広報 川越

2
2022 Feb.
No.1481

各種給付金を給付しています：3
新型コロナウイルス感染症関連情報：4
ぴんぴんきらり☆健康寿命日本一を目指します：10

●「議会だより」「社協だより」が折り込まれています。

時をつなぐ　未来をつむぐまち　川越
100th Anniversary Kawagoe City

1月6日、雪が降りしきる
時の鐘の前で撮影

2月の100周年事業

政策企画課 Tel224－5503 Fax225－2895

自然を不思議と思う心
～次の100年を担う若者たちへ～

梶田隆章さん
©東京大学宇宙線研究所

祝賀メッセージ

“川越市市制施行100周年まことにおめでとうございます。
高校時代を川越で過ごした一人として、小江戸川越の良さを残しながらこれからも発展していくことを期待しています。”

ノーベル物理学賞受賞者・梶田隆章（かじたたかあき）さんによる講演会を開催します。川越市市制施行100周年会議主催。

日時…2月19日㈯午後2時～3時40分（開場は午後1時15分～）　**会場**…ウェスタ川越　大ホール

定員…850人（抽選。定員は変更となる場合があります）　**経費**…無料　**申し込み**…次の2つの方法のうち、どちらか一方で2月10日㈭（必着）まで（申し込みは1人1回のみ）

●**往復ハガキ（1枚のハガキで2人まで）**

催し名（梶田さん講演会）・住所・氏名・ふりがな・電話番号・梶田さんへの質問（任意）を、往復ハガキで〒350－8601川越市役所政策企画課。

●**電子申請（1回の申請で2人まで）**

住所・氏名・ふりがな・電話番号・メールアドレス・梶田さんへの質問（任意）を、市ホームページから電子申請。

100周年事業の情報を発信しています！

特設サイトやSNS（Instagram、Facebook、Twitter、YouTube）をぜひ、ご利用ください！

時をつなぐ　未来をつむぐまち　川越
100th Anniversary Kawagoe City

特設サイト

川越市100周年記念誌の市民モデル募集

100周年記念誌に掲載する写真のモデルを募集します（一次書類審査、二次面接あり）。撮影の際は、プロのスタイリスト・ヘアメイクがつきます。

撮影期間…4月～9月を予定

対象…次の全てを満たす方①市内在住、②20歳以上、③芸能活動やプロのモデル活動に従事していない

定員…10人程度

申し込み…住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレス・正面から見た全身写真の画像データを、2月20日㈰（必着）までに市ホームページから電子申請

＊詳しくは、市ホームページをご確認ください。

通年　川越市100周年謎解き周遊イベント

市内を舞台に謎を解きながら宝探しをする周遊イベントを開始しました。100周年を機会に川越を巡りながら、その魅力を再発見してみませんか？

＊参加するにはキットの購入とスマートフォンが必要です。

キットの種類と価格

●『川越浪漫（ろまん）財宝譚（たん）』（税込1,500円）：郊外3エリアが対象

●『風詩吟堂（ふしぎどう）のヒミツ』（税込1,800円）：中心エリアが対象

キットの販売場所

小江戸蔵里、川越駅観光案内所、本川越駅観光案内所、仲町観光案内所

かわごえ環境フォーラム開催

環境政策課 Tel224－5866 Fax225－9800

環境について考える「環境活動報告会」と「講演会・シンポジウム」を実施します。かわごえ環境ネット主催。

日時…2月26日㈯ 午前9時～午後4時30分

会場…ウェスタ川越　2階

定員…先着50人

経費…無料

申し込み…住所・氏名・電話番号・メールアドレス・ファクスの場合はファクス番号を、2月1日㈫午前10時から電話・ファクスで同課

＊掲載している内容は、新型コロナウイルス感染症の影響等により中止や内容を変更する場合があります。

各種給付金を給付しています

新型コロナウイルス感染症による影響を踏まえ、全国一律で次の給付金を給付します。

①住民税非課税世帯等臨時特別給付金

特定世帯等臨時特別給付金室 ℡224－6197 Fax225－3033

住民税非課税世帯や、昨年1月以降収入が減少して住民税非課税世帯と同様の事情にあると認められる家計急変世帯を支援するため、住民税非課税世帯等臨時特別給付金を支給します。

＊1人暮らしの学生など、住民税が課税されている方の扶養親族からなる世帯を除きます。

支給額…1世帯10万円

■住民税非課税世帯(生活保護世帯を含む)

2月上旬に、対象世帯宛てに確認書を送付します。受け付け、審査後、2月中旬以降、順次給付する予定です。

■家計急変世帯

申請が必要です。申請書は本庁舎7階受付窓口で配布します（市ホームページからもダウンロード可）。2月1日(火)から、申請の受付を開始します。

問い合わせ

コールセンター

℡0120－905－702

午前8時30分～午後6時（土・日曜日、祝日を除く）

＊4月28日(木)まで通話可。

②子育て世帯への臨時特別給付

子育て世帯生活支援特別給付金室 ℡224－6175 Fax225－5218

高校生相当年齢までの児童を養育する子育て世帯を支援するため、子育て世帯への臨時特別給付を支給します。

対象…平成15年4月2日以降に生まれた対象児童を養育する世帯

＊保護者の令和2年中の所得が児童手当の所得制限限度額以上の場合は、支給対象外です。

支給金額…対象児童1人あたり10万円（全額現金支給）

■令和3年9月分の児童手当受給者

申請は不要です。児童手当の指定口座に支給します。支給日は、郵送でお知らせしています。

■令和3年10月1日から同4年3月31日までに生まれた子を養育する世帯

児童手当の認定申請時に併せて申請を受け付けます。すでに認定申請を済ませている方は、児童手当の認定後に、申請不要で同手当の指定口座に支給します。いずれの場合も、支給日は郵送でお知らせします。

高校生相当年齢の子のみを養育する世帯、公務員世帯の皆さんへ

給付金の支給を受けるためには、**申請が必要です。**申請期限は、原則として2月28日(月)です。申請方法等は市ホームページで確認してください。

子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか

子育て世帯生活支援特別給付金室 ℡224－6175 Fax225－5218

低所得の子育て世帯を取り巻く環境の変化を踏まえ、昨年5月中旬から子育て世帯生活支援特別給付金の支給を実施しています。新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、収入見込み額が一定の基準を下回った世帯などであれば、申請を行うことで支給を受けることができます。申請期限は、原則として2月28日(月)です。

＊②の「子育て世帯への臨時特別給付」とは別の給付金です。ご注意ください。

＊詳しくは、市ホームページを確認してください。

新型コロナウイルス感染症関連情報

（1月17日現在。内容が変更される場合があります）

新型コロナウイルスワクチン接種対策室 Tel229－4127
Fax225－2817

65 歳以上の方の 3 回目接種（追加接種）の接種券付き予診票について

国より 2 月以降、65 歳以上の方は新型コロナワクチンの 3 回目接種について、通常より 1 か月前倒しとなる「2 回目接種から 7 か月を経過する日」より接種可能と示されました。そのため、65 歳以上の方については、7 か月を経過する日までにご自宅へ接種券付き予診票を郵送いたします。

＊ 2 回目に接種した日付順にお送りしますので、同居しているご家族や、同年代のご友人などとも、接種券の到着日が異なります。

＊ 3 月以降、さらに接種を前倒しする場合、市ホームページや広報川越 3 月号でお知らせします。

■ 3 回目接種券付き予診票送付日の目安

2回目接種時期	接種券等郵送時期	
	65歳未満 （接種間隔：2回目接種から**8か月**）	65歳以上 （接種間隔：2回目接種から**7か月**）
令和3年5月・6月	1月下旬より順次	1月17日より順次
令和3年7月	2月下旬より順次	1月下旬より順次
令和3年8月	3月下旬より順次	2月下旬より順次

＊郵送時期は今後の状況に応じて早まる場合があります。

3 回目接種の予約方法

予約方法の流れは以下のとおりです。詳しくは、接種券付き予診票に同封しているチラシをご確認ください。

①接種券付き予診票が到着 → ②電話・インターネットで予約 → ③ワクチンを接種

電話予約の場合

川越市新型コロナワクチンコールセンター
Tel0120－385－015（午前9時～午後5時）
＊通話は無料です。掛け間違いにご注意ください。

インターネット予約の場合

川越市予約サイト

操作マニュアルも確認できます

＊ 3 回目接種の接種医療機関は 6 ページから 9 ページをご確認ください。 1・2回目の接種医療機関一覧は市ホームページをご確認ください。

新型コロナワクチン 3 回目接種予約サポート

電話やインターネットで予約を取ることが困難な方を対象に、次のとおり予約をお手伝いします。当日直接会場にお越しください。

日時…1 月 18 日㈫～ 3 月 18 日㈮（土・日曜日、祝日、閉館日を除く）、午前 9 時～午後 4 時
＊状況によって日時が変更される場合があります。
会場…本庁舎 1 階ロビー、総合保健センター、公民館
持ち物…3 回目接種券付き予診票（届いていない方の予約はできません）
＊予約方法は自宅での方法と同様です。**優先で予約できるわけではありません。**
＊予約サポートについて、公民館への問い合わせはご遠慮ください。ご不明な点は川越市新型コロナワクチンコールセンター Tel0120 － 385 － 015 までお尋ねください。

使用するワクチンメーカー

●**個別接種（医療機関での接種）**…２月はファイザー社製のものを使用予定

＊３月は、国からの供給状況により、３回目接種の方は原則、武田／モデルナ社製のものとなる予定です。４月からのワクチンは、決まり次第、広報川越や市ホームページなどでお知らせします。

＊１・２回目接種の方はファイザー社製のものを使用します。

●**市集団接種**…武田／モデルナ社製のものを使用

■1･2回目と異なるワクチンを使用した場合の安全性と効果

厚生労働省によると、３回目の接種後７日以内の副反応は、１・２回目と同じワクチンを接種しても、異なるワクチンを接種しても安全性の面で許容されるとされています。また、１・２回目接種でファイザー社製ワクチンを受けた人が、３回目でファイザー社製ワクチンを受けた場合と、武田 / モデルナ社製ワクチンを受けた場合のいずれにおいても、抗体価が十分上昇するとされています。

ワクチンの組み合わせ	抗体価
▲ファイザー（1回目）→ ▲ファイザー（2回目）→ ★モデルナ（3回目）	上昇
▲ファイザー（1回目）→ ▲ファイザー（2回目）→ ▲ファイザー（3回目）	

市集団接種を実施します

休日や夕方にも接種できます

■日時

●**接種時間…午前10時～午後5時30分**

2月	5日㈯・6日㈰・11日㈷・12日㈯・13日㈰・19日㈯・20日㈰・23日㈷・26日㈯・27日㈰
3月	5日㈯・6日㈰・12日㈯・13日㈰・19日㈯・20日㈰・21日㈷・26日㈯・27日㈰

●**接種時間…午後５時～午後８時30分**

2月	4日㈮・18日㈮・25日㈮
3月	4日㈮・11日㈮・18日㈮・25日㈮

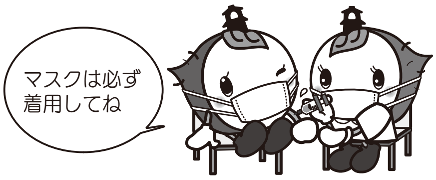
＊４月以降の日時については、決定次第、広報川越や市ホームページでお知らせします。

■会場

川越市保健所　総合保健センター内（小ケ谷817－1）

■ワクチンの種類

武田／モデルナ社製



■予約の方法

市コールセンターまたはインターネット（**接種券が届いた方から予約が可能です**）

■接種当日の注意事項等

●接種券付き予診票と本人確認書類の両方を必ずお持ちください。お持ちでない場合は、接種を受けることができません。

●駐車場に限りがあるため、**予約時間の20分前より前には駐車できません**。また、**建物内への入場は予約時間の10分前からです。予約時間に遅れた場合はキャンセル扱い**となり、接種を受けられない場合があります。

●着脱しやすい上着など、肩の出しやすい服装でお越しください。

●以下の方は、ワクチン接種を受けることはできませんので、ご来場をお控えください。

・37.5度以上の発熱がある方（ただし、37.5 度を下回る場合も平時の体温を鑑みて発熱と判断される場合はこの限りではありません）

・10日以内に陽性者と濃厚接触の疑いがある、もしくは同居家族に濃厚接触者がいる方

新型コロナワクチン３回目接種（追加接種）医療機関等一覧

＊個別医療機関は、追加、変更、削除することがあります。最新の情報は、市のホームページをご確認ください。
＊新型コロナワクチンに関する相談・問い合わせは、川越市新型コロナワクチンコールセンター Tel 0120－385－015 にお尋ねください。

最新の医療機関一覧

個別医療機関

地区	医療機関名	住所	予約方法（●がついている方法で予約可能） 市コールセンター インターネット	医療機関へ直接	医療機関へ直接 かかりつけ患者のみ	備考
本庁	愛和川越ウエストクリニック	脇田本町1－5 川越ウエストビル3階・4階	●			
	浅野内科クリニック	氷川町135－1		●		原則、電話不可
	アーバンライフクリニック川越駅前	菅原町17－1 アーバンライフビルヂング2階	●			
	井上医院	元町2－8－8	●			接種受付年齢20歳以上
	猪熊外科胃腸科医院	新宿町5－4－12			●	
	ウニクス川越予防医療センター・クリニック	新宿町1－17－1 ウニクス川越3階	●		●	原則、電話不可 18歳の方は保護者同伴
	小川医院	脇田本町6－18 川越大森ビル8階	●			接種受付年齢20歳以上
	川越胃腸病院	仙波町2－9－2	●			
	川越駅前クリニック	脇田本町16－23 川越駅前ビル2階	●		●	
	かわごえ駅前整形外科	脇田町103 メディカルセンター川越2階	●			接種受付年齢20歳以上
	川越救急クリニック	小仙波1049－1(注)		●		20歳未満の方は保護者同伴 (注)1月22日に移転しました
	川越耳科学クリニック	脇田町103 メディカルセンター川越2階	●			
	川越整形外科内科医院	三光町2－4	●		●	
	川越中央クリニック	脇田本町1－5 川越ウエストビル2階	●			
	かわごえファミリークリニック	新宿町3－7－15	●			
	岸野胃腸科クリニック	新宿町1－12－19	●			18歳の方は保護者同伴
	きっかわ内科クリニック	大手町13－5	●			
	熊谷クリニック	旭町2－8－3	●		●	接種受付年齢20歳以上
	黒川医院	菅原町20－21	●			
	こばやしこどもクリニック	脇田本町20－5		●		20歳未満の方のみ
	埼玉病院	西小仙波町1－8－3	●			20歳未満の方は保護者同伴
	さとうクリニック	中原町2－16－3 第2武州ビル2階	●	●		
	柴野医院	大手町2－1		●		

地区	医療機関名	住所	予約方法（●がついている方法で予約可能）			備考
			市コールセンター インターネット	医療機関へ直接	かかりつけ患者のみ	
本庁	しらさき川越クリニック	上野田町35－88	●			
	赤心堂病院	脇田本町25－19	●			
	せと内科医院	岸町3－5－33	●	●		
	たかはしファミリークリニック	月吉町24－1	●	●		20歳未満の方は保護者同伴
	田口医院	元町2－4－7	●		●（注）	（注）窓口予約（電話対応不可） 定期受診している方のみ
	田中医院	宮下町1－2－12	●	●（注）		（注）窓口予約（電話対応不可）
	ちあきメディカルクリニック	南通町2－3 小野沢ビル2階	●	●		
	得丸医院	脇田町7－11		●		
	長澤クリニック	通町5－5 第2山田ビル1階			●	
	野澤クリニック	小ケ谷816－1			●（注）	（注）窓口予約（電話対応不可）
	はつかり耳鼻咽喉科クリニック	連雀町9－3	●	●		
	ハヤカワクリニック	東田町23－2 ドミ東田105			●（注）	（注）予約方法はクリニックホームページを参照
	広沢医院	新富町1－6－3	●		●	
	ひろせクリニック	新富町2－4－3 木村屋ビル3階	●		●	
	深田クリニック	野田町2－1－7			●	
	本川越病院	中原町1－12－1	●			18歳の方は保護者同伴
	三井クリニック	脇田町105 アトレ6階	●		●（注）	（注）窓口予約（電話対応不可） 高校生は保護者同伴
	三井病院	連雀町19－3	●		●（注）	（注）窓口予約（電話・web対応不可） 高校生の方は保護者同伴
	皆川医院	西小仙波町1－5－3	●		●（注）	（注）定期受診している方のみ
	三森整形外科医院	三久保町6－4	●	●（注）		（注）受診歴ない方は窓口予約のみ（電話対応不可）
	宮沢クリニック	今成1－18－2	●		●	
	山田医院	元町1－10－8	●	●		
	やまぶきクリニック	六軒町2－10－3	●	●（注）		（注）予約方法はクリニックホームページ参照
	U_PLACE かわごえ整形外科	脇田本町8－1 U_PLACE 6階	●			接種受付年齢20歳以上
	U_PLACE かわごえ内科	脇田本町8－1 U_PLACE 6階	●		●	接種受付年齢満20歳以上
	ゆきさだクリニック	新宿町3－17－3	●	●		
	行定病院	脇田本町4－13	●		●	

地区	医療機関名	住所	予約方法（●がついている方法で予約可能）			備考
			市コールセンター インターネット	医療機関へ直接		
					かかりつけ患者のみ	
古谷	愛和病院	古谷上983－1	●			
	伊佐沼クリニック耳鼻咽喉科	古谷上27－1	●			
	常津三敬病院	大中居545		●		
	グリーンパーククリニック	古谷上6083－8		●		
南古谷	おおひら耳鼻咽喉科	並木246－1 リヴォーレ中田101	●			
	野田医院	並木新町4－7	●			
	南古谷病院	久下戸110		●		
	山辺クリニック	並木新町17－11		●		3月1日接種開始予定
	わかおクリニック	並木246－1 リヴォーレ中田103			●	18歳の方は保護者同伴
高階	井上外科医院	砂新田74－8	●	●		
	おおさき内科クリニック	砂新田2－19－8 リバプールN. 1階	●		●	接種受付年齢20歳以上
	河野医院	寺尾88	●		●	
	きりむら内科医院	諏訪町10－12			●	3月接種開始予定
	品田クリニック	砂新田4－19－1		●		20歳未満の方は保護者同伴
	新河岸診療所	砂915－11		●		
	傍島外科	藤間937－3	●		●(注)	(注)窓口予約(電話対応不可) 接種受付年齢20歳以上
	藤野整形外科	下新河岸39－1			●(注)	窓口予約(電話対応不可)
	松本医院	藤間1123	●	●		
	みよし胃腸クリニック	砂新田109－1	●	●		
福原	石井クリニック	今福467－3	●		●	
	川越リハビリテーション病院	中台元町1－9－12	●		●	
	城南中央病院	中台元町1－16－11	●			
	西武川越病院	今福265－2	●		●(注)	(注)診察室で予約(窓口予約不可・電話対応不可)
	関本記念病院	中台1－8－6	●			
大東	川越インタークリニック	豊田町3－11－3			●	
	川越大東医院	南大塚2－10－10	●	●		
	川越豊田町クリニック	豊田町3－2－4	●		●(注)	(注)外来受診時に予約
	小島医院	大袋新田809			●	
	杉本内科クリニック	南台2－13－7 21Bldg 2階	●		●(注)	(注)外来受診時に診察室で予約(窓口予約不可・電話対応不可)
	武蔵野総合病院	大袋新田977－9	●			
	やしまクリニック	南大塚4－3－21	●			

地区	医療機関名	住所	予約方法(●がついている方法で予約可能)			備考
			市コールセンター インターネット	医療機関へ直接	医療機関へ直接 かかりつけ患者のみ	
霞ヶ関	池袋病院	笠幡3724－6	●			
	笠幡病院	笠幡4955－1	●			
	霞ヶ関南病院	安比奈新田283－1	●		●	
	加藤耳鼻咽喉科医院	笠幡3025－11	●		●	
	鈴木脳神経外科	笠幡2082		●		
	ハッピーバース・ライフクリニック	的場2－7－7	●		●	
	元山クリニック	笠幡79－1	●		●	
	和心会クリニック	的場826－1	●	●		
川鶴	川鶴プラザクリニック	川鶴2－11－1	●			20歳未満の方は保護者同伴
	鶴ヶ島内科クリニック	吉田新町3－8－8 初雁ビル1階			●	
霞ヶ関北	いせはらクリニック	伊勢原町2－21－2	●		●(注)	(注)窓口予約(電話対応不可)
	おがわ内科クリニック	霞ケ関東1－10－27	●	●		
	片岡耳鼻咽喉科医院	的場北1－3－9	●			接種受付年齢20歳以上
	かわごえ循環器・内科クリニック	的場北1－15－10	●		●	予約時間変更不可
	川越西眼科	的場新町8－5	●	●		3月接種開始予定
	黒森小児科クリニック	的場北1－6－30		●(注)		3月接種開始予定 (注)クリニック予約サイトにて受付・65歳未満の方のみ
	坂本クリニック	的場北1－17－26		●		
	桃太郎クリニック	的場新町19－3	●		●	高校生の方は保護者同伴
名細	霞ヶ関整形外科	的場2218－4 ベルアート 201	●		●	予約前に市または同院ホームページを確認
	かすみクリニック	的場2836－33	●	●		
	川鶴クリニック	下広谷1113－22	●	●		
	さい眼科医院	天沼新田340－6	●			接種受付年齢20歳以上
	鈴木内科医院	的場2218－18	●		●	
	西部診療所	天沼新田307－1	●		●(注)	(注)定期受診している方のみ
	たかだクリニック	鯨井新田22－9	●			
	林医院	小堤494－1		●		土日のみ接種
山田	康正会総合クリニック	山田375－1	●	●		予約日変更不可

市集団接種

会場名	住所	予約方法(●がついている方法で予約可能)			備考
		市コールセンター インターネット	医療機関へ直接	医療機関へ直接 かかりつけ患者のみ	
総合保健センター	小ケ谷817－1	●			武田／モデルナ社製のものを使用

ぴんぴんきらり☆健康寿命日本一を目指します

健康づくり支援課 Tel229－4125 Fax225－1291

健康寿命とは、日常的・継続的な介護を受けることなく健康で自立した生活を送ることができる期間（具体的には65歳に達した人が「要介護2」以上の認定を受けないで生活できる期間）のことです。しかし､川越市民の健康寿命は、埼玉県63市町村のうち男性は37位（17.67年）、女性は50位（20.32年）と低い順位です（令和元年データ）。

いつまでもぴんぴんと健康できらりとした毎日を過ごすために、自身の生活を見直してみましょう。

健康寿命延伸のポイントは フレイル予防！

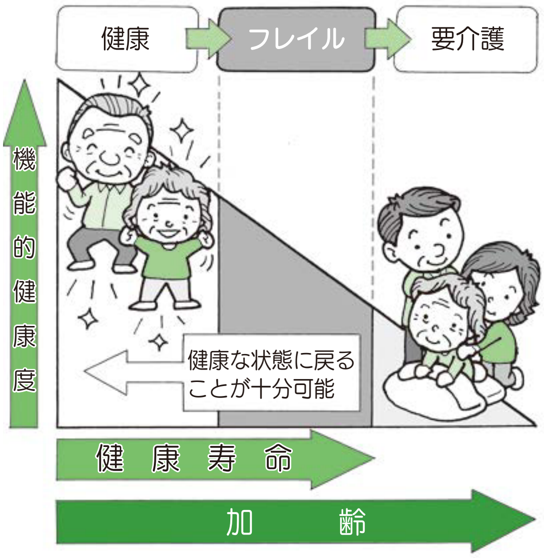
そもそもフレイルとは？

加齢とともに心身の機能が低下していき、健康と要介護の中間の状態にあることを指します。フレイルは、身体機能の低下等による「身体的問題」や、うつ、認知機能の低下等による「精神・心理的問題」、閉じこもりや独居による「社会的問題」等、さまざまな要因が重なることで生じます。

特に近年では、新型コロナウイルス感染症のため、人と会ったり、運動したりする機会が減少することによるフレイルが増加していると言われています。

フレイル予防の対策を立てましょう！

フレイルは早めに対策を取ることで、健康な状態に戻ることが十分に可能です。対策の3本柱となるのが、「歯・口の健康と栄養」「身体活動」「社会参加」です。そのため、日々の食生活や運動習慣の見直しが大切になります。



今日からできる！みんなで健康づくり☆

口腔の健康

口には①食べる②呼吸をする③表情を作る④話す等、日々の生活や、人間が生きていく上で欠かせない重要な働きがたくさんあります。口の機能が衰えると食事や会話を楽しむことができなくなります。

「最近固いものが食べにくくなった」という方は、口の機能が衰えているかもしれません。

あいうべ体操で口周りや舌の筋肉を鍛え、口の機能をアップさせましょう！

あいうべ体操

①「あー」と口を大きく開く

②「いー」と口を大きく広げる

③「うー」と口を強く前に突き出す

④「べー」と舌を突き出し下に伸ばす

ポイント☆
口は大きく、
ゆっくり、
はっきり
動かしましょう

身体活動

「最近よくつまづくようになった」「少し動くと疲れる」ということが増えている方は身体活動が不足している可能性があります。身体活動が低下すると、筋力が低下し、疲れやすくなったり、つまずきやすくなります。

身体活動を増やす行動は、ジムやスポーツクラブに通うことだけではありません。例えば、家事や育児、ペットの散歩、庭の手入れ等、日常生活のいたるところに身体活動が含まれています。

こんなことも身体活動増加に有効です！

テレビを見ながら、かかとをゆっくり上げ下げする

普段より歩幅を広くする早く歩く

さらに活動量を増やしたい人はスクワットで筋力アップ！

①足の幅を肩幅よりやや広めにして立ち、つま先を斜め外側に向けて、背筋を伸ばして立つ。

②5秒かけてお尻を突き出しながら下ろし、5秒かけてお尻をあげる。

ポイント☆
膝をつま先より前に出さないようにしましょう。
無理のない範囲で、1日5回3セットを目安としましょう

＊ふらつく場合には、イスの背や壁などに軽く手を添えながら行ってください。

●23ページにも筋力アップメニューを掲載しています。ぜひ、お試しください！

社会参加

「今週は一度も外出していない」「最近ゆううつな気分になる事が多い」「寝つけない、朝は早く目が覚めてしまう」といった項目に多く当てはまる場合、閉じこもりやうつの可能性があると言われています。

社会とつながりを持つことはフレイル予防の一つです。外出・交流・活動で人やまちとつながりましょう。

市では体力アップ倶楽部、ときも体力測定会等の教室を開催しています。広報川越や市ホームページで随時ご案内しています。

＊今年度開催分の受付は終了しています。来年度の日時・会場につきましては、4月以降の広報川越、または市ホームページでご確認ください。

＊電子申請が可能になった事業があります。詳しくは、各事業のホームページにてご確認ください。

体力アップ倶楽部（くらぶ）

対象…市内在住65歳以上の方

タオルやイスを使ったストレッチ、筋力アップ運動、食事・口の健康等の講義を行います。体力に自信がない、きつい運動は苦手という方向けです。

体力アップ倶楽部について

ときも体力測定会

対象…市内在住65歳以上の方

理学療法士による体力測定会です。筋力・バランス等の体力測定を行います。自分の体力を知ることから健康づくりを始めましょう。

理学療法士による講話も行います。

農業ふれあいセンター休館延長のお知らせ

農業ふれあいセンター Tel 226－6551 Fax 226－6552

次の期間、施設整備工事のため、引き続き利用できません。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

休館期間…11月ごろまで

＊工事の状況により、休館期間が延長になる場合があります。

事業所向けに中退共掛け金の一部を補助

雇用支援課 Tel 238－6702 Fax 238－6703

市では、中小企業退職金共済(中退共)法に基づく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30年2月以降、中退共制度に加入した従業員がいて、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14日(月)～18日(金)午前10時～午後4時(正午～午後1時30分を除く)

受付会場…川越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2月28日(月)まで。

ナラ枯れ被害が発生しています

農政課 Tel 224－5939 Fax 224－8712

(仮称)川越市森林公園計画地を中心に、ナラ枯れ被害が発生しています。ナラ枯れの被害木は、枯死や倒木等に至る危険がありますので、山林などの近くを通行する際は注意するとともに、所有者の方は適切な管理をお願いします。

症状の一つである、木の根元に木くずがたまっている様子

川越市公式ホームページ バナー広告を募集

広報室 Tel 224－5495 Fax 225－2171

トップページほか、全7ページに掲載されます

市ホームページに掲載するバナー広告を募集します。月間ページビュー数は約25万5,000件(令和2年度平均)。市民や観光客などへの広告効果が見込めます。掲載の決定は広告内容を審査して行います。

募集期限…2月1日(火)～掲載希望月の前月第一金曜日

掲載期間…4月から(1か月単位)

広告料(月額)…3万円(3か月以上の連続掲載は割り引きあり)

路上喫煙はやめましょう！

資源循環推進課 Tel 239－6267 Fax 239－5054

路上での喫煙は、やけどをさせたり、衣服を焦がしたりする危険があります。特に子どもや車椅子を使用する方にとって、たばこを持つ手は顔と同じ高さになるため、重大な事故につながりかねません。

また吸い殻の投げ捨ては、まちの美観を損ねるだけでなく、火災の危険もあります。

市では、「川越市路上喫煙の防止に関する条例」を定めています。市内全域(道路や公園など屋外の公共の場所)で路上喫煙をしないように努めなければなりません。

駐車監視員活動区域の変更

防犯・交通安全課 Tel 224-5721 Fax 224-6705

3月1日㈫から、駐車監視員が巡回する活動ガイドラインが次のとおり変更されます。

■変更点

東京オリンピック開催に伴って令和元年にガイドラインに設定した霞ケ関カンツリー倶楽部周辺を、オリンピック終了に伴い解除することにしました。

＊詳しくは、埼玉県警察ホームページを確認するか、川越警察署Tel224-0110にお尋ねください。

産前産後期間の国民年金保険料を免除

市民課 Tel 224-5764 Fax 226-5091

対象…国民年金の第1号被保険者(自営業の方など)

免除期間…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)

＊「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。

＊免除期間は、保険料を支払ったものと見なします。

届け出方法…年金手帳・身分証明書・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。

マイナンバーの通知カードを廃棄します

市民課 Tel 224-5744 Fax 225-5371

市役所に返戻された通知カードは、国の通知等に基づき3月末日をもって廃棄します。受け取りを希望する方は、川越市マイナンバーコールセンターTel224-6178に連絡の上、受け取ってください。

元気度チェックを送付します

地域包括ケア推進課 Tel 224-6087 Fax 229-4382

令和3年度中に70歳になる方(要支援・要介護認定を受けている方を除く)へ、心と体のセルフチェックを行う元気度チェック(基本チェックリスト)を2月中旬から下旬に送付します。

同封する返信用封筒で元気度チェックを返送した方には、自身の状態に合わせたアドバイス票を後日送付します。

「災害時応援協定」を締結

防災危機管理室 Tel224－5554 Fax225－2895

市は、災害時において情報収集等を迅速かつ的確に実施できる応援体制を確保するため、12月22日に㈱原一(原一探偵事務所)と災害時応援協定を締結しました。

市役所本庁舎・東庁舎の空調設備改修工事を実施中

管財課 Tel224－5633 Fax225－2895

現在、市役所本庁舎・東庁舎では空調設備等改修工事を実施しています。また、3月中旬から8月下旬(予定)まで、本庁舎1階ロビーと2階の一部に大型足場が設置されるため、**待合スペースなどが狭くなります。**ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

なお、窓口業務は通常通り行いますが、例年3月下旬から4月上旬までは市民課窓口が混雑します。住所異動や戸籍の届出、住民票の写しなどの請求手続きは、市民センター・川越駅西口連絡所でも取り扱っていますので、ご利用ください。

＊掲載している内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止や内容を変更する場合があります。

ヘルプマーク・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

ヘルプマークとは、障害や疾患などにより援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方が、かばん等に付けて周囲の方に配慮が必要なことを知らせるマークです。

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。身に着けたり、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、周囲の方から状況にあった支援を受けやすくなります。

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（U_PLACE（ユープレイス） 3階）、健康管理課（総合保健センター1階）

＊ヘルプカードは市ホームページからもダウンロード可。

対象…障害のある方、難病の方、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要とする方

ヘルプマークやヘルプカードは多くの皆さんが知ることで、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。ヘルプマークやヘルプカードを示された時には、必要となる支援や配慮をお願いします。

ヘルプマークについて

ヘルプカードについて

ヘルプカード（写真左）とヘルプマーク（写真右）。ともに、赤色を基調としています

障害のある方の手帳のお知らせ

障害者福祉課 Tel 224－5785 Fax 225－3033

障害のある方の手帳には、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の3種類があり、手帳を取得することで、各種福祉サービス等を利用することができます。申請時に必要な書類は、それぞれの手帳で異なります。

＊平成28年4月以降の交付分から身体障害者手帳のカバーが紺色となり、全ての手帳カバーの色が統一されました。現在お持ちの手帳もそのまま利用できますが、手帳を持参の上、申請することで、新しいカバーと引き換えができます。

■身体障害者手帳

視覚、聴覚、平衡機能、音声･言語、そしゃく機能、肢体不自由、内部（心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう･直腸、小腸、免疫、肝臓）機能の障害があり、その程度が身体障害者福祉法の認定基準に該当する場合に市へ申請することで、交付を受けることができます。

申請時に必要な書類…指定医師が作成した市指定の診断書等

＊平成30年7月に視覚障害の認定基準が改正されました。認定基準に該当する方や既存の等級が変更となる方は、随時申請を受け付けています。

■療育手帳

知的障害が発達期（おおむね18歳まで）に生じた方で、市に申請後、川越児童相談所等で一定以上の知的障害が認められた方が、県から交付を受けることができます。

■精神障害者保健福祉手帳

精神疾患（そううつ病・統合失調症等）で、一定以上の精神障害が認められ、長期にわたり日常生活または社会生活上の制約がある方が、市に申請することで県から交付を受けることができます。

持ち物…精神保健指定医等が作成した指定の診断書または精神障害を支給事由とする年金証書

「川越市開発許可等の基準に関する条例」を一部改正

開発指導課 Tel224－5978 Fax225－9800

近年の激甚化・頻発化する災害を踏まえ、災害リスクの高いエリアにおける開発を抑制する観点から、国では都市計画法の改正が行われ、4月1日から施行されます。この法改正を受け、市では市街化調整区域における開発行為等の基準を定めた「川越市開発許可等の基準に関する条例」の一部を改正しました。これにより、4月1日から開発許可等の審査基準が一部変わります。

■都市計画法の改正内容

市街化調整区域で建築物を建てる（一部建替えを含む）目的で、開発行為等を行う場合には、原則として都市計画法の許可が必要です。この法改正により4月1日以降は、開発行為等が市条例の基準によるもの（分家住宅や線引き前宅地ほか）で一定の浸水リスクがある区域にあるものは、開発許可が厳格化されます。

■変更後の審査基準の内容

次の全てに当てはまる開発行為等は、浸水リスクに対する安全上・避難上の対策として避難場所や避難経路を確認し、所定の書類を提出した場合に許可対象となります。

- 申請地が市街化調整区域
- 許可の申請が市条例の基準によるもの（分家住宅や線引き前宅地ほか）
- 申請地の想定浸水深（洪水等により想定される浸水深）が3メートル以上

＊最新の想定浸水深は、右の小江戸川越マップ等で確認できます。

風水害への備え

日ごろの備えなどについて確認できます

小江戸川越マップ

荒川・入間川流域洪水ハザードマップ、新河岸川流域洪水ハザードマップ、入間川流域洪水ハザードマップを確認できます

～ひとくち情報～ ミニ・インフォメーション ～ひとくち情報～

●知っていますか？ 「本人通知制度」 市民課 Tel224－5747 Fax225－5371

この制度は、事前に登録することで、誰かがあなたの戸籍謄本や住民票を取得したとき、登録者本人にそのことを知らせるものです。知らせを受けることで、早期に事実関係を確認するきっかけにもなります。ぜひ、ご利用ください。詳しくは、広報川越8月号No.1475・9ページをご確認ください。

●マイナンバーカードの交付申請書が送付されます 市民課 Tel224－5744 Fax225－5371

埼玉県後期高齢者医療広域連合からマイナンバーカード未取得者へ、2月ごろに交付申請書が送付されます。対象は、昨年10月31日時点でマイナンバーカードを申請していない後期高齢者医療の被保険者です。申請方法など詳しくは、同封のお知らせをご確認ください。

●Ｊアラートの試験放送を流します 防災危機管理室 Tel224－5554 Fax225－2895

2月16日(水)午前11時から、国が発する弾道ミサイル情報等の緊急情報を、全国瞬時警報システム（Ｊアラート）受信機が受信し、正常に防災行政無線から放送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。

●国民健康保険と後期高齢者医療の傷病手当金支給の適用期間を延長

新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金支給の適用期間は令和2年1月1日から同3年12月31日の間でしたが、適用期間が令和4年3月31日(木)まで延長されました。詳しくは、市ホームページを確認するか、国民健康保険＝国民健康保険課 Tel224－5836 Fax224－7318、後期高齢者医療制度＝高齢・障害医療課 Tel224－5842 Fax224－7318にお尋ねください。

●斎場市民聖苑利用説明会 斎場 Tel226－0090 Fax226－7088

2月26日(土)午前9時～▶午前10時30分～。対象は市内在住。各定員10人。申し込みは電話で斎場。

●市税の納付には便利な口座振替を 収税課 Tel224－5686 Fax226－2538

一度手続きをするだけで、納付のために外出しなくても納期毎に指定の口座から市税等の納付ができます。金融機関・市役所・市民センター等の窓口のほか、郵送での手続きもできます。ぜひ口座振替をご利用ください。

●「川越市市制施行100周年記念事業川越市市民健康講演会」が中止になりました 健康づくり支援課 Tel229－4121 Fax225－1291

2月19日(土)に川越プリンスホテル（新富町1丁目）で開催を予定していた「川越市市制施行100周年記念事業川越市市民健康講演会」は、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となりました。詳しくは、川越市医師会 Tel222－0794 Fax222－8589にお尋ねください。

●訂正 文化芸術振興課 Tel224－6157 Fax224－8712

成人式で配布したプログラム（8ページの今年度の成人数）に誤りがありました。正しくは右表のとおりです。ご迷惑をおかけしました。

川鶴	15	14	29
霞ケ関北	98	83	181
名細	190	142	332
山田	54	63	117

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。

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

催し

米のとぎ汁を使った石けん(せっ)づくり講座

つばさ館 Tel 239-5053

EM発酵液等を使い環境や体に優しいせっけんを作ります。

日時…2月25日㈮午前10時～正午　**対象**…市内在住・在勤・在学　**定員**…15人（抽選）　**経費**…200円　**持ち物**…牛乳パック（1リットル用）2個・エプロン・軍手・マスク・新聞紙　**申し込み**…欄外の必要事項を、2月10日㈭（必着）までにハガキで〒350-0815鯨井782-3・つばさ館

「小江戸見っけ隊」作品展

地域教育支援課 Tel 224-6086

地域の良さ、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16日㈬～20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

あつまろう・楽しい遊びの会

こども育成課 Tel 224-5724

市青少年相談員協議会主催。

日時…2月27日㈰午後1時～4時　**会場**…すくすく かわごえ　**対象**…市内在住の小学生　**定員**…15人（抽選）　**申し込み**…欄外の必要事項と学校名・学年を、2月17日㈭（必着）までにハガキで〒350-8601川越市役所こども育成課内青少年相談員協議会（市ホームページからも可）

川越市・ハローワーク川越障害者就職面接会

雇用支援課 Tel 238-6702 Fax 238-6703

完全予約制です。2月8日㈫から2月28日㈪までにハローワーク川越 Tel 242-0197・部門コード46＃（障害のある方の職業相談）に申し込みの上、来場してください。

日時…3月2日㈬午後1時～4時　**会場**…ウェスタ川越　**持ち物**…履歴書・ハローワーク受付票・筆記用具

介護のしごと入門講座

川越しごと支援センター Tel 238-6700

介護の仕事について、介護職員による講座や体験談など。

日時…2月25日㈮午前10時～正午　**会場**…川越市民サービスステーション　**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㈫午前10時から電話で同センター

犯罪被害者等支援ミニセミナー

防犯・交通安全課 Tel 224-5721 Fax 224-6705

犯罪被害者等による講演と二次的被害防止のワークショップ。

日時…2月19日㈯午後2時～4時　**会場**…南公民館　**対象**…市内在住・在勤・在学の18歳以上　**定員**…先着30人　**申し込み**…欄外の必須事項と年齢を、2月4日㈮午前8時30分から電話・ファクスで同課

川越大学間連携講座東邦音楽大学共催事業

文化芸術振興課 Tel 224-6157 Fax 224-8712

ピアノ演奏を交じえ、モーツァルト等の音楽やエピソードなどについて解説します。

日時…3月1日㈫・5日㈯・26日㈯午前10時～正午　**会場**…東邦音楽大学川越キャンパス（今泉）　**対象**…小学生以上　**定員**…30人（抽選）　**経費**…1500円（初日に集金）　**申し込み**…2月10日㈭までに電話・ファクスで同課（市ホームページからも可）

伝統和芸鑑賞会

小江戸蔵里 Tel 228-0855

気軽に伝統和芸が楽しめます。

日程・内容…①2月12日㈯＝箏　高橋(たかはし)てるみ、②26日㈯＝身近な能楽講座　松の会　**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

＊掲載している内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止や内容を変更する場合があります。
詳しくは市ホームページを確認するか、問い合わせ先にお尋ねください。

催し・募集

人も猫も幸せになる

猫との暮らし方

食品・環境衛生課 Tel227－5103

猫の飼い主等に向けた、猫の生態について理解を深め、人と猫とのより良い暮らし方を学ぶための座学講習。講師は日本獣医生命科学大学教授・水越美奈（みずこしみな）さん。

＊ペットとの同伴はご遠慮ください。

日時…2月19日(土)午後2時～4時

会場…ウェスタ川越　2階

定員…先着30人

申し込み…2月3日(木)午前9時から電話で同課

入会説明会

シルバー人材センター Tel222-2075

会員登録についての説明会。**日時**…3月2日(水)午前9時30分～11時30分(受け付けは午前9時～) **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(水)午前10時から電話で同センター

公民館

花文字教室

中央公民館 Tel222-1394

色鮮やかな花文字を描いて、あんどんを作ります。各日で描く文字が異なります。両日選択可。**日時**…3月3日(木)、17日(木)午後2時～4時 **対象**…市内在住の20歳以上 **定員**…各10人(抽選) **経費**…各1200円 **申し込み**…2月18日(金)までに電話で同館(市ホームページからも可)

5分でできるスマホ予約講座

中央公民館 Tel222-1394

公民館の部屋を自身のスマートフォンで予約しましょう。利用者番号とパスワードを控えてお持ちください。入退場自由。**日時**…3月10日(木)午前9時～11時30分▼午後1時30分～4時 **対象**…市内在住・在勤の20歳以上 **定員**…各先着15人

片付けのプロが教える防災備蓄

中央公民館 Tel222-1394 Fax226-2006

災害への備えと片付けのコツを一度に学べます。**日時**…3月9日(水)午前10時～11時30分 **対象**…市内在住・在勤・在学の20歳以上 **定員**…50人(抽選) **申し込み**…欄外の必須事項と年齢を、2月14日(月)までに電話・ファクスで同館(市ホームページからも可)

どんぐりアート体験講座

北公民館 Tel222-1400 Fax229-1210

自然の木の実などでストラップを作ります。**日時**…3月2日(水)午後1時30分～4時30分 **対象**…市内在住・在勤・在学 **定員**…12人(抽選) **申し込み**…欄外の必要事項と年齢を、2月18日(金)(必着)までに郵送(往復ハガキ)・ファクスで同館(郵送の場合は〒350-0851氷川町107・北公民館。市ホームページからも可)

ひだまり教室

北公民館 Tel222-1400 Fax229-1210

怒鳴らないで子どもを育てる方法を学び、ビデオなどを通じてしつけ場面の練習をします。託児あり(要事前予約)。**日時**…3月2日～23日、水曜日(全4回)、午前10時～正午 **対象**…全日程参加可能で市内在住のおおむね3～10歳の子育てに不安を抱えている保護者 **定員**…12人(抽選) **申し込み**…欄外の必須事項と託児希望の有無(有の場合は子の氏名・ふりがな・生年月日・性別・託児の留意点)を、2月9日(水)までに郵送(往復ハガキ)・ファクスで同館(郵送の場合は〒350-0851氷川町107・北公民館。市ホームページからも可)

どじょうすくい踊り体験講座

南公民館 Tel 243-0038 Fax 240-1968

初心者向けのどじょうすくい踊り。

日時…2月18日㈮・3月4日㈮午後1時～3時30分　**対象**…20歳以上　**定員**…先着10人　**申し込み**…2月1日㈫午前10時から電話・ファクスで同館

マンドリン入門講座

北公民館 Tel 222-1400 Fax 229-1210

弦の押さえ方や音階、簡単な楽譜の読み方を学び、合奏を楽しみます。

日時…3月4日㈮・11日㈮・18日㈮午前9時30分～正午　**対象**…市内在住・在勤・在学の20歳以上　**定員**…25人（抽選）　**申し込み**…欄外の必須事項と年齢・楽器の貸し出し希望の有無を、2月21日㈪（必着）までに郵送（往復ハガキ）・ファクスで同館（郵送の場合は〒350-0851氷川町107・北公民館。市ホームページからも可）

みなみ防災教室～コロナ禍における防災～

南公民館 Tel 243-0038

アウトドア防災ガイド・あんどうりすさんからオンラインで防災知識を学びます。

日時…3月18日㈮午後1時30分～3時30分　**対象**…市内在住・在勤　**定員**…20人（抽選）　**申し込み**…2月24日㈭までに市ホームページから

郷土歴史講座

芳野公民館 Tel 222-1873 Fax 229-1211

芳野地区出身の内田善右ェ門と大野要蔵の2人の人物を紹介します。

日時…3月3日㈭午後1時30分～3時30分　**対象**…市内在住・在勤の20歳以上　**定員**…先着20人　**申し込み**…2月10日㈭午前9時30分から直接同館（電話・ファクスの場合は午前10時から）

ワード初級講座

古谷公民館 Tel 235-1834

文書編集と作表、画像挿入などを学びます。2月18日㈮時点で申し込みが5人未満の場合は開催しません。

日時…2月28日㈪・3月1日㈫午前10時～午後4時　**対象**…市内在住でエクセルおよびワード2013以降がインストール済みのノートパソコンを持参できる20歳以上　**定員**…先着10人　**申し込み**…2月2日㈬午前9時から直接同館（電話の場合は2月3日㈭午前9時から）

地球のためにできること

南古谷公民館 Tel 235-1519

包装容器に関する取り組みを紹介しながら、地球のために、一人ひとりいま何ができるかを考える講座。

日時…3月19日㈯午前10時～11時30分　**対象**…小学4～6年生（保護者の参加も可）　**定員**…35人（抽選）　**申し込み**…2月1日㈫午前9時から2月24日㈭までに電話または直接同館（市ホームページからも可）

人権学習講座　保護者のための誕生学

高階南公民館 Tel 245-3581 Fax 240-1752

家庭で伝える「いのちのはなし」。

日時…3月10日㈭午前10時～11時30分　**対象**…幼児から中学生までを子育て中の保護者、関心のある方　**定員**…先着40人　**申し込み**…欄外の必須事項と子の年齢を、2月7日㈪午前10時から電話・ファクスまたは直接同館

違反広告物除却ボランティア団体を募集

都市景観課 Tel 224－5961

まちの美観を守るため、条例に違反した貼り紙などを日常的に除却する市民ボランティア団体を、随時募集しています。

現在、28団体182人の方が活躍しています。令和2年度は1,233点の違反広告物が除去されました。申し込み方法等、詳しくはお尋ねください。

対象…次の全てを満たす団体①市内在住・在勤・在学の20歳以上で構成、②活動予定の方が2人以上（安全のため2人以上で活動してください）、③活動に必要な簡単な講習の受講が可能、④月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分に活動可能（活動回数などは自由）、⑤除却した物件を一時的に保管する場所が確保できる、または除却した物件を市指定の場所に搬入できる

＊掲載している内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止や内容を変更する場合があります。詳しくは市ホームページを確認するか、問い合わせ先にお尋ねください。

美術館

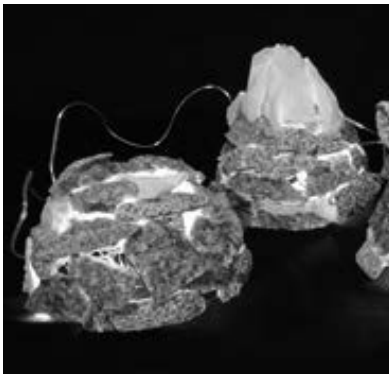
市立美術館の催し

℡228-8080　Fax228-7870

■**アートスクエア「石のかけらでつくるランプシェード」**

石のかけらをホットボンドで接着して作ります。講師は、彫刻家・四家真理子（しけまりこ）さん。

日時…2月19日(土)午前10時～正午　**対象**…小学4年生以上



定員…10人（抽選）　**経費**…500円　**申し込み**…2月5日(土)までに電話またはファクスで同館

子育てサロン

南公民館 ℡243－0038

同じような立場の母親同士の情報交換、交流など。各サロンの申し込み方法等詳しくは、市ホームページをご確認ください。

若ママサロン

日時…2月18日(金)午前10時～11時30分

対象…未就園児を持つ20歳代半ばくらいまでの母親と子

Hi！ママサロン

日時…2月25日(金)午前10時～11時30分

対象…30歳代後半以降に出産した0歳児を持つ母親と子

こえままサロン

日時…3月4日(金)午前10時～11時30分

対象…市内に転入して5年以内の0歳児を持つ母親と子

ワーキングママサロン

日時…3月5日(土)午前10時～11時30分

対象…働きながら子育てをしている母親（妊娠中、産前産後休業中、育児休業中の方も可）

募集

美術館ボランティア

市立美術館 ℡228-8080　Fax228-7870

ワークショップや講座等の教育普及事業についてサポートするボランティアを募集します。

対象…3月6日(日)に開催予定の活動説明会に参加可能で美術館活動に関心があり、令和4年度中に3回以上参加可能な方　**申し込み**…同館または同館ホームページにある応募用紙に必要事項を記入し、2月15日(火)（必着）までに郵送・ファクスまたは直接同館（郵送の場合は〒350-0053郭町2丁目30-1・市立美術館）

「川越市総合文化祭」出演団体

文化芸術振興課 ℡224-6157　Fax224-8712

ウェスタ川越で開催予定の市民による市民のための文化祭。合唱・ダンス・器楽演奏など、大ホール舞台出演団体を募集します。

出演日程…6月11日(土)・12日(日)

定員…4組程度（抽選）　**申し込み**…同課・公民館・やまぶき会館・メルト・ジョイフル・市ホームページにある募集要項を確認の上、同時に配布する参加申込書に必要事項を記入し、2月28日(月)（必着）までに郵送・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）

消費者カレッジ参加者

広聴課 ℡224-6160　Fax222-5454

消費者被害に遭わないための金融知識と資産活用の講座。

日時…3月10日(木)午後2時～3時30分　**会場**…中央図書館　**対象**…市内在住・在勤・在学　**定員**…先着30人　**申し込み**…2月7日(月)午前9時から電話・ファクスで同課

消費生活相談員

広聴課 ℡224-6160

川越市消費生活センターで相談員を募集しています。応募方法等詳しくは、市ホームページをご確認ください。

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。

種目…①幹部候補生（第1回・第2回）、②一般曹候補生、③自衛官候補生　**受付期間**…①第1回＝3月1日(火)～4月14日(木)（飛行要員あり）▼第2回＝3月1日(火)～6月16日(木)（飛行要員なし）、②＝3月1日(火)～5月10日(火)、③＝受付時にお知らせ

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）、22歳未満の方は大卒程度と認められる方（見込みを含む）、②③＝採用予定月の1日現在18歳以上33歳未満

学習教室

シルバー人材センター ℡222-2075　Fax222-8973

学校の授業に準じた補習授業。

期間…4月8日(金)～来年3月24日(金)　**会場**…石原教室（同センター）・小ケ谷教室（小ケ谷老人憩いの家）　**対象**…市内在住の小中学生　**定員**…各先着15人（ただし各5人以上で開講）　**経費**…中学生1教科＝月3600円、2教科＝月6650円、小学生＝月5300円　**申し込み**…2月1日(火)午前9時から3月18日(金)午後5時までに電話・ファクスで同センター

申し込む際の必須事項　催し名・住所・氏名（ふりがな）・電話番号（ファクス番号）

親子

子育て支援センターの催し
Tel 227-3517　Fax 227-3936

■**おひなさまを作ろう**
親子でおひなさまを作りましょう。
日時…2月16日(水)午前9時30分～11時▼午後1時30分～3時　**対象**…おおむね3歳未満の子と親　**定員**…各先着15組　**申し込み**…2月2日(水)午後2時から電話・ファクスで同センター

■**マジックショー**
プロのマジシャンによるマジックショーです。
日時…2月25日(金)午前10時～11時　**対象**…おおむね3歳未満の子と親　**定員**…先着15組　**申し込み**…2月10日(木)午後2時から電話・ファクスで同センター

今成保育園つどいの広場の催し
Tel・Fax 222-8622

■**思い出のアルバム作り**
親子で思い出のアルバムを作りましょう。
日時…2月14日(月)午後3時～4時　**対象**…1歳6か月までの子と親　**定員**…先着5組　**申し込み**…2月2日(水)午後2時から電話・ファクスで同広場

■**トイレトレーニング冬編**
トイレでおしっこができるまでに大切にしたいことを学びましょう。
日時…2月18日(金)午前10時～11時　**対象**…1歳6か月～2歳の子と親　**定員**…先着5組　**申し込み**…2月4日(金)午後2時から電話・ファクスで同広場

名細保育園つどいの広場の催し
Tel・Fax 233-7551

■**ぱたぽんさんのおはなし会**
ぱたぽんさんの出し物を親子で楽しみましょう。
日時…2月17日(木)午前10時30分～11時15分　**対象**…おおむね3歳未満の子と親　**定員**…先着5組　**申し込み**…2月3日(木)午後2時から電話・ファクスで同広場

■**おひなさま作り**
親子でおひなさまを作りましょう。
日時…2月21日(月)午前10時30分～11時30分▼午後2時30分～3時30分　**対象**…おおむね3歳未満の子と親　**定員**…各先着5組　**申し込み**…2月7日(月)午後2時から電話・ファクスで同広場

図書館

川越駅東口図書館の催し
Tel 228-7712　Fax 228-7713

■**冬のお楽しみ袋**
図書館員おすすめの本を貸し出します。
日程…2月4日(金)～7日(月)　**対象**…一般書＝各先着10袋▼児童書＝各先着15袋

児童館

高階児童館の催し
Tel・Fax 238-9525

■**おひな様を作ろう**
日時…2月26日(土)午後1時30分～2時30分▼午後3時30分～4時30分　**対象**…小学生　**定員**…各先着5人

こどもの城の催し
Tel・Fax 225-7289

■**おもしろ科学広場**
星座表を作ってプラネタリウムで星座を探そう。
日時…2月12日(土)午後1時～　**対象**…小学生　**定員**…先着8人

■**とびだせあそび**
大学生と遊ぼう。
日時…2月27日(日)午後1時～　**対象**…小学生　**定員**…先着12人

■**親子ふれあい体操**
心と体をリフレッシュ。
日時…2月18日(金)午前10時30分～　**対象**…4～11か月の子と保護者　**定員**…先着10組　**申し込み**…2月3日(木)午前9時30分から電話・ファクスでこどもの城

博物館

子ども体験教室「まが玉を作ろう」
市立博物館 Tel 222-5399　Fax 222-5396

ろう石を削ってオリジナルのまが玉を作ります。
日時…3月5日(土)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　**定員**…各先着8人　**経費**…100円　**申し込み**…2月17日(木)午前9時から電話・ファクスで同館

ひったくりが倍増しています！

ひったくりに遭うと、金品を奪われるだけでなく、自転車ごと転倒し、大けがを負うこともあります。

カゴにはひったくり防止カバーを付けるなど、対策を施しましょう。

交通事故発生状況(1～12月・暫定値)

車間距離と心にゆとりをもって運転しましょう

	令和3年	令和2年	増減数
死者数	6	7	－1
人身件数	1,041	978	＋63
物件件数	7,432	7,098	＋334

防犯・交通安全課 Tel 224－5721
川越警察署 Tel 224－0110

119番通報時のお願い

火災・救急・救助は119番

通報は、落ち着いて ゆっくり はっきりと

消防局指揮統制課 Tel 226－7408

災害情報テレフォンサービス
Tel 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。

＊掲載している内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止や内容を変更する場合があります。
詳しくは市ホームページを確認するか、問い合わせ先にお尋ねください。

2月の休館日

施設名	休館日
市立美術館 Tel228−8080 Fax228−7870	月曜日
市立博物館 Tel222−5399 Fax222−5396	月曜日、25日㈮
こどもの城 Tel Fax225−7289	月曜日
高階児童館 Tel Fax238−9525	月曜日
川越駅東口児童館 Tel Fax228−7719	火曜日

施設名	休館日
中央図書館 Tel222−0559 Fax224−7822	月曜日、25日㈮
西図書館 Tel237−5660 Fax237−5661	月曜日、25日㈮
高階図書館 Tel238−7550 Fax238−7551	月曜日、25日㈮
川越駅東口図書館 Tel228−7712 Fax228−7713	火曜日、25日㈮

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㈮です

♣要申し込みの催し♣

♣60才から始める英会話
やんちゃりか主催。短く、簡単な、役に立つ表現をネイティブ教師から学びます。2月25日㈮午後2時～3時。南公民館。英会話をやってみたい方。先着6人。2,000円。**申し込み**…2月1日㈫午前10時から電話で島村 Tel080−5542−1351

♣ゴスペル無料体験会
サニーサイドゴスペルクラブ川越主催。2月4日㈮午後7時10分～8時50分。クラッセ川越。中学生以上。先着20人。**申し込み**…2月1日㈫午前10時から電話で中林 Tel090−6036−0027

♣正社員就職への支援説明会
埼玉労働局主催。2月8日㈫、21日㈪午後1時30分～2時30分。ウェスタ川越。35～54歳の正社員就職を希望する方。無料。**申し込み**…キャリアバンク株式会社（受託事業者） Tel048−711−2209

♣コーラス体験
コーラスリリカ主催。アヴェ・ヴェルム・コルプスを歌います。2月10日㈭午後7時～9時。南公民館。先着20人。500円。**申し込み**…2月1日㈫午前10時から電話で坂本 Tel080−1148−5078

♣よさこい鳴子踊り　体験会
よさこい鳴子踊り　七色七味主催。2月27日㈰午後5時～。高階北小学校体育館。無料。**申し込み**…2月1日㈫午前10時から電話で福岡 Tel090−1614−6239

♣社会保険労務士による、成年後見と障害年金の無料相談会
㈳社労士成年後見センター埼玉川越支部主催。2月24日㈭午後1時30分～4時30分。ウェスタ川越。先着10人。**申し込み**…2月1日㈫午前9時から電話・ファクスで柳井 Tel225−9525 Fax236−5715

♣骨盤底筋トレーニング＆リラックスヨガ
ブルーラグーンヨガクラブ主催。2月10日㈭午前10時30分～正午。大東市民センター。18歳以上の女性。先着6人。500円。**申し込み**…2月1日㈫午前10時から電話で神部 Tel090−8510−7969

♣呼吸法による健康体操「自彊術」無料体験会
のぞみ会主催。全身を連結して動かすストレッチ・呼吸法を兼ねた体操。ヨガマットまたはバスタオル・飲み物持参。初心者歓迎。2月4日㈮・18日㈮午前10時～11時30分。大東市民センター。**申し込み**…斉藤 Tel090−7417−6962

♣成年後見・遺言・相続無料講演会・相談会
NPO法人成年後見川越サポートセンター主催。3月12日㈯午後1時30分～。ウェスタ川越。先着20人。**申し込み**…2月1日㈫午前9時から電話・ファクスで小林 Tel202−2636 Fax050−3488−5102（同センターホームページからも可）

♣揚名時健康太極拳
しらさぎ会主催。運動のできる服装で。2月17日㈭・24日㈭午後1時～3時30分。北公民館。18歳以上。先着10人。無料。**申し込み**…2月1日㈫午前10時から電話で椙田 Tel090−1549−5988

♣クラシックギター合奏
川越クラシックギタークラブ主催。2月12日㈯・26日㈯午後1時～3時30分。中央公民館。無料。**申し込み**…2月1日㈫午前9時から電話で小坂 Tel242−2094

♣0才～2才のための親子リトミック
リトミックサロン主催。①2月14日㈪午前10時～11時▶②22日㈫午前11時～正午。①＝大東市民センター▶②＝高階南公民館。6か月～令和2年3月までに生まれた子と親。各先着10組。1,000円。**申し込み**…2月1日㈫午前10時から電話で原 Tel080−3203−5357

♣川越水上公園の催し
会場は同公園。
①体験 YOGA
やさしいヨガを体験します。2月17日㈭午前9時30分～10時30分。16歳以上。先着10人。無料。
②貯筋運動教室
2月9日㈬、10日㈭午前9時30分～10時30分。40歳以上。各先着5人。無料。
①②の申し込み…2月1日㈫午後1時から電話で同公園 Tel241−2287

◆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26日㈯午前10時～午後4時。電話相談＝Tel048−872−8055（当日のみ通話可。通話料は別途掛かります）。**連絡先**…同会事務局 Tel048−863−7861

◆翠篁会書展
同会主催。2月11日㈷＝午後1時～5時、12日㈯＝午前10時～午後5時、13日㈰＝午前10時～午後4時。中央図書館。無料。**連絡先**…石川 Tel225−9227

◆ピアノ・ソプラノコンサート
まいまい倶楽部主催。ピアノソロ・町田百合絵さんとソプラノソロ・数野麻衣子さんでおくる「早春の調べ」。2月25日㈮午後2時～4時（開場は午後1時30分）。ウェスタ川越。1,700円（前売り券＝1,500円）▶大学生以下＝1,200円（前売り券＝1,000円）。前売り券は電話で連絡先。**連絡先**…同事務局 Tel223−3082

◆僕はこうして小説家になった
男のゆうゆう塾主催。元ぴあ副編集長・盛田隆二さんによる講演。2月12日㈯午前9時から11時30分。名細市民センター。無料。**連絡先**…永山 Tel231−2636

◆入間川にサケを放す親子の集い
入間川にサケを放す会主催。サケの稚魚の放流。2月11日㈷午後1時～2時。川越橋下入間川河川敷（上戸）。無料。**連絡先**…渡辺 Tel233−0799

◆伊佐沼写真クラブ写真展
同クラブ主催。伊佐沼周辺等の自然な風景写真、約60点を展示。2月1日㈫～6日㈰午前9時～午後5時まで（初日は午後1時から、最終日は午後4時まで）。市立美術館。無料。**連絡先**…本多 Tel090−7413−3974

◆埼玉読売写真クラブ川越支部展
同支部主催。光と影をテーマにした作品、約50点展示。2月8日㈫～13日㈰午前9時～午後5時（初日は正午から、最終日は午後3時まで）。市立美術館。無料。**連絡先**…本間 Tel090−4002−1427

◆高階クロッキー会展
同会主催。裸婦クロッキー・水彩画・油絵等の展示。3月1日㈫～6日㈰午前9時～午後5時（初日は午後1時から、最終日は午後4時まで）。市立美術館。無料。**連絡先**…梅田 Tel289−2600

忘れていませんか？　お子さんの予防接種

予防接種担当

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㈭まで、1回のみ無料で接種できます。

対象…平成27年4月2日～同28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21年4月2日から同22年4月2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20年4月2日から同21年10月1日までに生まれた方は、1期未接種分を**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。

委託医療機関の終了

以下の医療機関は閉院したため、取り扱いを終了しました。

●西内科クリニック(稲荷町18－6)

問い合わせ…予防接種担当

高齢者肺炎球菌ワクチン(定期接種)
～実施期間は3月31日㈭まで～

予防接種担当

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3年4月1日から同4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㈭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。

委託医療機関の追加

予防接種(こども＊)について、以下の医療機関が追加となりました。

＊ HPV のみ

●井上医院(元町2丁目8－8) ℡222－0326

●坂本クリニック(的場北1丁目17－26) ℡233－0031

●やまぶきクリニック(六軒町2丁目10－3) ℡228－2112

問い合わせ…予防接種担当

休日・夜間診療

	㈰・㈷・㈭	㈪～㈯
川越市医師会夜間休日診療所(内・小) 小仙波町2丁目53－1℡222－3330	午前9時～11時 午後1時～3時 午後8時～10時	午後8時～10時
予防歯科センター(歯)＊急患のみ 三久保町18－3℡224－3891	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。

6日㈰	三森整形外科医院(三久保町6－4℡222－0515)	整外
11日㈷	萩原オプティカル萩原眼科医院(砂新田57－4℡246－6733)	眼
13日㈰	ひろせクリニック(新富町2丁目4－3　木村屋ビル3階 ℡222－1199)	内・消内・乳外・糖内・外・肛外
20日㈰	森田耳鼻咽喉科医院(新富町2丁目21－8℡222－1535)	耳
23日㈷	川越耳鼻咽喉科医院(脇田本町11－2　M・TEC ビル 6階 ℡243－8600)	耳
27日㈰	和田眼科クリニック(南台2丁目13－7　21ビル3階 ℡291－5510)	眼

保健 健康

川越市保健所・総合保健センター　〒350－1104小ケ谷817－1
■川越市保健所　Tel227－5101（代表）　Fax224－2261
■総合保健センター　Tel224－8611（代表）　Fax225－1291
健康づくり支援課　健康づくり支援担当　Tel229－4121
地域保健担当　Tel229－4125
健康管理課　管理給付担当　Tel229－4124
予防接種担当　Tel229－4123
成人健診担当　Tel229－4126

保健・健康リンク集

日…日時、会…会場、対…対象、定…定員、費…経費、問…問い合わせ、申…申し込み、HP…ホームページ
＊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。

お知らせ

■HPVワクチンの個別勧奨が再開されます

予防接種担当

ヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチン接種については、接種後に持続的な激しい疼痛や運動障害が生じたと報告されたため、これまで長期にわたり調査が行われ、その間、積極的な勧奨は差し控えてきました。しかし、国の審議会において、ワクチン接種の有効性が副反応のリスクを上回ることが認められ、個別勧奨が再開されることとなりました。

定期接種の対象年齢の方には、市内の接種体制やワクチンの流通状況等を確認の上、順次通知を送付します。対象年齢の方ですぐに接種を受けることを希望される方は予診票を用意の上、委託医療機関へ申し出てください。

なお、積極的な勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方への対応については、現在、国において検討されています。詳しくは、厚生労働省ホームページや市ホームページをご覧ください。

会市の委託医療機関
対小学校6年生～高校1年生相当の女子

■先進医療不育症検査費助成事業を実施しています

管理給付担当

市では、先進医療に指定された「不育症検査費用」の一部を助成します。対象となるのは令和3年4月1日以降に検査を実施した方です。令和3年4月1日～同4年3月31日までに終了した検査については、3月31日(木)までに支給申請が必要です。なお、期限に間に合わない場合は必ずご連絡ください。その他要件などがありますので、詳しくはお尋ねください。

■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

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3年4月1日から同4年3月31日までに終了する治療および検査については、3月31日(木)までに申請が必要です。なお、期限に間に合わない場合は必ずご連絡ください。その他要件などがありますので、詳しくはお尋ねください。

健診・イベント情報

■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。問地域保健担当

■ファーストサロン（オンライン）

詳しくは、NPO法人川越子育てネットワーク Tel080－9779－8181（祝日を除く月～金曜日、午前9時～午後5時）にお尋ねください。

日3月7日(月)午前10時～11時　対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（第1子に限る）　定8組（抽選）　申3月2日(水)までに同ネットワークHPから

■新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、育児教室・成人教室等は中止しますが、電話での相談を受け付けています

●妊娠・出産・育児や子どもの健康相談（発育、発達、離乳食など）について
問もしもし健康相談 Tel224－0712

●女性の健康（不妊、婦人科疾患や更年期障害など）について
問もしもし健康相談 Tel224－0712

●大人の方の健康相談について
問もしもし健康相談（大人の健康） Tel224－5263

■市ホームページでも相談先や資料を紹介しています

子育て世代包括支援センター

離乳食について（教室の資料をダウンロードできます）

生活に運動を取り入れましょう！
～☆からだいきいき☆筋力アップメニュー～

筋力トレーニングのポイント

①呼吸を止めない（力を入れる時に吐き、ゆるめたときに吸う）
②どの筋肉が鍛えられているのかを感じながら、ゆっくり行う
＊関節などに痛みを感じる場合は、無理をしないようにしましょう。

●背中・腰

①いすに座り、いすの両脇を持った状態で上半身を前に倒す。
＊背中に物差しを入れたイメージで、背中が丸くならないようにしましょう。

ポイント
お腹を足の付け根につけるイメージで、視線は少し前を見て下を見ないようにしましょう。

②背中を伸ばしたまま、ゆっくりと上半身を起こす。
③ゆっくり10回繰り返す。

●おなか

①いすに浅く座り、息を吐きながら、へそをのぞきこむように背中を丸めて上体を後ろに倒す。
②背中が背もたれに少しつく手前で上体を10秒間保持する。
③3回繰り返す。
＊息を止めないように気を付けましょう。
＊両手でいすを持ち、いすが倒れないようしっかり支えましょう。

＊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。

人口と世帯数 令和4年1月1日現在
人口35万3235人 前月比-255人
世帯数16万4005世帯 前月比-101世帯

■発行日／令和4年2月1日
■発行／川越市 〒350-8601 埼玉県川越市元町一丁目3-1
Tel 049-224-8811(代表) Fax 049-225-2171
■編集／広報室

ひとZまち ふぉとニュース ひとZまち

成人のつどい2022

成人のつどい実行委員会の皆さん（撮影のためマスクは外しています）

成人のつどい（川越市成人式）が、1月9日にウェスタ川越で行われました。今年の新成人は、21世紀最初の年（2001年）に生まれた方々です。式典は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中学校区ごとに時間を分けた3部制とし、マスク着用の上、式典の時間を約20分に短縮しての開催となりました。新成人誓いの言葉では、金子琉奈（かねこるな）さん、窪寺萌（くぼでらもえ）さん、高野華音（たかのかのん）さんの3人が感謝とそれぞれの決意を発表。成人のつどい実行委員が企画したフォトスポットやスライドショーも好評でした。

左：高野さん　中央：窪寺さん　右：金子さん

高校の卒業式や卒業旅行、大学の入学式など「当たり前にあるもの」がコロナによって奪われた世代の新成人たち。リモートでの画面越しではなく、久しぶりに旧友たちと直接再会できた喜びが、マスク越しにもわかるほどの笑顔に表れていました。

実行委員会が制作したフォトスポット

＊当日配布したプログラムの内容に一部誤りがありました。詳しくは、15ページまたは市ホームページをご確認ください。

市民相談案内

市民のしおり44～50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 Tel224－5022
消費生活	消費生活センター Tel224－6162
児童虐待	児童虐待防止SOSセンター Tel0120－283－505
子育て・児童虐待 ひとり親家庭・離婚	こども家庭課 Tel224－5821
育児の悩み	子育て支援センター Tel227－6176
子育て施設サービス等利用支援	子育て支援センター Tel227－6855
教育全般	リベーラ Tel234－8333
いじめ	教育センター Tel236－1818
青少年の悩み事	少年指導センター Tel224－5724
性感染症・エイズ▶うつ・アルコール・ひきこもり	保健予防課 Tel227－5102
健康	健康づくり支援課 Tel229－4125
不妊・不育症	健康管理課 Tel229－4124

相談内容	問い合わせ
医療安全に関する相談	保健総務課 Tel227－5101
人権	さいたま地方法務局川越支局 Tel243－3824
高齢者（虐待・介護予防・認知症）	福祉相談センター Tel293－4220
妊産婦の相談	子育て世代包括支援センター Tel293－4237
子育て・保育園の相談	子育て世代包括支援センター Tel293－4238
障害者の福祉に関する相談	障害者福祉課 Tel224－5785 Fax225－3033
障害者の生活全般に関する相談	障害者総合相談支援センター Tel293－9290 Fax293－9291
障害のある方への虐待	障害者虐待防止センター Tel227－4330 Fax226－7666
女性の悩み・DV	男女共同参画課 Tel224－5723
結婚・内職・交通事故	市民相談室（ウェスタ川越3階） Tel249－7855
労働トラブル（仕事上の悩み）	雇用支援課 Tel238－6702
就職に関する相談・職業紹介	しごと支援センター Tel238－6700
外国籍市民（がいこくせきしみん）	国際文化交流課（こくさいぶんかこうりゅうか） Tel224－5506

納期のお知らせ 2月28日(月)まで

■固定資産税・都市計画税（第4期）・国民健康保険税（第8期）
問い合わせ…収税課 Tel224－5686
■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 Tel224－5842
■介護保険料（第8期）　問い合わせ…介護保険課 Tel224－5817

「マスクの着用」「3密を避ける」「手洗い・手指消毒」など、基本的な感染症対策の実践をお願いします。
マスクを外す場面では特に注意し、会食時でも会話の際にはマスクを着用しましょう！

「声の広報川越（CD）」「点字広報川越」を作成しています。ご希望の方は、広報室までご相談ください。Tel224－5495 Fax225－2171

私的利用の範囲を除き、記事や写真の無断転載を禁じます。 この印刷物は、グリーン購入法に適合する紙を使用し、印刷用の紙へ、リサイクルできます。 リサイクル適性Ⓐ
Fontworks UD FONT
VEGETABLE OIL INK