



飯能市市制施行  
70周年

## 中央公園周辺の移り変わり



### 広報はんのうの表紙でたどる70周年のあゆみシリーズ⑨

昭和33年開館当時の飯能市公会堂（現在の中央公園に立地）の様子【上段】。

昭和59年11月に開催された飯能市市民会館落成式当日の国民宿舎覧山荘（昭和35年に開業し昭和58年に休業。現在の飯能市立博物館付近に立地。）前の様子【下段】。

現在の中央公園周辺は、市制施行前から利用されていた天覧山下のグラウンドや飯能市公会堂、国民宿舎覧山荘などがありました。昭和59年に飯能市市民会館、平成2年4月に飯能市郷土館（現飯能市立博物館）が開館しました。中央公園、飯能市市民会館、飯能市立博物館では、さまざまな催し物が開催されています。

- ホッケーのまち飯能・・・・・・・・・・・・・・・・・・2～3
- 駿河台大学 第100回箱根駅伝出場へ・・・・・・・・・・2
- 12月3日から9日は障害者週間です・・・・・・・・・・4
- 図書館新館開館10周年記念講演会・・・・・・・・・・5
- 人事行政の運営等の状況について・・・・・・・・・・6～7

- 冬期は水道管の凍結に注意してください・・・・・・・・10
- 1月の相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13
- 休日・夜間・救急医療機関、施設の休館・休業日など・・・・18
- 年末年始の救急医療機関、施設の休館・休業日など・・・・19
- ヒートショックに気を付けましょう・・・・・・・・・・20

### 埼玉県立飯能高等学校ホッケー部(高校生)

公立高校の部活動で男女共に全国大会の常連校です。過去には、U-18の日本代表選手を輩出しています。



### 聖望学園高等学校ホッケー部(高校生)

私立高校の部活動で平成24年度創部。インターハイ等の大会出場を目指す高校男子チームです。



### 飯能市立美杉台中学校ホッケー部(中学生)

中学校では市内唯一の部活動です。部員の多くは中学校からホッケーを始め、U-15日本代表選手を数多く輩出しています。



### はんのうジュニアホッケークラブ(中学生)

平成19年に発足したクラブチームです。過去、U-15日本代表選手を輩出しています。11月に行われた第32回関東中学生新人ホッケー選手権大会では女子チームが第3位という成績を収めました。



### はんのうホッケースポーツ少年団(小学生)

ホッケー専門のスポーツ少年団として、平成27年に設立。毎年8月に開催される全国スポーツ少年団交流大会に出場しており、今年は女子が全国第3位という成績を収めました。



### あがのスポーツ少年団(小学生)

東吾野スポーツ少年団、西川スポーツ少年団、スリーベルズスポーツ少年団(吾野)の歴史ある3団体が統合され、平成24年から現在の団名で活動しています。



新井飯能市長(左)と藤島選手(右)

## 男子ホッケー日本代表の藤島来葵選手が第19回アジア競技大会で銀メダルを獲得しました!

10月13日(金)、男子ホッケー日本代表(サムライジャパン)に選出されている、飯能市在住の藤島来葵選手(ALDER飯能)が、中国・杭州で開催された「第19回アジア競技大会」で準優勝し、銀メダル獲得の報告のため、飯能市役所を訪れました。今後は、来年1月に行われるFIH(国際ホッケー連盟)オリンピック予選トーナメントに出場し、パリ2024オリンピック出場権獲得を目指すことになります。

## 駿河台大学 第100回箱根駅伝出場へ『2年ぶり2回目』 問い合わせ スポーツ課 TEL 972-6028

駿河台大学駅伝部が令和6年1月2日(火)、3日(水)に開催される第100回東京箱根間往復大学駅伝競走(箱根駅伝)の予選会において12位となり、13位までに与えられる本戦出場権を獲得しました。10月30日(月)に駿河台大学駅伝部の徳本一善監督、新山瞬心主将が大会出場報告に飯能市役所を訪れ、大会への抱負などをお話いただきました。



練習風景



新井飯能市長(左)と新山主将(中)、徳本監督(右)

### 新山瞬心主将から市民の皆さんへ

飯能市民の皆様には日頃から応援をいただきありがとうございます。今回の箱根駅伝予選会では、たくさんの応援が選手の力になり本選出場を決めることができました。第100回箱根駅伝では、応援して下さる方々に感謝して、チーム一丸となり、見ていてワクワクすることができるような走り方で箱根路を駆け抜けます。本戦でも応援をよろしくお祈りします。

# ホッケーのまち飯能

## 飯能市とホッケー

飯能市は、過去2回の国民体育大会のホッケー競技会場となったことを契機に、市内のホッケー競技団体の競技力が飛躍的に向上し、全国大会等の会場にもなり、ホッケー競技が広く市民に認知されてきました。

また、飯能市では平成24年から「ホッケーのまちづくり」に係る基本方針を策定し、「ホッケーのまち飯能」の推進に取り組み、市内の小・中学校へスポーツ推進事業嘱託員（ホッケー専門指導員）を派遣して「巡回ホッケー教室」や「体験教室」を実施するなど、ホッケー競技の普及、強化を図っています。

今年4月にリニューアルされた阿須運動公園ホッケー場では、今後多くの大会が開催される予定です。ぜひホッケー場へ足を運んでください。



4月にリニューアルされた阿須運動公園ホッケー場

ホッケーって  
こんなスポーツ



『スティックを持って行うサッカー』のようなスポーツです。ホッケーではスティックという道具を使って、野球ボールぐらいの大きさのボールを相手チームのゴールに入れ、得点を競います。

### ■ 用具

【スティック】 スティックには「平らな面」と「丸い面」があり平らな面でボールを扱います。

【ボール】 大きさと重さは野球ボールとほぼ同じで、硬さはゴルフボールと同じくらいのもが使われています。シュート時のスピードは、時速150~200km 近くにもなります。

### ■ 試合人数

フィールドに立てるのはサッカーと同じ11人で、1人のゴールキーパーと10人のフィールドプレイヤーによって構成されます。

### ■ 試合時間

国際大会をはじめとした大会は、各15分の4クォーター制の計60分で実施されます。

## 市内のホッケーチームを紹介！

飯能市では、小学生から社会人までの各年代（カテゴリー）のホッケーチームが全国大会へ出場しており、全国的にも「ホッケー競技が盛んなまち」として知られています。今回は市内で活動するホッケーチームを紹介します。

### ALDER飯能(社会人)

平成17年埼玉国体成年男子チームを継承するクラブとして「飯能市ホッケークラブ」を設立。平成22年より「ALDER飯能」として活動を始めました。チームには日本代表選手も所属しており、日本ホッケーの最高峰リーグである「高円宮杯ホッケー日本リーグ」の1部に参戦しています。



### H・F・C-HANNO(社会人)

社会人女子のクラブチームで平成7年設立。平成17年埼玉国体優勝、全国大会上位入賞など好成績を収め、過去には日本代表選手を輩出しています。「H・F・C」は、Hockey Friend Clubの略。10月の全国社会人大会では準優勝という成績を収めました。



### 飯能ホッケークラブ(社会人)



昭和39年設立。60周年を迎える歴史ある社会人のクラブチームで、20~40代の選手が所属しています。



### 駿河台大学ホッケー部(大学生)

男女共に日本ホッケーの最高峰リーグである「高円宮杯ホッケー日本リーグ」に参戦する大学チームです。同大会では、フェアプレー賞を数回受賞しています。



「心だんのくらしのあわせづくり」はんのうくくしの森プラン

# 12月3日から9日は障害者週間です

## 障害者週間とは

国民のあいだに広く障害福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害のある方が社会、経済、文化そのほかのあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的としています。

## 飯能市の障害者週間に関連する取り組み

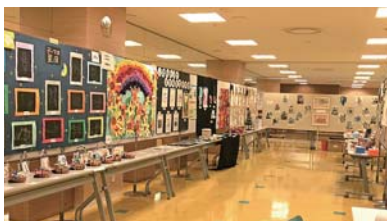
### 令和5年度ふれあいアート展

病気や障害があることにより生活のしづらさを抱えている方たちや、福祉事業所、特別支援学校、病院などでアート活動をしている方たちの作品展を開催します。

開催日時 12月2日(土)～

6日(水) 10時～19時

会場 市民活動センター



昨年の会場の様子

### 医療的ケア児の防災イベントを実施

10月29日(日)に美杉台小学校にて医療的ケアを要する子どもの防災イベントを実施しました。

医療的ケアを要する方の中には日常的に電源を



ボッチャを楽しむ参加者

必要としている方がいます。飯能市では、非常用電源の助成を今年度から開始しました。詳細は、障害福祉課まで問い合わせてください。

### 第29回福祉スポーツ大会を実施

10月21日(土)に飯能市民体育館にて第29回福祉スポーツ大会を実施しました。

4年ぶりの開催となった今大会では、新型コロナウイルス感染症対策を踏まえ、体験会形式でボッチャ、カールレット、フライングディスクの3競技を楽しみました。



おどる太鼓クラブによるアトラクション



イベントの様子

問い合わせ 障害福祉課

TEL 986-55072

FAX 986-55074

☒ syoufuku@city.hanno.lg.jp

## 割石橋をブルーにライトアップ



ライトアップの様子

9月23日(土)の手話言語国際デーに合わせて、飯能市でも「手話が言語であること」を多くの人に周知するためにライトアップしました。

## 令和6年4月1日から民間事業者による障害のある方への合理的配慮の提供が義務化

これまで民間事業者は「努力義務」とされていましたが、令和3年5月の障害者差別解消法改正により、国や地方公共団体などと同様に障害のある方への合理的配慮の提供が「義務」になります。

### 合理的配慮の提供の例

- ・筆談、読み上げ、手話などによるコミュニケーション、分かりやすい表現を使って説明をするなどの意思疎通の配慮を行う。
- ・車いす利用者のために段差に携帯スロープを渡す、高いところに陳列された商品を取って渡すなどの物理的環境への配慮を行う。
- ・障害の特性に応じた休憩時間の調整などのルール・慣行の柔軟な変更を行う。など

詳しくは内閣府ホームページをご覧ください。

- ・障害を理由とする差別的解消の推進(内閣府ホームページ)

<https://www8.cao.go.jp/shougai/suishin/sabekai.html>

# 令和5年秋の叙勲等おめでとごうございます

敬称略

## 令和5年秋の叙勲

【瑞宝单光章】 安間 和枝  
元特別養護老人ホーム「九十九園」  
看護部長(看護業務功労)

## 第41回危険業務従事者叙勲

【瑞宝双光章】 関根 義夫  
元埼玉県埼玉西部消防組合消防監  
(消防功労)

【瑞宝双光章】 柳橋 進  
元警視庁警部(警察功労)

【瑞宝单光章】 加藤 金作  
元警視庁警部(警察功労)

【瑞宝单光章】 福田 春雪  
元警視庁警部補(警察功労)

【瑞宝单光章】 二子石 未光  
元東京消防庁消防司令(消防功労)

問い合わせ 秘書室 内線3003

## 令和5年飯能市表彰者

### 【地方自治功労】

川田 憲治

### 【消防功労】

新井 安典

小峰 康夫

麻田 哲平

磯田 幸大

豊住 元

### 【社会福祉功労】

野口 博巳

平野 恵子

細田 ヨリ子

### 【保健衛生功労】

江原 清高

河田 啓暉

藤原 信一

### 【教育・文化体育功労】

中藤 栄岳

池畠 旭佳瑠

### 【人命救助】

吉田 昌弘

小林 一花

小林 大飛

今井 美桜

板橋 葵

藤澤 あゆみ

### 【満90歳に達した方】

316人

### 【感謝状】

ノキアソリューションズ  
& ネットワークス合同  
会社

株式会社ピククルス  
コーポレーション

## 飯能市市制施行70周年特別事業 図書館新館開館10周年記念講演会

「地域と人をつなぐ物語」『生きる』ことのもう一つの意味

講師 ドリアン助川氏(作家)

日時 1月20日(土) 13時50分～15時30分 開場13時15分

会場 市立図書館

参加方法(定員)・申し込み 12月6日(水)9時30分～

・会場参加(70人・申込順)

1月12日(金)までに氏名・住所・電話番号・手話通訳の要否を電子申請、電話、ファクスで市立図書館へ(手話通訳を希望する場合は12月27日(水)まで)。

・オンライン参加、録画配信(各50人・申込順)

※字幕はありません。

12月27日(水)までに電子申請による。

詳細は市立図書館ホームページをご覧ください。

問い合わせ 市立図書館 TEL972-2114

FAX 972-2118



電子申請

## 飯能市市制施行70周年特別事業 飯能市市制施行70周年記念式典を開催

11月3日(金・祝)、飯能市市民会館にて、飯能市市制施行70周年記念式典を開催しました。

式典では、市制施行70周年記念表彰や、茨城県高萩市との友好都市記念交流、市制施行70周年特別事業として結成された市民有志のビッグバンド「グリーン・フォレスト・ジャズ・オーケストラ」による演奏などが行われました。



式典の詳細は、飯能市ホームページをご覧ください。  
問い合わせ 企画課 内線311

### 3 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 職員の勤務時間 (標準的なもの)

開始時刻	終了時刻	休憩時間	1日の勤務時間	1週間の勤務時間
午前8時30分	午後5時15分	正午～午後1時	7時間45分	38時間45分

(2) 年次有給休暇の取得状況 (令和4年1月1日～令和4年12月31日)

制度の概要	平均付与日数	平均取得日数
1年につき20日付与 ※ 付与された翌年に限り繰越可能 (最大40日)	38.3日	8.8日

(3) その他の主な休暇制度

休暇の種類	休暇日数等
産前産後休暇	出産予定日6週間前から産後8週間を経過するまでの期間
忌引	続柄及び死亡時の生計関係により、1～10日以内の連続する日数の範囲内
結婚	連続する5日の範囲内の期間
子の看護	1年につき5日の範囲内で必要と認められる期間 ※中学校就学前の子に限る
短期介護休暇	1年につき5日の範囲内で必要と認められる期間 ※要介護者に限る
夏季休暇	7～10月の期間内に8日の範囲内

(4) 育児休業等の取得状況 (令和5年4月1日現在)

休業の種類	育児休業	育児短時間勤務	部分休業
取得者数(女性)	12人	0人	9人
取得者数(男性)	1人	0人	1人
取得者数(合計)	13人	0人	10人

### 4 職員の分限及び懲戒処分の状況 (令和4年度)

(1) 分限処分の状況

令和4年度に分限免職、降任、降給処分を受けた職員はいませんでした。また、休職処分を受けた職員は8人でいずれも病気休職です。

(2) 懲戒処分の状況

令和4年度に懲戒処分を受けた職員はいませんでした。

### 5 職員のサービスの状況

(1) 職員の守るべき義務の概要

地方公務員法第30条は、サービスの根本基準として、「すべて職員は、全体の奉仕者として公共の利益のために勤務し、かつ、職務の遂行に当っては、全力を挙げてこれに専念しなければならない。」と規定しています。この根本基準の趣旨を具体的に実現するため、同法は、職員に対し、法令等及び上司の職務上の命令に従う義務、信用失墜行為の禁止、秘密を守る義務など、サービス上の強い制約を課しています。

(2) 職務専念義務免除の状況

「職務に専念する義務の特例に関する条例」により、研修を受ける場合や厚生事業に参加する場合に、任命権者の承認を得て職務専念義務を免除されることがあります。

### 6 職員の研修及び人事評価の状況

(1) 職員研修の実施状況 (令和4年度)

一般研修は、すべての職員を対象に階層別研修、また専門的な課題や視野を広げるために特別研修を実施し、延べ309人が修了しました。

派遣研修は、中期的な人材育成や高度な専門知識を得るため、国や県等の研修機関等に派遣し、延べ141人が修了しました。

(2) 人事評価の状況 (令和4年度)

評価の対象職員	全職員
評価の方法	能力行動評価(年1回)、業績評価(年2回)

### 7 職員の福祉及び利益の保護の状況

(1) 職員の定期健康診断の状況 (令和4年度)

区分	受診者数
人間ドック	165人
一般健診	400人

(2) 公務災害の発生状況

令和4年度の公務災害の発生状況は、職務遂行中の負傷が3件でした。

(3) 措置要求及び審査請求の状況

令和4年度の措置要求及び審査請求はありませんでした。

# 人事行政の運営等の状況について

「飯能市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、市職員の任用や給与、勤務条件などを公表します。この条例は、人事行政の運営等の状況を広く市民の皆さんにお知らせすることにより、人事行政の透明性を高め、公平性の一層の確保を図ることを目的としています。詳しい内容は飯能市ホームページに掲載しています。

## 1 職員の任免及び職員数に関する状況

### (1) 職員の採用・退職の状況

(単位：人)

区分	令和4年度中		令和5年4月1日	
	退職	採用 (4.1除く)	採用	再任用
事務職	20	2	19	3
技術職	4	0	3	0
保育士	3	0	2	0
保健師	1	0	2	0
技能労務職	2	0	0	1
医療職	3	0	1	1
教育職	4	0	4	0
合計	37	2	31	5

※令和4年度中の採用は、令和4年10月1日です。

※令和5年4月1日採用の事務職19人のうち2人は精神保健福祉士、技術職3人の内訳は、建築職2人、土木職1人です。

### (2) 部門別職員数 (各年4月1日現在)

(単位：人)

区分	部門	職員数			対前年増減数	
		令和3年	令和4年	令和5年	令和4年	令和5年
一般行政部門	一般管理福祉等	469	472	471	3	△1
	教育関係部門	64	63	64	△1	1
小計		533	535	535	2	0
公営事業 会計部門	病院	4	4	4	0	0
	水道	19	19	19	0	0
	下水道	15	15	15	0	0
	その他	28	27	28	△1	1
小計		66	65	66	△1	1
合計		599	600	601	1	1

## 2 職員の給与の状況

### (1) 人件費の状況 (令和4年度普通会計決算)

区分	住民基本台帳人口	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率(B/A)
令和4年度	令和5年3月31日現在78,343人	32,086,337千円	2,036,063千円	4,920,794千円	15.3%

※人件費には、特別職に支給される給料、報酬などを含みます。

### (2) 職員の平均給料月額、平均給与月額、平均年齢の状況 (令和5年4月1日現在、埼玉県はその前年)

区分	事務職など			調理員など		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
飯能市	316,500円	400,500円	42.6歳	272,800円	296,000円	59.3歳
埼玉県	317,883円	413,865円	41.9歳			

※給与とは、給料に扶養手当等の諸手当を含んだものを言います。

### (3) 特別職の給料等の状況

区分	令和5年度給料月額	令和4年度期末手当支給割合	区分	令和5年度報酬月額	令和4年度期末手当支給割合
	市長	930,000円		4.4月分	議長
副市長	785,000円	副議長	410,000円		
教育長	725,000円	議員	385,000円		

### (4) その他職員の給与の状況 (令和5年4月1日現在)

区分	内容	支給職員数	平均支給月額
扶養手当	配偶者：6,500円 子：10,000円 その他の親族など：6,500円	209人	21,200円
地域手当	支給額：給料月額などの6%	601人	19,900円
住居手当	借家：家賃に応じた額 最高28,000円	134人	26,300円
通勤手当	交通機関利用者：運賃相当額 車等利用者：距離に応じた定額 (2km未満支給なし)	387人	6,800円
特殊勤務手当	税務特殊勤務手当……………日額250円 放射線取扱特殊勤務手当……………日額200円 等	6人	22,400円
時間外勤務手当	勤務日：時間単価×1.25 週休日：時間単価×1.35 等	353人	44,700円
期末手当 勤勉手当	▶期末手当 2.4月分 ▶勤勉手当 2.0月分 ※いずれも職務の等級による加算措置あり	595人	1,526,600円 (年額)

### (5) 退職手当の支給率 (令和5年4月1日現在)

区分	自己都合退職	勸奨・定年退職
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分

※埼玉縣市町村総合事務組合の規定によるものです。

## 令和5年分所得税の確定申告等の受付のお知らせ

期間 2月16日(金)～3月15日(金)

場所 市役所および地区行政センター(南高麗、吾野、東吾野、原市場、名栗)

※申告の受付は、完全予約制です。予約方法は飯能市予約申込サービスまたは電話の予定です。

その他 予約の受付開始は1月下旬を予定。申告に関する詳細は、広報はんのう1月1日号や飯能市ホームページでお知らせします。

問い合わせ 市民税課 内線123

## 新年祝賀式「令和6年おめでとう飯能」を開催します

新しい年の幕開けを市民の皆さんとともに祝うことを目的に開催します。参加を希望する方は秘書室へ申し込んでください。

日時 令和6年1月5日(金) 11時30分開式

(受付11時～)

会場 ホテル・ハリテイズ飯能sta.

会費 3000円(当日集金)

申し込み 12月15日(金)までに電話で秘書室へ

※申し込み多数の場合は、人数を限らせていただくことがあります。

問い合わせ 秘書室 TEL973-2603

## 12月4日から10日は人権尊重社会をめざす県民運動強調週間

差別と人権侵害のない市民社会の実現のために、私達の人権について、この機会に考えてみましょう。

### 人権啓発パネル展

人権尊重意識向上のため、さまざまな人権テーマとしたパネルを展示します。

日時 12月2日(土)～6日(水) 10時～19時

会場 市民活動センター

問い合わせ 企画課 内線312

地域・生活福祉課 内線161

## 人権擁護委員による「人権相談」

12月4日から10日までの「人権週間」に合わせて、人権相談(なんでも相談)を開催します。期間中は同会場で人権に関するパネル展示も行います。

### なんでも相談(特設)

日時 12月5日(火) 10時～12時、13時～15時

会場 市民活動センター

問い合わせ 生活安全課 TEL973-2126

### 市民よろず相談(毎月開催)

日時 毎月開催10時～12時、13時～15時

※12月は20日(水)に開催

会場 総合福祉センター

問い合わせ 飯能市社会福祉協議会

TEL973-0022

### みんなの人権110番(常設)

受付時間 平日(祝日を除く) 8時30分～17時15分

TEL0570-003110(全国共通・無料)

※相談員は所沢人権擁護委員(月曜日のみ)、法務局職員です。

問い合わせ さいたま地方法務局所沢支局総務課

TEL04-29922677

## 12月10日～16日は北朝鮮人権侵害問題啓発週間

拉致被害者の1日も早い帰国を目指し、拉致問題に関するシンポジウムを開催します。

日時 12月16日(土) 14時～

会場 イイノホール(東京都千代田区内幸町2-1-1)

問い合わせ 拉致問題対策本部

TEL03-35581-8898

## 都市計画変更について

道路境界を区域区分及び用途地域の境界としている市道1-4号線沿道地区について、当該道路の拡幅整備により、区域区分の境界を現況の道路境界に変更することに伴い、市街化調整区域となる区域について10月6日に用途地域を変更しました。変更の詳細は二次元コードから埼玉県および飯能市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 都市計画課

TEL973-22608

✉toshi@city.hanno.lg.jp



埼玉県  
ホームページ



飯能市  
ホームページ



## 河川などの異常水質事故防止について

埼玉県内では、河川や水路に油や薬品などが流出し、魚が死んだり、水道水や農業用水の取水に影響が出る異常水質事故が多発しています。

不要な塗料や油、農薬などの取り扱いには十分に注意し、河川や水路、側溝に流さないようにしてください。事故対応の費用は、事故原因者の負担となります。異常水質事故を見つけた際には、問い合わせ先へ連絡してください。

問い合わせ 埼玉県西部環境管理事務所

TEL 049-244-1250

環境緑水課 TEL 973-2125

## 償却資産の申告について

償却資産(事業用資産)は、土地、家屋とともに固定資産税の課税対象になる資産のひとつです。

償却資産の所有者は、1月1日における償却資産の所有状況を申告してください。過去に申告した方および新たに申告の対象になると見込まれる方には、12月上旬に申告書を送付します。申告書が届かない場合は、資産税課へ連絡してください。

提出期限 1月31日(水)

※窓口の混雑を緩和するため、可能な限り郵送での提出またはe-TAX(電子申告)での申告にご協力をお願いします。

詳細は飯能市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 資産税課 TEL 973-2113

FAX 986-50084

## 12月は大気汚染防止推進月間

12月は自動車交通量の増加や暖房の影響等により、大気汚染物質濃度が高くなる傾向があります。次のような活動を心がけましょう。

・暖房は室温20℃に設定し、重ね着等の工夫をしましょう。

・通勤や外出時は、できるだけ徒歩や自転車、公共交通機関(電車・バス)を活用し、自動車を利用する際はエコドライブを実践してみましょう。

・ごみの野外焼却は法令により原則禁止されています。

問い合わせ 環境緑水課 TEL 973-2125

## 犬のしつけ方教室

対象 飼い犬の行動で困っている方、犬を飼うことを考えている方など

日時 2月12日(月・振替休日) 13時30分～16時30分

(13時から受付)

会場 市役所本庁舎別館2階会議室

講師 西川文二氏(JAHA認定家庭犬しつけインストラクター)

定員 50人(申込順)

申し込み 12月1日から環境緑水課(Tel 973-2125)へ

## 捕獲したアライグマの受け入れ中止について

次の期間、捕獲したアライグマの受け入れは行いません。箱わたの閉鎖または捕獲者自身で処分をお願いします。

期間 12月28日(木)～1月8日(月・祝)

※12月27日(水)の搬入は11時まで

問い合わせ 鳥獣被害対策室 内線616

## 令和6年3月1日以降に市営住宅へ

### 入居する方を募集(公開抽せん)します

対象者 市内在住または在勤で、住宅に困窮している収入月額15万8千円以下の方(単身の場合は、60歳以上)

※自己所有の住宅や県営住宅、市営住宅、独立行政法人都市再生機構または地方住宅供給公社が整備する賃貸住宅に居住している方は、「住宅に困窮」していませんと認められません。

詳細は飯能市営住宅入居者募集案内をご覧ください

募集案内は12月1日(金)から15日(金)に①建築課、各地区行政センター、飯能駅サービスコーナーで配布。②飯能市および埼玉県住宅供給公社ホームページに掲載。

申し込み 募集案内に同封している申込書を返信用

封筒で郵送してください。

問い合わせ 埼玉県住宅供給公社川越支所

TEL 049-227-6418

## 毒きのこによる食中毒等を予防して事故を防止しましょう

毒きのこを食用のきのここと誤って食べ、食中毒になる事例が確認されています。食用と確実に判断できないきのこは、絶対に採らない、食べない、売らない、人にあげないようにしましょう。

カエンタケは触れるだけでも炎症を起し、食べると死亡する場合があります。発見しても触れないようにしましょう。

問い合わせ 狭山保健所

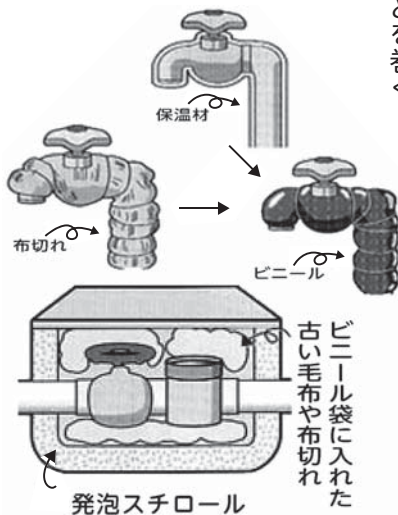
TEL 04-294-16535

## 冬期は水道管の凍結に注意してください

冬期は気温が低下し、凍結により水道管が破損したり、水が出なくなることがあります。水道管がむき出しの状態、北側や風当りの強い場所にある場合は、早めに防寒対策を行いまじょう。

### 水道管を凍結から守る

- ①保温材や布などで蛇口まで完全に包む。
- ②保温材などがぬれないように上からビニールなびを巻く。



※メーターボックスの中は、ぬれないようにビニール袋に発泡スチロールや使い古しの毛布、布切れを入れて保温してください。

(毛布や布切れ等がぬれるとそこから凍結するため必ずビニール袋に入れてください。)

### 凍結して水が出ない場合の対応

- ・自然に氷がとけるのを待つ。
- ・蛇口を開け、凍った部分に布やタオルをかぶせ、その上からゆっくりとぬるま湯をかけてください。



※直接熱湯をかけると、ひび割れや破裂につながり危険です。

問い合わせ 水道業務課 TEL 973-33661

## 第9回会津児童園支援チャリティーバザーのお知らせ

遊休品、花、会津米新米、手づくり品等の販売

日時 12月3日(日) 11時～

会場 市民活動センター多目的ホール

問い合わせ よこい飯能乱舞(北島)

TEL 090-9009-8742

## 令和6年4月から共同消防指令センターの運用が始まります

飯能市を管轄する埼玉西部消防局を含む埼玉県西部地域の4消防本部(埼玉西部、坂戸・鶴ヶ島消防組合、比企広域、西入間広域消防組合)は、近年の激甚化、大規模化する災害に対応するため、現在それぞれの消防指令センターで受けている119番通報を令和6年度から1か所の共同消防指令センター(飯能日高消防署内)に集約します。

### 119番(緊急通報)のかけ方は変わりません

### 令和6年1月12日から次の番号に変わります

共同消防指令センター

TEL 042-9983-0119

FAX 042-9983-0130

災害情報案内の電話番号

TEL 050-1800-33119

病院案内の電話番号

TEL 050-1800-88872

問い合わせ 消防指令事務協議会

TEL 042-978-9750

## 植木剪定作業の予約を受け付けます

令和6年4月から9月までの作業予約を、各月40組、先着順で受け付けます。

受付開始日時 1月16日(火) 8時30分

(受付初日は窓口での受付は行いません。)

申し込み・問い合わせ 飯能市シルバー人材センター

TEL 973-6566

## 第32回 はんのき賞候補者募集

はんのき賞は、飯能市自治会連合会が明るく住みよい地域づくりをめざして地道に実践活動を行っている市民や団体を表彰するものです。対象の活動を続けている方や団体を推薦してください。

対象者 市内で活動する個人・団体・グループなど

対象の活動 令和6年1月1日現在、年6回以上で3年以上、または年1～2回程度で4年以上継続している活動のうち、次のいずれかに該当するもの。

- ①心のふれあいを深める活動
- ②健やかな心身を育てる活動
- ③住みよいふるさとをつくる活動

募集期間 12月5日(火)～1月12日(金)

推薦方法 規定の推薦書を飯能市自治会連合会事務局

(市民協働推進課内)または各地区行政センターへ。

※推薦書は、市民協働推進課、各地区行政センターで配布、飯能市ホームページからダウンロードできます。

問い合わせ 飯能市自治会連合会事務局

TEL 973-2626

## 新型コロナウイルスワクチン接種

飯能市では、新型コロナウイルスワクチン接種の予約はウェブサイト、コールセンター、窓口で受け付けています。予約状況等最新の情報は、飯能市ホームページ、予約サイトなどでお知らせします。

武田社ワクチン（ノババックス）のワクチン接種は、令和5年12月25日で終了し、接種回数を問わず以降はファイザー社またはモデルナ社のワクチンとなります。武田社ワクチンの接種を希望する方は、コールセンターへ問い合わせてください。

問い合わせ 新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

TEL 0570-019-456 FAX 974-6558

## 国民年金保険料の産前産後期間の免除制度

国民年金第1号被保険者が出産した際に、産前産後の一定期間保険料が免除される制度です。保険料が免除された期間は、保険料を納付したものととして、老齢基礎年金の受給額に反映されます。

**対象期間** 出産予定日または、出産日が属する月の前月から4か月間。多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から最大6か月間。

**対象者** 出産日が平成31年2月1日以降で、対象期間に国民年金第1号被保険者期間がある方

※申請方法等制度の詳細は日本年金機構ホームページを確認してください。

問い合わせ 保険年金課 内線118

☒ hoken@city.hanno.lg.jp

所沢年金事務所 TEL 04-26968-0170

### 成年後見制度の紹介③

## 後見人の現状と市民後見人への期待

第1回（広報はんのう2023年5月号）と第2回（同8月号）で成年後見制度の概要や内容についてご紹介しました。第3回は実際にどのような人が成年後見人等を担っているか、また、飯能市が先駆的に取り組んできた市民後見人についてご紹介します。

### 1 本人と後見人等との関係について

本人の支援者として成年後見人等に選任されているのは、本人の配偶者や親、子、兄弟姉妹などの親族が約2割で、残りの約8割は弁護士や司法書士、社会福祉士など専門職となっています。

成年後見人等への報酬は、後見事務の内容や管理する本人の財産の内容等を踏まえて、裁判所の審判で決定されます（親族等が成年後見人等であった場合でも報酬に係る審判の申立てはできません）。

### 2 市民後見人について

市民後見人とは、弁護士など専門職以外の人で、本人と親族関係がなく、地方自治体などが行う研修を受け、成年後見制度に関する一定の知識や技術を身に付けたうえで、成年後見人等になることを希望し、家庭裁判所から選任された一般の市民による後見人等のことです。

今後増加し続けると見込まれる後見に関する需要に専門職がすべて対応することは難しく、後見の担い手として一般の市民が活動することがこれまで以上に期待されています。また、市民後見人は本人と

身近な地域で生活している市民であることから、本人と同じ生活者として、市民目線によるきめ細やかな身上保護を行えることも期待されています。

### 3 飯能市の市民後見の仕組み

飯能市では、平成23年度から、飯能市成年後見支援センター（社会福祉協議会が運営）において「市民後見人養成講座」を開催するなど市民後見人の養成を進めています。市民後見人養成講座を受講した方は、市民後見人として負担の大きい業務を単独で行うのではなく、社会福祉協議会が担う「法人後見業務」の中で、後見支援員（社会福祉協議会職員）として本人に寄り添いながら、身上保護業務などを担っています。

### まずは相談してください

市民後見人の養成に関する事、その他、成年後見制度に関する事などについては、成年後見支援センターに相談してください。相談は無料、秘密は守ります。

### 問い合わせ

・飯能市成年後見支援センター  
（飯能市社会福祉協議会）

TEL 973-0022 FAX 973-8941

☒ seikatsu@hannosyakyu.or.jp

・介護福祉課

TEL 973-3753 FAX 973-2120

☒ kaigo@city.hanno.lg.jp

・障害福祉課

TEL 986-5072 FAX 986-5074

☒ syoufuku@city.hanno.lg.jp

## がん検診等の申し込みは12月22日までです

飯能市が実施する医療機関でのがん検診等の申し込みが終了します。申し込み方法など詳細は、飯能市ホームページ、飯能市健康力レンダーをご覧ください。

お問い合わせ 健康づくり支援課(保健センター内)  
TEL 974-3488 FAX 974-6558  
kenkozukuri@city.hanno.lg.jp

## 献血にご協力ください

日時 1月9日(火) 9時30分～11時45分、13時～16時  
場所 飯能市役所  
内容 全血献血400・200ml  
持ち物 献血カードまたは本人確認書類(運転免許証など)  
お問い合わせ 健康づくり支援課 TEL 974-3488



## 子育て・教育・文化

### 国指定重要文化財「木造軍荼利明王立像」 ご開帳のお知らせ

「木造軍荼利明王立像」が見られる年に一度の機会です。  
日時 12月22日(金) 11時から  
※11時ころから法要が始まり、ご開帳は法要終了後に行われます。  
場所 常楽院不動堂宝物庫(高山346)  
お問い合わせ 生涯学習課 TEL 973-3688  
※当日のバス輸送などの問い合わせは常楽院(TEL 978-007)へ

## 成人式～二十歳の祝い～

### 当日の中央公園駐車場の使用について

成人式当日、中央公園駐車場は成人式出席者等の専用駐車場となるため、一般の方は利用できません。

### 令和6年成人式～二十歳の祝い～

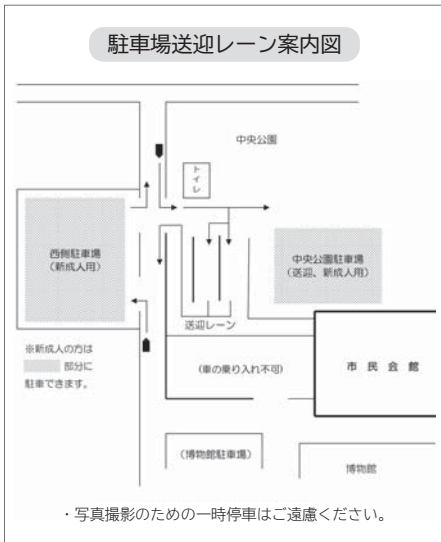
日時 1月7日(日) 13時～13時40分  
会場 市民会館

対象 市内在住または出身の方で平成15年4月2日から平成16年4月1日生まれの方

※出席する方は12月上旬に送付される入場券に必要事項を記入し持参してください。また、出席の際は、注意事項を順守してください。

### 駐車場の利用および会場への送迎について

中央公園西側駐車場は新成人用、中央公園駐車場は送迎および新成人用の駐車場となります。駐車場への出入りは左折のみでお願いします。利用の際は係員の指示に従い、奥から順番に駐車してください。



お問い合わせ 生涯学習課  
TEL 973-3688 kenkozukuri@city.hanno.lg.jp

## 名栗子供じてんしゃ教室

自転車に乗ってデコボコ道で遊びます。

日時 12月10日(日)

会場 名栗ふれあい公園じてんしゃ広場

会費 3000円(当日集金)

申し込み 二次元コードから

お問い合わせ TEL 090-13888-7047  
(奥武蔵マウンテンバイク友の会 三上)



申込フォーム

## 消費生活Q&A

### マッチングアプリで知り合った人から 投資・副業を勧められたら要注意!

Q. マッチングアプリで知り合った女性から「もうかるサイドビジネスがある」と勧められ、セミナーに同行した。セミナーの後、ビジネススクールの受講契約とタブレットの購入契約で合計42万9千円の勧誘を受けた。お金がないと伝えると、消費者金融で借りよう促され、借りて支払ったが解約したい。女性と連絡が取れなくなり困っている。

A. マッチングアプリ等は、真剣な出会いの場として存在感を高めていますが、詐欺的な目的を持つ利用者が紛れ込んでいることもあります。マッチングアプリ等で知り合った人から副業や投資を勧められ、消費者金融で借金をして支払ったが相手と連絡が取れなくなったなどの相談が寄せられています。相手の指示で副業や投資を勧められたらキッパリ断り、連絡を絶ちましょう。

「被害回復をします」という団体にも注意してください。高額な依頼料等を支払うことになるなど、二次被害につながるおそれがあります。

困った時には、消費生活センター(内線417)に相談してください。(消費者ホットライン)TEL 0800も利用できます。

# 1月の相談

※費用は無料です。秘密は厳守します。

相談・日時・場所	相談内容・問い合わせなど	
<b>育児相談</b> ☑月～金曜日13:30～17:00 場 つぼみ園(苜荊場570-4)	対 心身の発達に心配がある乳幼児の保護者 問 つぼみ園 TEL・FAX971-5522 (相談員 児童発達支援管理責任者) ✉tsubomi@city.hanno.lg.jp ※来園の際は要予約	
<b>家庭児童相談</b> ☑月～金曜日8:30～17:15 場 市役所子育て支援課	対 18歳未満の子どもの保護者 問 子育て支援課 TEL978-5627 (相談員 家庭児童相談員)	
<b>児童相談所全国共通ダイヤル189</b> ☑24時間受付(電話相談のみ)	内 児童虐待かと思ったらTEL189(いちはやく) お近くの児童相談所につながります。	
<b>子育て相談</b>	☑月～金曜日9:00～16:00 場 子育て総合センター	対 18歳未満の子どもの保護者 問 子育て総合センター TEL978-8415
	☑月1回(予約制)10:00～11:15 場 子育て総合センター	内 助産師・保健師・栄養士による子育て相談 問 どんぐりルーム TEL972-1301
	☑毎週火曜日(予約制)10:00～12:00、13:00～15:00 場 子育て総合センター	内 公認心理師・臨床心理士による18歳未満の子どもに関する相談 問 子育て総合センター TEL978-8415
	☑月～金曜日9:00～15:00 場 市立保育所	対 就学前の子どもの保護者 問 保育課 TEL973-2119
<b>子どもスマイルネット</b> 毎日10:30～18:00(電話相談のみ)	内 いじめ・体罰、子育て・しつけの相談 問 TEL048-822-7007(子どもの権利問題は面接)	
<b>教育相談</b> ☑月～金曜日9:00～16:00 ※メールは随時受付 場 教育センター	対 就学前から中学3年生の子どもと保護者 問 教育センター TEL973-1400(相談員 教育相談員) ✉soudan@city.hanno.lg.jp	
<b>市民相談</b> ☑月～金曜日9:00～17:00 場 市役所生活安全課	問 生活安全課 TEL973-2126	
<b>市民よろず相談(定員あり)</b> ☑1/17(水)10:00～15:00 (8:30から整理券配布) 場 総合福祉センター	内 法律、人権、行政、建築、不動産相談 問 飯能市社会福祉協議会 TEL973-0022(相談員 弁護士等)	
<b>消費生活相談</b> ☑月～金曜日10:00～12:00、13:00～16:00 場 市役所市民相談室 ※電話相談も可	問 消費生活センター 内線417(相談員 消費生活相談員)	
<b>家計改善相談(予約制)</b> ☑1/10・24(水)9:00～17:00 場 市役所地域・生活福祉課	内 家計管理や債務整理に関する支援など家計改善についての相談 問 地域・生活福祉課 TEL978-5602 FAX 973-2120 ✉seikatsu-kon@city.hanno.lg.jp	
<b>生活支援相談</b> ☑月～金曜日9:00～17:00 場 市役所地域・生活福祉課	内 暮らし(生計の維持)に関する相談 問 地域・生活福祉課 TEL978-5602 FAX973-2120 ✉seikatsu-kon@city.hanno.lg.jp	
<b>女性相談(予約制)</b> ☑月～金曜日10:00～17:00 場 市役所市民協働推進課	内 男女、夫婦、家庭、DVなどの相談 問 市民協働推進課 TEL978-5085(相談員 女性相談員)	
<b>ボランティア相談</b> ☑月～金曜日9:00～17:00 場 総合福祉センター	問 飯能市社会福祉協議会 TEL973-0022	
<b>障害者就労相談(予約制)</b> ☑月～金曜日10:00～18:00 場 障害者就労支援センター	場 障害者就労支援センター TEL・FAX971-2020 ✉hanno.job@kme.biglobe.ne.jp	
<b>内職相談(予約制)</b> ☑火、木曜日10:00～12:00、13:00～16:00 場 市役所本庁舎別館 相談室3	内 家庭外で働くことが困難な方への内職のあっせん等 問 産業振興課 TEL986-5083(相談員 内職相談員)	
<b>労働相談(予約制)</b> ☑1/12・26(金)10:00～12:00、13:00～16:00 場 市役所本庁舎別館 相談室1 ※電話相談も可	内 仕事の悩み、職探し、失業、子どもの就職に関する相談 問 産業振興課 TEL986-5083(相談員 労働相談員)	
<b>税務相談(予約制)</b> ☑1/9(火)9:00～12:00 場 市役所市民相談室	☑12/19(火)から(相談内容をお知らせください) ☑6組(各組30分程度) 問 市民税課 TEL973-2115(相談員 税理士)	
<b>健康相談</b> 内メタボリックシンドローム・高血圧・脂質異常・高血糖・貧血・骨粗しょう症などの相談、血圧・体脂肪測定 ☑1/16(火)10:00～11:00 場 保健センター名栗分室 対市内在住の方 対健康手帳(お持ちの方) 問健康づくり支援課 TEL974-3488		
<b>栄養相談(予約制)</b> ※1人50分程度 対高血圧、脂質異常、高血糖、貧血、骨粗しょう症、痛風、腎臓病などの食事療法が必要な方、予防(肥満解消、骨粗しょう症予防なども含む)したい方 ☑1/11(木)・17(水)・29(月)9:00～16:00 場 保健センター 問健康づくり支援課 TEL974-3488		
<b>外国人相談(予約制)</b> Consultation for non-Japanese (Reservation system)	にっ について えいご だい だい もくようび ご だい げつようび 日程 英語:第1・第3木曜日、スペイン語:第4木曜日 Date:English 1st & 3rd Thursday of every month /Spanish 4th Monday of every month じかん かいじょう しゃくしよほんちようしゃべつかんかい 時間 9:00～12:00 会場 市役所本庁舎別館1階 Time:9:00～12:00 Place:Hanno City Hall(Annex 1st.floor) そうだんないよう ぎょうせい にちじようせいかつ そうだん 相談内容 行政サービス、日常生活の相談 Consultation contents:Administrative services/Life consultation ※Telephone consultation is also available よやくほうほう よやく 予約方法 メールによる予約 jiti2@city.hanno.lg.jp Reservation:By E-mail(jiti2@city.hanno.lg.jp) とあ 問い合わせ 市民協働推進課 Civic Collaboration Promotion Section ※電話による相談も可能	

健康づくり支援課（保健センター内）

TEL 974-3488 FAX 974-6558 ✉kenkozukuri@city.hanno.lg.jp

子育て世代包括支援センター（保健センター内）

TEL 974-7500 FAX 974-6558 ✉kenkozukuri@city.hanno.lg.jp

飯能市が実施する2か月児相談、乳児・1歳6か月・3歳児の各健診、2歳児歯科健診は子どもの節目に行う大切な健診です。対象の方には個別に通知します。転入の方や日程変更等についての連絡は健康づくり支援課へお願いします。

- ①はんのう酒害相談会 日12/8(金) 14:00~16:00 対身近な人のお酒の問題で悩んでいる方、お酒をやめたいけどやめられない方等 場保健センター 申健康づくり支援課へ
- ②こころの健康相談(予約制) 日1/26(金) 13:30~ 対臨床心理士による相談会 対家庭、学校、職場などでの人間関係やストレス、疲れているのに眠れない等、さまざまな悩みや不安のある方、その家族 場保健センター 申健康づくり支援課へ
- ③身体計測会・離乳食相談会 対身体計測・育児相談・離乳食相談 場保健センター 対母子健康手帳、バスタオル
  - (1) 日12/14(木) 10:00~11:00 対精明・加治(美杉台除く)・南高麗・原市場・名栗地区在住の小学校入学前の子ども
  - (2) 日1/4(木) 10:00~11:00 対飯能(茜台含む)・美杉台・吾野・東吾野地区在住の小学校入学前の子ども
- ④ヘルスアップ運動教室12月コース(全6回) 日12/27,1/24,2/28,3/27,4・5月(未定)の水曜日13:30~16:00(受付13:00~) 対健康運動指導士による運動の実技、保健師・管理栄養士による健康講話。初回・最終回のみ体組成計測定を実施 定20人(申込順) 場総合福祉センター ※1/24のみ双柳地区行政センター 申健康づくり支援課へ
- ⑤母親学級 日①1/5 ②1/12 ③1/19の金曜日9:30~12:00 対①妊娠中の保健、歯の健康、母と子の栄養 ②妊婦体操、お産の経過と乗り切り方、授乳について、産後の過ごし方 ③赤ちゃんとの暮らし、先輩ママとの交流会 対おおむね妊娠5か月から7か月の妊婦 定8人(申込順) 場保健センター 申子育て世代包括支援センターへ
- ⑥バランスDE体幹アップ(全3回) 日1/13・20・27の土曜日13:30~15:00 対小さな平均台といわれるバランススティック5本を使う体幹エクササイズ 対40~70歳代の方 定20人(申込順) 講健康づくり支援課専門指導員 場南高麗地区行政センター 料150円(保険代等。初日集金) 対ヨガマット、飲み物、タオル、靴下着用 ※バランススティックは用意します。 日12/5(火)~1/10(水)に電子申請、電話(972-2805)・ファクス(974-2736 氏名・ふりがな・住所・電話・生年月日・年齢を明記)のいずれかで南高麗地区行政センターへ
- ⑦コツが学べる食テク講座~「血糖値」を下げるコツ~ 日1/26(金) 9:30~12:00 対「糖尿病が心配」、「血糖値を下げたい」という方を対象に、管理栄養士が試食を交えながら食事のテクニックを解説 対市内在住・在勤の20歳以上の方 定12人(申込順) 場保健センター 料100円(試食代) 日1/5(金)~19(金)に電話、ファクス、メールのいずれかで健康づくり支援課へ



飯能市ホームページ

スゴ足イベント

- ①「遠足の聖地」日高と飯能「メツァ」を歩く 日1/13(土) 市役所西側駐車場10:00(約15km、約4.5時間)
- ②初詣ウォーキング(深川七福神) 日1/24(水) 飯能駅改札口前8:30(約9km、約5時間)

※コースなどの詳細は「スゴ足イベントのホームページ」をご覧ください。イベントごとに問い合わせ先等が異なります。



スゴ足ホームページ

特典付き! **スゴ足** あなたも飯能市のスゴ足イベントを歩こう! 1イベント1スタンプ付与☆  
 年度内に5スタンプ以上集めると必ずもらえる特典付き! ※詳細はスゴ足ホームページへ

介護福祉課 問TEL973-3753 FAX973-2120 ✉shien@city.hanno.lg.jp

- ①コミュニケーション講座 日12/12(火) 13:30~15:00 対脳梗塞や高次脳機能障害による後遺症として起こる言葉の障害に対する講座 対市内在住のおおむね65歳以上の方(65歳未満の方は別途相談) ※参加前に保健師が現病歴や機能訓練の経過等を伺います。 場市民活動センター 申介護福祉課へ
- ②健口体操教室 日12/21(木) 10:40(受付10:20~) 対口の機能が低下する「オーラルフレイル」を防ぐために口の周りの筋肉を鍛える体操教室 場市民活動センター 対タオル・飲み物 ※申し込み不要 直接会場へ

市民活動センター(丸広百貨店飯能店7階) 問 TEL 978-7551 FAX 978-7552 ㊚minkatsu@city.hanno.lg.jp  
※市役所駐車場が利用できます。丸広百貨店飯能店地下駐車場は有料です。



市制施行70周年記念事業 ウィンターフェスティバル ※タイムスケジュール等の詳細は飯能市ホームページをご覧ください。

- ① 12/8(金)、9(土)、10(日) ㊚おもいでケータイ再起動(要申込 指定時間に来館)
- ② 12/9(土)、10(日) ㊚ミサンガづくり(組みひも)、書道体験(令和6年の一文字)、折り紙体験(クリスマス等の小物作り)
- ③ 12/9(土) ㊚南米グッズ販売、大型紙芝居、こどもミュージカル発表会、フォルクローレ演奏会
- ④ 12/10(日) ㊚手作りお菓子販売、北欧クリスマスオーナメント作り、フラダンス・おわら節発表会、ことばで遊ぼう!

クリスマス展2023-北欧と南米ペルーの飾り 12/1(金)~25(月) ※ペルー展示は12日(火)~

トーベ・ヤンソンあけぼの子ども森公園 問 TEL972-7711 FAX972-7220 ㊚akebono@city.hanno.lg.jp  
開園時間9:00~17:00 ※ライトアップ実施日は21:00まで

ようこそ! 本の世界へ 場きのこの家 ※市立図書館と共催

・暖炉の前での朗読会 12/10(日) 14:00~15:00

・北欧童話の展示 12/10(日)~27(水)

クリスマスイベント 場子ども劇場 ㊚劇場内での観覧は先着70人(劇場の外からも観覧できます。)

・ほのぼのクリスマスコンサート 12/16(土) 14:00~14:50(出演 駿河台大学吹奏楽部)

・フルーツ&ピアノ みんなで歌おう 12/23(土) 14:00~15:00(出演 ベル・エポック)

・きらめくBRASSサウンド 12/24(日) 14:00~14:50(出演 サラダ菜プラス)

ライトアップ(12月) ㊚毎週土・日曜日(30日、31日を除く)、22日(金)、26日(火) 日没~21:00

※実施状況については、飯能市ホームページ、公園フェイスブック、エックス(旧ツイッター)などで確認してください。



飯能市ホームページ

児童センター(総合福祉センター内) 問 TEL973-0022(9:00~17:00 休館日を除く) FAX973-8941  
※兄弟姉妹以外は連名での申し込みはできません。 ㊚jido-c@hannosyakyō.or.jp

おもちゃの病院 12/20(水) 9:00~12:00(受付11:00まで) ㊚市内在住の18歳未満の児童のおもちゃ(1人2点、先着15点まで) ※人に害を与える危険性のある物やブリキ製などアンティーク品と思われる物は不可 ㊚対象のおもちゃを家庭で汚れを落とし、児童センターへ持参。当日来られない方は12/8(金)~19(火) 9:30~16:30受付。12/21(木)以降に返却 ㊚部品交換に係る費用

子ども書初め教室 12/26(火) 10:00~11:30 ㊚市内在住の小学3年~中学生 ㊚16人(申込順) ㊚12/11(月) 9:30から電話

キッズたいそう(全4回) 1/16、30、2/13、27の火曜日10:00~11:00 ㊚親子のふれあいと、健康な体づくり。

㊚市内在住の令和2年4月2日~令和3年4月1日に生まれた子どもとその保護者 ㊚20組(申込順) ㊚12/25(月) 9:30から電話

美杉台児童館 問 TEL 070-7605-4240(日曜日・祝日を除く9:00~17:00) FAX 050-3153-1523  
※兄弟姉妹以外は連名での申し込みはできません。

①おはなしの会くれよん 12/13(水) 11:00~11:30 ㊚お話や手遊び、紙芝居 など ㊚市内在住の乳幼児とその保護者

②子育てサロンメイプルルーム 12/14(木) 10:30~11:00 ㊚クリスマス会でハンドベル など ㊚市内在住の乳幼児とその保護者

③おはなしグランマ 12/18(月) 16:00~16:30 ㊚日本の民話や世界の童話などの語りを楽しむ ㊚市内在住の小学生

④おやこパラスポーツ体験教室(フライングディスク) 12/23(土) 10:00~12:00 ㊚市内在住の小中学生、高校生とその保護者 ※小学4年生以上は子どものみの参加可 ㊚20人(申込順) ㊚12/8(金) 9:30から電話

⑤科学遊び(磁石) 12/25(月) 14:00~15:00 ㊚市内在住の小学3~4年生 ㊚10人(申込順) ㊚12/11(月) 9:30から電話

⑥1さいくらぶ(全3回) 1/17、31、2/14の水曜日10:00~10:40 ㊚親子でわらべ歌、音楽遊び、簡単な工作 など ㊚令和4年10月1日~令和5年4月1日生まれの子どもとその保護者 ㊚6組(申込順) ㊚12/20(水) 9:30から電話

⑦ママと赤ちゃんのリラックスタイム(全3回) 1/12、19、26の金曜日10:00~11:00 ㊚ベビーマッサージとママヨガ ㊚市内在住の令和5年4月2日~令和5年8月31日生まれの子どもとその保護者 ㊚8組(申込順) ㊚12/21(木) 9:30から電話

市立図書館 問 TEL 972-2114 FAX 972-2118 火～金 9:30～19:00 土・日・祝 9:30～18:00

- ①人権展示 日12/1(金)～27(水) 内 人権に関する資料の展示・貸し出しをします。
- ②市立図書館おはなし会 日12/6(水)、16(土) 11:00～11:30 内 0才から小さいお子さん向けの絵本のよみきかせ。
- ③映画会 日12/16(土) 13:30～15:40 内 『グリーンブック(吹替)』(監督:ピーター・ファレリー 出演:ヴィゴ・モーテンセンほか) 定50人(当日先着順) ※事前申込不要
- ④ことばと音のコンサート～「天使の歌声」ハンドベルのしらべ～ 日12/21(木) 11:00～12:00 内 聖望学園ハンドベルクワイアによるクリスマスコンサート

こども図書館 問 TEL 974-2414 FAX 974-2997 火～日 9:00～17:00

- ①おはなしのじかん 日12月の火曜日、木曜日 15:00～15:30 内 紙芝居と絵本を読みます。※直接会場へ
- ②12月のおはなし会 日12/16(土) 14:00～14:30 内 日本や外国の昔話などを語ります。※直接会場へ
- ③こぐまちゃんタイム 日12/20(水) 10:30～11:00 内 絵本や紙芝居、わらべうたなど 対 0～3歳くらいの子どもの保護者 ※直接会場へ
- ④人形劇を楽しむ会 日12/23(土) 14:00～15:00 内 人形劇「赤ずきんちゃん」ほか 講 絵本とおはなしの会ぐるんぱ ※直接会場へ

1月の移動図書館「みどり号」巡回予定 市立図書館 TEL 972-2114 FAX 972-2118 ※荒天で巡回が中止になることがあります。

図書館・こども図書館から離れた地域へ、約3,000冊の図書をのせて巡回しています。図書の貸出・返却、利用者登録や本のリクエストもできます。また、図書館・こども図書館で借りた図書も返却できます。

期日	駐車場所・時間
10(水)、24(水)	①精明小学校10:20～11:00 ②さゆり幼稚園(グラウンド)11:20～12:00 ③東吾野地区行政センター14:00～14:40 ④シルバーハウス15:20～16:00
11(木)、25(木)	①飯能第二小学校13:20～14:00 ②中藤中郷自治会館14:20～14:50 ③永田台自治会館15:20～15:50
12(金)、26(金)	①奥武蔵小学校10:10～10:50 ②北川11:10～11:50 ③吾野地区行政センター13:10～13:50 ④旧南川小学校校庭14:10～14:50 ⑤法光寺15:10～15:40
17(水)、31(水)	①名栗小学校10:10～10:40 ②太行路10:50～11:20 ③原市場小学校13:10～13:50 ④原市場地区行政センター14:10～14:50 ⑤金錫寺15:10～15:40
18(木)	①南高麗小学校13:00～13:40 ②落合(リゾートたんぼぼ前) 14:00～14:30 ③美杉台地区行政センター14:40～15:10 ④岩淵団地集会所15:20～15:50
5(金)、19(金)	①加治東小学校10:20～11:00 ②双柳小学校13:20～14:00 ③双柳地区行政センター14:10～14:40

市民体育館 問 TEL 972-6506 (9:00～21:00受付)

トレーニング講習会 日12/15(金) 19:00～21:00、12/23(土) 10:00～12:00 内 トレーニング室の利用と器具の使用方法についての説明 対 15歳以上の方(中学生を除く) 定 各日10人(申込順) 料 市内在住・在勤・在学の方および入間・狭山・所沢・日高市在住の方200円 それ以外の方400円 持 室内用運動靴、運動のできる服装、タオル、マスク着用 日12/5(火)～

林業センター 問 TEL 975-1545 FAX 972-6131

木育事業「おやこのキャンパス」 日12/10(日)、1/21(日)、2/4(日) 14:00～15:00 内 飯能市の木育事業として、西川材で遊ぶ【もくもくらぶ】を開催 対 3～5歳の子どもの保護者 料 NPO法人埼玉ハンノウ大学のホームページ(<https://hanno-univ.net/>)、または公式LINE(@706jpameで友だちID検索)へ

駿河台大学 問 TEL 972-1181 問 univext@surugadai.ac.jp

オンライン公開講座

①〈男性と育児〉の現在地 ～作家 白岩玄氏に聴く～ 日1/20(土) 11:00～12:00 講 白岩玄氏(作家) 日1/16(火) 13:00までに申し込みフォームへ

②光のマジック ～光でミクロの世界を見る～ 日1/27(土) 11:00～12:00 講 上喜裕氏(理化学研究所 理研CBS-エビデント連携センター客員技師) 日1/23(火) 13:00までに申し込みフォームへ

※本講座は「Zoom」を利用し自宅等から受講するもので、パソコン、スマートフォン、タブレットなどの端末(機器)およびメールアドレスが必要です。また、事前にご自身でアプリケーションのダウンロードをしてください。

※主催者による機器およびアプリケーションに関するサポートは行いません。



申込フォーム

凡例 内…内容 日…日時・期間 場…場所・会場 対…対象 定…定員 申…申込・提出・応募  
料…費用・料金(記述の無いものは無料) 持…持ち物 問…問い合わせ 講…講師



市民会館 問・申 TEL972-3000 (休館日を除く) FAX 972-3007 ✉shimin-k@city.hanno.lg.jp

※市民会館ホームページでチケット販売を行っている催し物については、コンビニエンスストアでの支払い・受け取りが可能です。

※許可無く、ビデオ、カメラ、携帯電話等により撮影・録音をすることは禁止します。

※公演記録用の映像を撮影しますが、メディアに露出するものではありませんのでご了承ください。

※駐車場には限りがあります。ご来場の際は、公共交通機関のご利用にご協力ください。

※新型コロナウイルス感染症に対する当館の対応についてはホームページをご覧ください。

市民会館  
ホームページ



## 70 飯能市市制施行70周年記念事業 NHK FM「吹奏楽のひびき」公開収録

指揮:大井剛史 演奏:東京佼成ウインドオーケストラ 曲目:  
アルフレッド・リード作曲「春の猟犬」 斎藤高順作曲 行進曲「ブ  
ルー・インパルス」ほか 場 市民会館大ホール 日 2/4 (日) 開場  
15:00 開演16:00 申 NHKホームページの専用申込フォームから。受付:11/21 (火)~1/9 (火) 23:59まで。当選者には  
1/18 (木)に入場整理券 (1枚で2人まで入場可) を発送します。  
落選された方には、1/19 (金)に落選通知をメールします。

※1人1件 ※東京佼成ウインドオーケストラの皆さんや指揮者の大井剛史さんへの質問も受付中! (好きな曲、楽器への思い、どうすれば上手になれるかなど) どんどんお寄せください♪詳しくはNHKホームページへ! ※未就学児のご入場はできません。 ※同一の住所・電話番号・メールアドレスでの重複した申し込みはできません。重複した場合は、1件として取り扱います。 ※応募方法、収録内容等の詳細はNHKホームページからご確認ください。



NHKホームページ

飯能市市制施行70周年を記念して、NHKさいたま放送局との共催で「吹奏楽のひびき」の公開収録を行います。今回は大井剛史氏 指揮、東京佼成ウインドオーケストラの演奏で吹奏楽の名曲の数々をお楽しみいただけます。



## HANNO お笑い FESTA 2024



モグライダー



ツツツツ万博

～今、旬なお笑い芸人が飯能に大集合～

日 3/9 (土) 開場13:00 開演14:00 場 市民会館大ホール 出 出演 モグライダー、ツツツツ万博 ほか 料 チケット全席指定4,000円 日 12/9 (土) 10:00~市民会館窓口のみ開始、12/10 (日) 10:00~電話予約開始。詳細は市民会館ホームページをご覧ください。

## 観光・エコツーリズム推進課 問 内線636 (平日8:30~17:15)

飯能市エコツーリズム 秋冬のエコツアー一覽 日 日時・料金・申し込み先等の詳細は飯能エコツアーホームページまたは飯能エコツアー2023.秋冬号を確認してください。申し込みの際は、氏名・連絡先・年齢・参加人数を伝えてください。費用にはガイド代、昼食代、保険代などが含まれますが、ツアーにより異なります。申込後、参加者の都合によりキャンセルした場合、事前の食材準備や、機材の手配等によりキャンセル料が発生する場合があります。



飯能エコツアー  
ホームページ

- ①借金なし大豆の収穫と豆腐作り体験 日 12/9 (土) 9:00~15:00
- ②季節のリースを作ってみよう 日 12/9 (土) 10:30~14:00
- ③ムササビ観察ナイトツアー 日 12/10 (日) 15:00~18:00
- ④こんにゃく手作り体験 日 12/13 (水) 10:30~13:00
- ⑤高麗川を歩いてみよう 日 12/17 (日) 9:30~14:00
- ⑥子ノ権現と竹寺と精進料理を堪能する山歩きツアー 日 12/18 (月) 8:30~15:10

- ⑦しめ縄を作って良い正月を 日 12/20 (水)・24 (日) 各日10:30~14:00
- ⑧夜空の向こうに星を探せ 日 12/23 (土) 18:00~20:00
- ⑨ミニ門松づくり2023 日 12/24 (日) 9:30~16:00
- ⑩スパイスとのコラボ料理体験 日 12/27 (水)10:30~13:30
- ⑪里山を歩いて感じて探求!ミニ門松づくり 日 12/28 (木)・29 (金) 各日9:00~13:30

## 名栗げんきプラザ 問 TEL 979-1011 FAX 979-1013 ✉naguri@tokyu-com.co.jp

※申し込みは、名栗げんきプラザホームページのキャンプ・イベントご案内ページから、申込専用書類を提出していただくか、名栗げんきプラザまで電話で連絡してください。

- ①冬のわくわくげんきキャンプ 日 1/27 (土)~28 (日) 日 冬ならではの遊びを体験します。対 小学1~3年生 定 40人 (抽せん) 料 6,500円 日 12/14 (木) 17:00まで
- ②歴史と地形ハイキング 日 3/20 (水・祝) 日 秩父の地形の特徴や歴史を学べます。対 18歳以上 定 20人 (申込順) 料 1,500円 日 電話で1/10 (水)~

1月 主な施設の休館・休業日	
市民体育館	毎週月曜日(8日を除く)、1日(月)~4日(木)、9日(火)
市民会館	毎週月曜日(8日を除く)、1日(月)~3日(水)、9日(火)
市民活動センター	1日(月)~3日(水)
トーベ・ヤンソンあけぼの子ども森公園	毎週月曜日(8日を除く)、1日(月)~4日(木)、9日(火)
観光案内所(国道299号)	毎週月曜日、1日(月)~4日(木)
観光案内所(飯能駅)	1日(月)~4日(木)
さわらびの湯	10日(水)、24日(水)
南高麗・原市場福祉センター	1日(月)~4日(木)、9日(火)
総合福祉センター	1日(月)~3日(水)、7日(日)、8日(月・祝)
博物館	毎週月曜日(8日を除く)、1日(月)~4日(木)、9日(火)
図書館・子ども図書館	毎週月曜日(8日を除く)、1日(月)~4日(木)、26日(金)
図書館名栗分室・富士見分室	毎週月曜日1日(月)~4日(木)、26日(金)

9月の家庭ごみ量			
問い合わせ 資源循環推進課 (クリーンセンター内) TEL973-1010			
9月(t)	前年度 同月(t)	前年度 同月比(t)	前年度 同月比率
1,490	1,683	▲193	88.53%
<b>市民1人あたりのごみ量 19.0kg</b>			
○可燃ごみ 13.5kg		○不燃ごみ 0.6kg	
○粗大ごみ 0.5kg		○びん 0.5kg	
○飲料缶 0.1kg		○紙類 2.0kg	
○布類 0.4kg		○ペットボトル 0.3kg	
○プラスチック類 1.1kg			
充電式電池は、リサイクル協力店の店頭回収を優先し、それが困難な場合は、有害ごみの日に他のごみとは別の透明袋に入れてごみ集積所に出してください。			

10月の飯能市の火災と救急出場件数	
火災	1
救急	380
急病	250
交通	22
その他	108
火災・救急以外(救助・警戒)	87


**休日・夜間・救急医療機関** 事前に電話等で確認してから受診してください。

	医療機関	所在地	問い合わせ
休日・夜間	<b>休祝日・夜間診療所(内科・小児科)</b> 9:00~12:00(受付10:30まで 発熱時の電話受付11:00まで) 13:30~16:00(受付14:30まで 発熱時の電話受付15:00まで) 20:00~22:00(受付21:45まで 発熱時の電話受付21:00まで)	小久保291 飯能日高消防署内	TEL042-971-0177 ※発熱症状のある方は必ず電話予約してください。
	<b>休祝日緊急歯科診療所</b> 9:00~12:00(受付11:30まで)		TEL042-973-4114
飯能市内の救急指定病院	飯能中央病院	稲荷町12-7	TEL042-972-6161
	飯能整形外科病院	東町12-2	TEL042-975-7575
小児救急急患診療	埼玉医科大学病院	毛呂山町毛呂本郷38	TEL049-276-1199
	埼玉医科大学総合医療センター	川越市鴨田1981	TEL049-228-3595


**救急相談** 24時間対応しています。

埼玉県救急電話相談 急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、看護師が電話で相談対応。  
大人・子ども共通 #7119 TEL048-824-4199  
子ども専用 #8000 TEL048-833-7911

休日夜間病院案内 TEL04-2922-9292  
休日や夜間などの病気やけがなどで、救急車の必要性はないが自身で受診する場合の病院・医を案内。

埼玉県 A I 救急相談   
スマートフォン等を使用したチャット形式で相談内容をもとに緊急度を判定。

**新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口**

埼玉県指定診療・検査医療機関検索システム   
埼玉県ホームページから検索できます。

埼玉県コロナ総合相談センター  
TEL0570-783-770  
受診相談、受診先の確認  
FAX 050-8887-9553(聴覚障がい者専用)

飯能市の窓口  
健康づくり支援課(健康に関すること) TEL974-3488

**マイナンバーカードの申請・交付(受け取り)のお知らせ** 問い合わせ 市民課 内線101

予約した会場で顔写真の無料撮影と手続きを行い、後日、簡易書留等で自宅に郵送します。二次元コード付きマイナンバーカード申請書により、郵送・パソコン・スマートフォン・まちなかの証明写真機から申請した場合の受け取りは、市民課窓口(予約制)です。※持ち物等詳細は、飯能市ホームページを確認してください。

**市民課窓口の交付(受け取り)日時**  
※希望日の前日までに予約専用電話に予約してください。

受付時間	受付日
平日 9:00~17:00	毎日(祝日を除く) ※申請も可
平日夜間 17:15~19:00	12/14(木)・21(木)、1/18(木)
休日 9:00~11:40	12/3(日)・9(土)、1/13(土)・27(土)

予約専用電話 978-9951、978-5606(平日8:30~17:15)  
※電話が難しい方はファクスから(974-2733)

**地区行政センターでの申請・予約**  
※1月開催分は12月15日(金)から受け付け

申請受付時間  
10:00~15:00  
(12:00~13:00を除く)

会場/予約先	12・1月申請受付日
飯能中央(972-3678)	1/20(土)
双柳(972-9900)	12/5(火)
加治(972-2313)	12/8(金)
吾野(978-1211)	12/6(水)
名栗(979-1121)	12/16(土)

# 年末年始の施設の休館・休業日、休日・夜間・救急医療のお知らせ

## 【主な施設の休館・休業日】

※○は開館日(開業日)、-は休館日(休業日)

施設名	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
市役所、飯能駅サービスコーナー、市民会館 各地区行政センター、市民活動センター 保健センター、保健センター名栗分室 子育て総合センター、名栗診療所 訪問看護ステーションほほえみ	○	○	-	-	-	-	-	-	○	○
南高麗福祉センター、原市場福祉センター、 南高麗診療所、図書館、こども図書館、 図書館富士見・名栗分室	○	○	-	-	-	-	-	-	-	○
トーベ・ヤンソンあけぼの子ども森公園、 博物館、市民体育館、飯能観光案内所、 飯能観光案内所(国道299号)、美杉台児童館	○	-	-	-	-	-	-	-	-	○
東吾野医療介護センター	○	○	○	-	-	-	-	-	○	○
総合福祉センター	○	15時閉館	-	-	-	-	-	-	○	○
さわらびの湯	○	○	○	○	16時閉館	○	○	○	○	○
広域飯能斎場	○	予約受付のみ	○	○	○	-	-	予約受付のみ	○	○
クリーンセンター(一般持込ごみ受入棟) ※年末年始は混雑が予想されます。集積所の 利用をお願いします。	○	○	-	-	-	-	-	-	○	○

## ■年末年始救急医療機関 必ず電話で確認してから受診してください。

### 【内科・小児科・外科・整形外科】

診療時間 《昼間 8:00~18:00》《夜間 18:00~翌8:00》

○通常外来診療可能 ▲救急診療のみ可能(二次救急当番日含む)

医療機関名		診療科目		12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
飯 能 市	飯能整形外科病院 (飯能市東町12-2 TEL975-7575)	整形外科	昼間	○	○	○	午前○ 午後▲	▲	午前○ 午後▲	▲	○
			夜間	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
	飯能中央病院 (飯能市稲荷町12-7 TEL972-6161)	内科 外科 小児科	昼間	○	○	○	○	○	○	○	○
			夜間	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
佐瀬病院 (飯能市栄町11-2 TEL973-9191)	整形外科	昼間	○	午前○	▲			▲		○	
		夜間	▲		▲			▲			
日 高 市	旭ヶ丘病院 (日高市森戸新田99-1 TEL989-1121)	外科	昼間	○	○	○	▲	▲	▲	▲	○
			夜間	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
	岡村記念クリニック (日高市栗坪230-1 TEL986-1110)	内科 外科	昼間	○	○	▲	▲	▲	▲	▲	○
			夜間	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
	武蔵台病院 (日高市久保278-12 TEL 982-2222)	内科 整形外科	昼間	○	○	▲	▲	▲	▲	▲	○
			夜間	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

※休日日夜間診療所(飯能市小久保291 TEL971-0177)は、12/28(木)から1/4(木)まで休診です。

### 【歯科】診療時間 9:00~12:00

当番日	在宅当番医	当番日	在宅当番医
12月28日(木)	通常	1月1日(月)	大野デンタルクリニック TEL977-0742
12月29日(金)	飯能矯正歯科クリニック TEL974-5939	1月2日(火)	ハローデンタルクリニック TEL971-8686
12月30日(土)	福田歯科医院 TEL972-2436	1月3日(水)	花みずき歯科医院 TEL974-5290
12月31日(日)	ベル歯科医院(日高市) TEL989-8699	1月4日(木)	通常

※休日緊急歯科診療所(飯能市小久保291 TEL973-4114)は、12/29(金)から1/3(水)まで休診です。

## 架空請求詐欺に注意してください

パソコンの画面に、「ウイルスに感染した。」「サポートセンターに電話してください。」といった警告画面を表示させ、お金を騙し取る手口の詐欺が多発しています。この詐欺の手口として、

- ・ウイルスに感染したとの警告画面を表示させる
- ・片言の外国人がサポートセンターを名乗り対応する
- ・コンビニで電子マネーを購入するように指示される

といったやり取りが行われます。パソコン操作中に、このような警告画面が表示された時は、いったんインターネット回線を切り、警察に相談してください。

令和5年の飯能警察署管内

### 振り込め詐欺

詐欺発生件数 15件

振り込め詐欺被害金額

約1,987万円(令和5年11月1日時点)

飯能警察署 TEL972-0110



# ヒートショックに気を付けましょう

## ヒートショックとは？

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患（脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、大動脈解離など）が起ることをいいます。

昔ながらの日本の家屋は、浴室がタイルの床になっているなど冬場は寒くなりがちで、暖かい部屋からの移動で血圧が変動します。浴室の環境や入浴の仕方などをもう一度確認してヒートショックを防ぎましょう！

## 入浴時の身体の変化

①暖かい居間から

寒い脱衣所に移動する

↓血管が縮み、血圧が上昇する

②裸で寒い浴室に入る

↓血圧がさらに上昇する

③熱めのお湯につかる

↓血管が拡がり、

急に血圧が低下する

このような入浴時のほか、トイレなどの寒い場所でも同様に変動しやすくなります。11～2月は血圧が大きく変動しやすい時期です。

## 予防のポイント

### 1 脱衣所、浴室を温めましょう

- ・浴室の床にマットやすのこを敷く。
- ・暖房器具を使用する
- ・お湯がたまっている時はふたを外す。
- ・浴室が十分に温まっていない一番風呂を避ける。
- ・シャワーで給湯すると比較的短時間に室温が上昇する（15分間で約10度上昇）。

### 2 湯船の温度を低めに設定しましょう

- ・38～40℃に設定する（41℃以上は浴室での事故が多く、42℃以上は心臓に負担がかかるといわれている）。温度を上げる時はぬるめのお湯から入って徐々に温度を上げる。
- ・手足にかけ湯をしてから入る。
- ・湯船につかる時は、首までつからず胸のラインくらいまでにする。



### 3 ゆっくりとした動作で湯船から出しましょう

- ・ゆっくりと立ち上がる（急な立ち上がりはめまい、失神のおそれあり！）。

### 4 その他

- ・飲酒後は血圧が下がるので入浴を避ける（飲酒後は一時的に血圧が下がり、その後、上昇する。飲酒と入浴で血圧が下がる要因が重なる）。
- ・入浴前後に水分を摂取する。特に65歳以上、高血圧・糖尿病などの疾患がある、肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人は影響を受けやすいといわれている。

問い合わせ 介護福祉課

TEL 073-32753 FAX 073-2120  
kaigo@city.hanno.lg.jp

## 身近な自然 再発見! ①62



【ハクソカズラ果実】  
8月号の広報はんのうに載せたハクソカズラの花。虫に食べられないように嫌な匂いを出し、金網や樹木に絡みついて成長しました。そして小さくて可愛らしい黄茶色に輝く果実になりました。乾燥して匂いの無くなった果実は12月にふさわしいリース作りの花材となって皆さんと出会うかもしれません。  
(撮影場所：岩沢)

公式エックス (旧ツイッター)



公式フェイスブック



公式インスタグラム



マチイロ 「広報はんのう」がスマホで見られます!



飯能市 ご当地アプリ



### 飯能市役所

住所 〒357-8501 飯能市大字双柳1番地の1  
TEL 042-973-2111 (代表)  
FAX 042-974-0044 ※飯能市の市外局番は「042」です  
URL https://www.city.hanno.lg.jp/  
開庁時間 8:30～17:15 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)



広報はんのう 12月1日号 No.1571 発行日/毎月1日 編集・発行/飯能市広報情報課

飯能市の人口 令和5年11月1日現在 ( )内は前月比

- ・総人口 78,481人 (+35)
- ・男 39,199人 (-4)
- ・総世帯 36,435世帯 (+49)
- ・女 39,282人 (+39)

今月の納税

固定資産税・都市計画税  
国民健康保険税(普通徴収)  
納付は便利な口座振替で!

3期7期

納期限 12月25日