

今日から始める！ フレイル予防

暮らしの中で体を動かす機会が減少することで、フレイル(虚弱)になりやすいと言われています。

市では、自宅で気軽にできる「介護予防体操～越谷リセット体操、越谷マッスルセブン～」の動画を動画配信サイトYouTubeで配信しています。動画がご覧になれない方には、体操を紹介したリーフレットを地域包括ケア課、各地域包括支援センターなどで配布しています。

フレイルの兆候に早く気づき、日常生活の直しを心がけてフレイルを予防しましょう。

問地域包括ケア課 ☎963-9163、HP54146

みんなで釣りを楽しもう 8月10日(日)は入漁無料券持参で無料

河川等で釣りをするには入漁券が必要です。

入漁無料券 8月10日(日)

無料場所 元荒川(新宮前橋～しらこぼと橋) 葛西用水(新橋～壺)

●本券は常時携帯し、係員の指示があった場合はご提示ください
●本券は1人1枚、当日限り有効です
●ごみは必ず持ち帰りましょう
●天然なまずは捕獲しないようご協力ください
●リールでの釣りはご遠慮ください

新宮前橋
元荒川(新宮前橋～しらこぼと橋)
新橋
市役所
中央市民会館
しらこぼと橋
葛西用水(新橋～壺)

越谷市・埼玉東部漁業協同組合

問経済振興課 ☎967-4680、HP89340

埼玉県シラコバト長寿社会福祉基金(シラコバト基金)への寄付のお願い

県は、シラコバト基金への寄付金をNPO法人等が行う地域福祉活動・ボランティア活動・障害のある人の生活をサポートする事業の支援に役立てています。

問県福祉政策課 ☎048-830-3223

リチウムイオン電池、モバイルバッテリーの廃棄

ごみ処理施設では、リチウムイオン電池が原因と思われる火災が頻発しています。今年1月3日に川口市朝日環境センターで、7月12日に蕨戸田衛生センター組合で火災が発生しました。リチウムイオン電池やモバイルバッテリーは「危険ごみ」に出してください。リチウムイオン

電池を内蔵しており、電池を取り外せない機器は、本体ごと「燃えないごみ」に出し、「燃えるごみ」には絶対に出さないでください。分別ルールを守るよう、ご協力をお願いします。

問リサイクルプラザ ☎976-5375、HP97556

中小企業のためのSNSから売上に つなげる最新ノウハウ

▶日時：9月19日(金)14:00～16:00

▶会場：越谷産業会館集会室(中町7-17)

▶内容：SNSの最新トレンドとビジネス活用の基本、フォロワーを売上に繋げるコンテンツ戦略など、成功事例を交え効果的な活用のポイントを学ぶ

▶対象：事業者や従業員

▶申込み：専用フォーム、ファクス

問越谷商工会議所(井原) ☎966-6111、FAX965-4445

封筒の無償提供者の募集

○住民票の写しや戸籍謄抄本、課税証明書などを入れる広告入り窓口封筒

▶規格・数量：▷角2封筒…9万枚 ▷角6封筒…8万枚

▶申込み：8月1日(金)～22日(金)(必着)。郵送、窓口へ

問市民課(本庁舎1階) ☎963-9152、HP8706

○軽自動車税(種別割)の納税通知書送付に使用する窓付き封筒

▶規格：横193mm×縦120mm+35mm(フラップ)

▶数量：▷水のり…5万500枚 ▷ADのり…6,000枚

▶申込み：8月1日(金)～22日(金)。窓口へ

*詳しくは下記で配布している募集要領を参照

問市民税課軽自動車税担当(本庁舎2階) ☎963-9145、HP74673

指定管理者の募集

▶指定期間：令和8年4月1日～13年3月31日(予定)

▶申込み：8月1日(金)～9月1日(月)(越谷市斎場のみ9月3日(水)まで)。申請書を郵送、窓口へ

*詳しくは市ホームページを参照

○緑の森公園越谷市弓道場

問スポーツ振興課(第三庁舎3階) ☎963-9284、HP104316

○越谷市斎場

問市民課(本庁舎1階) ☎963-9152、HP104466

○花田苑

問公園緑地課(本庁舎5階) ☎963-9225、HP106301

○キャンベルタウン野鳥の森

問公園緑地課(本庁舎5階) ☎963-9225、HP106353

起業家フォローアップセミナー 起業したら学びたいノウハウ

▶日程・時間・内容：下表のとおり

日程	時間	内容
9月22日(月)	18:00～21:00	経営と創業
9月29日(月)		販路開拓
10月8日(水)		財務+人材育成
10月14日(火)		事業計画
10月22日(水)	18:00～20:00	先輩経営者講話 法務家講話

▶会場：越谷産業会館地下多目的室(中町7-17)

▶対象：創業5年以内の市内事業者

▶申込み：8月1日(金)から。専用フォーム

問越谷商工会議所(戸村) ☎966-6111

スマートフォンアプリで健康管理 「きらボ」説明会

▶日時：8月28日(木)10:00～11:30

▶会場：出羽地区センター学習室C

▶内容：健康管理アプリ「きらボ」の説明、脳にいいアプリのインストールや操作方法、きらボの申請方法

▶対象：市内在住の65歳以上でスマートフォンをお持ちの方6人(先着)

▶持ち物：スマートフォン、本人確認書類(マイナンバーカードなど)

▶申込み：8月4日(月)～26日(火)。電子申請、電話

*データ通信料は参加者負担

問地域共生推進課 ☎963-9187、HP69096

エコ・クッキング教室



▶日時：8月23日(土)10:00～13:00

▶会場：日本瓦斯(株)料理教室(越ヶ谷1-14-1)

▶内容：食品ロスの観点から「食材を使いきり」「残り物をアレンジ」した料理教室

▶対象：市内在住の小学生～高校生と保護者12組24人(抽選。保護者は1人まで)

▶材料費：1,000円

▶持ち物：エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾1枚、マスク、持ち帰り容器(希望者のみ)

▶申込み：8月1日(金)～12日(火)。電子申請

*詳しくは市ホームページを参照

問リサイクルプラザ ☎976-5371、HP79248

人権それは愛 外国人の人権と共生社会について

近年、身近なところや観光地などで、多くの外国人を目にする機会が増えてきました。

実際に、日本を訪れる外国人は年々増加しており、2024年には3,600万人を超えて過去最高を記録しています。

こうした中で、言語、宗教、文化、習慣などの違いから、外国人に関する様々な人権問題が発生しています。外国人であるということを理由に、宿泊や住宅の入居を断られたり、就労に関して不当な扱いを受けるなど様々な問題が発生しています。また、特定の人種や民族であることのみを理由に、日本社会から追い出そうとしたり危害を加えようとするヘイトスピーチも大きな問題となっています。

このように、外国人であることを理由とした偏見や差別的取扱いをしてしまうことはその人の人権を侵害することになります。

今年は、2025年日本国際博覧会(大阪・関西万博)が10月13日まで開催されていることもあり、今後ますます外国人と接する機会が増えることが予想されます。外国人だからという理由で差別するのではなく、お互いの違いを理解し、尊重しあうことを意識してコミュニケーションをとることで、日本人と外国人が共生できる社会を築いていきませんか。

埼玉県では、8月を「人権尊重社会を目指す県民運動強調月間」として定めています。

問人権・男女共同参画推進課 ☎963-9119、生涯学習課 ☎963-9283