

広報1月号に掲載されている情報は、12月15日時点の情報です。※宮代町の市外局番は 0480 です。
町公式LINE マークのある講座やイベントは町公式 LINE から申し込みが可能です。



谷本道哉氏講演会

血管から若返るスローな筋トレ

問 国保・後期担当 34・1111内線314 1階
5番

「筋肉は裏切らない」を合言葉に筋トレの大切さを提唱している先生に、筋力トレーニングの健康効果、なかでも「スロートレーニング」についてご講演いただきます。第2部では町で進めている「いきいき百歳体操」の体験で体を動かします。

「スロートレーニング」は安全に筋力向上ができるだけでなく、血管を柔らかくして、健康寿命を延ばす効果が期待できます。動脈硬化や心疾患、脳血管疾患の原因となる高血圧の予防に効果的です。ぜひ、この機会に学びましょう。



日時 2月12日(水)
10時開演(9時30分開場)
12時終了

内容 第1部 谷本道哉氏 講演会
第2部 プラザサポーターによる「いきいき百歳体操」

会場 進修館大ホール

申込方法

宮代町国民健康保険に加入の方

先着順 100名 [申込]1月10日9時～20日17時
申込時に国保番号 枝番が必要です
※先着順で申込できなかった国民健康保険加入者の方は一般枠として抽選に申し込むことができます。

一般(町内在住の方)

抽選 100名 [申込]1月10日9時～27日
※抽選結果は1月31日(金)にLINEでお知らせします

申込 町公式LINE

電話では予約できません
当日はLINEの予約確認画面を提示してください



〈LINE申込〉

谷本道哉氏 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授。専門は筋生理学、身体運動科学。日本オリンピック委員会医科学スタッフ。NHK「みんなで筋肉体操」「おはよう日本」などでも運動の効果をわかりやすく解説している。

「もしも」の備えは元気うちに 介護入門研修

問 高齢者支援担当 34・1111内線383 1階
6番

自分の家族や身近な人が介護を必要とする、「その時」のことを考えていますか？自分が介護する立場になったら・・・今回は介護する側の視点で研修を行います。

日時 2月19日(水)9時～14時
場所 すてっぷ宮代
定員 30名
対象 どなたでも
費用 無料
持参するもの 昼食・上履き・筆記用具
申込 2月17日(月)17時まで

〈研修内容〉

- ・異変に気付くポイントとその後の対応
こんな兆候があればまず相談を
地域包括支援センターの役割と認知症についての正しい知識
- ・介護保険と町独自の高齢者サービスを紹介
実際の手続き方法やサービス利用について学ぼう
- ・食べる喜びを支える口腔ケア
口腔内の細菌が起こすリスクを知ろう
- ・高齢者疑似体験
体験を通じて、高齢者の気持ちを理解しよう



〈記事ID 23936〉
詳しい内容、申込方法

市民参加 委員を募集します



詳しくは町ホームページでご確認ください。
〈記事ID 23979〉

名 称	図書館協議会
募集概要	図書館の運営やサービスについて、ご意見やご提案をいただける方を募集します。
任期	令和7年4月1日～令和9年3月31日
公募期間	1月6日(月)～2月7日(金)17時
人数	2名
応募資格	町内在住、在勤又は在学している方で満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 教育推進課 生涯学習・スポーツ振興担当 [ファックス]34・4152 [電子メール]gakusyu@town.miyashiro.saitama.jp
説明会	希望者のみ個別説明 1月31日(金)までに担当へ
選考方法	応募書類、男女比率、年齢構成、審議会等への参加経験、審議会等の兼任数により選考
会議	年3回程度
申・問	生涯学習・スポーツ振興担当 34・1111 内線433

町の農地の使い方を考えてみませんか
農地利用最適化推進委員を推薦・募集

申問 農地調整担当 34・1111内線269、267 2階
14番

令和7年3月31日の任期満了に伴い、新しい農地利用最適化推進委員の候補者の推薦と推進委員になる人を募集します。

募集期間 1月10日(金)9時～2月6日(木)17時
定員 7名
任期 令和7年5月(予定)～令和10年3月31日
報酬 年額156,000円
申込 指定様式を担当窓口へ提出



〈記事ID 23911〉

〔業務内容〕

- 地域の農業者等の話し合いを推進
- 農地の出し手・受け手へのアプローチを行い、農地利用の集積・集約化を推進
- 耕作放棄地の発生防止と解消を推進

大人のスポーツフィールド

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！ニュースポーツを体験！

申問 生涯学習・スポーツ振興担当
34・1111内線432

2階
18番

1月18日(土)14時～16時

場所 ぐるる宮代 サブアリーナ

対象 小学4年生以上の町内在住・在勤・
在学の方

定員 20名(先着順)※最小催行人数5名

費用 100円(保険代)

持物 運動できる服装、飲物、
タオル、体育館履き



申込 1月10日(金)までに
右記ページから▶

(記事ID 22922)



浦和レッズ ハートフルサッカー教室

2月8日(土)
14時～
受付13時30分から
ぐるる宮代
メインアリーナ



申問 生涯学習・スポーツ振興担当
34・1111内線432

2階
18番

浦和レッズハートフルクラブのコーチによるサッカー教室。
サッカーの経験がない初心者でも楽しく体験できます！



対象 町内在住・在学の小学1～3年生
定員 30名(先着順)
費用 100円(保険代)
持物 運動できる服装、飲物、
タオル、体育館履き
協力 浦和レッズハートフルクラブ

申込 1月4日(土)～31日(金)17時
までに右記ページから▶

(記事ID 22249)



早めの準備で
スムーズな申告を！

町県民税の申告

2月17日(月)から町県民税の申告が始まります。申告期間中は会場が大変混雑します。申告書の郵送提出など混雑緩和へのご協力をお願いします。また、円滑な申告ができるよう、早めの準備をお願いします。

町県民税申告書の発送は **2月上旬** です

町県民税申告書は、令和6年中に町県民税の申告をされた方にお送りします。申告書様式は、2月上旬に町ホームページに掲載します。



(記事ID 20436)

申告書の提出には**マイナンバー**と**本人確認書類**が必要です

郵送の場合は写しを貼付してください。マイナンバーカードをお持ちの方は、カードのみの提示となります。



次に該当の方は申告をおすすめします

令和6年中の所得が、非課税収入(遺族年金、障害年金、各種給付金など)のみの方でも、国民健康保険税等を算出するための基礎資料となりますので、町県民税申告書の提出をおすすめします。



2/6(木)2/7(金)

・10時～12時
・13時30分～15時30分

便利で簡単！

スマホ申告説明会

ご自身のスマートフォンとマイナンバーを使って申告書を作成し、その場で送信(提出)まで行います。

場所 役場1階税務課前ロビー(Wi-Fi環境あり)

定員 各時間帯20名(先着順 要申込)

対象 給与・年金収入で源泉徴収税額があり、生命保険料控除や医療費控除などにより所得税の還付が受けられる方
※住宅借入金特別控除の初年度を除く

持物 マイナンバーカード、マイナンバーカード対応のスマートフォン、令和6年分の給与(または年金)の源泉徴収票、控除資料

申込 1月6日(月)8時30分から電話で担当へ

※当日職員による控除資料の内容確認や控除額の計算は行いません

問 町民税担当

34・1111内線232、233

1階
2番

申告期間 2月17日(月)～3月17日(月)

※土日祝を除く。3月2日(日)は午前のみ開庁

受付時間 【午前の部】8時30分～11時

【午後の部】13時～15時30分

会場 役場1階101会議室

※事業所得(営業等・農業)、不動産所得の申告は**水曜・金曜**のみの受付となります。それ以外の曜日は受付できませんのでご了承ください。

社会保険料控除資料について

令和6年中に納付書または口座振替で町へ国民健康保険税、介護保険料及び後期高齢者医療保険料を納付された方には、納付額が記載された社会保険料控除資料(ハガキ)を1月下旬に発送します。

公的年金から当該保険料が引き落としされている方には、日本年金機構等から郵送される公的年金等の源泉徴収票に社会保険料の合計金額が記載されていますので、そちらをご確認ください。

医療費控除の明細書・収支内訳書の書き方を解説！

税理士が無料で解説します。※事前申込不要、先着順

日時 2月4日(火)、5日(水) 9時～12時、13時～16時

場所 役場1階税務課前ロビー

持物 筆記用具、電卓、令和6年分の医療費の領収書や健康保険組合からのお知らせ、収入や経費のわかる資料

税理士による所得税還付申告の無料相談会

少額な所得の確定申告の無料相談を行います。ご希望の方は必ず税理士会春日部支部事務局に**事前予約**をお願いします。※内容により無料とならない場合もあります。



(記事ID 22289)

期間 2月3日(月)～14日(金) ※土日祝を除く

対象 ・年金を受けている方

・給与所得者で医療費控除を受ける方

・年の途中で退職または就職した方等で年末調整を受けていない方

申問 税理士会春日部支部事務局 048・738・7470

受付時間 9時30分～12時、13時～16時

農業所得の収支内訳書事前作成会は12pをご覧ください

産後ドゥーラ 養成講座受講料の一部を助成



問 こども笑顔担当
34・1111内線324

1階
8番

産前産後家事・育児支援のために

妊娠中や出産直後の日常生活にお困りの家庭に産前産後の母子専門支援員「産後ドゥーラ」が訪問し、家事及び育児支援を行うサービスを充実させるため、町では、産後ドゥーラの認定資格取得者に対し産後ドゥーラ養成講座受講料の一部を助成します。

助成対象者

- 令和6年度以降に一般社団法人産後ドゥーラ協会が実施する「産後ドゥーラ養成講座」を修了し、認定を受けていること
- 宮代町で3年間活動し、1年ごとに実績報告書を提出すること
- 他自治体において、産後ドゥーラ養成講座受講料の一部を助成していること

産後ドゥーラ養成講座受講料に関する助成を受けていないこと

対象講座

一般社団法人産後ドゥーラ協会が実施する「産後ドゥーラ養成講座・プレ講座」

補助額

受講料のうち、上限20万円

産後ドゥーラとは

産前産後の女性特有のニーズに応え、心身の安定と産後の身体の回復、赤ちゃんの育児や新しい生活へのスムーズな導入を目的に、母親の気持ちに寄り添った、母親のためのサポートを行う人です。



〈記事ID 23043〉

産後ドゥーラ、助成制度の詳細な内容はこちら



最新情報をお知らせします

問 秘書広報担当
34・1111内線207

1階
8番

〈記事ID 22977〉



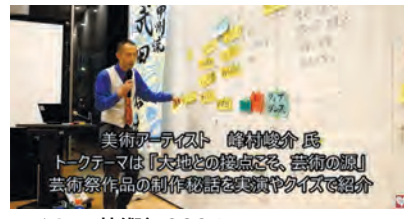
チャンネル登録をお願いします！



宮代風景だより#宮代の紅葉
▶みんなが地域の特派員 山本豊



みやしろ芸術祭2024
▶みんなが地域の特派員
野村啓二 小島秀男



みやしろ芸術祭2024
コラボレーション イベント
▶みんなが地域の特派員 野村啓二



第2回宮代モルック杯(MM カップ)
▶みんなが地域の特派員 野村啓二



令和7年度採用

会計年度任用職員

募集

問 庶務職員担当 34・1111内線203

2階
10番

通常任用者 募集

受付期間及び応募方法等

受付期間 1月6日(月)～31日(金)まで
応募方法 各職種の担当課窓口へ持参または郵送(受付最終日必着)
※受付時間は、窓口により異なります。募集要項でご確認ください。
※郵送の場合は簡易書留

募集職種、給与、勤務条件等

給与、勤務条件、職種ごとの募集内容(任用期間、職務、人数、応募資格、勤務時間等)は、募集要項でご確認ください。

◆事務系 一般事務

◆専門系

- ① 暮らし 交通指導員
- ② 子育て 子育て指導員、保育士、看護師、保育園補助員、こども家庭支援員
- ③ 介護 介護認定調査員、介護サービス相談員
- ④ 学校教育 非常勤講師、不登校対策学習支援員、教育支援員Ⅰ種・Ⅱ種、教育業務支援員(スクール・サポート・スタッフ)
- ⑤ 生涯学習 屋外展示物等管理作業員、発掘作業員

選考日及び選考方法

指定する日時及び場所にて面接等を実施 ※応募者へ個別に通知します

会計年度任用職員とは、1会計年度内(4月1日から翌年3月31日まで)で勤務する非常勤職員です。地方公務員としての身分を有します。地方公務員法第16条の欠格条項に該当する人は応募不可。

—— スポット任用登録 登録受付 ——

あらかじめスポット任用登録者として登録していただき、短期間や繁忙期の業務に対して会計年度任用職員の任用が必要となった場合に、登録者の中から必要に応じて選考を行います。

登録期間中に必ずしも任用されるものではありませんので、あらかじめご了承ください。

受付期間及び応募方法等

受付期間 1月6日(月)～12月19日(金)まで
応募方法 担当へ持参または郵送(受付最終日必着)
※閉庁日は受付を行いません。
※郵送の場合は簡易書留

登録有効期間 令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)まで

給与、勤務条件等

給与、勤務条件等は、募集要項をご確認ください。

選考日及び選考方法

任用が必要となった場合に、指定する日時及び場所にて面接等を実施。※登録者へ個別に通知します。

◆募集要項及び申込書類の配布等◆

町ホームページ、
各課窓口及び公共施設で配布

詳細は町ホームページで
ご確認ください▶



通常任用
〈記事ID 23963〉



スポット任用
〈記事ID 23964〉

第5次総合計画 前期実行計画

令和6年度上期の進捗状況

問 対話のまちづくり推進担当 34・1111内線214 2階
11番

第5次宮代町総合計画は、令和3年度から令和12年度までの10年間のまちづくりの計画です。宮代町の未来像「首都圏でいちばん人が輝く町」の実現を目指し、令和3年度からの5年間を前期実行計画期間として32事業に取り組んでいます。令和6年度上期の各事業の進捗状況は以下のとおりです。

西原自然の森活用事業（移築民家活用編）

旧加藤家の板の間を能舞台に見立て、和戸教会の歴史を取材した新作能を上演(9月)するとともに、島村盛助作品『村の寶』の「ひとりがたり」の上演準備を行いました。また、「西原自然の森フェスタ&すてっぷまつり」(11月)での旧進修館限定公開に向けて収蔵資料の移設作業を行いました。



旧加藤家を活用した上演会

若い世代の健康づくり促進事業

野菜を題材とした料理写真を募集し、20件の応募がありました。広報等を通じて紹介することで、野菜の摂取を促しました。また、動画視聴による運動プログラム「お家でFit! 運動オンデマンドレッスン」(7月～10月)を開始し198名(うち20代～40代は101名)が参加しました。

8Pに関連記事



野菜フォトコンテスト応募作品

宮代町立小中学校適正配置事業

須賀小学校再整備に向け取り組みました。

- ・須賀小学校地域拠点施設の設計事業者をプロポーザルにより選定(7月)
- ・地域拠点施設の関係者等で構成する外部組織を立ち上げ(7月～9月)
- ・上記組織及び設計事業者と共に、基本設計に向けた施設配置等の検討(9月)を実施



須賀小学校体育館でのワークショップ

令和6年度上期に予定していた工程の進捗結果

事業名	結果
西原自然の森活用事業(里山体験事業編)	完了
西原自然の森活用事業(移築民家活用編)	一部未完了
新しい村魅力アップ事業	完了
集落で支えあう営農事業	一部未完了
宮代農業人材育成事業	完了
東武動物公園駅西口わくわくロード事業	未完了
まちなかどこでもミュージアム事業	完了
みやしろズームアッププロジェクト	完了
遊休資源活用プロデュース事業	完了
岸辺遊歩道整備事業	一部未完了
地域のオリジナルパークをつくろう!	完了
宮代型デマンド交通事業	完了
広域道路ネットワークの整備(都市計画道路整備)	完了
東武動物公園駅東口にぎわいロード事業	完了
和戸駅周辺活性化事業	完了
姫宮駅西側周辺活性化事業	完了
地域の力となる地区コミュニティセンター事業	完了
小商いからはじめようチャレンジショップ推進事業	完了
身近な場所で子育てサロン事業	完了
地域のみんなでこどもたちの居場所づくり事業①	完了
地域のみんなでこどもたちの居場所づくり事業②	完了
進修館オープンカレッジ	完了
おかえりなさい! 地域デビュー事業	完了
西原自然の森活用事業(新たな福祉の拠点づくり編)	完了
若い世代の健康づくり促進事業	完了
人権・平和推進事業	完了
チームみやしろ会議	完了
みんなで備える防災力強化促進事業	完了
高齢者困りごとサポート隊事業	一部未完了
日工大サイエンスプロジェクト	完了
公共施設マネジメント計画2.0	完了
宮代町立小中学校適正配置事業	完了

完了=27事業(84.4%) 一部未完了=4事業(12.5%)
未完了=1事業(3.1%) 全32事業

各事業の令和6年度上期の進捗状況の詳細は、町ホームページをご覧ください。



《記事ID 23923》

しとく
知っ得!

けんこう講習

申問 保健センター 32・1122

1月講習会 筋活トレーニング

健康づくりに関するさまざまなテーマの教室を開催します。運動や食生活など、興味のある回のみへの参加も大歓迎です! 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 1月20日(月)10時～11時30分

場所 保健センター

内容 「正月太り解消! 筋活トレーニング」運動実技

講師 健康運動指導士

持物 室内用運動靴、汗拭きタオル、水分

※動きやすい服装で

対象 町内在住の18歳以上の方

定員 20名(先着順)

申込 1月6日(月)から保健センターへ電話

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

1階
5番

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や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。

国民年金のワンプォイント!
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。遺族年金は加入者が亡くなったとき、生計を維持されていた遺族が受け取ることができます。



野菜フォトレシピ紹介

申問 保健センター 32・1122



〈記事ID 22590〉



長崎県立大村高等学校の生徒さんからレシピが届きました。野菜たっぷり、おいしく食べるための工夫がきりと光るメニューですね。みなさんもぜひ普段の料理に取り入れてみてください。ト



／えんむすびさんの／

長崎県 特産品かぼちゃグラタン

応募者からのコメント

長崎県の特産品のじゃがいも(島原)、にんじん(大村)を取り入れ、秋の旬の野菜かぼちゃをベースとして小さい子から年配の方でも美味しく食べれるグラタンにしました。



／森と山の入り口さんの／

コロコロ野菜シチュー

応募者からのコメント

人参、かぶ、じゃがいもは、さいの目切り、かぼちゃは小さめに切りました。隠し味にチーズを入れました。牛乳ではなく豆乳を使いました。かぼちゃを半分すりつぶし、より味が引き立つようにしました。



／おむすびさんの／

豆腐と野菜のメンチカツ

応募者からのコメント

肉を使わずに野菜をたっぷりと使い、豆腐を使って生地をまとめました。お肉がなくヘルシーに食べられます。野菜と豆腐とえびを使っているのですが、お肉も入っているような味がしてとてもおいしいです。



／はなみさんの／

色どり野菜フォカッチャ

応募者からのコメント

かぼちゃ・アスパラガス・トマト・じゃがいも・卵を使い、色どりを工夫しました。まわりはカリカリで、中はふわふわした食感の生地仕上げました。味つけは塩とコショウのみを使い、野菜本来の味を感じることができます。



／とまとうさんの／

トマトまるごとキーマカレー

応募者からのコメント

フードロスを削減するため、トマトをまるごと使いました。好き嫌いのある子どもでも食べられるように具材を細かく切り目立たなくしました。色々な野菜を使っており、トマトの汁も一緒に煮込んだので栄養満点です。

野菜を使ったあなたのとおき料理やスイーツの写真を大募集!

応募いただいた方全員に、
ご当地商品券「ありがとう」1,000円分の進呈。
応募作品は「広報みやしろ」等に掲載します。

はじめての 手話講座



問 福祉支援担当
34・1111内線326

1階
7番

手話は手や指の動き、顔の表情で伝えるひとつの「言語」です。簡単な手話を学んでコミュニケーションの幅を広げてみませんか?

日時 全4回

●第1回 2月 6日(木)

●第2回 2月13日(木)

●第3回 2月20日(木)

●第4回 2月27日(木)

時間はいずれも18時30分～20時30分

場所 役場2階 202会議室
対象 県内在住・在勤者で初めて手話を学ぶ方
定員 25名
費用 テキスト代(990円)

申込 町公式LINEまたは福祉支援担当窓口
1月24日(金)までに(先着順)
※一時保育(無料)も利用できます。申込時に申し出てください。



〈LINE申込〉

となりまちへ行ってみよう

田園都市づくり協議会に参加している市町の情報を掲載しています。



■ジュニアプレゼンアワードIN KUKI(久喜市)

日時 2月1日(土)13時～15時

場所 モラージュ菖蒲3階 モラージュホール

内容 久喜市内の全小・中学校の中から選ばれた代表12チームによる、プレゼン大会を実施します。

問合 久喜市教育委員会0480・58・1111(内線352)

■八神純子 キミの街 2025

～Share the moment with you～(幸手市)

日時 2月11日(火・祝)17時30分

場所 アスカル幸手 さくらホール

内容 『みずいろの雨』『パープルタウン』など八神純子さんのヒット曲を。

問合 アスカル幸手 0480・48・0048

■第10回エコスポ祭(杉戸町)

日時 2月23日(日)9時30分～13時

場所 エコ・スポいずみ

内容 スポーツ団体・文化団体・学校による活動発表等

問合 総合型スポーツクラブすぎスポ
0480・48・5161

■日本昔ばなしのダンス(蓮田市)

日時 2月22日(土)13時～

場所 蓮田市総合文化会館ハストピア

内容 日本の昔ばなしをダンスで綴る彩の国さいたま芸術劇場人気シリーズ
費用 前売り券 2,000円、中学生以下 1,000円 当日券各 500円増(前売り券が完売の場合は取り扱いなし)

問合 蓮田市文化スポーツ課 048・768・4117