



広報みさと

MISATO

お知らせ版



No.158

■美里町ホームページ <https://www.town.saitama-misato.lg.jp>

予防しましょう！

蚊を介する感染症の

予防対策

これから、蚊が発生する季節を迎えます。

ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかるおそれがあります。

蚊が媒介する感染症にかからないために、蚊の活動が終息する10月下旬頃までを目安に、次のような対策を行いましょう。

○外出時には、蚊に刺されないように注意しましょう。

・感染症の流行地域へ渡航される場合には、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう。

○自宅周辺の蚊の発生源を減らしましょう。

・蚊は小さな水たまりで繁殖します。植木鉢の受け皿や屋外に置いた空き缶など、水がたまりやすい場所を定期的に確認し、水たまりを無くすように心がけましょう。

問合せ 埼玉県 感染症対策課

048-1830-17330

健幸チャレンジ 参加者募集！



健康で幸せに暮らすために、令和6年度健幸チャレンジを開催します。ぜひ、ご参加ください。

知っていますか？ 呼吸のこと

こころと体を整える呼吸健康法

みなさんは、呼吸に意識を向けたことはありますか？

呼吸は学ばなくても自然にできるものですが、意識して行うことで、ストレス軽減やリラックス効果など、身体にとって良い効果を得ることができます。

呼吸の仕方ひとつで、心身の健康は大きく左右されますので、正しい呼吸法を身につけましょう！

【講師】 midori 氏 (インストラクター)

【日時】 7月31日(水) 午後1時30分～2時30分 (午後1時から受付開始)

【場所】 コミュニティセンター 2階 大ホール

【対象】 20歳以上の町民

【定員】 40名 (先着順)

【申込開始】 7月2日(火)～ 受付時間は午前9時から午後5時まで (土日・祝日を除く)

参加費
無料

申込み・問合せ＝住民保険課 健康推進係 ☎76-1366

「ごみ分別アプリ」を無料配信中

ごみの分別方法や出し方などの確認ができて便利だよ！



Android用



iOS用

行政区名	可燃	不燃	資源ごみ
根木・関・南阿那志・北阿那志・小茂田 下児玉・北十条・南十条・沼上・広木	月・木	6月27日(木) 7月11日(木)	6月20日(木) 7月4日(木)
駒衣・木部・古郡・甘粕・中里・湯析・野中 小栗・猪俣・湯本・大仏・白石・円良田	火・金	6月28日(金) 7月12日(金)	6月21日(金) 7月5日(金)

※有害ごみ(乾電池・ボタン電池・蛍光管・水銀体温計)・使用済小型電子機器(25cm×15cm以内)は、役場・コミュニティセンターで回収しています。

熱中症を予防しましょう！

夏の暑さが本格化するこれからの季節、熱中症に注意が必要です。高温多湿の環境下では、体温調節が難しくなり、熱中症のリスクが高まります。

皆さんの健康を守るために、以下のポイントに留意し、十分な対策を行いましょ。

熱中症予防の5つのポイント

1. 高齢者は上手にエアコンを
室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使いましょう。
2. 暑くなる日は要注意
急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。早めに涼しい場所に避難しましょう。
3. 水分はこまめに補給
喉が渇く前に水分を補給しましょう。
4. 「おかしい!？」と思ったら病院へ
めまいや頭痛などの異変に気づいたら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。
5. 周りの人にも気配りを
自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。



一時的な暑さしのぎとして利用できる場所を紹介します

①まちのクールオアシス

美里町では、熱中症対策の一環として、埼玉県が実施する「まちのクールオアシス」事業に賛同し、町内行政施設3か所(美里町役場・美里町保健センター・コミュニティセンター)を「美里町クールオアシス」として町民のかたへ開放しています。

また、右記のステッカーが掲示されているコンビニやドラッグストア、郵便局などの民間施設も、まちのクールオアシス実施施設です。暑さの厳しい日中の外出時に、一時的な暑さしのぎや休憩所としてご利用ください。

実施施設や詳細については、県ホームページをご確認ください。



県ホームページ
QRコード



②クーリングシェルター

指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)は、「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときに暑さをしのぐために休息できる施設です。

美里町では、極端な高温時における熱中症による重大な健康被害の発生を防止するため、町内行政施設3か所を指定しました。

美里町の指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)

○開所期間 4月第4水曜日～10月第4水曜日

○開所場所 美里町役場 午前8時30分～午後5時15分(土日・祝日を除く)

美里町保健センター 午前8時30分～午後5時15分(土日・祝日を除く)

美里町コミュニティセンター 午前8時30分～午後9時30分

※クーリングシェルターは、暑さをしのぐための避難所です。自宅など、身の回りで暑さをしのげる場所がある場合には、そちらでお過ごしください。

問合せ＝住民保険課 健康推進係 ☎76-1366

6月から開始！

胃内視鏡（胃カメラ）検診が3,000円で受診できます

6月から、胃内視鏡（胃カメラ）検診が3,000円で受診できます。対象は、令和7年4月1日時点で、50～68歳の偶数年齢のかたです。対象者には、4月末に発送した黄色の受診券に「胃内視鏡（胃カメラ）検診受診券」と記載してあります。

受診を希望する場合は、指定医療機関に予約をして受診してください。指定医療機関は、受診券と同封の一覧表で確認または町ホームページをご覧ください。

【注意事項】

- ・胃がんリスク検診・胃部X線検診（バリウム）・胃内視鏡（胃カメラ）検診のいずれか1つのみ受診が可能です。



町ホームページ
QRコード

問合せ＝住民保険課 健康推進係 ☎76-1366

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

おいしく間食

間食が習慣になっていませんか？ 間食をしたくなる主な原因は、朝食を抜いたり、昼食や夕食の炭水化物を減らすことによる食事量の不足といわれています。

間食を食べるときは、食べる量・食べる物の内容・時間を意識しましょう。

血糖値の上昇や脂肪の蓄積を抑えるためにも、間食を上手に選んで、生活習慣病を予防しましょう。

【間食のとり方のポイント】

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| 1. 間食は1日200kcalまでに | 食べたらしっかり動くことを習慣にしましょう。 |
| 2. 袋菓子に要注意 | 買い置きをしないで、小さいサイズを選びましょう。 |
| 3. 食物繊維の多いものを食べる | 甘栗、焼き芋、ナッツ、果物、豆乳など。 |
| 4. おやつは日中のうちに | 一番脂肪に変わりにくい時間帯は、15時頃です。 |

問合せ＝住民保険課 健康推進係 ☎76-1366

女性のデジタル人材育成講座（第1期）受講者募集！

子育てなどで離職中の女性を対象に、就業に役立つデジタルスキルが学べるオンライン講座を開催します。参加費は無料です。

【内 容】

○基礎講座・応用講座

はじめにPCの基礎知識を学び、その後、3コースから選んで学習

- ①データ分析スタンダードコース
- ②WEBスタンダードコース
- ③CADエンジニアコース

開講期間：11月15日(金)まで（eラーニングでいつでも受講可能）

○実践講座

基礎講座・応用講座を修了し、さらに知識を身に付けたいかたは、2コースから選んで学習

①データ分析マスターコース

②WEBマスターコース

開講期間：8月19日(月)～9月27日(金)のうち16日間
(Zoomによるライブ講義)

【申込方法】

専用サイトからお申し込みください。

【その他】

オンライン講座受講には、PC・タブレット・スマートフォンおよびインターネット接続環境が必要となります。詳しくは、専用サイトをご覧ください。

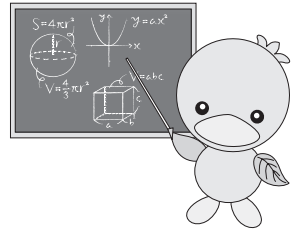


県ホームページ
QRコード

問合せ＝埼玉県女性キャリアセンター ☎048-601-5810

「ミムリン学習塾」 指導者募集

美里町教育委員会では、町内在住の中学生を対象に学習教室を実施します。指導者として、お手伝いいただけるかたを以下のとおり募集します。



■仕事内容

中学生の学習教室の指導者

■応募条件

次のいずれかの条件に該当するかた

- ・教員免許状を有するかた（現職の教員以外）
- ・学校、学習塾などで指導経験のあるかた
- ・将来教職を志す学生

■募集人員

4名程度（応募後の面接にて決定します）

■勤務予定日

【中学3年生】

7月9日(火)～10日(水)・12日(金)・16日(火)～17日(水)
午後3時～5時（開始時間変更になる場合あり）

【中学1・2年生】

7月22日(月)～23日(火) 午後1時30分～4時30分

■募集期間

6月17日(月)～28日(金)

■謝金

1時間あたり1,000円（1日2～3時間予定）

問合せ＝教育委員会事務局 学校教育係 ☎76-0201

各種無料相談のお知らせ

秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

❖法律相談（事前予約制）

と き／7月2日(火)午後1時～3時
※6月20日(木)午前9時から予約受付開始
ところ／役場1階 第3会議室
対 象／町内在住のかた(6組まで)
内 容／弁護士による法律相談
予約先／総務課 自治防災係
☎76-1115

❖消費生活相談

と き・と ころ／毎週月・水・木・金曜日
▷本庄市役所
毎週火・金曜日
▷上里町役場
受 付／午前9時30分～正午
午後1時～3時30分
相談先／農林商工課 観光商工係
☎76-5133

❖さわやか相談（教育相談）

と き／毎週月～金曜日（祝日を除く）
午前10時～午後3時
と ころ／美里中学校（さわやか相談室）
対 象／町内在住の学生と保護者
相談方法／電話・手紙・来室
相談先／美里中学校（さわやか相談室）
☎76-4415

❖公認心理師によるこころの相談

と き／6月19日(水)
7月9日(火)・17日(水)・
31日(水)
事前予約／毎週月～金曜日（祝日を除く）
午前9時～午後5時
※相談は事前予約が必要です。
内 容／子どもの発達や育児、家庭や
人間関係などの悩みごとなど
相談方法／面談、学校・家庭訪問
予約先／住民保険課 健康推進係
☎76-1366

❖脳の元気度チェック&相談会

と き／毎週月～金曜日（祝日を除く）
午前9時～午後4時
（電話などで要事前予約）
と ころ／保健センター
対 象／認知症の心配があるかた、
もしくはその家族のかた
内 容／簡単な認知症チェックと
生活上の相談など
予約先／地域包括支援センター
☎76-1325

❖成年後見相談ダイヤル

と き／毎週月～金曜日（祝日を除く）
午前9時～午後5時
対 象／美里町・神川町・上里町に
在住・在勤のかた、もしく
はその家族のかた
内 容／高齢者や障害者のお金、不
動産、相続、成年後見など
相談先／成年後見相談ダイヤル
☎0120-235-833

❖生活の困りごと まるっと相談

と き／毎週月～金曜日（祝日を除く）
午前9時～午後5時
対 象／町内在住のかた
内 容／生活や就職、家族間の悩み、
困りごとなど
相談先／美里町専用回線
☎080-3759-6756

対面相談

と き／7月9日(火)・8月13日(火)
と ころ／保健センター
受 付／午後1時～3時
※当日受付は可能ですが、予約優先です。
予約先／介護福祉課 社会福祉係
☎76-5132

次回の延長窓口（戸籍住民事務、町の税金等の納付）



●日曜開庁日
6月23日(日)
午前8時30分～正午

●窓口業務延長日
7月11日(木)
午後7時15分まで延長

問合せ＝住民保険課 住民係 ☎76-1366
税務課 収納係 ☎76-5131

◇戸籍住民事務…住民票の交付（広域交付を除く）、戸籍謄本等の交付（広域交付を除く）、印鑑登録、印鑑証明書等の交付、住民異動（転入・転出等）

※住民異動に関連する各種手続き（国民健康保険や介護保険、こども医療費など）については、後日行っていただく必要があります。
※交付申請の際に不正防止のため本人確認（免許証などの確認）をさせていただきます。

◇税金等の納付…個人町県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、水道料金、集落排水使用料（納付書持参）の納付