

広報12月号に掲載されている情報は、11月15日時点の情報です。※宮代町の市外局番は0480です。



国民健康保険 後期高齢者医療 にご加入の皆さまへ

ご利用ください！ マイナ保険証



マイナ保険証を利用する
メリットをご紹介します♪

問 国保・後期担当34・1111内線314 1階
5番

令和6年12月2日以降は、現行の保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。

▶マイナ保険証とは・・・

保険証として利用できるように登録したマイナンバーカードのことで、登録方法は、下記Q2をご覧ください。

メリット

1

より良い医療が受けられる

初めて受診する医療機関・薬局でも、患者本人が情報提供に同意すれば、医師・薬剤師が過去に処方された薬や特定健診等の情報を確認し、より良い医療が受けられます。

メリット

2

手続きなしで高額医療の 限度額を超える支払いを免除

医療機関で患者の高額療養費の自己負担限度額が確認できるので、高額な医療費の支払いが限度額までになります。

メリット

3

医療費控除が簡単に

パソコンやスマホを利用し、マイナポータルから医療費通知情報を取得できます。マイナポータルと連携するとオンラインでの確定申告の手続きがスムーズにできます。

マイナ保険証

Q&A

サクッと解決！

Q1. 今持っている保険証は使えなくなりますか？

A. 保険証に記載の有効期限まで使えます。

現在、国民健康保険・後期高齢者医療に加入している方の有効期限は、令和7年7月31日です。有効期限までは、紙の保険証、マイナ保険証どちらも使用できます。

Q2. マイナンバーカードを 保険証として登録したいのですが？

A. 3通りの方法があります。

- ①医療機関・薬局の受付(カードリーダー)で登録
- ②セブン銀行ATMで登録
- ③マイナポータルで登録

Q3. マイナ保険証がないと 医療機関を受診できなくなりますか？

A. マイナ保険証がない方には、 資格確認書(カード)を交付します。

マイナ保険証をお持ちでない方には、保険証に代わる「資格確認書」を交付します。「資格確認書」を医療機関に提示することで、今までどおり受診することができます。75歳から後期高齢者医療に加入する方には「資格確認書」を郵送します。

※社会保険等に加入している方は、加入先の健康保険組合等にお問い合わせください。

動画で確認

【どうやって使うの？実践編】



厚生労働省
YouTube動画は
こちら

マイナ保険証に関する情報は、厚生労働省ホームページをご確認ください。▶



市民参加 審議会や委員会などの委員を募集します。

名称	宮代町総合計画審議会	宮代町スポーツ推進委員
募集概要	第5次宮代町総合計画前期実行計画の評価及び後期実行計画の策定にあたり、意見を募るため募集するもの。	スポーツ教室や大会等の企画・運営、実技指導、スポーツイベントへの協力等を行うもの。
任期	第1回総合計画審議会開催日(令和7年2月)から第5次総合計画後期実行計画の策定の日(令和7年12月予定)まで	令和7年4月1日から令和9年3月31日まで
公募期間	12月2日(月)～1月10日(金)17時	12月2日(月)～1月20日(月)※郵送は必着
人数	2名	14名
応募資格	町内在住、在勤、在学で満18歳以上の方	町内在住、在勤、在学で満18歳以上の方
応募方法 所定の記入 用紙を提出	(郵便・持参) 〒345-8504 宮代町笠原1-4-1 企画財政課 対話のまちづくり推進担当 (電子メール) kaikaku@town.miyashiro.saitama.jp (電子申請) 右記QRコードから 	(郵便・持参) 〒345-8504 宮代町笠原1-4-1 教育推進課 生涯学習・スポーツ振興担当 (電子メール) gakusyu@town.miyashiro.saitama.jp (電子申請) 右記QRコードから 
説明会	希望者のみ個別説明。12月27日(金)までに担当へ(お子様と一緒に参加可)	希望者のみ個別説明
選考方法	男女比率、年齢構成、審議会等への参加経験・兼任数により選考	書類選考及び面接
会議	平日3～5回程度	月2～3回程度の活動
申・問	対話のまちづくり推進担当 34・1111(役場2階11番窓口)	生涯学習・スポーツ振興担当34・1111(役場2階18番窓口)

パブリックコメント 提出された意見と見解

「宮代町水道ビジョン2024」に対する意見はありませんでした。募集期間 10月11日(金)～10月31日(木) 問合せ 上下水道室 33・5554



年末年始 暮らしのカレンダー

12月23日(月)～1月7日(火) ※ で塗られた日はお休みです。

		23月	24火	25水	26木	27金	28土	29日	30月	31火	1水	2木	3金	4土	5日	6月	7火
※1 ごみ	ごみ収集・資源回収	○	○	○	○	○	×	×	×	○	×	×	×	×	×	○	○
	家庭ごみ自己搬入	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
バス	町内循環バス	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○
	宮代町役場	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
公共施設等	進修館	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○
	保健センター	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
	ぐるる宮代	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	○
	図書館	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	○
	公民館	×	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○
	はらっパーク宮代	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○
	子育てひろば	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
	げんきっ子	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
	のびのびキッズルーム	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
	陽だまりサロン	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
	宮代町社会福祉協議会	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
	※2 森の市場 結	×	○	○	○	○	○	○	○	△	×	×	×	○	○	×	○
	新しい村 ※3 森のカフェ	×	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	△	○	×	○
	農の家	×	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○
	※4 郷土資料館	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
	※5 福祉医療センター六花	○	○	○	○	○	△	×	×	×	×	×	×	△	×	○	○
地域包括支援センターもみの木	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	
※6 メモリアルトネ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	

※1 大掃除に伴うごみの増加などにより、通常の収集時間と異なる場合があります。必ず朝8時30分までに集積所に出すようお願いします。
※2 28日～30日は、9時～17時。31日は、9時～14時。
※3 4日は、9時30分～14時。
※4 展示入替のため、6日まで休館。
※5 28日、4日は午前のみ診療。問 36・2760
※6 31日の通夜式は不可。休業日でも火葬、式場、小動物の予約受付可。(8時30分～17時) 問 65・8234

MIYASHIRO ZOOM UP PROJECT

みんなが地域の特派員を募集!

市民の視点で町の魅力を町内外へ発信する「みんなが地域の特派員」のメンバーを募集しています。

みやしろ暮らしを発信したい、写真を撮るのが好き、動画を作りたい・・・「宮代町が好き」な方なら、子どもから大人まで、どなたでも大歓迎。「私のお気に入りの宮代町」と一緒に発信しましょう!

申問 秘書広報担当34・1111内線208

2階 9番

主な活動

お気に入りの宮代町を発信しよう!

- 興味関心のあるイベントや出来事等への取材・撮影・編集(動画・写真)
- 月1回の情報交換会への参加

※作品や記事に対する謝礼有り
※名札や名刺、腕章などを用意します。



MOVIE



YouTube 宮代町インターネット放送局

▶動画で町をPRI

町のイベントなどを取材・撮影・編集し、町公式チャンネルで公開!

※7p「動画で観よう」参照

PHOTO



▶写真で町をPRI

町の風景やイベントなどを取材・撮影。町ホームページや広報みやしろに記事を掲載!

※13p参照

企業版ふるさと納税

申問 財政担当34・1111内線215

2階 11番

寄付をいただきました

寄付をいただいた企業

春日部市
アイ土地建物株式会社 様

寄付額

10万円

〈記事ID 18650〉



この事業が応援されました

東武動物公園駅西口わくわくロード事業

! どんな事業?

駅から新しい村までを、町民・観光客・事業者と共にアイデアを出し合いながら、歩いて楽しく、わくわくするような道に整備し、西口エリアの価値を高めます。あわせて、駅西口区画整理エリアの土地活用を促進します。



冬の生き物の観察とクリスマスリース作り

申 環境推進担当 34・1111 内線 295

2階 15番

初冬の雑木林の自然観察と、里山ならではの恵みを活かしたクラフト体験です。子どもから大人まで、初めての方でも参加できます。

日時 12月22日(日)

9時30分～11時30分※小雨決行

集合 新しい村直売所ステージ前

9時25分集合

定員 20名(先着順)

対象 どなたでも※未就学児は保護者同伴

費用 無料

申込 12月4日(水)～19日(木)までに

申込フォームから

その他 防寒対策をお願いします

問合せ 山崎山こどもエコクラブ

090・2413・6796

申込フォーム



子どもたちにプログラミングを教えますか？

はじめてのプログラミング講座 受講生募集

「宮代町プログラミング・ラボ」では、プログラミングを学び、学んだことを子どもたちに教えてくれる仲間を募集しています。まずは、講座でプログラミングについて学びましょう。ラボのメンバーが優しく丁寧に説明しますので、パソコンの扱いに不安がある方でも安心です。

この活動は、認知症予防にもなり、世代を超えた新たな出会いのきっかけにもなります。プログラミングを通して新しい自分を見つけませんか？

日時 1月17日、24日、31日、2月7日(4日間) すべて金曜
13時30分～15時30分

場所 進修館 研修室

対象 以下のすべてを満たす方

- ①町内在住、在学、在勤の方
- ②パソコンのキーボードで文字入力ができる方
- ③講座終了後、プログラミングを学ぶ子どもたちのサポートができる方

定員 15名(先着順)

費用 無料 ※ノートパソコン(Windows10以降)を持参してください

申込 1月10日(金)までに申込フォーム、電話またはメール
メールは、「氏名」・「住所」・「電話番号」・「参加のきっかけ」を記入のうえ
kaigo@town.miyashiro.saitama.jp まで



申込フォーム

申問 高齢者支援担当 34・1111内線383

1階
6番

講座内容

回数	内容
第1回	キャラクターの動きと図形の描き方
第2回	キャラクターの移動と背景の変更方法
第3回	簡単なゲームの作成
第4回	作品発表会



過去の講座の様子。みんなで楽しく学びましょう！

プラスチック製日用品空容器を

リサイクルしよう

問 資源循環担当 34・1111内線297

2階
15番



(記事ID 23819)

株式会社セキ薬品、ユニリーバ・ジャパン・カスタマーマーケティング株式会社、埼玉県、杉戸町と連携し、ドラッグストア セキ店舗にて**プラスチック製日用品空容器やつめかえ製品パウチの回収BOX**を設置しました。回収された容器は、新たな製品に生まれ変わります。リサイクル活動を通じて、ごみの減量化・資源化を進めていきましょう。

回収店舗

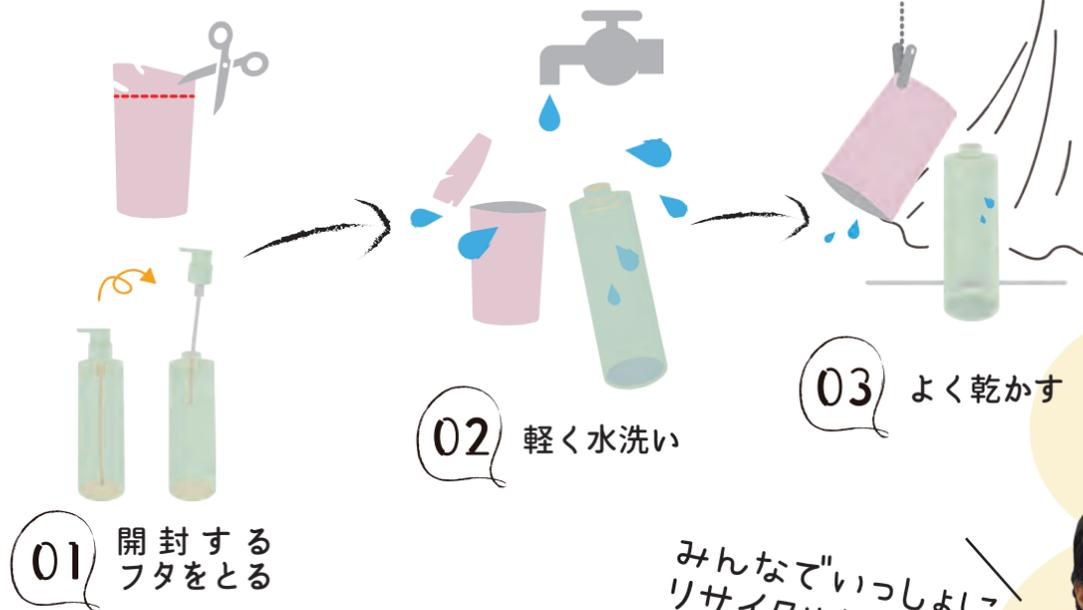
- ドラッグストア セキ
宮代エリア 宮代店、ピアシティ宮代店、姫宮店
杉戸エリア 杉戸店、新杉戸店、下高野店

回収できるもの

シャンプー、化粧品、洗剤などのプラスチック製日用品空容器・パウチ

※製造メーカーは問いません。
※ユニリーバ製品をお持ちになると、UMILEポイントがたまります。ポイントのため方はQRコードからご確認ください。

空容器の出し方



この箱が目印！



01 開封するフタをとる

02 軽く水洗い

03 よく乾かす

みんなでいっしょにリサイクルしようよ♪

新井町長からみなさんへ



この取り組みを通して、町民の皆さんがプラスチック資源の循環をより身近に感じてもらえたらと考えています。
お買い物のときに楽しくできるリサイクル活動ですので、ぜひご参加ください！

12月14日(土)
10時~14時
すてっぷ宮代

手作りの楽しい遊び、体験がいっぱい! 集まれこどもたち!

問 こども笑顔担当 34・1111内線324

1階
8番

町内で広がりつつあるこどもの居場所づくり。学校でも家でもない第三の居場所が地域に求められています。今回も地域でこどもの居場所づくりの活動をされている皆さんが大集合!手作りの楽しい遊びや体験がいっぱい!

※スリッパの貸出はありません。必要な方はご持参ください。
※駐車場には限りがありますので、乗り合わせか自転車またはバスのご利用をお願いします。

協力団体

ゆうやけひろば、道佛集会所元気クラブ、辰新田・蓮谷町内会こども広場、和文文化クラブ、きっさこキッズ、かしんだま文庫、みんなの家な学園、宮代町囲碁クラブ、宮代町道佛1区町会集会所OpenDay、ちびっこ鉄道クラブ宮代、東小こどもアソビバ、つみ木と手しごとの家(順不同)

サンタが会場にやってくる!?

クリスマスモチーフの服や小物をサンタに見せて、お菓子をもらおう!



モルック体験会



松ぼっくりツリーづくり



囲碁体験



他にも、石うすを使った小麦粉作りやプラレール体験、積み木遊びなど、楽しい遊びが盛りだくさん♪



Let's watch a movie
宮代町を動画で観よう

宮代町インターネット放送局

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

公式チャンネルの最新動画をお知らせします!



(記事ID 22977)



子育てひろば うんどうかい
▶みんなが地域の特派員 野村啓二



みやしろ芸術祭2024
(作品展・体験ワークショップ・華道展)
▶みんなが地域の特派員 野村啓二、小島秀男



スポーツフェスティバル2024
▶みんなが地域の特派員 小島秀男、荒木謙勝、郷田健一



宮代花だより#マリーゴールド
▶みんなが地域の特派員 山本豊



自然エネルギーでエコ☆スタ
Let's地産地 show cooking!!
▶みんなが地域の特派員 野村啓二

国民年金からのお知らせ

問 年金担当 34・1111内線318

春日部年金事務所 048・737・7112

1階
5番

便利で簡単!!ねんきんネット

「ねんきんネット」は、インターネットを通じてご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマホからご自身の年金情報を確認することができます。利用には「マイナポータル」または「ねんきんネット」の登録が必要です。

利用対象者 基礎年金番号をお持ちの方

(昭和61年4月以前に年金受給権が発生した老齢年金受給者の方はご利用になれません)



(マイナポータル)



(ねんきんネット)

ねんきんネットで出来ること

●年金記録の確認 最新の年金加入記録を確認!

年金加入中の方、これから年金を請求する方は、これまでの年金記録に漏れや誤りがないか、確認することができます。

●追納等可能月数と金額の確認 今後納付する月数や金額の確認!

国民年金保険料の未納や免除、学生納付特例制度または納付猶予制度の適用を受けている期間などについて確認ができます。

●受給見込額の確認 受け取る年金の見込額を確認!

ご自身の年金記録に基づく簡単な試算や、さまざまな条件に応じた試算ができます。

●支払い通知書の確認 受給に関する通知書も一覧で確認可能!

年金を受給中の方は、過去に送付された年金支払いに関する通知書を確認・ダウンロードすることができます。

●その他便利な機能

日本年金機構へ提出する各種届書の作成、持ち主不明の年金記録の検索、ご自身の年金履歴がわかる整理表の作成ができます。

おたっしゃ元気塾

申問 高齢者支援担当 34・1111内線384 1階
ファックス34・3396 6番



(記事ID 11004)

高齢者の方が、自宅でも運動を継続できることを目的に、体力づくりのための簡単な体操を行います。

日時 1月～3月の全5回(月1、2回程度)

対象 65歳以上の町内在住の方(初めての方優先)

※要介護1～5の認定を受けている方は対象外

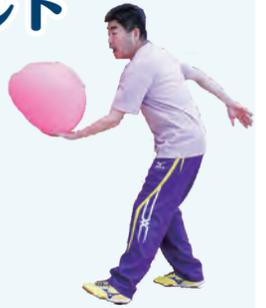
費用 200円(保険料)※教室初日に集金

申込 12月2日(月)～27日(金)までに、申込書を担当へ持参、郵送またはファックス(ファックスは送信後電話) 申込書は担当窓口、会場、ホームページから入手可能

会場	曜日	時間	定員(抽選)
和戸公民館	水曜	13時15分～14時45分	15名
百間公民館	木曜	13時15分～14時45分	10名
すてっぴ宮代	木曜	13時15分～14時45分	15名

大人のスポーツフィールド参加者募集！

申問 生涯学習・スポーツ振興担当 2階
34・1111内線432 18番



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です。

日時 12月21日(土)14時～16時
受付:13時30分～

場所 ぐるる宮代 サブアリーナ

内容 さいかつぼーる、カローリング

対象 町内在住、在勤、在学の小学4年生以上の方

定員 20名(先着順)

費用 100円(保険代)

持物 運動のできる服装、室内履き、飲み物、タオル

申込 12月13日(金)までに申込フォーム

さいかつぼーるは
変わった形のボールで行う競技。
みんなで楽しく運動しましょう！



申込フォーム
(記事ID 22362)



オーラルフレイルに注意しましょう

申問 高齢者支援担当34・1111内線384 1階
6番

チェックしよう！



年齢を重ねると、舌や唇の筋肉が衰え、唾液の分泌も減ることで、食べこぼし、むせ、味がわかりにくい、口臭、声が出しにくいなどのトラブルが増えます。また、歯を失うと、しっかり噛むことができなくなります。このような**口の動きが衰えた状態を「オーラルフレイル」と**よびます。

オーラルフレイルの方は、**要介護認定や死亡のリスクが約2倍**高いという研究結果もありますので、早めの対策をしましょう。

お口の健康教室のご案内

オーラルフレイルに備えて歯科衛生士による少人数指導が受けられる「お口の健康教室」で、ブラッシングや嚥下の指導を受けませんか。

右記のチェックリストで2つ以上該当する方は受講できます。

日時 1月9日(木)、2月6日(木)
13時～14時30分

場所 進修館食堂

定員 2名

費用 300円

申込 12月26日(木)までに電話

お口の状態をチェックしよう

歯ぐきとの境目の歯が減っている	
歯が黒ずんでいるなど、変色している	
歯に白っぽい歯垢がついている	
ぐらぐらする歯がある	
赤くはれたり、ブヨブヨしているところがある	
歯みがきのときや朝起きたときに血が出る	
入れ歯を持っているが、食事の時に使っていない	
日中、口が乾く	
就寝時に口が乾く	
薄味が感じない(いつもの味と違う)ことがある	
食べ物が口に残りやすい	
飲食物でむせることが増えた	
薬が飲み込みにくい	
飲み込みの問題が原因で外食をためらう	
一口量が少なくなってきた	

血糖コントロール教室

申問 保健センター 32・1122

日程	内容	持物
1/15(水) 10時～11時30分	糖尿病の知識 生活のポイント	筆記用具
2/12(水) 10時～11時30分	運動実技	タオル、水分、室内用運動靴(動きやすい服装)
3/12(水) 10時～13時	食生活について (調理実習)	筆記用具、エプロン、三角巾、タオル

場所 保健センター

対象 町内在住の18～74歳で基準値より高値の方
※糖代謝の検査値がHbA1c5.6%以上
空腹時血糖値100mg/dl以上 等

定員 20名(先着順)

費用 無料

申込 12月2日(月)から
保健センターへ電話



月曜つどいの会

問 高齢者支援担当34・1111
内線383

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。

今回は、西条原地区で活動する「月曜つどいの会」を紹介します。



日時 第1・3月曜(祝日を除く)
13時～15時

場所 西条原集会所

対象 西条原在住の方

費用 200円(通常)

500円(イベント時)

問合せ (柿沼)34・2875

<PRポイント>

ひきこもりを防ぐための私たちのサロンは、おしゃべり良し、歌良し、ゲーム良し、笑顔に繋がる余興など何でも良し。スタッフも参加者の一人として楽しんでます。