



## Society5.0社会の実現を目指す「秩父モデル」構築に向け 3つの新サービスを提供開始

市および秩父市生活交通・物流融合推進協議会は、市内山間地域の少子高齢化によるヒトとモノの移動の困難さに着目した Society5.0 社会を実現するための物流・公共交通ネットワーク「秩父モデル」構築に向け、令和6年6月3日（月）から、①共同配送、②遠隔医療、③ダッシュボードシステムの3つの新サービスの提供を開始しました。

詳細は、別添の資料をご確認ください。

### ①共同配送サービス「おむす便」(大滝地域)

物流事業者3社の荷物を集約し、地域の事業者がお客様のご自宅まで配送するサービスです。山間地域におけるトラックの積載率低下、環境への負荷といった全国的な物流問題に対し、配送の効率を向上させる新たな物流モデルを展開します。「おむす便」の名前の由来には、「想いを結んで運びます」という事業ビジョンが込められています。

### ②遠隔医療サービス「そばいる」(大滝地域)

大滝地域の患者への医療提供機会の維持や、訪問業務における医療従事者の移動時間効率化を目的に、「オンライン栄養指導」、「D to P with N」（訪問診療時に看護師が患者宅を訪問して、診療所にいる医師とオンラインで診療を行う診療）、「オンライン受診相談」の3つの遠隔医療サービスを開始します。

### ③ダッシュボードシステム (市民向け/行政向け)

交通、気象、環境、イベント等の地域の様々な情報を、WEB上にてリアルタイムで発信する「秩父市ダッシュボード」と、各種事業で収集したビッグデータとオープンデータを組み合わせることで、事業分析や行政業務の効率化を可能にする「ZENRIN Local Area Insight」の実運用を開始します。

### ◆別添資料

『Society5.0社会の実現を目指す「秩父モデル」構築に向け3つの新サービスを提供開始』

産業観光部 先端技術推進課

担当者：山中、田中、井上

☎：0494-21-5522

FAX：0494-25-0136



## Society5.0 社会の実現を目指す「秩父モデル」構築に向け 3つの新サービスを提供開始

- ①複数の物流事業者の荷物を、地域の事業者がまとめて配送 配送効率を向上する共同配送サービス「おむす便」
- ②医療提供機会の維持、訪問業務における医療従事者の時間効率化を実現する遠隔医療サービス「そばいる」
- ③人やモノの活動を収集・分析・可視化するツール「ダッシュボードシステム」

秩父市生活交通・物流融合推進協議会(会長:早稲田大学教授 小野田弘士/以下「本協議会」)(注1)は、秩父市の山間地域の少子高齢化によるヒトとモノの移動の困難さに着目した物流・公共交通ネットワーク「秩父モデル」構築に向け、①共同配送サービス、②遠隔医療サービス、③ダッシュボードシステムの提供を開始します。



共同配送のイメージ  
(おむす便スタッフに荷物を受け渡す様子)



上:遠隔診療のイメージ(オンライン栄養指導の様子)  
下:秩父市ダッシュボードシステム(WEB サイトトップ画面)



### <「秩父モデル」構築に向けた新サービスの背景>

秩父市は都市部へのアクセスもよく自然に囲まれ、歴史文化あふれる観光地として有名な一方、山間地域が多く存在し、若年層を中心とした都市部への人口流出による人口減少や住民の高齢化による生活交通・物流等の生活インフラの維持が課題となっており、2014年に日本創成会議が提起した「消滅可能性都市」に数えられてから、官民一体となってこれらの課題解決を図っています。2021年の「秩父市生活交通・物流融合推進協議会」発足以降、山間地域における物流・公共交通ネットワーク「秩父モデル」構築に向け数々の実証実験を重ね、2024年6月3日(月)から新たに3つのサービスの提供を開始します。

(注1)2020年11月6日に設立。2024年6月3日現在の構成員は、秩父市、ゼンリン、三菱総合研究所、西武ホールディングス、西武鉄道、西武観光バス、アズコムデータセキュリティ、オプナス、早稲田大学、東京電力パワーグリッド、本庄早稲田国際リサーチパーク、ヤマト運輸、佐川急便、日本郵便、栃ふさ、ヒトツムギ、NEXT DELIVERY、ちちぶ結いまちの18者。本協議会では、物流、生活交通、観光交通、医療等の多様な分野のサービスについて、「ドローン物流」「遠隔医療」「MaaS」などの先端技術を活用してヒトとモノの移動を最適化・効率化し、Society5.0社会の実現に向けた事業モデルを構築することを目指しています。

※本事業は、2020年7月に内閣府の未来技術社会実装事業の採択も受け、未来技術の社会実装に向けて、関係府省庁による総合的な支援を受けています。

## <各サービスのポイント>

### ①共同配送サービス「おむす便」(大滝地域)

物流事業者3社の荷物を集約し、地域の事業者がお客様のご自宅まで配送するサービスです。山間地域におけるトラックの積載率低下、環境への負荷といった全国的な物流問題に対し、配送の効率を向上させる新たな物流モデルを展開します。「おむす便」の名前の由来には、「想いを結んで運びます」という事業ビジョンが込められています。

### ②遠隔医療サービス「そばいる」(大滝地域)

大滝地域の患者への医療提供機会の維持や、訪問業務における医療従事者の移動時間効率化を目的に、「オンライン栄養指導」、「D to P with N」、「オンライン受診相談」の3つの遠隔医療サービスを開始します。

### ③ダッシュボードシステム(市民向け/行政向け)

交通、気象、環境、イベント等の地域の様々な情報を、WEB上にてリアルタイムで発信する「秩父市ダッシュボード」と、各種事業で収集したビッグデータとオープンデータを組み合わせることで、事業分析や行政業務の効率化を可能にする「ZENRIN Local Area Insight」の実運用を開始します。

## <各サービスの詳細>

### ◆共同配送サービス「おむす便」

秩父市では本協議会構成員であるヤマト運輸株式会社(以下「ヤマト運輸」)、西濃運輸株式会社(以下「西濃運輸」)、福山通運株式会社(以下「福山通運」)の物流事業者3社の荷物を集約し、地域の事業者が、お客様のご自宅まで配送するサービス「おむす便」を、2024年6月3日(月)から開始します。

#### ➤ 共同配送サービス実施の背景

2024年4月の法改正に伴い、「運送・配送業務の効率化・平準化」は物流業界の重要な課題となっています。本協議会では秩父市の山間地域におけるトラック1台当たりの積載量の少なさに着目し、2022年9月に物流事業者各社の荷物をヤマト運輸が配達する、共同配送のプレサービスを実施しました。プレサービスの結果を踏まえ、ラストマイル配送を地域の事業者が担う新たな物流モデルを構築し実運用を開始します。

#### ➤ サービス運営の流れ

- (1)物流事業者が、自社の大滝地域宛ての荷物を「ヤマト運輸 影森営業所」に運びます。
- (2)地域の事業者「栃ふさ」が「ヤマト運輸 影森営業所」で各社の荷物を受け取ります。
- (3)荷物を積み込んだ「栃ふさ」の車両で、大滝地域のお客様のご自宅まで荷物を配送します。



各者の役割

参加事業者	物流事業者: ヤマト運輸/西濃運輸/福山通運 地域の事業者(ラストマイル配送): 株式会社栃ふさ サービス全体統括: ゼンリン
取扱商品	普通便・クール便・代引き(現金のみ)・着払い (3 辺合計 200 cm以内、25 キロまで)

今後の展望

今後、物流事業者各社の荷物に加え、株式会社ベルク等の小売事業者とも連携した買い物支援サービスを展開予定です。また、今回の共同配送スキームを活用した新たなビジネスの検討を引き続き推進していきます。

◆遠隔医療サービス「そばいる」

医療機関へのアクセスに課題をかかえる秩父市山間地(大滝地域)において、「患者への医療提供機会の維持」や「訪問業務における医療従事者の移動時間効率化」をはかるために、遠隔医療サービス「そばいる」として「オンライン栄養指導」「D to P with N」「オンライン受診相談」の3つのサービスを開始します。

遠隔医療サービス 導入の背景

大滝地域の広大かつ山間地特有の起伏に富んだ地理的特性と、住民の高齢化により、将来、適切な医療体制の維持が困難になることが想定されています。課題解決に向け 2021 年より遠隔医療の実証実験を重ね、2024 年 6 月 3 日(月)から、「オンライン栄養指導」「D to P with N」「オンライン受診相談」の3つのサービスを開始します。

具体的なサービス内容について



(1)オンライン栄養指導(そばいる栄養指導 ~テレビ電話型 栄養指導~)

大滝地域の住民が栄養指導を受けるには、管理栄養士の所属する「秩父市立病院」で受診する必要があるため、移動が困難な方は受診が困難なケースが発生していました。今回、大滝地域の診療所と「秩父市立病院」をオンラインでつなぎ、患者が地域の診療所でも栄養指導を受診できる体制を構築しました。

(2)D to P with N(Doctor to Patient with Nurse / そばいる訪問診療 ~看護師訪問型 テレビ電話診療~)

大滝地域では「体調は安定しているものの、足腰が悪く通院が困難」な患者の増加が予想されています。現状は訪問診療で対応していますが、山間地である大滝地域内での移動には時間を要すことから、多くの件数を訪問できないことが課題です。本協議会では診察の効率化を目指し、看護師が患者宅を訪問し、オンラインで診療所の医師と繋ぎ診療を行う「D to P with N」の体制を構築しました。

### (3)オンライン受診相談(そばいる安心相談 ～テレビ電話型 受診相談～)

患者自身の端末と診療所のタブレットを繋ぐことで、身体の不調を相談できる「オンライン受診相談」の体制を構築しました。緊急時の相談窓口としてご利用いただけます。

#### 各者の役割

秩父市	全体責任者、庁内関係部署・外部関係機関との調整
大滝国民健康保険診療所	各遠隔医療サービスの運用フローの検討、必要手続きの実施、書類等の準備
秩父市立病院	オンライン栄養指導の運用フローの検討、必要手続きの実施、書類等の準備
ゼンリン	会議体の運営、各種調査

#### 今後の展望

患者・医療従事者の皆様からのご意見をいただきながら、より地域に適した医療サービスとなるように努めていきます。また、遠隔医療サービスの受診者数など個人情報に該当しない範囲でデータを収集し、今後の行政サービスの検討に役立てていきます。

### ◆ダッシュボードシステム(市民向け/行政向け)

市民・観光客の秩父市内での移動・行動を支援する Web サイト「秩父市ダッシュボード(Chichibu City Dashboard)」と、秩父市における各種事業で収集したビッグデータとオープンデータを組み合わせることで、事業分析や行政業務の効率化を可能にする行政向けダッシュボードシステム「ZENRIN Local Area Insight」の実運用を、6月3日(月)から開始します。

#### 【市民向け】秩父市ダッシュボード(Chichibu City Dashboard)

(<https://dashboard.city.chichibu.lg.jp/>)

秩父市ダッシュボードでは、秩父市内の交通情報や気象情報、イベント情報等を一覧性が高い「ダッシュボード形式」で提供します。秩父市民の市内での移動手段や行動予定の検討にご利用いただけるほか、観光客へも効率的な移動を支援し、秩父市の魅力をより実感できる観光体験の提供にも寄与していきます。

将来的には、行政サービスをワンストップで提供するポータルサイトとしての発展を目指します。さらに、ポータルサイトから得られる市民や観光客の活動状況のデータから、市の行政施策の立案の検討材料として活用することを予定しています。



#### 確認できる情報(一部)

交通	鉄道・路線バスの運行情報 / 道路交通情報 / 主要駐車場満空情報 / 路面カメラ情報 など
気象	天気予報 / 警報注意情報 など
環境	大気の状態 / 電力消費量 など
その他	地域情報(秩父市公式 X アカウントの投稿内容) / イベント開催情報 / Well-being 指標 など

### ➤ 【行政向け】ZENRIN Local Area Insight

「ZENRIN Local Area Insight」は、行政や地域内で提供されるサービスから得られる情報を収集・分析・可視化し、事業評価指標(KPI)の進捗確認や各種行政計画立案の基礎情報として活用できるツールです。観光 MaaS、AI デマンドタクシーなどの秩父市で導入済みのサービスや、今後導入予定の事業・サービスと連携する予定です。



### ➤ ダッシュボードシステム 開発の背景

秩父市では、少子高齢化をはじめとする様々な社会課題に対し、先端技術や先進的なサービスを活用して解決に取り組む事業が多数実施されています。事業の中で得られるデータを収集・分析・可視化し、事業の枠組みを越えたデータ連携・分析を行い、今後の行政施策の立案や新たな民間サービスの考案に活用するためのツールとして、ダッシュボードシステムを開発しました。

### ➤ 今後の展望

今後提供開始されるデジタルサービスや秩父市の各種行政データは随時ダッシュボードシステムへと組み込み、より幅広い範囲で秩父市の現状を分析・可視化できるツールとして構築を進めていきます。

＜本件に関するお問い合わせ先＞

秩父市 産業観光部先端技術推進課 0494-21-5522 [sentan@city.chichibu.lg.jp](mailto:sentan@city.chichibu.lg.jp)  
株式会社ゼンリン コーポレートコミュニケーション部 03-5295-9000 [pr@zenrin.co.jp](mailto:pr@zenrin.co.jp)



## 見頃を迎えます！武甲山の希少植物「ムラサキ」

### 【strong point/ここが言いたい！】

武甲山資料館では、武甲山の貴重な植物の保護増殖に取り組む秩父太平洋セメント（株）のご協力をいただき、万葉植物で、古来より根が染料として利用されている「ムラサキ」の特別展示を行います。

「ムラサキ」は多年草の植物で、初夏から夏にかけて白い花を咲かせます。埼玉県レッドデータブックによれば、県内のムラサキは野生絶滅と記載されています。

万葉集にはムラサキを詠んだ歌があり、染料や薬用植物としても古くから利用されていました。また、校歌や花の形を校章にしている学校もあるなど、ムラサキと人とのつながりは深いものがあります。

ぜひこの機会にご覧ください。

### ■期間

令和6年6月7日（金）～6月21日（金）

※開花状況により短縮の可能性がありますので、お問い合わせください。

■開館時間 午前9時～午後4時

■休館日 火曜日

■入館料 大人：210円 小中学生：100円



■以前の様子

教育委員会文化財保護課 武甲山資料館（秩父市大宮6176番地）

担当者：持田・八木原

☎・FAX：0494-24-7555

<http://www.bukohzan.jp/>





## 秩父市原谷アーチェリー場における暴発案件について

令和6年6月8日(土)12時30分頃、秩父市大野原の秩父市文化体育センター内にある秩父市原谷アーチェリー場において、秩父市アーチェリー協会(久喜まき子会長)の会員がアーチェリーの練習を行っていたところ、アーチェリーの矢が場外に飛び出す案件が発生しました。

矢が落下した現場付近に通行人がいましたが、接触するなどの直接の影響や怪我はありませんでした。

市の対応としましては、原因究明および安全対策が確立するまでの当分の間、同アーチェリー場の利用を停止いたしますとともに、今後の再発防止策を検討しています。

市民の皆さまをはじめ、多くの方に不安を与えてしまいましたこと、また、ご不便をおかけいたしますこととお詫び申し上げます。

なお、6月12日(水)に、秩父市スポーツ協会会長と秩父市アーチェリー協会副会長、理事長が秩父市長に案件の報告とともに謝罪の面会をしております。

### 【暴発案件の概要】

- 場所 秩父市大野原1520-2  
秩父市文化体育センター内 秩父市原谷アーチェリー場
- 時間 令和6年6月8日(土)12時30分頃
- 当事者 37歳 秩父市アーチェリー協会会員 男性

市民部市民スポーツ課

担当者：原嶋

☎0494-25-5230

FAX0494-22-4770





## 全国自治体初！

### 理研発 NPO 組織との先端技術推進プロジェクトを発足します

市では、市内企業が理研発の研究会である NPO 法人 VCAD システム研究会（以下、同研究会）や理研発ベンチャーなどの関係機関と恒常的な勉強会や情報交流会、共同研究や研究開発の成果の実装と事業化などが図れる仕組みとして、「秩父理研発 NPO 組織との先端技術推進（CRAT）プロジェクト（※1）」をスタートします。

同研究会との連携は全国的にもなく、国内の自治体では初の取り組みとなります。

つきましては、以下の日程で発足式を開催します。

今後、先端技術分野の推進に向けて、市内企業が抱える課題への対応と、同研究会に所属する理研研究者の研究成果とのマッチング、また同研究会が主催する研究会への加入補助金制度を整備することで、市内企業の参加を促進していきます。

（※1）CRAT プロジェクトとは？

：「Chichibu Riken 発 NPO 組織との Advanced Technology Project」の英字頭文字をとった略称

#### 【発足式概要】

日時	6月28日（金）10:30～12:00（受付開始：10:00）
場所	秩父市役所 本庁舎4階 第1・第2委員会室
内容 （予定）	<ul style="list-style-type: none"><li>・10:30～10:35 市長挨拶</li><li>・10:35～10:45 各代表者挨拶（理研発 NPO 法人 VCAD システム研究会関係者、市内企業代表）</li><li>・10:45～10:50 記念撮影</li><li>【プロジェクトの説明】</li><li>・10:50～11:00 秩父市と理研発 NPO 法人 VCAD システム研究会との連携経緯（秩父市）</li><li>・11:00～11:20 理研発 NPO 法人 VCAD システム研究会の基本方針（同研究会理事長）</li><li>・11:20～11:40 秩父理研発 NPO 組織との先端技術推進 PJ との連携方針（同研究会事務局長）</li><li>・11:40 終了</li></ul> ※発足式の終了後、12:00まで個別に取材対応が可能です。

※発足式の取材をご希望される場合は、以下までご連絡をお願いします。

産業観光部 先端技術推進課

担当者：笠井・林

TEL 0494-21-5522（直通）／FAX 0494-25-0136





## 秩父市公認「ちちぶ健康アプリ」を7月から配信開始！

～スマホアプリで「誰でも」「手軽に」「楽しく」健康づくり～

### 【strong point/ここが言いたい！】

秩父市独自の健康管理アプリ「ちちぶ健康アプリ」を7月1日から配信開始します。

このアプリは、歩いたり体重記録や体操動画の視聴などの健康活動を行うことで毎日少しずつポイントが貯まり、毎月1,000ポイント以上獲得した方は、抽選でデジタルギフトが当たります。

平日の保健事業等のご利用が難しい子育て・働き世代の方でも、スキマ時間にアプリを活用し、楽しく健康づくりに取り組めます。



### ■開始日

令和6年7月1日～

株式会社グッピーズが運営する健康管理アプリを採用

### ■対象

18歳以上の秩父市民の方

### ■参加費

無料

### 【next plan/今後の事業展開】

市民の健康寿命の延伸・医療費削減のため、ちちぶ健康アプリを活用して子育て・働き世代、健康無関心層も新たなターゲットとして事業を展開し、若い世代からの健康づくりを応援していきたいと考えています。また、アプリ内のポイント付与を活用して関係各課と連携し、健康増進の推進を図りたいと考えています。

保健医療部 保健センター

担当者：寺岡、高橋、門平

☎0494-22-0648

FAX：0494-22-5338



秩父市イメージキャラクター



## 知ってほしい！子宮頸がんやHPV ワクチン接種のこと

～HPV ワクチン接種啓発キャンペーンを実施します！～

### 【strong point/ここが言いたい！】

HPV ワクチンは子宮頸がんの原因となる HPV の感染を防ぐ大切なワクチンです。

HPV ワクチンを接種することで子宮頸がんの原因の50%～80%を防ぐことができると言われています。

積極的勧奨差し控えにより接種機会を逃した平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれまでの女性を対象としたキャッチアップ接種は、令和7年3月末で終了します。これらのことを、より多くの方へ知っていただくためのイベントを秩父地域1市4町で実施します。

■日時 7月21日（日）午前9時～正午まで

■場所 ウニクス秩父

■内容 子宮頸がん・HPV ワクチンについて等パネル展示  
チラシ・啓発品配布  
産婦人科医による HPV ワクチン接種啓発動画投影

### 【next plan/今後の事業展開】

HPV ワクチン接種啓発を目的としたチラシを秩父郡市1市4町で作成しました。イベントの他、学校、企業、商業施設等にもチラシを配布し、ワクチン接種の正しい知識の提供や周知・啓発を図ります。

保健医療部保健センター

担当者：箕輪・笠原

☎ 0494-22-0648

FAX：0494-22-5338





～妊娠前の健康管理（プレコンセプションケア）～

## プレママ応援事業 希望される方へ「葉酸サプリ」をプレゼント

### 【strong point/ここが言いたい!】

プレコンセプションケアとは、女性やカップルを対象とした将来の妊娠のための健康管理を意味します。生活習慣を見直すことで、今の健康だけでなく、未来の健康、そして将来の赤ちゃんの健康につなげていく考え方です。

プレママ応援事業は、赤ちゃんの健やかな成長と女性の健康づくりのために、妊娠前からの葉酸摂取を含めた健康管理を推奨します！

希望される方へ「葉酸サプリ」をプレゼントしますので、ぜひご利用ください。

- 対象 秩父市民の方で、妊娠を希望されている女性（生涯1回限りです）  
※妊娠中の方も含みます
- 内容 妊娠前からの健康管理（プレコンセプションケア）について、一緒に確認してみましよう  
希望者へ「葉酸サプリメント」75日分をプレゼントします
- 利用方法 ①秩父保健センター／永田町4番17号 窓口でお申し出ください  
②妊娠前の健康について、保健師または栄養士と確認します  
③葉酸サプリメントを希望する方は説明を聞き、適切にご利用ください
- 開始日 7月1日

### 【next plan/今後の事業展開】

男女を問わず、将来の妊娠のための健康管理や望ましい食生活の実践等について、情報提供や普及啓発を行ってまいります。

保健医療部保健センター

担当者：町田・久保田

☎ 0494-22-0648

FAX：0494-22-5338





～妊娠前からの健康管理（プレコンセプションケア）～

2024 年度

# フレママ応援事業 希望される方へ「葉酸サプリ」をプレゼント



赤ちゃんの健やかな成長と女性の健康づくりのために、妊娠前からの葉酸摂取を含めた健康管理を推奨します！



秩父市民の方で、妊娠を希望されている女性（生涯1回限りです）  
※ 妊娠中の方も含みます



妊娠前からの健康管理（プレコンセプションケア）について、一緒に確認をしてみましょう  
希望者へ「葉酸サプリメント」 75日分をプレゼントします

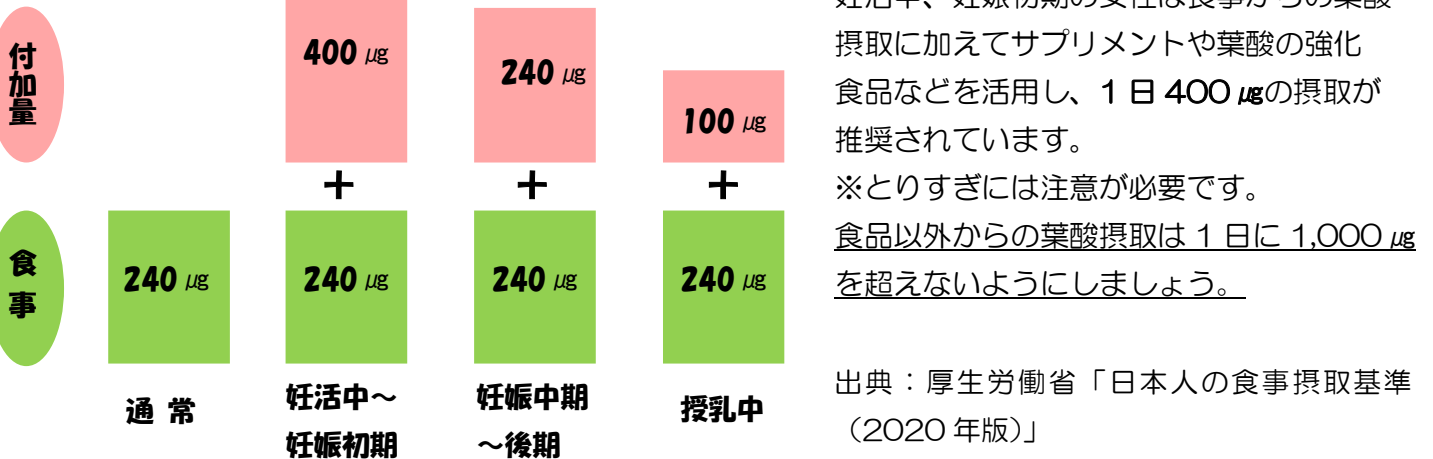


- ①秩父保健センター／永田町4番17号 窓口でお申し出ください  
（土日・祝日は除く8：30～17：00）
- ②妊娠前の健康について、保健師または栄養士と確認します
- ③葉酸サプリメントを希望する方は説明を聞き、適切にご利用ください

## 葉酸とは

「葉酸」は、ビタミンB群に含まれる水溶性ビタミンの一つで、体の細胞や血液を作る大切な栄養素です。妊娠前から積極的に葉酸をとることで、赤ちゃんの「神経管閉鎖障害」の発症リスクを下げることや「妊娠期の貧血」の予防にもつながることがわかっています。

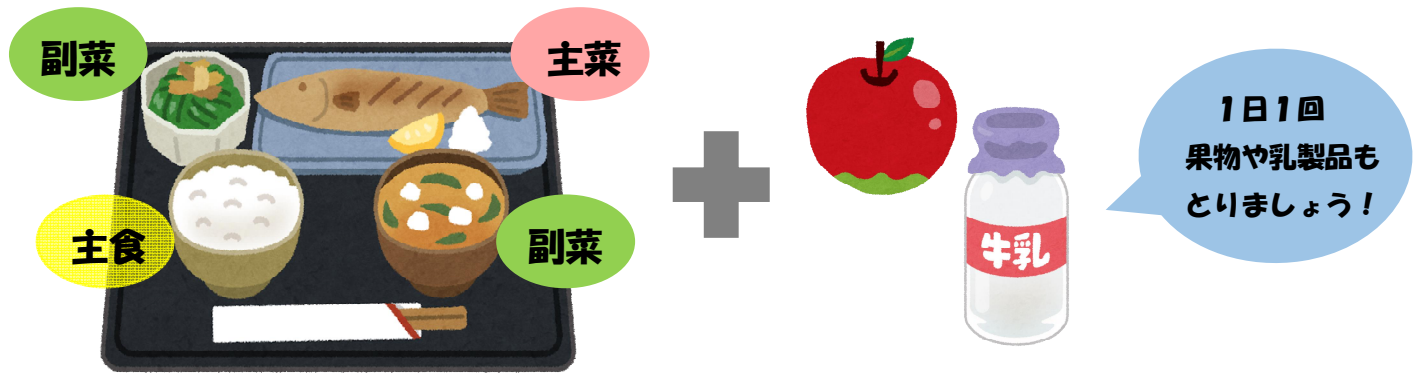
※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管がうまく形成されず起こる先天性障害です。



## 健康なからだづくりの基本！

# 「1日3食、**主食**+**主菜**+**副菜**組み合わせたバランスのよい食事を」

妊娠前からバランスのよい食事を心がけ、痩せすぎに注意し、適正体重を維持しましょう。



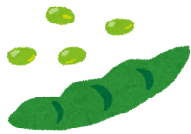
「主食」を中心に  
エネルギーをしっかりと！  
ご飯、パン、麺類

「主菜」を組み合わせ  
たんぱく質を十分に！  
肉、魚、卵、大豆製品

不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと！  
野菜、きのこ、いも、海藻類

## 食事からも「葉酸」をとりましょう！

葉酸は熱に弱く、水に溶ける性質があります。スープなどにして食べたり、果物など加熱せず食べられる食品をとり入れることで効率よく葉酸をとることができます。(★の食品をとると260 $\mu$ g)



**枝豆 (ゆで)**  
20 さや程度  
葉酸：78  $\mu$ g



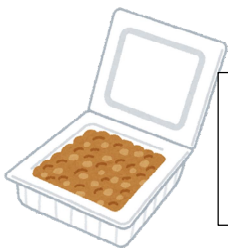
**★いちご**  
5個  
葉酸：63  $\mu$ g



**★ブロッコリー (ゆで)**  
3~4房  
葉酸：60  $\mu$ g



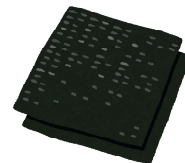
**アボガド**  
1/2個  
葉酸：58  $\mu$ g



**★納豆**  
1パック  
葉酸：60  $\mu$ g



**★ほうれん草 (ゆで)**  
小鉢1皿程度  
葉酸：77  $\mu$ g



**焼きのり**  
(大) 1枚  
葉酸：57  $\mu$ g

妊娠前から…

バランスのよい食事を心がけ  
痩せすぎに注意しましょう！

妊娠を考えたら…

食事+サプリメントなどから  
葉酸をとりましょう！

買い物の際は…

栄養成分表示を確認して  
みましょう！



【お問い合わせ先】

秩父保健センター：☎0494-22-0648

受付時間：8:30~17:00 (土日祝日、年末年始を除く)



～妊娠前からの健康管理（プレコンセプションケア）～

2024 年度

# フレママ応援事業 希望される方へ「葉酸サプリ」をプレゼント



赤ちゃんの健やかな成長と女性の健康づくりのために、妊娠前からの葉酸摂取を含めた健康管理を推奨します！



秩父市民の方で、妊娠を希望されている女性（生涯1回限りです）  
※ 妊娠中の方も含みます



妊娠前からの健康管理（プレコンセプションケア）について、一緒に確認をしてみましょう  
希望者へ「葉酸サプリメント」75日分をプレゼントします

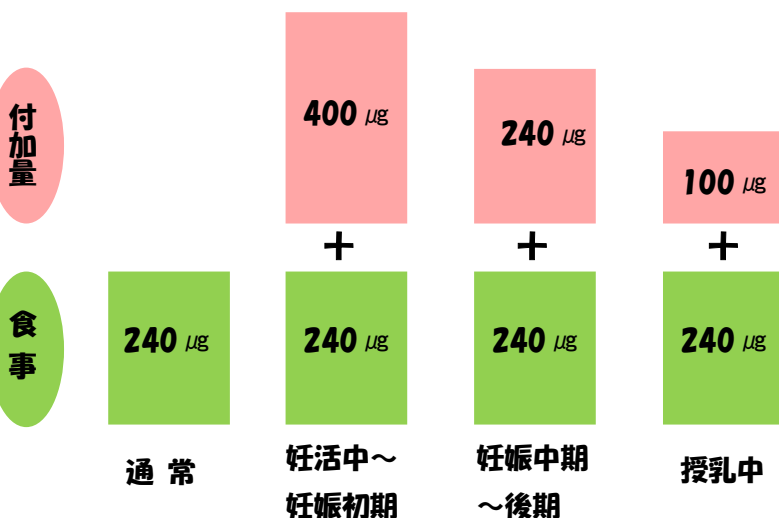


- ①秩父保健センター／永田町4番17号 窓口でお申し出ください  
（土日・祝日は除く8：30～17：00）
- ②妊娠前の健康について、保健師または栄養士と確認します
- ③葉酸サプリメントを希望する方は説明を聞き、適切にご利用ください

## 葉酸とは

「葉酸」は、ビタミンB群に含まれる水溶性ビタミンの一つで、体の細胞や血液を作る大切な栄養素です。妊娠前から積極的に葉酸をとることで、赤ちゃんの「神経管閉鎖障害」の発症リスクを下げることや「妊娠期の貧血」の予防にもつながることがわかっています。

※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管がうまく形成されず起こる先天性障害です。



妊活中、妊娠初期の女性は食事からの葉酸摂取に加えてサプリメントや葉酸の強化食品などを活用し、1日400  $\mu\text{g}$ の摂取が推奨されています。

※とりすぎには注意が必要です。

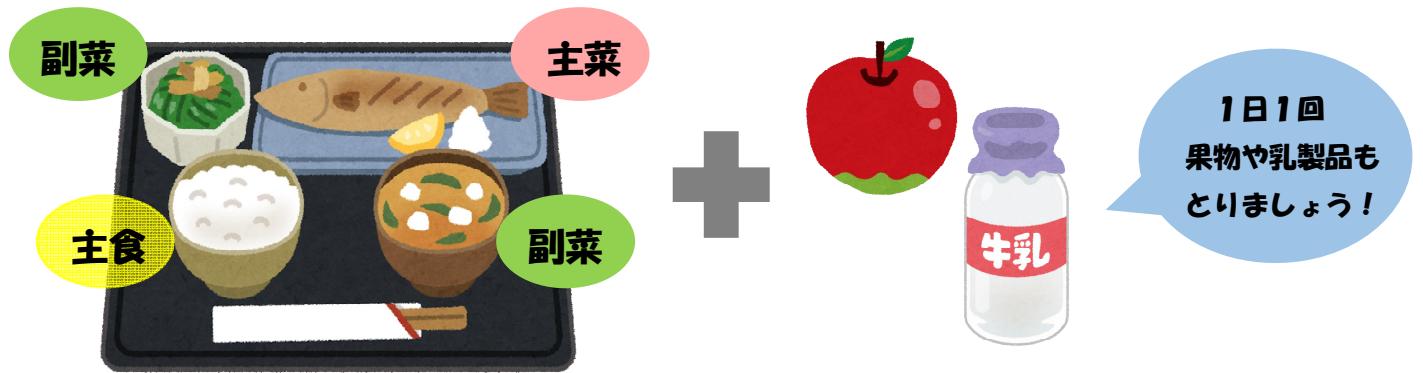
食品以外からの葉酸摂取は1日に1,000  $\mu\text{g}$ を超えないようにしましょう。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

## 健康なからだづくりの基本！

# 「1日3食、**主食**+**主菜**+**副菜**組み合わせたバランスのよい食事を」

妊娠前からバランスのよい食事を心がけ、痩せすぎに注意し、適正体重を維持しましょう。



「主食」を中心に  
エネルギーをしっかりと！  
ご飯、パン、麺類

「主菜」を組み合わせ  
たんぱく質を十分に！  
肉、魚、卵、大豆製品

不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと！  
野菜、きのこ、いも、海藻類

## 食事からも「葉酸」をとみましょう！

葉酸は熱に弱く、水に溶ける性質があります。スープなどにして食べたり、果物など加熱せず食べられる食品をとり入れることで効率よく葉酸をとることができます。(★の食品をとると260 $\mu$ g)



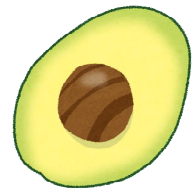
**枝豆 (ゆで)**  
20 さや程度  
葉酸：78  $\mu$ g



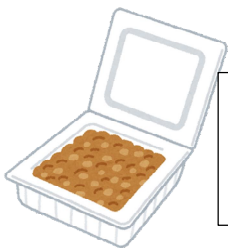
**★いちご**  
5個  
葉酸：63  $\mu$ g



**★ブロッコリー (ゆで)**  
3~4房  
葉酸：60  $\mu$ g



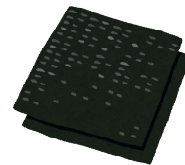
**アボガド**  
1/2個  
葉酸：58  $\mu$ g



**★納豆**  
1パック  
葉酸：60  $\mu$ g



**★ほうれん草 (ゆで)**  
小鉢1皿程度  
葉酸：77  $\mu$ g



**焼きのり**  
(大) 1枚  
葉酸：57  $\mu$ g

妊娠前から…

バランスのよい食事を心がけ  
痩せすぎに注意しましょう！

妊娠を考えたら…

食事+サプリメントなどから  
葉酸をとみましょう！

買い物の際は…

栄養成分表示を確認して  
みましょう！



【お問い合わせ先】

秩父保健センター：☎0494-22-0648

受付時間：8:30~17:00 (土日祝日、年末年始を除く)





## 秩父市公式LINEで 市政情報の定期的な配信を行います

### 【strong point/ここが言いたい!】

令和6年3月まで主に新型コロナウイルスワクチン接種予約に使用していた秩父市公式LINEアカウントを活用し、市政情報の定期的な配信を開始します。

### 配信日

初回配信日 6月28日(金)午後3時  
以降、毎週金曜日午後3時に配信予定

### 配信形式 フレックスメッセージ

メッセージ上の画像やテキストをタップすると、  
関連するウェブサイトへ移動します。

### 秩父市公式LINEアカウント

@chichibu\_city



### 秩父市公式LINE (令和6年6月25日現在)

友だち 46,102人



配信画面イメージ

### 【next plan/今後の事業展開】

他自治体の事例等を参考にしながらLINE上でできる機能を増やしていきます。現在は施設予約機能の導入に向けて準備中です。

総合政策部広報広聴課

担当者：岩田

☎0494-22-2505

FAX：0494-24-7272





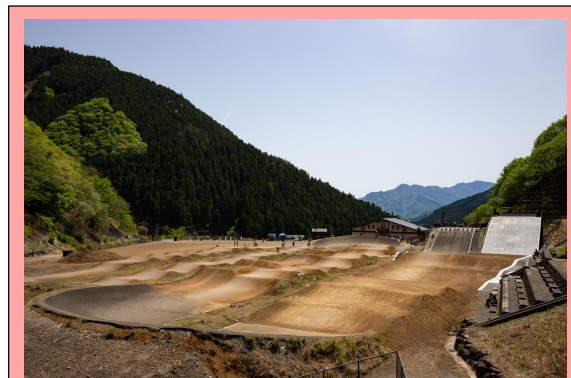
## 第15回秩父市長杯・コロンビア共和国大使杯 BMX大会開催

### 【strong point/ここが言いたい!】

秩父滝沢サイクルパークBMXコースにおいて、第15回秩父市長杯BMX大会を開催します。

今年も東日本を中心に全国各地から大勢の選手の参加が予想され、年齢・能力別の各クラスに分かれてレースを行います。

また、地面を蹴って進むペダルなし自転車「ランニングバイククラス」も同時開催いたします。このクラスは3歳から5歳までの子どもたちが参加することができます。



■秩父滝沢サイクルパークBMXコース

- 開催日時 6月30日(日) 午前9時から午後4時(予定)  
※雨天決行
- 場 所 秩父滝沢サイクルパークBMXコース 秩父市大滝2901番地
- 内 容 ①ライダーズミーティング(開会式)  
②チャンピオンシップクラス(プロ選手)  
チャレンジクラス(各年齢別)  
③ランニングバイク 3, 4, 5歳クラスの計3クラス
- 当日のスケジュール予定 (天候やエントリーの状況により前後することがあります)  
午前 9時00分~午前10時10分 受付  
午前 9時20分~午前10時55分 フリー走行・公式練習(各クラス)  
午前11時00分~ ライダーズミーティング(開会式)  
レース開始  
決勝レース  
午後 3時00分~ 表彰式
- 問合せ 秩父滝沢サイクルパーク レイクビューハウス ☎0494-53-2121

大滝総合支所 地域振興課

担当者: 山口

☎: 0494-55-0861

FAX: 0494-55-0172





## NHK 公開収録「真打ち競演」開催！

### 【strong point/ここが言いたい！】

NHKさいたま放送局と秩父市では、「真打ち競演」(ラジオ番組)の公開収録を実施します。この番組では、ベテラン芸人による落語・漫才・漫談の至芸をお楽しみいただきます。

■と き 7月6日(土)午後2時開演(午後1時30分開場)

■ところ 秩父宮記念市民会館大ホールフォレスト

■主 催 NHKさいたま放送局、秩父市

■出演予定 【1本目】 風藤松原(漫才)、柳家小菊(粹曲)、桃月庵白酒(落語)



【2本目】 柳亭こみち(落語)、ポカスカジャン(冗談音楽)、柳家権太楼(落語)



写真：武藤奈緒美

■放送予定 【1本目】 7月13日(土)午後1時5分～1時55分(NHKラジオ第1)

【2本目】 7月20日(土)午後1時5分～1時55分(NHKラジオ第1)

■その他 観覧申し込み受付は終了いたしました。

■問い合わせ NHKさいたま放送局電話 048-833-2041(平日 午前10時～正午/午後1時～午後5時)  
ホームページ <https://www.nhk.or.jp/saitama/>

秩父宮記念市民会館電話 0494-24-6000(平日 午前9時～午後6時 ※火曜日休館)

### 【next plan/今後の事業展開】

今後もさまざまな事業を展開し、市民を始めとする多くの方々の鑑賞機会の充実を図り、芸術文化を通じて地域の活性化を図ります。

市民部秩父宮記念市民会館

担当者：千嶋

☎：0494-24-6000

FAX：0494-23-2298





## 秩父市共催事業 ゴスペラーズ橋ツアー2024 を開催！

### 【strong point/ここが言いたい！】

秩父宮記念市民会館大ホールフォレストにおいて、『ゴスペラーズ橋ツアー2024』を開催します。  
今年で結成30周年を迎えるゴスペラーズが秩父にやってきます！  
※前売券は完売いたしました。



■と き 7月13日(土) 午後4時開演(午後3時15分開場)

■ところ 秩父宮記念市民会館 大ホールフォレスト

■主 催 株式会社ディスクガレージ

■共 催 秩父市

■問い合わせ DISK GARAGE <https://info.diskgarage.com>  
秩父宮記念市民会館 TEL: 0494-24-6000 (9:00~18:00 火曜日休館)

### 【next plan/今後の事業展開】

今後もさまざまな事業を展開し、市民を始めとする多くの方々の鑑賞機会の充実を図り、芸術文化を通じて地域の活性化を図ります。

市民部秩父宮記念市民会館

担当者：千嶋

☎ : 0494-24-6000

FAX : 0494-23-2298





## 秩父宮記念市民会館主催事業

## 松竹特別歌舞伎

中村獅童、陽喜親子共演！中村種之助出演！充実の四演目で魅せる松竹特別歌舞伎！

## 【strong point/ここが言いたい！】

秩父宮記念市民会館大ホールフォレストにおいて、松竹特別歌舞伎を開催します。

本公演は、歌舞伎ならではの表現方法や約束事を分かりやすく解説する「中村獅童のHOW TO かぶき」。歌舞伎の色彩美と様式美に富んだ華やかさをお楽しみいただける「鞆當」。キビキビとした奴の心地よい動きが見どころの「供奴」。勇猛な法師の弁慶が、

優美な牛若丸に翻弄される立ち廻りが見どころの「橋弁慶」。こちらの4演目を上演します。

中村獅童、陽喜親子の共演と中村種之助の軽快な踊りにご注目ください。

なかむらたねのすけ  
中村種之助なかむらはるき  
中村陽喜なかむらしどう  
中村獅童

■と き 7月27日（土）午後2時00分開演（午後1時15分開場）

■ところ 秩父宮記念市民会館 大ホールフォレスト

■演 目

一. 中村獅童のHOW TO かぶき	約40分
二. 鞆當（さやあて）	約20分
三. 供奴（ともやっこ）	約15分
四. 橋弁慶（はしべんけい）	約20分

■出演者 中村獅童、中村種之助、中村陽喜 ほか

## 【next plan/今後の事業展開】

今後もさまざまな事業を展開し、市民を始めとする多くの方々の鑑賞機会の充実を図り、芸術文化を通じて地域の活性化を図ります。

市民部秩父宮記念市民会館

担当者：千嶋

☎：0494-24-6000

FAX：0494-23-2298





## 夏の交通事故防止運動キャンペーン「おしぼり作戦」実施！

### 【strong point/ここが言いたい！】

埼玉県では、7月15日(月)～24日(水)の10日間を、県下一斉「夏の交通事故防止運動」期間としています。

夏の行楽シーズンを迎える当市は、夏の交通事故防止運動期間中のキャンペーンとして、ナスと除菌ウエットティッシュ等の啓発品を配布する「おしぼり作戦」を、実施します。

この活動を通して、市民はもとより、観光客など当市を訪れるドライバーの方々へ、交通事故防止を呼びかけてまいります。



R5年度の様子(和銅黒谷駅前)

**主催** 秩父市交通安全母の会・秩父市

**日時** 7月17日(水) 午前10時～11時

**場所** 和銅黒谷駅前路上

※取材に来られる際には、和銅バーベキューセンター(黒谷312-1)駐車場をご利用ください。  
なお、恐れ入りますが、必ず白線内に駐車していただきますようお願いいたします。

**参加人数** 警察関係者・交通安全母の会会員・交通指導員等 計約35名

**配布物** ナス・除菌ウエットティッシュ等

**その他**

- ・開始時にセレモニーが10分程度あります。
- ・雨天時は、秩父歴史文化伝承館1階交流フロアにてセレモニーを行い、ユニクス秩父・道の駅ちちぶ・秩父市役所で、啓発品を配布します。

市民部市民生活課

担当者：齋藤

☎0494-26-1133

FAX：0494-26-1132





## 女性職員による人口減少対策チームを立ち上げます！

秩父市からの人口流出を抑えるため、若年層の声を反映した施策を検討します。

### 【strong point/ここが言いたい！】

消滅可能性自治体に分類されたことを受け、人口減少の改善に向けた施策を当事者の声を反映した形で推進するため、若年女性職員による人口減少対策チームを立ち上げます。

秩父市からの若年層の流出に関する実態の調査、原因分析および結果をデータベース化し、施策の具体的な立案を行います。提言やデータベース化にとどまらず、具体的な施策に反映させていくことを目指します。

### 【next plan/今後の事業展開】

今後、7月2日（火）10時30分～ 本庁舎4階第3委員会室にて第1回会議を行います。会議冒頭のみ取材可能とする予定です。希望される方は総合政策課へ前日までにご連絡ください。その後、若年層の流出原因の調査等を進め、9月ごろに市長への中間報告、施策の具体化を進める方針です。

総合政策部総合政策課

担当者：並木

☎0494-22-2823

FAX：0494-24-7272

