前日の夕食の残りを温め直して
- ▶ おにぎりやインスタント味噌汁で簡単に

埼玉県救急電話相談と医療機関案内

■相談時間 毎日24時間
■電話番号 7119
つながらない場合は 048・824・4199
※従来と同様の番号からも電話をかけられます。
「小児救急電話相談」#8000及び048・833・7911

火災救急統計速報 令和3年11月

■火災件数	0 (3)	建物火災	0 (3)
		車両火災	0 (0)
		その他の火災	0 (0)
■救急件数	94 (1358)	急病	63 (966)
		交通事故	3 (69)
		その他	28 (323)

※ ()内は令和3年1月からの累計

▼埼玉東部消防組合 宮代消防署 34・0119
▼火災情報ガイド 21・9999
(火災・救急・救助の通報は119番)