

みちのく

広報

1 JAN.

毎月15日発行No.893
令和3(2021)年

三郷市はギリシヤ共和国
のホストタウンに登録さ
れています。



いきいきライフ

県立三郷北高等学校

書道部の皆さん

三郷市飲食補助クーポン券の有効期限を 令和3年2月28日(日)まで延長します



クーポン券には1月31日(日)までと記載されていますが、そのまま利用できます。飲食店をご利用の際は、少人数・短時間での会食をお願いします。また、テイクアウトやデリバリーの活用もご検討ください。

※店舗により対応が異なりますので、くわしくは商工会ホームページをご確認ください。

事業者のかたは、換金期限が3月12日(金)まで延長となります。

問い合わせ 商工観光課 ☎(930)7721

対象店舗はクーポン券に同封している一覧または商工会ホームページをご覧ください。

ホームページはこちら



オリパラに向けて機運醸成

12月14日(月)、包括連携協定を締結しているコカ・コーラボトラーズジャパン株式会社から、聖火リレーデザインの清涼飲料水缶160ケース(3,840本)をご寄贈いただきました。

いただいた清涼飲料水は、陸上競技場や市内体育施設の利用者にお配りしました。

HP38221



哺乳瓶の寄贈

12月15日(火)、株式会社ズーム・ティーから、510本の哺乳瓶をご寄贈いただきました。同社は、災害時に乳幼児を連れて避難されるかたへの支援として「哺乳びん寄付プロジェクト」に取り組んでいます。いただいた哺乳瓶は、災害用備蓄品として活用させていただきます。

令和3年 迎春



三郷市議会議員
菊名 裕

明けましておめでとうございます。

市民の皆様も健やかに新年を迎えられたことと、お慶び申し上げます。

また、日頃より市議会に対しましてご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、昨年はコロナ禍により、生活習慣をはじめ、さまざまな面で変化を余儀なくされた年でした。これまで市議会としても、感染症対策や社会経済活動への対応を積極的に行ってまいりました。今後、withコロナの生活を乗り切るには、市民の皆様との協働によるまちづくりが重要であり、そのためには地域の力をさらに高めなければならないと日々考えております。

市では4月から新たに第5次三郷市総合計画がはじまります。市民の想い、時勢を的確にとらえ、多くの人たちが日々の暮らしに喜びを実感できるまちづくりを進めていくことが、市議会に課せられた使命でもあると強く思っております。

市民の皆様健康と安全・安心の確保を基本に、市内経済や産業の回復などに向けて、必要な対策を迅速に講じられるよう、市と連携し、市議会議員一同、全力を傾注してまいりますので、引き続きご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



三郷市長
木津 雅 晟

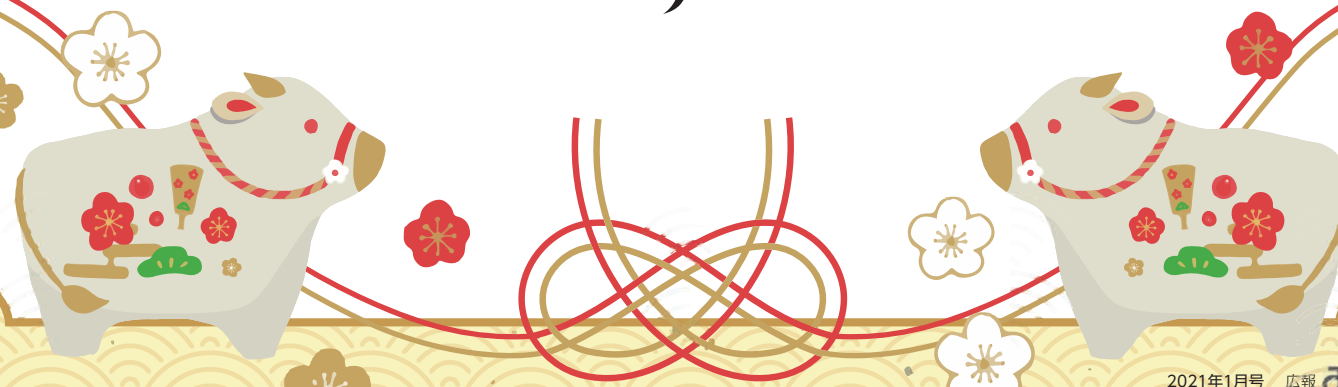
明けましておめでとうございます。

皆様には、希望あふれる輝かしい新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

いよいよ今夏、東京オリンピック・パラリンピック競技大会が開幕します。本市は近代オリンピック発祥の地であるギリシャ共和国のホストタウンに登録されており、「みさとシティハーフマラソン〜かいちゃん&つぶちゃんマラソン〜」での駐日ギリシャ大使から入賞者へのオリympic冠授与、本市中学生と同国ベリスティ市の学生によるテレビ電話交流、聖火トーチ展開催など、さまざまな交流事業を通じて同国と親睦を深めています。大会前にはギリシャ共和国陸上競技連盟の事前キャンプも予定されており、おもてなしの心を持って選手団を迎え、市一丸となって応援してまいります。

昨年は新型コロナウイルスが私たちの日常を大きく変えました。本市では2月に三郷市新型コロナウイルス対策本部を設置して以降、感染症対策と社会経済活動の回復に向けた多くの独自施策を実施しています。皆様には「新しい生活様式」の中、引き続き、マスクの着用や3つの密を避けるなど、感染防止に努めていただきますようお願いいたします。

本年も更に住みよいまちを目指し「ふるさと三郷 みんながほほえむまちづくり」を進めてまいりますので、一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



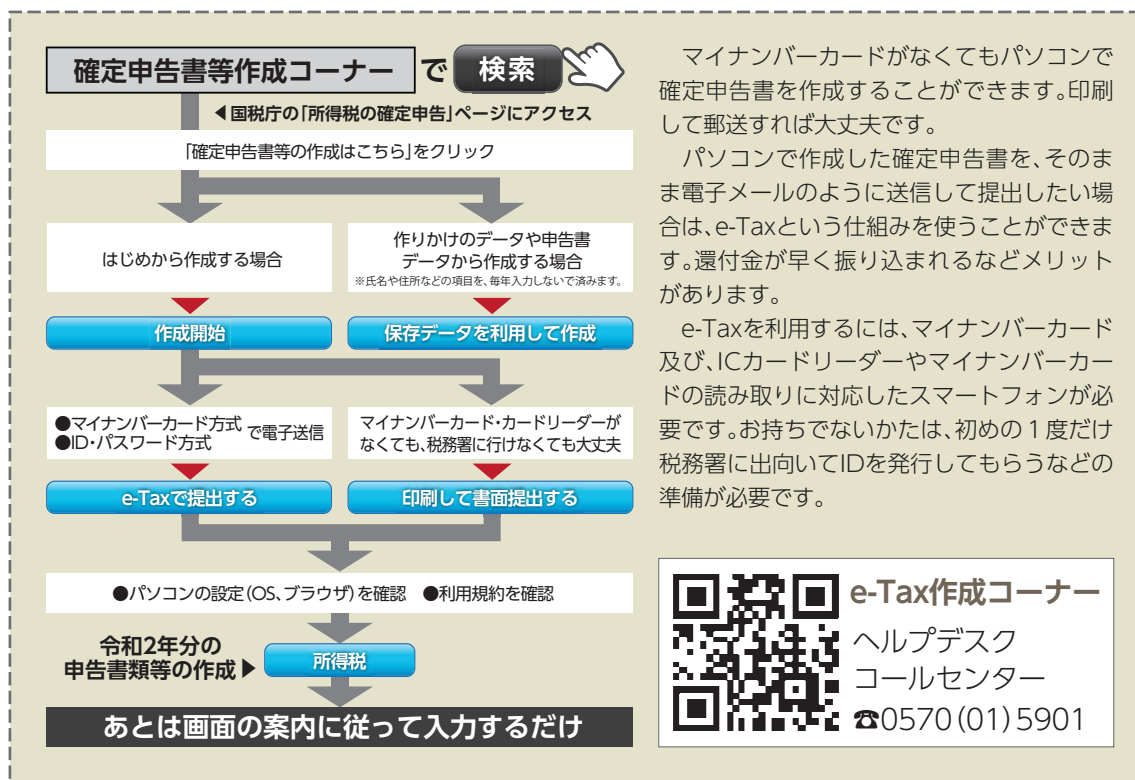
CHECK
2

実際に確定申告書を作成してみよう！

パソコンやスマートフォンで
らくらく作成！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」にアクセスしましょう。あとは画面の案内通りに入力するだけです。

所得などの金額を正しく入力すれば、計算で間違えることはありません。自宅で作成すれば、税務署などに行く必要もなく、新型コロナウイルス感染拡大防止にもつながります。

CHECK
3

確定申告は郵送でもOK！

「確定申告書等作成コーナー」は国税庁ホームページからアクセスすることができます。そこからe-Taxで送信することもできますが、自動計算された確定申告書を印刷して、郵送で提出することもできます。

こんなに早く簡単に
できるなんてびっくり！
皆さんもぜひご利用を。



自宅にプリンターがない場合

「確定申告書等作成コーナー」で作成した申告書はPDF形式で出力できるので、スマートフォンにデータを移して、コンビニで印刷することができます。スマートフォン版の「確定申告書等作成コーナー」も提供されていて、給与や公的年金収入に控除を追加する申告などであれば、スマートフォンやタブレットで手軽に確定申告書を作成することができます。

確定申告は
ご自宅で

PROFILE 小林 美優

三郷市出身。8歳から和太鼓を始め、2017年の第二回全日本横笛コンクール準優勝、東京アジア打楽器フェスティバル2018・第一回日本国際打楽器コンクールWorld Percussion部門、青年の部では金賞を受賞。

2018年から和太鼓のプロ集団「Zi-PANG」のメンバーとしてプロデビュー、同年8月に三郷市PR大使に就任。現在、市内外のさまざまなイベントで演奏を披露している。

三郷市PR大使の小林美優さんと一緒に
パソコンで
確定申告書を作成！

確定申告の時期となりました。しかし、新型コロナウイルスへの感染が不安で、できるだけ外出を控えたいかたも多いと思います。実は、確定申告は税務署に行かなくてもご自宅で簡単に行うことができます。今回は三郷市PR大使の小林美優さんと一緒にパソコンで確定申告書を作成してみました。

CHECK
1

確定申告は必要？

所得税は1～12月の1年間の全ての所得を合計して、法律で認められている控除を差し引いて、所得が残れば納税することになります。

個人事業を営んでいるかたや2か所以上から給与の支払いを受けているかた、働きながら年金を受給しているかたなどは、ほとんどの場合、確定申告をする必要があります。この場合は、合計した所得から計算した税額と、すでに源泉徴収されている税額との差額を納付します。もし源泉徴収されている税額が多い場合は還付されることになります。

年末調整されているかたで、勤務先や年金支払者に書類を提出し忘れた場合なども、確定申告で源泉徴収された所得税の精算をすることができます。また、医療費控除・初年度の住宅借入金等特別控除・寄附金控除など、年末調整できない控除があるかたも、源泉徴収された所得税を還付してもらうためには、確定申告が必要です。

- ✓ 年末調整されていれば、原則として確定申告は必要ありません。
- ✓ 年末調整された給与・年金以外の収入がある場合は原則として、確定申告が必要です。
- ✓ 源泉徴収票に書かれていない控除がある場合も、還付を受けるためには確定申告が必要です。



所得税の確定申告案内

日 程	会 場	入場整理券配布
1月4日(月)～2月3日(水)の平日	越谷税務署(越谷市赤山町五丁目7-47)	午前8時30分～
2月4日(木)～3月15日(月)の平日、 2月21日・28日(各日曜日)	イオンレイクタウン kaze3階イオンホール ※入場整理券配布場所は1階E入口。	午前9時～

会場への入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券の配布状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります。

2月4日(木)～3月15日(月)の期間中は、越谷税務署では申告相談を行っていませんので、ご注意ください。入場整理券は当日配布しますが、LINEを通じたオンライン事前発行も可能です。くわしくは国税庁ホームページをご確認ください。

必要なもの

項 目	持ち物・必要書類
申告者全員	●印鑑 ●申告者の本人確認(個人番号確認及び身元確認)書類の写し 【例:①マイナンバーカード、②通知カード+運転免許証、公的医療保険の被保険者証など】 ●申告者本人の振込先口座が分かるもの
所得関係	給与所得者・ 公的年金受給者
	事業(営業等・農 業)・不動産所得
	一時所得・雑所得
控除関係	社会保険料控除
	生命保険料控除・ 地震保険料控除
	医療費控除
	医療費控除の特 例(セルフメディ ケーション税制)
	障害者控除
	寄附金控除
	住宅借入金等特 別控除の2年目 以降

申告に関する



医療費控除の申告をしたいのですが、領収書を持参したらよいのですか？

医療費控除の申告には医療費控除の明細書が必要です。領収書をお持ちになられても申告を受け付けることができません。あらかじめ明細書を作成のうえ、お越しく下さい。作成方法に関しては国税庁ホームページをご覧ください。

年金収入があるのですが、何か控除を申告したらお金が戻りますか？

年金の源泉徴収票に記載のある源泉徴収税額が0円の場合は、いくら控除を申告しても所得税額に変動がないため、還付はありません(市・県民税の申告は必要な場合もあります)。お持ちの源泉徴収票の源泉徴収税額を確認のうえ、お越しく下さい。

○税理士事務所での無料電話相談(予約制)

日程 2月1日(月)～15日(月)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため電話相談で行います。
※相談内容によって有料の場合があります。
※日時の予約またはお問い合わせは関東信越税理士会越谷支部 ☎(962)6131へお願いします。

税理士による 税の無料相談会

日 程	会 場	受付時間
2月15日(月)	市役所7階 大会議室	午前9時～11時、 午後1時～3時30分

※会場の混雑状況により受付を早めに終了する場合があります。

3月15日までに 税の申告を

問い合わせ 市民税課 ☎(930)7706

新型コロナウイルス感染拡大防止のため3密(密閉・密集・「密接」)を避ける対策を実施します。会場にお越しのかたには、何かとご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

市・県民税申告相談会の注意点

「感染症対策」

○来場を予定されているかたはアルコール消毒、マスクの着用などに「ご協力ください。」
○入場の際に検温を実施します。37.5度以上の発熱が認められる場合は、入場をお断りします。発熱等の症状があるかたや体調の優れないかたは、来場をお控えください。
○来場の際は最低限の人数でお願いします。また、混雑の状況によつては、車の中など会場外で待機いただく場合があります。

「入場整理券の導入」

○申告相談会場への入場には「入場整理券」が必要です。なお、入場整理券の配布状況に応じて、受付時間内であつても受付を早めに終了し、後日の来場をお願いすることがあります。
○受付時間前に入場整理券の発券は行いません。3密回避のため受付時間前にお並びいただくことは「遠慮ください。」
○受付方法等が変更になる場合があります。最新情報は市ホームページをご覧ください。

市・県民税申告相談会場で 受付できない確定申告

○医療費控除を追加するかたで、医療費控除の明細書が完成していないかた
○収支内訳書が完成していない事業所得・不動産所得
○初年度の住宅借入金等特別控除を受けるかた
○土地や建物等、株式、先物取引等に係る譲渡所得(分離課税)
○令和元年分以前の申告
○損失の申告
○青色申告
○雑損控除
○相続税・贈与税・消費税・亡くなられたかたの申告など

収入・所得のないかたの 市・県民税の申告

国民健康保険や後期高齢者医療保険、介護保険等の保険料(税)や高額療養費、高額介護サービス費などは市・県民税の申告に基づいて決定をしています。前述の行政サービスの減額・免除の申請や非課税証明書の発行のために、市・県民税の申告が必要な場合があります。

申告相談会開始から1週間は大変混みます。期間中に分散してお越しいただけるよう「ご協力をお願いします。」

市役所で行う申告相談

日 程	会 場	受付時間
2月15日(月) ※還付申告のみ。	市役所7階大会議室	午前9時～11時、午後1時～3時30分 ※会場の混雑状況により受付を早めに終了する場合があります。
2月16日(火)～19日(金) 3月1日(月)～15日(月) ※土・日曜日を除く。		

出張申告相談

日 程	会 場	主な対象地域	受付時間
2月22日(月)	鷹野文化センター (体育室)	鷹野文化センター周辺	午前9時30分～11時、 午後1時～3時 ※会場の混雑状況により受付を早めに 終了する場合があります。
2月24日(水)		コミュニティセンター周辺	
2月25日(木)	瑞沼市民センター (体育館)	彦成3丁目・さつき平1丁目	
2月26日(金)		彦成4丁目・さつき平2丁目	

※文化会館、コミュニティセンターでの申告相談は感染症対策が困難なため、設置しませんので、ご注意ください。
※出張申告は、会場近隣住民のかたが対象です。混雑緩和のため、指定日の来場にご協力ください。

日曜申告相談

日 程	会 場	受付時間
2月21日(日)	市役所7階大会議室	午前9時～11時 ※会場の混雑状況により受付を早めに終了する場合があります。

市税等口座振替加入 キャンペーン



©三郷市2009

キャンペーン期間中に新規口座振替を申し込まれたかたに
「かいちゃん&つぶちゃん」グッズをプレゼント!

対象
期間

1月18日(月)~
3月15日(月)

- ※すでに口座振替を利用されているかたが、金融機関や口座内容等の変更で申し込まれた場合は対象外。
- ※口座振替は取扱金融機関の窓口でお申し込みください(市役所での受け付けはできません)。
- ※複数の税目等を申し込まれても、プレゼントは一人1セットです。共有分は代表者に1セットお渡しします。

対象税目等(口座振替についての問い合わせ先)

固定資産税・都市計画税、市県民税(普通徴収・特別徴収)、 軽自動車税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料	⇒収納課	☎(930)7710
保育料	⇒すこやか課	☎(930)7784
介護保険料	⇒介護保険課	☎(930)7792
水道料金・下水道使用料	⇒水道部業務課	☎(952)7102
し尿汲取手数料	⇒クリーンライフ課	☎(930)7718

素材本来の
味を活かした

「ハルミ果樹園」の干しイモ

市内にある「ハルミ果樹園」では、自身で栽培したこだわりのサツマイモ(紅はるか、安納芋)を使った干しイモを販売しています。この干しイモは「三郷市チャレンジ農業支援事業費補助金」を活用し、商品化されました。

市では、三郷産農産物のブランド化や6次産業化、新特産品の研究開発に取り組む農家さんを応援するため「チャレンジ農業支援事業」で補助を行うとともに、PR活動を積極的に行っています。

ハルミ果樹園の加藤みつ子さんは「あまり乾燥させずに仕上げた、ネットリとした食感を楽しんで欲しい」と話しています。

この干しイモは、三郷市とれたて野菜直売所「べじ太くん」で2月上旬ごろまで販売する予定です。

とれたて野菜直売所「べじ太くん」

所在地:幸房101

営業時間:午前9時30分~午後4時 定休日:月・金曜日



干しイモ 金額 500円(税込) 容量 約180g

問い合わせ 農業振興課 ☎(930)7722

6つの安心
お届けします

石の品質 / 基礎工事
墓石施工 / 文字彫刻
メンテナンス / 保証書発行

創業130余年の実績と信頼

篠田石材工業

埼玉県三郷市番匠1-74

☎0120-14-4135

TEL.048-952-1054

http://www.14-556.com/



石の心

日本石材産業協会お墓ディレクター1級/埼玉県技能士検定1級



お墓に亀裂が...
草むしりが大変

おまかせ下さい!

お墓のクリーニング
リフォーム
46,800円~(税別)



汚れが全部取れた!
予算も抑えられて
助かった!

お墓の
移転
ふる里より
三郷まで



広告

広告の取り扱いは、東武ようり新聞社 ☎(987)0611

新型コロナウイルス

関連情報

寒さが厳しくなると、手を洗う回数や換気を行う頻度が減少することが心配されます。引き続き基本的な感染防止対策を見直し、新型コロナウイルス感染症を予防しましょう。

1 基本的な感染防止対策

マスク着用の際は、口と鼻の両方を覆いましょう

人との距離は1mを目安に確保しましょう



手洗いはせっけんを使い15秒以上かけて洗いましょう。2回繰り返すと効果的です。特に食事前、調理前、トイレ使用後には手洗いをしましょう。

色が着いている部分は特に汚れが落ちにくいところですよ。意識して洗いましょう。



※手洗いを丁寧にすることで十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

※手を洗うことができない場合はアルコール消毒液を使いましょう。アルコール消毒液は指先から消毒するのがポイントです。



2 寒い環境でも換気を行いましょう

換気扇等が設置されていない場合は、室温が下がらない範囲で常時窓を開けて換気しましょう。

※窓を少し開け、室温は18度以上を目安にしましょう。

3 適度な保湿をしましょう

加湿器を使用したり洗濯物を室内に干すなどして、湿度は40%以上を目安にしましょう。

市内居住者の発生状況

(令和3年1月4日時点)

陽性者数(累計) **279人**

現在の患者数

75人

(内訳は入院中12人、宿泊療養7人、自宅療養56人、調整中0人)

退院・療養終了等

204人

※埼玉県発表。

手…手話通訳あり
筆…要約筆記あり
ル…ヒアリンググループあり
…主に高齢者を対象とした記事

令和2年度一般会計 補正予算(第8号)(第9号)

12月定例市議会で補正予算(第8号)が成立し、9552万9千円増額されました。主な内容は、補装具交付事業の負担金増額、保育所や学校の新型コロナウイルス感染症拡大防止対策費用などです。

また、新型コロナウイルス感染症の影響を受けているひとり親世帯への支援として、ひとり親世帯臨時特別給付金の基本給付を再支給するため、12月14日に補正予算(第9号)の専決処分を行い、6824万3千円増額されました。

令和2年度一般会計予算総額は、69億6千398万8千円になりました。

問い合わせ 財政課

☎(930)7765

令和元年度市税の収納状況

	収入額(円)	前年比(%)	徴収率(%)
総額	226億3,338万7,302	101.9	97.0
市民税	99億9,869万8,224	103.5	95.4
固定資産税	100億6,332万6,797	100.9	98.3
軽自動車税	2億180万1,412	105.2	91.2
市たばこ税	14億2,875万7,044	98.0	100.0
都市計画税	9億4,080万3,825	101.3	98.3

くわしくは市ホームページをご覧ください。
問い合わせ 収納課

☎(930)7710
HP 7652

償却資産の申告は お済みですか

事業を行っているかたは、

令和3年1月1日現在で所有している償却資産について、2月1日(月)までに申告書を提出してください。申告書がお手元にならない場合は、お問い合わせください。

問い合わせ 資産税課

☎(930)7717

国保税の納付を 年金の天引きから 口座振替に変更できます

ご希望のかたは、金融機関で口座振替の手続きをした控えを国保年金課へ提出してください。

2月1日(月)までに提出された場合は4月から、それ以降に提出された場合は6月以降から天引きを中止します。

問い合わせ 国保年金課

防災行政無線での全国一斉 情報伝達訓練を実施

防災行政無線のスピーカーから普段より大きな音で放送が流れます。ご理解とご協力をお願いします。

とき 2月17日(水)午前11時

放送内容 「これは、テストです」を3回、「こちらは、防災みさとです」

問い合わせ 危機管理防災課

☎(930)7832

防災行政無線確認ダイヤル



防災行政無線で放送された内容を左記の電話番号で確認できます。

令和3年1月から、携帯電話等でもフリーダイヤルの利用が可能になりました。

☎0120(954)310

※県内からのみ利用可。県外からは☎048(953)1125(有料)をご利用ください。

※放送内容は放送後24時間保存。

※フリーダイヤルにかけられる電話は、固定電話、公衆電話、携帯電話、自動車電話、PHS。

問い合わせ 危機管理防災課

☎(952)1294

「納税で
住みよい社会を
すぐそばに」
作・坂元小茉莉さん(南中)
令和2年度市内中学生
「税に関する標語」入選作品

1月の納税のお知らせ

納付期限 2月1日(月)

市民税(普通徴収)、国民健康保険税、保育料、児童クラブ負担金、し尿汲取手数料、介護保険料、後期高齢者医療保険料

※口座振替をご利用のかたは、残高にご注意ください。

日曜納税相談

とき 2月14日(日)午前9時
午後5時
ところ 収納課(1階10番窓口)

内容 市・県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料などの納付の相談及び納付の受付

問い合わせ 収納課
☎(930)7711

新型コロナウイルス感染症の影響により納税が困難なかたは収納課ホームページをご覧ください。HP 35487

不動産公売

公平な税負担を実現するため、2月2日(火)に市税滞納者の不動産を公売する予定です。

くわしくは市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 収納課

☎(930)7711
HP 38229

軽自動車などの 変更届はお早めに



軽自動車税(種別割)は、4月1日現在で軽自動車などを所有しているかたに課税されます。現在所有していない場合でも名義変更や廃車の手続きをしないと、市で車両の所有状況等が把握できないため、課税が継続されます。

廃車等の手続きは、各問い合わせて先にご確認ください。問い合わせ

▽原動機付自転車(125CC以下)、小型特殊自動車(トラクター、フォークリフト含む)：市民税課

☎(930)7707

▽二輪(125CCを超えるもの)：埼玉運輸支局春日部自動車検査登録事務所

☎050(5540)2028

▽三輪・四輪：軽自動車検査協会埼玉事務所春日部支所

☎050(3816)3113

国民年金保険料は割引額が多い口座振替の前納を

国民年金保険料を口座振替で前納(4月末一括引き落とし等)すると、納付書やクレジットカードによる前納よりも割引額が多くなります。

令和3年度からの口座振替

による2年、1年または6か月の前納申し込みは、2月末までです。事前に金融機関または越谷年金事務所に年金手帳、預金通帳、金融機関届出印をお持ちのうえ手続きをしてください。ただし、過去分の保険料をまとめて支払っても割引にはなりません。

くわしくは年金事務所へお問い合わせください。

問い合わせ

▽越谷年金事務所

☎(960)1190

▽日本年金機構ホームページ

URL <https://www.nenkin.go.jp>

▽国保年金課

☎(930)7704

所得税等の障害者控除 対象者認定書の交付

障害者手帳の交付を受けていない場合でも、65歳以上のかたで障がい者等に準ずる(寝たきりや認知症など)と認定されると、税の申告時に障害者控除が受けられる「障害者控除対象者認定書」が交付されます。お問い合わせのうえ申請してください。

問い合わせ 介護保険課

☎(930)7791

有料道路における 障がい者割引制度

身体障害者手帳または療育手帳をお持ちのかたは、自動車1台に限り有料道路の割引

を受けることができます。

対象	必要書類等
1種のかた	①身体障害者手帳または療育手帳 ②登録される自動車の自動車検査証
2種のかた	①②及び③本人の運転免許証
ETCで登録されるかた	①～③及び ④ETCカード(手帳所持者名義) ⑤ETCセットアップ証明書

既に手続きがお済みのかたは、有効期限にあわせて更新手続きが必要となります。

問い合わせ 障がい福祉課

☎(930)7778

コンビニ交付サービスを お休めます

メンテナンスのため、次の日程は証明書コンビニ交付サービスが利用できません。

戸籍に関する証明書 2月8日(月)午後5時～9日(火)午後2時

後2時

その他の証明書 2月9日(火)午前8時～午後2時

その他の証明書 2月9日(火)午前8時～午後2時

問い合わせ 企画調整課

☎(930)7769

HP 37855

障がい者の救急医療 情報キットを配布



緊急時に、素早く救急隊へかかりつけの医療機関や持病、服薬内容等の情報が提供できる用紙を冷蔵庫に保管するキットです。災害時はこの情報キットを持って避難しましょう。

配布を希望するかたは障がい福祉課窓口までお越しください。

対象 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちのかた、難病患者のかた

問い合わせ 障がい福祉課

☎(930)7778

HP 15527

高額療養費の申請

医療機関や薬局の窓口で支払った額（保険適用外の費用は対象外）が、同月内で限度額を超えた場合、申請によりその超えた金額を支給する制度です。申請先はお持ちの被保険者証に記載されている健康保険の保険者となります。

〈例〉70歳未満の国民健康保険加入のかた

所得要件（基礎控除後の所得）	自己負担限度額 （過去12か月以内で3回目まで）
901万円超	252,600円＋（医療費－842,000円）×1%
600万円超～901万円以下	167,400円＋（医療費－558,000円）×1%
210万円超～600万円以下	80,100円＋（医療費－267,000円）×1%
210万円以下	57,600円
住民税非課税	35,400円

※自己負担限度額は、年齢や所得水準、高額療養費の該当回数によって変わります。
くわしくは、ご加入の健康保険にお問い合わせください。

三郷市国民健康保険にご加入のかたは、診療月から3か月後の月末に案内を送付していますので、通知に記載の

のをお持ちのうえ、国保年金課または、みさと団地出張所で手続きをお願いします。
問い合わせ 国保年金課
☎（930）7702
HP 1504

徘徊高齢者等 探索システム利用助成

徘徊高齢者等の早期発見に役立つ探索システム（市が協定を締結しているセコム株式会社のものを使用）を利用する家族のかたに、費用の一部を助成します。

助成額等

	料金 （税込）	助成額	利用者 負担額
申込料	1万1,990円	7,500円	4,490円
利用料 （月額）	4,290円	3,500円	790円

対象 下記のいずれかに該当するかた

① 65歳以上の徘徊癖のある高齢者のかたを介護しているご家族

② 認知症の診断を受けた65歳未満のかたを介護しているご家族

申請方法 地域包括支援センターを通じて申請
問い合わせ 長寿いきがい課
☎（930）7788
HP 16955

資料点検のため 郷土資料館が休館

とき 3月2日（火）～4日（木）
問い合わせ 生涯学習課
☎（930）7759

蔵書点検のため 図書館施設が休館



▽市立図書館 3月1日（月）～4日（木）
▽早稲田図書館 3月8日（月）～11日（木）
▽北部図書館 3月2日（火）～5日（金）

日曜日の住所変更及び 戸籍届出の受付

とき

2月7日（日）
午前8時30分～午後5時15分

ところ

市役所市民課
※みさと団地出張所、市内の連絡所は閉所します。

内容

住所変更、戸籍の届け出、証明書の発行（税証明書を除く）、印鑑登録等
※市民課の一部の業務と他の課の業務はお取り扱いできません。
※戸籍の届け出は、閉庁時も警備室で受付しています。
くわしくは、お問い合わせください。

問い合わせ 市民課 ☎（930）7701

公共下水道事業計画の変更

下水道を整備する区域となつた三郷北部地区を事業計画

▽コミュニティセンター図書室 3月11日（木）
▽彦成地区文化センター図書室 2月25日（木）
▽東和東地区文化センター図書室 1月28日（木）
▽高州地区文化センター図書室 3月4日（木）
問い合わせ
▽市立図書館
☎（952）8800
▽早稲田図書館
☎（958）1040
▽北部図書館
☎（958）8900
HP 34625

とき 1月19日（火）～2月2日（火）

ところ 下水道課

意見書の提出方法 2月2日（火）（必着）までに郵送または直接下水道課
問い合わせ 下水道課
☎（930）7737
HP 23697

避難行動要支援者支援制度

平時時から地域のかたがたが要支援者の避難支援(安否確認、情報伝達、避難誘導)に備えるため、あらかじめ市と協定を結んだ避難支援等関係者(町会・自治会、自主防災組織、民生委員・児童委員など)に、要支援者の名簿を提供します。

〈対象となるかた〉

災害時に避難するのが困難なため避難支援を必要とし、左記のいずれかに該当するかた(施設入所中等のかたは除く)。

①75歳以上の一人暮らしのかた・75歳以上の高齢者のみの世帯のかた

②要介護認定3以上の認定を受けているかた

③身体障害者手帳(1・2級)の交付を受けているかた

④療育手帳(Ａ・Ａ)の交付を受けているかた

⑤精神障害者保健福祉手帳(1級)の交付を受けているかた

⑥その他避難支援を希望するかた

〈名簿登載の手続き〉

①～⑤:2月上旬に制度の案内と要支援者名簿に登載するための同意書を送付しますの
で、同意の有無を記入のうえ
ご提出ください。

⑥:市ホームページをご覧になるか、ふくし総合支援課までお問い合わせください。

問い合わせ

▽名簿作成及び更新について
…ふくし総合支援課

☎(930)7775

▽防災について:危機管理防災課

☎(952)1294

▽要介護者について:介護保険課

☎(930)7791

▽障がい者について:障がい福祉課

☎(930)7778

HP 27859

中小企業退職金共済掛金の一部を補助

条件(左記の全てに該当)

○市内に事業所を有し、1年以上事業を継続

○常時雇用している従業員数が100人以下(卸売業・小売業またはサービス業

の場合は20人以下)

○事業主が市税を完納

○退職金共済制度に加入し、

12月分までの共済掛金を完納

補助期間 市内事業所に勤務する従業員が中小企業退職金共済等に加入した月から3年間

補助率 掛金月額20%(限度額は1人につき月額1000円)

申し込み 1月29日(金)までに商工観光課

☎(930)7721

HP 22323

すこやかみさと健康体操普及スタッフを派遣します



町会や団体などで「すこやかみさと健康体操」を取り入れてみませんか。派遣を希望されるかたは、お問い合わせください。

問い合わせ 健康推進課

☎(930)7771

HP 27440

募集



パブリック・コメント募集

募集内容 第8期三郷市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(案)

公表期間 1月26日(火)～2月24日(水)

意見提出期限 2月24日(水)

〈消印有効〉

公表場所 長寿いきがい課、市政情報コーナー(市役所4階)、文化会館、各図書館、各文化センター、コミュニティセンター、瑞沼市民センター、ららぽーとみさと、世代交流館

ふれあいパーク、ピアラシテイ交流センター、三郷中央におどりプラザ、市ホームページ

意見の提出方法 市ホームページから提出するか、公表場所に備え付けの意見提出用紙に記入し、郵送かFAXまたは直接長寿いきがい課

※ご意見に対する回答はホームページで市の考え方を掲載します。

ムページで市の考え方を掲載します。

問い合わせ

▽高齢者保健福祉計画について:長寿いきがい課

☎(930)7788

FAX(953)7881

▽介護保険事業計画について:介護保険課

☎(930)7792

FAX(953)7881

三郷市母子愛育会 会員募集中



母子愛育会とは、近所の皆さんへの声かけや見守りを通して、地域のかた全てを対象に健康づくりのお手伝いをしていく全国的なボランティア組織です。

保健師、栄養士、健康運動指導士など、健康づくりに関わる資格を持ったスタッフと共に、各地域で活動しています。

問い合わせ 健康推進課

☎(930)7771

イベント等のスケジュールのご確認をお願いします

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベント等の中止、変更の可能性があります。
開催状況については各問い合わせ先または市ホームページでご確認ください。

日…日時
内…内容
持…持ち物
定…定員
申…申し込み
問…問い合わせ
手…手話通訳あり
筆…要約筆記あり
ル…ヒアリンググループあり
主…主に高齢者を対象とした記事

場…場所
講…講師
対…対象
費…費用

学校給食展



給食の歴史や市の学校給食を紹介します。

日 1月29日(金)～2月7日(日)

午前10時～午後9時

場 ちらほらとみさと

問 学務課 ☎(930)7757

養育費・面会交流について くわしく聞いてみませんか

日 2月21日(日) 午前10時～正

午

場 健康福祉会館

定 15人(申し込み順)

申 1月29日(金)午前9時～2

月19日(金)午後4時

URL <https://misato.city-ca.jp/>

小・中学校児童生徒作品展

※託児はありません。
問 子ども支援課

☎(930)7780



書き初めや図工・美術作品等を3期に分けて展示します。

日 2月1日(月)～7日(日)、

8日(月)～14日(日)、15日(月)

～21日(日)各9校

※展示校は市ホームページを

ご覧ください。

場 ちらほらと新三郷1階北モ

ール

問 指導課 ☎(930)7758

HP 37990

ウォーキング教室



日 3月4日(木) 午前10時～正

午 場 セナリオハウスフィールド
三郷

対 どなたでも

定 50人(申し込み順)

講 福田順太氏(早稲田整骨院、

理学・ウォーキング療法士)

申 1月25日(月)～2月18日(木)

に電話でスポーツ振興課

☎(930)7770

40歳以上対象 女性向けセミナー



日 2月12日(金) 午前10時～正

午

場 保健センター分室

対 就職を希望する40歳以上の

女性

定 24人(申し込み順)

内 経験を活かして再就職を乗

り切ろう!

申 商工観光課

☎(930)7721

HP 37947

■重症児者デイサービス yes (吉川市)

障がいを持つご利用者さまとご家族が地域で豊かに暮らす相談やお手伝いをします

児童発達支援・放課後デイサービス
生活介護・医療的ケア児者

送迎可

●重症児者あすなろ

越谷市にも重症児者短期入所受入可施設あり

随時スタッフ募集中

短時間OK!
保育施設完備!

平日・土・日・祝日もご相談できます

☎048-978-6449

越谷市大里729番地1

<http://www.npo-ai.com/>



特定非営利活動法人



広告の取り扱いは、東武よみうり新聞社 ☎(987)0611

シルバー人材センター 入会希望者説明会



シルバー人材センターの事業概要と仕組みを説明します。

日 1月27日(水)、2月24日(水)、
3月29日(月)午後1時30分～
3時

場 健康福祉会館

対 市内在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のあるかた、ボランティア活動に関心の高いかた

定 各30人(申し込み順)
申 事前に電話でシルバー人材センター ☎(952)0866

防火・防災管理講習 (併催)管理者新規講習



日 3月18日(木)・19日(金)午前

9時～

場 文化会館

定 70人(申し込み順)

費 1万円

申 一次募集…2月2日(火)～

9日(火)、二次募集…2月25

日(木)～27日(土)に日本防火

防災協会へ直接

※一次募集で満席となった場

合は、二次募集は実施しま

せん。

問 ▼日本防火・防災協会

☎ 03(6263)9903

FAX 03(6274)6977

▽消防本部予防課

☎(952)1216

健康づくり講演会



日 2月13日(土)午前10時～11
時30分

場 文化会館 大会議室

内 フレイル予防で、心も体も

若く・元気に

定 40人(申し込み順)

2月の施設の休館日

●彦成・東和東・高州地区文化センター、 高州地区体育館	1.8.15.22日
●早稲田公園管理棟会議室	1.8.15.22日
●各老人福祉センター	7.14.21.28日
●やすらぎ荘	1.8.15.22日
●ピアラシティ交流センター	8日
●文化会館、総合体育館	8.22日
●北公民館	8.14.22.28日
●北児童館	8.11.14.22.23.28日
●市立図書館、郷土資料館、早稲田図書館	1.8.15.22.25日
●北部図書館	5.12.19.25.26日
●青少年ホーム、勤労者体育館	11.23日
●戸ヶ崎ふれあいひろば、ふれあいの郷下新田	3.10.17.24日
●みさと団地出張所、早稲田・鷹野・戸ヶ崎連絡所	6.7.11.13.20.23.27日
●彦成連絡所	1.6～8.11.13.15.20.22.23.27日

次期青少年相談員養成研修



申 1月25日(月)から健康推進課。手話通訳・要約筆記をご希望のかたは、2月5日(金)までにご連絡ください。

問 健康推進課

☎(930)7771

FAX(953)7096

に興味があるかたに向けた研修を行います。

日 3月7日(日)

※事前研修を2月28日(日)に瑞沼市民センターで開催。

場 マザー牧場(富津市)

内 牧場ツアー、ブルーベリー

ジャム作り(一部実費負担あり)

対 高校生～30歳(令和3年3

月31日時点)

定 25人(抽選)

申 2月14日(日)までに電話で「青少年相談員協議会事務局

の青少年課

☎(953)1040



三郷市民憲章

(昭和47年5月3日制定)



●市の花は「なつめ」です

1. 環境をととのえ、川や道路をきれいにし、花とみどりを愛して、美しいまちをつくりましょう。
1. 老人やこどもをいたわり、おたがいに人格を尊重し、しあわせな家庭、豊かな都市をつくりましょう。
1. 教養を高め文化の向上をはかり、若い力を伸ばして明るい社会をつくりましょう。
1. スポーツを愛し、自然に親しみ、健康で住みよい郷土をつくりましょう。
1. すべてのきまりを守り、交通災害や暴力のない平和な三郷をつくりましょう。

北児童館 〒341-0004 上彦名870 ☎(957)2100

行事名	とき	対象・定員	内容、参加費、申し込みほか
絵本のひろば	2月9日(火) 午前11時15分～11時30分	どなたでも	内ボランティアによる絵本の読み聞かせほか

北公民館 〒341-0004 上彦名870 ☎(957)0253

行事名	とき	対象・定員	内容、参加費、申し込みほか
教養講座健康長寿編③ 「免疫力を上げるために心がけること」	2月27日(土) 午前10時～11時30分	16歳以上・15人 (申し込み順)	申1月26日(火)午前9時～2月16日(火) 講健康運動指導士 市原 奈奈子氏

東和東地区文化センター 〒341-0034 新和三丁目261-2 ☎(953)0211

行事名	とき	対象・定員	内容、参加費、申し込みほか
手作りパン教室	3月13日(土)午後1時～5時	16歳以上・10人 (申し込み順)	費500円 申2月6日(土)午前10時～

伝言板

市民の皆さんから寄せられた
情報を掲載しています。

募集

吟詠のお誘い

毎月第1・3木曜日/午前9時～正午
/鷹野文化センター/月会費1,500
円/「桜吟会」の前田☎(955)4784

三郷ハンドボールクラブ 会員募集

基本は毎週金・土曜日午後6時～9
時/総合体育館、勤労者体育館/入
会金2,000円、年会費24,000円/1
月23日(土)・31日(日)で無料体験
会を行います/栗田

✉misatohc@gmail.com

太極拳 会員募集

金曜日午前10時～11時45分/鷹
野文化センター和室/1回300円/
「三徳会」の中川☎(955)8869

イベント

三郷音楽研究会

1月28日(木)午後1時～4時/瑞沼
市民センター/月会費5,000円/先
生は亀井陽二氏、日本の童謡やカン
ツォーネなど/渋江
☎(948)6156

依存症家族会

1月30日(土)午後2時～4時/サン
ライズクリスチャンセンターみさと吉
川教会/参加費200円/金子
☎080(5021)1792

3月号の 「伝言板」の申し込み

2月5日(金)まで、窓口で直接または
郵送、FAX、市ホームページから受け付
けます。12件を超える場合は抽選。掲載
は年度1回。イベントは発行日から10日
以降に開催のものに限り。営利を目的
としない等掲載審査があります。

くわしくは、市ホームページの掲載基
準をご覧ください。

問い合わせ

広報課 ☎(930)7762 FAX(953)1160
HP3058



問い合わせ
日本一の読書のまち推進課
☎(930)7818



読み聞かせ
会などの行
事や市のさ
まざまな読
書活動イベ
ントに参加
し、本の魅
力を伝えて
いきます。ど
うぞご期待
ください。

第9期子ども司書
養成講座閉講式を
行いました

日本一の
読書のまち
三郷
©三郷市2017

このコーナーでは、「日本一の読書のまち」を
宣言した三郷市の読書に関するホットな
話題を紹介します。

最高のパフォーマンスを

県立三郷北高等学校 書道部の皆さん

「入学前に文化祭で見た書道パフォーマンスがとても格好良いなと思って入部しました。発表が近づくと遅くまで残って準備するのが大変ですが、良いパフォーマンスが出来た時はとてもやりがいを感じます」。そう話すのは、昨年10月に行われた「第29回埼玉県人権を考えるつどい」で素晴らしい書道パフォーマンスを披露し、今月号の表紙を飾る県立三郷北高等学校書道部部長の菊池莉央さんと前部長の鈴木優希さんです。「人権のつどいは、たくさんのお客様がいる中でのパフォーマンスでしたが、リラックスして書くことができました。今年は新型コロナウイルスの影響で、保護者の前でパフォーマンスできる機会がこのイベントだけだったので、堂々と出来て良かったです」と、鈴木さんは話します。



現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、全員そろっての活動ができない中でも、今

の皆さん。昨年は、岐阜女子大学全国書道展や和洋女子大学競書大会、埼玉県高校書道展などで優秀な成績を収めました。「隷書や草書など、新しい書体挑戦することが楽しいです。埼玉県高校書道展に出品した中国清代の楊岷という人物の隷書を、臨書した作品は、額サイズが3×8尺(91×242cm)もあり、完成させるのにも苦労しましたが、練習する中で隷書の魅力に気づくことができました」と、作品づくりについて菊池さんは語ります。



菊池さん(2列目右から2人目)、鈴木さん(3列目左から3人目)と書道部の皆さん

月中には出品予定の埼玉県書きぞめ展覧会や成田山競書大会に向けて、各自宅で制作に励んでいる皆さん。「素晴らしい賞を取っている部員がたくさんいるので、これからも頑張りたいです」と後輩たちに期待する鈴木さん、「書道パフォーマンスの質を上げて、これから展覧会などで良い賞を取りたいです」と、菊池さんも今後の目標について話していました。

皆さんも、年始に書道に親しんでみませんか？

※古典(古いお手本)を見ながら字を書くこと。

三郷市の放射線量測定結果

三郷市モニタリングポスト(原子力規制委員会)

測定箇所	令和3年1月4日	
三郷高校	地表 1 m	0.074

総合体育館南側駐車場内仮置場

測定箇所	令和3年1月4日			
	地面の状況	5cm	50cm	1m
仮置場上部	アスファルト	0.07	0.06	0.07
駐車場全体	アスファルト	0.07	0.06	0.07

単位: $\mu\text{Sv/h}$ (毎時マイクロシーベルト)

放射線量の見方について

国の方針では、原発事故由来による追加被ばく線量を長期的に年間1ミリシーベルト以下にすることが示されています。これを1時間当たり換算すると、毎時0.19マイクロシーベルトになり自然界の大地からの放射線量毎時0.04マイクロシーベルトを含めて、毎時0.23マイクロシーベルトが年間1ミリシーベルトの目安になります。

問い合わせ 放射能対策室 ☎ (953) 1119 HP17796



いつも思いやりの心で！
専門相談員が心のこもった相談に応じます

福祉のニッカ

マルマル フ ク シ ヲ

0120-002940

マスコットキャラクター みどぼ

● 福祉用具レンタル・販売 / 住宅改修
《三郷営業所》三郷市早稲田3-8-1

● 訪問介護 (ヘルパー)
《彦成ヘルパーステーション》三郷市彦成3-7-12-101

● 居宅介護支援 (ケアマネジャー)
《介護相談室》三郷市彦成3-7-12-101
《早稲田介護相談室》三郷市早稲田3-8-1

福祉のニッカ

広告の取り扱い、東武よみうり新聞社 ☎ (987) 0611

2月の保健事業

ハローベビー教室(出産・育児編) HP3126

日 27日(土) 第1部:午前9時30分～10時30分(受付9時15分～)
第2部:午前10時15分～11時15分(受付10時～)

※第1部、第2部の内容は同じです。

場 健康福祉会館

対 おおむね妊娠5か月の妊婦のかたとその配偶者など
※妊婦のかたお一人での参加も可能です。

内 家族の絆と出産・育児についての講話、沐浴実習、行政サービスの紹介

定 各6組(予約優先・申し込み順)

問 地域保健係 ☎(930)7772

離乳食教室 HP37644

集団による離乳食教室を中止している期間に、離乳食の進め方や調理方法等についての個別相談会(1人20分)を実施します(予約制)。

日 15日(月) 午前9時30分～11時30分

場 健康福祉会館 プレイルーム

対 おおむね5～12か月の乳児とその保護者

問 地域保健係

☎(930)7772

<ハローベビー教室・離乳食個別相談会>

右記二次元コードまたは<https://misato.city-ca.jp/>から

「かいちゃんとおぶちゃんの予約サポート」にアクセス

※受付期間は各開催日の30日前の午前9時から2日前の午前9時まで。



子どもの健康診査 HP5820

新型コロナウイルス感染症の影響により、実施日等の変更があります。対象のかたには個別に通知します。

問 健診予防係

☎(930)7773

栄養士による地域の栄養相談 HP32676

乳幼児から高齢者まで、食事や栄養についての相談(予約優先)。

日 ①5日(金) 午前9時30分～11時30分

②25日(木) 午前9時30分～11時30分

場 ①南児童センター集会所

②東和東地区文化センター和室

※南児童センターは入館対象に制限があるため、18歳未満のお子さんとその保護者のみの相談となります。

問 地域保健係

☎(930)7772

2月の無料相談

※相談日が休日の場合は休みです。

法律 離婚や相続問題など ☎(930)7724

日 2日・9日・16日(各火曜日) 午後1時20分～3時45分

場 青少年ホーム ※電話予約制。受付は1月25日(月)から。

税務 税金に関すること ☎(930)7724

日・場 2日(火) 午後1時10分～3時40分・青少年ホーム

※電話予約制。受付は1月25日(月)から当日午前10時まで。

司法書士 登記・多重債務(債権額が140万円を超えないもの)など ☎(930)7724

日・場 9日(火) 午後1時～3時55分・青少年ホーム

※電話予約制。受付は1月25日(月)から当日午前10時まで。

行政書士 遺言書・官公署に提出する書類など ☎(930)7724

日・場 16日(火) 午後1時30分～3時10分・青少年ホーム

※電話予約制。受付は1月25日(月)から当日午前10時まで。

行政 国・県・市役所に対する苦情・要望など ☎(930)7724

日・場 9日(火) 午後1時～4時・青少年ホーム

消費生活 消費生活に関すること ☎(930)7725

日 毎週月～金曜日 午前10時～正午、午後1時～4時

場 市役所消費生活センター

心配ごと 家庭内の悩みごとなど ☎(953)4191

日 毎週月・金曜日 午後1時～3時30分

場 社会福祉協議会相談室(健康福祉会館5階)

家庭児童 子どものしつけや養育 ☎(930)7786

日 毎週月～金曜日 午前9時～午後4時

場 健康福祉会館家庭児童相談室

マンション 住まいのトラブル・管理など ☎(930)7743

日 18日(木) 午後1時～4時(受付3時まで) ※予約制。

場 瑞沼市民センター講座室 HP22318

不動産 土地や建物の悩みごとなど ☎(930)7742

日 1日(月) 午後1時～4時、15日(月) 午前9時～正午

場 市役所304会議室 HP28418

人権 人権問題や悩みごとなど ☎(930)7751

日・場 毎週月曜日・法務局越谷支局 ☎(966)1321

毎月第1火曜日に青少年ホームで行う人権相談は中止とさせていただきます。

女性 女性の生き方やDVなど ☎(930)7751

日 3日・10日・17日(各水曜日) 午前10時～正午、午後1時～3時、相談員は心理カウンセラー(女性) ※予約制。

場 市役所女性相談室

職業 相談と紹介 ☎(959)4102

日 毎週月～金曜日 午前10時～午後5時

場 三郷市ふるさとハローワーク(瑞沼市民センター1階)

内職 求職・求人 ☎(930)7727

日 毎週月・木曜日 午前10時～正午、午後1時～3時

場 市役所内職相談室

①労働②就職に関する悩み ☎(930)7721

日 ①10日・24日(各水曜日) ②9日・16日(各火曜日) ※各予約制。

場 市役所内職相談室 HP①2374②16663

創業(女性・シニア向け) ☎048(711)2222*

日 17日(水) ※予約制。

場 市役所内職相談室

※(公財)県産業振興公社 創業・ベンチャー支援センター埼玉。

経営 経営全般に関すること ☎0120(973)248*

日 12日・26日(各金曜日) ※予約制。

場 市役所内職相談室

※(公財)県産業振興公社 埼玉県よろず支援拠点。

健康だより

PCR検査費の自己負担分を一部助成※

対 象

令和2年1月1日以降に保険診療によりPCR検査を受けたかたで、検査当日時点で三郷市に住民登録があり、次のいずれかの要件を満たすかた

- 市内の医療機関の紹介により、三郷市PCRセンターで検査を受けたかた
- 市外の地域外来・検査センターで検査を受けたかた
- 帰国者・接触者外来で検査を受けたかた
- その他医療機関等で検査を受けたかた

助成金額

保険診療でPCR検査を受診した際の自己負担額（上限1,780円・1回）

提出書類

※保険診療分が対象。

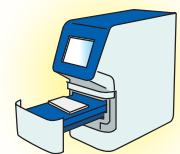
- 三郷市PCR検査費助成金交付申請書（市ホームページから入手）

※申請書は窓口で記入できます。印鑑と振込口座が分かるものをご持参ください。

- 医療機関等が発行するPCR検査に係る領収書（原本）
- 診療費明細書等、診療内容が分かるもの（コピー可）

PCR検査受診後、1年以内に健康推進課に申請してください。

申請方法等、くわしくは市ホームページをご覧ください。



問い合わせ 健康づくり係 ☎(930) 7771 HP 37535

がん検診の結果が要精密検査のかたへ

要精密検査と判定されたかたは速やかに受診しましょう。
精密検査の結果は、医療機関から市へ報告されます。結果が確認できないかたには、保健師から確認の連絡をする場合があります。まだ受診されていないかたは、受診をお願いします。
がん検診についてのご相談は、随時実施しています。

がん相談支援センターについて

国指定のがん診療連携拠点病院などにある相談窓口で診断から治療・療養生活全般にわたる、がんに関するさまざまな相談を対面や電話で受け付けています。

まずは「がん情報サービスサポートセンター」へご連絡ください。窓口を探すお手伝いをしてくれます。

＜電話番号＞

☎0570(02)3410(ナビダイヤル)、☎03(6706)7797

＜受付時間＞

午前10時～午後3時（土・日曜日、祝休日を除く）

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、職員の出勤を最小限にとどめる対応をとっているため、電話がつながりにくい場合があります。

問い合わせ 健診予防係

☎(930) 7773

女子栄養大学監修

簡単!高たんぱく質
フレイル改善レシピ

簡単!高たんぱく質フレイル改善レシピ

※フレイルとは、「加齢により心が衰えた状態」のこと

発行
三郷市 スポーツ健康部健康推進課
レシピ監修・監製
女子栄養大学 栄養食生活学研究室
監製 野村 智子

配布場所

健康推進課窓口及び
市内公共施設等で無
料配布しています。



魅わふわ鶏バーグ



材料(2人分)

- | | |
|------------|-----------------------|
| ■鶏ひき肉…150g | ■塩…小さじ1/2(3g) |
| ■小町麩…14g | ■酒…大さじ1(15g) |
| ■溶き卵…1個 | ■ポン酢しょうゆ…小さじ1と1/2(9g) |
| ■牛乳…60ml | ■サラダ油…大さじ1(12g) |
| ■玉ねぎ…100g | ■レタス…30g |
| ■冷凍枝豆…15g | |
| ■ひじき(乾)…2g | |

エネルギー:330kcal
たんぱく質:21.5g
食塩相当量:2.2g

作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにし、電子レンジで1分程度加熱し冷ましておく。
- 2 牛乳を入れたボウルに小町麩を手で潰しながら加える。混ぜるうちに細くなるので、粗くてもOK。
- 3 別のボウルに鶏ひき肉、1、溶き卵、塩を入れて粘りが出るまで混ぜたら、水で戻したひじき、冷凍枝豆、2の小町麩を手で潰しながら牛乳ごと加え

てさらに混ぜ、4等分して小判形に整える。

- 4 油を熱したフライパンに、3をならべて肉だねの中央を少しくぼませる。こんがり焼き色がついたら上下を返す。酒を加えてふたをし、弱火で約5分蒸し焼きにする。

- 5 ふたをはずして中火にし、汁けをとばしてから器に盛る。ポン酢しょうゆをかけレタスを添える。

問い合わせ 健診予防係 ☎(930) 7773



コンスタンティン・カキシス駐日ギリシャ大使と木津市長



広報みさとに写っているかたへ
写真を差し上げています。

ギリシャに 親しむ

12月1日(火)～25日(金)まで、
「三郷×ギリシャ交流展@ららぽー
と新三郷」が開催され、三郷市のホ
ストタウン交流やギリシャの名所の
写真、民芸品が展示されました。
19日(土)・20日(日)には「ギリシ
ャ物産展」として、ギリシャの食品
や関連商品が販売され、ギリシャ
を身近に感じられる機会となりま
した。

HP37679



感染予防を行いながらの販売



再会を祝しての肘タッチ



かいちゃんデザイン蓋

市内の約100か所の水道維持管
理用の蓋や、市内3駅近くに設置さ
れたマンホールの蓋にかいちゃん&
つぶちゃんがいます!ぜひ皆さんも探
してみてくださいね。

緊急時の応急対策活動を

12月14日(月)、新和環境株式会社と「緊急
時における応急対策活動の協力に関する協
定」を締結しました。

この協定により、緊急時に人命救助や道路
交通を確保するための障害物除去などを連携
して行います。

HP38168



イルミが今年もやってきた

12月5日(土)から、みさと団地センターモール商店街のイルミネーション(左上)が始ま
りました。また、におどり公園の三郷中央におどりプラザ周辺のイルミネーション(左下、
右)も16日(水)から始まり、辺りはクリスマス一色になっていました。

三郷市の人口

世帯数:65,910世帯(+78) (1月1日現在)
人 口:142,879人(+24) カッコ内は前月比

市役所開庁時間 午前8時30分～午後5時15分

休日 土・日曜日、祝休日、年末年始 ※日曜日は一部業務を受付。

11月の交通事故など

人身事故/31件(340) 負傷者/35人(408) 死者/0人(4)
火災/5件(37) 救急/560件(6,274) ※カッコ内は令和2年1月からの累計値(概数)。

防災行政無線放送(24時間以内)を確認できます

☎0120(954)310、または☎048(953)1125(有料)