

# Information

## 暮らし

### マイナンバーカード受取り 休日窓口【事前電話予約制】

予約 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  
 日 1月28日(日)、2月25日(日) 9時~12時  
 場 戸籍住民担当(1階4番窓口)  
 持 交付通知書(ハガキ)、本人確認書類、  
 《お持ちの方》通知カード・住民基本台帳カード  
 《更新の方》マイナンバーカード  
 申問 戸籍住民担当 内線530



### 暮らしの相談 定期相談会

生活の困りごとをご相談ください。(無料)  
 日 1月16日(火)9時~12時  
 ※混み具合によってお待ちいただくことがあります。  
 お急ぎの場合は電話で事前予約も可能です。  
 場 役場1階第2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

### 普通救命講習受講者募集(実技)

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10日(土)9時~11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の実技など  
 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  
 以上の方で事前にweb講座を受講された方  
 持 受講証明書  
 申問 1月10日(水)9時から宮代消防署 34・0119

### 1月10日は「110番の日」 適正利用にご協力ください

110番通報は緊急時に使用する「緊急通報」専用  
 電話です。適切な利用にご協力をお願いいたします。  
 ◆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

### 遺言・相続無料相談会

日 1月20日(土)10時~16時  
 場 大宮ソニックシティ803・804  
 内 ①面談相談(1組30分・要予約)  
 ②電話相談 048・863・7861  
 (予約不要・当日のみ通話可)  
 申問 1月18日(木)までに申込  
 埼玉司法書士会 048・863・7861

### 事業主の皆様へ 労働保険料 第3期分の納期限は1月31日(水)

納付書は、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。  
 問 埼玉労働局労働保険徴収課048・600・6203

### くらしの相談室からのお知らせ

- ①相続・遺言・成年後見無料相談会  
 日 1月17日(水)、24日(水)14時~16時  
 場 進修館 集会室  
 内 行政書士による無料相談会  
 定 両日とも各5名
- ②「知って得する終活講座」  
 ~家族に迷惑をかけないための相続対策~  
 日 2月3日(土)14時~16時  
 場 進修館 集会室  
 講 行政書士 斎藤義男 氏  
 定 15名  
 費 300円  
 持 筆記用具  
 申問 ①②とも3日前までに申込  
 特定非営利活動法人くらしの相談室  
 (加納) 090・1886・0415

### 冬の自然観察会&よしす作り

申問 環境推進担当34・1111内線293、294  
 冬の里山の植物などを観  
 察し、散歩中に拾い集めた  
 枝や木の実で、よしす(壁掛  
 け)を作ります。(無料)  
 日 1月21日(日)9時30分~11時※小雨決行  
 場 新しい村 森の市場ステージ前9時20分集合  
 定 20名(先着順)※未就学児は保護者同伴  
 持 飲み物 ※各自で防寒対策をしてください  
 申 1月9日(火)9時~19日(金)までに担当へ  
 主 山崎山こどもエコクラブ 34・6581



## 健康・福祉・保健

### おたっしや元気塾参加者募集

自宅でも運動を継続できることを目的にした教室  
 です。1コース5日間で無理なく体力づくりを!  
 ◆和戸公民館コース(金曜:定員15名)  
 2月2日、16日、3月1日、15日、29日  
 10時~ 90分間  
 ◆百間公民館コース(木曜:定員10名)  
 2月1日、15日、29日、3月7日、21日  
 13時15分~ 90分間  
 ◆すてっぶ宮代コース(木曜:定員12名)  
 2月1日、15日、29日、3月7日、21日  
 13時15分~ 90分間  
 対 町内在住の65歳以上の方(新規優先)  
 ※要介護認定を受けている方は対象外  
 費 200円(保険料)※初日に集金  
 申 1月5日(金)~19日(金)までに  
 担当・会場にある申込書を窓口、  
 郵便、ファックス33・3396へ  
 問 高齢者支援担当 内線384 (記事ID 11004)



### 理学療法士から学ぶ 「膝・腰フレイル予防教室」

寒い時期、膝・腰の痛みでお悩みの方、フレイル予  
 防を目指して簡単な運動を学びましょう。(無料)  
 日 1月23日(火)10時~11時30分  
 場 保健センター2階 大会議室  
 講 公設宮代福祉医療センター六花  
 理学療法士 大崎玲子 氏  
 定 20名(先着順)  
 対 宮代町国民健康保険加入者  
 (74歳までの方)  
 持 運動のできる服装、  
 タオル(長さ70cm程度)、飲み物、室内履き  
 申問 1月9日(火)9時から電話  
 国保・後期担当 内線314、315  
 ※お手元に保険証をご準備ください



### 身体障害者・知的障害者相談員 相談会(無料・事前申込不要)

地域の障がいのある方やそのご家族からの身  
 近な相談を受ける場です。お気軽にご相談く  
 ださい。  
 日 2月2日(金)13時30分~16時  
 (最終受付15時30分)  
 場 役場2階203会議室  
 対 身体障がい者・  
 知的障がい者及びご家族  
 問 福祉支援担当 内線326



## 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 秘書広報担当 34・1111 内線 208 (記事ID 16478)



### 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17日(水)、2月21日(水)13時~14時30分  
 場 すてっぶ宮代  
 問 介護者サロンみやしろ(住谷)090・9953・6688

### 仲間作りときずな作りへ 年金受給者の皆さんへ入会のすすめ

費 年2,700円(夫婦は4,000円)  
 内 ①カラオケ ②グラウンドゴルフ  
 日 ①月1回 ②月曜、火曜、金曜、土曜(祝日除く)  
 場 ①町内カラオケ店 ②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 ①は(長嶺) 34・7349

### みやしろ傾聴ボランティアからの お知らせ(予約不要・無料)

お喋りしたい方大募集。ゆっくり楽しくお話しませんか?  
 ①サロン進修館 ゆったり傾聴  
 日 毎月第2・第4月曜14時~16時  
 場 進修館 食堂  
 対 概ね65歳以上の方  
 ②ゆったり傾聴  
 日 毎週金曜14時~16時  
 場 すてっぶ宮代 交流スペース  
 他 キッズスペースの隣なので、お子さま連れ  
 でも安心です。電話でお話もできます。(要予約)  
 問 みやしろ傾聴ボランティア(馬場)34・8574

掲載希望の方へ

町ホームページにある掲載依頼書を郵送・メール  
 等で提出してください。※費用が1回1,000円以上  
 のものは事業計画書を併せて提出

掲載希望の  
2か月前の25日  
までに提出



### ゲートキーパー養成講座 ～こころの健康を守るために～

日 2月14日(水)13時30分～15時30分  
場 保健センター  
内 自分自身と身近な人の心の健康を守る講座  
講 菊池礼子氏(臨床心理士)  
定 25名(先着順)  
対 町内在住の18歳以上の方  
他 託児あり(1歳～小学6年まで・先着6名)  
※申し込み時にお伝えください  
申問 1月15日(月)から電話  
保健センター 32・1122

### いきいき百歳体操(無料)

日 2月19日(月)～21日(水)13時30分～15時  
※1日単位で申込み可  
場 進修館 小ホール  
内 いきいき百歳体操、  
みやしろキラキラ体操等  
定 10名(先着順)  
対 町内在住の方  
持 飲物、汗拭きタオル、替えの靴下  
申問 1月9日(火)～2月8日(木)までに電話  
高齢者支援担当 内線384



### 介護入門研修 ～身近な人の「もしも」に備えよう～

日 2月27日(火)9時～15時30分  
場 すてっぷ宮代 多目的室しいがし  
内 包括支援センターの役割、介護保険サービスについて、町が行う様々な高齢者向け事業について、高齢者疑似体験、介護予防のススメ(縁じょいライフ事業の紹介)  
定 20名(先着順)  
費 無料  
申問 1月15日(月)～31日(水)に電話  
高齢者支援担当 内線383



《記事ID 22391》

Let's watch a movie  
**宮代町を動画で観よう**  
公式チャンネルの最新動画をお知らせします!  
《記事ID 21363》



### 宮代町 インターネット放送局

問 秘書広報担当 34・1111内線208



ちよいがチ第1回みやしろモルック杯  
▶特派員 野村 啓二



宮代町の食材×  
新しい村のレシピ  
「メンマごろごろシュウマイ」  
▶特派員 小島 秀男

宮代町の野菜×  
町管理栄養士のレシピ  
「ブロッコリーのペペロンチーノ風」  
▶特派員 小島 秀男、郷田 健一



みやしろイルミネーション点灯式  
と杉戸と宮代の架け橋ズ  
コンサート  
▶特派員 野村 啓二

### ～生活にお困りの方へ～ 食品を配布します(要申込)

寄付やフードバンクから宮代社協に集まったお米や食品等を配布します。  
※ボランティア団体『ちあーずFD』が当日は受付・配布を行います。  
日 2月8日(木)16時～18時  
場 すてっぷ宮代  
多目的室はくもくれん  
定 40世帯(先着順)  
対 生活にお困りの方  
申問 1月15日(月)8時30分から電話  
宮代町社会福祉協議会 32・8199



## 子育て・教育

### 離乳食教室

日 1月26日(金)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あり  
定 10組(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5日(金)から電話  
または申込フォーム  
保健センター 32・1122 《記事ID 21087》



## 20歳になったら国民年金

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

### ■国民年金とは

国民年金は、老後の暮らしをはじめ、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で保険料を出し合って支え合う制度です。国民年金は20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられています。

### 国民年金のワンポイント!

将来の大きな支えになります

国が責任をもって運営するため、安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

老後のためだけのものではありません

老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、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に受け取ることができます。



11月12日は、西原自然の森フェスタ & すてっぷまつりの開催の日です。一昨日前までの暖かさは一変して、とても寒い一日となりました。そんな中、社会福祉協議会ロビー(交流スペース)において、10時からスタッフ、関係者に開会宣言が行われました。今回は、各イベント会場を回り、参加したらスタンプを押してもらい、スタンプラリーの形式で行われました。会場は、外のエリアが郷土資料館、旧加藤家、旧斎藤家で、室内エリアがすてっぷ宮代です。各エリアの詳細はQRコードからご覧ください。



### 散歩道

～西原自然の森フェスタ & すてっぷまつり～  
みんなが地域の特派員  
濱田 眞明



《記事ID 22441》



### みんなが地域の特派員オリジナルコラム

1月の新春を彩る花の1つに「早咲きの梅」を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。「紅梅や白梅」はもちろんのこと、丸く可憐で黄色の「蠟梅」も一見の価値があります。紅梅は青林寺の境内、白梅は日本工業大学天満宮、蠟梅は和戸地区文殊橋付近などでも見られます。今回、春の訪れを感じさせる3つの梅の写真をまとめてみました。スライドショー(ショート動画)も制作していますので、写真と合わせてご覧いただけますと幸いです。



宮代花だより  
～3つの梅の風景～  
みんなが地域の特派員  
山本 豊



《記事ID 22506》



スライドショー



### 広告