



# 特集 農業って面白い♪ みんなでenjoy農業



農業は、私たちが生きていくうえで欠かせない「食」を支えている大切なものです。やりがいや魅力にあふれるものもあります。

今回の特集では、市内の農業に関する様々な取組と、地元産のおいしい特産品を紹介します。

## 就農したい人、集まれっ！ 東松山市農業塾



### 農業塾とは…

農業を支える新たな担い手を育て、増やすことを目的に開催され、農業の基礎知識や実践技術を学べる教室です。

「野菜コース」と「梨コース」の2コースがあり、どちらも新規就農につながるよう、東松山市農業公社のベテラン講師と地元農業者がサポートしています。



野菜コース	梨コース
1年間(4月下旬から)	1~2年間(11月中旬から)
1か月に、2~4回程度	1か月に、2・3回程度
10人	若干名
野菜づくりの実習及び講義	梨の栽培研修
年間2万円(資材・種苗・肥料代等)	無料(用具等は自己負担)
毎年2月頃	毎年9月頃

※募集は、広報紙や市ホームページ等でお知らせしています。申込時に選考があります。

### 農業塾の卒業生に伺いました



#### ★農業塾に参加してみて、いかがでしたか？

広報紙で農業塾のことを知り、令和2年に1年間の野菜コースに参加しました。全くの初心者で入塾したので、とにかく通い続け、経験を積んでいきました。

農業塾は、農業の基礎から学べる場で、初めの半年は主にナス・ピーマン・トマトなど夏野菜の栽培を教わりました。後半は、自分自身で考えた区画を作るという課題が難しかったのですが、その後に活かせる良い経験になりました。

#### ★今は、どんな活動をしていますか？

私は、現在、化学肥料や農薬を使わずに野菜を栽培しています。労力はかかりますが、昔からの伝承農法なので、ストレス無く、ゆったりとした気持ちでやっています。芽が出てから実ができるまでの成長過程が面白く、育て上げることがとても楽しいです。

## 令和7年度からスタート!! 笑顔いっぱい こども農業塾

小学生を対象に、農業と食の大切さを伝える「こども農業塾」を今年度から新たに始めました。

春・夏コースでは、田植え、野菜や梨の収穫、稻刈りを体験しました。現在進行中の秋・冬コースでは、栗の収穫やサツマイモ掘りなどを実施しています。



食べ物に対する考え方があふれています！農家さんに感謝したいと思った。

## 輝く農業シニア いくつになっても現役農家♪

80歳を超えた今も、元気に農業をされている高橋さん(農地利用最適化推進委員で、高坂土地改良区と正代水土里会の理事長)にお話を伺いました。



たかはし  
高橋さん

#### ★農業はいつからやっているのですか？

自分は60歳から本格的に農業を始めました。初めは、先祖代々の土地を守りたいという気持ちから始めました。米作りは手間がかかり、特に夏は暑く作業が大変ですが、正代地区は土質が良く、おいしいお米ができるので達成感もひとしおです！

#### ★これから目標を教えてください。

今年度、地元の農業委員・推進委員と市で取り組んで農地の集積・集約を図り、次の作付けからは農地を約8ヘクタールに拡大する予定です。地元正代の農家同士で営農集団を作り、みんなでワイワイと楽しく農業をやっていきたいですね。

## 「農福連携」の大切さを実感♪ 福祉と農業のつながり

障害のある方などが農業分野で活躍することを通じて、自信や生きがいを持ち、社会に参加する取組を「農福連携」と言い、障害のある方が農家や農業を支える新たな働き手になっています。

#### 株式会社メガテラフーズの施設長に伺いました

#### ★どんな取組をしていますか？

私たちは、障害のある方が仕事に就くための訓練として農作業を中心に取り組んでいます。

栽培期間中無農薬で育てた野菜にこだわり、収穫や販売まで丁寧に行っています。農業は、共同作業できる点が魅力で、各自が自分のペースで進めています。また、農家さんに収穫や収穫後の片付けなどを頼まれて出向くこともあります、とても喜ばれています。

市内野田に事業所(直売所)を開き、近所の方が歓迎してくれ、つながりができたことが一番の喜びであり、励みになっています。今後は、農家さんから技術を教わり、さらにおいしい野菜を作りたいですね。



施設長 宮腰さん

## 楽しみながら学ぼう！ まつやま保育園の食育



まつやま保育園では、毎月19日を「食育の日」として、市内の若手農家が栽培

期間中に化学肥料や農薬を使わずに育てた野菜を利用し給食を提供しています。

園児たちは、農家さんや栄養士さんに話を聞いたり、ジャガイモを育てたり、その日のおやつになるトウモロコシの皮むきを体験したりして、食の大切さを学んでいます。



当たり前に食べていたお米や果物が農家さんのおかげで食べられるのを知った！

# いま、埼玉県のイチゴが熱い!? 目指せ！イチゴのまち!!



埼玉県オリジナルのイチゴ品種である「あまいん」や「べにたま」などが全国いちご選手権で賞を受賞するなど、いま、埼玉県には空前のイチゴブームが到来しています。市内でも、令和元年にリニューアルオープンした市農林公園での温室栽培を始めとして、イチゴを生産する農家が増え、新たな特産品となっています。

## 市内のイチゴ農家・直売施設の紹介

### 摘み取り・直売施設

#### 東松山市農林公園

場所 大谷4212-1 ☎ 39-0150

品種 あまいん・べにたま・紅ほっぺ等

紹介 施設内のカフェで園内イチゴを使ったデザートを販売しています。

購入・摘み取り体験(予約優先)  
・園での直売



市農林公園HP



### 生産者・直売施設

#### 真心農園(株)バイル・エフ

場所 上唐子41-1 ☎ 77-3479

品種 とちおとめ・あまいん・べにたま  
紹介 市の認定農業者である農業法人が運営し、栽培等を行っています。

購入・インターネットショップ  
・園での直売(事前に電話予約が必要)  
★いなほてらす



新たに就農した、イチゴ農家さんに伺いました

#### ★就農のきっかけは?

前職でタイに赴任していた際、現地の方々の明るく楽しい生き方に触れて、私も今までとは違う新たな挑戦をしてみたいと思うようになりました。

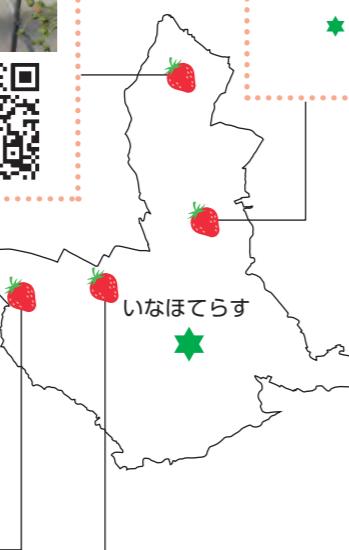
自分で考えたことをすぐに実行し結果を得られる農業に興味を持ち、元タイイチゴが好きだったので新規就農を決意しました。

ちなみにP'Fuはタイでの私のニックネームです。

#### ★イチゴ農家になるまで、そしてこれからの目標について教えてください。

私は市農林公園で研修を受けました。この研修では、イチゴの栽培方法だけでなく販売方法等も教わることができ、農家の土台となる貴重な学びの場でした。

今後は今後の農園の規模を維持しながら、作業の効率化を図り、品質と収量を向上させていきたいです。ゆくゆくは苗づくりからトータルでイチゴを育ててみたいです。



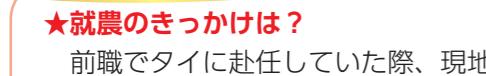
### 生産者・直売施設

#### いちごハウスP'Fu

場所 石橋2028-1

品種 あまいん・べにたま・やよいひめ等  
紹介 市農林公園で研修を受け、令和7年に開業した新しいイチゴ園です。

購入・園での直売(直売日はInstagramで確認)  
★いなほてらす



いちごハウス  
P'Fu Instagram



更田さん

### 新たに就農した、イチゴ農家さんに伺いました

#### ★就農のきっかけは?

前職でタイに赴任していた際、現地の方々の明るく楽しい生き方に触れて、私も今までとは違う新たな挑戦をしてみたいと思うようになりました。

自分で考えたことをすぐに実行し結果を得られる農業に興味を持ち、元タイイチゴが好きだったので新規就農を決意しました。

ちなみにP'Fuはタイでの私のニックネームです。

#### ★イチゴ農家になるまで、そしてこれからの目標について教えてください。

私は市農林公園で研修を受けました。この研修では、イチゴの栽培方法だけでなく販売方法等も教わることができ、農家の土台となる貴重な学びの場でした。

今後は今後の農園の規模を維持しながら、作業の効率化を図り、品質と収量を向上させていきたいです。ゆくゆくは苗づくりからトータルでイチゴを育ててみたいです。

# 市内には、おいしい特産品や農産物がいっぱい!!

## ハニーホワイト



市の特産品として注目を集めている「ハニーホワイト」。白くて美しい見た目と、ほかのトウモロコシに比べ糖度が高く豊かな甘みがあり、人気を集めています。

ハニーホワイトは朝採れにこだわっています。トウモロコシは朝日が昇る直前が一番甘いため、生産者は早朝から畑に行き、その日に出荷するトウモロコシを収穫しています。

ハニーホワイトは、市内生産団体「東松山市戦略作物研究会」が中心になって生産しています。いなほてらすでも人気で、昨年6月に市役所で開催されたひがしまつやマルシェでも大好評でした! 今年の夏、ぜひご賞味ください♪

### 販売時期

6月中旬～7月中旬頃



## 栗



昭和40年に、唐子栗組合が設立され、唐子地区を中心にして栽培されてきました。

平成25年には、下唐子地区に約3ヘクタールの「ぽろたん農園」を開園し「ぽろたん」が栽培されています。

ぽろたんは、大きくて甘いだけでなく、鬼皮(硬い皮)と一緒に中の渋皮(薄い皮)がボロンとむけるので、食べやすく人気が高い品種です。

茹でても、焼いても、加工してもおいしい秋の味覚の代表をぜひ手に取ってみてください。

販売時期 9月中旬～10月下旬



## 特産品・農産物を購入できる農産物直売所「いなほてらす」



市内には、今回紹介した特産品以外にも素晴らしい農産物がたくさんあります。JA埼玉中央が運営する農産物直売所「いなほてらす」では、地元で採れた新鮮な野菜や果物、お米や加工品などが豊富にそろっていますので、ぜひお立ち寄りください。

場所 下青鳥714-1 ☎ 24-3157

営業時間 午前9時30分～午後4時

定休日 毎月第2木曜日



いなほてらすHP

今回の特集では、農業の取組や特産品を中心に紹介しました。市内にはおいしい野菜やお米のほかに、加工品などがたくさんあります。おいしく食べて、楽しく農業を盛り上げていきましょう。みんなでenjoy農業♪

市では、新たに農業を始めたい方の就農相談を受け付けています。詳細は、農政課へ。

特集に関する問合せ 農政課 ☎ 21-1400 (平日) 23-7700

## 加工品もお勧めです



イチゴ、梨、栗など市内の特産品で作ったおいしい商品がたくさん!  
ぜひ一度、ご賞味ください。





# 令和8年を迎えて

皆様には、輝かしい新年を健やかにお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

旧年中は、市政全般にわたりご支援・ご協力を賜り、誠にありがとうございました。本年も引き続き市民の皆様と共に、より良いまちづくりに取り組んでまいります。

平成28年度から10年間を計画期間とする「第五次東松山市総合計画」は、令和8年3月末をもって満了します。本計画では「観光振興」「産業振興」「子育て支援」をリーディングプロジェクトとして事業を進め、令和3年度からは、重点課題として新たに「防災・減災対策の推進」「地域福祉の充実」を位置づけ、目指すべきまちの将来像である「住みたいまち、働きたい、訪れたいたい元気と希望に出会えるまち 東松山」の実現に向けて、各施策を展開してまいりました。この間、令和元年東日本台風や新型コロナウイルス感染症の感染拡大などの大きな困難に直面しましたが、全市的な取組により克服することができました。

その結果、人口増加により「住みたいまち」、企業進出の増加により「働きたいまち」、観光客数の増加により「訪れたいたいまち」を実現することができました。

「住みたいまち」の実現では、地理的な優位性を活かし、企業誘致による雇用創出と充実した子育て環境を整備し「自己完結型」のまちづくりを進めてきました。子育て環境の整備では、子ども医療費の助成対象を18歳まで拡大し「子育てコンシェルジュ」や保育

施設の充実、子育て支援アプリの導入など、市独自の取組を展開してきました。また「こども家庭センター」を開設し、母子保健と児童福祉の連携を強化しました。

「働きたいまち」の実現では、藤曲地区やきじやま地区への企業誘致を進めるとともに、創業支援センターを設置して起業家育成に力を入れました。また、スマート農業や陸上養殖など先進的な企業の進出や、地元産品のブランド化、官民連携による「TABETE レスキュー直売所」の運営など、地域経済の活性化に取り組んでまいりました。

「訪れたいたいまち」の実現では、観光施設の整備を進め、市内観光施設や事業者との連携を強化しました。昨年リニューアルオープンした「くらかけ清流の郷」や「化石と自然の体験館」では、多くの来場者を迎え、観光入り込み客数が増加しました。「東松山ぼたん園」も季節ごとに特別なイベントを開催し、四季折々の魅力を発信しております。

防災・減災対策では、令和元年東日本台風を教訓に河川改修を進めるとともに、防災行政無線のデジタル化や避難所となる体育館への空調設備設置を実施したほか、自主防災組織のリーダー養成研修や災害時の応援協定締結により、災害対応力の向上を図りました。

地域福祉では、高齢者の「楽しみたい、働きたい、貢献したい」というニーズに応える「心のこもった地域福祉プロジェクト」を立ち上げ、健康づくりや介護予

防を促進しました。これにより、65歳以上の健康寿命が延伸しました。

インフラ整備においては、市道第12号線の開通や高坂駅東口第一土地区画整理事業の完了、松高前通線や準用河川新江川の整備など、市民の皆様の協力をいただき取り組んでまいりました。これまで進めてきたインフラ整備がまちづくりの基盤となり、大きな成果を生み出してきました。

また、厳しい財政状況の中、ふるさと納税の強化を図り、令和6年度には過去最高の約3億3千万円の寄附をいただきました。貴重なご寄附は、まちづくりの財源として大切に活用しております。

これまでの成果を受けて、本市は着実に発展を遂げ、東洋経済新報社の「住みよさランキング」では4年連続埼玉県内第1位を獲得し、指標の一つである「快適度」では2年連続で全国第1位を獲得しました。花とウォーキング、そしてノーベル物理学賞を受賞した梶田隆章博士が生まれ育ったまちとして、引き続き市民の皆様が誇りに思えるまちづくりを全力で進めてまいります。

さて、令和8年度からは、今後10年間にわたる本市の新たな最上位計画「第六次東松山市総合計画」がスタートします。計画の策定にあたり、市内の中小学生・高校生を含む多くの市民や本市に関わりを持つ方々から、まちの発展につながるご意見やご提案をいただきました。ここに改めて感謝申し上げます。

第六次総合計画では「市民力」を重視し、全ての市民が生きがいを持ち、安心して暮らすことのできる東松山市を創造することをまちづくりの理念とし「元気と希望と歩むまち 住みよさ やさしさ 東松山」をまちの将来像に掲げました。

本市においても人口減少や少子化・高齢化の進行、将来発生が予測される大規模災害への備え、老朽化す

る生活インフラや公共施設への対応、財政的な制約など、多くの困難な課題に直面する時代を迎えています。このため、新たな総合計画では「強靭・快適」「賑わい・活力」「健やか・生きがい」の3つを重点テーマとし、課題の解決やまちの将来像の実現に向け、分野横断的に取組を推進してまいります。

「強靭・快適」では、適正な財政運営に取り組みながら、公共施設や都市基盤の再生、防災力の向上、地域公共交通の充実などを通じて、市民の暮らしに直結するまちの安全性や快適性、利便性を確保します。

「賑わい・活力」では、利便性の高い交通網や豊かな自然に恵まれた生活環境などの本市が有する魅力や優位性を生かし、中心市街地の活性化や農作物の生産拡大、地域内での経済循環の推進に取り組み、まちの活力の源となる地域経済や産業、観光を活性化します。

「健やか・生きがい」では、市民の健康水準を維持・向上するとともに、こどもや高齢者の活躍促進、地域コミュニティの活性化を進めます。また、文化や芸術など、心を豊かにする取組を充実させ、地域に対する市民の誇りや愛着の醸成を図ります。

このように新たな総合計画の下「元気」と「希望」が将来にわたって続していく東松山市を創造するために全力で取り組んでまいりますので、引き続き皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、本年が皆様にとりまして、素晴らしい年となりますよう祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

東松山市長 森田光一



親子で遊ぼう会



TABETE レスキュー直売所



天竺牡丹花手水 (東松山ぼたん園)



防災フェア



みんなきらめけ!!ハッピーヨガ



## 今月のフォーカス

このページでは、今月イチオシの情報に焦点を当ててお知らせします。

## 本市出身、横田蒼和さんが埼玉西武ライオンズに入団

12月1日(月)、東松山市在住の横田蒼和さんが、市長を表敬訪問しました。横田さんは、市の川小学校、松山中学校の卒業生で、山村学園高校野球部で活躍をし、埼玉西武ライオンズからドラフト5位指名され、入団が決まりました。本市は埼玉西武ライオンズのパートナー都市「ライオンズフレンドリーシティ(※)」であり、本市出身の横田さんの入団は大変喜ばしいことです。今後の活躍を大いに期待しています。

※「連携協力に関する基本協定」を締結しているパートナー都市の総称です。



横田さんからの  
メッセージ動画  
(市公式YouTube)



左から山村学園高校野球部 岡野泰崇監督、  
横田蒼和さん、森田市長

問 秘書室 ☎ 21-1419 ☎ 21-5201

## 「ひがしまつやまプライド」認定式

11月22日(土)、第2回東松山産業祭において「ひがしまつやまプライド」の認定式を行いました。ひがしまつやまプライドは、事業者が誇りを持って市内で生産・製造・加工した農産物・加工品・工芸品・芸術品等を地域ブランドに認定する制度です。今回は、食品部門7品、工芸・芸術部門2品の更新となりました。プライド認定品は全16品です。



問 商工観光課 ☎ 21-1427 ☎ 23-7700

認定品は各事業者  
から購入できるほか、  
認定品の一部は「いな  
ほてらす」や箭弓稻荷  
神社門前にある「門前  
茶屋 箭弓の森」でも  
購入できます。



市HP

## チアダンスチーム「TIARA」、世界へ

11月28日(金)、チアダンス「JAMBOREE」所属のチーム「TIARA」の皆さん、市長を表敬訪問しました。11月1日(土)~3日(祝)に、立川市で開催されたチアダンスの大会「JAMfest JAPAN vol.23 in TOKYO」で入賞され、5月に米国で開催される世界大会「Dance Summit」への出場が決定しました。ぜひ世界大会でも羽ばたいてきてください。



問 秘書室 ☎ 21-1419 ☎ 21-5201

## 新春ぼたん展

市の花「ぼたん」を、通常の春の開花時期とは異なる新春に鑑賞いただく特別展示会です。特別な温度管理(抑制栽培)により、冬に開花を調整した春咲き品種を、雪や寒さから花を守る伝統的な冬囲い「わらぼっち(藁囲い)」で仕立て、新春の情緒あふれる風景を演出します。期間中の土・日曜日、祝日は、夜間ライトアップを実施し、幻想的なぼたんの姿もお楽しみいただけます。

日 1月10日(土)~18日(日)午前9時~午後4時

夜間ライトアップ 1月10日(土)~12日(祝)、17日(土)・18日(日)  
午後4時30分~7時(最終受付午後6時30分)

費 市内在住:大人500円、中学生以下無料

市外在住:大人800円、小・中学生400円、未就学児無料

※市内在住の人は住所を確認できる身分証明書等をご持参ください。

場・問 東松山ぼたん園 ☎ 81-7607



※写真は令和7年



東松山ぼたん園 HP



東松山ぼたん園



## 市政情報

## 「東松山市ゼロカーボンシティ宣言」の表明



11月26日(水)、市は2050年までに二酸化炭素排出量を実質ゼロとする「東松山市ゼロカーボンシティ宣言」を表明しました。

二酸化炭素排出量実質ゼロとは、二酸化炭素排出量から植林、森林管理などによる「吸収量」を差し引いて、合計を実質的にゼロにすることを意味しています。豊かな自然を維持し、将来世代へ引き継いでいくために、市は目標達成に向けて、市民、事業者と一体となり引き続き地球温暖化対策に取り組みます。

問 環境政策課

☎ 63-5006  
FAX 23-7700



## 1月の納税

## □市県民税(第4期)・国民健康保険税(第7期)

納期限は2月2日(月)です。口座振替の場合も、振替日が2月2日(月)ですので、ご利用の人は前日までに残高をご確認ください。

## □夜間納税相談窓口(事前予約制)

日中来庁できない人のための納税相談を行いますのでご利用ください。また、納付も受け付けます。1月30日(金)の窓口をご利用する場合は、1月27日(火)の午後5時15分までにご予約をお願いします。

日 1月30日、2月27日(金)午後5時15分~7時

場・問 収税課

☎ 21-1409 ☎ 23-2238

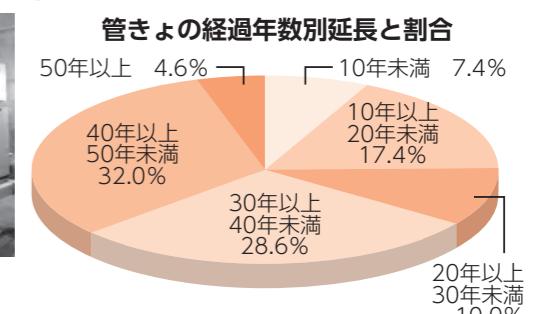
## 下水道事業の紹介④ 施設の老朽化、耐震化、統廃合

本市の下水道は、2つの処理区とそれぞれの終末処理場から構成されており、施設の老朽化が大きな課題となっています。

施設名	処理区	供用開始年	経過年数(令和7年度時点)
市野川浄化センター	市野川処理区	昭和52年	48年
高坂浄化センター	高坂処理区	昭和59年	41年

令和2年度に「東松山市公共下水道ストックマネジメント計画」を策定し、老朽化した施設の更新を進めています。令和5年度には、昭和52年の供用開始以来、修繕を繰り返しながら使用していた市野川浄化センターの送風機設備の更新が完了しました。

## 更新された新しい送風機設備



## 管きよの経過年数別延長と割合

## 管きよの老朽化

10年後には汚水管きよ全体のおよそ4割が標準耐用年数の50年を超過することになります。

老朽化の状況を把握するため、令和3年度から管きよの点検を実施しています。点検の結果、概ね状態は良いものの、修繕や交換が必要な箇所もあり、順次対応を行っています。

昭和の時代に  
整備したもの  
が多いよ!



## 更生工事を実施



プラスチック材により  
既設管きよの内面を被覆

## 施設の耐震化

耐震診断を実施し、施設の更新に併せて耐震補強工事を実施しています。市野川浄化センターでは令和6年度から塩素混和地等の設備の更新工事に併せて、耐震補強工事に着手しています。今年度は市野川雨水ポンプ場の耐震診断を行っています。

## 施設の統合化

人口減少などを踏まえ、将来負担の軽減を図るため高坂浄化センターをポンプ場化し、環境センターのし尿・浄化槽汚泥を一部取り込む形で市野川浄化センターへ統合することを計画しています。

下水道は整備して終わりではありません。安心で安全な下水道を今後も維持していくために、適切な維持管理や施設の更新・耐震化に取り組むほか、施設の統廃合など時代の変化に合わせた効率化を進めています。

問 下水道施設課 ☎ 22-1123 ☎ 22-4389



市HP



## 市政情報

関東信越税理士会  
東松山支部からのお知らせ

## □確定申告に関する無料税務相談

■2月2日(月)~13日(金)※時間は事務局が指定

対年収600万円以下で、次のいずれかに該当する人

・年金受給者  
・給与所得者で医療費控除を受けた人

・年の途中で就職・退職した人、年末調整の済んでいない人

費無料(収入600万円を超える場合や、複雑な手続きを要する場合は、低額な料金が発生する場合があります)

## □税に関する無料相談

■2月20日(金)午前10時~午後4時

費無料(複雑な手続きを要する場合は、低額な料金が発生する場合があります)

## ■共通事項

場各税理士事務所

申・問1月13日(火)~2月6日(金)  
午前9時~午後2時(土・日曜日、祝日を除く)に電話で関東信越税理士会東松山支部事務局へ。

25-2670

## 埼玉県都市ボートレース企業団のお知らせ

同企業団は、本市を含む15市で構成されています。ボートレース事業収益からの配分金は、貴重な財源となっています。

## ボートレース開催日

1月:3日(土)~8日(木)、11日(日)~14日(水)、17日(土)~22日(木)、30日(金)・31日(土)

2月:1日(日)・2日(月)、6日(金)~11日(祝)、25日(水)~28日(土)

3月:1日(日)、7日(土)~12日(木)、19日(木)~24日(火)、28日(土)~31日(火)

場戸田ボートレース場

問埼玉県都市ボートレース企業団  
048-823-8711

## 日曜窓口及びコンビニ交付サービスの休止

## □日曜窓口の休止

業務システム機器の標準化対応作業を行うため、市民課・保険年金課の日曜窓口を休止します。

窓口休止日 1月25日(日)

休止部署 市民課・保険年金課・パスポートセンター  
(パスポートの受取)

## □コンビニ交付サービスの休止

システムの設定変更を行うため、以下の期間はコンビニ交付サービス(住民票の写し、住民票記載事項証明書、印鑑登録証明書、所得証明書、住民税決定証明書)を休止します。

## コンビニ交付サービス休止期間

1月13日(火)正午~14日(水)午前6時30分

1月16日(金)正午~17日(土)午前6時30分

1月25日(日)午後11時~29日(木)午前6時30分

## ■共通事項

問【日曜窓口・コンビニ交付】市民課 21-1402 23-2234

【日曜窓口】保険年金課 21-1403 23-0076



市HP  
(日曜窓口とマイナンバーカード業務停止日)



市HP  
(コンビニ交付サービス)

## \* \* \* 降雪の時期到来!除雪作業にご協力ください \* \* \*

除雪作業は主要道路を中心に埼玉県及び東松山市が、それぞれ業者委託により行います。

しかし除雪作業を行っても、道路脇には雪が残ってしまいます。そのため、自宅の出入り口等は皆さんで除雪を行ってください。

## 地域ぐるみの除雪を!

歩道や通学路のほか、高齢者世帯などご自身による除雪が困難な場合は、ご近所同士の助け合いで、除雪をお願いします。

なお「自主防災組織等補助金交付要綱」に基づき、自主防災組織・自治会が重機等を使用し、生活道路の除雪を行う場合には補助があります。詳細は、事前に危機管理防災課へご相談ください。

## 雪を道路に捨てないで!

道路に捨てられた雪が通行の妨げ、事故の原因になります。雪の処分は敷地内でお願いします。

## タイヤも冬支度を!

1台の立ち往生でも、緊急車両の通行の妨げとなることがあります。路面凍結時に安全な運転・通行が出来るよう、冬用タイヤの装着やタイヤチェーンの携行をお願いします。

## 路上駐車はやめましょう!

路上駐車は、除雪作業の支障となるだけでなく、交通事故や渋滞の原因になります。

## 私有地の樹木などは、日頃からお手入れを!

雪の重みにより倒れた樹木が道路を塞ぎ、通行の妨げになることがあります。特に竹林や高木につきましては、日頃からお手入れをお願いします。

問道路課 21-1456 25-2760

建設管理課 21-1420 25-2760

危機管理防災課 21-1405 22-7799



## 住居表示の届出

住居表示区域内に建物を新築した場合、住居番号付定の届出を行ってください。この届出が済んでいないと、転入や転居の手続きができません。

なお、増築や改築などで住所が変わることもありますので、ご注意ください。

対和泉町・加美町・幸町・材木町・神明町・日吉町・本町・松葉町・松本町・松山町・美土里町・箭弓町・若松町(50音順)

持建築場所案内図、公図の写し、平面図、配置図

問市民課 21-1402 23-2234

市HP

## 東松山税務署から確定申告のお知らせ

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次のとおり開設します。

■2月16日(月)~3月16日(月)(土・日曜日、祝日を除く)午前9時~午後4時

## 場市民文化センター

確定申告会場での相談は、入場整理券を当日配付しますが、相談枠に限りがあります。ぜひ、国税庁LINE公式アカウントからオンライン事前予約をご利用ください。

問県東松山環境管理事務所

22-0990

市HP

県HP

国税庁LINE公式アカウント

## 死亡した野鳥を見つけたら

死亡した野鳥を見つけても、ただちに鳥インフルエンザを疑う必要はありませんが、他の病原体を持っている可能性がありますので、死骸や排せつ物には直接触れないようにしましょう。

なお、大型の鳥や複数の野鳥が死亡している場合は、回収・検査をする場合がありますので、県東松山環境管理事務所にご連絡ください。

問県東松山環境管理事務所

23-4050

FAX 23-4114

環境政策課

63-5006

FAX 23-7700



県HP

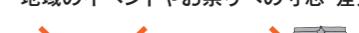
## みんなで守ろう寄附禁止

## 禁止されている寄附の例



地域のイベントやお祭りへの寸志・差入れ

花輪・供花



お年賀等の贈答品



社寺修復等への寄附

病気見舞

政治家が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは公職選挙法で禁止されています。また、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることが禁止されています。次の行為は特別な場合を除いて一切禁止されています。

## 禁止されている寄附行為

- ・政治家の寄附
- ・政治家の後援団体の寄附
- ・政治家に対する寄附の勧誘・要求
- ・政治家の関係会社等からの寄附
- ・政治家によるあいさつ状(年賀状等)
- ・あいさつを目的とする有料広告

問選挙管理委員会 21-1443 24-6123

市HP

県HP

公職選挙法



## 市政情報

## 違法な盛土に注意

「草刈りして返すから、一時的に資材置場として貸してほしい」「重機を数日間だけ置かせてほしい」と言葉巧みに話を持ちかけて同意を取る、同意を取らずに法令を無視して短期間に大量の土砂等を盛土するなどの事例が発生しています。

土砂を堆積するには法令手続きが必要です。違法な土砂等の堆積が行われた場合、その責任や撤去費用の負担は、行為者だけでなく土地所有者に及ぶことがあります。このようなトラブルに巻き込まれないよう、安易に土地を貸さない、定期的に土地を見回るなど、自分の土地は自分で守りましょう。

問 環境政策課  
☎ 63-5006  
Fax 23-7700  
市HP



市HP



市HP

## パソコンの処分方法

パソコンは市で処分することができません。ご家庭で不要になったパソコンを処分する場合は、国の認定事業者又はパソコンメーカーに回収を依頼する必要があります。

## 国認定事業者による回収

認定事業者HP又はFAXで申込み、宅配便で回収します。処分するものにパソコンが含まれていれば、段ボール1箱分(縦・横・高さの3辺の合計が140cm以内で重さが20キログラム以内)の回収料金が無料となり、その範囲であればプリンターやスキャナーなどの周辺機器も一緒に処分できます。

問 リネットジャパンリサイクル株式会社

☎ 0570-085-800 Fax 0562-45-2918 ※国認定事業者

## パソコンメーカーによる回収

一般社団法人パソコン3R推進協会にお問い合わせください。PCリサイクルマークのある製品の場合、処分は無料です。対象となるパソコンの種類は、デスクトップコンピューター本体、ノートブックパソコン、パソコン用ディスプレイ装置です。

メーカーが不明な場合や自作パソコンの回収を依頼する場合は、一般社団法人パソコン3R推進協会HPをご確認ください。

問 (一社)パソコン3R推進協会

☎ 03-5282-7685

廃棄物対策課

☎ 21-1401 Fax 23-7700



市HP

## 消費者トラブルに注意

## SNSの「ダイエット広告」をきっかけにした怪しい痩身商品の勧誘に注意

## 【事例1】

SNSに度々出てくるダイエット広告に惹かれ、タップすると、無料メッセージアプリへの登録を促され、薬剤師を名乗る人とやり取りが始まった。「1か月で10キロ絶対痩せる。リバウンドはない」と、勧められるまま痩身茶と足の裏に貼るパッチの購入を決め、代引きで8万円支払った。その後「それだけでは痩せないと10万円分のサプリメントなどの購入を次々と勧誘され困惑している。

## 【事例2】

SNSのダイエットトレーナーの広告をきっかけに、個人名の相手とメッセージを交わし、痩せるお茶を代引き6万円で購入したが、頼んでいない「痩せるパッチ」が同梱されていた。問い合わせると「あなたはモニターなので追加商品だ。費用を支払うように」と言う。モニターになった覚えはない。支払いたくない。

困ったときは、消費生活センター等にご相談ください。

消費生活センターへの相談は、

消費者ホットライン☎188

問 人権市民相談課☎21-1414 Fax 23-2236

## くらしの110番

## 消費者へのアドバイス

- 無料メッセージアプリの相手の言うことをうのみにせず、少しでも不審に思ったら購入は控え、相手との連絡を絶つことも考えましょう。
- 相手(事業者情報)については「会社概要」や「特定商取引法に基づく表記」を参照して、架空や実在企業をかたった偽者ではないか確認しましょう。
- 体重の増減は個人の食や運動などの生活習慣に左右される不確定なものです。「〇〇だけで痩せる」など簡単に痩身効果が得られるような説明や「絶対痩せる」「リバウンドしない」と断定して言うような勧誘には注意しましょう。

困ったときは、消費生活センター等にご相談ください。

消費生活センターへの相談は、

消費者ホットライン☎188

問 人権市民相談課☎21-1414 Fax 23-2236

## 講座・教室・イベント

## スポーツ発見教室



日 ①1月24日(土)②2月11日(祝)午前9時~正午

場 ①南地区体育館②北地区体育館

対 市内在住の小学1~3年生

定 各回50人(申込順)

内 大東文化大学の学生の皆さんと、遊びながら身体を動かす教室です。学校では体験できない珍しい道具を使った遊びを体験できます。

持 飲物、体育館履き、汗拭きタオル

申 1月9日(金)~20日(火)に電子申請で申込み

問 スポーツ課

☎ 21-1439

Fax 23-2239



市HP

## 平野文化祭

日 2月7日(土)午前9時30分~午後3時、8日(日)午前9時~正午

場 平野市民活動センター、北地区体育館

内 各種作品展示、サークルの舞台発表など

問 平野市民活動センター

☎ 25-2220

Fax 25-2227



市HP

## 明るい選挙啓発標語・ポスター作品展

日 ①1月30日(金)~2月1日(日)

②2月2日(月)~8日(日)

場 ①ピオニウォーク東松山2階

②市立図書館1階ロビー

問 選挙管理委員会

☎ 21-1443

Fax 24-6123



市HP

## 国際交流協会 英語絵本読み聞かせ

日 1月31日(土)午前10時~11時30分

場 総合会館4階多目的ホール

対 小学3年生以下

※幼児は保護者同伴

定 10人(申込順)

内 英語の絵本の読み聞かせ後、絵本に出てきた英語の表現を楽しみながら英語を話しましょう。

申・問 1月15日(木)までに直接、電話又は Faxで協会事務局(総務課)へ。

☎ 21-1415 Fax 24-6123



市国際交流協会

市国際交流協会

事務局

問 平和資料館からのお知らせ

☎ 35-4111

## 落語会「林家木久彦」

日 2月28日(土)午後2時から 費 1,000円

申 1月27日(火)から直接又は電話で受付

## 1月の映画会(親子映画会は一般の人も大歓迎)

日時	タイトル
4日(日)午後1時30分~(78分)	[アニメ] [親子映画会] かんからさんしん
10日(土)・11日(日)・12日(祝)午後1時30分~(96分)	[邦画] いわさきちひろ~27歳の旅立ち~
17日(土)・18日(日)午後1時30分~(99分)	[邦画] ふたりの旅路
24日(土)午後1時30分~(108分)	[洋画] 哀愁
31日(土)午後1時30分~(90分)	[邦画] 異国の丘

## 戦争体験者証言ビデオ上映(1月)

日時	タイトル
10日(土)・11日(日)・12日(祝)午後1時~(約19分)	広島少女の原爆体験
24日(土)午後1時~(約13分)	戦後、蒋介石軍下八路軍との戦闘で負傷
■落語会、映画会、戦争体験者証言ビデオ上映 共通事項	

場 講堂 定 160人(先着順。ただし、落語会は申込順)



## みそ作り教室

日2月16日(月)～19日(木)午前8時30分から(16日は午前11時まで、17日は正午まで、18日は午後4時まで、19日は正午まで)  
場野本市民活動センター  
対全日程参加可能な市内在住・在勤・在学の成人  
定15人(申込多数の場合抽選)  
内地場産の米と大豆を使った米こうじみそ作り  
費6,400円(材料費)  
申・問1月5日(月)～16日(金)(土・日曜日、祝日を除く)に直接、電話又はFAXで野本市民活動センターへ。  
☎23-7077  
FAX23-7063



市HP

## シニア・ミドル就職相談会

日2月5日(木)午後1時30分～4時(受付：午後1時～3時30分)  
場総合会館4階多目的ホール  
対おおむね60歳以上の人(ミドル世代も歓迎)  
定80人(申込順)  
内シニア・ミドル世代を募集する地元企業との就職相談会を開催します。  
企業の人事担当者との個別相談や個別面接が受けられます。  
申・問直接又は電話でハローワーク東松山へ。  
☎22-0240  
FAX23-6272



市HP

## 社会教育講座「空き家のおこまりごとありませんか？」

日2月13日(金)午後2時～3時  
場松山市民活動センター  
対市内在住・在勤・在学の人  
定40人(申込順)  
内空き家のお困りごとはありませんか？空き家問題の現状を知り、空き家を持ってしまった時の解決策を学ぶセミナーです。  
講師 埼玉りそな銀行職員  
持筆記用具、いきいきパス・ポイントカード(付与希望者のみ)  
申1月14日(水)～2月6日(金)午前8時30分～午後5時に電話又は電子申請で申込み  
問生涯学習課  
☎21-1431  
FAX23-2239



市HP

## クラシックを聴きませんか♪

## □Short Concert Series クラシックの扉2025-2026 Vol.23

日1月25日(日)午後2時開演  
内気軽にクラシック音楽を楽しめる1時間のコンサートです。  
今回は、マリンバ奏者の浜まゆみさん、東松山地域ゆかりの若手演奏家(東松山ネクストアーティスト)の本田悠稀さん(フルート奏者)、大友麻里亜さん(ピアノ奏者)が奏でるアンサンブルコンサートをお楽しみください。

費1,000円(税込・全席自由) ※中学生以下無料

## □Classic Garden～クラシックの庭～ Vol.2

日2月15日(日)午後2時開演 対小学生以上  
内市応援団員でヴィオラ奏者の生野正樹さんがプロデュースするクラシックコンサートシリーズ。

今回は、同じく市応援団員でメゾソプラノの林美智子さんが出演。「日本のうた、ドイツのうた」の名曲を、一流の演奏家たちが奏でます。

出演者 生野正樹さん(ヴィオラ・写真左)、林美智子さん(メゾソプラノ・写真右)、山中惇史さん(ピアノ)

費一般3,000円 高校生以下1,000円  
(税込・全席指定)

※高校生以下は入場時に学生証の提示が必要です。



市民文化センターHP

## ■共通事項

場・申・問市民文化センター☎24-2011 FAX24-2012



市民文化センターHP

## 花とウォーキングのまちの平和賞絵画展

日1月27日(火)～2月1日(日)午前9時～午後5時(1日は正午まで)  
場市農林公園  
内平和をテーマに募集した絵画の展示  
問総務課☎21-1415 FAX24-6123



市HP

最優秀賞(小・中学生の部)  
「丘の上のひまわり」柴崎愛莉さん

## 得する街のゼミナール

日2月1日(日)～3月15日(日)  
場市内の商店街のお店・銀行  
内お店の人が講師となって、専門知識やプロのコツを無料で教えるミニ講座  
費一部材料費が必要な講座あり  
申直接又は電話で講座開催店舗へ。  
問市商工会



市商工会HP

☎22-0761  
FAX24-0687

## 高坂地区健康講座講演会

日1月29日(木)午後1時30分～3時  
場高坂市民活動センター  
対市内在住・在勤・在学の成人  
定150人(申込順)  
テーマ 今から備えよう認知症対策  
講師 特定非営利活動法人日本成人病予防協会 健康管理士一般指導員小牟田健治さん

申・問1月7日(水)～23日(金)に直接、FAX又は□で高坂市民活動センターへ。



市民文化センターHP

☎34-3730  
FAX34-3845

## 新春！農林イベント

日1月12日(祝)午前10時～午後2時  
場市農林公園  
内新春を祝い、日頃の感謝の気持ちを込めてイベントを開催。農林公園産の野菜がたっぷり入ったお雑煮販売やくじ引きなど楽しい企画を用意しています。  
※駐車場に限りがありますのでできるだけ乗り合わせでお越しください。  
問市農林公園  
☎39-0150 FAX36-3915

## 栗の木を育ててみませんか～植樹、せん定、仕立て方～

日1月18日(日)午前10時～正午  
場ぽろたん農園(集合場所 市農業公社駐車場 下唐子1168-1)  
対市内在住で栗を栽培している人又は栗を植えようとしている人  
定20人(申込順)  
内栗の品種と苗木の植え方、栗の樹形とせん定の仕方  
申・問1月15日(木)までに直接、電話又はFAX(住所・氏名・年齢・電話番号を明記のうえ)で市農業公社へ。☎26-0528 FAX81-4320



## 「武州・入間川プロジェクト」助成団体募集

令和8年4月1日～令和9年3月1日に入間川流域で環境保全活動を行う市民団体、学校等の非営利団体による公益的な活動に対し、助成金の交付や情報提供を行います。  
対半数以上が市内在住・在勤・在学の人で構成されている10人以上の団体(代表者は市内在住の成年人に限る)  
申・問1月7日(水)～28日(水)に直接又は電子申請でスポーツ課へ。  
☎21-1439  
FAX23-2239



市HP

荒川上流河川事務所HP

## 「介護のお仕事 個別相談会」埼玉県が介護施設への就職をサポート！

日1月14日(水)午後1時30分～3時30分

場市民文化センター  
対介護事業所での介護職の勤務を希望する人

内仕事紹介・職場体験を通して、就業までの支援を無料で行っています。

初めて介護の仕事を希望する人、資格をお持ちでない人、ご高齢の人もお気軽にご参加ください。  
申当日まで電話又は申込フォームで申込み

※当日空きがあれば予約なし可  
問受託事業者 株式会社パソナライフケア(県介護人材確保総合推進事業事務局)  
☎0120-121-767



申込フォーム

学校体育施設開放制度  
令和8年度利用団体登録受付

令和8年度に市内小・中学校の体育館、校庭、夜間照明の利用を希望する団体の登録を受け付けます。

対半数以上が市内在住・在勤・在学の人で構成されている10人以上の団体(代表者は市内在住の成年人に限る)

申・問1月7日(水)～28日(水)に直接又は電子申請でスポーツ課へ。  
☎21-1439  
FAX23-2239



市HP

荒川上流河川事務所HP

※講座は全ていきいきパス・ポイントの対象

申1月5日(月)から各講座の前々日までに直接、電話、FAX又は□できらめき市民大学へ。

☎21-3451  
FAX21-3452



市民大学HP

## きらめき市民大学

令和8年度  
学生  
募集

きらめき市民大学は、学ぶことによって豊かな心を育み、市民一人ひとりの個性が輝き、まち全体が彩り豊かにきらめく、そんな人づくりを目指しています。

## 募集要項

**応募資格** 市内在住の人(年齢は問いませんが、中学生以下の人は除きます)

※卒業生は同一学部へ再入学できません。

※授業以外にも、自治会、イベント等の活動ができる人。

## 募集人員

くらしと健康学部、国際・文化学部、歴史・郷土学部各30人

## 在学期間

2年

**授業日** 毎週木曜日(年間40日程度)※いきいきバス・ポイントの対象です(年2回、令和8年度負担金納入時)。

**授業時間** 午前10時～午後3時

**負担金** 年間1万円(2回分割納入)※そのほか自治会費、修学旅行費、教材費などの自己負担があります。

**募集期間** 1月5日(月)～2月27日(金)

**申込窓口** きらめき市民大学、生涯学習課、市立図書館、各市民活動センター

**申込方法** 申込書に必要事項を記入し、直接、電話、FAX、  
又は郵送で〒355-0005松山2688-8きらめき市民大学

へ。各申込窓口に案内書と申込書があります。

また、市HPからダウンロードできます。

**入学決定** 募集締め切り後、入学決定通知書を送付します。定員を超えた場合は公開抽選を行い、3月下旬までに応募者に通知します。

## 公開抽選 定員を超えた場合

3月6日(金)午後2時 場きらめき市民大学講堂

## 学部と学習目標(講義例)

## ①くらしと健康学部

互いに支えあい、健康で楽しく生活するための方策について学びます(例:知って安心・糖尿病の豆知識、パラスポーツ「ボッチャ」、社交ダンス体験)。

## ②国際・文化学部

文化や芸術を学び、国際理解を深めます(例:茶道を楽しむ、クラシック音楽の魅力、パラグアイの文化と音楽)。

## ③歴史・郷土学部

郷土の歴史や民俗、文化から、地域の生活や産業とのかかわりを学びます(例:比企一族、郷土の名作「天の園」、上岡観音の絵馬市)。

## 自治会活動

学園祭、スポーツ大会などを学生が主体となって行うことで、学生相互の交流・親睦を図ります。

## クラブ活動

英会話、パソコン、ウォーキング、コーラス(合唱)、卓球、太極拳、城跡めぐり、パークゴルフなどのクラブ活動を行っています。

卒業後もクラブ活動を継続し、

参加している人もいます。

**申・問**きらめき市民大学  
☎21-3451 Fax 21-3452



きらめき市民大学

## きらめき市民大学入学申込書

令和8年 月 日

東松山市きらめき市民大学

学長 森田光一 あて

きらめき市民大学へ入学を申し込みます。

第1・第2のそれぞれ希望する学部を次の中から選び、学部名を○で囲んでください。

(第1希望) くらしと健康学部

国際・文化学部

歴史・郷土学部

(第2希望) くらしと健康学部

国際・文化学部

歴史・郷土学部

※第1希望の学部が定員に達した場合、第2希望が採用されることがあります。

住 所 〒355- 東松山市

ふりがな  
氏 名

生年月日 T・S・H 年 月 日( 歳)

電話番号 - -

※卒業生は下記も記入してください(複数ある場合は全て記入)。

卒業履歴

期生

学部

お預かりした個人情報は、個人情報保護法に基づき管理します。

## パブリックコメント募集

市の個別計画の策定・改定にあたり素案を公表しますので、ご意見をお寄せください。

計画名	内 容	担当課	市HP	担当課HP
第3次東松山市環境基本計画(改定)	生活環境や社会情勢の変化などに対応するための改定	環境政策課 ☎63-5006 Fax 23-7700		
東松山市ごみ処理基本計画(改定)	一般廃棄物(ごみ)の処理に関する計画の改定	廃棄物対策課 ☎21-1401 Fax 23-7700		
第三次東松山市観光振興基本計画	観光振興により地域の活性化を図り、活力ある魅力的なまちづくりを実現するための計画の策定	商工観光課 ☎21-1427 Fax 23-7700		
第二次東松山市花いっぱい推進計画	「花いっぱい」の取組を推進するための計画の策定	地域支援課 ☎21-1435 Fax 22-7799		
東松山市国土強靭化地域計画(改定)	大規模自然災害等に備えるための計画の改定	危機管理防災課 ☎21-1405 Fax 22-7799		
第6次ひがしまつやま共生プラン	「第6次ひがしまつやま共生プラン(東松山市男女共同参画基本計画・東松山市女性活躍推進計画・東松山市DV防止基本計画・東松山市困難女性支援基本計画)」の策定	人権市民相談課 ☎21-1416 Fax 23-2236		

## ■共通事項

**公表期間** 1月5日(月)～26日(月)

**公表場所** 担当課、市民情報コーナー、各図書館、各市民活動センター

※計画案、意見書は市HPからダウンロードできます。

**対**・市内在住・在勤・在学の人

・市内に事務所・事業所がある個人・法人・団体

・本案に関して利害関係がある個人・法人・団体

**提出方法** 公表場所にある意見書に必要事項を記入し、1月26日(月)までに直接、FAX、又は郵送で〒355-8601松葉町1-1-58【担当課】へ。



## 健康

## ファミリー歯科健診

2月4・18日、3月4・25日(水)午後1時30分～2時30分

場 保健センター

対 市内在住の人

内 歯科健診、相談、フッ化物塗布(2歳6か月～未就学児の希望者)

持 歯ブラシ、母子健康手帳(妊娠婦、未就学児)、バスタオル(未就学児)

申・問 事前に直接又は電話で健康推進課へ。

☎24-3921

Fax 22-7435

市HP



## 大人のための健康歯援プログラム

2月4・18日、3月4・25日(水)午後※時間は個別対応のため申込後にお知らせします。

場 保健センター

対 市内在住の20歳以上の人

内 歯と口の健康力チェック、口腔内チェック

申・問 事前に直接又は電話で健康推進課へ。

☎24-3921

Fax 22-7435

市HP



## がんワンストップ相談

月2回 午後6時15分～8時15分

※事前予約制

対 市内在住又は在勤する就労中のがん患者(休職中の人も含む)

内 働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、相談会を開催します。

**相談方法** 対面、電話、オンライン

申事前に電話、又は市HPから申込み

問 県疾病対策課

☎048-830-3651



県HP



## 保健センター便り

## 健康を保つための食事の基本

食は健やかで豊かな生活を送るうえで欠かせないものです。「ひがしまつやま健康プラン21」では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上そろえて食べることを推進しています。

- ・「主食」 ごはん、パン、麺などが中心の料理
- ・「主菜」 魚・肉・卵・大豆製品が主材料の料理
- ・「副菜」 野菜・海草・芋類などが主材料の料理

毎食、主食1皿、主菜1皿、副菜2皿を心がけ、1日に1回牛乳などの乳製品や果物なども組み合わせて栄養バランスの整った食事をしましょう。特に副菜を十分にとることは、適正体重の維持や血圧の安定、血糖値のコントロールなどにつながると言われています。

また、誰かと一緒に楽しく食事をすることは、人と人の心もつながります。正月明けで食生活の見直しに適した今、適度な運動も組み合わせて健康な毎日を送りましょう。

問 健康推進課  
☎ 24-3921  
㈹ 22-7435



## 休日当番医

診療時間 午前9時～午後5時 事前に電話相談をして受診

1月	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
1日(祝)	市民病院	内科、整形外科	松山2392	☎ 24-6111
2日(金)	小川赤十字病院	内科、外科	小川町小川1525	☎ 72-2333
3日(土)	武蔵嵐山病院	内科	上唐子1312-1	☎ 81-7700
12日(祝)	瀬川病院	内科、外科	小川町大塚30-1	☎ 72-0328

※休日当番医のほかにも、比企地域には日曜日に診察をしている医療機関があります。日曜日に診察している医療機関は、市HPで確認してください。



市HP

## 休日・夜間診療

事前に電話相談をして受診

名称	日時(診療時間)	施設・電話番号
休日夜間急患診療所	月～土曜日午後5時～11時、 日曜日、祝日前午前9時～午後11時	東松山医師会病院 ☎ 22-2822
休日歯科センター	日曜日、祝日前午前9時から (受付は午前8時30分～11時30分)	保健センター ☎ 24-3920
比企地区こども夜間救急センター (対象は原則として満15歳以下)	月～金曜日(祝日、年末年始は除く) 午後8時から(受付は午後7時30分～10時)	東松山医師会病院 ☎ 22-2822

## 埼玉県AI救急相談

チャットで気軽に相談できます。ぜひご利用ください。



県AI救急相談

## 埼玉県救急電話相談

小児・大人共通  
☎ #7119  
(又は048-824-4199)  
毎日24時間対応

問 健康推進課  
☎ 24-3921  
㈹ 22-7435



## 高齢者・福祉

## 民生・児童委員が委嘱されました



民生・児童委員の一斉改選に伴い、12月に委嘱状伝達式を行いました。

1月には新たに6人が委嘱され、現在150人の民生・児童委員が、地域住民の身近な相談相手として活動しています。

お住まいの地区の担当民生・児童委員等は、社会福祉課へお問い合わせください。

問 社会福祉課  
☎ 21-1455  
㈹ 24-6066



市HP

## 認知症チェックをしませんか?

市HPでは気軽に認知症チェックをることができます。チェックサイトには「家族・介護者向け」と「本人向け」の2種類があり、個人情報の入力は一切不要で、2分程度でチェック可能です。医学的診断にはなりませんが、定期的な健康チェックとしてぜひご活用ください。

チェック後には「相談先」や「認知症予防の10力条」など、暮らしに役立つ情報も表示されます。

問 高齢介護課  
☎ 22-7733 ㈹ 22-7731

## 認知症サポーター養成講座

日 1月22日(木)午後1時30分～3時30分まで

場 総合会館1階多目的室

対 市内在住・在勤の人

定 40人(申込順)

内 認知症についての基本的な知識や認知症の人との接し方等を学ぶ。

申・問 1月6日(火)から直接又は電話で市地域包括支援センターへ。  
☎ 22-7733 ㈹ 22-7731

## 認知症サポーターステップアップ講座

日 2月12日(木)午後1時30分～3時30分

場 総合会館4階多目的ホール

対 市内在住・在勤で、認知症サポーター養成講座を受講したことのある人

定 40人(申込順)

内 認知症の理解をより深め、認知症の本人や家族への支援を地域でできるよう、より実践的な内容を学ぶ。

申・問 1月6日(火)から直接又は電話で市地域包括支援センターへ。  
☎ 22-7733 ㈹ 22-7731

## シニアのための“ここプロ”フェスタin平野

「楽しみたい、働きたい、貢献したい」をテーマに、企業、社会福祉協議会、市などが連携し、シニアの元気を応援するイベントを開催します。

日 2月18日(水)正午～午後4時 場 平野市民活動センター 対 主に65歳以上の人

次の講座は事前申込が必要です。2月2日(月)から申込先へ。

講座名	時間	定員	申込先
特別講座：困ってませんか？咳のお話 呼吸器の専門医が解説 講師：埼玉県立循環器・呼吸器病センター 呼吸器内科副部長 小林洋一さん	午後1時30分～2時30分	90人	社会福祉協議会平野支部(平野市民活動センター内) ☎ 81-4470
はじめてのスマート講座①スマートの基本操作(初級者向け) ②LINE講座(中級者向け)③防災講座(中級者向け) 講師：株式会社Co-are	①正午～午後1時 ②午後1時30分～2時30分 ③午後3時～4時	各回 20人	生涯学習課 ☎ 21-1431 ㈹ 23-2239

## 企業体験ブース

企業	内容
明治安田生命保険相互会社	野菜摂取量の測定(ベジチェック)、骨の健康度チェック、老化物質測定(AGEs)
株式会社カーブスジャパン	筋力チェック、血管年齢測定
株式会社プライムトラスト	お肌診断、美容のお悩み相談、カラダバランスチェック
日本生命保険相互会社	血管年齢測定、脳健康VR測定(認知機能チェック)

## 楽しみたい 働きたい 貢献したい ブース

出展ブース	内 容
シニアクラブ	委員活動の案内・入会案内
比企師会在宅医療相談窓口	相談窓口紹介、私の意思表示ノート配布
きらめき市民大学活動紹介	大学のカリキュラム、クラブ活動などを紹介
シルバー人材センター	会員活動の案内・相談
地域いきいきつながりカフェ	お茶を楽しみながら、みんなでおしゃべり
デマンドタクシー利用案内	デマンドタクシー利用案内・申請受付
認知症にやさしいまち	タブレットでの認知症簡易チェック、パネル展示
eスポーツ	スクリーンを見ながら、ボウリングを体験
民生委員	委員活動の案内
里親案内	里親制度の紹介など



問 高齢介護課  
☎ 22-7733  
㈹ 22-7731



市HP



## 高齢者・福祉

## たんぽぽ作品展

1月31日(土)～2月3日(火)午前9時～午後4時30分(最終日は午後3時まで)

松山市民活動センター

特別支援教育への理解・啓発を図るために、市内の特別支援学級、特別支援学校の児童生徒の作品を市民に公開します。

白山中学校

35-2881 35-2882

## 成年後見センターにご相談ください

平日午前8時30分～午後5時30分(年末年始を除く)

市民福祉センター

認知症の人、知的障害・精神障害のある人又は家族・関係者

認知症等で判断能力が十分でない人の財産や権利を守る成年後見制度の相談や手続き支援を行います。

市成年後見センター

59-5670

59-5066



市HP

## みんなきらめけ!!ハッピーボディ操

介護予防を目的とした体操です。

ところ	2月
市民体育館	2・16日(月)
きらめき市民大学【午前】	9日(月)
きらめき市民大学【午後】	16日(月)
高坂丘陵市民活動センター	3・17日(火)
大岡コミュニティセンター	3・17日(火)
すわやま荘	17日(火)
唐子地区体育館	4・18日(水)
大岡市民活動センター	5・19日(木)
北地区体育館	5・19日(木)
市民福祉センター	5・19日(木)
南地区体育館	13日(金)
野本市民活動センター	6・13・27日(金)

時間 午前10時～11時30分(きらめき市民大学【午後】・高坂丘陵市民活動センター・大岡市民活動センターは午後2時～3時30分)

対市内在住の60歳以上の人

持フェイスタオル(体操用)、バスタオル・ヨガマット



## 令和7年度いきいきパス・ポイント対象事業

対象事業に参加して会場の受付又は担当課窓口で「いきいきパス・ポイントカード」を提示するとポイントが付与され、貯めたポイントを地域通貨「ばたん圓」と交換できます。

対市内在住の65歳以上の人

## ポイント付与期間

2月28日(土)まで

## ばたん圓交換申込期間

3月16日(月)まで

※申込みは年度内1回に限ります。

## 今月号掲載の対象事業

	ページ
きらめき市民大学「公開講座」	14
社会教育講座「空き家のおこまりごとありませんか?」	14
高坂地区健康講座講演会	15
きらめき市民大学 令和8年度学生募集※ポイントは令和8年度分として付与されます。	16
ファミリー歯科健診	17
大人のための健康歯援プログラム	17
認知症サポーター養成講座	19
認知症サポーターステップアップ講座	19
シニアのための"ここプロ"フェスタin平野	19
みんなきらめけ!!ハッピーボディ操	20
こちらウォーキングセンターです	22
月例市民ウォーキング	22

高齢介護課

21-1406

22-7731



市HP

## あつまれ！未来の赤十字奉仕団！

東松山市赤十字奉仕団は「ボランティア活動を通して誰かの役に立ちたい!」「災害への備えや赤十字の活動に興味がある!」という人を募集しています。日頃から防災意識を持っておくと、いつ起こるか分からない災害に備えられます。若者から高齢者まで、幅広い年代の皆さんを募集しています。

## 活動内容

- 防災フェアでの炊き出し訓練
- 地域のイベントに参加(日本スリーデーマーチ出展など)
- 災害義援金や日赤活動資金などの募金活動
- 献血会場協力
- 救急法などの日赤講習会や研修への参加など

費協力会員500円/年

社会福祉課

21-1455 24-6066



日本赤十字社公式キャラクター  
「ハートラちゃん」

高齢介護課  
21-1406  
22-7731

総合福祉エリア  
22-5561 25-3305  
高齢介護課  
21-1406 22-7731

市HP  
QR code



## 子育て

## 利用者負担額(保育料)納付

市内認可保育園(公立・私立)、市外認可保育園(私立)の保育料は、納期限までにお支払いください。

対象	納期限
・1月分保育料と延長保育料	2月2日(月)
・12月分一時保育料と短時間保育料	
・2月分保育料と延長保育料	3月2日(月)
・1月分一時保育料と短時間保育料	
・3月分保育料と延長保育料	3月31日(火)
・2月分一時保育料と短時間保育料	

口座振替の場合は、各納期限日が振替日になりますので、ご利用の人は前日までに残高をご確認ください。

保育課 21-1407 23-2239



## 物価高対応子育て応援手当

物価高が長期化する中、特に強く影響を受けている子育て世帯への応援手当を支給します。

対次のいずれかに該当する人

- 令和7年9月分の児童手当の支給を本市から受けている人
- 令和7年9月分児童手当を所属庁から受給し、基準日時点で本市に住民登録がある公務員

- 令和7年10月1日～令和8年3月31日に生まれたことを養育する市内在住の児童手当を受ける(予定の)人

支給額 こども1人につき2万円

申請期間 原則、申請不要です。届出や申請が必要な場合は、あらためて市HPでお知らせするとともに、別途通知します。

申・問 こども支援課

21-1461  
23-2239



市HP

未就学児のあそび場  
きらめきGO! GO!

場所・問合せ	とき
まつに 23-1361	1月22日(木)、2月10日(火)・20日(金)
からこ 23-1325	1月20日(火)、2月5日(木)・18日(水)
いちのかわ 21-6480	1月23日(金)、2月12日(木)・25日(水)
たかさか 31-2360	1月16日(金)・29日(木)、2月13日・27日(金)
しんめい 24-3346	1月14日(水)・27日(火)、2月3日(火)・16日(月)

時間 午前10時～11時30分

対未就学児と保護者

内手遊び、歌遊び、体操、簡単な工作、エプロンシアターなど

※事前申込は不要。

問保育課 21-1407

23-2239

※当日は、開催クラブにお問い合わせください。



きらめき  
クラブHP

## 親子で遊ぼう会 2月



## ■保育園 1歳児サークル

日3・10・17・24日(火)全4回

時間 午前10時～11時

場まつやま保育園 対市内在住の1歳児と保護者

定親子6組(申込順)

内ふれあい遊び、製作、おもちゃ作り、身体測定

申1月5日(月)午前9時30分から電子申請で申込み。なお、電子申請が使えない人は電話で平日午前9時30分～午後4時にまつやま保育園へ。



初めて参加の人



2回目以降参加の人

## ■体育館

日・場5日(木)南地区体育館、12日(木)北地区体育館、19日(木)唐子地区体育館、26日(木)野本コ

ミュニティセンター

受付 午前10時 時間 午前10時15分～11時15分

対未就学児と保護者

内ふれあい遊び、リズム、運動遊び

持体育館履き 申当日受付

## ■大岡市民活動センター

日16日(月)午前9時30分～11時30分(時間内でご都合に合わせてお越しください)

対未就学児と保護者

内自由遊び、ふれあい遊び、育児相談など

申当日受付

## ■支援センター室開放・園庭開放

日毎週月・水・金曜日(11・23日(祝)は除く)午前9時～正午、午後2時30分～4時30分

※園庭開放は園の行事により、時間が変更になる場合があります。

場まつやま保育園(駐車場なし)

対市内在住の保育施設(幼稚園も含む)に通園している未就学児と保護者

申当日受付

問まつやま保育園 22-1194 22-7904

## こちらウォーキングセンターです

市民一人1スポーツ!  
週に一度はスポーツを!

- 所在地…松本町1-9-37 ☎23-9090 ☎23-5677
- 開館時間…午前9時～午後5時
- 休館…月曜日(祝日の場合翌日)、年末年始

## □埼玉みてあるき

## ●廃線シリーズ③ 川越電気鉄道(大宮区) 10km

日2月10日(火)

集合 東松山駅改札前 午前8時35分(午前8時50分発上り乗車予定)

受付 川越駅東口緑地 午前9時25分

コース 川越駅東口緑地→クレアモール→川越八幡宮→喜多院→成田山別院→川越久保町停車場跡→成田山停車場跡→伊佐沼公園(昼食)→沼端停車場跡→黒須停車場跡→JR川越線南古谷駅(午後0時55分到着予定)

持昼食

## □ふるさと自然のみちウォーク

## ●百穴・川堤コース 10km

日2月17日(火)

集合・受付 ウォーキングセンター 午前8時45分

コース ウォーキングセンター→吉見百穴→岩鼻運動公園→殿山北公園→平野市民活動センター→一本松橋→ウォーキングセンター(正午到着予定)

## □ネイチャーウォーク 市民の森~冬~

日2月21日(土)

集合・受付 市民の森入口駐車場 午前8時45分、正午解散予定、雨天決行

内冬の森で暮らす生き物たち

持筆記用具、双眼鏡、ルーペなど

## □花・歴史ウォーク

日本スリーデーマーチコースより 武藏嵐山駅～小川町駅 12km

日2月27日(金)

集合 東松山駅改札前 午前8時15分(午前8時27分発下り乗車予定)

受付 武藏嵐山駅東口 午前8時40分

コース 武藏嵐山駅東口→東側公園→新田沼公園→鬼鎮神社→相山橋→普光寺→埼玉伝統工芸会館(昼食)→西光寺→楓川親水公園→小川町駅(午後1時40分到着予定)

持昼食

## ■共通事項

費50円 申当日受付

## □東松山歩こう会1月例会 初詣ウォーク 11km

日1月18日(日)

集合・受付 清水谷公園 地下鉄有楽町線麹町駅2番出口から7分 午前9時30分

コース 清水谷公園→日枝神社→赤坂氷川神社→神谷町交差点→御成門交差点→芝大神宮→増上寺→芝公園→札の辻橋→高輪大木戸跡→泉岳寺→高輪ゲートウェイ駅前(午後2時30分到着予定)

費会員外300円

持昼食

申当日受付

問服部さん ☎090-5583-8948

## 2月 月例市民ウォーキング

	とき	集合時刻	集合場所	コース(距離)	昼食
松山市民活動センター ☎23-9311 ☎23-9312	3日(火)	午前8時30分	松山市民活動センター	箭弓稻荷神社 節分祭(7km)	不要
大岡市民活動センター ☎39-0602 ☎39-0676	19日(木)	午前8時30分	大岡市民活動センター	上岡観世音絵馬市(5km)	不要
唐子市民活動センター ☎22-0672 ☎22-0683	3日(火)	午前8時30分	唐子市民活動センター	箭弓稻荷神社 節分祭(8km)	不要
高坂市民活動センター ☎34-3730 ☎34-3845	21日(土)	午前8時30分	高坂駅東口	高坂駅東口公園巡り(6km)	不要
野本市民活動センター ☎23-7077 ☎23-7063	10日(火)	午前8時30分	野本市民活動センター	都幾川と文化財 西コース(6km)	不要
高坂丘陵市民活動センター ☎35-4311 ☎35-4313	20日(金)	午前8時30分	高坂丘陵市民活動センター	市民の森・地球観測センター(8km)	不要
平野市民活動センター ☎25-2220 ☎25-2227	10日(火)	午前8時30分	平野市民活動センター	森林公園 観梅・福寿草(10km)	不要

## 図書館だより

市立図書館 ☎22-0324 ☎22-0064	高坂図書館 ☎35-5120 ☎35-5123
開館時間 午前9時30分～午後7時	月～金曜日午前9時30分～午後6時 土・日曜日午前9時30分～午後5時15分
託児サービス	市立 第2・3・4・5木曜日午前10時～正午
おはなし会	市立 第2・4土曜日午前11時～11時30分 高坂 第2・4・5土曜日午前11時～11時30分
ちいさい子むけ おはなし会(0～3歳位)	市立 第1・3水曜日午前11時～11時30分
ミニ朗読会(一般向け)	市立 第2水曜日午後2時～3時
映画会 ※定員100人(先着順)	日1月11日(日)午後1時30分から 内「フォレスト・ガンプ」(142分・吹替) 日1月18日(日)午後1時30分から 内「にしきたショパン」(89分)

1月の休館日

1日(祝)～4日(日)・  
26日(月)  
市立図書館  
27日(火)・28日(水)  
電気工事のため今月のテーマ本は  
「干支の言い伝え」です。

市立図書館HP

## 今月の図書館からのお知らせ

## 市立図書館・高坂図書館

## □図書館しおりデザイン募集の結果発表

内人気投票の結果、中村西さんのデザインが1位となりました。



中村西さんのコメント「本好きのうさぎさん。今日は植物図鑑を熱心に眺めています。『はるになつたら、なにをたべようかしら?』色々な種類の本を気軽に手に取れる。図書館ついい所ですね。」

しおりは4月から利用者へ配布します。

## □ブックスタートボランティア募集

内ブックスタートは、お子さんに絵本と出会う機会をつくる活動です。生後4か月の赤ちゃんを対象とした乳児健診では、赤ちゃんと保護者の人へ読み聞かせを行った後に絵本を手渡します。5歳児健診では、お子さんの希望する絵本を読み聞かせします。

活動日 月3回程度(火・金曜日)

時間 午後1時15分～3時頃

場 保健センター 開市立図書館

## 高坂図書館

## □ぬいぐるみおとまり会

日おはなし会 1月25日(日)午前10時30分～11時30分  
お迎え 1月27日(火)午前9時30分～午後5時30分

場 2階大会議室

対市内在住の幼児～小学生と保護者

定20人(20体)(申込順)

内ぬいぐるみと一緒におはなし会に参加した後、ぬいぐるみだけ図書館におとまりします。お迎えの時に、ぬいぐるみが選んだ本を貸し出します。ぬいぐるみたちの様子を撮った写真もプレゼントします。

申1月5日(月)～18日(日)に直接又は電話で高坂図書館へ。

## 伝言板

このコーナーは、市民の皆さんから寄せられた情報です。  
参加するときは内容を確認してください。出かけてみませんか  
参加してみませんか

## ●アロマテラピー講習会

日1月23日(金)午前10時30分～11時30分  
場市民福祉センター 定8人(申込順)

内寒い冬に役立つアロママッサージオイル作り&amp;セルフケア方法

費1,000円(材料費)

申・問1月16日(金)までにアロマラウレア石塚さんへ。☎24-3704

## ●ボイスカウト活動・入団説明会

日①1月24日(土)②1月31日(土)③2月7日(土)午前10時～正午

場①リックおがわ(小川町)②フレサよしみ(吉見町)③松山市民活動センター

内活動の紹介や参加方法の説明など

問ボイスカウト東松山第一団 須藤さん  
☎090-2653-8656●いっしょにやろう! 2026withガールスカウト  
いろいろチャレンジあそびひろば

日1月25日(日)午前10時～正午

場松山市民活動センター

内市内在住・在勤の小学生以上(小学1～3年生は保護者同伴) 定50人(申込順)

内ボッチャ・モルック・健康増進イベントなど  
申・問2月2日(月)～13日(金)にで市レクリエーション協会 小林さんへ。

☎taikyo@heso-sports.com

## ●東松山市民スキー

□わくわくスキー教室  
日2月22日(日)午前9時～午後3時  
定25人(申込順)内スキー講習会、SAJスキー検定(3・4・5級)  
費1,000円(保険料等)※検定料別

## □スキー大会

日2月23日(祝) 定100人(申込順)  
費大人1,000円、小・中学生500円

## ■共通事項

場丸沼高原スキー場(群馬県)  
※現地集合・現地解散内市内在住・在勤・在学の小学生以上  
申・問2月6日(金)までに市スキー連盟 宮尾さんへ。☎090-2551-5077



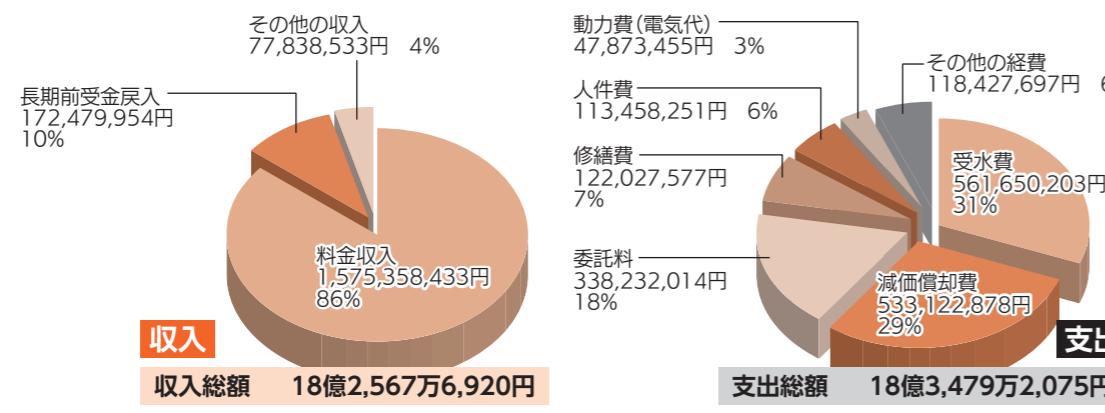
## ●水道事業

## 令和6年度 東松山市水道事業決算の概要

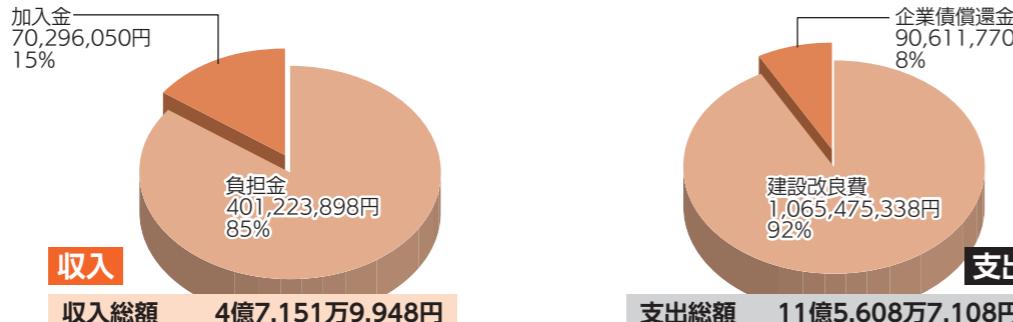
## 業務量

給水人口 91,040人(令和7年3月31日現在)  
給水戸数 46,750戸(令和7年3月31日現在)  
年間総配水量 12,562,775m<sup>3</sup>  
1日平均配水量 34,419m<sup>3</sup>

## 収益的収入及び支出(水道水をお届けするための営業部門)(税抜)



## 資本的収入及び支出(施設をつくるための建設部門)(税込)



## 老朽管や設備の更新を進めています

水道事業では、老朽化が進んでいる配水管の更新に合わせて耐震性のある管への布設替えや、浄配水場設備の更新を重点的に進めています。

令和6年度は、市内7か所で約1キロメートルの老朽管の更新工事及び水穴配水場配水池屋根防水改修工事などを実施しました。令和7年度は、市内各所で老朽管の更新工事及び唐子浄水場の直流電源装置内の更新工事などを引き続き実施しています。

今後も皆さんに安定して水道水をお届けできるよう事業を進めていきますので、ご理解ご協力をよろしくお願いします。



新しい水道管に更新する工事



## 給水装置の財産区分・修繕区分

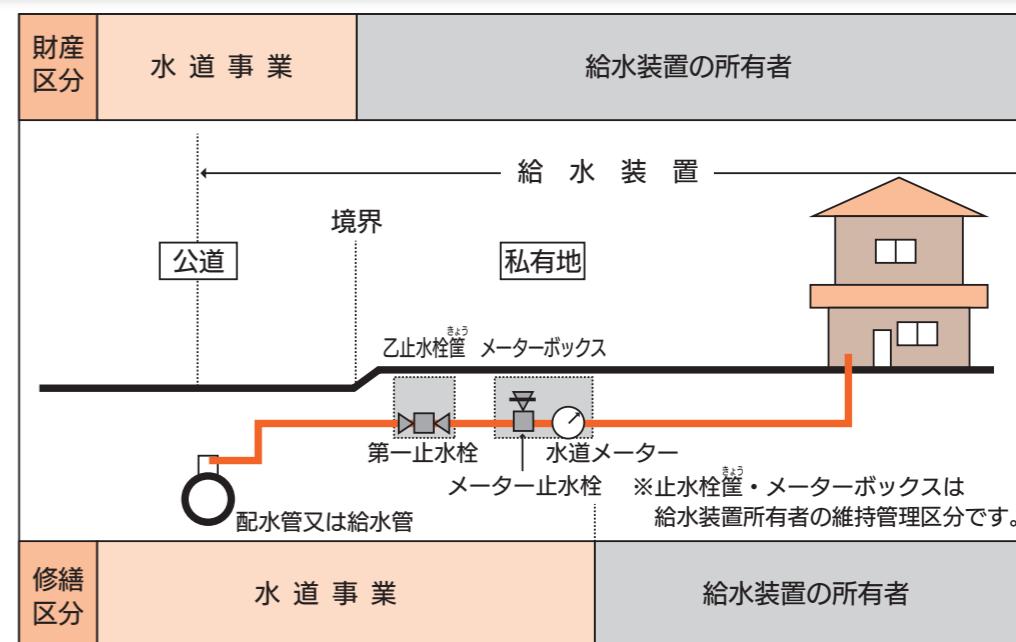
## 財産区分

市が貸与している水道メーター等を除き、水道管・水道メーター等の給水装置は、私有地内は所有者の財産となり、境界から公道側(外側)は市の財産です。

## 修繕区分

メーターボックスから公道側(外側)で漏水を発見したときは、水道施設課にご連絡ください。また所有者の修繕区分となるメーターボックスから建物側(内側)での破損・

漏水の場合は、市指定給水装置工事事業者へ修理を依頼してください。ただし、メーターボックスまでが敷地境界から配管の平面距離で3メートル以上離れている場合は乙止水栓までが市の修繕区分となります。



## 小規模貯水槽水道の管理

東松山市水道事業給水条例に基づき、小規模貯水槽水道(有効容量10m<sup>3</sup>以下の受水槽)の管理は、小規模貯水槽水道設置者の責任において管理し、及びその管理の状況に関する検査を行うよう努めなければなりません。

※有効容量とは、最高水位までの間で適正に利用可能な容量をいいます。

## 貯水槽(受水槽・高架水槽)の清掃

- 年1回以上、定期的に行ってください。
- 清掃は、専門的な知識、技能を有する者に委託するのが望ましいとされています。

## 貯水槽(受水槽・高架水槽)の点検

- 水が有害物や汚水などによって汚染されることのないように、定期的(月1回程度)に点検を行ってください。
- 点検等により欠陥を発見したときは、速やかに改善措置を行ってください。
- 大雨、地震、凍結などにあったときも速やかに点検を行ってください。

## 水質検査の実施

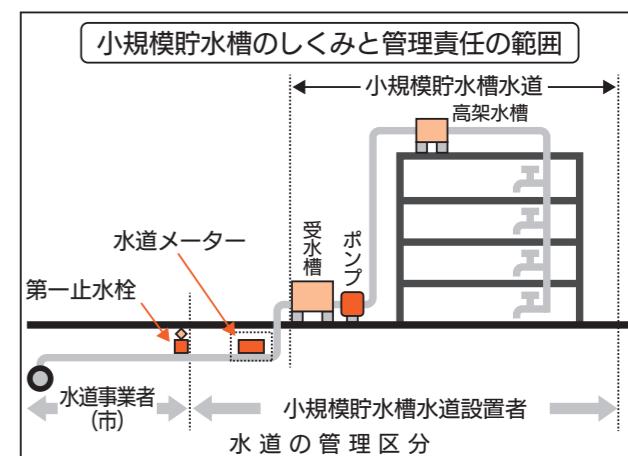
- 年1回以上、定期的に給水栓(蛇口)で水質検査を行ってください。

## 異常時の対処(汚染事故等)

- 給水栓(蛇口)において、水の色、濁り、臭い、味などに異常を認めたときは、水質に関する検査を行ってください。
- 給水する水が人の健康を害する恐れがあることが判明したときは、ただちに給水を停止し、その水を飲まないよう、関係者に周知してください。

※貯水槽清掃の会社・専門の水質検査機関については上下水道経営課に問い合わせるか、県HPでご確認ください。

問上下水道経営課・水道施設課 22-1123 22-4389



県HP  
(貯水槽清掃)



県HP  
(水質検査)

## みんなのphoto広場

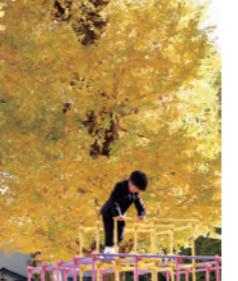
このコーナーでは市民の皆さん撮影した写真を紹介しています



●可愛いカピバラに変身！  
初めてのこども動物自然公園でパシャリ！たくさんの動物に興味津々。最後にはカピバラに変身して可愛い写真が撮れました！  
・ひまりん



●トリックオアトリート  
お菓子をくれないといつも以上にいたずらしちゃうぞ～  
・ゆきなんつ



●お日様ぽかぽか  
落ち葉を踏んだり、ブランコに乗りながら紅葉を楽しめました。日当たりもよく気持ちが良かったです。  
・リーさん

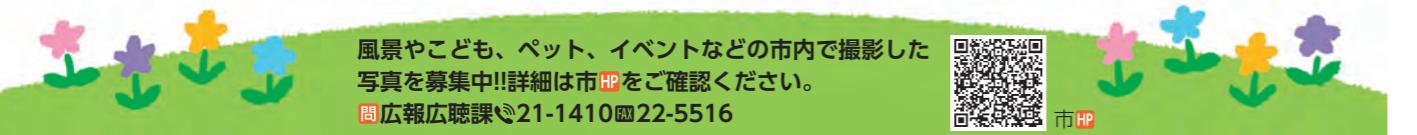


●七五三  
箭弓稻荷神社のイチョウの木を背にして、七五三のおしゃれな服でも汚れお構いなしに遊ぶ息子が可愛く撮りました。  
・D.Y

●落ち葉ともみじ坂  
まるで不思議の国への入り口のようです。  
・赤帽子

●楽しい時間はあっという間！  
外で思い切り遊んで、そろそろ帰宅時間。「楽しかったね！また明日学校でね～！」  
・だんちゃん

風景やこども、ペット、イベントなどの市内で撮影した写真を募集中!!詳細は市HPをご確認ください。  
問 広報広聴課 21-14100 22-5516



## いきいきチャレンジ！シニアクラブ

このコーナーでは、地域の人とつながるシニアクラブの活動内容、参加した人の効果などを紹介します！

### 地域の人とつながることが フレイルの予防になる

フレイルとは、加齢により心身機能が衰えた状態のことを言います。「社会性」が低下すると、生活範囲が狭くなり、こころや口腔・栄養・身体機能にも影響が出てきます。

加齢により心身が衰えてきたとしても、継続的に通うことのできる「地域の通いの場」があることで、孤立や孤独を防ぐことができます。また、地域の人と関わりをもつことで、地域の情報を得ることができ、生活をしていくうえでの安心にもつながります。

#### シニアクラブを始めとする通いの場に参加する効果

- ・健康意識が高まる
- ・認知症の発症リスクが低下する
- ・うつ発症リスクが低下する
- ・要介護リスクが低下する など

現在、市内には67のシニアクラブがあり、介護予

【シニアクラブとは】おおむね60歳以上の人を対象とし、身近な地域で自主的に活動している組織で、仲間づくりや健康づくり、地域づくりを行っています。シニアクラブの見学等のご相談は、お近くのシニアクラブや高齢介護課までお気軽にご連絡ください。

問 高齢介護課  
21-1406  
22-7731

QRコード

## WITH FLOWERS ~暮らしに花を~

市内7か所の市民活動センターの花壇は、地域活動推進員が中心となって整備しています。今回は、高坂市民活動センターの取組を紹介します。



宿根・多年草を活用した花壇



宿根・多年草を活用した花壇



宿根・多年草を活用した花壇

ボランティアと作る花壇

高坂市民活動センターの花壇は、現在8人のボランティアの皆さんにご協力いただき整備しています。活動の中で、花の知識を互いに共有し、交流する機会となり、コミュニティの輪を広げるきっかけとなっています。



花壇整備活動



花壇整備活動

フラワーサポーター募集中！  
一緒に「花いっぱい活動」を行いませんか♪  
現在113人の皆さんにご参加いただき、公共花壇の植込み等を行っています。初心者大歓迎です！

問 地域支援課 花いっぱい推進室  
21-1435 FAX 22-7799

QRコード

## コアラ通信

せんりょく じきゅうそう きろくかい

### 全力を尽くした持久走記録会

の もとしょうがっここう  
野本小学校

12月10日(水)、持久走記録会が行われました。低学年は3分、中学生は4分、高学年は6分と定められた時間を走り、自分の記録に挑戦しました。2人1組になり、走者と記録者に分かれて取り組む中、記録者や応援に駆け付けた保護者からは「最後まで頑張れ～」「ラストスパート！」などの声援が飛び交いました。

最後まであきらめず、一人ひとりが時間いっぱい駆け抜けた持久走記録会となりました。











問 高齢介護課  
21-1406  
22-7731

QRコード

28 令和8(2026)年 1月

令和8(2026)年 1月 29

# えんじよいスポーツ



今回は、市弓道場の増床改裝を記念して10月19日(日)に開催された市民総合体育大会「弓道の部」を運営された市弓道連盟会長を務める教士六段の那須充良さんにお話を伺いました。

弓道連盟は平成10年4月に発足し、20歳代から80歳代までの約70人で活動しています。

会長の那須さんは、若い頃に水泳競技の経験がありますが、以前から武道に憧れがあり、36歳で弓道を始め、その年初段に合格、その後も鍛錬を重ねて昇段を続け、80歳の現在も力強く、美しく弓を引いています。

弓道のすばらしさを伺うと「生涯スポーツとして最適であるということです。弓道は28m先の直径36cmの的に矢を当てるテクニックを競う武道です。精神的な安定感が大事ですから、矢を的まで飛ばすには、弓の強さも個人の体力に合わせますので80歳を過ぎても現役でいられます。また、老若男女関係なく競い合えますし、より上位の段位・称号を目指すことも励みになります。長い坂を上り続ける感じで、挑戦し続けるものがあ

## 東松山市弓道連盟

りますね」と話してくれました。

弓道は「真・善・美」を指標に掲げています。真は理にかなった射、善は周囲と調和のとれた所作、美は姿勢・動作の美しさです。的中を追求することだけではなく、入場から退場まで周囲と息を合わせ、礼に則した小さな動作を美しくと念じながら行うことで自然に姿勢もよくなるそうです。さらに、現代人が日常生活では教えてもらえない礼儀が身に付き、精神の安定も図られることにありがたさを感じているそうです。

今でも理想の射を追求して稽古を重ねる那須さんは、七段の審査に挑戦し続けています。今後の

目標は「会長として、会員の質的向上を図ることです。環境が整い、毎年開催の初心者教室で会員数も増えてきました。現在は式段、参考段の会員が中心ですが、四段、五段が中心の連盟にしていきたいです」とのことです。

これからも弓道で人生を豊かにお過ごしください。

矢渡しの射手 那須さん

の連盟にしていきたいです」とのことです。

これからも弓道で人生を豊かにお過ごしください。