



広報 川越

2
2021 Feb.
No.1469

時をつなぐ 未来をつむぐまち 川越



川越市100周年ロゴ決定！ 川越市は令和4年に市制施行100周年を迎えます
(関連記事は4ページ)

福祉総合相談窓口：2

「ラジオ体操」始めませんか：9

緊急事態宣言による、市の施設の休館に

ついて：17

●「議会だより」「社協だより」が折り込まれています。

■緊急事態宣言発令により掲載している内容は、
中止や変更する場合があります。

国や県の接触確認アプリを
利用しましょう。

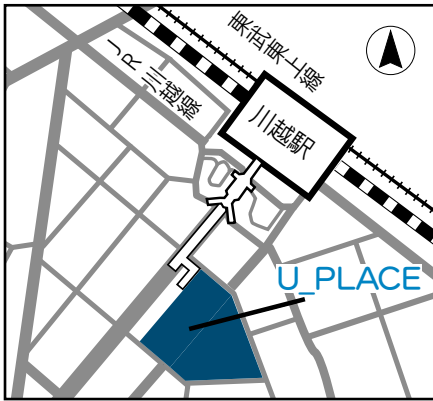


COCOA



埼玉県 LINE コロナ
お知らせシステム

2月7日(日)まで緊急事態宣言が出されています。不要不急の外出、県境をまたぐ移動の自粛をお願いします。特に、午後8時以降の夜間外出の自粛をお願いします。



川越駅西口に直結した複合施設U PLACE3階の市民サービスステーション内にこの窓口があります。



専門職員が相談を受けます



「相談してよかった」と思える 相談窓口

昨年6月、市民サービスステーション内に福祉総合相談窓口がオープンしました。市民の皆さんが自分らしく安心して生活できるよう、相談員と一緒に問題の解決に向けて取り組みます。

福祉総合相談窓口は、問題がはっきりしなくて、どこに相談してよいか分からないような困りごとや悩みごとを抱えた方でも気軽に相談できる窓口です。

福祉総合相談窓口でできること

福祉相談センター

☎293-4220

■相談できること

どこに相談したらよいか分からない▼物忘れが心配▼家族の介護について▼認知症について など
スタッフ：社会福祉士、保健師

障害者総合相談支援センター

生活相談 ☎293-9290

就労相談 ☎293-4319

■相談できること

障害のある方が日中通える場所や利用できる福祉サービスについて▼仕事の相談▼生活の困りごと など
スタッフ：社会福祉士、精神保健福祉士、介護福祉士 など

子育て世代包括支援センター

妊産婦・乳幼児相談 ☎293-4237

子育て相談・保育施設・サービス相談 ☎293-4238

■相談できること

妊娠、出産、子育ての悩みや心配ごと▼母子健康手帳の交付▼個別のニーズや状況に合った保育サービスについて など
スタッフ：社会福祉士、保健師、助産師、保育士

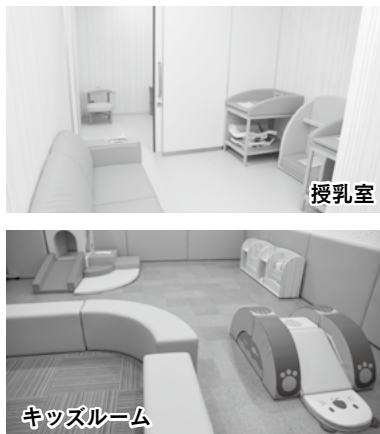
自立相談支援センター

☎293-9413

■相談できること

収入がない▼家賃の支払い、住居確保給付金の相談について▼税金や公共料金の支払い、借金の返済について▼仕事について など
スタッフ：社会福祉士、キャリアコンサルタント、ファイナンシャルプランナー など

*いずれの窓口も開設時間は月～土曜日、午前9時30分～午後6時15分(祝・休日、年末年始を除く)。



市民サービスステーションでの手続き中に利用できます。

市民サービスステーション内。①と②が福祉総合相談窓口。①には福祉相談センター、子育て世代包括支援センター、自立相談支援センターがあり、②には障害者総合相談支援センターがあります。

だりしたことがあったら、ぜひ福祉総合相談窓口にご相談ください。



困りことや悩みことは、相談することで決まるものもあります。具体的な相談内容が、決まっていなくても、少しでも困ったり悩んだりしたら、ぜひ福祉総合相談窓口にご相談ください。

困ったら相談を

この窓口は、福祉相談センター、障害者総合相談支援センター、子育て世代包括支援センター、自立相談支援センターの4センターで構成されています。高齢者、障害のある方、妊産婦・子育て中の方、生活困窮者などから寄せられる、「家族が認知症と診断された」「仕事をしたいけれど見つからない」「親の介護と育児で大変」といった相談を、各分野の専門職が連携し、保健所、地域包括支援センター、川越市社会福祉協議会、民生委員・児童委員などの適切な支援機関や地域の福祉サービス提供機関などにつなげます。

また、各センターへの相談だけでなく、個人情報に配慮して4センターが情報を共有し、相談者と一緒に課題を整理することで、複合的な問題も解決に向けてチームで取り組んでいます。

福祉総合相談窓口を利用して

福祉総合相談窓口について、①相談をする側、②相談を受ける側からの視点でお話を伺いました。

難しい相談もできるので安心

①川越市民生委員児童委員協議会連合会 会長 芝波田静香さん
 高齢者や障害のある方、日常生活や子育てに不安を感じている方からの相談に応じ、必要な支援を受けられるよう専門機関へのつなぎ役を担っています。福祉課題の複雑化や外国籍の方からの相談に加え、最近では新型コロナウイルス感染症の影響により、周りの方々との交流が制限されることによる不安や孤立感など、多様な相談の対応に苦慮する機会も増えました。



こちらの窓口はどのような相談にも対応していただけるので、地域の方や私たちにとっては大変心強く、また、川越駅西口からデッキで直結しているので、市民の皆さんも相談しやすいと思います。

相談者の負担が軽減された

②障害者総合相談支援センター 相談支援専門員 山内智史さん
 障害のある方やその家族の方から内容を問わず困っていることを聞き、必要な支援や機能につなげています。以前は単純なニーズをマッチングする相談が多かったのですが、現在は、複数の制度の狭間にいる方の相談が多いです。例えば、相談者が認知症などを患っており、介護保険のサービスや障害者福祉のサービスといった複数のサービスが対象となっている方も多いためです。

福祉総合相談窓口ができてから、今まで制度の説明や状況の確認のために何度も事業所などに足を運んでいたの状況が、一度で解決することも多々あり、相談をする側も受ける側も負担が軽減されて良かったと感じています。

Jアラートの試験放送を流します

防災危機管理室 0224・5554

0225・2895



無線から放送
常に防災行政
が受信し、正

されることを確認する全国一斉情報
伝達試験を行います。

当日は市内全ての防災行政無線から試験放送が流れます。ご理解とご協力をお願いします。

実施日時：2月17日(水)午前11時

放送内容

防災行政無線チャイム

「これはJアラートのテストです」×3回

「こちらは防災川越です」

「こちらは防災川越です」

防災行政無線チャイム

中退共掛け金の一部を補助

雇用支援課 0238・6702

0238・6703



市では、中小企業退職金共済(中退共)法に基づき中退共制度の掛け

金について、各従業員が加入した月から36か月間、掛け金の一部を補助しています。

対象は、平成29年2月以降、中退共制度に加入した従業員があり、市の補助基準に該当する市内の事業所です。

受付窓口開設期間：2月8日(月)～16日(土)・日曜日、祝日を除く、午前10時～午後4時(正午～午後1時30分を除く)

受付会場：市民サービスステーション

*受付窓口開設期間以降は、同課で受け付けます。

*申請期限は3月1日(月)まで。

計画(原案)に対する意見募集



文化芸術振興課

0224・6157

0224・8712

市では、令和3年度から同7年度を計画期間とする「第三次川越市文化芸術振興計画」の策定を進めています。

市民の皆さんの意見を反映するため、同計画(原案)に対する意見を募集します。

閲覧・募集期間：2月19日(金)～3月

川越市100周年ロゴ決定!



政策企画課 0224-5503 0225-2895

市民投票および市制施行100周年会議実行委員会の審査の結果、川越市市制施行100周年記念ロゴマークが決定しました。

ロゴマーク…表紙参照

ロゴマーク製作者…^{にしだまさき}西田正樹さん(東京都目黒区)

キャッチフレーズ「時をつなぐ 未来をつむぐまち 川越」

キャッチフレーズ製作者…^{ますだりな}増田梨奈さん(新富町)

令和4年の市制施行100周年に向けたPRに、ロゴマークとキャッチフレーズを活用していきます。

イメージデータは、市ホームページからダウンロードでき、どなたでも使用できます。100周年を迎える川越市をみんなで盛り上げていきましょう!

川越市市制施行100周年記念事業基金で寄附を受け付けています。詳しくは市ホームページをご確認ください。



22日(月)(必着)

閲覧場所：同課(本庁舎5階)・市民センター・川越駅西口連絡所・公民館・図書館

対象：市内在住・在勤・在学または利害関係のある方

意見の提出方法：閲覧場所で配布する意見用紙に意見・住所・氏名・電話番号、在勤・在学の方は勤務先・学校名、利害関係のある方はその内容を明記し、郵送・ファク

スまたは直接同課(郵送の場合は

〒350・8601川越市役所文

化芸術振興課

*2月19日(金)から、市ホームページで閲覧・意見の提出ができます。

意見の取り扱い

提出された意見は、今後の計画策定の参考にします。

また、意見の内容と市の考え方を公表します。類似の意見は取りまとめて公表し、個別の回答は行いません。

なお、個人情報は公表しません。

東京2020 みんなで盛り上げよう!

東京2020大会
川越でゴルフ!!



© Tokyo 2020

川越からおもてなし

オリンピック大会室 ☎224-6315 ☎224-8712

「川越からおもてなし」では、東京2020大会に関連して活動をしている方々から伺った、日ごろの活動内容や大会に向けた思いなどを紹介します。



(公社) 小江戸川越観光協会

同協会職員の^{たきもとほるか}瀧本遠さんと^{ふじもとゆうこ}藤本優子さんにお話を伺いました!



観光協会の将来を担う2人
(写真左: 瀧本さん、写真右: 藤本さん)

(公社)小江戸川越観光協会では、観光案内所の運営をはじめ、さまざまなPR活動を行っています。「世界から見た川越の知名度をもっと高めたい」という気持ちを胸に、2年目職員の瀧本さんと藤本さんも、川越を知ってもらうための効果的な方法を職場の先輩たちと日々模索しています。

コロナ禍の現在、観光イベントが行えず、観光客も減少している状況が続いています。そんな中でも、川越全体を盛り上げ、商店街や観光客を元気づけることができる企画を考えていくことも、同協会の役割の一つです。多くの企業や団体とともに一丸となって、この困難を乗り越えていきます。

同協会では、東京2020大会が川越を知ってもらう大きなチャンスと捉え、7月29日(休)から8月7日(出)までのオリンピックのゴルフ競技期間中に、川越を訪れた方々が、蔵造りの町並みにも足を運んでもらえるような取り組みを進めています。その一つの例として、タイや台湾などのアジア圏からの外国人観光客を対象とした「外国語パンフレットの配布」があります。今後、ドイツ語やフランス語などの新たな外国語パンフレットを作製し、一人でも多くの方に川越に興味を持ってもらうことを目指しているそうです。

最後に2人は、「大会を契機に多くの方に継続的に川越を観光してもらえるよう、引き続き SNS 等をうまく活用して情報発信などを続けていきたい」と強い意気込みを語ってくれました。



心を込めて案内します

いろいろな国の言葉であいさつしてみよう!

フランス語編

ようこそ ビアンヴェニュー
さようなら オウ・ホウヴァア

こんにちは ポンジュール
ありがとう メルシー

国民年金保険料の 産前産後免除制度

市民課 ☎224-5764
☎226-5091



国民年金の第1号被保険者(自営業者など)の産前産後期間に係る保険料の免除制度です。

出産予定日または出産日の前月から4か月分(多胎妊娠の場合は3か月前から6か月分)の保険料を免除し、その期間は保険料を支払ったものと見なします。

なお、産前産後期間で、国民年金保険料を免除されている間でも、希望する方は申し出ること、付加保険料を納付できます。

*「出産」とは、妊娠85日(4か月)以上の出産(死産・流産・早産した方を含む)です。

対象: 第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

届け出方法: 年金手帳・身分証明書・

印鑑・母子健康手帳など出産予定

日または出産日が確認できる物・

マイナンバーカード(持っている

方)を持参の上、直接同課(本庁舎

1階)・市民センター・川越駅西

口連絡所または川越年金事務所

* 出産予定日の6か月前から届け出
できます。

ヘルプカードを
ご存じですか？



障害者福祉課

TEL 224-5785

FAX 225-3033

ヘルプカードとは、緊急連絡先や必要とする支援の内容などを記載することのできる携帯用カードです。支援を必要とする方が、災害時や日常生活の中で困ったことがあったときに提示することで、状況にあった支援を受けやすくなります。「ちょっと手助けが必要



な人」と「ちょっと手助けしたい人をつなぐきっかけをつくりま

配布場所：障害者福祉課(本庁舎1階)、障害者総合相談支援センタ

ー (「UPPLACE 311」、健康管理課(総合保健センター1階)

*市ホームページからもダウンロードできます。

対象：障害のある方など、緊急時に支援を必要とする方

ヘルプカードは多くの皆さんに知っていただくことで、初めてその効果を発揮し、支援を必要とする方の安心につながります。

宅配荷物の「置き配」は 利用前によく確認！



消費生活センター TEL 224-6162
FAX 222-5454

通信販売で購入した荷物を、玄関先などの指定した場所に置くことで配達を完了する「置き配」。不在時にも荷物を受け取れるだけでなく、配達員と対面しないことから、感染症対策としても注目され、利用が広がっています。



また、事業者側も増加する不在時の再配達削減に向け、置き配をはじめとするさまざまな受取方法の活用を進めています。

しかし、直接荷物を受け取らないことによるトラブルも発生しています。利用する際は以下の点に注意しましょう。

- 通信販売の注文画面で、荷物がどのように配達されるのかよく確認しましょう(配達方法の初期設定が置き配になっている場合もあります)
 - 置き配は誤配に気づきにくいことや、盗難・破損等の問題が起きる可能性もあります。これらのリスクも十分理解して利用しましょう
 - 注文前に利用規約を読み、誤配や未配達の場合の連絡先を確認しておき、トラブル回避に備えましょう
 - 高額な商品や貴重品などの荷物を実際に受け取りたいときは、通常の配達を利用しましょう。併せて、配達日時の指定や、コンビニエンスストアでの受け取り等により、再配達の削減にも協力しましょう
- *困った時は、消費生活センターにご相談ください。

ヘルプカードを示された時には、カード内容に沿った手助けや配慮をお願いします。

スマホアプリで 水道料金等の 納付ができます



給水サービス課 TEL 223-3071

FAX 223-0208

2月1日(月)からスマホアプリで水道金と下水道使用料の納付ができるようになります。金融機関やコンビニエンスストア等の窓口に行か

徴収猶予の 特例制度の終了



収税課 TEL 224-5691

FAX 226-2538

納期限が令和3年2月1日までの

なくても、いつでもどこでも納付ができます。利用料金は無料です(通信料は別途掛かります)。
納付ができるスマホアプリ
au PAY、PayPay、銀行
Pay、PayB、楽天銀行コン
ビニ支払サービス、LINE Pay

地方税を対象にしていた徴収猶予の特例制度が終了となります。令和3年2月2日以降が納期限の市税等について、一時に納付することが困難な場合は、通常の徴収猶予制度をご利用ください。

徴収猶予の特例制度を申請された方
令和2年2月から開始された徴収猶予の特例制度は、1年間の猶予期間を経て、令和3年2月から順次猶予期限が到来します。

猶予期限後は、延滞金の算定も開始されますので、猶予期限までの納付をお願いします。

令和2年交通事故発生状況

防犯・交通安全課

☎224・5721
☎224・6705

昨年、市内で発生した交通事故件数は、人身事故は979件で、死者数は7人でした。人身事故は前年と比較して293件減少しましたが、死者数は、前年よりも3人上回る結果となりました。

死亡事故の特徴としては、高齢者が関係する事故や交差点付近での事故が多くなっています。交通事故を防ぐため、次のような点に注意が必

要です。

●横断歩道は、歩行者優先です

●歩行者が横断歩道を横断し、死亡する事故が発生しています。近くに横断歩道がある場所では、かならず横断歩道を渡りましょう

●高齢歩行者は、特に左から来る車に注意して、道路を横断しましょう

●夜間外出時は明るく目立つ色の服装をして、反射材を着用しましょう

●自転車運転者は進路変更や交差点を横断する際は、特に注意して運転しましょう。ハンドサインをし

ても、周囲を確認せずに進路変更等をするのは危険です。後方を言め、周りをよく見て、安全に運転しましょう

知っていますか？ 本人通知制度

市民課 ☎224・5747

☎225・5371

本人通知制度は、誰かがあなたの戸籍謄本や住民票を取得した時に、そのことをお知らせするものです。知らせを受けることで、開示請求等により、早期に事実関係を確認する

きっかけになります。

なお、このお知らせを希望する方は、事前の登録が必要です。

登録対象：市内に住民登録または本籍がある方

通知対象証明書：本籍入りの住民票の写し▼本籍入りの住民票記載事項証明書▼戸籍の附票の写し▼戸籍謄抄本▼戸籍記載事項証明書

通知内容：交付した証明書の交付年月日、種類、通数、請求者の種別
申し込み：本人確認書類（運転免許証など）を持参の上、直接同課（本庁舎1階）・市民センター・川越駅西口連絡所

災害時における物資提供等の協力に関する協定



防災危機管理室 ☎224-5554 ☎225-2895

市は、災害時の市民生活の確保を目的とし、12月22日にムサシ王子コンテナ株式会社と段ボールベッド等の提供に関する協定を締結しました。

充電式電池等の捨て方のお願ひ

資源循環推進課 ☎239-6267 ☎239-5054

ご家庭で使用している小型家電製品の中には、充電式電池等を使用している製品が多数存在しています。それらの製品が不要となって処分する際、製品に電池を残したままごみの収集場所へ排出すると、収集車内や処理施設内で火災が起き、重大な事故につながります。小型家電製品を処分する際には、電池を分別した上で排出してください。

外した充電式電池等は、種類別に販売店等の回収協力店で回収しています。回収協力店等については、次のホームページでご確認ください。

●充電式電池(ニカド電池、ニッケル水素電池、リチウムイオン電池)

(一社)JBRC



●ボタン電池

(一社)電池工業会



●加熱式タバコ

(一社)日本たばこ協会



ストマ用装具等の更新申請

障害者福祉課 ☎224・6317

☎225・3033

ストマ用装具・紙おむつ等について、4月から9月分の日常生活用具費の更新申請を受け付けます。

対象：すでに受給している方で、継続を希望する方

提出方法：令和3年3月分までの支給決定通知書に同封された申請書に必要事項を記入し、2月26日(金)（必着）までに郵送で〒350・8601川越市役所障害者福祉課

川越市 オンブズマン制度



広聴課 224・5011

☎222・5454

オンブズマン制度は、市民の権利・利益を守り、公正で信頼される市政を推進するため、市政への苦情や不服について、公正・中立な立場から解決を図る制度です。

申し立ての手続き

市政に対する苦情で、申立人自身の直接の利害に関わるものであれば、どなたでも申し立てることができます。申し立ては、同課(本庁舎3階)・市民センター・川越駅西口連絡所で配布する「苦情申立書」に、必要事項を記入し、郵送または直接申立書記布場所に提出してください(郵送の場合は、〒350・8601川越市役所広聴課内オンブズマン会議事務局)。

苦情の範囲

苦情の内容は、申立人自身に直接の利害関係があり、その事実があった日から1年以内のものに限ります。議会に関する事項など、調査できないものがありますので、あらかじめ同課にお尋ねください。

川越市オンブズマン

松本弥生さん(代表・弁護士) ▼陸登

ひとり親世帯臨時特別給付金の申請はお済みですか？



こども家庭課 ☎224-5821
☎225-5218

新型コロナウイルス感染症の影響で、子育てに対する負担の増加や収入の減少などにより特に大きな困難が心身等に生じていることから、ひとり親世帯を支援するために給付金を支給しています。

申請方法、提出書類など詳しくは、市ホームページを確認するかお尋ねください。

*基本給付・追加給付とも、すでに給付を受けた方は対象外です。

対象

●基本給付

- ①令和2年6月分の児童扶養手当の支給を受けている方
- ②令和2年6月分の児童扶養手当の支給要件に該当する方のうち、公的年金給付等を受けていることにより児童扶養手当の支給を受けていない方
- ③給付金申請時点において、児童扶養手当の支給要件に該当し、かつ新型コロナウイルス感染症等の影響を受けて家計が急変し、急変後1年間の収入見込額が児童扶養手当の支給制限限度額に相当する方

●追加給付

基本給付の①および②のうち、新型コロナウイルス感染症等の影響を受けて家計が急変し、収入が大きく減少していると申請があった方

申請期限

2月28日(日)(消印有効)

美江さん(元医療法人理事) ▼本山賢太郎さん(弁護士)

化製場法に基づく動物の飼養・収容許可



食品・環境衛生課

☎227・5103

☎224・2261

市街地など、特定の区域内で動物を一定の数(牛1頭、馬1頭、豚1頭、めん羊4頭、ヤギ4頭、犬10頭、30日未満のひなを除く鶏100羽、30日未満のひなを除くアヒル50羽)

以上飼養または収容する場合には、一定の要件を満たして化製場等に関する法律(化製場法)の許可を取得する必要があります。

当初の指定区域制定時とは生活環境が著しく変化していることから、本年度見直しを行い、新たな指定区域が2月1日(月)から適用されます。

許可が必要になる区域

市街地、観光地等を含む区域。

*詳細は同課にお尋ねください。

対象施設等

畜産施設 ▼ ペットショップ・ブリーダー・ペットホテル(犬を10頭以上扱う場合) ▼ 犬を10頭以上飼って

いる一般家庭 ▼ ミニブタ・ポニー等を飼っている一般家庭 など

申請手続き

● 指定された区域で2月1日(月)以降新たに動物を飼養する場合
手数料を添えて申請を行い、許可を得ます。

● 指定された区域で1月31日以前から既に一定数以上動物を飼養している場合
3月31日(水)までに、同課に届け出を行えば、許可を受けたものとみなされます(手数料不要)。

指定されていない区域の場合

許可や届け出は不要です。

「ラジオ体操」始めませんか？

～運動習慣のきっかけ作りに～

健康づくり支援課 ☎229-4121

Fax 225-1291



寒い日が続いており、「動くのがおっくう」「運動するのは暖かくなってから」と思っていないませんか？ また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、自宅で過ごす時間が長くなり、運動不足を感じている方も多いと思います。

ラジオ体操は、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動で構成された効率の良い全身運動です。たった3分間で全身の400種類もの筋肉を動かすことができ、子どもから大人まで、「いつでも、どこでも」。もちろん家の中でもできます。

運動習慣のきっかけ作りに、今日からあなたも「ラジオ体操」を始めませんか？

……ラジオ体操全体の効果……
血行が促進する ▶ 正しい姿勢が身に付く ▶ 体の柔軟性が高まる ▶ 肩こり、腰痛が予防できる など

次の①～⑬それぞれの動きの効果とポイントを知り、正しく効果的なラジオ体操を行いましょう

次のページでは、それぞれの動きをイラスト入りで解説しています。併せてご確認ください。

- ①背筋を伸ばし、良い運動姿勢をつくる
- ②脚を元気よく動かし、全身の血行を促す
- ③肩回りの筋肉を柔軟に保つ
- ④正しい姿勢をつくり、呼吸器官の働きを促進
- ⑤普段動かすことの少ない脇腹の筋肉を伸ばす
- ⑥背・腹部の柔軟性を高め、腰への負担を軽くする

- ⑦背骨の動きを柔軟にし、良い姿勢をつくる
 - ⑧素早い動作で瞬発力を向上させる
 - ⑨背中～脚の裏側を伸ばす。呼吸器官の働きを促進
 - ⑩腰周辺の筋肉をほぐし、柔軟性を高める
 - ⑪リズムカルに跳ぶことで全身の血行を促進
 - ⑫整理運動の役割として呼吸を整える
 - ⑬体をゆっくりと平常の状態に戻す
- * 体調に合わせて無理せず行いましょう。

テレビ放送や動画配信などもしています！

音楽を聴きながら行いたい場合は、ラジオ放送やテレビ放送をご利用ください。全国ラジオ体操連盟ホームページでは、自宅での効果的なラジオ体操のやり方など、ワンポイントレッスンを含めた動画が配信されています。



全国ラジオ体操連盟

密を避けたウォーキングもおすすめ

コロナ禍においても、密を避ければウォーキングは良い運動になります。ウォーキングには、体力低下や心疾患等の生活習慣病などの予防効果があります。

市では、楽しくウォーキングを続けるための事業として「埼玉県コバトン健康マイレージ」を実施しています。参加すると歩いた歩数に応じてポイントが付与され、一定以上のポイントがたまると抽選で賞品が当たります。埼玉県コバトン健康マイレージに参加し、密を避けたウォーキングをしてみたいかでしょうか。



埼玉県コバトン健康マイレージ

ウォーキングを行う際の注意点

一人または少人数で実施 ▶ すいた時間、場所を選ぶ ▶ 他の人との距離を確保 ▶ すれ違う時は距離を取る

7 体をねじる運動

脚が動かないように腕を振って、背中・腰の周りの筋肉を伸ばします。



8×2回

軽く腕を振って 1・3
左・右、左・右とねじり 2・4・6
斜め上後ろに大きく2回振る 5・7
8

11 両足で跳ぶ運動

両足をそろえて軽く跳び、開閉跳びは大きくリズムよく跳びます。



8×2回

両足を揃えて4回跳び 1~4
開いてもう一度開いて 5・7
閉じてもう一度閉じて 6・8

8 腕を上下に伸ばす運動

腕をしっかり伸ばし、かかとも上げて下ろし、力強くきびきび動きます。

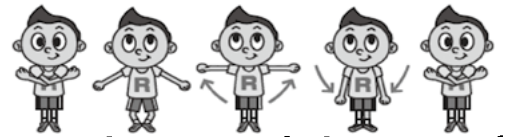


8×2回

腕を曲げ肩に 1
かかとも上げる 2
腕を曲げ、かかとを下ろす 3
腕を下ろし、左脚を戻す 4

12 腕を振って、脚を曲げ伸ばす運動

腕の振りと脚の曲げ伸ばしに合わせて、呼吸を整えます。



8×2回

腕を横に振りながら脚の曲げ伸ばし 1
腕を交差しながらかかとも下ろして上げる 2

9 体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動

弾みをつけて、お尻から脚の後ろの筋肉を伸ばし胸を反らします。



8×2回

左下に2回弾みをつけて曲げ 1・2
起こして正面を向き胸を反らせる 3・4
右下に2回弾みをつけて曲げ 5・6
起こして正面を向き胸を反らせる 7・8

13 深呼吸

深くゆっくり呼吸して、疲れをなるべく残さないようにします。



4×4回

腕を前から上げて 1・2
横から下ろす 3・4

イラスト協力：(株)富士プランニング

10 体を回す運動

大きく腕を振って回し、腰の周りの筋肉を伸ばします。



8×2回

腕を大きく振りながら 1
体をぐるっと回す 2・3・4
次に反対に回す

ラジオ体操第一の13の動きを正しく理解できましたか？ ラジオ体操は立位でも座位でもできるので、自分の体力や体調に合わせて強度を調整して行いましょう。

また、少し強度の高いラジオ体操第二やみんなの体操にも挑戦したい方は、全国ラジオ体操連盟のホームページ（9ページの2次元コードからもアクセス可）等で配信している動画をご活用ください。

ラジオ体操

第一

健康づくり支援課 ☎229-4121 ☎225-1291

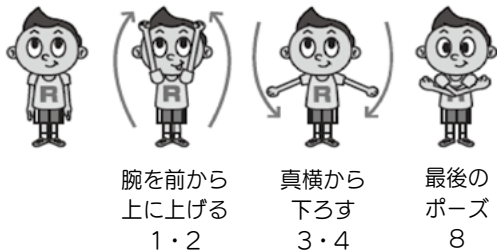
ラジオ体操は、「ストレッチ」「筋力トレーニング」「有酸素運動」で構成された効率の良い全身運動です。全部で13の運動があります。正しいラジオ体操を覚えましょう♪

1 背伸びの運動

腕をゆっくり高く上げ、背筋を伸ばして、良い運動姿勢をつくります。



4×2回



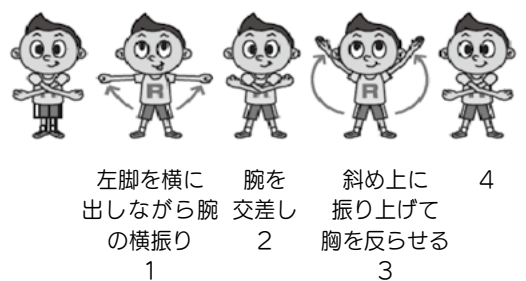
腕を前から上げる 1・2
真横から下ろす 3・4
最後のポーズ 8

4 胸を反らす運動

腕を大きく振り上げて胸を伸ばし、良い姿勢をつくります。



4×4回



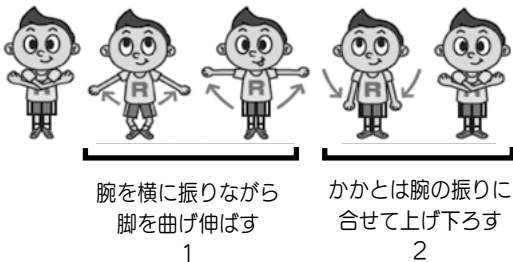
左脚を横に出しながら腕の横振り 1
腕を交差し 2
斜め上に振り上げて胸を反らせる 3
4

2 腕を振って、脚を曲げて伸ばす運動

腕の振りに合わせて脚を曲げ伸ばし、かかともタイミングよく上げて下ろします。



2×8回



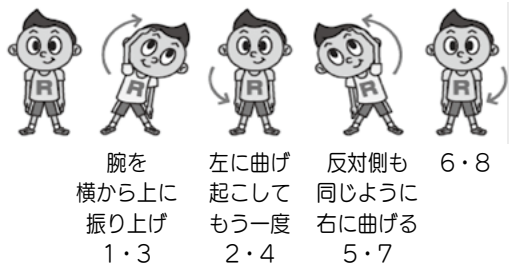
腕を横に振りながら脚を曲げ伸ばす 1
かかとは腕の振りに合わせて上げ下ろす 2

5 体を横に曲げる運動

腕を耳の横に上げ、体を真横に曲げて、胸・脇腹の筋肉を伸ばします。



8×2回



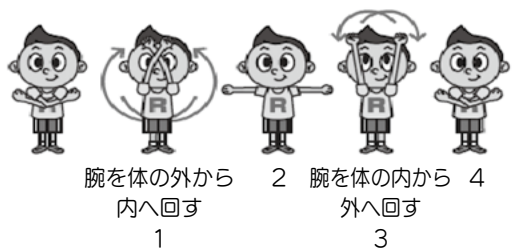
腕を横から上に振り上げ 1・3
左に曲げて起こしてもう一度 2・4
反対側も同じように右に曲げる 5・7
6・8

3 腕を回す運動

肘をしっかり伸ばし、大きな円を描くように回します。



4×4回



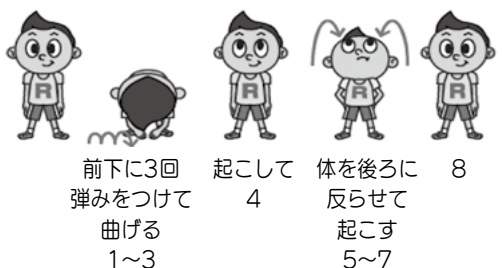
腕を体の外から内へ回す 1
2 腕を体の内から外へ回す 3
4

6 体を前後に曲げる運動

体を前に深く曲げ起こして後ろに反らせ、背中と腹の筋肉を伸ばします。



8×2回



前下に3回弾みをつけて曲げる 1~3
起こして 4
体を後ろに反らせて起こす 5~7
8

感染症対策！ 今年の申告から郵送で！

市民税課 ☎224-5640 ☎226-2540



令和2年度の市・県民税申告書を提出した方のうち、申告が必要と思われる方へ、令和3年度の市・県民税申告書を1月25日に発送しました。申告期限は3月15日(月)です。新型コロナウイルス感染症対策として、郵送での申告にご協力をお願いします。

郵送申告の方法

ステップ1 申告書の赤枠内を記入します

「記入漏れにご注意ください」欄内の項目は、記載がないと控除を適用できません。

ステップ2 必要書類を用意します

収入がなかった方 申告書裏面の「昨年中収入のなかった方の記入欄」を記入

■マイナンバーカードの写しまたは、本人確認書類(運転免許証、保険証等)の写しと個人番号(マイナンバー)確認書類の写し

*非課税となりますので、ほかの書類は提出不要です。

収入があった方

■マイナンバーカードの写しまたは、本人確認書類(運転免許証、保険証等)の写しと個人番号(マイナンバー)確認書類の写し

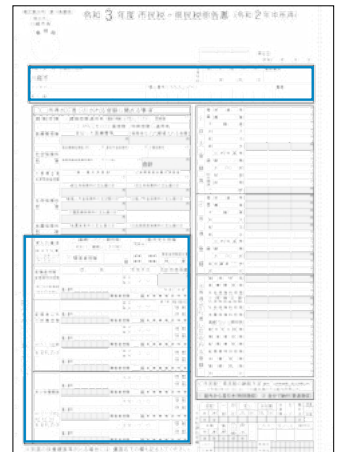
■収入の分かる資料

●給与や公的年金の源泉徴収票 ●事業収入や経費の分かる帳簿 など

■控除のわかる資料

●社会保険料控除証明書 ●生命保険、地震保険の控除証明書 ●障害者手帳の写しまたは障害者控除認定書 ●医療費控除明細書(病院などの医療機関で発行される領収書は提出不要) ●その他控除を証明する資料

*提出した資料は返却できません。



申告書の赤枠内を記入

ステップ3 返信用封筒に入れてポストへ

*郵送での申告が困難な場合は、申告会場をご利用ください。詳しくは、広報川越1月号No.1468・4ページをご確認ください。なお、来場の際は、すいている傾向のある午後2時以降に来場するなど、混雑の分散にご協力をお願いします。また、会場が混雑している際は、会場外でお待ちいただく場合があります。

～ひとくち情報～ ミニ・インフォメーション ～ひとくち情報～

●市役所本庁舎の空調設備改修工事を実施中 管財課 ☎224-5633 ☎225-2895

駐車場が一部変更になっています。また、駐車台数が少なくなっていますので、来庁の際は、なるべく公共交通機関をご利用ください。なお、窓口業務は通常どおり行います。

●市税の納付は便利な口座振替を 収税課 ☎224-5686 ☎226-2538

口座振替開始の手続きは、金融機関・市役所・市民センター等だけでなく郵送でもできます。一度手続きをすれば、窓口に行かなくても納期ごとに指定の口座から市税などの納付ができます。ぜひ口座振替をご利用ください。

●2月の納税相談日のお知らせ 収税課 ☎224-5691 ☎226-2538

2月13日(土)午前8時30分～正午(受け付けは午前11時30分まで)。電話相談も受け付けています。2月は市役所本庁舎正面玄関が入り口です。課税についての問い合わせや国民健康保険の加入および脱退の手続きはできません。

●歯科衛生士を募集 職員課 ☎224-5553 ☎225-2895

ふれあい歯科診療所で勤務する臨時的任用職員(歯科衛生士)を随時募集しています。

●斎場市民聖苑利用説明会 斎場 ☎226-0090 ☎226-7088

2月25日(休)午前9時～▶午前10時30分～。対象は市内在住。定員は各先着10人。申し込みは電話で斎場。

催し・募集

*掲載している催しは、定期的な換気や密にならないよう人数調整を行うなど、新型コロナウイルス感染症対策を行っています。
*催しに参加する際は、検温やマスクの適切な着用など感染症対策にご配慮ください。

鯨井782-3・つばさ館

催し

シルバーアクセサリー (純銀)づくり講座

つばさ館 239-5053
リサイクル銀粘土を使ってオリジナルのアクセサリー(指輪)を作ります。

日時：2月27日(土)午前9時30分
対象：市内在住・在勤・在学 定員：15人(抽選) 経費：2500円
申し込み：欄外の必須事項を、2月12日(金)(必着)までに郵送で 0815



かわごえ環境フォーラム

環境政策課 224-5866
225-9800

環境について考える「環境活動報告会」と「設立20周年記念出版・講演会」シンポジウム「川の環境を語る」これまでの20年、これからの10年「を」を開催します。かわごえ環境ネットワーク主催。



一昨年の様子

日時：2月27日(土)午前9時～午後4時30分
会場：ウエスタ川越 市民活動・生涯学習施設 定員：先着50人
申し込み：欄外の必須事項とメールアドレスを、2月1日(月)午前10時から電話またはファクスで同課

会場：問い合わせと同じ・対象：どなたでも・定員：なし・経費：無料、当日直接会場の場合は記載を省略しています▼広報川越に掲載しているほかにも、催し物があります。詳しくは、「市ホームページ」→「イベントカレンダー」をご確認ください



里親オンライン入門講座

こども家庭課 224-5821

さまざまな事情によって家庭で生活できない子どもたちがいます。そんな子どもたちを保護者に代わって、一時的または継続的に、家庭的な雰囲気の中で、愛情深く育ててくださる方を「里親」といいます。子どもの事情を理解し、「家族の一員」として、里子の未来を一緒につくってくれる里親を探しています。



同講座では、里親制度の案内や養子縁組などの里親による体験談について、どなたでも動画鑑賞ができます。詳しくは、問い合わせ先にお尋ねください。

対象…里親に関心のある方
問い合わせ…川越児童相談所 223-4152

介護のしごと入門講座

川越しごと支援センター
238-6700

「介護のしごと」について、介護職員による講義や体験談などから学びます。

日時：2月26日(金)午前10時～正午
会場：市民サービスセンター ショーン 対象：介護の仕事に興味のある方 定員：先着20人
申し込み：2月1日(月)午前10時から電話で同センター

新規学卒者・若者等就職面接会

雇用支援課 238-6702

テーマは「コロナなんかには負けない! 就職応援プロジェクト」。午前・午後の2部制。25社程度参加予定。要事前申し込み。申し込み方法等詳しくは、問い合わせ先にお尋ねください。

日時：2月24日(水)①午前11時～12時30分(受け付けは午前10時30分から正午まで)、②午後2時30分～4時(受け付けは午後2時から3時30分まで)
会場：ウエスタ川越 多目的ホール
対象：正社員を希望するおおむね44歳までの方(②は令和3年3月高等学校卒業予定の学生・生徒、既卒3年以内の方も可)
問い合わせ：ハローワーク川越 242-0197

「小江戸見つけ隊」作品展

地域教育支援課

☎224-6086

地域の良き、人とのふれあいをテーマにした、市内小中学生の作文・絵画・新聞を展示します。



日時：2月17日(休)～21日(日)午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで) 会場：市立美術館

伝統和芸鑑賞会

小江戸蔵里 ☎228-0855

気軽に伝統和芸が楽しめます。日程・内容：2月13日(土)横笛大野利可、27日(土)箏高橋てるみ 時間：午後4時20分～5時(開場は午後3時45分) 会場：大正蔵 八州亭 経費：各1000円

学習教室

シルバー人材センター

☎222-2075

☎222-8973

学校の授業に準じた補習授業を行います。詳しくは、お尋ねください。

犯罪者の住宅への侵入を防ぐには「ワンドア・ツーロック」!

玄関や窓に2つ以上の鍵を取り付ける「ワンドア・ツーロック」が効果的です。

また、在宅中でも必ず鍵を掛けましょう。

交通事故発生状況(1～12月・暫定値)「まだ渡れる」は「もう危ない」のサイン

	令和2年	令和元年	増減数
死者数	7	4	+3
人身件数	978	1,272	-294
物件件数	7,107	7,780	-673



防犯・交通安全課 ☎224-5721
川越警察署 ☎224-0110

災害情報テレホンサービスによる情報提供

消防局指揮統制課 ☎226-7408

川越地区消防では、災害発生時に音声で火災等の発生場所や種別をお知らせしています。ご利用ください。

災害情報テレホンサービス ☎0180-994-310

*通話料金が掛かります。
*かけ間違いにご注意ください。

募集

自衛官

市民課 ☎224-5739

申し込み方法や試験日など詳しくは、自衛隊入間地域事務所 ☎04-2923-4691にお尋ねください。①の受付期間は2回あります。

種目：①幹部候補生、②一般曹候補生、③自衛官候補生 受付

期間：① 3月1日(月)～4月28日(水) ② 3月1日(月)～5月11日(火)

③ 受け付け時にお知らせ 対象：① 20歳以上26歳未満(見込みを含む修士学位取得者等は28歳未満) ② 22歳未満の方は大卒(見込みを含む)、③ 採用予定月の1日現在18歳以上33歳未満

公民館

初めてのスマホ講座

中央公民館 ☎222-1394

☎226-2006

1人1台スマートフォン(Android)を貸し出し。基本操作や防災対策について学びます。

日時：3月15日(月)午後1時30分～3時30分 対象：スマートフォンを使用したことがない市内在住・在勤の60歳以上 定員：10人(抽選) 申し込み：欄外の必須事項と年齢を、2月26日(金)(必着)までに郵送(往復ハガキ・1人1枚)・ファクスで同館(郵送の場合は〒350-0054三久保町18-3・中央公民館)

5分のできるスマホ予約講座

中央公民館 ☎222-1394

公民館の部屋をスマートフォンで予約する方法を学びます。入退場自由。利用者番号とパスワードを控えてお越しく下さい。スマートフォン持参。

日時：2月19日(金)午前10時～11時30分 午後2時～3時30分 対象：市内在住・在勤の20歳以上 定員：各先着40人

身近で使えるエクセルの表と関数の利用法を学びます。

日時：2月24日(水)午前10時～午後3時 会場：小ヶ谷老人憩いの家 対象：OSがウィンドウズ8以降で、ワード・エクセル2013以降がインストール済みのパソコンを持参できる方 定員：先着10人 経費：3000円 申し込み：2月4日(水)午前9時30分から19日(金)までに電話・ファクスで同センター ☎224-19503

入会希望する方に向けた会員登録についての説明会。

日時：3月3日(水)午前9時30分～11時30分(受け付けは午前9時から) 対象：健康で臨時的・短期的な就業を通して自己の能力を生かし、社会参加を希望する市内在住の60歳以上 定員：先着20人 申し込み：2月2日(火)午前10時から電話で同センター

入会を希望する方に向けた会員登録についての説明会。

日時：3月3日(水)午前9時30分～11時30分(受け付けは午前9時から) 対象：健康で臨時的・短期的な就業を通して自己の能力を生かし、社会参加を希望する市内在住の60歳以上 定員：先着20人 申し込み：2月2日(火)午前10時から電話で同センター

オンライン講座

市民公開講座

健康管理課 ☎229-4126



埼玉医科大学総合医療センターによる市民公開講座を開催します。3人の講師によるオンライン講座です。事前登録制。

日時…3月6日(土)午後2時～4時

申し込み…欄外の必須事項と市民公開講座希望・連絡用メールアドレスを、2月1日(月)午前9時から3月4日(木)午後5時までファクスで埼玉医科大学総合医療センターがん診察支援室 ☎228-3455

■埼玉医科大学総合医療センター教授・川上理さんによる講演「前立腺癌にはご注意ください」

時間…午後2時～2時20分

■横浜市立大学附属病院准教授・榎山和秀さんによる講演「ロボット支援前立腺全摘の素晴らしさ」

時間…午後2時20分～2時50分

■埼玉医科大学総合医療センター講師・竹下英毅さんによる講演「当院におけるロボット支援前立腺全摘の導入」

時間…午後2時50分～3時5分

絵手紙体験教室

霞ヶ関西公民館

☎227-6551

☎227-6710

ぬくもりを伝える絵手紙製作。

日時…3月3日(水)・10日(水)午前10時～正午 対象…市内在住・



在勤の20歳以上 定員…先着10人 持ち物…2B～4Bの鉛筆・描きたい素材(花・果物等)

申し込み…欄外の必須事項と年齢を、2月10日(水)午前10時から電話・ファクスで同館

春のフワッグ作り教室

霞ヶ関西公民館

☎227-6551

☎227-6710

アートフラワーを使ったフワッグ(花や葉を束ねて作る壁飾り)を作ります。



日時…3月5日(金)午前10時～正午 対象…市内在住・在勤の20歳以上 定員…15人(抽選) 経費…3000円 申し込み…欄外の必須事項を2月1日(月)午前10時から17日(水)までに電話・ファクスで同館(市ホームページからも可)

子どもを育てスマホの使い方

霞ヶ関西公民館

☎227-6551

☎227-6710

子どもに影響を与えるインターネットの危険と正しい使い方を学びます。

日時…3月6日(土)午前10時～正午 対象…市内の小中学校に在学の子供・生徒の保護者 定員…先着30人 申し込み…欄外の必須事項と年齢を2月9日(水)午前10時から電話・ファクスで同館

初心者のためのフォトセミナー

霞ヶ関西公民館

☎227-6551

☎227-6710

デジタルカメラで映える「桜の花」を撮影するテクニックを学びます。

日時…3月10日(水)・31日(水)午後1時～4時 対象…市内在住・在勤の20歳以上でカメラ初心者 定員…20人(抽選) 持ち物…デジタル



日時…3月10日(水)・31日(水)午後1時～4時 対象…市内在住・在勤の20歳以上でカメラ初心者 定員…20人(抽選) 持ち物…デジタル

シニアむけスマホ講座

北公民館 ☎222-1400

☎229-1210

1人1台スマートフォンを貸し出し。

申し込み…欄外の必須事項と年齢を、2月10日(水)(必着)までに郵送(往復ハガキ・1人1枚)で〒350-0851 氷川町107・北公民館

【初級編】初心者向け。タップの仕方、カメラ、音声検索の方法等を学びます。

日時…3月3日(水)午後1時～3時 対象…スマートフォンを使用したことがない市内在住・在勤の60歳以上 定員…20人(抽選)

【中級編】

LINE、地図、乗り換え案内などの方法を学びます。

日時…3月10日(水)午後1時～3時 対象…市内在住・在勤の60歳以上 定員…20人(抽選)

マンドリン入門講座

北公民館 222-1400
229-1210

弦の押さえ方や音階、簡単な楽譜の読み方を学び、合奏を楽します。

日時：3月5日(金)・12日(金)・19日(金) 午前9時30分～正午 対象：20歳以上 定員：先着25人 申し込み：欄外



と楽器の貸し出し希望の有無を、2月1日(月)午前9時から電話・ファクスで同館

博物館

博物館の催し

市立博物館 222-5399

子ども体験教室

「まが玉を作ろう」

ろう石でまが玉を作ります。

日時：3月6日(出)午前10時～11時30分

午後1時30分～3時

対象：小学3年生～中学生(保護者の同伴不可) 定員：各先着8人 経費：各100円



美術館

美術館の催し

市立美術館 228-8080
228-7870

ジュニアアートスクエア「サウンドモニターシュワークシヨップ」

美術館を探検して集めた音を、曲を作ります。

日時：2月27日(出)午前9時～正午 対象：小学生 定員：10人 (抽選) 経費：100円 申し込み：2月5日(金)までに電話・ファクスで同館

親子

名細つぐいの子育て講座

名細保育園つぐいの広場

233-7551

日時：①2月16日(火)、17日(水)



①おひなさまを作ろう(簡単なひな人形を親子で作ります)、②すくすくDay(身長体重の測定をします) 対象：①1～2歳の子と親、②

18日(木)午前10時～11時、②2月24日(火)、25日(水)午前10時～11時 午後2時～3時 内容

犬のしつけ教室



食品・環境衛生課 227-5103



実技演習を通じて、実践的なしつけ方(リードの持ち方、アイコンタクト、座れ・待て等の基本的な指示)を学びます。講師はドッグトレーナー・戸田美由紀さん。小雨決行。参加条件など、詳しくはお尋ねください。

日時：3月6日(出)午前10時～11時30分▶午後1時～2時30分

会場：保健所

参加できる犬…市に狂犬病予防法に基づく登録がある▶令和2年度狂犬病予防注射済票の交付を受けている成犬▶過度なほえ癖・かみ癖がない▶極度の怖がりでない▶オスは去勢済み▶メスは避妊済みか開催日前1か月間ヒート(生理)がない 持ち物…首輪(胴輪は不可)、リード(伸縮しないもの)、おやつ(ご褒美用)、ふん処理道具(ビニール袋等)

定員…各先着10組

申し込み…2月15日(月)午前9時から電話で同課

今成つぐいの子育て講座

今成保育園つぐいの広場

222-8622

日時：①2月18日(木)午前10時～11時、②2月19日(金)午後3時～4時

内容：①フォトフレームを作ろう(うさぎの写真立て

2歳までの子と親 定員：各先着5組 申し込み：①2月1日(月)午後2時から、②2月8日(月)午後2時から電話・ファクスで同広場

を作ります)、②あんよはじょうず(定型を取って飾りを作ります) 対象：①1～2歳の子と親、②0歳の子と親 定員：各先着5組 申し込み：①2月1日(月)午後2時から、②2月3日(水)午後2時から電話・ファクスで同広場



緊急事態宣言による、市の施設の休館について

(1月18日現在)

保健医療推進課 ☎224-5832 ☎224-7318

緊急事態宣言発令により、1月8日から2月7日(日)までの間、市の施設を原則として休館することとしました。ただし、貸し館などすでに施設利用の予約が行われている場合などは、午後7時以降または午後7時を含む貸出時間区分を除き、使用できます。また、すでにチケットを販売している分は使用できます。使用する場合、主催者等は徹底した感染症対策をお願いします。

休止する期間…2月7日(日)まで

休館する施設…北部地域ふれあいセンター、東部地域ふれあいセンター、やまぶき会館、メルト、ジョイフル、川越駅東口多目的ホール、ウエスタ川越(文化芸術振興・市民活動拠点施設)、川越運動公園総合体育館・陸上競技場、武道館、国際交流センター、市立美術館、オアシス、小ヶ谷老人憩いの家、高階北老人憩いの家、川越駅東口老人憩いの家、西後楽会館、こどもの城、川越駅東口児童館、高階児童館、子育て支援センター、つばさ館、産業観光館、芳野台体育館、サンライフ川越、農業ふれあいセンター、旧山崎家別邸、川越まつり会館、元町休憩所、観光案内所、公民館、さわやか活動館、小堤集会所、市立博物館、川越城本丸御殿、永島家住宅(旧武家屋敷)、河越館跡資料展示室(上戸小学校内)

* 川越運動公園のテニスコートの使用は、午後7時以降休止します。

* ピコアは、午後7時以降休館します。また、多目的ホールおよび会議室(専用利用)の新規利用者受け付けは中止。

* 図書館は、予約・貸し出し・返却などの利用はできます(川越駅東口図書館の利用時間は午後9時までを午後7時までに変更します)。

2月8日(月)以降の施設休館日

■市立美術館 ☎228-8080 ☎228-7870

休館日=月曜日

■市立博物館 ☎222-5399 ☎222-5396

休館日=月曜日、26日(金)

■中央図書館 ☎222-0559 ☎224-7822

休館日=月曜日、26日(金)

■西図書館 ☎237-5660 ☎237-5661

休館日=月曜日、26日(金)

■川越駅東口図書館 ☎228-7712 ☎228-7713

休館日=火曜日(23日を除く)、26日(金)

■高階図書館 ☎238-7550 ☎238-7551

休館日=月曜日、26日(金)

■こどもの城 ☎☎225-7289

休館日=月曜日

■川越駅東口児童館 ☎☎228-7719

休館日=火曜日(23日を除く)、24日(水)

■高階児童館 ☎☎238-9525

休館日=月曜日

ウエスタ川越・(公財)川越市施設管理公社・小江戸蔵里の催しは、ホームページから確認できます！



ウエスタ川越
各種コンサート等の
情報 ☎249-3777



(公財)川越市施設管理公社
やまぶき会館・メルト・
ジョイフル・川越運動公
園の情報 ☎225-8720



小江戸蔵里
小江戸蔵里の情報
☎228-0855

情報アラカルト

4月1日以降に開催または
申し込み開始の催しの
締め切りは、2月25日(木)です

❖要申し込みの催し❖

❖歌声広場

歌声広場主催。2月16日(火)午
前10時~11時30分。南公民館。
先着15人。500円。申し込み…
2月1日(月)午前10時から電話で
中島千春 ☎090-4238-9939

❖ヨーガで心と体を健やかにし
ませんか

健やかヨガの会主催。心肺機
能を高め、筋力をつける。2月
12日(金)・19日(金)・26日(金)午後
1時45分~3時15分。高階南
公民館。先着5人。1,500円。
申し込み…2月1日(月)午前10時
から電話で田中清隆 ☎090-
3067-7379

❖社労士による成年後見と障害
年金の無料相談会

(一社)社労士成年後見センター

埼玉川越支部主催。2月24日(水)
午後1時30分~4時30分。ウ
エスタ川越。先着10組。申し
込み…2月1日(月)午前9時から
電話・ファクスで柳井扶美子
☎225-9525 ☎236-5715

◆当日直接会場の催し◆

◆遺言・相続無料電話相談会

埼玉司法書士会主催。2月20
日(土)午前10時~午後4時。電話
相談= ☎048-872-8055(当
日のみ通話可・予約不要。通話
料は別途掛かります)。連絡先

…同会事務局 ☎048-863-
7861

◆蘭展

むさしの蘭会主催。2月14日
(日)午後1時~。メルト。無料。連
絡先…小川幸子 ☎283-9876

◆上映会「沖縄を知る夕べ」

沖縄県民連帯・川越行動主催。
講演会とエイサー上演。2月27
日(土)午後2時~(開場は午後1
時30分)。ウエスタ川越。先着
120人。500円。連絡先…内田
秀人 ☎090-9000-9392

忘れていませんか？ お子さんの予防接種

予防接種担当 ☎229-4123

お子さんに必要な予防接種はお済みですか。予防接種は、感染症予防に有効な方法です。母子健康手帳と健康づくりスケジュールで確認して、受けていないものがあれば、市の委託医療機関で受けるようにしましょう。なお、決められた対象年齢を過ぎてしまうと、接種費用が全額自己負担となります。



麻しん風しん混合(2期)

3月31日(水)まで、1回のみ無料で接種できます。
対象…平成26年4月2日～同27年4月1日生まれの方
 *対象の方には、昨年4月に個別通知を発送しています。

ジフテリア破傷風混合(2期)

1回のみ無料で接種できます。
対象…11歳以上13歳未満
 *平成20年4月2日から同21年4月1日までに生まれた方
 には、昨年4月に個別通知を発送しています。

日本脳炎(1期)

初回接種が2回終了した後、おおむね1年後に1回追加接種をしてください。
対象…3歳以上7歳6か月未満
 *平成19年4月1日までに生まれた方は、20歳に達する前までに1期・2期を無料で接種できます。また、平成19年4月2日から同21年10月1日までに生まれた方は、1期末接種分を9歳以上13歳未満の間に無料で接種できます。詳しくはお尋ねください。

その他の予防接種

健康づくりスケジュールまたは市ホームページをご確認ください。

高齢者肺炎球菌ワクチン(定期接種)

～実施期間は3月31日(水)まで～

予防接種担当 ☎229-4123

同ワクチンの接種を受けることは、肺炎の予防に有効な方法です。対象の方で接種を希望する場合は、市の委託医療機関に予約の上、「説明書」と「予診票」の内容を確認し、接種を受けてください。自己負担額は5,000円です。



市内で接種する場合、「説明書」と「予診票」は各委託医療機関に置いてあるため、事前に入手する必要はありません。市外で接種する場合は、健康管理課(総合保健センター1階)・市民課(本庁舎1階)・市民センター・川越駅西口連絡所で配布している「説明書」と「予診票」を事前に入手してください。委託医療機関などについて詳しくは、健康づくりスケジュールをご確認ください。



対象…市に住民登録があり、令和2年4月1日から同3年3月31日までに、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳に達する方(過去に同ワクチンの接種を受けた方は対象外です)
 *費用助成が受けられるのは、3月31日(水)までに接種した場合に限られます。なお、定期接種の対象となるのは今年度限りで、生涯1回です。5年後に再び対象となることはありませんのでご注意ください。
 *市外の委託医療機関は健康づくりスケジュールに記載がありません。市外で接種を希望する場合は、事前にお尋ねください。

休日・夜間診療

内科・小児科＝川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)
 日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時▶午後1時～3時▶午後8時～10時
 月～土曜日の受付時間…午後8時～10時
歯科(急患のみ)＝予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)
 日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時30分



休日・夜間診療



休日当番医

2月の休日当番医

受付時間は、午前9時～午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

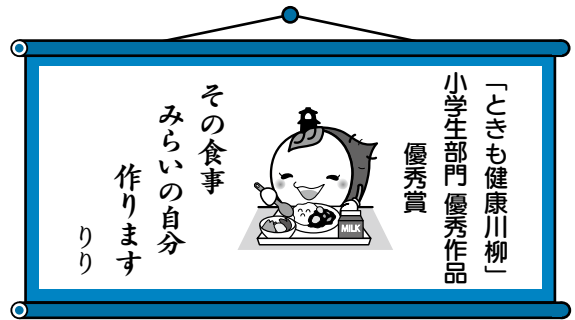
7日(日)	永田整形外科(整外・リハ)	通町20-4	☎225-8100
11日(祝)	萩原オプティカル萩原眼科医院(眼)	砂新田57-4	☎246-6733
14日(日)	ひろせクリニック (内・消内・乳外・糖内・外・肛外)	新富町2丁目4-3 木村屋ビル3階	☎222-1199
21日(日)	川越耳科学クリニック(耳)	脇田町103 川越マイン・メディカルセンター川越2階	☎226-3387
23日(祝)	吉田クリニック(脳外・整外・皮・内)	砂新田126-1	☎248-6623
28日(日)	和田眼科クリニック(眼)	南台2丁目13-7 21ビル3階	☎291-5510

保健・健康

* 身体的理由などにより電話での申し込みが難しい場合は、ご相談ください。
 * 手話通訳が必要な方は、参加希望事業名・氏名・ファクス番号をご連絡ください。
 * 会場＝総合保健センター・経費＝無料、当日直接会場の場合は、記載を省略しています。

川越市保健所・総合保健センター 〒350-1104小ヶ谷817-1

■川越市保健所	☎227-5101(代表)	☎224-2261
■総合保健センター	☎224-8611(代表)	☎225-1291
健康づくり支援課	健康づくり支援担当	☎229-4121
	地域保健担当	☎229-4125
健康管理課	管理給付担当	☎229-4124
	予防接種担当	☎229-4123
	成人健診担当	☎229-4126



■産前産後のたまごサロン

今回のテーマは、「先輩ママによる産前産後の過ごし方」。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、オンラインで開催する場合があります。詳しくは、お尋ねください。

日時…3月7日(日)午前10時～11時 対象…市内在住の妊婦と夫、おおむね生後5か月までの子と保護者

定員…10組程度(抽選) 申し込み…3月1日(月)までに電話でNPO 法人川越子育てネットワーク



☎080-9779-8181 (月～金曜日、午前9時～午後5時。祝日を除く) 問い合わせ…地域保健担当

■ファーストサロン(赤ちゃん広場)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、オンラインで開催する場合があります。詳しくは、お尋ねください。

日時…3月1日(月) 午前10時～11時

対象…市内在住の妊婦と夫、おおむね生後5か月までの子と保護者



定員…12組(抽選) 申し込み…2月8日(月)から22日(月)までに電話でNPO 法人川越子育てネットワーク ☎080-9779-8181 (月～金曜日、午前9時～午後5時。祝日を除く) 問い合わせ…地域保健担当

■2月の乳幼児相談(予約制)

詳しくは、市ホームページを確認するかお尋ねください。問い合わせ…地域保健担当



■2月の乳幼児健診

詳しくは、市ホームページを確認するかお尋ねください。問い合わせ…地域保健担当



■2歳児親子歯科健診

日時…3月4日(木)午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成30年8月～同31年2月生まれの子と保護者1人(対象月齢を超えている場合は応相談) 定員…40組(抽選) 申し込み…催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号・保護者の歯科健診希望の有無を、2月19日(金)(必着)までに往復ハガキで健康づくり支援担当(市ホームページからも可)



■妊産婦歯科健診

日時…3月25日(木)午後1時20分～(受付時間は後日通知)

対象…妊娠5か月以上の妊婦と産後1年未満の産婦 定員…20人(抽選) 申し込み…催し名・住所・氏名・電話番号・出産(予定)日・託児希望の有無(希望の場合は月齢)を、2月19日(金)(必着)までに往復ハガキで健康づくり支援担当(市ホームページからも可)



■3月のプレ・パパママスクール

受講は1回限り。日程など詳しくは、お尋ねください。

対象…妊娠5か月以上で、経過良好な初妊婦 申し込み…2月12日(金)までに電話で地域保健担当

特定不妊治療支援事業・早期不妊検査費助成事業・不育症検査費助成事業に関するお知らせ

～助成金の申請期限は3月31日(水)まで～

管理給付担当

医療保険の適用とならない特定不妊治療(体外受精・顕微授精)、男性不妊治療、不妊検査および不育症検査を受けた夫婦を対象に、治療費や検査費の一部を助成しています。令和2年4月1日から同3年3月31日(水)までに終了する治療および検査については、3月31日(水)までに申請が必要です。

ただし、2月1日(月)から3月31日(水)までの間に終了した治療で、書類の取得に時間を要するなどのやむを得ない理由がある場合は、5月31日(月)まで申請することができます。詳しくはお尋ねください。

広報川越に掲載している内容以外の情報については、市ホームページから確認できます！

保健所・保健センター



保健所等からのお知らせ、衛生免許手続き、医事・薬事、精神保健など

健康



母子・成人・高齢者の健康、予防接種、成人・高齢者向け健(検)診など

交流・講座・遊ぶ



子育ての交流の場、関連講座、こどもの学びなど

歴史的建造物の新たな活用

市内の景観重要建造物等の「小島家住宅」と「綾部家」で、新しい生活様式に対応したワーキングスペースの実証実験を2月末まで行っています。この実証実験を通して、歴史的建造物の新たな活用方法等を検討します。モニターとして参加している都内勤務の内田定一さん(写真右)は、テレワークで利用しています。「会社とも自宅とも違う落ち着いた雰囲気なので、切り替えしやすく、仕事がしやすいです」と話していました。



綾部家内観。主に、都内やさいたま市などへ勤めている市内在住の方が利用しています



綾部家の外観

実証実験について詳しくは、都市景観課 ☎224-5961にお尋ねください。なお、モニターの選定は終了しています。

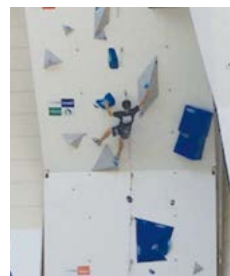
将来を担う若きクライマー

昨年10月10日から12日まで、富山県南砺市で開催されたスポーツクライミング選手権第8回リードユース日本選手権南砺大会で、初雁中学校の猪鼻碧人さんが男子ユースBの部で3位になりました。「コロナの影響で、この大会は開催の1か月前に突然発表され、学校の試験期間が近く大慌てで調整しました」と大会を振り返ります。



笑顔でメダルを手にする猪鼻さん

小学2年生から始めたリードクライミング。「最初は怖かったけれど、今は登るのが楽しいです。パリ五輪を目指します」と語ってくれました。



登った高さや時間で競います

市民相談案内

市民のしおり42~48ページに相談窓口の詳しい案内を記載しています▶実施日・相談内容などはお尋ねください▶予約が必要な相談があります▶電話番号などのかけ間違いにご注意ください



相談内容	問い合わせ
日常生活の悩み事▶多重債務▶行政・法律▶税金・社会保険労務▶不動産・登記▶建築・住宅修繕▶マンション管理	広聴課 ☎224-5022
消費生活	消費生活センター ☎224-6162
児童虐待	児童虐待防止 SOS センター ☎0120-283-505
子育て・児童虐待 ひとり親家庭・離婚	こども家庭課 ☎224-5821
育児の悩み	子育て支援センター ☎247-6613
子育て施設サービス等利用支援	子育て支援センター ☎247-5010
教育全般	リバーラ ☎234-8333
いじめ	教育センター ☎236-1818
青少年の悩み事	少年指導センター ☎224-5724
性感染症・エイズ▶うつ・アルコール・ひきこもり	保健予防課 ☎227-5102
健康	健康づくり支援課 ☎229-4125

相談内容	問い合わせ
不妊・不育症	健康管理課 ☎229-4124
医療安全に関する相談	保健総務課 ☎227-5101
人権	さいたま地方法務局川越支局 ☎243-3824
高齢者(虐待・介護予防・認知症)	福祉相談センター ☎293-4220
妊産婦の相談	子育て世代包括支援センター ☎293-4237
子育て・保育園の相談	子育て世代包括支援センター ☎293-4238
障害のある方	障害者福祉課 ☎224-5785 ☎225-3033
障害のある方への虐待	障害者虐待防止センター ☎227-4330 ☎226-7666
女性の悩み・DV	男女共同参画課 ☎224-5723
結婚・内職・交通事故	市民相談室(ウエスタ川越3階) ☎249-7855
労働トラブル(仕事上の悩み)	雇用支援課 ☎238-6702
就職に関する相談・職業紹介	しごと支援センター ☎238-6700
外国籍市民	国際文化交流課 ☎224-5506

納期のお知らせ
3月1日(月)まで

- 固定資産税(第4期)・国民健康保険税(第8期) 問い合わせ…収税課 ☎224-5686
- 後期高齢者医療保険料(第8期) 問い合わせ…高齢・障害医療課 ☎224-5842
- 介護保険料(第8期) 問い合わせ…介護保険課 ☎224-5817