

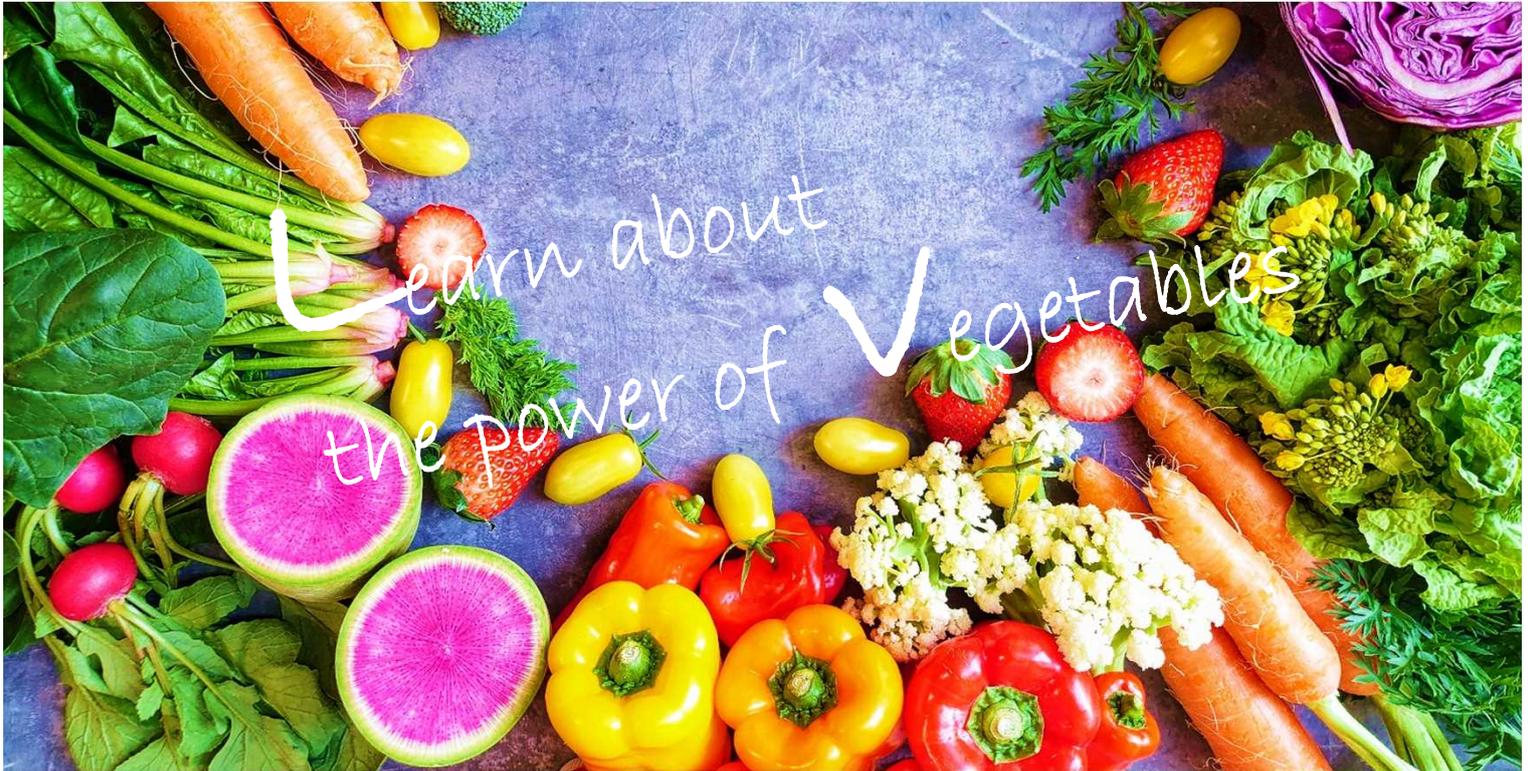
# ふらふーふ

第19号

令和7年(2025年)2月

## 主な内容

- 多様な働き方実践企業  
inみやしろインタビュー
- みやしろ輝き人
- 簡単レシピ紹介
- 相談窓口のご案内



## ◆ 宮代町男女共同参画セミナー ◆

2025

# 健康<sup>★</sup>の秘訣は『食』にあり!

～いつまでも若々しく! 老化を防いで身体の中から健康に～

- 止められる老化のポイントをご紹介します
- 肌老化を防ぐために欠かせない抗酸化と抗糖化とは?
- 野菜が持つ抗酸化力と、抗糖化力の仕組み・食べ方を紹介

# 3/22(土)

## 13:30~15:00



**無料** 測定会実施!!

バジチェック・体内の老化物質測定

2つの測定が  
できます



↑詳しくはコチラから

場所: コミュニティセンター進修館大ホール

定員: 100名 定員になり次第受付終了

講師: 明治安田生命保険相互会社

青木 恵理 氏

主催: 宮代町男女共同参画社会推進会議・宮代町



駐車場あります

一時保育あり  
申込**2/28**まで

### 〈お申込み・お問合せ〉

宮代町 総務課人権推進室

TEL0480-34-1111 (内線210) FAX0480-34-7820

メールアドレス: [jinken@town.miyashiro.saitama.jp](mailto:jinken@town.miyashiro.saitama.jp)

\*万が一中止や変更になった場合には、町ホームページでお知らせします。

特集

## 仕事と子育て等の両立を目指して!! 埼玉県多様な働き方実践企業inみやしろ

埼玉県では、仕事と家庭の両立を支援するため、男女がともにいきいきと働ける職場環境づくりを行っている企業を認定し、働きやすい企業としてPRしています。

現在、埼玉県内では4,000社を超える企業が認定されており、そのうち宮代町には13社（プラチナ2社、ゴールド7社、シルバー4社）の認定企業があります。今回、宮代町で認定を受けている企業をご紹介します。



★多様な働き方実践企業  
についてはコチラから→



埼玉県多様な働き方実践企業  
2014年10月16日認定

人と人をつなぐ 人と地域をつなぐ  
～ 私たちの身近な存在～

社会福祉法人  
宮代町社会福祉協議会

社会福祉法人 宮代町社会福祉協議会  
所在地 宮代町字西原278  
従業員数 70名（男性14名・女性56名）



宮代社協マスコットキャラクター みやびよん



育児・介護を経験  
した先輩がいる

テレワークやフレックスタイムな  
ど独自の取組がある

女性管理職が活  
躍している企業

働きやすい環境  
づくりをしている

働き方に対する取  
組を表明している

従業員が長く  
働き続けている

〈社会福祉協議会職員インタビューから〉

### 社協ってこんなところ

宮代町社会福祉協議会（以下、宮代社協）は、住民の皆さんが、慣れ親しんだ町でいつまでも安心して暮らせるように、地域福祉の中核組織として社会福祉のあらゆる分野に携わっています。緑豊かな西原自然の森にある『福祉交流館すてっぷ宮代』を拠点に、宮代社協の事務局、居宅介護支援事業所（ケアマネージャー）、ヘルパーステーション、相談支援事業所、そして、障害福祉サービス事業所ひまわりの家が一つになり、総勢70名の職員が一体となって様々な事業を展開しています。



福祉交流館 すてっぷ宮代



『宮代町で共に暮し共に創る講演会』の様子

### 働きやすい職場環境

宮代社協には、20代から70代までの幅広い年齢層の職員が働いています。子育て中の職員や親の介護が必要な職員も多く在籍していますが、時間単位で取得できる有給休暇や、子や家族の介護休暇等をうまく利用し、子育て・介護と仕事を無理なく両立しながら続けていけるような環境に配慮しています。

### 風通しの良い職場

宮代社協は、上司と部下の垣根がなく、コミュニケーションが良く取れた風通しの良い職場で、ベテランの職員も、新人の職員も何でも相談し合いながら仕事を進めています。私たちの仕事は、職員だけでは成し得ないものばかりで、ボランティアの方々や地域住民の皆さまと一緒に作り上げていくことが多く、住民の方の力をお借りして成り立っています。地域の皆さんに気軽にきていただける、開かれた雰囲気の良い職場でありたいです。



いきいきと働く職員

### 気持ちよく利用できる癒しの場として

宮代社協は大きく分けて5つの部門に分かれており、担当ごとや個人で目標を掲げて業務にあたっています。職員は、積極的に研修等を受けて知識を深め、スキルアップに努めています。

ヘルパーステーションでは『笑顔の多い職場にしたい』という目標を掲げていますが、皆が気持ちよく利用できるように、職場内は職員一人ひとりの小さな心遣いに溢れています。そのひとつに、すてっぷ宮代館内には、お客様を迎えるため、職員が気持ちよく働けるように…と、職員の手で生けられたキレイなお花が飾られています。気持ちよく利用できる癒しの場として、皆さまをお待ちしています。



職員が生けた花



イベントで寸劇をする職員



宮代町でイキイキと元気に輝いている人にお話を伺う企画です。

## ～ 子どもたちの笑顔と安全を守りたい！ やさしい笑顔で見守る 地域のお父さん～

スクールガードボランティア せんば みち お  
(笠原小学校区) **千把 道雄** さん  
宮代町スポーツ推進委員



町のスクールガードボランティアとスポーツ推進委員として活躍されている千把さん。活動を通して多くの方とのつながりができ、子どもから大人まで触れ合えることが楽しく、やりがいを感じているそうです。いつも、やさしい笑顔が印象的な千把さんにお話を伺いました。



### 子どもたちを見守るスクールガードボランティア

地域の子どもの見守り続けて10年。スクールガードボランティアが不足していることを知り、『私にできることがあれば』と活動を始めました。夏の暑い日も、冬の寒さが厳しい時も、子どもたちを安全に送り届けたいという思いから、これまで続けてきました。

もともと子どもが好きなお仕事もあり、一緒に歩く通学路は、私にとってとても楽しい時間です。このボランティアを通してたくさんの方と顔見知りになりました。小学生だけでなく、卒業した子どもたちや保護者の方に街で出会うと「千把さんこんにちは！」「いつもお世話になっています」と声をかけてくれて、それがとても嬉しく『やりがい』につながっています。

現在は、自身の都合でなかなか活動できていませんが、自分にできる範囲で続けていきたいと思っています。

### スポーツ推進委員

私は、スクールガードの他にスポーツ推進委員を担っており、町民の皆さんにスポーツの楽しさを伝えるべく、実技指導や助言・相談を行っています。昔から運動が好きで、学生の頃は野球に打ち込んでいました。自らの経験から、スポーツの楽しさや、スポーツが持つ力を子どもたちや町民に伝えたいという思いがあり、スポーツ推進委員に応募しました。実際に委員になると、これまでに体験したことのないスポーツに触れたり、他市町の委員さんと交流を深めたり、とても楽しく活動できています。スポーツ推進委員を通じて知り合った仲間とゴルフに行くことも楽しみのひとつ。人とつながって、楽しいですね。



スポーツ推進委員の活動の様子



モルック大会の審判員として

### 地域に恩返しをしたい

宮代町に生まれ、この地に暮らして72年。2人の息子の子育て中は、地域の方々にたくさん支えいただきました。これからは、私が地域の子どもたちを支える番!と思っています。

最近では、役員として、地域のお祭りの企画・運営に携わりました。子どもも大人も楽しそうに参加してくれて、本当に嬉しかったんです。人と、地域がつながることを私はとても大切にしています。これからも『地域のために自分にできることはやりたい』と思っています。その結果として、喜んでもらえたり、誰かの役に立つことができたら嬉しいし、やりがいを感じます。

これからも、地域に関わりながら、生まれ育ったこの町に恩返しをしていきたいと思っています。

## 宮代社協・貸出事業

～ぜひご利用ください～

宮代社協では、福祉車両や福祉機器、地域活動を応援するための備品、機材、レク用品を無料で貸し出しています。今回、その一部をご紹介します。ご希望の方は、宮代社協までお問合せください。  
TEL 0480-32-8199

### 【福祉車両】

車椅子に乗ったまま乗り込むことができる車両をガソリン代実費相当で貸し出します。



### 【福祉機器】

〈介護保険適用外で在宅の方対象〉

- ・車いす
- ・松葉杖
- ・四点杖
- ・ロフトクラッチ
- ・シャワーベンチ



### 【レク用品】

〈レンタル可能な団体〉

- ・地区・自治会
- ・地域交流サロン
- ・すてっぷ宮代活動チーム
- ・宮代社協特別会員



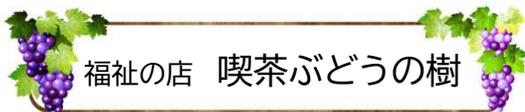
モルック



みやしろみんなの福祉カルタ



ポッチャ



福祉の店「ぶどうの樹」は、障がいのある方の職業訓練や就労の場、社会参加の場として、進修館2階にて、喫茶店・売店を営業しています。一生懸命スタッフとしてがんばって働いていますので、是非お立ち寄りください♪

### オススメ - menu -



◆ビーフカレー(サラダ付) ¥500



◆からあげプレート ¥500



◆ハイビスカスティー ¥250



◆ふんわりなめらかチーズケーキ ¥500

HERB TEA ALL ¥250

- ・BEAUTY ビューティー
- ・RELAX リラックス
- ・Hibiscus ハイビスカス
- ・REFRESH リフレッシュ



◆とろ〜りチョコの  
フォンダンショコラ ¥500

※デザートは、飲み物セット価格(コーヒーまたは紅茶)



〈営業時間〉  
平日10:00～15:30  
土祝11:00～15:00  
宮代町笠原1-1-1  
コミュニティーセンター進修館  
2階ロビー内



# ごちそうパエリア を作ろう♪

家事を楽しく!! 健康で、美味しく簡単に作れる料理をご紹介します♪  
みんなで楽しく **LETS' cook!!**

【材料】(2人分) 1人あたり381kcal

- ・米 1合
  - ・サフラン 少々
  - ・水 300ml
  - ・にんにく 少々
  - ・玉ねぎ 60g
  - ・さやいんげん 20g
  - ・オリーブオイル 小さじ2
  - ・コンソメ 1/2個
  - ・シーフードミックス 120g
  - ・ミニトマト 80g
- ※サフランが手に入らない場合はカレー粉でも可



↑みやしろ健康レシピ



町管理栄養士

が紹介する

簡単レシピ

## ～作り方～

- ①米は軽く洗ったら、ザルにあげて水を切っておく。
- ②分量の水にサフランを入れて15分くらい置いて、サフラン水を作っておく。
- ③にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。ミニトマトはヘタをとる。  
さやいんげんは茹でて、2cmくらいの長さに切る。
- ④フライパンにオリーブオイルをしき、にんにくをきつね色になるまで炒めたら、玉ねぎを入れてしんなりするまでさらに炒める。
- ⑤④に①の米を加え、米が透きとおってくるまで炒め合わせる。
- ⑥サフラン水、コンソメ、ミニトマト、シーフードミックスを加えて中火にする。沸騰したら、蓋をして弱火で15分炊く。
- ⑦米に完全に火が通ったら、火を止めてさやいんげんを入れる。  
蓋をして5分ほど蒸らして完成♪



## 編集後記

◆日常生活では、安心・安全な暮らし、食べ物が、一番気になります。今回のセミナーでも、食べ物テーマです。食べ物は、健康・元気の素ですが、加えて、色、匂い、味などの五感も感じて、脳の刺激にもなっていると思います。【浅利】

◆埼玉県は男女別学の公立高校が全国一多いことから、県立高校の共学化を求める声を受け、「主体的に共学化を推進していく」との基本方針を公表した。具体的な時期は示されていないが、卒業生としては母校が無くなるのは寂しい。【武井】

◆マリイキョーリーは成人してから放射能にかかわる仕事をし、六十七歳で白血病で亡くなった。発癌の多段階の進行には、発癌物質に曝露してからの発症するまで、かなり長い潜伏期間が必要であることがわかる。【田中】

◆男女問わずに健康には気をつけるものです。しかし、それは年齢差により、まちまちとなります。すでに私の年齢ともなると、健康を促進するより、健康を維持するようになってきました。【野口】

◆最近、「A」には偏見があるって本当ですか? というセミナーを受講しました。ビックデータを読み込ませて作られるAI。そのデータが適切でなければ当然偏見は生じるとのこと。鵜呑みにしないで自分で考える「AIリテラシー」が重要となる時代が到来。【渡辺】

## 男女共同参画社会推進会議 メンバー募集!!

男女が輝ける地域や社会をつくるため、啓発セミナーの企画や情報誌作成など一緒に活動しませんか?

- ◆会議：年5回程度  
1回約2時間
- ◆謝礼：2,000円  
(会議1回の出席につき)

情報誌  
ふらふーぷは  
こちらから↓



ひとりで悩んでいませんか?  
いつでも相談してください!!

秘密  
厳守

### ◆お問合せ・予約◆

総務課人権推進室  
TEL0480-34-1111 内線210  
※月～金曜日8時30分～17時15分  
祝日・年末年始除く

## 女性相談【予約制】〈1人50分〉

- 相談日時 毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日)  
13時～16時
- 場所 役場相談室 ※予約の際にお伝えします。
- 相談員 女性相談員
- 相談方法 要予約



## 配偶者やパートナーからの暴力に対する相談

- With You さいたま TEL048-600-3800 (月～土曜日・10時～20時30分)
  - 婦人相談センターDV相談担当 TEL048-863-6060  
(月～土曜日:9時30分～20時30分 日曜日・祝日:9時30分～17時(年末年始を除く))
  - けいさつ総合相談センター TEL048-822-9110  
(月～金曜日・8時30分～17時15分)
- ※宮代町総務課人権推進室でもご相談いただけます。



## 町民相談

- 相談日時 毎月第2月曜日(祝日の場合は翌日)  
10時～12時 13時～15時30分
- 場所 役場会議室
- 相談員 人権擁護委員 町民相談員
- 相談方法 当日受付し、先着順でご相談をお受けします。

## 法律相談【予約制】〈1人25分〉

- 相談日時 毎月第2火曜日(祝日の場合はその週の木曜日)  
10時～12時  
毎月第4火曜日(祝日の場合はその週の木曜日)  
13時～16時
- 場所 役場相談室
- 相談員 弁護士
- 相談方法 要予約(相談月の1日より予約開始)

※同一案件月1回  
年度内2回まで