



Miyashiro Calendar



日	月	火	水	木	金	土
29 ●森のコンサート	30 相 ③⑭	31 相 ③	11/1 相 ②⑪⑭ ●メイドインみやしろ推奨品募集(～12/25)5p	2 相 ①	3	4 ●【みやしろ芸術祭】小ホール発表会、ストリートピアノ&キッチンカー(～5日)
5 相 ③ ●森のコンサート	6 相 ③⑭	7 相 ③	8 相 ②④⑥⑭ ●ウエルラウンド	9 相 ①⑬	10 相 ③ ●C身体測定、手形ライブラリーシアター ●ほっとカフェ	11 相 ③ ●ワークショップ・アラカルト ●アクアピクス ●紙芝居と折り紙 ●生産者土曜市、お米の特売日、味噌作り
12 ●まーぶるマルシェ5p ●お米の特売日、森のコンサート	13 相 ③⑧⑭ ●住谷祐一郎写真展(～12/1)	14 相 ③⑨ ●A2歳児教室、B園庭開放 ●ポッチャ大会	15 相 ②⑭ ●A手形アート ●Jアラート12p	16 相 ① ●STOP!児童虐待&DVパネル展(～24日)8p ●A寄せ植え、B赤ちゃん元気っ子 ●ウエルラウンド ●カクテキ作り	17 相 ③ ●A赤ちゃんの日 ●ピラティス ●離乳食教室13p ●【みやしろ芸術祭】作品展、アート体験ワークショップ(～21日)	18 相 ③ ●おはなし会、16ミリ映画会 ●ブローチ作り、ミニコンサート ●梅コチュジャン講座
19 ●自然観察会&クラフト体験5p ●ナクソス音楽会 ●森のコンサート、ハーブ軟膏作り	20 相 ③⑩⑭ ●A3歳児教室、B絵本の日	21 相 ③ ●B園庭開放 ●折紙タイム ●森のコンサート	22 相 ②④⑥⑭ ●幼児食教室6p ●A1歳児教室、B勇気づけの子育て講座 ●リース&ミニスワッグ	23 相 ① ●森のコンサート	24 相 ③ ●A11月のお誕生日会、Cお誕生日カード ●西口サービスデー	25 相 ③ ●A工作教室 ●利用者懇親会 ●おはなし会、子ども映画会 ●クリスマスリース作り、リコーダー ●お米の特売日、森のコンサート
26 相 ③ ●にちようえほんの会、朗読会 ●お米の特売日 ●マイナンバーカード受取(要予約)12p	27 相 ③⑭ ●A親と子の絵本の日	28 相 ③⑨ ●A2歳児教室、B園庭開放、C食育ランチタイム ●いきいきプラザ13p	29 相 ②④⑥⑭ ●Bげんきっ子の日	30 納期限 相 ① ●知っ得けんこう講習8p ●Bげんきっ子の日 ●アクアピクス	12/1 相 ③ ●こころをつなぐ展示会(～8日)6p ●性犯罪・性暴力をなくそうパネル展(～8日)8p ●A赤ちゃんの日 ●ポッチャdeかるた&輪投げ	2 相 ③ ●A松ぼっくりツリー ●童話と絵本の日 ●歴史を巡る12p
3 ●休日女性相談8p ●イタリア料理教室	4 相 ③⑭ ●B産後ボディケア	5 相 ③ ●A手形でポン、B園庭開放	●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 ●進修館10p ●ぐるる10p ●図書館11p ●陽だまりサロン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			

今月の納期限 11/30(木)

国民健康保険税 5期
後期高齢者医療保険料 5期



●地方税お支払いサイト
●保険料の支払いをスマホ決済アプリで▶

〈記事ID 21644〉

〈記事ID 21386〉

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)



セキ住設工業	32・3161	11/1～4
空衛設備	37・3317	11/5～11
中村工業所	32・4817	11/12～18
木村設備	32・7788	11/19～25
上原工業所	33・2737	11/26～30

修理は原則有償

一戸一灯運動のお願い

問 危機管理担当 34・1111 内線 279

夜間、家庭や会社の門灯や玄関灯を点灯させ街全体を明るくすることで犯罪の発生しにくい環境をつくる「一戸一灯運動」にご協力をお願いします。

町の防犯灯が球切れしたときは

問 危機管理担当 34・1111 内線 279

球切れした町の防犯灯を発見した際は、お手数ですが、担当までご連絡ください。
こちらから報告できます▶



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 34・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」 34・8000及び048・833・7911

火災救急統計速報 令和 5年 9月

■火災件数	4 (14)	建物火災	4 (9)
		車両火災	0 (0)
		その他の火災	0 (5)
■救急件数	171 (1462)	急病	122 (1068)
		交通事故	8 (60)
		その他	41 (334)

※ () 内は令和 5 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)

保健センター/コラム

ウォーキングをより効果的に

ウォーキングはいつでも、どこでも、自分のペースで手軽に行うことのできる運動法です。生活習慣病の予防や心身のリフレッシュといった様々な健康効果が得られます。正しいフォームを身につけ、ウォーキングの効果を高めましょう！



ウォーキングのポイント

ひじ鉄・おなか・1本線

おなか

きついズボンをはく時のようにおなかをギュッと引きしめて

腕振り

真後ろの人にひじ鉄砲を入れるイメージで

足の送り

遠くまで見渡して、1本線の上をまっすぐ歩くイメージで

(令和4年度動物園ウォーク！講義より)

広告

広報みやしろは、自治会をとおして配布しているほか、駅や公共施設にも置いています。

UD FONT

VEGETABLE OIL INK

広報みやしろは再生紙を使用しています