



特集

とし  
「もう年だから」なんて言わないで!

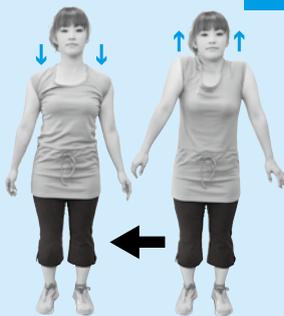
ながちか体操であなたの元気を応援

# 「もう年だから」なんて言わないで! ながちか体操であなたの元気を応援



誰もが気軽に取り組める市独自のオリジナル体操「ながちか体操」が完成しました。元気で生き生きと生活できるように、皆さんと一緒に体を動かしてみませんか。

## 2 肩の上げ下げ



両肩を上げ下げする。  
4セット行う。

## 1 深呼吸

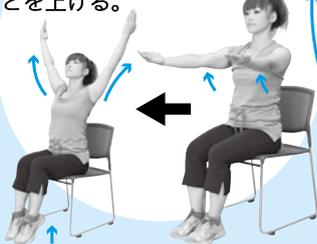


背筋を伸ばして、胸を張り、大きく深呼吸をする(鼻から吸って、口から吐く)。  
※息を吸うときは、手の甲を内側へ向け、吐くときは腕を広げ、手のひらを上に向ける。  
2セット行う。



## いすに座って行う場合

大きく伸びるときに、腕を下から上に上げると同時にかかとを上げる。



## 5 しゃがみ込んで大きく伸びる運動(全身)



【しゃがみ込むとき】  
・なるべくひざを曲げる。  
・下を向いて、なるべく小さくなって、しゃがむ。

【大きく伸びるとき】

・両腕を外斜め上に大きく振り上げて、胸を張る。  
・かかとも上げて、つま先立ちになる。  
・上を向く。  
2セット行う。

**何**歳になっても、生き生きと暮らしていくためには、運動機能を維持・向上させる必要があります。そこでお勧めなのが、無理なく自分の体力に合わせて行うことができる「ながちかストレッチ」です。筋肉の柔軟性を改善させると同時に、日常生活に必要な筋力を向上させます。継続することでさまざま

## 7 片足を前に出して、腕を下からすくい上げる運動

### いすに座って行う場合

①体を前に倒す。  
②腕を下から上に上げると同時にかかとも上げる。

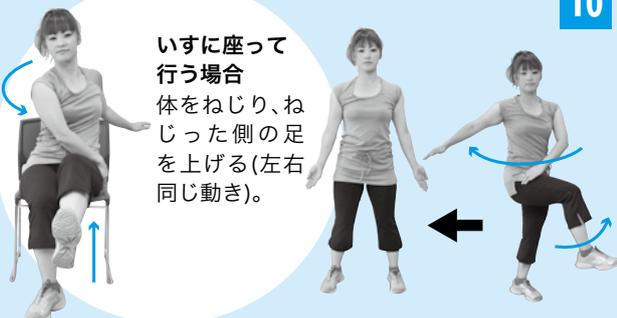


①片足を前に出すと同時に、腕を後ろから前に上げる。  
※腕を上げるときは手のひらが上を向くようにする。  
②体を後ろに引く。  
※腕を後ろに引くと同時に、出した足を戻す。  
(左右1セットとして) 1セット行う。

まな効果が現れます。「座る・立つ・歩く・物を持つ」機能が向上しますので、転倒の危険性やそれに伴うけが(骨折など)を回避し、さらには、閉じこもりを防ぐことができます。また、縮んだ筋力を緩めたり、筋力を保ったりすることで、関節への負担を軽減し、腰痛やひざ痛などの関節痛を予防・解消

## 10 片足を上げて、体をねじる運動

いすに座って行う場合  
体をねじり、ねじった側の足を上げる(左右同じ動き)。



右足を上げて、右に体をねじり、左手で右のもの外側にタッチし、戻す。次に左足を上げて、左に体をねじり、右手で左のもの外側にタッチし、戻す。(左右1セットとして) 2セット行う。

消します。運動中のけがの予防や疲労の軽減、日常生活の体調管理にも役立ちますので、ぜひ実践してみてください。なお、いずれの動きもいすに座ってできますが、立つて行う動きと同じ場合は、左図の中では省略しています(かいひめりズム体操も同じ)。

日本は長寿大国といわれていますが、認知症や寝たきりの方が多くなっています。このような状況の中、健康寿命（65歳以降、要介護状態にならずに元気に過ごせる期間）を延ばすことが重要視されています。健康寿命を延ばすためには、バランスの良い食事や休息はもちろんのこと、適度な運動も必要です。本市では、高齢者の運動機能を向上させるとともに、仲間とコミュニケーションを図ることが出来る「ながちか体操」を作りました。歴史小説「のぼうの城」の主人公である成田長親をモチーフにしたこの体操には、「市民の皆さんに『長く』『親しまれる体操になってほしい』という思いが込められています。この体操は、ストレッチと筋力アップを中心とした体操「ながちかストレッチ」、バランス・リズム体操を中心とした「かいひめリズム体操」、お口の体操を中心とした「ながちか健口体操」の3部構成となっています。「ながちかストレッチ」と「かいひめリズム体操」は音楽に合わせて行い、「ながちか健口体操」は各自で行います。3つの体操合わせて10分程度となっていますので、皆さんの健康のために気軽にチャレンジしてください。

### 3 リズムとり



つま先立ちを繰り返す。  
※壁につかまってもよい。  
4セット行う。

### 4 しゃがみ込んで大きく伸びる運動



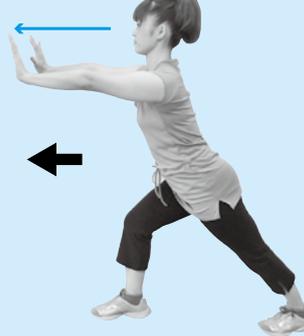
両手を腰に当てて、両ひざの曲げ伸ばしをする。ガニまたにならないように、かかとを床から離さずに行う。  
※つま先は外に向けず前に向ける。  
※ひざに痛みのある方は、座って行う方法に変更する。  
8セット（はじめの4セットは足のみ。次の2セットは手を前に伸ばし、次の2セットは手を上に上げる）行う。

### いすに座って行う場合



左右のひざの曲げ伸ばしを交互に行う。

### 6 片足を前に出して、後ろに引く運動



①片足を前に出すと同時に、腕を伸ばす。  
※片方の足は、ひざをピンと伸ばす。  
②体を後ろに引く。  
※後ろ足のひざを軽く曲げると同時に、腕を後ろに引く。  
4セット（左右2セットずつ）行う。

### いすに座って行う場合



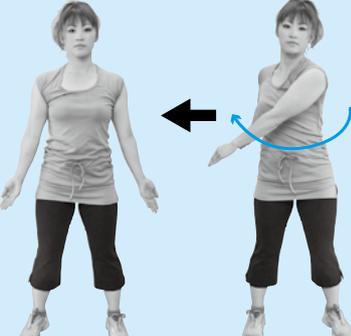
①片足を伸ばし、つま先は上げる。  
※両腕を前に伸ばす。  
②足と両腕を戻し、体を反らす。

### 8 リズムとり(太ももたたき)



太ももを上から下へ、下から上へたたく。  
1セット行う。

### 9 身体をねじる運動(足を開いて上半身のみ)



両足を開いて腕を右に振り、戻す（左も同じ動き）。  
※なるべく大きくねじる。  
（左右を1セットとして）2セット行う。

### 11 上半身を伸ばす運動



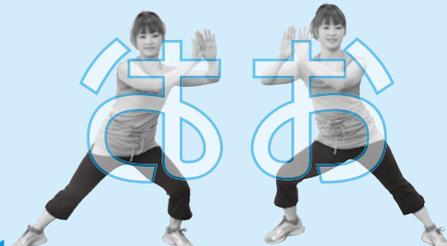
①手首、ひじを内側にひねりながら体を縮ませる。  
②手のひらを開いて外に向けながら、上に上げる。  
2セット行う。

### 12 体を左右に曲げる運動



両腕を上げて、体を左右に大きく曲げる。  
※曲げた方の足に体重をかけるようにする（反対の足にはあまり体重をかけない）。  
（左右1セットとして）2セット行う。

### 13 全身文字書き運動「お」「逆お」



体全体を使ってなるべく大きな文字。忍城の「お」「逆お」を書く。1セットずつ。

※最後に**1**と同じ深呼吸を行います。

# かいひめ リズム体操



**ゆ** つくりとした動きと速い動きを組み合わせた「かいひめリズム体操」を行うことで、ふくらはぎや太ももなど足の筋力を鍛えることができ、バランス機能や歩行機能が向上します。例えば、万一、つまずいて転びそうになった場合でも、次の一歩がスムーズに出たり、

即座に手を着いたりするなど、すばやい動きで転倒や骨折などの大けがを防止することができます。また、高齢になると、食欲不振が原因で体調を崩す傾向があります。「かいひめリズム体操」と「ながちか健口体操」に取り入れられているお口の体操を実

践すると、舌やほおなどの筋肉を鍛えることができる。同時に、舌を上下左右に動かすため、唾液の分泌を促し、食べ物を飲み込む力を高めることができます。そうすることで、いつまでも食べたいものを食べることができ、生き生きと暮らすことができます。

# ながちか 健口体操

お口の機能を向上させるために食事の前などに実施すると効果的です。

## 1 深呼吸

背筋を伸ばして、胸を張り、大きく深呼吸をする(鼻から吸って、口から吐き、息を吸うときは口角を上げながら行う)。  
※息を吸うときは、手の甲を内側に向け、吐くときは腕を広げ、手のひらを上に向ける。  
2セット行う。

## 2 つま先立ち

つま先立ちを繰り返すと同時に、ひじも上下させる。  
※ゆっくりとした動きと、速い動きを行う。  
【ゆっくり】4セット  
【速い】8セット



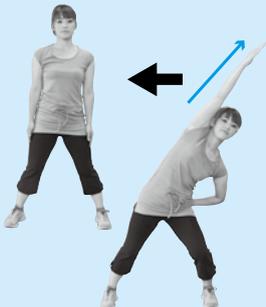
## 4 お口の体操(タンタン)

リズムに合わせて「タンタン…」と発音すると同時に、体の前と後ろで手をたたく。  
※口を大きく動かす  
※ひざは軽く屈伸する。  
2セット行う。



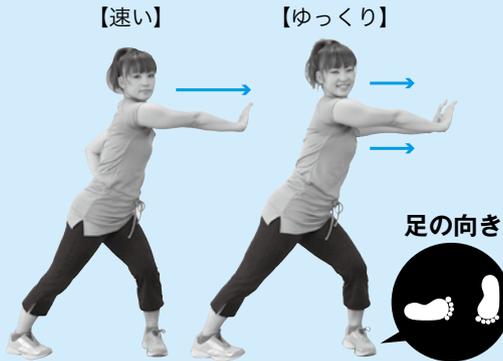
## 5 体を左右に伸ばす運動

【ゆっくり】片手を斜め上に上げて、体の横を伸ばす。  
【速い】上半身は同じ動きをし、下半身は伸ばしている方の足を上げて、つま先で地面にタッチする。  
【ゆっくり】4セット  
【速い】8セット



## 7 ひねり股関節

片足を開き(つま先は正面)、開いた方向に体をひねると同時に腕を伸ばす。  
※伸ばしている足のつま先は90度内側に向ける。  
※顔は正面を向いたまま行う。  
※ゆっくりとした動きと速い動きを行う。  
【ゆっくり】2セット  
【速い】4セット

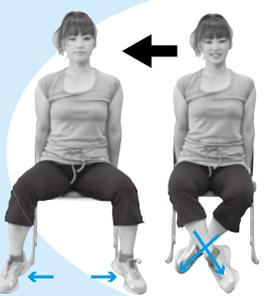


## 9 回転歩き

右回り左回りになるべく大きく歩く。(左右1セットとして) 2セット行う。



いすに座って行う場合  
【回っている間】いすに座りその場で足踏みをする。  
【足踏みの間】リズムに合わせて足を前後に交差したり、元に戻したりする。



## 2 あいうべ体操

口を大きく、「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かす。  
※できるだけ大きに行う。※声は小さい方がやりやすい。  
※「べ〜」のときは声は出さずに、舌を大きく出すようにする。  
※あごが痛む場合は、「い〜」「う〜」「べ〜」だけ行う。  
1日30セットやると効果的。



## 1 だ液腺マッサージ

親指であごの下にある舌下腺をマッサージし、ほかの指で耳の前にある耳下腺・顎下腺を、ゆっくり円を書くようにマッサージする。  
前回し10回→後回し10回



## インタビュー

### ～ながちか体操 生みの親に聞く～



#### 体操を楽しみましょう

田口孝行さん  
(埼玉県立大学理学療法学科)

行田市で一つの決まったオリジナル体操ができたということは、ラジオ体操のように皆さんと一緒にできるということです。これはとても素晴らしいことです。まずは、体操を楽しむことが大切だと思います。慣れてきたら形などに気を付けていきましょう。高齢者だけでなく、家族の方などにも一緒に体験してもらいたいです。



#### 心理的な部分でも効果が発揮されます

新井恵子さん  
(健康運動指導士)

体操を新たに覚えようとすることで、脳の動きが良くなったり、音楽に合わせて行う体操なので、リズム感も養うことができ、聴力も良くなったりします。また、この体操はみんなのできるもので、家での閉じこもりを防止し、社会とのつながりを再認識することができます。すると、高齢者の皆さんの表情が豊かになり、自然と笑顔になることでしょう。肉体的な部分だけでなく、心理的な部分でも効果が期待されます。

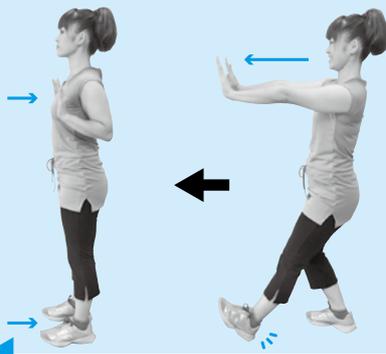


#### 食べるための筋肉や神経を鍛えましょう

松井毅さん  
(行田市歯科医師会)

年齢を重ねると体のさまざまな機能が低下しますが、「食べる」機能の低下もそのうちの一つです。その原因は、舌や口の周囲の筋力が低下することがあげられます。

食べられる状態を維持、または食べられない状態から回復させるために、この体操に発音を取り入れました。発音することで、食べるために必要な顔の周りの筋肉や神経を鍛えることができます。口の周りの筋肉をしっかりと動かして発音することを意識し、毎日無理をしないで続けることが大切です。



### 3 かかとタッチ

- ①片足を前に出し、両腕を前に伸ばす。  
※伸ばした足のかかとを地面にタッチする。
- ②両腕を後ろに引くと同時に、伸ばした足も戻す。  
※腕を後ろに引いたときは、肩甲骨を寄せる。  
※ゆっくりとした動きと、速い動きを行う。

【ゆっくり】4セット  
【速い】8セット

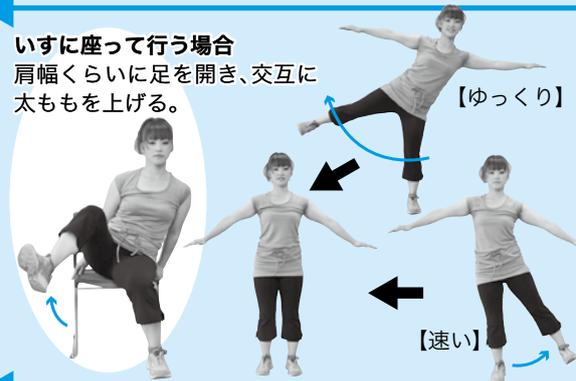


### 6 レッグカール

いすに座って行う場合  
肩幅くらいに足を開き、交互に太ももを上げる。  
※両腕を後ろに引き、肩甲骨を寄せる。

片足ずつかかとをお尻に引き寄せるように上げる。  
※両腕を後ろに引き、肩甲骨を寄せる。

【ゆっくり】4セット  
【速い】8セット



### 8 片足立ち

いすに座って行う場合  
肩幅くらいに足を開き、交互に太ももを上げる。

【ゆっくり】

【ゆっくり】片足を上げてバランスを取る。  
【速い】足のつま先を内側に向けて片足を上げる。  
※足は一回ずつ閉じる。  
(左右1セットとして)  
【ゆっくり】2セット  
【速い】8セット

【速い】

### 11 大きく伸びる



両手を上げて、全身を伸ばす。  
1セット行う。

### 10 お口の体操 (バラバラ)

リズムに合わせて「バラバラ…」と発音すると同時に腕を上げ、手首をひねりながら下ろしていく。  
※はっきり大きな声で行う。  
2セット行う。

対象	申し込み	実施日	期間	対象	実施日	時間	場所	定員
65歳以上の方	までに直接または電話で高齢者福祉課	9月19日(水)	午後2時～3時30分	須加公民館	9月20日(木)		持田公民館	30人
		9月27日(木)		星河公民館				
		9月28日(金)		太田公民館				

元気はつらつ健康体操  
ながちか体操を やってみよう

ながちか体操の実践と、いつでも元気で暮らすコツについての講話を行います。ぜひ、ご参加ください。

# 10月1日(月)から 市役所で旅券(パスポート) の申請・交付を行います



## ▶取扱日時

【申請・交付】月～金曜日の午前9時～午後4時30分

【交付のみ】日曜日の午前9時～11時30分

※祝日、年末年始を除く。ただし、日曜日が祝日の場合は、交付業務を行います。

## ▶取扱場所

市民課

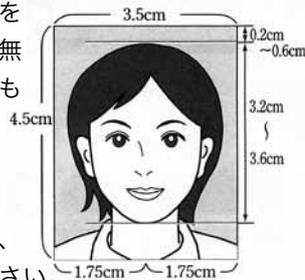
※南河原支所、各公民館では取り扱いできません。

## ▶申請できる方

- ・本市に住民登録のある方
- ・学生や単身赴任などで県外に住民登録をしていて、本市に居所を有している方および海外からの一時帰国者の方(居所申請)  
※緊急渡航や申請書の「刑罰等関係」に該当する方は、埼玉県パスポートセンター(☎048-647-4040)へ問い合わせください。

## ▶必要書類

- ・一般旅券発給申請書  
※黒ボールペンまたは黒インクで記入してください。  
※未成年者(20歳未満)は5年有効旅券のみの申請となります。
- ・戸籍抄本または謄本1通(最新の記載内容で6カ月以内に発行されたもの)  
※有効旅券を持っていて氏名・本籍(都道府県名)に変更がない方は省略できます。また、同一戸籍内にある2人以上の方が同時に申請する場合は、戸籍謄本1通で申請できます。
- ・写真1枚(提出前6カ月以内に撮影したもの)  
※申請者本人のみが正面を向いて撮影したもの。無帽、無背景、影がないもの。  
※写真は張らないこと。
- ・有効旅券(持っている方)  
※失効している場合でも、その旅券をお持ちください。
- ・特別な場合に必要となる書類  
居所申請の場合(埼玉県以外に住民登録している方)は、住民票(提出前6カ月以内に発行されたもの)



の)が必要となります。

- ・本人確認書類(有効な原本〈コピーは不可〉)

### ① 1点確認でよいもの

日本国旅券(失効後6カ月以内のものを含む)、運転免許証、住民基本台帳カード(顔写真付き)、その他官公署が発行した免許証など(顔写真付き)

### ② ①がない場合、2点確認でよいもの

次のうち(A + A)または(A + B)を持参してください。

A	健康保険証、年金手帳、年金証書、印鑑登録証明書+実印(印鑑登録証は不可)
B	学生証または社員証(ともに顔写真付き)、有効期限の切れた日本国旅券(失効後6カ月以上で本人確認ができるもの)

※中学生以下の申請は、子どもの氏名の記載された健康保険証と法定代理人の本人確認書類(運転免許証など)を持参してください。

※代理人が申請書を提出する場合は、申請者本人と代理人の方それぞれの本人確認書類が必要となります。

## ▶交付の手続き

- ・必ず本人が来庁し、受け取ってください。
- ・申請時に渡すパスポート受領書(引換証)と手数料を持参してください。  
※9月末までに県内のパスポートセンターで申請した場合は、申請場所での交付となります。

## ▶交付時の手数料

種類	収入印紙	埼玉県収入証紙	合計
10年有効旅券	14,000円	2,000円	16,000円
5年有効旅券	9,000円	2,000円	11,000円
12歳未満の申請	4,000円	2,000円	6,000円

※パスポート用の「収入印紙・埼玉県収入証紙」は会計課で取り扱います。

## ▶問い合わせ 市民課市民担当(内線244)

## 埼玉県収入証紙・収入印紙・郵便切手類を販売しています

▼販売時間 午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

▼販売場所 会計課

▼販売している埼玉県収入証紙の種類

1万円、5千円、2千円、1千円、900円、800円、700円、600円、500円、400円、300円、200円、100円、50円、10円

▼販売している収入印紙の種類

1万円、5千円、4千円、2千円、500円、200円

▼販売している切手類の種類

【切手】90円、80円、50円、10円  
【はがき】50円、100円（往復）  
【レターパック】350円

会計課窓口で埼玉県収入証紙、収入印紙、切手類の返品や交換はできません。

▼返品・交換の問い合わせ

【埼玉県収入証紙】埼玉県出納総務課  
048-8330-5714

【収入印紙、切手類】最寄りの郵便局

▼問い合わせ 会計課経理担当（内線203）



# ご利用ください「行田(得)パスポート」

～パスポートで市内の観光関連6施設の利用がお得に～

行田市観光協会では、埼玉県、NPO法人ぎょうだ足袋蔵ネットワーク、行田市の協力の下、「行田(得)パスポート」を発行しました。

行田市にある観光関連6施設でパスポートを提示すると、利用料金の割引などの優待を受けることができます。

有効期限は平成25年3月31日(日)までで、何度でも利用することができ、1枚につき3人まで利用可能です。家族や友人などをお誘いの上、この機会にぜひ、各施設をご利用ください。

### ▶配布場所

配布場所	開館時間	休館日
観光案内所、観光情報館「ぶらっと♪ぎょうだ」、観光ガイドステーション	午前9時～午後4時	年末年始
さきたま史跡の博物館、郷土博物館(※)、古代蓮会館(※)、はにわの館(※)	午前9時～午後4時30分	月曜日(祝日を除く)、年末年始 ※印の施設は祝日の翌日も休館(土・日曜日を除く)
産業文化会館	午前9時～午後5時	年末年始
足袋とくらしの博物館	土・日曜日の午前10時～午後3時	
忍城おもてなし売店	土・日曜日の午前10時～午後4時	

### ▶優待の詳細

施設	内容
さきたま史跡の博物館	【入館料】 一般200円→180円、大学・高校生100円→90円
郷土博物館	【入館料】 一般200円→160円、大学・高校生100円→80円、小・中学生50円→40円
古代蓮会館	【入館料】 高校生以上400円→320円、小・中学生200円→160円
産業文化会館アートギャラリー	有料入場者にお楽しみグッズをプレゼント
足袋とくらしの博物館	【入館料】 200円→180円
はにわの館	【はにわづくり料金】 粘土1kg600円→500円、粘土2kg1,000円→800円



さきたま史跡の博物館



郷土博物館



古代蓮会館



産業文化会館アートギャラリー



足袋とくらしの博物館



はにわの館

▶注意 発行部数は10,000部で、なくなり次第終了となります。ほかの割引券との併用はできません。

▶問い合わせ 行田市観光協会事務局(商工観光課内・内線382)

# 9月は敬老月間です

## 敬老祝金を贈呈します

9月15日(土)現在で、市内に引き続き1年以上居住している満77歳、満88歳、満99歳の方へ、長寿を祝福するとともに敬老の意を表し、敬老祝金(行田商店共通商品券)を贈呈します。※各地区を担当する民生委員が戸別配布します。

## 敬老模範家庭・金婚夫婦を表彰します

在宅高齢者の介護などで高齢者福祉に功績のあった家庭を称え、表彰を行うとともに、結婚50年(昭和37年12月31日以前に結婚)を迎える(迎えた)夫婦に、記念品と賀状を贈呈します。

### 敬老祝賀式典

- ▶日時 9月8日(土)午前10時
  - ▶場所 「みらい」文化ホール
- ※表彰者については、「市報ぎょうだ」に掲載する予定です。



昨年の敬老祝賀式典の様子

## 各地区で敬老会が開催されます

各地区で開催される敬老会の日程は、次のとおりです。

### 敬老会開催日程

地区	開催日	場所
忍	9月30日(日)	商工センター
行田	9月5日(水)	商工センター
佐間①※1	9月15日(土)	佐間公民館
佐間②※1	9月16日(日)	婦人ホーム
佐間③※1	9月17日(月)	婦人ホーム
持田	9月17日(月)	持田公民館
星河①※2	9月15日(土)	星河公民館
星河②※2	9月16日(日)	星河公民館
長野①※3	9月16日(日)	長野公民館
長野②※3	9月17日(月)	桜ヶ丘公民館

地区	開催日	場所
荒木	9月16日(日)	荒木小学校体育館
須加	9月16日(日)	総合福祉会館「やすらぎの里」
北河原	9月16日(日)	北河原公民館
埼玉	※4	
星宮	9月9日(日)	老人福祉センター大堰永寿荘
太井	9月9日(日)	太井公民館
下忍	9月20日(水)	湯本天然温泉 茂美の湯
太田	※4	
南河原	9月16日(日)	南河原小学校体育館

- ※1 佐間①(大町・緑町・一佐間・二佐間・佐間神明・佐間三間)  
佐間②(向友会)  
佐間③(第一旭・第二旭)
- ※2 星河①(飯倉・栄町・春日・第二谷郷東第一・第二谷郷東第二・東栄・谷郷小橋団地・第三谷郷)  
星河②(第一斉条・斉条団地・二斎条・一和田・第二和田区・第一谷郷区・柳坪・第二谷郷新田・東台)
- ※3 長野①(一桜・田幡・林区・橋場・中斉・堀の内・つるまき・満願・白山区・大下区・新田区)  
長野②(二桜・三桜南部・富士見中央・富士見東部・富士見西部・三桜北部・桜ヶ丘・富士見北部・長野住宅)
- ※4 埼玉地区および太田地区については、単位自治会ごとの開催になりますので、日時と場所については各自自治会から対象者へ連絡します。

▶問い合わせ 高齢者福祉課高齢福祉担当(内線223)



▼問い合わせ 保険年金課医療担当(内線226・227)

・一つの医療機関での一部負担金が月額2万1千円以上となった場合

・熊谷市内の接骨院、整骨院などで受診する場合

次の場合には、窓口で一部負担金を支払い、子ども医療費支給申請書の提出が必要です。

※9月診療分までは、従来どおり窓口で医療費をいったん支払い、後日申請する必要があります。

▼開始時期 10月診療分から

▼利用方法 医療機関の窓口にて、現在お持ちの「子ども医療費受給資格証」と「健康保険証」を提示してください。

10月1日(月)から、行田市内だけでなく熊谷市内の医療機関(一部を除く)でも、窓口での一部負担金の支払いが原則無くなります。

**子ども医療費助成の窓口払い無料化を熊谷市へ拡大します**

## 発掘調査速報 失われた石田堤の跡を発見

石田三成率いる豊臣軍が忍城水攻めの際に築いた石田堤は、全長14キロメートルとも28キロメートルとも伝えられていますが、その大半は取り崩されて、現在は行田市堤根付近を中心に点々と堤が残るだけになっています。

石田堤は、現在残っている堤以外はすべて失われてしまったと考えられていました。しかし、6月末から7月初めに堤根地内で実施した個人住宅建設に先立つ発掘調査で、地中に埋もれていた石田堤の一部が見つかり、石田堤の築かれた位置が部分的にですが正確に判明しました。

今回発掘された石田堤は、堤の上半部が崩れていましたが、基礎部分はしっかりと残っていました。堤は東側から西側にかけて斜めに土を積んでいて、埴輪や土器の破片などが見つかりました。豊臣軍はこの付近の古墳や遺跡を取り崩して、堤を築いたようです。また、堤を築く際に目印となるようくいを打った跡と思われる穴や、堤の外側すそ部分に盛り土をして補強していたことなど、堤の築き方がうかがえる興味深い調査成果がありました。



地中に埋もれていた石田堤の一部

今後も、発掘調査で失われた石田堤が姿を現すことが期待されます。

▶問い合わせ 文化財保護課文化財保護担当 ☎553-3581

## 里親入門講座を開催します

県では、さまざまな事情で保護者と離れて生活しなくてはならない子供たちを、家庭に受け入れてくれる「里親制度」を実施しています。

多くの皆さんに里親制度を理解していただくため、次のとおり里親入門講座を開催します。関心のある方はぜひご参加ください。

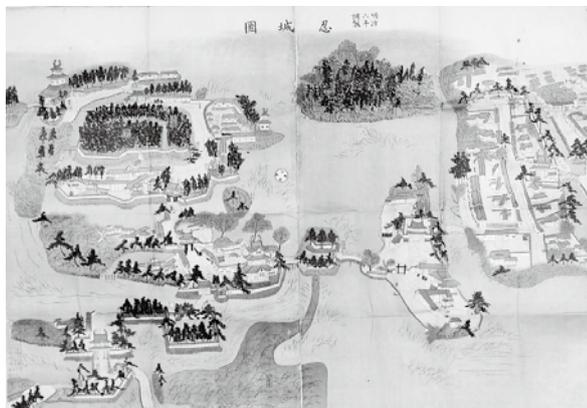
- ▶日時 9月23日(日)、11月18日(日)午後1時30分～4時
- ▶場所 埼玉県熊谷児童相談所(熊谷市箱田5-12-1)
- ▶内容 里親制度の概要について、里親体験談の発表(養育中の里親による体験談)、意見交換※両日とも同じ内容
- ▶主催 同相談所、埼玉県里親会熊谷支部
- ▶申し込み・問い合わせ 同相談所里親・市町村支援担当 ☎521-4152または子育て支援課子育て支援担当(内線292)

## 開館25周年 第26回企画展

# 城絵図と忍城

古来よりさまざまな理由で描かれてきた城絵図。忍城についても、複数の城絵図が現代に伝えられています。城絵図とともに変わりゆく忍城の姿を読み取っていきます。

- ▼開催期間 10月6日(土)～11月25日(日)
- ▼開館時間 午前9時～午後4時30分(入館は午後4時まで)
- ▼休館日 月曜日(10月8日を除く)および10月9日(火)
- ▼場所 郷土博物館
- ▼入館料 大人200円、大学・高校生100円、小・中学生50円(団体料金)



忍城鳥瞰図

大人160円、大学・高校生80円、小・中学生40円 ※団体は20人以上

### 講演会

- ▼日時 10月28日(日)午後2時
- ▼場所 郷土博物館講座室
- ▼演題 「戦国の合戦と忍城」
- ▼講師 黒田基樹さん(駿河台大学教授)
- ▼定員 80人
- ▼申し込み 9月19日(水)から電話で同館

### ウォーキングツアー

- ▼日時 10月14日(日)午前10時～午後3時
- ▼集合場所 郷土博物館講座室
- ▼内容 「歩こう!学ぼう!忍城址」
- ▼【午前】学芸員による講座や展示見学
- ▼【午後】学芸員の解説を交えた忍城址ウォーキング
- ▼定員 30人
- ▼参加費 200円(保険料)
- ▼持ち物 昼食
- ▼申し込み 9月19日(水)から電話で同館

▼問い合わせ 同館 ☎554-5911

## 市民セミナー 受講生募集

全6回

回	テーマ	日時	内容	講師 など	定員	受講料
1	歴史	11月7日(水) 午後1時30分～3時	発掘調査で分かった行田の歴史	文化財保護課職員	50人 (先着順)	無料
2	健康	11月14日(水) 午後1時30分～3時	あなたの足は大丈夫	羽生総合病院 看護師		
3	防犯	11月21日(水) 午後1時30分～3時	防犯意識や対策について	防災安全課職員		
4	音楽	11月25日(日) 午後1時30分～3時	清涼感のある歌声・フルートの音色 心落ち着く時間をどうぞ	【演奏】ノートルモンド		
5	食	11月28日(水) 午後1時30分～3時	食べて治す・防ぐ	羽生総合病院 管理栄養士		
6	福祉	12月5日(水) 午後1時30分～3時	ボランティア活動と地域づくり	行田市社会福祉協議会 職員		

## 実用講座 受講生募集

回	講座名	日時	内容	講師	定員	受講料	持ち物
1	ストレッチ 体操	10月17日～11月7日 の毎週水曜日(全4回) 午後1時30分～3時	無理のないやさしい動作で肩や 股関節のストレッチ体操を実践 し、健康増進を図る。	山崎尚子さん	各15人 (先着順)	無料	室内履き、 タオル
2	パソコン講座 番外編	11月6日(火)～9日(金) (全4回) 午後1時30分～3時30分	動画編集・作成ソフト「ムービー メーカー」を使って自分が撮っ たビデオを編集する。	中嶋育子さん			デジタルカ メラおよび その付属品 一式
3	折り紙講座 (立体建築)	11月9日・16日 の各金曜日(全2回) 午前9時30分～正午	行田の歴史的建造物を題材にケン ト紙1枚から立体的な「折り紙建 築」作りに挑戦する。 平面から立体へ想像力を働かせ、 手先を使って脳の活性化を図る。	八代克彦さん (ものづくり 大学教授)		100円 (材料費)	なし
4	彫刻作品 制作会	10月20日(土)・21日(日) (全2回) 午前9時30分～午後3時	新素材の粘土を使用して頭部ま たは胸像を製作する。	木暮照子さん ほか		2,000円 (教材費)	昼食

「市民セミナー」「実用講座」ともに

- ▶場所 中央公民館(「みらい」内)
- ▶申し込み 9月25日(火)午前8時30分から直接同館(定員に満たなかった場合に限り、午前10時から電話で受け付けます)※代理受け付け可
- ▶問い合わせ 同館 ☎556-2649

▼問い合わせ 同課 ☎550-1550



昨年の植樹祭の様子

gyodai@jpo

▼募集人数 30人

▼申し込み 9月28日(金)までに住所、氏名、年齢、電話番号、性別を明記の上、郵送、FAX、Eメールのいずれかの方法で申し込みください。※電話での申し込みも可【郵送】〒361-8601 行田市本丸2-20 行田市森づくり環境再生実行委員会事務局(都市計画課内)【FAX】553-4544【Eメール】toshi@city.gyodai.jp

▼内容 休日昼間に開催される植樹リレー研修に参加し、植樹ボランティアとして植樹祭当日、参加者に指導を行う。

▼場所 弁天門樋ボケットパーク(長野・旧忍川沿い)

▼期日 11月17日(土)※雨天決行

「いのちを守る森づくり第5回みんなで植樹祭」において、植樹ボランティアとして協力していただける方を募集します。

「いのちを守る森づくり第5回みんなで植樹祭」の植樹ボランティアを募集します

## 男性料理教室「自分で作ろう！」 地産地消で簡単家庭料理」

地元産の食材を利用して、手軽に作れる料理を学んでみませんか。

- ▼日時 9月29日(土)午前10時～午後1時
- ▼場所 V・V・Aぎょうだ調理室
- ▼対象 市内在住・在勤の男性
- ▼定員 20人(先着順)
- ▼参加費 500円
- ▼持ち物 エプロン、スリッパ、三角巾
- ▼講師 大坪晏子さん(フードプラス代表・青大豆新商品開発講師)
- ▼申し込み・問い合わせ 9月4日(火)～26日(水)に直接または電話でV・V・Aぎょうだ ☎5556-9301※保育(2歳以上の未就学児)の申し込みは9月20日(木)まで

## 男性料理教室「感謝の気持ちをこめて！イタリアンをつくろう」

日ごろからお世話になっている大切な人へ、真心を込めたおいしいイタリアンを作ってみませんか。

- ▼日時 10月14日(日)午前10時～午後1時
- ▼場所 V・V・Aぎょうだ調理室
- ▼対象 市内在住・在勤の男性
- ▼定員 20人(先着順)
- ▼参加費 500円
- ▼持ち物 エプロン、スリッパ、三角巾
- ▼講師 田中誠さん

## 申し込み・問い合わせ 9月19日(水)～

10月5日(金)に直接または電話でV・V・Aぎょうだ ☎5556-9301※保育(2歳以上の未就学児)の申し込みは10月5日(金)まで



## 第62回市民体育祭の ボランティアを募集

市民体育祭実行委員会では、大会運営を手伝っていただけるボランティアの方を募集します。

- ▼日時 10月28日(日)午前7時30分～午後3時30分ごろ ※雨天の場合は11月4日(日)
- ▼場所 総合公園自由広場
- ▼内容 用具係や会場係の補助など
- ▼対象 市内在住・在勤で15歳以上の方

## その他 昼食、飲み物、記念品を支給します。保険に加入しますが、交通費および謝礼の支給はありません。

▼申し込み・問い合わせ 9月28日(金)までに同実行委員会事務局(スポーツ振興課内) ☎5556-8336

## ご参加ください 「市政懇談会」

市民の皆さんの声を聴き、市政について意見交換を行う「市政懇談会」に参加してみませんか。  
次の地区を対象に懇談会を開催しますので、ぜひご参加ください。

- ▼開催日時・場所  
【北河原】9月28日(金)午後7時～8時30分・北河原公民館
- 【埼玉】10月4日(木)午後7時～8時30分・埼玉公民館
- ▼対象 該当地区在住の方
- ▼その他 申し込みは不要です。直接会場にお越しください。
- ▼問い合わせ 広報広聴課広報広聴担当(内線3118)

## 自宅でも手続きできます！便利な電子申請・届出サービスをご利用ください

### 行田市電子申請・届出サービスとは

インターネットを利用し、申請・届け出をすることが出来るサービスです。  
埼玉県と県内市町村(一部市町村を除く)が共同でシステムを運用し、サービスを提供していますので、県で行っている「自動車税住所変更届」の手続きや、市で行っている「水道使用開始・中止届」などの手続きが、電子申請・届出サービスのホームページから簡単にできます。通信は暗号化されますので、セキュリティも安心です。

### こんなメリットがあります

- ・一部の申請手続きや申請書のダウンロードをパソコンから行うことができるので、窓口での手続きを行う手間が省けます。
- ・24時間365日(メンテナンス時間を除く)利用可能で、夜間や休日でも申請できます。

### 操作に困ったときは

コールセンターがサポートします。  
【コールセンター】 ☎0570-005353または ☎092-711-5815 (月～金曜日の午前9時～午後5時) 【Eメール】 support@e-tetsuzuki99.com

### 利用したい方は

パソコンの検索画面で「行田市 電子申請」を入力後、**検索** ボタンをクリックしてください。

▼問い合わせ 広報広聴課情報担当(内線322)

## 平成26年1月から、記帳・帳簿などの保存制度の対象者が拡大されます

個人の白色申告者のうち前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得または山林所得の合計額が300万円を超える場合には、収入や支出などの記帳および帳簿書類の保存を必要とします。税制改正により、平成26年1月からこれらの所得を生ずべき業務を行うすべての方（所得税の申告の必要がない方を含む）が、記帳・帳簿の保存を必要とします。記帳・帳簿等の保存制度や記帳の内容の詳細は、国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp>）に掲載されています。

## 市税の納め忘れはありませんか

7月1日から「納税コールセンター」を設置し、電話で市税の納付の確認や呼び掛けを行っています。

納付が遅れると、督促状などの発付を行うため、多くの経費(税金)が掛かります。市税は、納期限内に納付するよう、ご理解・ご協力をお願いします。

納付には、安心・確実な口座振替をご利用ください。また、コンビニエンスストアでも納付できます。

▶注意 「納税コールセンター」では、金融機関名や口座番号を聞いたり、口座を指定して振り込みを依頼したりすることはありません。不審な点がありましたら電話を切り、税務課収納担当へお問い合わせください。



納税コールセンターの様子

### 納税相談はお早めに

病気や失業など、やむを得ない特別な事情により納付が困難な方は、早めにご相談ください。業務時間内に来庁できない方のために、次のとおり納税相談窓口を開設していますので、ご利用ください。

#### ▶相談日時

【休日】 毎週日曜日の午前8時30分～正午

【夜間】 毎週火曜日(祝日を除く)の午後5時15分～7時

▶場所 税務課収納担当

▶問い合わせ 同課収納担当(内線236・237)

で、ご覧ください。

▼問い合わせ 行田税務署個人課税部門

☎556-2121(自動音声案内2番)

## 税務課からのお知らせ

**固定資産税に係る土地家屋実地調査にご協力を**

本市では現在、土地の現況調査や新築・増築およびすでに建築されている建物を対象にした家屋調査を行っています。調査には、市職員が2人1組で伺いますのでご協力をお願いします。

なお、職員は身分証明書を携帯していますので、不審に思う場合はご確認ください。

さい。

**家屋を取り壊したら届け出を**

家屋を取り壊した場合には「家屋取壊し届」を税務課へ提出してください。また、登記してある建物については、法務局で滅失登記の手続きを済ませてください。これらの手続きが行われず、税務課で確認できない場合には、引き続き課税されてしまいますのでご注意ください。

なお、「家屋取壊し届」の用紙は、税務課で配布するほか、市ホームページからダウンロードできますのでご利用ください。

▼問い合わせ 同課資産税担当(内線233・234)

## 10月から「後納制度」(国民年金保険料の納付期限の延長)が始まります

年金制度の改正により、過去10年以内に国民年金保険料の納め忘れの期間がある方は、申し込みにより、平成24年10月から平成27年9月末までの3年間に限り、国民年金保険料を納めることができず、期間が過去2年から10年に延長されます。

延長される10年とは、納めようとする月前10年以内の期間となります(例:平成14年10月の場合は平成24年10月末まで)。

なお、後納保険料を納付するためには、事前に申し込みいただき、年金事務所において審査を行います。審査の結果によっては、後納制度による納付をご利用いただけない場合があります。

▼対象 (老齢基礎年金を受給している方を除く)

① 20歳以上60歳未満の方で、10年以内に納め忘れの期間(納付・免除を除く)や未加入期間のある方

② 60歳以上65歳未満の方で、①の期間のほか任意加入中に納め忘れの期間のある方

③ 65歳以上の方で、年金受給資格期間がなく任意加入中の方

▼問い合わせ 国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570-011-050 または熊谷年金事務所 ☎522-5158

# 平成23年度 情報公開および個人情報保護制度の運用状況

本市では、市民の市政参加を促進し、市政に対する市民の理解と信頼を深め、公正で開かれた市政を目指すことを目的とした「情報公開制度」を実施しています。また、個人に関する情報を適正に取り扱うとともに、自己に関する個人情報の開示や訂正などを求める手続きを定め、個人の権利利益の保護を図る「個人情報保護制度」も実施しています。

平成23年度における両制度の運用状況について、次のとおり公表します。

## ◎情報公開制度の実施状況

平成23年度の情報公開の受付件数は27件でした。内訳は「請求」が10件、「申出」が17件です(表1参照)。また、請求(申出)の処理状況は、全部公開4件、部分公開18件、非公開2件、取り下げ3件でした(表3参照)。

### ●表1

「情報公開請求・申出の実施機関別件数」

実施機関	請求	申出	合計
市長	5	10	15
教育委員会	3	6	9
選挙管理委員会	0	1	1
公平委員会	0	0	0
監査委員	0	0	0
農業委員会	0	0	0
固定資産評価審査委員会	0	0	0
議会	2	0	2
合計	10	17	27

### ●表2

「請求(申出)者の区分別件数」

請求(申出)者の区分	件数
市内に住所がある方	8
市内に事務所や事業所を持っている個人や法人、その他の団体	2
市内の事務所や事業所に勤務している方	0
市内の学校に在学している方	0
実施機関が行う事務事業に利害関係がある方	0
請求権者以外の方	17
合計	27

請求＝情報公開制度実施(平成11年4月1日)以降に作成または取得した情報について請求権のある方(市民など)が行う開示の求め

申出＝平成11年3月31日以前に作成または取得した情報について開示の求め、または請求権のない方(市外の人など)からの開示の求め

### ●表3 「情報公開請求(申出)の処理状況」

区分	受付件数	全部公開	部分公開	非公開	取り下げ	未処理
請求	10	0	6	1	3	0
申出	17	4	12	1	0	0
合計	27	4	18	2	3	0

## ◎個人情報保護制度の実施状況

各実施機関の事務事業の執行に際し届け出された個人情報取扱業務の件数は、平成23年度末現在で580件となっています(表4参照)。なお、個人情報取扱業務の概要は市政情報コーナーでご覧になれます。また、開示・訂正などの請求件数は3件でした(表5参照)。

### ●表5 「個人情報(自己情報)の開示請求・受付処理件数」

実施機関	受付件数	処理状況				
		全部開示	部分開示	非開示	取り下げ	未処理
市長	3	0	3	0	0	0
教育委員会	0	0	0	0	0	0
その他	0	0	0	0	0	0
合計	3	0	3	0	0	0

### ●表4 「個人情報取扱業務の届出件数」

実施機関	届出件数
市長	418
教育委員会	121
選挙管理委員会	14
公平委員会	1
監査委員	1
農業委員会	16
固定資産評価審査委員会	1
議会	8
合計	580

▶問い合わせ 総務課文書管理担当(内線218)

## 消防水利点検にご協力を

消防署では、一刻を争う消火活動に支障なく消防用井戸や消火栓を使用できるよう、消防自動車を使用した維持・管理などの点検を随時行っています。

点検に伴う大きな音や排水などで、市民の皆さんにご迷惑をお掛けすることもありますが、火災が発生したときに大切な生命と財産を守るための重要で必要な業務です。ご理解とご協力をお願いします。



▼問い合わせ 行田市消防署 ☎550-2123

## 行田市地域防災計画(改訂案)の意見を募集します

本市では、東日本大震災での教訓、社会情勢の変化、埼玉県地域防災計画の改訂などから、行田市地域防災計画の改訂作業を進めています。本計画の改訂に当たり、広く市民の皆さんから意見を募集します。

▼公表時期および意見募集期間

9月24日(月)～10月19日(金)

▼公表場所 市ホームページ、防災安全課、市政情報コーナー

▼応募方法 住所、氏名(法人や団体の場合は名称と代表者の氏名)、電話番号を明記の上、本計画に対する意見を記入した書類(様式自由)を持参、郵送(当日消印有効)、FAX、Eメールのいずれかの方法で提出してください。【持参・郵送】〒361-8601 行田市本丸2-15 行田市防災安全課【FAX】556-2117

【Eメール】bosai@city.gyodai.lg.jp

▼その他 意見提出に係る個人情報、本業務の目的以外には使用しません。また、提出された意見などの原稿の返却および個別の回答は行いません。

▼問い合わせ 同課防災担当(内線282)

## 行田市防犯のまちづくり・暴力追放市民大会

▼日時 10月17日(水)午後2時開会

▼場所 「みらい」文化ホール

▼内容 地域安全功労者および団体の表彰、防犯活動事例の発表、多田そうべいさん(元殿さまキングス)による防犯講演

▼入場料 無料

▼問い合わせ 防災安全課防犯対策担当

(内線283) または行田市防犯協会

☎553-3531

## 「防犯寺子屋」を開設します

行田警察署と行田市防犯協会では、犯罪を起こさせない市を目指し、「防犯あるところに犯罪なし」をスローガンに「防犯寺子屋」を開設します。寺子屋で防犯を勉強しませんか。

回	期 日	内 容
1	10月20日(出)	・開所式 ・日常生活に身近な犯罪について
2	11月17日(出)	・街頭犯罪の状況と被害防止について
3	12月15日(出)	・振り込め詐欺の実態と被害防止について
4	平成25年1月26日(出)	・少年非行の現状と健全育成について
5	平成25年2月16日(出)	・空き巣など侵入窃盗の現状と被害防止について
6	平成25年3月23日(出)	・身近な犯罪について ・修了式

- ▶時 間 午前10時～11時20分
- ▶場 所 行田警察署1階訓示室
- ▶対 象 市内在住の方※過去に受講した方は除く
- ▶定 員 30人(先着順)
- ▶主 催 行田警察署、行田市防犯協会
- ▶参加費 無料
- ▶その他 修了者には修了証書と記念品を授与
- ▶申し込み・問い合わせ 9月30日(日)までに直接または電話で同署生活安全課防犯担当 ☎553-0110

## 行田市暴力団排除条例を制定しました

本市では、暴力団を排除して、安心して安全に暮らせる環境をつくるため「行田市暴力団排除条例」を制定し、7月1日から施行しています。

### 条例の目的

市と市民・事業者が連携の下、暴力団を排除し、市民生活や社会経済活動の健全な発展に寄与することを目的とします。

### 条例の概要

#### 1 基本理念

「暴力団を恐れない」「暴力団に資金を提供しない」「暴力団を利用しない」

#### 2 市の責務

市民や事業者の協力を得ながら、関係機関および団体などと連携を図り、暴力団排除のための施策を総合的に進めます。

#### 3 市民などの責務

自主的かつ相互に連携して、暴力団排除のために取り組みます。また、事業者は事業の実施が暴力団の利益とならないようにします。



▶問い合わせ 防災安全課 防犯対策担当(内線283)

「行田市暴力団排除条例啓発キャンペーン」活動の様子

# 平成25年度 彩の国 埼玉県農業大学校 学生募集

## ▶出願期間・試験日・合格発表

科名	区分	出願期間	試験日	合格発表
基本技術科	推薦入試 (指定校推薦入試)	10月1日(月)~12日(金)	10月24日(水)	11月2日(金)
	一般	前期 平成25年1月4日(金) ~11日(金)	平成25年1月23日(水)	平成25年2月1日(金)
		後期 平成25年2月12日(火) ~20日(水)	平成25年2月28日(水)	平成25年3月8日(金)
高度技術科	一般	前期 12月3日(月)~14日(金)	平成25年1月23日(水)	平成25年2月1日(金)
		後期 平成25年2月12日(火) ~20日(水)	平成25年2月28日(水)	平成25年3月8日(金)

## ▶募集人数

科名	コース	定員
基本技術科	野菜	35人
	花植木	15人
	畜産	5人
	実践	25人
高度技術科	—	5人

※農林振興センター所長の推薦を受ける場合は、9月14日(金)までに加須農林振興センター新規就農・法人化担当に申し出てください。

※一般前期入試で定員が満たされた専攻は、後期試験を行わない場合があります。

## ▶試験方法

基本技術科	(1)推薦入試 小論文、面接 (2)一般入試 国語※、数学Ⅰ※、小論文、面接(ただし、実践コースは 小論文と面接のみ) ※野菜コースなどの受験者で、日本農業技術検定3級以上取得者は、国語、数学Ⅰが免除されます。
高度技術科	学習計画書「取り組む学習テーマ、課題、内容」、面接

※申し込み方法など詳細は加須農林振興センターまたは埼玉県農業大学校にお問い合わせください。

▶問い合わせ 同センター ☎0480-61-3911 または同校 ☎049-285-4984

## 狙われています あなたのトラクター

県内では、1月から6月までの間で55件のトラクターの盗難事件が発生しました。特に県北部、県東部で多く、季節を問わず発生しています。不審者を見つけたら110番通報をしてください。

### 盗難を防ぐためには

- ・トラクターをほ場に放置せず、格納庫にしまう。
- ・格納庫には鍵、センサーライト、警報機などを取り付ける。
- ・トラクターにハンドルロックを付けた

り、イモビライザーを搭載したりする。  
▼問い合わせ 埼玉県農林部農業支援課  
☎048-830-4050

## 井戸水にも公共下水道の使用料が掛かります

家庭や事業所などで井戸水を使用し、その排水を公共下水道に流している場合、下水道使用料が掛かりますので、使用開始届を提出してください。また、井戸水の使用者や使用人数などの変更、井戸の使用を休止した場合には、速やかに下水道課までご連絡ください。  
なお、下水道事業は、下水道使用料で

運営されています。公共下水道を使用している方は、使用料を期限内に納入するようお願いいたします。

▼問い合わせ 同課業務担当 ☎564-0303 (前谷1-1 水道庁舎内)

## 平成24年就業構造基本調査を行います

国民の就業および不就業状態を調査し、全国および地域別の就業構造の実態を明らかにする就業構造基本調査を10月1日現在で実施します。この結果は、国や都道府県などの雇用政策、経済政策など各種行政施策の基礎資料として利用さ

れます。

▼調査対象 次の地域の一部です。

- 城西2丁目、中央、大字小見、佐間2丁目、持田2丁目、大字持田、門井町2丁目、大字北河原、大字白川戸、大字下須戸、大字長野

### ▼調査方法

- ①9月下旬ごろ、埼玉県知事から任命された統計調査員が、対象世帯を訪問し、調査票を配布します。

- ②後日、記入した調査票を調査員が直接回収します。

▼注意 統計調査員になりすまして個人情報を出さそうとする「かたり調査」にご注意ください。調査員は顔写真付きの「調査員証」を携帯しています。写真付きの「調査員証」の提示がないなど不審に思った場合や、電話による問い合わせに不審な点を感じた場合は、企画政策課統計担当にご連絡ください。

### ▼その他

- ・記入した調査票は統計を作るために使用され、ほかの目的に使用されることは絶対ありません。

- ・調査員や調査関係者が、調査で知り得た情報をほかに漏らすことは法律で固く禁じられています。

▼問い合わせ 同課統計担当 (内線310)

