

広報11月号に掲載されている情報は、10月20日時点の情報です。\*宮代町の市外局番は0480です。



町では11月1日より、LINEを活用した防災情報の配信サービスを開始します。

災害に備えて、常時確認を!

11/1~

メインページ	各種申し込み	防災情報
ハザードマップ	避難所開設状況	避難所検索
マイタイムライン	防災行政無線 LINE 配信	AED 設置場所



〈LINE登録〉

### 配信される防災情報

町公式LINE(ライン)から防災情報にアクセスできます。登録がお済みでない方は町公式LINEで「友だち登録」を。

#### 〈避難所検索〉

現在地から、どのくらいの距離にどんな避難所があるのか検索することができます。避難所の種類を選択し、現在地を決定すると近くの避難所の一覧が表示されます。また、その避難所までのルート 구글マップを使用して検索もできます。ただし、災害時は通行できない場合もあるため、ご注意ください。

#### 〈避難所の開設状況〉

災害時にどの避難所が開設されているかを調べることができます。避難時の参考にしてください。

#### 〈ハザードマップ〉

宮代町のハザードマップを見ることができます。ご自宅の浸水想定区域図を事前にご確認ください。

#### 〈AEDの設置状況〉

近隣のAED設置状況を地図上で調べることができます。実際にAEDを使用する場合は一刻を争う事態になります。事前に調べておきましょう。

#### 〈マイタイムライン(簡易版)の作成〉

風水害の恐れがある場合、事前に取り組むべき行動を決めておく計画が「マイタイムライン」です。今回の簡易版は全7問を選択するだけで自分のマイタイムラインが作成できます。一度お試しください。

#### 〈防災行政無線のLINE配信〉

防災行政無線で放送した内容をLINEでも受け取ることができます。聞き取れなかった場合もLINEで放送内容を確認できます。

問 危機管理担当 34・1111内線276

2階 16番

●安心安全、便利な使い方を学ぼう●

## シニア向け スマホ講習会



問 高齢者支援担当 34・1111内線382、383

1階 6番

参加費無料

曜日	月	水	木	金
日程	11月25日	11月27日		11月29日
内容	A	B		A
日程			12月5日	
内容			A	
日程	12月9日	12月11日		12月13日
内容	B	A		B
日程	12月16日		12月19日	
内容	A		B	

- A**
- 1.安心安全にインターネットを楽しもう
  - 2.マイナポータルを活用しよう
  - 3.ハザードマップポータルサイトで災害のリスクを確認しよう
- B**
- 1.安心安全にインターネットを楽しもう
  - 2.マイナポータルを活用しよう
  - 3.全国版救急受診アプリ(Q助)で病気やけがの緊急度を判定しよう

- 時間** 13時~16時30分(1コマ1時間、休憩15分)
- 場所** 進修館談話室
- 講師** コネクシオ株式会社
- 定員** 各日8名(先着順) ※受講は1人1日のみ(受講後空きがあれば再受講も可能)
- 対象** スマホを持参できる方(シニア向けスマホ含む) スマホの基本的な操作(文字入力、指での操作など)ができる方
- 申込** ●予約専用電話から申込  
050・1807・8591 平日10時~17時  
※役場では予約できません  
●WEBから申込

令和6年11月11日(月)から申込開始!  
※申込締切日は各講座開催日の2日前まで



〈WEB申込〉

# 幼児食教室 いろいろな食材を 楽しもう♪

申問 保健センター 32・1122

どうして好き嫌いが多いのだろう...  
前はもっと食べたのに、....  
工夫できないかな....



食事の心配事が多い幼児期。お子さんが少しでも「食」に興味をもてるよう、親子で楽しめる簡単メニューをご紹介します。

**日時** 11月20日(水)10時～13時  
**場所** 保健センター  
**定員** 12名(先着順)  
**対象** 町内在住の1～5歳児の保護者  
※無料の一時保育あり(1歳から)申込時に申出ください  
**持物** エプロン、三角巾、タオル、筆記用具 ※お子さんの食事の際に必要なもの(エプロンやタオルなど)  
**費用** 300円(食材料費)  
**申込** [町公式LINE](#)  
**委託先** 町食生活改善推進員協議会

**内容**  
幼児期の食生活のポイント  
**調理実習メニュー**  
**調理実習**  
2色おにぎり、具だくさん、ふわふわ卵、さっぱりコールスロー、トロピカルきんとん  
**お子さんと一緒にお食事タイム**  
調理終了後、保護者の方が作ったものをお子さんと一緒に食べます。持ち帰ることはできません。  
※アレルギーなどご心配なことがある場合は、保健センターまでお問い合わせください。

# 離乳食教室

申問 保健センター 32・1122



身長・体重測定、離乳食の進め方、レシピを紹介します。  
※各回でレシピが変わるため複数回参加可  
**時間** 13時30分～14時30分(13時から受付・計測)  
**定員** 各回10組(先着順)  
**対象** 4か月児健診を受けた方(生後10か月まで)  
**持物** 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具  
**申込** [町公式LINE](#)

開催日	申し込み開始日	紹介レシピ
11月28日(木)	11月1日(金)	Bメニュー
1月30日(木)	1月6日(月)	Aメニュー
3月27日(木)	3月3日(月)	Bメニュー

# ところをつなぐ 展示会



問 福祉支援担当 1階  
34・1111内線328 7番

12月3日から9日までは「障害者週間」です。町では、障害者週間にあわせて宮代町の福祉に関わる各団体の活動内容や、障がいのある方が制作した作品を展示する「ところをつなぐ展示会」を開催します。

**日時** 12月4日(水)～10日(火)  
8時30分～17時15分  
**場所** 役場1階ロビー

身体障害者相談員  
知的障害者相談員  
による相談会 申込不要

## ミニ手話体験コーナー

少しでもご興味のある方はぜひご参加を  
**日時** 12月5日(木)・6日(金)  
13時30分から  
14時30分まで

**日時** 12月6日(金)  
13時30分から  
16時まで  
最終受付15時30分  
**場所** 101会議室  
**対象** 身体障害者および家族  
知的障害者および家族

# 国民年金からのお知らせ

申問 年金担当 34・1111内線318 1階  
春日部年金事務所 048・737・7112 5番

## 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の送付

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象になります。1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が日本年金機構から送付されます。

**対象** 令和6年1月1日から12月31日までに納付した保険料  
※過去の年度分や追納された保険料も含まれます。  
※ご自身の保険料だけでなく、ご家族(配偶者やお子さん等)の負担すべき国民年金保険料も支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

**送付時期** 11月上旬  
※令和6年10月1日から12月31日までの間に初めて納付した方は令和7年2月上旬

年末調整や確定申告をする際には、証明書の添付が必要になりますので、大切に保管してください。

## パブリックコメント 提出された意見と見解

名称	宮代町地域防災計画
意見の件数	1件
問	危機管理担当 34・1111内線276

# 生理用品の無償配布について

問 人権推進室 34・1111内線210 2階  
10番

**期間** 実施中※在庫がなく次第終了  
・8時30分～17時15分  
・土日祝は子育てひろばで配布(年末年始は役場日直窓口)

**場所** 下記施設で配布  
・総務課 人権推進室(2階10番窓口)  
・子育て支援課 こども笑顔担当(1階8番窓口)  
・福祉課 福祉支援担当(1階7番窓口)  
・保健センター  
・宮代町社会福祉協議会(すてっぷ宮代)

**対象** 本人の申出による経済的に困窮している方  
※経済状況、名前、住所の聞き取りはありません

**内容** 生理用ナプキン(1人1パック)  
※1パックの個数は種類によって異なります

▼配布方法 いずれかの方法をお選びください。

1. 申出または窓口設置のカードを指差し
2. QRコードで表示された画像の提示

(記事ID 16634)



# コバトンALKOOマイレージ / ウォーキングコースを歩いてポイントGET



申問 保健センター 32・1122

コバトンALKOOマイレージに、宮代町を所属として参加している方を対象に、ポイント特典をご用意しました。楽しみながらウォーキングによる健康づくりを始めてみませんか。

## 今回のウォーキングコースは 宮代町ぶらり自然めぐりコース

※コースの内容はアプリをご覧ください  
アプリを開いてコースをタップ

11月1日にアプリ上で公開

### ●参加対象者

コバトンALKOOマイレージ参加者

### ●完歩特典

コバトンALKOOマイレージにて、宮代町内を巡るウォーキングコースを公開しました。コース完歩でマイレージポイント1,500点を進呈いたします。※ポイント付与は1回のみです



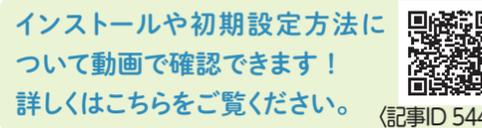
### ●新規登録方法

#### 01 アプリをダウンロード



まず「ALKOO」アプリをダウンロードして、歩数が表示されるトップ画面まで進めます。

インストールや初期設定方法について動画で確認できます！  
詳しくはこちらをご覧ください。(記事ID 5447)



#### 02 バナーから参加登録



アプリトップ画面の「登録はこちら」というバナーをタップし登録情報を入力します。

#### 03 登録完了!!



こちらの画面で登録は完了です!

## あそびと運動

### モルックを楽しもう!

申問 生涯学習・スポーツ振興担当 2階 18番 34・1111内線432  
日時 12月7日(土)14時~16時  
場所 ぐるる宮代サブアリーナ  
定員 30名(先着順)  
対象 町内在住の小学1~6年生  
費用 100円(保険代)  
持物 運動のできる服装、飲み物、タオル、体育館履き  
申込 11月29日(金)までに 申込フォーム



〈記事ID 22600〉



## 大人のスポーツフィールド

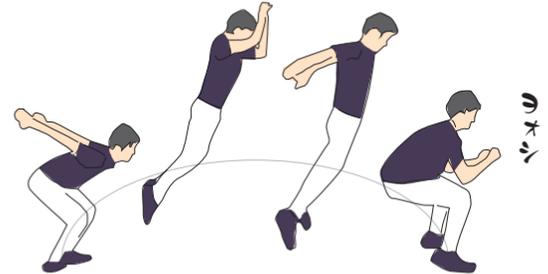
### さいかつぼーる

申問 生涯学習・スポーツ振興担当 2階 18番 34・1111内線432  
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 11月23日(土・祝)14時~16時  
場所 ぐるる宮代サブアリーナ  
定員 20名(先着順・最小催行人数5名)  
対象 町内在住・在勤・在学の小学4年以上  
費用 100円(保険代)  
持物 運動のできる服装、飲み物、体育館履き、タオル 申込フォーム  
申込 11月15日(金)までに 申込フォーム

〈記事ID 22922〉



## おとなの体力テスト



申問 生涯学習・スポーツ振興担当 2階 18番 34・1111内線432

成人以上を対象とした体力テストを行います。体力測定を行って、自分の運動能力を知る機会です。ぜひご参加ください!!

日時 11月30日(土)14時~15時30分  
13時30分より受付開始  
場所 ぐるる宮代サブアリーナ  
対象 町内・在学・在勤の20歳から79歳まで  
内容 20歳以上64歳以下▷握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび 65歳以上79歳以下▷握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行  
※希望者には「in body(体成分分析)」の測定会も行います。  
費用 100円(保険代、当日徴収) 申込フォーム  
持物 運動のできる服装、飲み物、タオル、室内運動靴 申込フォーム  
申込 11月22日(金)までに申込フォームから (記事ID 23719)  
定員 30名(先着順)  
※申込が10名以下の場合には中止になる可能性があります。  
協力 町スポーツ推進委員連絡協議会

## 御朱印帳

### 大人のための体験講座



手作りの御朱印帳を持って、寺社を巡ろう。

日時 (1回目)11月24日(日)  
(2回目)12月5日(木)  
いずれも10時から12時

会場 宮代町郷土資料館2階

講師 当館学芸員

費用 800円 持物 はさみ

定員 各回10名

申込 11月5日(火)~12日(火)までに申込フォームから(申込多数の場合、抽選)



申込フォーム



申問 宮代町郷土資料館 34・8882



ひとりで悩まずに相談しましょう

### 11月は「ケアラー月間」

誰かを支えるあなたも支える

ケアラーとは、家族などの身近な人に対して、無償で介護、日常生活上のお世話や援助をしている方です。社会においては「家族が介護するのは当たり前」といった考え方が根強く存在しているため、ケアラーが孤立し、悩みを周囲に相談できない状態となっています。ケアラーが孤立することのないよう、誰もがケアラー支援の必要性などを理解し、社会全体で見守り、支えていくことが必要です。



### 11月は「児童虐待防止推進月間」

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。「虐待かな」と思ったら、子ども家庭センター(子育て支援課)子ども安心担当)または越谷児童相談所などの関係機関に連絡してください。

連絡は匿名で行うことも可能で、連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。早期発見、早期対応に取り組み、虐待から子どもを守りましょう。

### 11月12日～25日は女性に対する暴力をなくす運動実施期間

女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、決して許されるものではありません。

### 11月13日～19日は女性の人権ホットライン強化週間

問 さいたま地方法務局人権擁護課 048・851・1000

夫・パートナーからの暴力やストーカー行為など、女性をめぐるさまざまな人権問題に取り組むため、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間として、通常の受付時間を延長します。

- 電話番号 0570・070・810
- 相談時間 8時30分～19時  
11月16日(土)、17日(日)は10時～17時
- 相談員 法務局職員 人権擁護委員

問 子ども安心担当 34・1111 内線 362 1階  
8番

問 人権推進室 34・1111 内線 210 2階  
10番

### あの子、虐待を受けているかもと思ったら

◆児童相談所全国共通ダイヤル ※24時間365日

いちはやく  
189

◆埼玉県虐待通報ダイヤル ※24時間365日

#7171

### 子どもについての全般的な悩み事

◆子どもスマイルネット 10時30分～18時  
048・822・7007 (祝日年末年始を除く)

### 犯罪被害者等支援

町では犯罪被害に遭われた方々等の支援について基本理念を定め、総合的に施策を推進するため、「(犯罪被害者支援)総合的対応窓口」を設置し、警察・関係機関と連携するとともに、見舞金の支給など犯罪被害者の支援を行っています。

### 11月25日～12月1日は犯罪被害者週間

犯罪被害者等が置かれている状況、名誉または生活の平穩への配慮の重要性等について理解を深めることを目的としています。

### パネル展 性犯罪・性暴力をなくそう

期間 12月3日(火)～11日(水)

場所 進修館回廊

### 休日女性相談(予約制)

日時 12月8日(日) 13時～16時

場所 役場2階相談室

※相談時間は1人概ね50分です

申問 人権推進室(内線210)

相談無料  
秘密厳守

## 知っ得! けんこう講習

### 11月講習会 コレステロール改善

申問 保健センター 32・1122

健康づくりに関するさまざまなテーマの教室です。自分の生活や健康について、一緒に考えてみませんか?

日時 11月14日(木)10時～13時

場所 保健センター

内容 「食べて学ぶ! コレステロール改善のコツ」講話、調理実習

講師 管理栄養士

持物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具

対象 町内在住の18歳以上の方

定員 20名(先着順)

申込 保健センターへ電話



### 道佛集会所元気クラブ

問 高齢者支援担当34・1111  
内線383,384

地域交流サロン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。現在町内で29のサロンが開催されています。



日時 毎週金曜10時～11時30分  
第3金曜は体操後にサロン実施

場所 道佛集会所

対象 どなたでも

費用 毎回100円

問合 田口34・1045

#### < PRポイント >

「笑顔いっぱい・いつも元気」をモットーに、日常生活動作に必要な筋力をアップする体操(いきいき百歳体操)を中心に、お口の体操やタオル体操の評判も上々です。



知っておいてほしい

# 里親制度

問 こども安心担当 34・1111内線362 1階  
8番

## 子どもの健やかな成長のためにも、 里親になりませんか

少しでも多くの子供たちが、里親のもと家庭的な環境で養育されてほしいと願っていますが、現在、里親の登録数は不足しており大きな課題となっています。埼玉県内では、

- ✓養子縁組を目的とした里親
- ✓数日～数か月など短期間で子どもを預かる里親
- ✓長期間で子どもを預かり養育していく里親
- ✓中高生などの大きな子どもと一緒に暮らす里親など、幅広く里親を募集しています。

詳しい情報は「埼玉さとおやこども広場」から▶



## なぜ里親による養育が必要なのでしょう？

さまざまな理由で、自分の家庭で生活することができない子どもたちがいます。そんな子どもたちを、家族の一員として迎え、温かい愛情と家庭的な環境で育てていく、児童福祉法に定められた制度が「里親制度」です。

### 里親の役割

#### 基本的信頼感の獲得

基本的信頼感、人との関係において不可欠です。家庭での養育によって「自分は受け入れられているんだ」という自己肯定感を育み、基本的信頼感が獲得されます。

#### 家庭モデルの獲得

適切な家庭生活を体験することで、家族のあり方を学び、将来自らが家庭生活を営む上でのモデルが獲得されます。

#### 生活技術の獲得

家庭生活の中で、人との関係の育み方を学び、社会生活に必要な社会性や生活技術が獲得されます。

### もっと詳しく知るために

#### 【里親入門講座(越谷児童相談所主催)のご案内】

里親入門講座では、制度の説明だけでなく、実際に子どもを養育している里親さんの体験談を聞くことができます。この機会にぜひ、里親制度について学んでみませんか。

日時 12月7日(土)14時～16時  
(受付時間:13時30分～)

場所 越谷市北部市民会館第3会議室 越谷市恩間181-1  
東武スカイツリーライン大袋駅西口下車、徒歩5分  
駐車場有

内容 里親制度説明と現役里親の体験談等、質疑応答

#### 申込先

越谷児童相談所 里親推進担当

電話:048-975-4152

※定員(20名)に達し次第締め切りとなります。

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 22977)

### 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 2階  
9番

チャンネル登録  
お願いします!



宮代花だより#ガーデンマム  
みんなが地域の特派員 山本豊



宮代風景だより#実りの秋  
みんなが地域の特派員 山本豊



第46回和戸宿祭り  
みんなが地域の特派員  
諸星秀壽・根岸重之



巨峰染め体験会  
みんなが地域の特派員  
小島秀男



さつまいもとひき肉の中華炒め  
みんなが地域の特派員  
小島秀男、郷田健一



夏の昆虫観察  
みんなが地域の特派員  
根岸重之

## あなたとつくる 認知症カフェ —ボランティア募集—

申問 高齢者支援担当34・1111内線384 1階  
6番

認知症があってもなくても気軽に話せる場「認知症カフェ」から一歩ずつ社会を変えていきませんか、ぜひ一緒に運営してみませんか?

認知症の世界をみんなで理解し、この講座をキッカケに誰でも参加できる「しゃべり場」をみんなでつくっていきましょう!



日時 11月22日(金)9時30分～11時

場所 すてっぷ宮代・多目的室しいがし

講師 吉川 亮平 氏(作業療法士)・箕輪 優祐 氏(保健師)

定員 30名

#### 〈受講ポイント〉

認知症の世界を知ると日常の見え方が変わります。さまざまな人の声に耳を傾けやすくなります(聞かときのポイントがわかる)

#### 〈受講対象者〉

町内在住・在学・在勤の方

講座終了後、認知症カフェのお手伝いができる方

申込期限及び申込方法 ※現在申込受付中

11月20日(水)17時までに

電話または申込フォームから

本講座は「認知症サポーター養成講座」も兼ねる内容のため、もれなく「認知症サポーター証」が交付されます



申込フォーム