

2025
令和7年

広報ひだか

12

No.707

Hidaka



力を合わせて

日高市役所

〒350-1292 日高市大字南平沢1020番地

☎ 042-989-2111

FAX 042-989-2316

✉ link@city.hidaka.lg.jp

開庁時間 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)

延長窓口 市民課・保険年金課・子育て応援課・
収税課・税務課の一部業務
毎週火曜日 午後7時まで
(祝日を除く)

市税臨時収納窓口 収税課
12月21日(日)
午前8時30分～正午



ホームページ



広報ひだか
バックナンバー

市公式SNS



Instagram



facebook



X



LINE

がいきじん みな
外国人の皆さんへ(For foreign residents)

市ホームページでは、やさしい日本語
のページを用意しています。日本語
教室の案内もあります。

がいきじんの
みなさんへ

今月の納税(12月25日(木)納期限)

- ▶ 市民税・県民税・森林環境税……………第4期
- ▶ 国民健康保険税……………第6期

市公式LINEの「受信設定」をお願いします

広報塔の放送内容を市公式LINEで受信できます。
「受信設定」の方法は、下の二次元コードからご確
認ください。

問い合わせ 市政情報課広報・市政情報担当



日高市 公式LINE



広報ひだか12月号に掲載している情報は11月18日現
在のものです。詳しくは、各記事の問い合わせ先にご確
認ください。

INDEX

No.707

p.3 ▶ 年末年始の業務案内

12月3日～9日は「障がい者週間」
共に生き、しあわせを感じる

p.4 ▶ 社会を目指して

p.6 ▶ 令和7年度上半期財政状況

p.8 ▶ 人事行政の運営等の状況

p.11 ▶ 可燃ごみの減量にご協力いた
だきありがとうございます

p.12 ▶ あなたのまちから

p.14 ▶ ひだかインフォメーション

p.20 ▶ 子育て応援！きらきら通信

p.22 ▶ ひだか市民情報ひろば

くらしの情報

p.23 ▶ 無料相談

ひだかの魅力再発見

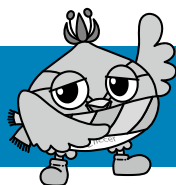
p.24 ▶ わが家の愛撮る

今月の表紙

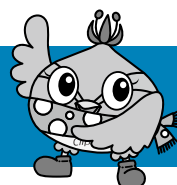


雨にも負けない力強い掛け声がまつり会場を盛り
上げました。第34回日高市民まつりの様子は13ペー
ジをご覧ください。

朗読ボランティアグループ「日高もくせ
いの会」の皆さんのご協力により、「声の
広報ひだか」を発行しています。市ホーム
ページから聞くことができるほか、デイ
ジー版CDを貸し出しています。詳しくは、
日高市社会福祉協議会☎042-985-9100、
または市立図書館☎042-985-5121へご
連絡ください。



年末年始の業務案内



◆救急医療機関(当番医)

診療時間等は変更になる場合があります。必ず事前に
電話で確認してから受診してください。



内科・外科・整形外科・小児科

診療時間 昼：午前8時～午後6時 夜：午後6時～翌午前8時

○：通常外来診療 ▲：救急診療のみ

医療機関名 電話番号	12月								1月							
	28日 (日)		29日 (月)		30日 (火)		31日 (水)		1日 (祝)		2日 (金)		3日 (土)		4日 (日)	
	昼	夜	昼	夜	昼	夜	昼	夜	昼	夜	昼	夜	昼	夜	昼	夜
旭ヶ丘病院(外科) ☎042-989-1121	▲	▲	○	▲	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
岡村記念クリニック (内科・外科) ☎042-986-1110	▲	▲	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
武蔵台病院 (内科・整形外科) ☎042-982-2222	▲	▲	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
飯能整形外科病院 (整形外科) ☎042-975-7575	午前○ 午後▲	▲	○	▲	○	▲	午前○ 午後▲	▲	▲	▲	午前○ 午後▲	▲	▲	▲	午前○ 午後▲	▲
飯能中央病院 (内科・外科・小児科) ☎042-972-6161	○	▲	○	▲	○	▲	○	▲	○	▲	○	▲	○	▲	○	▲
佐瀬病院(整形外科) ☎042-973-9191	—	—	○	▲	—	—	—	▲	▲	—	—	—	—	—	▲	▲

◆市内の公共施設

施設名称	電話番号	閉庁日・休館日
市役所・各出張所	☎042-989-2111	12月29日(月)～1月3日(土)
保健相談センター	☎042-985-5122	
市立図書館	☎042-985-5121	
高麗公民館	☎042-989-2381	
高麗川公民館	☎042-989-9110	
高萩公民館	☎042-989-2145	
高麗川南公民館	☎042-989-1000	
高萩北公民館	☎042-989-7322	
武蔵台公民館	☎042-982-2950	
文化体育館「ひだかアリーナ」	☎042-985-2090	12月28日(日)～1月4日(日)
日高総合公園	☎042-985-7161	
子育て総合支援センター「ぬくぬく」	☎042-985-8020	
総合福祉センター「高麗の郷」	☎042-985-9988	

※市立図書館への図書(DVD、CD、カセットテープ、ビデオテープを除く)の返却は、玄関右奥のブックポストをご利用ください。

◆広域飯能斎場

期日	内容
12月29日(月)	予約受け付けのみ
30日(火)	平常業務
31日(水)	平常業務
1月1日(祝)	休業
2日(金)	休業
3日(土)	予約受け付けのみ
4日(日)	予約受け付けのみ
5日(月)	平常業務

問い合わせ 広域飯能斎場 ☎042-974-4560

歯科

診療時間 午前9時～正午

期日	医療機関名	電話番号
12月29日(月)	おかむら歯科クリニック	☎042-986-1184
30日(火)	クミエパールデンタルクリニック	☎042-984-0603
31日(水)	田島デンタルクリニック	☎042-978-6440
1月1日(祝)	荒井歯科医院	☎042-973-7611
2日(金)	清水歯科医院	☎042-972-2527
3日(土)	かなう歯科診療室	☎042-978-7605

※12月28日(日)と1月4日(日)の歯科診療は、各医療機関にお問い合わせください。

小児救急

期日	医療機関名	電話番号
毎日24時間 対応	埼玉医科大学病院	☎049-276-1465 ☎049-276-1199
	埼玉医科大学 総合医療センター	☎049-228-3595

休診期間のお知らせ(飯能日高消防署内)

○休祝日・夜間診療所(☎042-971-0177)

12月28日(日)～1月4日(日)

○休祝日緊急歯科診療所(☎042-973-4114)

12月29日(月)～1月3日(土)

◆可燃ごみの収集

コース	最終収集日	収集開始日
月・木コース	12月29日(月)	1月5日(月)
火・金コース	12月30日(火)	1月6日(火)

最終収集日を守りましょう

年内の収集が済んだ
集積所は、赤色の「収集
済み」マグネットを表示
します。ごみの後出しは、
近所に大変な迷惑となり

ますので、年明けの収集日までごみを出さないようにしてください。

問い合わせ 環境課廃棄物対策担当



◆市清掃センターへの直接搬入

受入期日 12月3日(水)・10日(水)・17日(水)・
23日(火)・24日(水)、令和8年1月7日(水)

受入時間 午前9時～正午(午前11時45分受け
付け締め切り)

受入品目 粗大ごみ、木製品、金属ごみ、有害ごみ
※木製品は一人3点までです。

※粗大ごみと木製品は、事前予約が必要です。前
日までに下記へご連絡ください。

問い合わせ

環境課廃棄物対策担当



12月3日～9日は「障がい者週間」

共に生き、 しあわせを感じる 社会を目指して

問い合わせ 障がい福祉課障がい福祉担当（1階⑧番窓口）

「障がい者週間」は、障がい者福祉への関心と理解を深めるとともに、障がい者があらゆる分野で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。一人一人が障がいに対する理解を深めるとともに、配慮と協力をお願いします。

手話は言語

手話は、手指や体の動き、表情を使って視覚的に表現する言語です。手話を必要とする人たちのコミュニケーション手段であるとともに、独自の体系を持つ言語として、文化を創造するために受け継がれ、長年にわたり大切に育まれてきました。手話は言語であることで、聞こえる人と聞こえない人が共に理解することで、尊重し合える社会の実現につながります。

市では、4月1日に手話言語条例を制定しました。手話が言語であるとの認識のもと、手話に対する理解を深め、誰もが安心して共に生き、しあわせを感じる社会を目指します。



聴覚障がい者とは？

ろう者

音声言語の獲得以前に失聴した人で、主に手話をコミュニケーションの手段としている人

中途失聴者

音声言語の獲得後に聞こえなくなった人

難聴者

耳が聞こえにくいものの、聴力が残っている人

手話動画

市では、日高市聴覚障害者会の皆様のご協力のもと、手話の動画を作成し、「日高ちゃんねる！」で公開中です。身近なテーマごとに簡単な手話を紹介しています。日常生活でよく使うものから覚えて、いろいろな場面で使ってみましょう。



接し方のポイント

聞こえない、聞こえにくい人全てが手話を使えるとは限りません。聞こえの程度や聞こえ方の人によってさまざまです。「聞こえないかも？」と思った時は、相手の状態に合わせ、手話だけではなく、残っている聴力の活用、口の動きや表情、筆談などコミュニケーションに役立つ手がかりを見つけることが大切です。複数の伝達方法があることを知っておくだけでも、コミュニケーションがスムーズになります。

- 話しかける時…肩をたたくななど合図を送る、正面から聞こえる側から話しかける、目を合わせる、口元を見せてゆっくり話す
- 筆談や身振りを使う時…筆談は短く分かりやすく、表情やジェスチャーを交える
- 連絡先を書く時…FAXやメールを追加する

障がい者無料法律相談110番

埼玉弁護士会では、障がいのある人の法律相談に弁護士がお答えします。障がい者本人に限らず、家族、関係者からの相談も受け付けます。

日時 12月9日(火) 午前10時～午後4時

相談専用電話 048-865-7540

相談専用FAX 048-865-7545

※相談専用電話・FAXは相談実施日のみ利用できます。

※FAXで相談希望の場合は連絡先を記入してください。

費用・申し込み 無料(電話代は相談者負担)・不要

問い合わせ 埼玉弁護士会法律相談センター

☎048-710-5666 FAX 048-837-2898

埼玉県思いやり駐車場制度

公共施設や商業施設などに設置されている「優先区画」の適正利用を推進する制度です。優先区画を必要とする人が安心して利用できるよう、ご理解ご協力をお願いします。

令和7年4月から、多胎妊産婦(双子、三つ子などの妊産婦)の利用証の有効期限を産後3年に延長しました。多胎妊産婦で産後3年未満の人は、お申し込みください。詳しくは、県ホームページをご覧ください。



対象 障がいのある人、要介護高齢者、妊産婦など歩行が困難な人や移動の際に配慮が必要な人で、交付基準を満たす市内在住の人

利用証(3種類)

利用証は、駐車時にルームミラーに掲示します。



車椅子使用者用



要介護高齢者・
障がい者等用



妊産婦・
けが人等用

利用できる駐車区画



車椅子使用者用駐車区画
(幅3.5m以上の幅広区画)



優先駐車区画
(幅3.5m未満の通常幅区画)

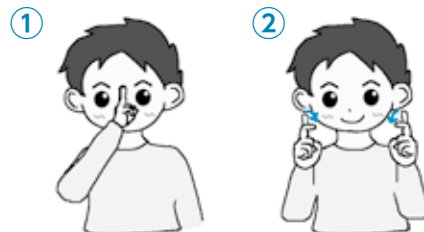
申し込み

電子申請か、申請書および必要書類をそろえ、郵送または直接担当へ



手話で伝えてみよう！

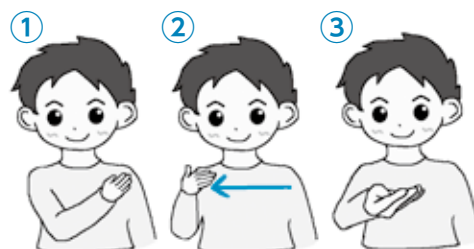
こんにちは



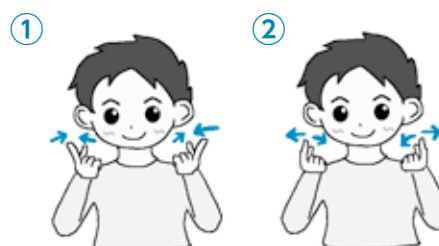
ありがとう



大丈夫ですか？



そうそう



令和7年度 上半期

財政状況

問い合わせ 財政課財政担当

市では年2回、市民の皆さんが納めた税金や国からの支出金などがどのくらい入り、その収入がどのように使われたのかという財政状況をお知らせしています。

今回は、令和7年度上半期(4月1日～9月30日)の財政状況をお知らせします。
※金額の単位を「万円」にそろえているため、公表関係図書と異なる場合があります。



◆一般会計の執行状況 歳入(収入)

区分	予算額	【収入額】(収入率)	説明
市税	88億817万円	【47億485万円】(53.4%)	所得や資産などに応じて納める税金(市民税、固定資産税、軽自動車税、市たばこ税、都市計画税)
繰越金	18億2,576万円	【18億2,576万円】(100.0%)	前年度純剰余金や前年度から本年度に繰り越された事業の財源となるお金
地方交付税	23億2,989万円	【15億9,713万円】(68.5%)	地方公共団体間の税収などの財源の不均衡を調整し、全ての地方公共団体が一定の行政水準を維持できるように国から交付されるお金
国庫支出金	46億9,352万円	【13億6,373万円】(29.1%)	特定の事業に使うことを目的に国から交付されるお金
地方消費税交付金	13億8,000万円	【8億7,071万円】(63.1%)	地方消費税のうち市町村に交付されるお金
県支出金	15億5,436万円	【2億2,622万円】(14.6%)	特定の事業に使うことを目的に県から交付されるお金
使用料及び手数料	2億5,963万円	【1億626万円】(40.9%)	公の施設などを使用する人、特定の行政サービスを受ける人から対価として徴収するお金
その他	46億2,440万円	【4億1,569万円】(9.0%)	法人事業税交付金、分担金及び負担金、寄附金などの合計
合計	254億7,573万円	【111億1,035万円】(43.6%)	

◆一般会計の執行状況 歳出(支出)

区分	予算額	【支出額】(執行率)	説明
民生費	96億1,062万円	【38億9,168万円】(40.5%)	子ども、高齢者、障がい者などへの福祉にかかるお金
総務費	39億4,176万円	【10億4,570万円】(26.5%)	市庁舎、徴税、戸籍、選挙などにかかるお金
教育費	26億3,927万円	【8億7,939万円】(33.3%)	小・中・義務教育学校、生涯学習・スポーツ振興、図書館などにかかるお金
公債費	16億3,673万円	【7億4,048万円】(45.2%)	借り入れた市債の元金の返済および利子の支払いにかかるお金
衛生費	16億9,941万円	【6億4,163万円】(37.8%)	健康増進やごみ・し尿処理にかかるお金
消防費	8億6,177万円	【3億9,846万円】(46.2%)	広域消防、消防団、消火栓、防火水槽などにかかるお金
土木費	41億1,007万円	【3億8,339万円】(9.3%)	道路・公園・雨水排水の整備などにかかるお金
その他	9億7,610万円	【4億9,753万円】(51.0%)	商工費、議会費、農林水産業費などの合計
合計	254億7,573万円	【84億7,826万円】(33.3%)	

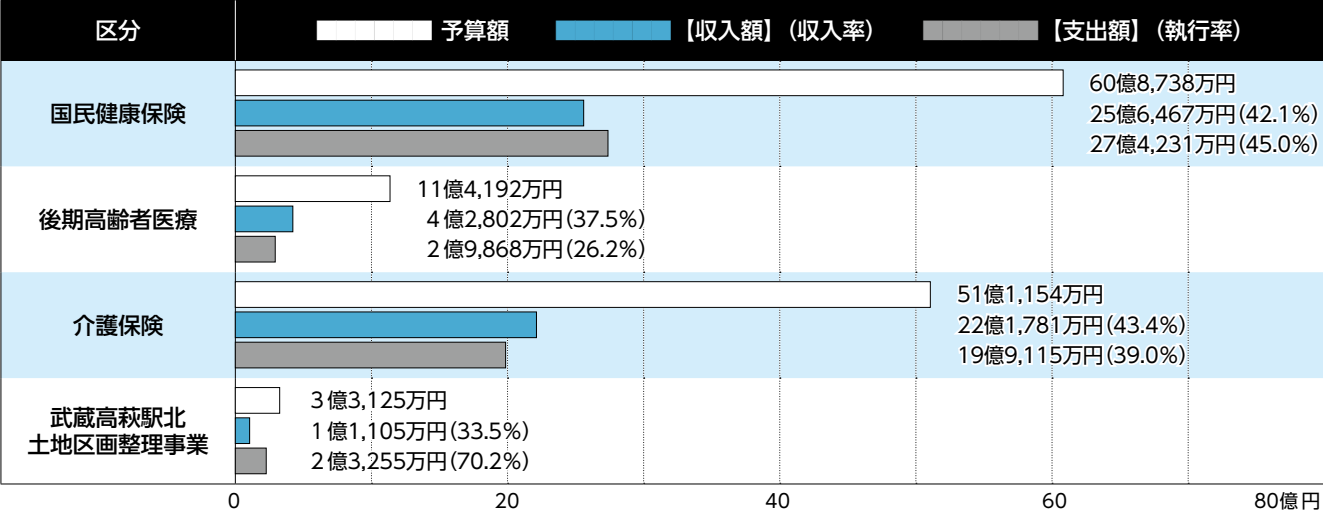
◆財産の状況

区分	面積・金額等	説明
土地	1,545,910㎡	市の建物の敷地、公園など
建物	128,377㎡	市庁舎、小・中・義務教育学校の校舎、市営住宅など
出資金等	4億2,327万円	川越総合卸売市場株式会社出資金など
物品	84台・12棟	公用車(乗用車、貨物車、原動機付自転車等)や防災倉庫など
基金	47億8,603万円	財政調整基金、公共施設整備基金、介護給付費準備基金、まちづくり基金など



◆特別会計の執行状況

特別会計：健康保険や都市基盤整備など、一定の目的のために市の条例などで設けた会計



◆公営企業会計の執行状況

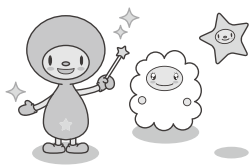
会計名		収入			支出		
		予算額	収入額	収入率	予算額	支出額	執行率
水道事業	収益的収支	11億6,113万円	5億6,973万円	49.1%	13億 169万円	5億3,438万円	41.1%
	資本的収支	12億4,120万円	0円	0.0%	15億 794万円	1億2,191万円	8.1%
下水道事業	収益的収支	13億5,992万円	6億7,017万円	49.3%	13億8,198万円	5億9,986万円	43.4%
	資本的収支	10億1,113万円	6,762万円	6.7%	13億1,443万円	3億1,603万円	24.0%

収益的収支：給水や排水などの営業活動にかかる収入と支出
資本的収支：将来の給水や排水などに備えて施設や配(排)水管を整備するなど、設備投資にかかる収入と支出

上半期に実施した主な事業

乳幼児支援事業

これまで母子保健法等に基づき4か月児、1歳6か月児および3歳児を対象とした健康診査を実施していました。
出産後から就学前まで切れ目なく支援するため、6月から新たに5歳児健診を開始しました。



学校体育館の空調整備事業

子どもたちの授業・部活動等での暑さ対策および防災拠点の整備として、市内全ての小・中・義務教育学校の体育館への空調設備の設置が8月に完了しました。



学校給食費管理事業

4月から市内小・中・義務教育学校における学校給食費の無償化と、食物アレルギー等による全部弁当持参または市内在住で私立の小・中学校等に通学する児童・生徒に対して学校給食費無償化の軽減を受ける家庭との公平性を確保するため、給付金の支給を開始しました。



地域公共交通活性化推進事業

4月から市内全域を対象とした新たな移動手段として「おでかけタクシー」および路線バス撤退の代替移動手段として「おでかけワゴン」事業を開始しました。



3 職員の給与の状況

◆人件費(令和6年度普通会計決算)

住民基本 台帳人口 (令和6年度末)	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
5万4,037人	23,396,290 千円	1,058,560 千円	3,254,766 千円	14.4%

※特別職に支給される給料、報酬等も含まれています。

◆職員給与費(令和7年度一般会計予算)

職員数 (A)	給与費				1人当 り給与費 (B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉 手当	合計(B)	
358人	1,461,518 千円	208,869 千円	619,172 千円	2,289,559 千円	6,396 千円

フルタイム会計年度任用職員

職員数 (A)	給与費				1人当 り給与費 (B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉 手当	合計(B)	
29人	78,634 千円	3,447 千円	30,736 千円	112,817 千円	3,890 千円

※職員手当には退職手当を含みません。

※給与費は当初予算に計上された額です。

◆ラスパイレース指数(各年4月1日現在)

区分	令和元年	令和6年	増減
日高市	98.5	99.0	0.5
県内市平均	100.5	100.0	△0.5

※ラスパイレース指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。

◆職員の平均年齢及び平均給料月額 (令和7年4月1日現在)

区分	平均年齢	平均給料月額
一般行政職	43.6歳	33万7,800円
フルタイム 会計年度任用職員	50.7歳	21万6,600円

※100円未満は四捨五入しています。

◆職員の初任給(令和7年4月1日現在)

区分	初任給	2年後
一般行政職	大学卒	22万5,600円
	高校卒	20万1,000円
技能労務職	高校卒	18万5,700円
		19万9,000円

◆職員の経験年数別・学歴別平均給料月額 (令和7年4月1日現在)

区分	経験年数10年	経験年数20年
一般行政職	大学卒	29万1,800円
	高校卒	25万2,100円
		30万3,200円

※100円未満は四捨五入しています。

◆期末・勤勉手当(令和7年4月1日現在)

区分	期末手当	勤勉手当	合計
6月期	1.25 (0.70)	1.05 (0.50)	2.30 (1.20) 月分
12月期	1.25 (0.70)	1.05 (0.50)	2.30 (1.20) 月分

※職制上の段階、職務の級等による加算措置があります。

※()内は定年前再任用短時間勤務職員に係る支給率です。

お知らせ

人事行政の運営等の状況

市職員の給与や勤務条件、研修や処分の状況等をお知らせします。

問い合わせ 総務課人事厚生担当

1 職員の任免及び職員数に関する状況

◆職員の採用・退職

区分		事務職 (人)	計 (人)
採用	新規採用	12	12
	暫定再任用	10	10
	計	22	22
退職	定年	7	7
	勸奨	3	3
	自己都合	15	15
	暫定再任用任期満了	8	8
	死亡	0	0
	計	33	33

※採用は令和7年4月1日、退職は令和6年度です。

※フルタイム会計年度任用職員の任用は29人です。

※採用、退職には選考による教育関係職員を含みます。

◆部門別職員数(各年4月1日現在)

区分		職員数(人)			前年増減
		平成27年	令和6年	令和7年	
一般行政	議会	5	6	6	0
	総務	79	94	92	△2
	税務	26	29	27	△2
	労働	1	1	1	0
	農水	8	5	6	1
	商工	7	6	7	1
	土木	39	38	35	△3
	民生	65	79	80	1
	衛生	27	27	25	△2
	小計	257	285	279	△6
特別行政	教育	61	53	53	0
	消防	1	1	1	0
	小計	62	54	54	0
公営企業等	水道	15	16	16	0
	下水道	12	11	11	0
	その他	15	17	19	2
	小計	42	44	46	2
合計		361	383	379	△4

※フルタイム会計年度任用職員は含みません。

◆年齢別職員構成(令和7年4月1日現在)

区分	20歳未満	20歳	24歳	28歳	32歳	36歳	40歳	44歳	48歳	52歳	56歳	60歳以上	合計
職員数(人)	0	16	36	32	40	37	18	30	48	68	38	6	369

2 職員の人事評価の状況

◆人事評価の概要(令和6年度)

一般職の職員を対象として、職員がその職務を遂行するに当たり発揮した能力を把握した上で行われる「能力評価」(年1回)と、業績を把握した上で行われる「業績評価」(年2回)を実施しています。

評価結果は本人に開示し、職員の能力開発や指導育成のほか、昇任、昇給、勤勉手当の成績率の決定等に活用しています。

5 職員の休業に関する状況

◆育児休業等の取得(令和6年度)		
育児休業	部分休業	育児短時間勤務
21人	16人	1人

6 職員の分限及び懲戒処分の状況

◆分限処分(令和6年度)			
免職	休職	降任	降給
0人	9人	0人	0人

◆懲戒処分(令和6年度)			
免職	停職	減給	戒告
0人	0人	0人	0人

7 職員のサービスの状況

◆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、職務の遂行に当たっては、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、職務に専念する義務、政治的行為の制限、争議行為等の禁止、営利企業等の従事制限など服務上の強い制約を課しています。

◆職務専念義務の免除(令和6年度)

主なものとして、研修・任用試験、人間ドック受診、リフレッシュ休暇を受ける場合等に、職務に専念する義務を免除しました。

8 職員の研修の状況

◆研修の実施(令和6年度)		
種別	内容	修了者数
一般研修	階層別研修(新規採用職員～部長級)	400人
	専門研修(法令研修、講師養成研修)	115人
	その他研修(普通救命講習会、交通安全講習会、ゲートキーパー養成研修)	436人
派遣研修	市町村アカデミー、駿河台大学大学院、政策形成研修等(ダイアプラン)	18人
自主研修	自主研究グループ	14人

9 職員の福祉及び利益の保護の状況

◆定期健康診断等の受診(令和6年度)	
定期健康診断(常勤職員)	295人
定期健康診断(会計年度任用職員等)	91人
人間ドック	154人

◆公務災害の発生(令和6年度)	
公務上の災害	0件
通勤による災害	0件

◆日高市互助会(令和6年度)	
名称	日高市職員会
会費	294万9,650円(基本給の1,000分の2)
会員数	388人

10 勤務条件に関する措置の要求及び不利益処分に関する審査請求の状況

令和6年度は、措置要求および審査請求に係る事案はありませんでした。

◆退職手当(令和7年4月1日現在)		
区分	自己都合	勧奨・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.270750月分
勤続35年	39.7575月分	47.709000月分
最高限度	47.7090月分	47.709000月分
その他の加算措置	なし	定年前早期退職特例措置

※埼玉県市町村総合事務組合の条例に基づく支給率です。

◆その他の手当(令和7年4月1日現在)	
扶養手当	配偶者…3,000円 子…1万1,500円 父母等…6,500円 ※満16歳から満22歳までの子…1人につき5,000円加算
地域手当	給料、扶養手当、管理職手当の3%
管理職手当	職務、職責に応じ3万5,700円～6万6,400円
住居手当	最高2万8,000円(借家の場合)
通勤手当	交通機関…運賃等相当額、交通用具…距離に応じた定額
特殊勤務手当	著しく危険、不快、不健康または困難な勤務その他著しく特殊な勤務に対して支給される手当(12種類)
管理職員特別勤務手当	管理職手当を支給される職員が臨時または緊急の必要等がある場合に、週休日または年末年始の休日等に勤務したときに支給される手当

※フルタイム会計年度任用職員の手当は、別途規定しています。

◆特別職の報酬等(令和7年4月1日現在)		
区分	給料月額等	
給料	市長	87万1,000円
	副市長	74万1,000円
	教育長	69万2,000円
報酬	議長	42万9,000円
	副議長	37万3,000円
	議員	34万9,000円
期末手当	市長	6月期 2.3月分 12月期 2.3月分
	副市長	
	教育長	
	議長	
	副議長 議員	

4 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

◆勤務時間の概要(標準)	
1週間の勤務時間	38時間45分
始業時間	午前8時30分
終業時間	午後5時15分
休憩時間	正午～午後1時
週休日	土・日曜日

◆休暇制度の概要・種類等(令和7年4月1日現在)	
年次有給休暇	年度20日(残日数は20日を限度として翌年度に繰り越し可能)
病欠休暇	負傷または疾病のため、勤務しないことがやむを得ないと認められる場合
特別休暇	選挙権の行使、結婚、出産、忌引など特別の事由により勤務しないことが相当である場合
介護休暇	配偶者、父母、子等が負傷、疾病または高齢で介護をするため、勤務しないことが相当であると認められる場合

◆年次有給休暇の取得	
平均取得日数	11.1日

※令和6年4月1日から7年3月31日までのものです。

お知らせ 農産物品評会入賞者を紹介します

問い合わせ 産業振興課農政担当

第34回日高市民まつりで農産物品評会が行われ、出品された農産物130点のうち、各部門から特に優れた農産物に表彰が行われました。



入賞者を紹介します。(敬称略)

埼玉県知事賞

野菜の部 林雅史

花きの部 金子伸昭

栗の部 國分俊幸

日高市長賞

野菜の部 毛塚崇浩

花きの部 井上泰紀

栗の部 嶋野順一

日高市議会議長賞

野菜の部 鳴河順一

いるま野農業協同組合長賞

野菜の部 吉野良夫

花きの部 加藤紘希

栗の部 宮崎正

日高市農業委員会長賞

野菜の部 薩日内翔太(道谷農園)

お知らせ ひとり親家庭のお母さん・お父さんの資格取得を応援します！

問い合わせ 子育て応援課子育て応援担当(1階⑥番窓口)

ひとり親家庭の母または父が、キャリアアップして就職に結びつけるための講座の受講や、資格取得を目指して学校等で修学する場合に給付金を支給する制度があります。受講・修学前にご相談ください。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

共通事項

対象(次の全てを満たす人)

- ①市内在住のひとり親家庭の母・父で、受講・修業を開始した日および修了した日において、20歳未満の児童を養育している人
- ②適職に就くために講座の受講や資格取得が必要と認められる人
- ③過去に自立支援教育訓練給付金・高等職業訓練促進給付金を受給していない人

自立支援教育訓練給付金事業

適職に就くために必要な資格や技能を身に付けるため、指定する教育訓練講座を受講・修了した場合に、その費用の一部を助成する事業です。

支給額 対象講座の受講料の60%相当額

※受講開始後の申請はできません。



高等職業訓練促進給付金等事業

就職の際に有利な資格を取得するため、6か月以上養成機関で修業する場合に、一定期間、高等職業訓練促進給付金を支給する事業です。

支給額(月額) 7万500円～14万円



お知らせ

埼玉県知事表彰
受賞者を紹介します

問い合わせ 政策秘書課秘書担当

11月14日、埼玉県知事表彰表彰式において、表彰された受賞者を紹介します。(敬称略)

埼玉県表彰規則による知事表彰

大澤博行(地方自治功労)

お知らせ

第57回シラコバト賞
受賞者を紹介します

問い合わせ 総務課人権推進・市民活動担当

身近なコミュニティ活動を実践されている個人1人に、第57回シラコバト賞が贈呈されました。受賞者を紹介します。(敬称略)

健やかな心身を育てる活動に尽力された個人

田中正人

お知らせ

可燃ごみの減量にご協力いただきありがとうございます

問い合わせ 環境課廃棄物対策担当

市民の皆さんにご協力いただき、令和7年度上半期の家庭系可燃ごみの排出量は、過去5年間の同時期と比較して、最も少ない排出量となりました。

市では、可燃ごみの減量を推進しています。今後、安定的かつ継続的に家庭ごみと資源物の収集処理を行うため、下記のポイントを参考に可燃ごみの減量にご協力をお願いします。

ポイント1 分別の徹底

ごみの分別を徹底し、それぞれの収集日に出しましょう。分別しないで可燃ごみとして出されているものが多くあるため、処理費用が増えるだけでなく、貴重なリサイクル資源を失うことになります。

特に可燃ごみで出される紙類は多くのものがリサイクル資源となります。令和6年度に収集された約320トンの古紙は可燃ごみとして処理した場合、約1,400万円の処理費用がかかりますが、分別して古紙収集にしたことにより約400万円の歳入となりました。

普段ごみ箱に捨てている紙類をもう一度確認し、古紙としてリサイクル可能なものについては、古紙・古布の日や、店頭回収等に出しましょう。

代表的なリサイクルできる紙類



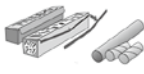
ティッシュの箱 (30g)



缶ビールの梱包材 (30g)



牛乳パック (30g)



食品ラップの箱 (30g)・芯 (31g)



お菓子の箱 (19g)



トイレットペーパーの芯 (6g)

※ビニールや金属は取りましょう。

令和7年度上半期家庭系可燃ごみ排出量

5,038,240kg

前年度上半期と比較すると

265,770kg減

ポイント2 生ごみの水切り・生ごみ処理容器等の利用

可燃ごみの重さの約半分が水分です。水分が多く含まれる生ごみは水切りネットなどを使って十分に水を切りましょう。



市では、「生ごみ処理容器等(コンポスト・EM容器・電気式生ごみ処理機)」を購入した人を対象に、予算の範囲内で補助金を交付しています。

また、実際に電気式生ごみ処理機を体験し、その効果を実感してもらうために、電気式生ごみ処理機を最大1か月間無料で貸し出しています。

ポイント3 食べきりタイムの導入

年末年始は家族や親戚で集まり、食事をする機会が増える時期です。宴会では、通常の食堂やレストランのランチと比較して約8倍の食べ残しが発生しています。食べ残しを防ぐために、最後の15分間を「食べきりタイム」として設定し、食品ロスの削減に努めましょう。



くりっかーの可燃ごみレポート

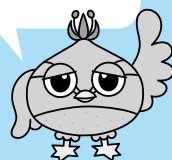
各家庭から出された可燃ごみの速報値です

令和7年10月の可燃ごみ	昨年同月との比較
全体量 832.62 t	－ 54.29 t
処理費用 36,635,280 円	－ 2,388,760 円
1人当たりの量 15.47 kg	－ 0.88 kg
1人当たりの処理費用 681 円	－ 39 円

問い合わせ 環境課廃棄物対策担当

可燃ごみ減量のためのポイントを3つ紹介しました。可燃ごみの処理費用は重さで決まります。1人1日10gの可燃ごみ減量のため、できることから始めていきましょう。

※数値は四捨五入しています。
※処理費用は、全体量に44,000円/tを乗じたものです。
※1人当たりは、当該月の総人口を基に算出しています。



あなたの まちから

11/15

わがまち守り 70 年



市役所で「日高市消防団特別点検」「日高市消防団設立70周年記念事業」が開催されました。多くの皆さんと日高市消防団の70周年を祝えました。冬季は空気が乾燥し、火災が起きやすくなるため、火の元には十分注意しましょう。（市民カメラマン 大河原保夫さん、辻伸二さん、平田源二さん撮影）

広報に掲載した写真をプリントして本人に差し上げています。市政情報課広報・市政情報担当まで郵送先をご連絡ください。



10/30

野菜はたくさん塩分は控えめ



保健相談センターで「楽しくおいしく生活習慣病予防を考えるヘルシークッキング教室」を開催しました。ヘルスメイトの皆さんと一緒に日頃の食習慣、生活習慣について考え、和気あいあいと楽しみながら料理を作りました。

（市民カメラマン 岡田進一さん撮影）

10月下旬
～
11月上旬

地域で育む文化の芽



10月下旬から11月上旬にかけて、各公民館で文化祭を開催しました。子どもから大人まで、趣向を凝らしたさまざまな発表、展示、体験をすることができました。

（市民カメラマン 大河原保夫さん、金指恵理子さん、鈴木國昭さん撮影）

10/23

平和への祈りを込めて



総合福祉センター「高麗の郷」で「日高市戦没者追悼式」を開催しました。先の大戦の犠牲となられた方々へ哀悼の誠をささげるとともに、恒久平和を祈念しました。戦後80年を迎えた本年は、埼玉県遺族連合会副会長の福居一夫^{まこと}さんを迎え、戦没者遺族による戦争体験等の講話をいただきました。



第34回

日高市民まつり

11月8日・9日に、文化体育館「ひだかアリーナ」で「第34回日高市民まつり」を開催し、約3万5千人が来場しました。秋晴れに恵まれた1日目と対照的な雨模様の2日目でしたが、両日とも多くの来場者でにぎわう2日間となりました。

(市民カメラマン 大河原保夫さん、金指恵理子さん、鯉沼治夫さん、鈴木國昭さん、辻伸二さん、寺側厚博さん、富田康代さん、平田源二さん撮影)





ひだかインフォメーション

市役所へのご連絡は
☎042-989-2111 FAX 042-989-2316

ホームページアドレス
<https://www.city.hidaka.lg.jp/>

お知らせ



小・中・義務教育学校の 指定校変更制度

児童・生徒の市内小・中・義務教育学校の就学については、住民票の住所に基づき、就学すべき学校（指定校）が定められています。ただし、「指定校変更許可基準」に該当するときは、指定校を変更できる場合がありますので、左記へご相談ください。

なお、いわゆる学区境に居住していることのみを理由とした指定校の変更は原則できません。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

お問い合わせ
学校教育課学務担当



コンビニ交付システムメンテナンスのお知らせ

メンテナンス期間はコンビニ交付サービスを利用できません。ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

期間 12月8日(月)から令和8年1月13日(火)までの終日

※システムメンテナンスについては、追加や変更が生じる場合があります。

対象 住民票の写し、印鑑登録証明書、課税・非課税証明書、戸籍証明書、戸籍の附票の写し

お問い合わせ

○市民課市民担当(1階②)

○税務課市民税担当(1階⑫番窓口)



旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた人のご家族へ

昭和23年9月11日から平成8年9月25日までの間に旧優生保護法に基づく優生手術・人工妊娠中絶等を受けた人および配偶者等に国から補償金等が支給されます。詳しくは、県の窓口にご相談ください。

請求期間 令和12年1月16日(火)まで

優生手術等補償金

対象・支給額

○本人・1500万円

○特定配偶者・500万円

※本人・特定配偶者だけでなく、そのご遺族も対象となります。

中絶手術一時金

対象・支給額 本人・200万円

優生手術等一時金

対象・支給額 本人・320万円

※優生手術等補償金を受給した場合も支給されます。

お問い合わせ 県旧優生保護

法補償金等受付・相談窓口



教育相談室だより:513

来年は、ほめどころ探検隊になろう！

早いものでもう一年を締めくくる月になりました。大阪・関西万博や東京2025世界陸上など、今年はグローバルな出来事がありました。さて、先日臨床心理士の講演会に参加しました。一部をご紹介します。

「ほめる」とは

普通のほめるは「えらかったね」「上手にできたね」等ですね。カウンセラー流のほめるは更にプラスの感情を引き出す言い方になります。例えば①励ます「もうちょっと○○だとなおいいね」②関心を持つ「それなあに？」③感謝する「〜してくれて助かる！ありがとう」言い方は子どもの年齢や個性によって違ってきます。

もちろん叱ることも大事です。叱るとは「間違ったことを正す」ことで、「叱られないようにしよう」という基準が作られます。ただ、マイナスイメージなのでやる気のエネルギーは奪われます。子どものやる気を高めるために「ほめる」と「叱る」のバランスを大切にしたいですね。

☎048-831-2777
FAX 048-830-4804
午前9時〜午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

ほめる時の4つのポイント

○具体的に:「ちゃんと」「しっかり」等の抽象的な言葉は避ける。「30分集中してできたね」「苦しい事でも進んで取り組めたね」等。

○100%できなくても:ほめどころを多くする。例えば①やり始め②やり途中③終わり間際④終わり。それだけでも4回ほめられます(終わってからほめると1回しかほめられません)。

○ほめる時はほめ、叱る時は叱る:メリハリをつけましょう。

○子どもに分かりやすく:手を止めて、お互いを見てから話をする。

日常生活は悪い事が目立ちがちです。また年齢が上がるにつれて感情を表出しなくなってきました。それでもほめどころを探し続けて生活することが大切です。

※今回の教育相談室だよりは実際の教育相談の現場で得た知見・経験をお届けするため、原文のままとしています。

12月1日は世界エイズデー 理解と共感で、共に生きる社会を

「世界エイズデー」はエイズに対する理解を深め、HIV感染者への差別や偏見をなくすことを目的とした国際的な日です。

「不治の病」と呼ばれていたエイズも、研究の進歩により、今では適切な治療を受ければ、HIVに感染していても、エイズを発症せずに健康な人と同じように長く生きられるようになります。さらに、薬を飲み続けることで、血液中のHIVが検出されなくなる状態(Undetectable)になれば、性行為での感染リスクもなくなります(Untamitable)。これは「U=U」と呼ばれ、科学的に証明されています。しかし、HIVは初期症状が軽い場合が多く、気づかずエイズを発症してしまうこともあります。早期発見・早期治療のためにはHIV検査を受けることが大切です。

また、近年梅毒も急増しています。性感染症について正しい知識を持ちましょう。性感染症に関する不安や疑問は、医療機関や左記へご相談ください。狭山保健所をはじめ県内の保健所では、エイズ・梅毒等の性感染症検査を実施しています。匿名・無料(予約制)で受けられます。

詳しくは、狭山保健所ホームページをご覧ください。

問い合わせ 狭山保健所

☎04-2954-6212



献血

期日 12月26日(金)

時間 午前9時30分～11時45分、午後1時～4時

場所 市役所

問い合わせ 保健相談センター 健康のまち推進担当

☎042-985-5122



第35回日高市美術展を開催しました

一般の部では絵画(34点)、書(17点)、立体造形7点、写真(10点)の出品。各部門の入賞者は市ホームページをご覧ください。

問い合わせ

生涯学習課生涯学習担当



イキイキふれあいフェア

店頭に「イキイキふれあいフェア」のぼり旗やポスターのあるお店を利用すると、その場で当たりが分かる「スピードくじ」が引けます。皆さんのお越しをお待ちしています。

※くじの配布には数に限りがあります。期間 12月31日(水)まで

賞品内容・配布数

○1等(特賞)

地域商品券1万円分・20本

○2等(イキイキ賞)

地域商品券3000円分・65本

○3等(ふれあい賞)

地域商品券500円分・610本

※賞品は後日、当選された店舗で引き

換えとなります。

問い合わせ 日高市商工会

☎042-985-2311

フードドライブ(食品寄付)への ご協力をお願いします

余った食品を持ち寄り、必要な人に提供することで、食品ロスの解消と食の支援につながる活動です。

ご家庭で食べきれない食品がありましたら、ぜひお持ちください。



日時 12月12日(金)・15日(月)

午前9時～午後5時

場所 市役所101会議室

寄付できる食品 お米、インスタント・レトルト食品、缶詰、飲料など常温保存可能で、未開封、賞味期限が2か月以上あるもの

寄付できない食品 生鮮食品、冷凍食品、アルコール類、開封済みのもの、汚れがあるもの

問い合わせ

○生活福祉課地域福祉担当(1階⑩番窓口)

○日高市社会福祉協議会

☎042-985-9100



国民年金保険料の 法定免除制度

ね・ん・き・ん
ミニ知識
保険年金課
国民年金・医療費担当

次の要件に該当した人は、届け出をすることで保険料が免除されます。

対象(次のいずれかに該当する人)

○障がい基礎年金等の障がい年金1・2級を受給している
○日本国籍を有し、生活保護法による生活扶助を受給している

○国立保養所等に入所している

※この期間についての老齢基礎年金の額は2分の1で計算されます(平成21年4月以後の免除期間)。

※生活扶助以外の生活保護を受給している人、生活扶助を受給している外国籍の人は、法定免除に該当しないため、免除を希望する場合は一般の免除申請をしてください。

※免除理由に該当しなくなった場合にも届け出が必要です。

届け出に必要なもの

○マイナンバーカードまたは写真付きの本人確認ができるもの

○障がい基礎年金等の受給開始日が分かる書類(年金証書等)

○生活保護受給証明書

問い合わせ 保険年金課国民年金・医療費担当
(1階④番窓口)



12月4日から10日までは「人権尊重社会をめざす県民運動強調週間」

「人権尊重社会をめざす県民運動」は、さまざまな人権問題への理解を深め、「すべての県民がお互いの人権を尊重しながら共に生きる社会」を実現するため、県民総ぐるみで取り組む運動です。

人権について考え、行動するきっかけとしてください。

問い合わせ 総務課人権推進・市民活動担当

募集



知りたい学校給食レシピを募集します

市の学校給食の中で知りたいレシピはありませんか。

応募いただいた中から厳選し、市ホームページに掲載します。

募集期間・申し込み

12月22日(月)までに、電子



問い合わせ 学校給食センター

042-985-13600

市民農園利用者を募集します

利用期間 令和8年4月1日～11年3月31日(3年間)

場所 台市民農園

区画面積 約30㎡から

対象 市内在住で適正に農地を管理できる人

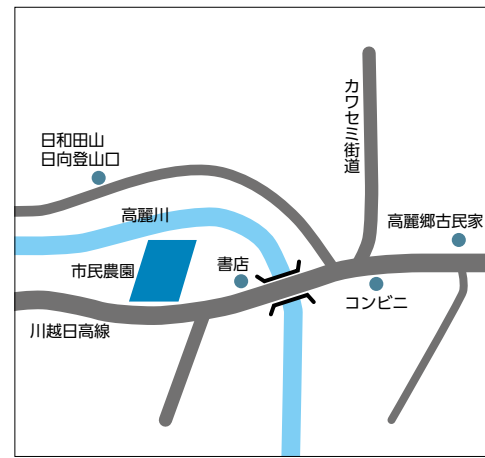
利用料 1年間3000円

申し込み 12月26日(金)までに、はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、希望農園を明記し、郵送(消印有効)で左記へ

※1世帯につき1区画の応募とします。
※定員を超えた場合、抽選を行います。
※抽選結果については2月上旬に通知します。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 産業振興課農政担当



第2次日高市環境基本計画後期計画(案)への市民コメントを募集

市の環境保全に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、第2次日高市環境基本計画後期計画の作成を進めています。案を取りまとめましたので、市民の皆さんから意見を募集します。

閲覧・意見募集期間 12月16日(火)まで

閲覧場所 市役所1階行政情報コーナー、環境課、各公民館、生涯学習センター、文化体育館「ひだかアリーナ」、総合福祉センター「高麗の郷」

※市ホームページからも閲覧できます。

対象 市内在住、在勤、在学の人

提出方法 各閲覧場所に備えてある意見書に記入し、電子申請、メール、郵送(消印有効)または直接左記へ

問い合わせ 環境課生活環境担当

学校運営協議会委員の公募

学校運営協議会委員の公募

応募資格(次の全てを満たす人)

①各学区内に住所を有し、令和8年4月1日時点で満18歳以上の人

②学校教育や地域に関心があり、教育に関する知識を持っている人

③平日昼間の会議等に出席できる人

任期 令和8年4月1日～10年3月31日(2年間)

人数 2人(各学区)

報酬 3000円(1回・予定)

選考方法 書類選考

応募方法 令和8年1月19日(月)までに、応募用紙に必要事項を記入の上、メール、FAX、郵送(必着または直接左記へ)

※応募用紙は左記のほか、市ホームページからもダウンロードできます。

※必要に応じ面接を実施する場合もあります(実施する際には後日連絡)。

提出先・問い合わせ

学校教育課学務担当

042-985-17792



自衛官等募集

自衛官等採用試験を行います。詳しくは自衛隊埼玉地方協力本部ホームページをご覧ください。

問い合わせ 自衛隊入間地域事務所

04-2923-4691

イベント

ミニギャラリー情報(文化体育館「ひだかアリーナ」内)

「家族ふれあい」ポスターコンクール優秀作品・青少年の主張大会優秀作文展示

期日 12月13日(土)～23日(火)

美術作品等の展示ができます

2週間を限度に無料で展示できます。詳しくは左記へお問い合わせください。

問い合わせ 生涯学習課生涯学習担当

もくせいの会「おはなし会」

子ども対象のおはなし会です。

日時 12月14日(日) 午前10時30分から

場所 生涯学習センター

内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居費用 無料

申し込み 不要(直接会場へ)

問い合わせ 市立図書館

042-985-5121

12月の健幸歯科チャレンジ

「パ」・「タ」・「カ」・「ラ」をそれぞれ5回ずつはつきりと発音する

「パ」・「タ」・「カ」・「ラ」体操と呼ばれ、唾液の分泌を促進することで歯周病や虫歯の予防効果が期待できます。

問い合わせ 保健相談センター
健幸のまち推進担当
☎042-985-5122

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧▶



子どもから高齢者まで役に立つ「お口のケアの今どきのお作法」

歯磨きの基本、虫歯、歯周病、かむことなど「歯」と「口」についての講座です。

日時 令和8年1月29日(木)
午前10時～正午

場所 生涯学習センター

対象・人数 成人・40人

講師 歯科衛生士

費用 無料

持ち物 筆記用具、普段使っている歯ブラシ

申し込み 令和8年1月23日(金)までに、電子申請または電話で左記へ

問い合わせ 保健相談センター 保健相談担当
☎042-985-5122




「美味い恋活」

コミュニケーションが苦手な人でも大丈夫！料理を楽しみながら、新しい出会いを見つけるチャンスです。

日時 令和8年1月25日(日)
午前10時～午後2時

場所 高萩公民館

対象 ○男性 市内在住または在勤の20歳から49歳までの独身の人
○女性 20歳から49歳までの独身の人数 男女各6人

※定員を超えた場合は抽選。

内容 自己紹介、調理実習(メニュー…えびカツサンド等)、トークタイム

※詳しくは、市ホームページ▶



親子餅つき体験

日時 令和8年1月24日(土)
午前10時～正午

場所 高麗郷古民家

※駐車場は、巾着田臨時駐車場(無料)をご利用ください。

対象・人数 市内在住の親子・7組(申し込み順)

講師 高麗郷古民家サポーターズクラブ

費用 一人500円(未就学児無料)

持ち物 エプロン、三角巾

申し込み 12月8日(月)以降に、電話で左記へ

問い合わせ 産業振興課商工観光担当



犬のしつけ方教室

「犬の吠える、咬むなどの困った行動どうしたらいいの?」というテーマで実施します。

日時 令和8年1月31日(土) 午後0時40分受け付け開始、午後1時～3時

場所 高萩公民館

対象 市内または飯能市在住の人数 約50人(申し込み順)

講師 入交眞巳さん

費用・持ち物 無料・筆記用具

申し込み 電子申請または直接左記へ

※事前質問のある人は必ず電子申請からお申し込みください。

問い合わせ 環境課生活環境担当



ひだかdeマルシェ

日時 12月3日(水) 午前10時～午後1時(売り切れ次第終了)

場所 市役所玄関前

※マイバッグをお持ちください。

※販売品目や日時の変更等は、市ホームページ、市公式LINEでお知らせします。

問い合わせ 産業振興課農政担当

生活応援!!年末フードパントリーを開催します

食の支援を必要とする人に地域住民や企業等から寄付された食品等を無償で提供する活動です。食品、飲料、お菓子等数点をお渡しする予定です。

日時 12月25日(木) 午後3時～6時30分

場所 総合福祉センター「高麗の郷」

対象 市内在住で食の支援を必要とする人(世帯)

申し込み 12月15日(月)午前8時30分以降に、左記へ電話または日高市社会福祉協議会ホームページから

※11月のパントリーを利用した世帯は申し込みできません。

※食料提供数に限りがあります。

問い合わせ 日高市社会福祉協議会
☎042-985-9100



生活の困りごと相談会

生活のこと、家計のこと、仕事のことなど相談してみませんか。社会福祉士など専門職が相談をお受けします。アンケートに回答いただくとレトルト食品や日用品等の無料配布を予定しています(数に限りあり)。

日時 12月16日(火) 午前10時～午後3時

※相談会以外の日程でも随時、相談を受け付け中です。

場所 総合福祉センター「高麗の郷」

対象 市内在住の人

費用・申し込み 無料・不要

問い合わせ 日高市社会福祉協議会
☎042-985-9100

生活応援!!年末フードパントリーを開催します

食の支援を必要とする人に地域住民や企業等から寄付された食品等を無償で提供する活動です。食品、飲料、お菓子等数点をお渡しする予定です。

日時 12月25日(木) 午後3時～6時30分

場所 総合福祉センター「高麗の郷」

対象 市内在住で食の支援を必要とする人(世帯)

申し込み 12月15日(月)午前8時30分以降に、左記へ電話または日高市社会福祉協議会ホームページから

※11月のパントリーを利用した世帯は申し込みできません。

※食料提供数に限りがあります。

問い合わせ 日高市社会福祉協議会
☎042-985-9100



シルバー人材センターの 入会説明会

市内在住で60歳以上の元気で働く意欲がある会員を募集しています。

入会説明会日時

12月18日、令和8年1月15日、2月19日の木曜日 午前9時30分から

作業内容

植木作業、除草作業(草刈り・草むしり)、屋内外清掃作業、カーポート整理作業、事業所内軽作業、施設窓口管理、駐輪場整理など

申し込み(事前予約)

電話または直接左記へ

場所・問い合わせ

日高市シルバー人材センター(総合福祉センター)「高麗の郷」敷地内
☎042-9851585



○申し込み・問い合わせは電話または直接各公民館へ
○開催場所は原則各公民館です
○健康ポイント対象事業には、健康ポイント手帳(お持ちの人)をお持ちください

高麗川南公民館 ☎042-9891000

◆私の「活き」大切な人のための未来設計③「遺言・相続・家」の基礎知識

日時 令和8年1月9日(金) 午後1時30分～3時

対象 成人

人数 20人(申し込み順)

講師 佐藤美子さん

費用 無料

持ち物 筆記用具、飲み物

申込開始日 12月8日(月)

◆新春落語会

日時 令和8年1月15日(木) 午後2時～3時30分

対象 どなたでも

人数 50人(申し込み順)

出演 ひだか落語の会

費用 無料

申込開始日 12月9日(火)

◆ポッチャ体験教室

日時 令和8年1月20日(火) 午前10時～11時

対象 成人

人数 12人(申し込み順)

講師 平野紀子さん

費用 無料

持ち物等 動きやすい服装、タオル、飲み物

申込開始日 12月17日(水)

高麗川公民館 ☎042-9899110

◆ひだか郷土かるた大会の練習をしよう!

日時 令和8年1月6日(火)・7日(水)・10日(土) 午後1時30分～3時30分

対象 市内在住の小学1～6年生

人数 各日30人程度(申し込み順)

講師 日高市子ども会育成連絡協議会

費用 無料

持ち物等 動きやすい服装、座布団、飲み物

※爪は必ず切ってきてください。

申込期間 12月5日(金)～23日(火)

※電話またはチラシの申込書でお申し込みください。チラシは各公民館・生涯学習センターに備えてあります。

◆発酵食教室

「味噌づくりチャレンジ!」

日時 令和8年1月31日(土) 午前10時～正午

対象 どなたでも

人数 12人(申し込み順)

講師 高麗川ヘルスメイトの皆さん

費用 1000円

※申込時にお支払いください。材料手配の都合上、申し込み後の返金はできません。

持ち物 煮た豆とその煮汁(500ml程度)、味噌を作る容器、筆記用具、マスク、エプロン、三角巾、手拭き

申込期間 12月11日(木)～19日(金)

◆歴史街道歩きおもしろ講座(西国街道への旅①) 京都から姫路城まで

日時 令和8年1月24日(土) 午後2時～4時

対象 成人

人数 30人(申し込み順)

講師 中島淳さん

費用 無料

持ち物 筆記用具

申込開始日 12月24日(水)

高萩公民館 ☎042-9892145

◆スマホ・サポートコーナー

日時 12月10日(水)・22日(月) 午前9時30分～11時30分

対象 どなたでも

講師 (株)Coreスマホ1年生

費用 無料

持ち物 スマホ

申し込み 不要

1月の地域包括支援センターの教室

共通事項 対象 65歳以上の市民
費用・申し込み 無料・不要

場所	はつらつ健康教室 (フレイル予防)			日高ロコトレ教室 (ロコモ予防)			問い合わせ
	期日	時間	内容	期日	時間	内容	
武蔵台公民館	13日(火)	午前10時～11時30分	目のフレイル予防	27日(火)	午後1時30分～3時	ロコモティブシンドローム予防の体操(日高市健康ロコモ体操、ストレッチ、有酸素運動) ※ロコモ度の確認ができます。	高麗地域包括支援センター ☎042-982-0111
高麗公民館	22日(木)		耳のフレイル予防	8日(木)			
高麗川公民館	21日(水)		目のフレイル予防	9日(金)			高麗川地域包括支援センター ☎042-984-1362
高麗川南公民館	26日(月)		耳のフレイル予防	13日(火)			
高萩北公民館	19日(月)		耳のフレイル予防	6日(火)			高萩地域包括支援センター ☎042-984-3001
高萩公民館	23日(金)		目のフレイル予防	20日(火)			

おはなしポケット

大きい子向け

日時 12月6日、令和8年1月10日の土曜日
午前11時から

小さい子向け

日時 12月中の毎週水曜日(31日を除く)、令和8年1月7日(水) 午前11時から

館内企画展示

一般向け(カウンター前)

年末年始お役立ち本

期間 12月28日(日)まで

児童向け(児童コーナー)

きこえてくるよ♪音のせかい

期間 12月21日(日)まで

さむ〜い冬

期間 令和8年2月1日(日)まで

一般向け文化講座「うた・チェロ・ピアノのクリスマスコンサート2025」

日時 12月21日(日) 午後2時から

人数 100人(申し込み順)

演奏 飯島典子さん、笹崎由紀子さん、久保田敬子さん

費用 無料

申し込み 12月5日(金) 午前9時以降に、電話または直接市立図書館へ

ブックカバーフェア

対象の展示本を借りてスタンプを集めた人に、すてきなブックカバーとしおりをプレゼントします(なくなり次第終了)。

期間 令和8年2月1日(日)まで



市立図書館から

☎042-985-5121

開館時間 午前9時～午後7時

休館日 12月22日(月)、
29日(月)～1月3日(土)



図書館で暗号を解き明かそう！

図書館の中にある暗号を探して謎を解いてみよう！正解すると景品をプレゼント。

期間 令和8年1月7日(水)まで

対象 児童

人数 100人(先着順)

図書館映画会「金曜シネマ」

上映作品 「最後の忠臣蔵」(133分)

日時 12月19日(金) 午前10時から

人数・費用 100人・無料

申し込み 不要(直接会場へ)

きっずシネマ

上映作品

○「クマのプーさん プーさんとはちみつ」(30分・16ミリフィルム)

○「ミッキー・マウスのメリー・クリスマス」(26分・16ミリフィルム)

日時 12月20日(土) 午前10時30分から

人数・費用 100人・無料

申し込み 不要(直接会場へ)

年末謝恩企画

福引き

当日発行の返却レシートと引き換えに、1人1回チャレンジ。図書館消しゴムはんこボランティア「ぺったんこ工房」の手作りグッズが当たります。

日時 12月26日(金) 午前9時から

人数 100人(先着順)



新刊図書案内

図書館流通センター(新刊全点案内)より引用・参考

ライフスタイル起業

著者：高橋勅徳 出版社：大和書房

リスクを負わずに適度なお金と自由を手に入れる「ライフスタイル起業」の入門書。あまりお金も時間もかけず、ちょっとした特技やこれまでの人生で手に入れてきた知識・スキルを活かして起業する方法を解説する。



計算道具の歴史 著者：キース・ヒューストン

訳：上原ゆう子 出版社：原書房

最初は指や体の部位で数え、石や骨や木の棒を使った。やがてそろばんに似たアバカスが発明され、20世紀では機械式計算機、電卓、コンピュータへと発展する「計算をする道具」の歴史をたどる。



楽しく歩こう！1月の定例健幸ウォーキング！

公民館名・連絡先	日時	内容等
高麗公民館 ☎042-989-2381	令和8年 1月28日(水) 午前9時～正午ごろ	川越七福神巡り 集合・解散 川越駅(高麗川駅午前8時32分発、交通費は各自負担) 人数 30人(申し込み順) 申し込み 12月9日(火)から、高麗公民館へ(当日申し込み不可)
武蔵台公民館 ☎042-982-2950		
高麗川公民館 ☎042-989-9110	令和8年 1月16日(金) 午前9時～正午ごろ	新春寺社めぐり 集合・解散 高麗川公民館 人数 30人(申し込み順) 申し込み 12月9日(火)から、高麗川公民館へ(当日申し込み不可)
高麗川南公民館 ☎042-989-1000		

※問い合わせは各公民館へお願いします。また、時間やコースを変更する場合があります。



イベントレポート

一緒に料理楽しいな！

11月6日、地域子育て支援センター「ちきんえっぐ」で「自然食堂」を開催しました。子どもたちはママをお手伝いしながら、パンプキンサンドを作り、最後は、みんな大きなお口でサンドイッチを頬張っていました。

★地域子育て支援センター「ぬくぬく」 ☎042-985-8020

利用時間：月曜日～日曜日 午前9時～午後5時(第1・3土曜日および祝日は利用できません)

プレイルームは午後4時までの利用となります。

利用は予約不要です。イベント日の令和8年1月6日(火)は午後1時から2時30分まで、10日(土)は午前中の通常利用はできません。



イベント	期日	時間	対象	内容	申し込み
パネルシアター～クリスマスバージョン～	12月16日(火)	①午前10時～10時40分 ②午前11時～11時40分	未就園児とその保護者 各回10組(申し込み順)	親子でパネルシアターを観て歌って踊って体を動かして一緒に楽しみましょう。	12月2日(火) 午前9時30分から
0歳児サロン	令和8年 1月6日(火)	午後1時30分～2時30分	0歳児の未就園児とその保護者 7組(申し込み順)	同い年のお友達や、ママパパたちの出会いに気軽にワイワイおしゃべりしませんか。	12月23日(火) 午前9時30分から
パパ&ママ応援コンサートⅡ	令和8年 1月10日(土)	①午前10時～10時40分 ②午前11時～11時40分	未就園児とその保護者 各回10組(申し込み順)	パパの育児参加も応援します。栗の木トリオによる三重奏(バイオリン・ビオラ・ピアノ)です。皆さんの知っている楽しい曲がいっぱいです。	12月19日(金) 午前9時30分から

★ぬくぬく出張ひろば「おひさま」 ☎042-985-8020

利用時間：月曜日と水曜日 午前10時～午後4時(祝日は利用できません)

場 所：高麗川南公民館

利用は予約不要です。イベント日の12月8日(月)は午前の通常利用はできません。

★ひだか子育て応援隊による「子育て広場」

情報交換やおしゃべりの場として、気軽に遊びに来てください。申し込み不要、出入り自由、費用無料です。

イベント	期日	時間	場所	対象	内容等
赤ちゃんひろば	12月12日(金)	午前10時～正午	高萩公民館 ☎042-989-2145	はいはいまでの赤ちゃんとその保護者、妊婦	クリスマス制作
ポカポカ広場	12月9日(火)	午前10時～11時30分	高麗川公民館 ☎042-989-9110	未就園児とその保護者	クリスマス会
ひよこルーム	12月17日(水)		高萩北公民館 ☎042-989-7322		クリスマス会(要予約)

※12月17日のひよこルームクリスマス会の利用予約は、子育て総合支援センター「ぬくぬく」 ☎042-985-8020まで

※12月の赤ちゃんひろば(武蔵台公民館と高萩北公民館)、令和8年1月のぴよぴよ広場(武蔵台公民館)はお休みします。

★地域子育て支援センター「くるみ」(日高ふじみだい認定こども園内) ☎042-984-3071



利用時間：月曜日～金曜日 午前8時45分～午後1時45分(祝日は利用できません)
利用は予約不要です。誕生月の子どもにはプレゼントを用意しています。

★地域子育て支援センター「ちきんえっぐ」(日高どろんこ保育園内) ☎042-984-1370



利用時間：月曜日～金曜日 午前10時～午後4時(祝日は利用できません)
イベント以外でも、いつでも自由に遊びに来てください！

イベント	期日	時間	対象	内容等	申し込み
自然食堂	①12月11日(木) ②12月18日(木)	午前10時30分～ 11時30分	未就園児とその保護者 各回5組(申し込み順)	①餃子の皮ピザ ②クリスマスケーキ 費用 200円	①12月1日(月) ②12月8日(月) 午前10時から
芸術学校	12月15日(月)から		未就園児とその保護者	手形・足形カレンダー作り	不要
あわかふえ (0歳児)の日	12月9日(火)		令和6年4月2日以降に生まれた子 どもとその保護者	同年齢の子どもとの交流	
ひえかふえ (1歳児)の日	12月23日(火)		令和5年4月2日から6年4月1日 までに生まれた子どもとその保護者		
寺親屋	12月17日(水)		未就園児とその保護者 5組(申し込み順)	クリスマスのフラワーアレンジ メント 費用 200円	12月1日(月) 午前10時から
青空保育	令和8年 1月7日(水)		未就園児とその保護者	日高総合公園で遊ぼう (雨天中止)	不要
出前保育	①12月10日(水) ②12月24日(水)			①ベイシア公園(雨天中止) ②日高総合公園(雨天中止)	
クリスマス	12月22日(月)			制作したり、遊んだり、歌を歌 ったりしましょう	

★保健相談センター ☎042-985-5122

健診等						
内容		対象	期日	受付時間	持ち物	
乳幼児 健康診査	4 か月児	令和 7 年 8 月中の出生児	令和8年 1 月 9 日 (金)	午後 0 時30分 ～ 1 時30分	母子健康手帳、バスタオル、 お手拭き	
	1 歳 6 か月児	令和 6 年 6 月中の出生児	令和8年 1 月16日 (金)		母子健康手帳	
	3 歳児	令和 4 年 9 月中の出生児	令和8年 1 月30日 (金)	午後 0 時30分 ～ 1 時20分	母子健康手帳、検査用の尿、 歯ブラシ、コップ	
	5 歳児	令和 2 年11月から令和 3 年 1月までの出生児	令和8年 1 月20日 (火)		母子健康手帳	
保育相談 (身体測定・育児相談・ 栄養相談・歯科指導・試食)		10か月児	令和 7 年 2 月・3 月中の出 生児	令和8年 1 月 8 日 (木)	午前 9 時15分 ～10時	母子健康手帳、バスタオル、 お手拭き

※対象者には、あらかじめ通知しています。転入などで通知書が届かなかった人はご連絡ください。
※対象月に受けられなかった子も受診できます。
※乳幼児から大人まで、身体測定や保育相談、血圧測定等ができる健康相談を行っています。詳しくは、23ページをご覧ください。

教室等		イベント	期日	受付時間	対象	内容	申し込み
		2歳児の歯と おやつの教室	令和8年 1月15日(木)	午前9時30分～正午 (時間予約制)	2歳児とその保護者 (個別に通知します)	虫歯予防の話、口腔内テスト、歯磨き指導、 食生活の話、おやつの試食	開催日の 前日まで

文化体育館「ひだかアリーナ」

指定管理者 アシックス・アイル・オーエンスグループ ☎042-985-2090

開館時間 午前9時～午後9時
休館日 12月1日(月)・15日(月)
令和8年1月5日(月)・19日(月)
年末年始休館日 12月29日(月)～1月3日(土)

寒い冬こそ、快適な室内でリフレッシュ

雨や寒さを気にせず快適に運動できる室内施設です。初めての人でも安心してご利用いただけるよう、スタッフが機器の使い方を丁寧にサポートします。健康維持や体力づくり、運動不足の解消に、ぜひご活用ください！



利用料金 400円(市内)・600円(市外)

～二十歳のつどいに伴う利用制限のお知らせ～

日時 令和8年1月11日(日) 午前9時～午後5時
○トレーニングルームのみ使用できます(入口は正面のみ)。
○駐車場は北側のみ使用できます(弓道場側から出入り)。

ひだか 市民情報 ひろば

「ひだか市民情報ひろば」は市民の皆さんの情報交換の場です。市の行事と直接関わりはありませんので、内容は直接確認してください。

掲載方法 掲載月の前々月25日までに、掲載依頼書を提出してください。
○イベントの掲載は1年度に4回、なかまを募集は1年度に1回までです。
○公民館サークルまたはそれに準ずる非営利の団体の依頼に限ります。
※市ホームページ内の「ひだか市民情報ひろば」にも情報を掲載できます。
ぜひご利用ください。

問い合わせ 市政情報課広報・市政情報担当



ひだか
市民情報ひろば

出かけて・参加してみませんか

■助け合いカフェ(こども食堂)

日時 水曜日と特別定休日を除く毎日
午後6時～7時
場所 カフェビスケット
対象 18歳以下
費用・申し込み 無料・不要
問い合わせ 助け合いカフェ
菊間☎042-978-8155

■きみちゃんち(無料学習の場)

日時 毎週土曜日(他の曜日は要相談)
午後6時30分～8時
場所 カフェビスケット
対象 小・中学生
費用 無料
持ち物 教科書、筆記用具
申し込み 電話で下記へ
問い合わせ きみちゃんち
菊間☎042-978-8155

12月の市民文化祭

第4回ジョイフルコンサート

日時 12月14日(日)
午後0時30分開場、1時開演
場所 総合福祉センター
「高麗の郷」
演奏・問い合わせ
日高市吹奏楽団



手づくりの たこ 凧を 揚げてみませんか？

問い合わせ 日高市コミュニティ協議会事務局(総務課内)

☎042-989-2111 FAX 042-989-2316 ✉link@ctiy.hidaka.lg.jp

第39回日高市手づくり凧揚げ大会

冬の恒例行事である日高市手づくり凧揚げ大会を開催します。家族そろってご参加ください。

日時 令和8年2月7日(土)(予備日8日(日))
午前9時から受け付け、9時30分から開会式、
正午から閉会式(表彰式)

※幼児・小学校低学年の部のみ午前10時30分まで受け付けます。

場所 巾着田多目的広場

部門 幼児・小学校低学年の部、小学校
中・高学年の部、一般の部(中学生以上)、連凧の部(5枚以上)



※全て参加者本人の手づくりの凧(市販の完成品は不可)で、揚げ糸の長さは100m程度までとします。

※部門ごとに表彰しますが、連凧の部については表彰の対象外です。

費用 無料

参加賞 タオル

申し込み 令和8年1月20日(火)までに、各公民館または事務局に備えてある申込書に記入し、メール・FAX・郵送(消印有効)または直接各公民館・事務局へ。

※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。



凧づくり教室

公民館と共催で、簡単な凧づくり教室を開催します。オリジナルの凧を作って、日高市手づくり凧揚げ大会に参加しましょう。

日時 令和8年1月6日(火) 午後2時～4時

場所 高萩公民館

対象・人数 小学生・15人(申し込み順)

費用 100円(当日集金)

持ち物 筆記用具(油性カラーペン、色鉛筆、クレヨンなど)、描きたい図柄の見本

申し込み 電話または直接事務局へ

冬休み子ども公民館「書き初め教室」

共通事項

費用 無料

持ち物 お手本、習字セット、墨汁、書き初め用紙、雑巾2枚、新聞紙、飲み物

申し込み 電話または直接各公民館へ(申し込み順)

場所	日時	対象	人数	講師	申込開始日
高麗公民館 ☎042-989-2381	12月24日(水) 午後2時～4時	小学3～6年生	10人	青木和子さん	12月8日(月)
高萩北公民館 ☎042-989-7322	12月25日(木) 午後1時30分～3時		20人	法舟書道会	12月5日(金)
高麗川南公民館 ☎042-989-1000	12月26日(金) 午前10時～11時30分	小学3年生～中学生	12人	阿部夏美さん	12月8日(月)
高麗川公民館 ☎042-989-9110	12月26日(金) 午前10時～正午	小学3～6年生	10人	青木和子さん	12月4日(木)



くらしの交換コーナー

不用品等の情報を希望者に紹介する制度です。有償・無償、取引方法等は当事人同士で決めていただきます。

★ゆずります

布団干し(アコーディオン式)、園芸用支柱、学習机と椅子、電動三輪車、エクササイズ器具、ミンクのハーフコート(アイボリー色)、チャイルドシート、自転車(大人用)

★ゆずってください

キャリアカー(猫用)

※交換の品物の情報は11月18日現在のものです。
※「ゆずります」への問い合わせは、毎月7日(土・日曜日)の場合は以後の平日)から受け付けます。
申し込み・問い合わせ 産業振興課商工観光担当

くらしの 情報 Information

人 口 (令和7年11月1日現在)

総数 53,813人(-17人) 世帯数 25,472世帯(+36世帯)

男 26,742人(-3人) 女 27,071人(-14人)

■()内は、前月比です。

火災・救急 (令和7年10月)

火災 0件(14件) 救急 244件(2,573件)

■()内は、令和7年1月からの累計です。

休祝日・夜間診療所、歯科診療所

飯能日高消防署内(飯能市小久保291)

	日曜日・祝日	夜間	問い合わせ
内科・小児科	午前9時～11時30分 午後1時30分～3時30分	午後8時～9時45分	☎042-971-0177
歯科	午前9時～11時30分	なし	☎042-973-4114

無 料 相 談

相談種類	期日	時間	相談場所	予約	問い合わせ
法律相談	12月19日(金) 1月8日(木)	午後1時～4時20分	生涯学習センター2階 市役所1階101会議室	必要 ※12月8日(月)から	総務課 人権推進・ 市民活動担当
女性相談	12月25日(木) 1月8日(木)	午後1時～3時40分	市役所1階相談室	必要	総務課 人権推進・ 市民活動担当
行政相談	12月19日(金)	午後1時30分～3時30分	生涯学習センター2階	不要	総務課 人権推進・ 市民活動担当
人権相談	12月19日(金)	午後1時30分～3時30分	生涯学習センター2階	不要	総務課 人権推進・ 市民活動担当
不動産相談	12月19日(金)	午後1時30分～3時30分	生涯学習センター2階	不要	総務課 人権推進・ 市民活動担当
税務相談	12月19日(金)	午後1時30分～3時30分	生涯学習センター2階	不要	税務課市民税担当
心配ごと相談 12月10日は精神保健福祉士によるこころの相談も行います	12月10日(水) 1月7日(水)	午前10時～正午	(面接相談) 総合福祉センター「高麗の郷」 (電話相談) ☎042-985-9100	不要	日高市 社会福祉協議会 ☎042-985-9100
法律相談 弁護士による相談(4人まで)	12月25日(木)	午後1時～2時20分	総合福祉センター「高麗の郷」	必要 ※12月5日(金)から	日高市 社会福祉協議会 ☎042-985-9100
成年後見・終活相談 司法書士・税理士・行政書士・社会福祉士による相談(3人まで)	12月17日(水)	午後1時～4時	総合福祉センター「高麗の郷」	必要	日高市 社会福祉協議会 ☎042-985-9100
出張相談 生活での困りごと・家計改善・仕事・住居・ひきこもりなど	12月8日(月) 12月19日(金)	午前10時～午後3時	高萩公民館 市役所1階相談室	不要	子育て応援課 子育て応援担当
ひとり親家庭 ハローワーク就労相談	1月13日(火)	午前10時30分～ 午後0時30分	市役所1階相談室	必要	子育て応援課 子育て応援担当
家庭児童相談 子育ての悩みや不安の相談(性格、生活習慣、言語、非行、虐待などの家庭内の問題)	月～金曜日 (祝日を除く)	午前9時～午後5時	(面接相談)市役所1階 子育て応援課内 (電話相談) ☎042-985-8118	不要	こども家庭センター (子育て応援課内) ☎042-989-2111
教育相談室	月～金曜日 (祝日を除く)	午前10時～午後5時	(面接相談) 生涯学習センター2階 (電話相談) ☎042-989-7879	必要 ※面接相談のみ	教育センター 教育相談室 ☎042-989-7879
労働相談	随時	午前10時～午後4時	市役所など(応相談)	必要	産業振興課 商工観光担当
内職相談 内職に関する求職相談、ハローワーク求人情報の提供	火曜日 (祝日を除く)	午前9時30分～正午 午後1時～4時	産業振興課	不要	消費生活相談センター (産業振興課内) ☎042-989-2111
消費生活相談 契約トラブル、多重債務など	月・火・水・金曜日 (祝日を除く)	午前10時～正午 午後1時～4時	市役所3階相談室	不要	消費生活相談センター (産業振興課内) ☎042-989-2111
健康相談 詳しくは日高市健康スケジュールをご覧ください。	第1～第4水曜日	午前9時30分～11時15分	保健相談センター	不要	保健相談センター 保健相談担当 ☎042-985-5122
生活習慣病予防相談 血圧測定、尿検査、健康相談、体脂肪測定、栄養相談など	1月13日(火) 29日(木)	午後(時間予約制)	保健相談センター	必要	日高市健康 スケジュール はこちら▶

※予約が「必要」となっているものは、特別な記載がない場合は常時予約を受け付けています。
※各相談の詳細な内容は、市ホームページまたは各公共施設に置いてある「日高市＜市民相談＞のご案内」をご覧ください。
※【For foreigners】Saitama Information & Support (SIS) tel:048-833-3296 (Saitama International Association)

ひだかの魅力 再・発・見

今回の「ひだかの魅力再発見」は、聴覚障がいがありながら、ベンチプレスの世界大会に出場し、入賞した金川直美さんをご紹介します。

「2025世界クラシック&エキップベンチプレス選手権大会」 エキップ部門女子63kg級マスターズⅡに出場し、3位入賞



なおみ
金川直美さん(高萩)

焦らず、コツコツと目標に向かって
日々練習あるのみ！

ダイエットのために通い始めたジムで、オーナーに「やってみたいか」と誘われたのが、ベンチプレスを始めたきっかけでした。今回、世界大会に出場するため、ノルウエーのドラメンという都市に行きました。

長時間の移動でかなり疲労し、また大会が行われたのは5月だったのですが、ノルウエーはとても寒く、それに加え大会に向け減量中であつたことも合わり、かなりの逆境の中での挑戦でした。

大会当日は、3回ある試技のうち2回目の挑戦でバーベルのバーが支柱に触れてしまいました。そこで3回目では力を振り絞り92.5kgを挙げ、3人の審判から満場一致の成功判定を受けました。その判定を見て、思わずガッツポーズをとり、喜びのあまりセコンドとハイタッチをしたことが、今で

も忘れられません。

今後の目標は、クラシック部門では80kgを、エキップ部門では100kg以上を挙上できるよう頑張ります。

目標重量を挙げられるとうれしくなり、次の挙げたい重量を目標に、日々の練習を頑張れます。また全国大会で、知人や友達に会うことも楽しみです。やはり、みんなでスポーツをするのは楽しいです。その上健康にもなれます。皆さんもぜひベンチプレスをやってみませんか。



▲表彰式の様子

ベンチプレスってどんな競技？

ベンチ台の上で、仰向けに寝て、バーベルを胸前で正確に下ろし、制止させてから、審判の合図で押し上げ、その重さを競う競技です。3回の試技を行い、成功した最も重い重量で順位が決まります。

競技には2種類あり、補助具を使用しない部門が「クラシック」、補助具を使用する部門が「エキップ」です。

市民まつりで聞きました！

市民まつりの出店でおいしかった物は



廣澤真美さん
湊ちゃん
杏ちゃん



嶋谷龍斗さん
有馬菜々さん

わが家の愛撮る

お子さんの写真を掲載しませんか？
電子申請で簡単に投稿できます。



ことほ
金丸琴芭さん(10歳)
いぶき
衣吹さん(7歳1か月)
ゆうり
優和ちゃん(5歳)



あやの
廣瀬彩乃ちゃん(6歳1か月)

編集室

令和7年の抱負を振り返ると、達成できた人も惜しかった人もそもそも立てていなかった人もいたことでしょう。さて、自分はどうだったかと振り返ると、痩せるの3文字、未達成。毎年同じ目標を立てているような…いや初心忘るべからず。み年もあとひと月。厚い面の皮とその下の厚みを脱ぎ捨てて新年を迎えるべく、ラストスパートです。(S)