広報
みやしろ
2026 11月号 November

No.652 令和8年11月1日発行　発行/宮代町　編集/総務課　電話0480-34-1111（FAX34-7820）

― 首都圏でいちばん人が輝く町 ―



特集

ラジオ体操の時間
2p ～ 3P

早朝の新しい村。秋のすんだ空気の中で、みんなが集まってラジオ体操が始まります。町内のいろいろな場所でラジオ体操を続けている皆さんを紹介します。

1 行政情報ハクモクレン …… 4p～8p
2 子育て情報 …… 9p
3 公共施設Information … 10p～11p
4 わがまちInformation … 12p～13p
5 新しい村、今月の無料相談 ……14p
6 みやしろ文芸 ……15p
7 Miyashiro Calendar 他 ……16p
8 月刊みやしろ …… 8p,15p

12月1日からごみの分別が変わります
資源プラスチック類は「燃やせるごみ」に… 4p

みやしろ町の人口
令和8年10月1日現在
33,239人（前月比-16）男16,565人　女16,674人
世帯数16,088世帯（+4）

ホームページ **https://www.town.miyashiro.lg.jp**

町公式X　定住促進サイト みやしろで暮らそっ　マチイロ　町公式LINE　町公式Instagram

ラジオ体操の時間







高橋さん

「新しい朝が来た、希望の朝だ～♪」朝6時30分、NHKラジオから歌が流れるとラジオ体操が始まります。ラジオ体操をする皆さんはどんな朝をむかえているのでしょうか。





横川さん

山崎山の自然に囲まれた朝の新しい村。
鳥や虫の声も心地よい場所です。



散歩やウオーキング、そして、この場所でのラジオ体操が毎日の習慣だそうです。



ラジオ体操を始める

新しい村、学園台

学園台に住む横川さん(左写真)はずっとラジオ体操をやってみたいと思っていました。自宅で一人でやるのではなく、「みんなが公園に集まってやるラジオ体操」です。近くの「けやき公園」がリニューアルされたのを機に、1年ほど前から、この場所で週1回、土曜日にラジオ体操をやってみることにしました。最初は数人ではじめましたが、自治会内での回覧板や口コミにより参加者も徐々に増えてきました。

水曜日は新しい村でも開催しています。「一人だと続かないけれど、みんなでやると長続きするかなと思った」と横川さんは話します。

ラジオ体操は誰でも知っていて気軽に参加できます。第1、第2、合わせても10分程度で終わります。毎日の健康づくりをみんなで長く続けるのには、うってつけです。町内でも10年、20年、長くラジオ体操を続けているグループがいくつもあるのが、うなずけます。

ラジオ体操を続けて10年以上

進修館

進修館の芝生広場で活動しているグループは25年間ラジオ体操を続けています。NHKラジオで放送がはじまるのは6時30分。10分ぐらい前から参加者が集まって来ます。その中にはラジオを持った代表の高橋さん(上写真)もいます。周波数を確認して準備は完了。何も言わなくても、放送に合わせてラジオ体操が始まります。

この会は25年ほど前に高校OB会が始めました。高橋さんはその時から続けています。参加は自由なので通りすがりに興味をもって加わる人や参加者が友だちを誘ったりして、人数が増えていきました。参加者の一人は「毎日5千歩を歩いて、ここでラジオ体操するのが日課です」と話してくれました。

須賀小学校

須賀小学校のグループ(左写真)は15年以上、ラジオ体操を続けています。参加しているのは主に、和戸、宮代台、須賀地区の皆さんです。時間が近づくと、いろいろな方向から参加者が会場に集まります。「朝は気持ちがいいのでウオーキングしながら来る」と参加者の一人は話します。「ラジオ体操の後は朝ごはんがおいしいのよ」と教えてくれました。この会に代表はいません。当番になった人がラジオをバトンタッチし、会場に持ってきます。

道佛地区

道佛地区でラジオ体操を行っているグループの代表は田口さん(上写真)です。区画整理にともない地区内に「きりか


進修館芝生広場
月～金曜日　6時30分

円形の進修館芝生広場。参加者は大きな輪をつくり、広場を囲んでラジオ体操。


道佛きりかぶ公園
月～土曜日　6時30分


田口さん(右)と大里くん




公園の周囲には新しい市街地ができ、駅に向かう通勤途中の人も興味深そうにラジオ体操を眺めます。

ぶ公園」ができたのを機に10年ほど前にラジオ体操を始めました。最初は公園前にある掲示板に手作りのポスターを掲示して7～8人程度ではじめました。新しい住宅地に人が住み始めるようになり、次第に参加者も増えてきました。道路を歩く人の中には、「あれ、ラジオ体操やってる」と興味を持って参加するようになった人もいるそうです。

6時30分、みんなと一緒に

ラジオ体操は、どの会場でも地域の交流を生み出しています。初参加でも、朝6時30分に「おはようございます」とあいさつをすれば、「ラジオ体操仲間」です。

夏休みにはどこの会場でも子どもたちが参加します。保護者が来ることもあるので、にぎやかになります。道佛地区では、夏休みが終わった後もやって来る子どもたちがいるそうです。地域の大人たちと一緒になって地元の公園でラジオ体操をするのは、ちょっとした特別な体験なのかも知れません。

紅葉も始まった土曜日の朝、学園台の「けやき公園」にも大人たちにまざって子どもたちの姿がありました。地域のみんなが朝日をあびて、ラジオ体操をしています。

とてもいい光景だな、と思いました。



ラジオ体操は各地で行われているため、紹介しきれなかったグループもあるかも知れません。自分のところでもやっているよ、というグループがありましたら、ご連絡ください。

リニューアルされた公園はみんなでラジオ体操をするのに、うってつけです。




学園台けやき公園
水曜日
・4～10月　6時30分
・11～3月　7時

行政情報ハクモクレン
町の花はハクモクレン
町のタイムリーな情報を
あなたにお届け！

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。

12月1日(火)から ごみの分別が変わります

問　資源循環担当　2階 15番
34-1111 内線297

現在、町のごみ処理は久喜宮代清掃センターで行っていますが、久喜市クリーンセンターでの処理が始まることに伴い、令和8年12月からごみの一部について分別等を変更します。



変更点

①「資源プラスチック類」は「燃やせるごみ」の指定袋へ

資源プラスチック類は「燃やせるごみ」として、毎週火曜日・金曜日の燃やせるごみの日に緑色の指定袋で出してください
※**資源プラスチック類の収集日**(1ブロック:木曜日、2ブロック:月曜日)は**なくなります**

②枝木の出し方

一本あたり長さ60cm、太さ10cm以下に切って、直径30cm以内に束ねて出してください

③金属部品付き製品(一部)の分別

「燃やせるごみ」として緑色の指定袋で出してください

●ごみ分別アプリをご活用ください

※新分別は12月1日から掲載

さまざまなごみの分別方法を確認できます。

ダウンロードはこちら
iphone　Android

●「家庭ごみ・資源物収集カレンダー」を全戸に配布します

配布期間
11月2日(月)から24日(火)まで
対象
町内全戸(戸建住宅・集合住宅等)

〈記事ID 26603〉

詳細は
HPをご覧ください
〈記事ID 26495〉

みやしろ芸術祭 2026
パートナーシップ事業をご紹介します

申問　生涯学習担当　2階 18番
34-1111内線433

「みやしろ芸術祭」に賛同する個人や団体が自ら企画・運営する、作品展や演奏会、ワークショップなどの文化芸術活動です。



◀**アゼルバイジャンの伝統音楽とクラシック音楽～コーカサス山脈と大平原の国から～**
11/14(土)17:00～
進修館 2階ロビー



風の通り道～アートワークショップ～▶
11/15(日)9:30～
進修館 大ホール



◀ダンスグループ「新人Hソケリッサ！」と一緒に進修館で**みんなだけのプロモーションビデオをつくろう**
11/21(土)13:00～
進修館 2階ロビー・四季の丘(芝生広場)



ほっつけミュージック村2026▶
11/22(日)10:00～
新しい村 村の集会所



◀ヒタビバのマナビバ「遊びからはじまる、宮代町 の暮らし。」ー映画『あそびのレンズ』上映&対話会ー
11/23(月・祝)16:30～
進修館 大ホール



事業はまだまだたくさん！
日程等、詳細はHPをご覧ください
※イベントが終了している事業もございます

〈記事ID 26740〉

町公式LINEに AI総合案内を開設しました

問　情報政策担当 34-1111 内線219　2階 11番

町の行政サービスに関する質問や手続きをAIが分かりやすくご案内します。

LINEの友だち登録がお済みでない方は、まずはスマートフォンから宮代町公式アカウント(@miyashiro_machi)を友だち登録してください。

さっそく使ってみる▼
〈町公式LINE〉

メインページの「AI総合案内」をタップ



2種類の質問ができます

自由に質問
Please feel free to ask any question.
宮代町のことなら
なんでもお訪ねください

AI手続きナビ
Click here for online procedures.
町のオンライン手続はこちらからお進みください

自由に質問
町の行政サービスについて自由に質問

AI手続きナビ
オンライン申請や予約をAIが案内

詳細はHPをご覧ください
〈記事ID 26910〉

＼12月末まで／

個別子宮頸がん・乳がん検診の受診はお早めに！

問　保健センター 32-1122

対象者

■**子宮頸がん**　平成19年4月1日以前生まれの20歳以上の方で、令和8年3月31日時点で偶数年齢の女性
※令和8年4月1日以降に妊婦一般健康診査で検査を受けた方は対象外

■**乳がん**　昭和62年4月1日以前生まれの40歳以上の方で、令和8年3月31日時点で偶数年齢の女性

令和8年3月31日時点で奇数年齢で令和7年度に受診しておらず、今年度受診を希望される方は、事前に保健センターへ電話で申込が必要です。

検診内容・費用（自己負担額）

■子宮頸がん	子宮頸部の細胞診検査	1,000円
■乳がん	マンモグラフィー	1,500円

申　込

契約医療機関へ直接申込

※今年度の集団検診は終了しました

保健センター窓口での予約はできません。
詳細はこちらをご覧ください▶

子宮頸がん〈記事ID 4471〉　乳がん〈記事ID 4549〉

注意事項

■**子宮頸がん**

月経中、妊娠中やその可能性のある方はご遠慮ください。また、子宮全摘出術を受けた方、性交未経験の方は医療機関にご相談ください。

■**乳がん**

妊娠中やその可能性のある方、授乳中の方、授乳終了後6か月未満の方、胸にシリコンやペースメーカーを入れている方、自力で10分程度立位が保持できない方はご遠慮ください。

知っ得！けんこう講習



11月講習会 ～食生活～

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を開催します。今月のテーマは「減塩」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13日（金）10時～11時30分
場所　保健センター
内容　「なるほど！減塩教室」講義
講師　管理栄養士
定員　20名（先着順）
対象　町内在住の18歳以上の方
持物　筆記用具
申込　11月2日（月）から町公式LINE、電話

今年度の講習一覧はこちらから
〈記事ID 21037〉

こころをつなぐ展示会

問　福祉支援担当　1階 7番
34-1111内線328

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します。



日時　12月3日（木）～9日（水）
8時45分～16時30分
※初日は9時30分から開会
場所　役場1階ロビー

～同時開催～

町内手話サークルによる手話体験コーナー

日時　12月4日（金）・7日（月）
13時30分～14時30分
場所　展示スペース内

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

日時　12月4日（金）
13時30分～16時
最終受付15時30分
場所　102会議室

地域で子育てを支えよう ～ファミサポ・緊サポ交流会～

問　こども安心担当 34-1111内線362　1階 8番

ファミサポ・緊サポの活動について、町民の方々に広く知っていただくために交流会を開催します。

子育て中の方や、事業内容に興味のある方、お子さんが大好きな方など、お友達とお誘いあわせのうえぜひご参加ください。

日時　11月28日（土）10時～12時
場所　町立図書館ホール
内容　事業内容の紹介
対象　ファミサポ・緊サポ会員、事業について興味のある方（※お子さんの参加も可能です。一時保育はありませんので、予めご了承ください。）
申込　11月13日（金）までに窓口または電話

？ファミサポ・緊サポとは・・・

「子育てのお手伝いをして欲しい人」と「子育てのお手伝いができる人」が会員となり、一時的に子育てを助け合う有償のボランティア活動です。詳しい内容については町ホームページをご確認ください。

〈記事ID 26911〉

楽しいイベントも開催！

スクエアステップで、みんなで楽しく!!

クイズで学ぼう！送迎ルールと交通ルール

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
講話	12月14日(月) 13時30分～15時	糖尿病の予防、生活のポイントについて (講師:獨協医科大学埼玉医療センター病院助教 兎川 久恵氏)	筆記用具
栄養	1月20日(水) 10時～11時30分	食生活について(講話、調理実習)	エプロン、三角巾、タオル、筆記用具
運動	初回1月25日(月)～ 10時～11時30分	・全5回、(2/1、8、15、22) ・運動実技(講師:健康運動指導士)	タオル、水分、室内用運動靴 (動きやすい服装でお越しください)
評価	(1)採血:3月上旬ごろ (2)講義:3月17日(水) 10時～11時	(1)採血検査 (公設宮代福祉医療センター六花) ※日時は別途調整します。 (2)採血結果のお渡し、まとめ	筆記用具

糖尿病予防に向けた食生活や運動について学んでみませんか?最終評価では、採血検査を実施します。



対象 町内在住の18歳～74歳で、糖代謝の検査値が基準より高い方(HbA1c5.6%以上、空腹時血糖100mg/dl以上等)
定員 20名(先着順)
費用 無料
申込 11月16日(月)から町公式LINE、電話



問 こども安心担当 34-1111 内線 362 1階8番
問 人権推進室 34-1111 内線 210 2階9番

ひとりで悩まずに相談しましょう

11月は「ヤングケアラー月間」誰かを支えるあなたも支える

ヤングケアラーとは、家族の介護や看病、家事、きょうだいの世話などを日常的に行っているこども・若者のことです。家族を大切に思い、家族の世話をすることは決して悪いことではありません。

「家族だから、自分がやらなきゃ」「これくらい普通のこと」「家のことを人には言えない」

そんなふうに、一人で抱えていませんか?困っていることを相談することは、家族を責めることではありません。

「これって、ヤングケアラーなのかな?」という段階で相談しても大丈夫です。本人だけでなく、家族や周囲の方からも相談できます。

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、こども家庭センター(子育て支援課こども安心担当)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。

ヤングケアラーに関する相談・連絡先

◆子育て支援課 子ども安心担当
0480-32-6899 8時45分～16時30分(土日祝日、年末年始を除く)

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
048-822-7007 10時30分～18時(祝日、年末年始を除く)

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。

女性に関する人権相談について

電話番号を入力後、自動音声ガイダンスに従い1番を入力すると、今まで同様女性の人権問題に関する相談が可能です。

電話番号 0570-003-110
自動ガイダンス
❶･･･女性の人権問題
相談時間 平日8時30分～17時15分
相談員 法務局職員 人権擁護委員

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1日～12月1日は犯罪被害者月間

犯罪被害者等が置かれている状況、名誉または生活の平穏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

『STOP!!児童虐待&STOP!!DV』
期間 11月4日(水)～27日(金)
場所 役場 税務課前ロビー

『性犯罪・性暴力をなくそう』
期間 12月2日(水)～10日(木)
場所 進修館 回廊

休日女性相談(予約制)

日時 12月6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

ゼロカーボン

脱炭素への第一歩！

日本商工会議所「CO2見える化シート」を活用しませんか？

2階15番

問 環境推進担当 34-1111 内線 294



「カーボンニュートラル」と聞くと、大企業や工場の大がかりな取組を思い浮かべませんか？ 実は、小規模な事業所でも、「今すぐ」・「無料で」・「簡単に」始められる方法があります。

今回は、町の老舗材木店を営む坂巻さんに、日本商工会議所の「CO2見える化シート」を使ってみた感想を伺いました。

▶はじめたきっかけを教えてください。

坂巻さん：うちは卸売業ですから「CO2削減」と言われてもピンと来なかったんです。でも委員として参加している宮代町ゼロカーボン推進協議会でこのシートを紹介されて。細々として煩わしい印象を持っていましたが半信半疑でやってみたら、思っていたよりずっとシンプルでした。

▶シートには、どんなことを記入するのですか？

坂巻さん：毎月の電気・ガソリン・軽油の使用量と金額くらいですかね。うちはガスはあまり使わないかな。領収書や検針票を見ながら数字を入れるだけ。エクセル形式なので、特別なソフトもいりませんでした。

▶結果を見て、驚いた点はありましたか？

坂巻さん：ありましたね。ガソリンや軽油の使用量から換算したCO2がこれだけ出ているんだと。知人が「フォークリフトをEVに替えたら数百万の燃料費が浮いた」なんて言っていたけど。CO2と燃料費が同時に削減できたら嬉しいですね。

▶難しく感じる事業者さんへ、ひとことお願いします。

坂巻さん：「環境のため」だけじゃ続かないと思うんです。このシートは、まず自分の数字を知るだけ。そこから「じゃあ燃料費も下がるし、ここ変えてみようかな」で十分。完璧を目指さなくていい。ぜひやってみてほしいですね。

「CO2見える化シート」とは？

中小企業・小規模事業者が自社のCO2排出量を簡単に把握・算定できるツールです。エクセル形式で提供されており、専門的な知識がなくても、電気・ガス・ガソリンなどの使用量を入力するだけで、年間のCO2排出量を自動で算出できます。

詳細はこちらをご覧ください

〈記事ID 26733〉

知っていますか

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

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8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8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9年2月上旬

年末調整や確定申告をする際に必要となりますので、大切に保管してください。

11月は「ねんきん月間」
11月30日（いいみらい）は「年金の日」



戦争のない世界に

問 人権推進室 34-1111 内線 210
2階9番

人権啓発講演会（現地取材映像報告）

平和な空を求めて ー ジャーナリストが見たウクライナの今

無料 申込不要



戦火が続くウクライナをジャーナリストの玉本英子さんが今年の3月から6月まで3か月取材しました。空爆の恐怖と隣り合わせの日々を生き、「平和な空」を渇望するウクライナの人々。現地の状況を映像を交えて報告します。

日時 12月15日（火） 14時30分～16時（14時開場）
場所 進修館 大ホール
講師 玉本英子氏 ジャーナリスト（アジアプレス所属）

平和施設を訪れるバスツアー

予科練平和記念館へ行こう

無料



日時 12月12日（土）8時45分～15時
行先 予科練平和記念館（茨城県稲敷郡阿見町大字廻戸5-1）
対象 町内在住の方（中学生以下は保護者同伴）
定員 18名（保護者含む）※申込多数の場合抽選
申込 11月26日（木）までにメールまたは電話
メール：jinken@town.miyashiro.saitama.jp
※住所・氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号をお知らせください

〈記事ID 26841〉

宮代町インターネット放送局

問 秘書広報担当 34-1111内線207
2階9番

YouTube

チャンネル登録お願いします



第48回宮代町宮代台夏祭り 2026年7月19日▶特派員 郷田健一



【The5th 巨峰染め体験会】本当に巨峰・玉ねぎの皮からこの色が?体験会で見つけた手作りの魅力 2026・9・6▶特派員 小島秀男



みやしろマーブルまるしぇ（2026.9.27 宮代町無印良品 東武動物公園駅前）▶特派員 野村啓二



宮代花だより 咲き始めた秋バラ ～東武動物公園ローズガーデン～▶特派員 山本豊

Photo & News
～月刊みやしろ～ Part1
15pにも月刊みやしろを掲載しています



MIYASHIROエコ★スターズ
生ごみから生まれるエネルギーで地産地消クッキング!

蛭田農園で「第6回 自然エネルギーを使ったエコ★スタ Let's地産地 show cooking!!」が10月4日に開催されました。参加者が家庭から持ち寄った生ごみをメタンガス発酵装置に投入し、発生したガスを使って調理を行いました。集まった生ごみからは、バランスボール約5個分のガスが生まれました。メニューはエコ★スターズのメンバーみんなで考案。蛭田農園や小林農園から提供された食材を使い、カボチャのゆで汁を味噌汁に活用するなど、食材を無駄なく使う工夫も取り入れました。また、生ごみを減らすために、必要以上に食材を買わないことや食べ残さないこと、水分を絞ってから捨てることの大切さについても学びました。一人ひとりの小さな行動が、環境を守ることにつながります。

広報みやしろ





進修館のイスを修繕
みんなの手で鮮やかによみがえる!

日本工業大学建築学科の木下研究室が主催する家具の修繕ワークショップが10月18日に開催されました。今回は進修館が開館した昭和55年から現在までみんなに愛されているイス「ロミオ」と「ジュリエット」を修繕。専門家の指導のもと、やすりで削り、ムラにならないよう塗料で色をつけていきます。最後に参加者の名前と年月日が入った記念プレートを取り付けて完成！見違えるほど綺麗になりました。当日は親子連れ等約30名が参加しました。今後も開催する予定ですので、ぜひみなさんも参加してみてください。

地域支援課


11pでも進修館のイス「ロミオ」を紹介しています

スポーツフェスティバル2026
さまざまなスポーツを体験



ぐるる宮代で、町民スポーツフェスティバル2026が10月11日に行われました。スポーツ少年団やスポーツ協会加盟団体、MIZUNOなどによる23種類のスポーツ等の体験が行われたほか、屋外にはさまざまなキッチンカーが並び、賑わいを見せました。元卓球日本代表の山梨有理さんによる卓球教室では、参加者が丁寧に指導を受け、山梨さんとラリーを行いました。また、今回は乗馬クラブ＆クレインからポニーの「らんまる」が参加し、子どもたちに大人気でした。当日は天候にも恵まれ、3,000人を超える来場がありました。多様なスポーツを体験できた良い機会となりました。

教育推進課

離乳食教室

申問 保健センター 32-1122

開催日	申込開始日
11月26日(木)	▶ 11月 6日(金)
1月 28日(木)	▶ 1月 8日(金)
3月 25日(木)	▶ 3月 5日(金)

参加者の声
- 離乳食の1食の量や形状が参考になった
- ほかのママたちのお話を聞けた
- 離乳食スタート前に参加し、イメージができた

離乳食づくりでお困りのことはありませんか？教室では保護者の方が実際に離乳食を食べることができます。情報交換の場としても、お気軽にご参加ください。



内容 身長・体重測定、離乳食の進め方のお話、レシピを紹介・試食をします。
※各回でレシピが変わるため複数回参加可

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、電話

私立保育園の保育士を募集しています

〈記事ID26904〉

問 こども保育担当 34-1111 内線 329 1階8番

保育士はこども達の日々の成長を身近で感じ、一緒に喜ぶことのできる魅力ある仕事です。資格やスキルを活かして宮代町の保育士として働きませんか？

〈募集施設〉
(1)社会福祉法人青育会 本田保育園
(2)社会福祉法人青育会 百間保育園
(3)社会福祉法人青育会 宮東保育園
(4)カインド・ナーサリー本田5丁目園

各保育園の求人内容はこちら

〈本田・百間・宮東保育園〉

〈カインド・ナーサリー本田5丁目園〉



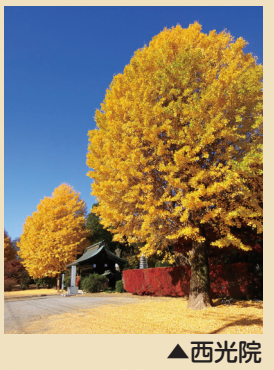
MIYASHIRO ZOOM UP PROJECT みんなが地域の特派員 オリジナルコラム

問 秘書広報担当 34-1111内線207

コラム一覧は、町ホームページをご覧ください


▲ぐるる宮代


▲姫宮神社


▲西光院

11月は紅葉黄葉の季節。宮代町でも秋色に染まった風景をいろいろなところで見ることができます。

西光院は歴史的な建造物と大イチョウが調和して、しっとりとした秋の寺の風情を感じさせます。姫宮神社では、陽を浴びたモミジの葉の美しさが際立ちます。ぐるる宮代のグラウンド奥のモミジも広々とした公園の中でひときわ目をひきます。東武動物公園ではイチョウ並木と観覧車とのコラボも楽しめます。

ショート動画(インターネット放送局)も制作していますので、写真と合わせてご高覧いただけますと幸いです。



宮代風景だより
～紅葉の風景V～
みんなが地域の特派員
山本 豊

〈記事ID 26893〉 〈ショート動画Part1〉2・3もぜひご覧ください

こども家庭センター 32-6899 子育てひろば 96-6264 げんきっ子 34-5891 のびのびキッズルーム 34-8393 すてっぷ宮代 32-8199

子育て情報 HiHi ハイハイ♬

かわいいベイビー



我が家の最強コンビ！
パパとママは毎日幸せです♡

下里　結人（ゆいと）ちゃん
令和7年6月9日生まれ



これからも楽しいこといっぱいしようね！

鷺谷　娃里（あいり）ちゃん
平成30年12月29日生まれ

莉里亜（りりあ）ちゃん
令和6年6月3日生まれ

このコーナーに登場してくれる赤ちゃん募集しています！
申問　秘書広報担当34-1111内線207
応募はこちら▶　町公式LINE

役場内 子育てひろば・きしゃぽっぽ　問 96-6264

親子教室【七五三のお祝い製作】
日11月14日(土)10時15分～10時45分内元気に大きくなってねの願いを込めてお祝い製作定20名(先着順)

11月生まれ誕生会
日11月20日(金)10時15分～10時45分対11月生まれの未就園児親子申11月4日(水)8時30分～　町公式LINE

手形でポン
日12月4日(金)10時15分～10時45分内手形で季節の製作対未就園児親子定20名(先着順)

親子で楽しむクリスマスコンサート
日12月5日(土)10時30分～11時内クリスマスの音楽に合わせて歌ったり手拍子したり親子で心温まるひとときを過ごしましょう♪演奏：amijeアミージェ対未就学児親子、小学生

1歳児教室
日12月9日(水)10時15分～10時45分内クリスマス製作対1歳児親子定20人(先着順)

子育てサロン赤ちゃんの日
日①11月19日(木)14時～15時②12月10日(木)10時15分～11時15分講②は助産院りらまる青柳妙子氏対1歳くらいまでのお子さんと保護者

ひろばクリスマス会
日12月16日(水)10時15分～11時15分※10時開場定40組(先着順)対未就園児親子申12月2日(水)8時30分～　町公式LINE

12月生まれ誕生会
日12月18日(金)10時15分～10時45分対12月生まれの未就園児親子申12月2日(水)8時30分～　町公式LINE

11月25日(水)10時～10時45分
わらべうたと絵本の日
うたって、めくって、ふれあう15分♪短いプログラムなので、まだ集中の続かない小さなお子さんと一緒でも気軽に参加できます。

～こどもの居場所づくり～
かしんだま文庫主による
クリスマスリースづくり
12月13日(日)9時30分～11時



場所 かしんだま文庫(東条原222)※駐車場あり
対象 年長さん親子と小学生10名(保護者、兄弟同伴可)
※小学生のみの場合は保護者による送迎要
持物 飾りたいリボン、造花など(なくても可)
申込 11月25日(水)8時30分～　町公式LINE　(先着順)

国納保育園内 げんきっ子　問 34-5891　◆9時～16時(12時～13時を除く)

赤ちゃんげっんきっ子
日11月12日(木)10時30分～11時、14時30分～15時内手形・親子ふれあい遊び※汚れても良い服装対未就学児(0～1歳半頃)

親子ビクス
日11月16日(月)10時30分～内楽しい音楽に合わせて親子で体を動かしましょう♪水筒・汗拭きタオル持参、はだしで行います。講小野里輝美氏対未就学児親子定10組(先着順)申11月10日(火)8時30分～　町公式LINE

なんで？がなるほど！に変わる！こどもの成長ステップ講座
日11月19日(木)10時30分～内発達心理学の視点からこどものステップを一緒に見つめ、「できない」ではなく「今、育っていること」に目を向けてみませんか？講岡本由紀氏対未就学児親子定10組(先着順)申11月4日(水)8時30分～　町公式LINE

紙粘土で星のオーナメント作り
日11月25日(水)10時30分～内紙粘土で星型のオーナメントを作ります※汚れてもよい服装対未就学児親子定10組(先着順)申11月10日(火)8時30分～　町公式LINE

げんきっ子の日
日11月30日(月)10時30分～11時、14時30分～15時内クリスマスリースを作ろう対未就学児親子

げんきっ子クリスマス会
日12月10日(木)10時30分～内ママさんブラス「はるぴよ隊」のミニコンサートを行います。サンタさんからのプレゼントも♪対未就学児親子定20組(先着順)申11月24日(火)8時30分～　町公式LINE

園庭開放
日11月17日、24日、12月1日、8日すべて火曜10時～11時30分対未就学児親子持水筒、帽子、着替え※靴下と靴着用、天候により園庭に出られないこともあります。



姫宮保育園内 のびのびキッズルーム　問 34-8393

◆月曜～金曜 9時30分～16時
◆メールで事前申込。詳しくはホームページをご確認ください。
◆11月16日(月)、24日(火)、12月4日(金)、5日(土)はお休みです。
HP▶

キャンドルナイト
日11月13日(金)10時30分～11時30分内紙コップに絵やお願いを書きます。後日、進修館四季の丘に飾ります！対未就学児親子定10組(先着順)申11月2日(月)～12日(木)メール予約

食育ランチタイム
日11月17日(火)10時30分～12時内食育のお話と、保育園給食の試食持エプロン、おしぼり、水筒対未就学児親子定5名(先着順)申11月2日(月)～16日(月)メール予約

園庭開放※予約不要
日月～金　**戸外**9時～12時、13時～16時　**室内**10時～11時30分、13時～14時※土曜日は戸外のみ9時～12時
・室内遊びお休み　11月4日(水)～12月5日(土)、12月8日(火)

公共施設Information

ぐるる宮代



◆申問 32-1543
◆開館時間
火曜～土曜 9時～21時 日曜・祝日 9時～18時 ホームページ

※大規模改修工事に伴い、令和9年3月31日までプールを一時閉鎖しています。ご理解のほどお願いいたします。

持久走大会必勝塾 【ランニング教室】
日11月7日(土)13時30分～15時場多目的広場・サブアリーナ内リズムトレーニングでウォーミングアップ。腕の振り方や走る姿勢などのコツやポイントを紹介し速く走るための練習を行います。講ミズノ指導員(健康運動実践指導者・ランナーズマイスター)定20名対小学生費1,100円(当日払い)持動きやすい服装・シューズ・室内用シューズ・タオル・飲み物申受付中 窓口または電話

ウエルラウンド
日❶11月10日、17日、24日❷12月1日、8日、15日、22日すべて火曜13時30分～14時15分※事前予約制場トレーニングルーム内リズムに合わせて30秒間のステップ運動と30秒間のマシーントレーニングを繰り返し行うサーキットトレーニングです講ミズノ指導員(健康運動実践指導者)定各14名対18歳以上費700円(当日払い)持動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物申❶❷受付中 窓口または電話

はじめてのズンバ
日❶11月10日、24日❷12月8日、22日すべて火曜10時30分～11時20分場剣道場内ラテンの音楽に合わせて踊る創作ダンスエクササイズ講ミズノ指導員(JWIズンバインストラクター)定各日40名対16歳以上費600円(当日払い)持動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物申❶❷受付中 窓口または電話

からだすっきりローラー教室
日❶11月20日❷12月18日すべて金曜11時～12時場研修室内ローラーを使った肩・腰・脚のストレッチ(ローラー貸出あり)講ミズノ指導員(介護予防運動指導員)定12名対16歳以上費900円(当日払い)持動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物・ヨガマット(貸出あり)申受付中 窓口または電話

はじめてのパンチ&キック
日❶11月27日❷12月11日、25日すべて金曜11時～12時場研修室内ボクシングの基本スキルを使い、筋コンディショニングと有酸素運動を同時に行います講ミズノ指導員(FTPベイシックマットピラティスインストラクター)定各日15名対16歳以上費1回1,100円(当日払い)持動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物申❶❷受付中 窓口または電話

個人参加型プログラム バドミントン
日11月28日(土)14時30分～16時場サブアリーナ内個人単位で参加し、当日集まった人達でチーム分けをしてゲームを楽しむプログラムです。講ミズノ指導員(健康運動実践指導者)定30名対小学生以上費600円(当日払い)持動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物申受付中 窓口または電話

アンチエイジング教室
日12月4日(金)13時～14時場会議室内要介護にならないための体づくり、胴体トレーニングや有酸素運動。講ミズノ指導員(FTPマットピラティスインストラクター)定15名(最低人数3名)対16歳以上費900円(当日払い)持動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物・ヨガマット申受付中 窓口または電話

バスケットボールスクール 生徒募集中!!
日12月2日、9日、16日、23日すべて水曜(月4回)17時20分～18時10分(初心者)、18時20分～19時20分(中級)、19時30分～20時50分(上級)場メインアリーナ内初心者から上級者までレベルにあわせた指導を行います講ミズノ指導員対5歳～一般費月謝制 初心者クラス:4,800円 中級者クラス:5,700円 上級者クラス7,100円持運動ができる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物、バスケットボール(貸出あり)申受付中 窓口または電話



笠原小学校

陽だまりサロン



◆申問 37-0145
◆開館時間
月曜～金曜 10時～14時、第3・第4土曜 10時～16時 ホームページ

住谷祐一郎・石井利正二人のほのぼの写真展
日11月9日(月)～11月28日(土)※毎週火曜午前中を除く内今年は、ご縁があった石井さんとご一緒の展示となりました。路端の花や身近な自然風景の写真を集めました。陽だまりサロンの心安らぐ空間で、ご家族やお友達と、ほっと一息ついていただければ幸いです-住谷祐一郎-

ボッチャdeカルタ
日11月6日、12月4日すべて金曜10時30分～11時30分内椅子に座って、大きなカルタめがけてお手玉を投げる「ボッチャかるた」です。子どもから大人まで、年齢問わず、ひとりでも家族でもご参加ください。わいわい楽しく「宮代みんなのふくしかるた」を使って遊びましょう。輪投げもあります。

はるるの折紙タイム
日11月9日(月)10時30分～12時内何を折るかはお楽しみです定10名(申込順)持折紙、はさみ、ボンド、のり、定規、えんぴつ申前日までに直接または電話

クリスマスリース作り
日11月19日(木)10時～12時内生の葉を使ったリースを作ります講田口いくよ氏定10名費800円(材料費)持ワイヤーハンガー、花切りばさみ、新聞紙1日分、持ち帰り用袋申前日までに直接または電話





みんなのほっとカフェ
日11月20日(金)10時30分～12時内時間内であればいつでも相談できます。自分も相手も大切にするための方法のひとつ『NVC』の体験会です。講宮代町家庭教育支援チーム・佐藤氏対どなたでも

～オカリナで奏でる～「小さな音楽会」
日11月21日(土)13時30分～14時30分内秋の深まる陽だまりサロンでオカリナ演奏をお楽しみください。演奏:さくら奏 曲目:少年時代、見上げてごらん夜の星を、瑠璃色の地球、他

リコーダーを吹きましょう
日11月28日(土)13時30分～14時30分内先生はいません。吹きたい曲を楽しくみんなで吹いています。持リコーダー

ぬりえをしましょう
日毎週月曜10時30分～内ゆったりとした気分で好きな色を塗ってみませんか。脳を活性化したり、自律神経を整えたりする効果があると言われています。持ぬりえ、色鉛筆など(ない方にはこちらでも用意しています)

いきいきの日
日毎週火曜10時30分～11時30分内ストレッチややさしい筋トレなど、楽しく笑いながら体を動かしましょう。17日はヨガ、24日はスッキリ体操です。持室内履き、飲み物、タオル

囲碁・将棋の日
日毎週水曜10時～内どなたでも参加できます。仲間作りをしながら楽しいひと時をすごしましょう。

レッツ！スクエアステップ
日第2・第4金曜10時15分～11時45分内マス目が書いてあるマットの上でステップを踏む、筋力アップ&ストレス解消&歩く脳トレ！頭と身体を同時に鍛えることのできるエクササイズ。親子も大歓迎。持室内履き、飲み物、タオル

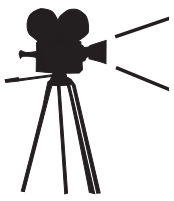
さをり織り体験の日
日毎週月・水・木・金曜10時30分～内ウールマフラーを織ります。自分だけのオリジナルマフラーを織ってみませんか？費800円(糸代)持中細毛糸3玉申前日までに直接または電話

図書館



◆申問　34-9944
◆開館時間　※休館日　毎週月曜（祝日を除く）、11月4日（水）、24日（火）、12月1日（火）
火曜～金曜9時30分～19時　土・日・祝日　9時30分～18時

ホームページ



ライブラリーシアター

サンセット大通り（1950年　アメリカ映画　字幕）
日11月13日（金）14時～15時50分場ホール内サイレント映画時代の大女優ノーマ・デズモンドは、借金取りに追われて逃げ込んで来た売れない脚本家ジョー・ギリスと出会う。ノーマは、住み込みでの脚本執筆をジョーに依頼するが…

「生きる力を育てるために」～絵本のある子育て
日11月6日、20日すべて金曜10時30分～12時場研修室内子どもの心を育てる子育てと絵本のお話。2回連続講座（1回のみの参加可）講国川恵子氏定20名程度（先着順）対どなたでも申11月5日（木）までに電話またはカウンター

童話と絵本の会
日11月7日、12月5日すべて土曜【2・3歳～の部】14時30分～14時50分【4歳～小学生の部】15時～15時30分場おなはしコーナー内年齢にあわせた絵本の読み聞かせ

すいようえほんの会
日11月11日（水）11時～11時20分場おはなしコーナー内赤ちゃんからの絵本とわらべうたの会

紙芝居と折紙
日11月14日（土）14時30分～15時30分場研修室内紙芝居：「やせためんどりとキツネ」ほか　折紙：パクパクからす

ナクソス音楽会 第8回「名曲で楽しむ オペラの魅力」
日11月15日（日）14時～15時30分場ホール内音楽配信サイト「ナクソス・ミュージック・ライブラリー」からお届けします。※生演奏ではありません

おはなし会
日①11月21日（土）②28日（土）14時30分～15時場おはなしコーナー内①「こなべどん」「ねずみじょうど」②「こすずめのぼうけん」「おいしいおかゆ」対4歳以上（目安）

にちようえほんの会
日11月22日（日）11時～11時20分場おはなしコーナー内赤ちゃんからの絵本とわらべうたの会

大人のための16ミリ映画会　「ミラーを拭く男」（2003年 日本映画）
日11月22日（日）14時～16時20分場ホール内映写機と16ミリフィルムを使って上映いたします。定年間近に起こした事故をきっかけに、生活が一変してしまった男と、その家族の崩壊と再生を描く。出演：緒形拳、栗原小巻

読書会～衝撃を受けた本～
日11月23日（月・祝）14時～15時30分場研修室内思いがけない展開、忘れられない言葉、あなたの心を揺さぶった一冊について語り合いませんか。申本を紹介いただく方は11月22日（日）までに電話またはカウンター
※見学は自由

身体を使って楽しむアートとゲーム
日11月28日（土）①10時30分～12時②13時～15時場研修室内日本工業大学フィジカルコンピューティング工房の学生さんたちが制作した、カメラやセンサ、プロジェクターなどを活用したゲームやアート作品を体験いただけます。体を動かしてゲームを操作したり、動きに合わせて画面の中が変化したりと、ちょっと不思議で楽しい体験をお楽しみください。対どなたでも体験できます。（未就学児の場合は要保護者付き添い）



子ども映画会
日11月28日（土）15時～15時30分場ホール内「きつねの窓」「ねずみくんのチョッキ1」対3歳以上（目安）

朗読会
日11月29日（日）14時～15時30分場ホール内耳から広がる文学の世界をお楽しみ下さい。島村泰三「村の寶」、三浦哲郎「とんかつ」ほか　出演：みやしろ朗読の会

コミュニティセンター 進修館



◆申問　33-3846
◆開館時間　9時～21時30分

インスタグラム　ホームページ

＼椅子・ギザギザダンダン・あいまいなカーブ／
シリーズ進修館の家具たち　ーロミオー

進修館には、職人の手で作られたユニークなオリジナル家具が数多く配置されています。宮代町の風土や人のつながりを反映したデザインとなっています。

■椅子 ロミオ　集会室・研修室・2階ロビー

背もたれにイボイボのデザインが施されており、最上段と下段で突起の形状がわずかに異なる遊び心があります。



進修館にあそびに行こう♪
◁進修館を会場とする11月の他のイベントはこちらで紹介しています。

アゼルバイジャンの伝統楽器とクラシック音楽
日11月14日（土）17時～（16時40分開場）
場進修館2階ロビー費一般1,000円　小中学生500円

芸術祭のパートナーシップ事業として進修館で開催!!
HPに関連記事を掲載しています♪



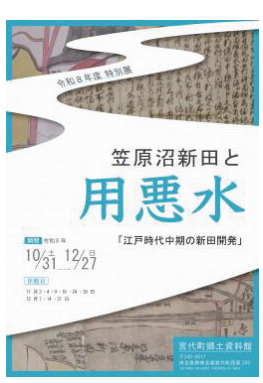
郷土資料館



◆申問　34-8882
◆開館時間　火曜～日曜　9時30分～16時30分
◆休館日　毎週月曜（祝日を除く）

歴史書店　ホームページ

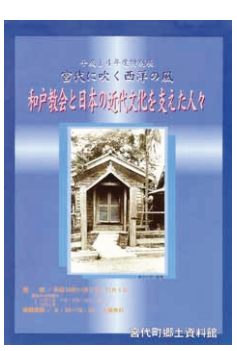
令和8年度特別展「笠原沼新田と用悪水－江戸時代中期の新田開発－」
日12月27日（日）まで内令和7年度から9年度の3年度にかけて、笠原沼造成から新田開発、用悪水の管理、笠原沼の民俗などすべての内容を展示する企画の2年目にあたります。今年度は「笠原沼新田と用悪水－江戸時代中期の新田開発－」として、笠原沼新田の開発だけでなく、逆井新田・下ノ谷新田など江戸時代中期の新田開発についても展示します。また、笠原沼代用水や大落堀古利根川などの用悪水についても取り扱う予定です。新たに判明した事実もありますので、ぜひご覧ください。



期間中の休館日
11月2日、4日、9日、16日、24日、30日
12月7日、14日、21日

宮代歴史書店
郷土資料館の刊行物を紹介します。上記QRコードもしくは資料館窓口で購入することができます。

◆vol.10
平成14年度特別展図録「和戸教会と日本の近代化を支えた人々」
黒船の来航をきっかけに開国を余儀なくされた日本は、諸外国とのかかわりのなかでさまざまな問題を抱えながらも、新しい文化や技術などを吸収し、大きな変化を遂げていきました。このような中、明治5年に蚕種紙の輸出のため開港地横浜に向かった小島九右衛門は、当時では西洋文化の最高水準ともいえる人々との関係を持つようになりました。そして、その結果、横浜から遠く離れた和戸の地に、埼玉県で最初のキリスト教会が設立されました。日本の近代化とともに和戸教会の設立に関わった人物たちの関係がどのようなものであったのかをテーマに展示を行いました。



B4判12ページ 100円（税込）

わがまち Information

暮らし

マイナンバーカード受け取り 休日窓口を開設（事前予約制）

予約▸町公式LINEまたは**電話予約**（平日9時～16時30分）**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11月29日（日）、12月13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、《更新の方》マイナンバーカード申問戸籍住民担当 内線313

え!!
マイナンバーカードを使えば、住民票などがコンビニで手数料10円！
期間限定 令和9年3月31日まで



〈記事ID 26155〉

所得税・町県民税の申告が事前予約制になります

宮代町役場の申告会場で受け付ける所得税・町県民税の申告は、令和9年度（令和8年分）の申告から事前予約制となります。あらかじめ町公式ホームページ又は電話で予約を行う必要があります。予約方法の詳細は、令和9年1月に広報みやしろ及び町公式ホームページにてお知らせします。問町民税担当 内線232

11月は「いじめ撲滅強調月間」

いじめは重大な人権侵害であり、決して許されることではありません。県では、11月を「いじめ撲滅強調月間」と定め、いじめ問題の根絶に取り組んでいます。いじめを受けていたり、いじめに気が付いたりしたら一人で悩まず相談・通報してください。相談窓口等は町ホームページをご確認ください。問埼玉県県民生活部青少年課 048-830-2907

〈記事ID 26967〉

埼玉東部消防組合・埼玉県防災ヘリ消火散水連携訓練

山林火災等の大規模災害に備え、埼玉県防災航空隊と連携し「消火散水連携訓練」を実施します。訓練実施時は交通規制がかかります。ご理解とご協力をお願いいたします。日11月9日（月）8時30分～12時※予備日：11月28日（土）8時30分～12時場はらっぱパーク宮代周辺問埼玉東部消防組合久喜消防署 21-0190



通行止め箇所▶

【防災講座】災害時だけじゃない！役立つポリ袋クッキング（無料）

ポリ袋で、災害時に役立つ温かい料理を作ってみませんか？実食タイムには、防災アドバイザーから、現地の様子や体験談も伺います。日11月23日（月・祝）11時～13時30分（受付開始10時50分～）場新しい村村の集会所定45名（先着）対中学生以上持筆記用具、調理しやすい服装申問11月8日（日）までに電話またはQRコードから申込 宮代町商工会 35-1661

申込フォーム

自衛官を募集します

自衛官の採用について、詳細はホームページをご覧ください。問自衛隊さいたま地域事務所 048-651-2420

防衛省HP

春日部税務署非常勤職員の募集

①受付、申告相談会場での相談者のスマホ・パソコン操作補助等▸時給1,290円　勤務時間（1）8時30分～16時50分のうち5時間30分程度（応相談）（2）10時45分～14時15分の3時間30分（昼休憩なし）**②事務の補助作業（パソコン入力、書類整理等）**▸時給1,240円　勤務時間：9時～17時のうち5時間30分程度（応相談）**③事務の補助作業（パソコン入力、書類整理等）**▸時給：1,240円　勤務時間：9時～17時のうち5時間30分程度（応相談）　詳細は国税庁ホームページをご確認ください。申問①②春日部税務署総務課048-733-2113　③さいたま新都心業務センター春日部事務室048-795-7194

国税庁HP

成年後見及び遺言・相続無料相談会

専門家である税理士・司法書士がお応えします。日11月14日（土）10時～16時場大宮ソニックシティ（8階803・804）定80名申問11月12日（木）17時までに電話（先着順）関東信越税理士会埼玉県支部連合会事務局 048-665-3111（土日・祝日を除く9時～17時）

ノロウイルス食中毒に注意！

ノロウイルスによる食中毒は冬季に流行し、嘔吐などを引き起こします。食品の十分な加熱やこまめな手洗いで予防しましょう。問幸手保健所42-1101

健康・福祉・保健

【高齢者困りごとサポート隊事業】まちかどスマホ相談（無料）



スマホの「困りごと」を学生が解消！日12月4日（金）14時～15時（最終受付14時50分）場進修館 食堂内スマホに関する個別相談会講株式会社御用聞き対スマートフォン（シニア向けスマホ含む）をお持ちの方ならどなたでも問高齢者支援担当 内線382

健康マージャン大会参加者募集（無料）

老若男女を問わず楽しめる健全なレクリエーション。指先を使うことで脳を活性化させ、対話を通じて豊かなコミュニケーションを生み出します！日1月6日（水）12時～16時30分場進修館大ホール定32名（定員を超えた場合は抽選）申12月11日（金）までにホームページ・役場6番窓口にあるエントリーシートを提出または町公式LINE問高齢者支援担当 内線384

〈記事ID 26797〉

生活にお困りの方に食品を配布します

寄付やフードバンクから宮代町社会福祉協議会に集まった食品等を配布します。日12月6日（日）15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）対町内に在住で生活にお困りの世帯※生活保護受給世帯は除く申11月6日（金）8時30分から宮代町社会福祉協議会に電話問宮代町社会福祉協議会32-8199

STOP滞納！ 税金の納付は期限内に！

10月～12月は滞納整理強化期間

問　徴収担当 34-1111 内線239

●令和7年度町税納税率99.4%

納税は国民の義務であり、みなさんの納めた税金は安心・安全な暮らしのための貴重な財源です。町では**納める能力があるにもかかわらず納税しない方に対しては差押えなどの滞納処分を強化**しています。

やむを得ない事情により、納付が困難な場合はお早めに徴収担当までご相談ください。

●「うっかり納付忘れ」を防ぐために

口座振替
一度登録すれば、各納期限の日に自動で引き落とし

ご利用ください

キャッシュレス決済
納付書のQRコードを読み取ってスマホで納付

コンビニ納付
全国の主要なコンビニで24時間いつでも納付

埼玉県思いやり駐車場制度

障がいのある方、要介護高齢者、妊産婦の方など、歩行が困難な方や移動の際に配慮が必要な方に「利用証」を交付し、公共施設や商業施設などに設置されている「車椅子使用者用駐車区画」「優先駐車区画」を利用することができる制度です。対障がい者（児）、要介護高齢者、妊産婦、難病患者、けが人等のほか車いすの常時使用が必要と認められる方申福祉支援担当及び保健センター問福祉支援担当 内線328

埼玉県ホームページ



在宅医療・介護の相談窓口開設しています

医療と介護の両方を必要とする状態の高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、在宅医療・介護を一体的に提供できる体制を構築するため、久喜市、蓮田市及び白岡市とともに医療機関と介護サービス事業者等の連携を推進する拠点・相談窓口として、南埼玉郡市在宅医療サポートセンターを設置しています。**相談受付時間**▸9時～17時（平日のみ）**相談窓口**▸南埼玉郡市在宅医療サポートセンター相談窓口（蓮田・白岡・宮代）**電話**▸080-8147-4890【奏（かなで）診療所内】問高齢者支援担当 内線380

暮らしの相談定期相談会

生活のこと、仕事のこと、お金のことなどお気軽にご相談ください。日11月17日（火）9時～12時場役場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



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11月18日（水）、12月16日（水）13時30分～15時場進修館 食堂問介護者サロンみやしろ（住谷）090-9953-6688

日＝日時　場＝場所　内＝内容　講＝講師　定＝定員　対＝対象　費＝費用　持＝持物　申＝申込　問＝問合せ　主＝主催　後＝後援

子育て・教育

防犯カメラを設置しました

【町立保育園の各保育室】
園内における園児の安全確保、不審者の侵入防止などの防犯対策、怪我や事故が発生した際の状況確認・再発防止を目的とし、防犯カメラを設置しました。問みやしろ保育園32-3011　国納保育園34-5839

【学童保育所の各保育室】
児童の安全確保、トラブル発生の事実確認、不審者対策など、施設を利用する方が安心できる環境整備を目的とし、防犯カメラを設置しました。



園児、児童のプライバシーに最大限配慮して運用してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。問こども保育担当 内線322
●録画開始日 10月1日(木)

スポーツ

「親子モルック」を開催

日12月12日(土)14時～16時場ぐるる宮代サブアリーナ対町内在住の小学3年生から6年生とその保護者定20人(先着順)費100円(保険代)持室内運動靴、タオル、飲み物申11月24日(火)までに申込フォームから問スポーツ振興担当 内線432

申込フォーム

大人のスポーツフィールド(12月)「ピックルボール」参加者募集

日12月19日(土)14時～16時場ぐるる宮代サブアリーナ対町内在住・在勤・在学の小学4年生以上定20人(先着順)費100円(保険代)持室内運動靴、タオル、飲み物申12月10日(木)までに申込フォームから問スポーツ振興担当 内線432

申込フォーム

宮代アーチェリー場の利用方法について

アーチェリーは誰でも楽しめるスポーツです。毎月体験会も実施していますのでぜひご利用ください。詳細は町ホームページをご確認ください。問宮代アーチェリー連盟090-5765-8268(田尻) arch.miyasiro777@gmail.com

〈記事ID 26934〉

秋季空手道体験教室(無料)

初心者向けの空手教室を開催します。親子でもお子様だけでも体験できます。日11月7日(土)、8日(日)、21日(土)、22日(日)、28日(土)、29日(日)9時～11時※受付開始は8時50分場ぐるる宮代サブアリーナ対5歳以上(大人も可)持動きやすい服装、タオル、飲み物申問090-6143-3092(野村) miyashirokarate@gmail.com

〈記事ID 25207〉

文化・教養

みやしろ大学受講生追加募集

シニア世代の方々に、学びや体験の機会を通して、生きがいや仲間づくり、地域での活躍のきっかけとしていただくことを目的としています。当日の参加も可能です。日11月17日、12月15日すべて火曜10時～11時30分場進修館大ホール申随時可。申込書を担当窓口へ持参、もしくは電話、FAX、町公式LINE問生涯学習担当 内線434

〈記事ID 25185〉

野草保全地の一斉草刈りと芋煮を楽しむ会

江戸時代中期の新田開発でできたホッツケに、宮代町に残る貴重な野草の保全地があります。一斉草刈り後に袋詰め作業を行い、芋煮を楽しみます。ご自由にご参加ください。会員も募集しています。日11月22日(日)9時～13時場新しい村ホッツケ定20名申問NPO法人宮代水と緑のネットワーク(茂木)34-0867

宮代進修太鼓基礎講座～あなたも夏祭りの主役になりませんか～

日1月5日(火)から毎週火曜日(合計7回予定)19時～20時30分場笠原小学校体育館定15名(先着順)対小学校4年生～シニア世代費1,800円(バチ代)持タオル、上履き、動きやすい服装、飲み物申問宮代進修太鼓保存会太鼓集団"風"(金子)080-1074-0034(12時～20時)

第8回遊学塾講演会「やさしい作詞講座vol.2」

日11月21日(土)13時30分～15時場進修館 研修室講長谷川剛 氏(遊学塾会員)定30名(先着順)費200円(資料代)申11月14日(土)までに電話またはメール問遊学塾(梅崎)080-1215-5869 メールumezaki_eisaku_1112@yahoo.co.jp

バンド体験ワークショップ参加者募集！

初開催「ほっつけミュージック村2026」ライブイベント内で子ども向けのバンド体験ワークショップを開催します。課題曲「おどるポンポコリン」を練習してバックバンドと演奏しよう♪初心者歓迎
日11月22日(日)13時～14時(集合12時)場新しい村 村の集会所定ドラム5名 ボーカル5名 ウクレレ10名(応募者多数の場合は抽選)費300円対町内在住の小・中学生申11月13日(金)までにQRコードから問ほっつけミュージック村実行委員会(宍戸)080-7003-9558

申込フォーム

浮舟雑談会

日11月18日(水)13時～15時場川端公民館2階内ざつ談と「浮舟」講読問33-1873(石川)

追想の島村達彦展

日12月3日(木)～9日(水)10時～18時※最終日は14時まで、7日(月)は休館日場町立図書館内英文学者島村盛助の四男として生まれ、パリで10年間を過ごした画家島村達彦。宮代町に戻った後は身近な風景や何気ない日常を温かく描きました。没後23年を経て改めて作品を紹介する追想展を開催します。問追想の島村達彦展実行委員会(鹿野)32-2025

ママのためのカメラ教室(無料)

日12月5日(土)9時～13時場日本工業大学工業技術博物館内毎年大人気！プロカメラマンによる撮影方法の指導と講評および学食体験講煙道伸麻呂(プロカメラマン)定約10組(先着順)申問11月7日(土)14時～日本工業大学工業技術博物館へ電話33-7545

防災行政無線の放送内容をLINEで通知

町公式LINEでは通常のLINEメッセージと同じように、防災無線の放送内容を受信できます。

設定がまだな方はぜひ、町公式LINEから設定を！

登録していない方はこちらから▷

問　危機管理担当 内線277



11月9日(月)～15日(日) 秋の全国火災予防運動

問　宮代消防署 34-0119

●全国統一防火標語●
火の確認 いい日を支える いい習慣

4つの習慣
- ●寝たばこは絶対にしない、させない
- ●ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ●コンロを使うときは火のそばを離れない
- ●コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

大切な家族を守るためには！
「住宅用火災警報器」「早期設置！」「早期発見！」

冬越しの昆虫観察

昆虫の冬の過ごし方はさまざま。
卵、幼虫、サナギ、成虫、何が見つかるかな？

日　11月15日(日)9時30分～11時30分
　　新しい村森の市場ステージ前に9時25分集合※雨天中止
定　20名(先着順)※未就学児は保護者同伴
持　動きやすい服装、虫除け対策
申　11月4日(水)～13日(金)までに申込フォーム
問　山崎山こどもエコクラブ 090-2413-6796

申込フォーム

手話で話してみよう 20

動画でみよう▶

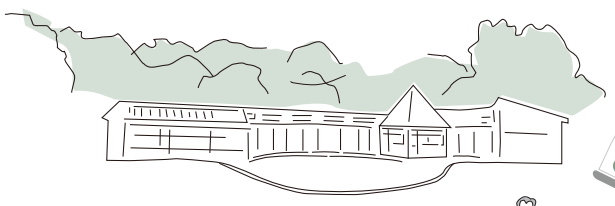


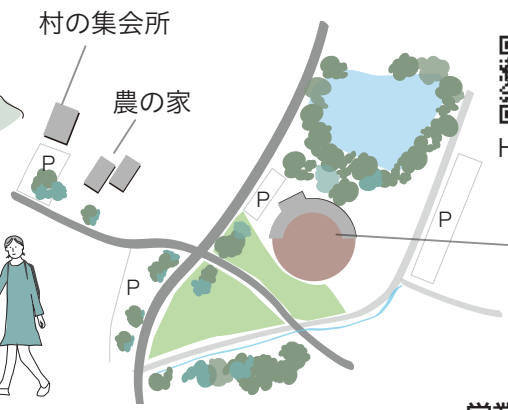
鼻の右側に右手の人差し指をまっすぐ立て、鼻の前で左へ倒します。

1月号の原稿締切は11/24(火)、2月号の原稿締切は12/22(火)です。

新しい村

本気で取組む、
気軽に楽しむ
農体験フィールド





HP、SNSでも情報発信中



森の市場「結」 営業時間 9時30分～17時　問 36-3955

11月の定休日（平日月曜）2日、9日、16日、30日※23日(月・祝)は営業します

生産者土曜市　14日(土)　　西口サービスデー会員ポイント2倍デー　24日(火)

11月3日(火・祝)
収穫祭

会員ポイント3倍！
新米のお米特売！
肥料の詰め放題！
地場産げんちん汁販売！
ぽれぽれオカリナ
オルケスタdeごじゃるコンサート開催！！
（内容変更有り）

宮代町内限定！
無料宅配サービス実施中！





ご希望の方は、購入時にスタッフにお申し付けください。
■対象
・お米5キロ以上お買い上げの方
（野菜、果物、その他商品も一緒にお届けします）
・合計3,000円(税別)以上お買い上げの方
■受付　木・金曜のみ13時まで
■配達　14時～17時の間(時間指定不可)

森のカフェ 営業時間 9時30分～16時 ラストオーダー15時45分

今月のオススメ！
宮代産さつまいもぎっしりの自家製ケーキです♪



おいものケーキ 480円(税込)
(マロンのミニアイスつき)

森のコンサート　雨天中止

スキップビーズ　11月1日(日)11時～
ゆるイート　11月8日(日) 12時～
ポップコーン　11月10日(火)11時～
ぽれぽれオカリナ　11月15日(日)12時30分～
モップカフェコンサート　11月22日(日)12時～
心響コンサート　11月27日(金)11時～
すまえるプロジェクトコンサート　11月28日(土)10時～

農の家 / 村の集会所

営業時間 9時～17時(月曜定休)　申問 48-6560（農の家）

各講座は電話又は新しい村ホームページからお申し込みください！
※キャンセルは電話でのみ受付 ※費用は税込

冬の薬膳 ～ハニーナッツ作り～



はじめての漢方入門編。冬の心と身体を潤す養生おやつハニーナッツを作りましょう♪

日時 11月14日(土)10時～12時
講師 吉澤弘子氏(ハーブスタイリスト)
場所 村の集会所
費用 4,500円
申込 11月8日(日)まで
※11月11日(水)からキャンセル料半額

冬のローズマリーの愉しみ 香りのクリスマスツリー



フレッシュなローズマリーを摘み、香りに包まれながら季節のクラフト作りを愉しみましょう。

日時 12月6日(日)10時～12時
場所 農の家
講師 KIKI&miwa
費用 5,900円(材料費・お茶お菓子代)
定員 8名(先着順)
申込 12月1日(火)まで
※12月2日(水)以降キャンセル料半額、当日全額

絵本で遊ぼう



絵本の読み聞かせの後は、ソーセージ作りにトライ！

日時　12月13日(日)10時～12時
場所　村の集会所
講師　富澤　真弓氏
内容　絵本のよみきかせ/折り紙・ソーセージ作り等
費用　2,000円
申込　12月9日(水)まで
※12月10日(木)からキャンセル料半額

11月 無料相談

① 子ども家庭相談　子育てひろば 96-6264

子どもや家庭一般相談
◆宮島相談員
日 毎週木曜 13時～16時
場 子育てひろば（役場庁舎）
※直接窓口へ

② 乳幼児健全育成すくすく相談　子育てひろば 96-6264

乳幼児の育成相談
◆原嶋相談員
日 毎週水曜 9時～12時
場 子育てひろば（役場庁舎）
※直接窓口へ

③ 育児相談　子育てひろば 96-6264(ファックス)34-1163　げんきっ子 34-5891(ファックス)34-5891

育児相談等
◆①吉多相談員（子育てひろば）
②岡本相談員（げんきっ子）
日 ①毎週月曜 9時～12時②祝日を除く毎週火曜・金曜9時～12時
場 ①子育てひろば（役場庁舎）
②げんきっ子（国納保育園）
※電話、ファックスでの相談可

④ 子どもの健康相談　こども家庭センター 32-1122

身長、体重測定、発育・発達・育児相談など
※電話・オンライン相談可
日 11月4日、11日、18日、25日 水曜 9時30分～11時30分
場 保健センター
持 母子健康手帳、バスタオル

⑤ 妊娠・出産・子育て相談※要予約　こども家庭センター 32-1122

育児、発育・発達、予防接種、妊娠中のことなど
◆保健師
日 平日9時～16時
場 保健センター
持 母子健康手帳

⑥ 栄養相談※要予約　保健センター 32-1122

子どもの食事（離乳食や幼児食の進め方・少食・偏食）大人の食事（生活習慣病に関する相談）
日 11月4日、11日、18日、25日 水曜
場 保健センター
※詳しい時間はお問い合わせください
※オンライン相談可

⑦ 教育相談・いじめ相談　教育支援センターみらい 53-3727

幼児、児童、生徒、保護者の教育上の悩み相談、いじめや進路等の教育相談
◆教育相談員、専門相談支援員
日 毎週月曜～金曜（祝日を除く）9時～16時30分
場 教育支援センター（中央3-6-11）
※電話相談可

⑧ 町民相談　人権・男女共同参画担当 内210

人権、日常生活、行政等に対する悩みごと
◆町民相談員、人権擁護委員、行政相談委員
日 11月9日（月）10時～12時30分
場 役場2階203会議室
※電話相談可（相談日のみ 内210）

⑨ 法律相談※要予約　人権・男女共同参画担当 内210

様々な悩みごとにおける法的な解釈や手続き等
◆弁護士
※町内在住の方のみ、同一案件は月1回、年度内2回まで
日 11月10日（火）10時～12時　11月24日（火）14時～16時
場 役場2階9番窓口
※面談相談のみ（相談時間は30分間）
※毎月1日から予約受付（祝日は翌開庁日）

⑩ 女性相談※面談要予約　人権・男女共同参画担当 内210

家族関係、夫婦関係、DV、人間関係、生き方等の悩みごと
◆女性相談員
日 11月16日（月）13時～16時
場 役場2階9番窓口
※電話相談可（相談時間は50分間）

⑪ 人権相談

人権問題や日常生活における悩みごと等
日 平日8時30分～17時15分
◆みんなの人権110番（人権一般）
0570・003・110（法務省）

⑫ 心配ごと相談　宮代町社会福祉協議会 32-8199

生活上の悩みごと
※電話相談可
日 11月12日(木)14時～15時30分
場 福祉交流館すてっぷ宮代（字西原278）

⑬ 消費生活相談　商工観光・ふるさと納税担当 内264

消費生活に関するトラブルの相談（宮代・杉戸相互利用可）
◆消費生活相談員
▼宮代町（受付は15時まで）
日 祝日を除く毎週月曜、水曜 10時～12時、13時～16時
場 宮代町役場2階相談室
▼杉戸町（受付は15時30分まで）
日 祝日を除く毎週火曜、木曜、金曜 10時～12時、13時～16時
場 杉戸町役場本庁舎1階相談室

⑭ 不動産相談会※要予約　建築開発担当 内345

不動産に関する悩みごと
日 11月17日（火）13時30分～15時30分
場 役場2階203会議室

Photo & News
月刊みやしろ Part2

8pにパート1を掲載しています



12月1日スタートに向け ごみ分別説明会

10月14日から27日までの間、図書館や進修館、ぐるる宮代など5箇所の公共施設で、ごみの分別変更等に関する説明会を全8回実施しました。各会場とも多くの方が参加し、新しい分別区分の説明に熱心に耳を傾けました。12月1日から「資源プラスチック類」は「燃やせるごみ」になり、まとめて出せるようになります。12月からの新しいごみ収集カレンダーは、11月2日から24日までの間に順次各世帯へ配布されます。詳しい情報は4pに掲載していますのでご覧ください。　資源環境課



願いを夜空に飛ばす
ランタンフェスティバル

はらっパークみやしろで、10月11日にランタンフェスティバルが開催されました。ランタン打ち上げ前のステージでは様々な発表も。百間中学校吹奏楽部の演奏から始まり、最後は和戸宿山車保存会の皆さんが太鼓の音に合わせてダンスを披露し打ち上げ前の会場を盛り上げました。19時になり打ち上げがスタート。風が吹いていましたが、参加者の願いが書かれた約250基のランタンが、夜空を照らし、幻想的な風景となりました。　広報みやしろ



初の実行委員形式で開催
みやしろマーブルまるしぇ

無印良品東武動物公園駅前5周年祭とあわせて、「みやしろマーブルまるしぇ」が駅西口のみんなの広場で開催されました。今年は、初めて実行委員のみなさんが企画運営をする形式で実施。ウクレレと一緒に子どもたちがダンスを踊ったり、腹話術マジックショーなどステージイベントや5周年の「5」にちなんだ出店内容など企画が盛りだくさん。コバトンとさいたまっちも登場し、多くの家族連れで会場は賑わいました。　産業観光課

火災から命を守るために
宮代高校生がポスター制作

埼玉東部消防組合は、住宅用火災警報器の設置や交換に対する意識向上を図るため、宮代高校と共同で普及啓発ポスターを制作しました。原画作品制作者は同校ART部2年の須田楓花（ふうか）さん。町民の心に響く素敵な作品が完成し、同組合から表彰状が授与されました。ポスターは、今後組合管内（宮代町・杉戸町・幸手市・白岡市・久喜市・加須市）の公共施設などに掲示されます。　広報みやしろ





煙体験ハウス購入
宝くじ助成金で整備

宮代町消防団では、(一財)自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として実施する「コミュニティ助成事業」を活用し、新たな訓練用資機材として煙体験ハウス、スモークマシン、専用キャリングケースを整備しました。これらは、火災時の視界不良を再現できる体験型の機材です。今後、消防団の訓練や地域の防災訓練などで広く活用し、町民一人ひとりの火災に対する意識を高め、災害に強い宮代町をつくっていきます。　くらし安全課

みやしろ文芸

遥か見ゆシルエットの浮く晩秋（あき）の富士　森山恒子
友と会いおしゃべりの花咲き乱れ　村田みつ子
川岸や小鴨の群れを彼岸花　渡辺進
稲刈りて季節爽やか風白し　清川育代
歩くには前後共々大切に　上野孝治
持久走がんばるだけじゃだめですか♡？　古山陽一
秋は紅葉夕陽に照らされ舞い落ちる　古山縁
友だちにもらったかきがおいしいな　古山結
かたつむり右か左か思案かな　原崇雄
霜降りて朝日に輝く田んぼかな　浅倉孝郎
八十路来て我が人生は秋の色　武藤芳夫
孫はどこ必死に探す運動会　横手敏夫
みあげれば花梨たわわに主なし　よしこ
秋晴れの風に誘はれペタル漕ぐ　佐藤よし江
集落を抜け気の向くままに　濵田恒雄
陽が暮れる秋の夕日の美しさ　濵島宗雄
刈田の畦（あぜ）に一人佇む　新井景次郎
五千ドルボーナスディール本物の　吉野操子
トランピズムだズバリ勝利へ　矢島忠愛
めまい来た先に行きたく転倒し　冨澤鎮男
来たらその場に教訓を知る　宇津木さえ
里山に緑のやま繭見つけたり　金子輝男
手のひらにのせそうと愛しむ　納谷千代
接待なく悠々と飲む缶ビール　髙橋千代
肴は庭の富有柿　島村貞子
今日もまた危うさのなか生きている　八木橋清子
この人生はこれでよしかな
ひたぶるに仕事帰りの白きシャツ
風のにほいはこの胸を過ぐ
百歳体操1、2、3皆元気
満面笑みの仲間の集どいまだまだ若い
長雨に勢う雑草（くさ）へ紛れ這う
朝顔のつる手繰（たぐ）りて残す
皆元気デーサービスの運動会
白組勝って万万万歳!!
古川の橋のたもとで見た夕日
まっ赤に燃えて沈みゆきたり
亡き夫が植えしリコリスレモン色
凛と次々五本咲き誇る

▲俳句、短歌等の投稿は、住所・氏名・電話番号を記入し、〒345-8504 宮代町「広報みやしろ」へ。漢字には必ずふりがなをつけてください。
連絡先や名前がなく俳句、短歌等の内容が確認できない場合は、掲載できません。12月号への掲載は11月10日（火）まで。楷書での記入をお願いします。

Miyashiro Calendar 11 2026

日	月	火	水	木	金	土
1 村森のコンサート	2 相③⑬	3 村収穫祭	4●パネル展(DV・児童虐待～11/27まで)6p 相②④⑥⑬	5 相①	6 相③ 陽ボッチャdeカルタ 図絵本のある子育て	7 ぐランニング教室 図童話と絵本の会
8 村森のコンサート	9 相③⑧⑬ 陽ほのぼの写真展(～11/28まで)、折紙	10 相③⑨ ぐウエルラウンド、はじめてのズンバ 村森のコンサート	11 相②④⑥⑬ 図すいようえほんの会	12 相①⑫ 子B赤ちゃんげんきっ子	13 ●知っ得！けんこう講習5p 相③ 図ライブラリーシアター 子C子育て広場キャンドルナイト	14 図紙芝居と折り紙 子A親子教室 村生産者土曜市、冬の薬膳
15 ●冬越しの昆虫観察13p 村森のコンサート 図ナクソス音楽会	16 相③⑩⑬ 子B親子ビクス	17 ●みやしろ大学13p 相③⑭ ぐウエルラウンド 子B園庭開放、C食育ランチタイム	18 相②④⑥⑬	19 相① 陽クリスマスリース 子A赤ちゃんの日、B成長ステップ講座	20 相③ ぐローラー教室 陽ほっとカフェ 図絵本のある子育て 子A誕生会	21 陽小さな音楽会 図おはなし会
22 図にちようえほんの会、大人のための16ミリ映画会 村森のコンサート	23 相③ 図読書会	24 相③⑨ ぐ ウエルラウンド、はじてのズンバ 子B園庭開放 村西口サービスデー	25 相②④⑥⑬ 子Aわらべうたと絵本の日、Bオーナメント作り	26 ●離乳食教室8p 相①	27 相③ ぐパンチ&キック 村森のコンサート	28 ●ファミサポ・緊サポ交流会5p ぐバドミントン 陽リコーダー 図アートとゲーム、子ども映画会、おはなし会 村森のコンサート
29 ●マイナンバーカード受取(要予約)12p 図朗読会	30 **納期限** 相③⑬ 子Bげんきっ子の日	12/1 相③ ぐウエルラウンド 子B園庭開放	2 相②⑬			

子 子育て支援センター(A:きしゃぽっぽ B:げんきっ子 C:のびのび)9p ぐ ぐるる10p 陽 陽だまりサロン10p 図 図書館11p 資 資料館11p 村 新しい村14p 相 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(月)

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での納付▶ 〈記事ID 21386〉

◀保険料の支払いをスマホの決済アプリで 〈記事ID 21644〉

〈記事ID 21135〉

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)

日頃から災害に備えて、
1日 1人 3L、3日分を備蓄しよう

修理は原則有償

木村設備	32-7788	11/1～7
上原工業所	33-2737	11/8～14
高田工業所	32-8800	11/15～21
優輝設備	33-5508	11/22～28
セキ住設工業	32-3161	11/29～30

火災救急統計速報 令和8年9月

■ 火災件数 0 (7)
- 建物火災 0 (3)
- 車両火災 0 (1)
- その他の火災 0 (3)

■ 救急件数 158 (1434)
- 急病 125 (1050)
- 交通事故 6 (68)
- その他 27 (316)

※( )内は令和8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〕

みやしろ保育園コラム

申問 みやしろ保育園 32-3011

早寝、早起きで元気にすごそう!

社会全体が夜型の生活になり、保育園でも寝不足で元気に活動しにくいこどもの姿が見られることがあります。睡眠には脳と体の疲労を回復させ、成長を促したり、病気やけがの治癒力を高めたりする効果があります。

保育園では家庭で工夫できる方法を伝えるとともに、1年をとおしてこどもたちへ早寝早起きの大切さを伝えています。



早寝早起きのポイント

- 朝は同じ時間に起きよう!!
- 朝日を浴びて体内時計を整えよう!!
- 日中に活発に体を動かそう!!
- 毎日同じ時間に布団に入ろう!!
- 寝る30分前にはテレビやスマートフォンを見ないようにしよう!!
- 就寝前に絵本を読んだり、お話したりなどの儀式をしよう!!

生活リズムが整うと、1日気持ちよく過ごせます。こどもの頃に身につけた適切な生活習慣は、成長後もその子の健康的な生活を支えます。

出来ることから取り入れて、元気に充実した生活を送れると良いですね。

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