

みんなをつなぐ ワクワクふるさと 和光

広報

わかこう



©和光市

2022年

9月号

No.785
毎月1日発行

[編集・発行] 和光市企画部秘書広報課 <http://www.city.wako.lg.jp>
〒351-0192 埼玉県和光市広沢1-5 ☎048-464-1111(代表)



介護予防拠点での講座の様子(まちかどピテクス和光)

詳しくは次ページ▶

フレイル予防で健康長寿

[今月の主な内容] P3 9月1日(木)は防災の日 防災に大事な3つの心得 P5 新型コロナワクチン接種 P12 令和4年度 中学校夏の大会結果 ほか

9月19日(月・祝)は敬老の日 **フレイル予防で健康長寿**

フレイルとは

フレイルは、英語の「Frailty(フレイルティ)」が語源で、日本語では「虚弱」「脆弱」などを意味します。フレイルは、加齢とともに心身の活力が低下し、さらに病気などが加わることで生活に支障がでている状態ですが、一方で適切な介入・支援により、心身の機能の改善や生活の質の向上が可能な状態でもあります。

コロナ禍で自粛生活が長引き、歩くのが辛くなった・転びやすくなった・食欲がわかない・言葉が出づらくなった…などからだの変化を感じる人が多いのではないのでしょうか。

フレイルは改善できます!お近くの介護予防事業所をお役立てください。



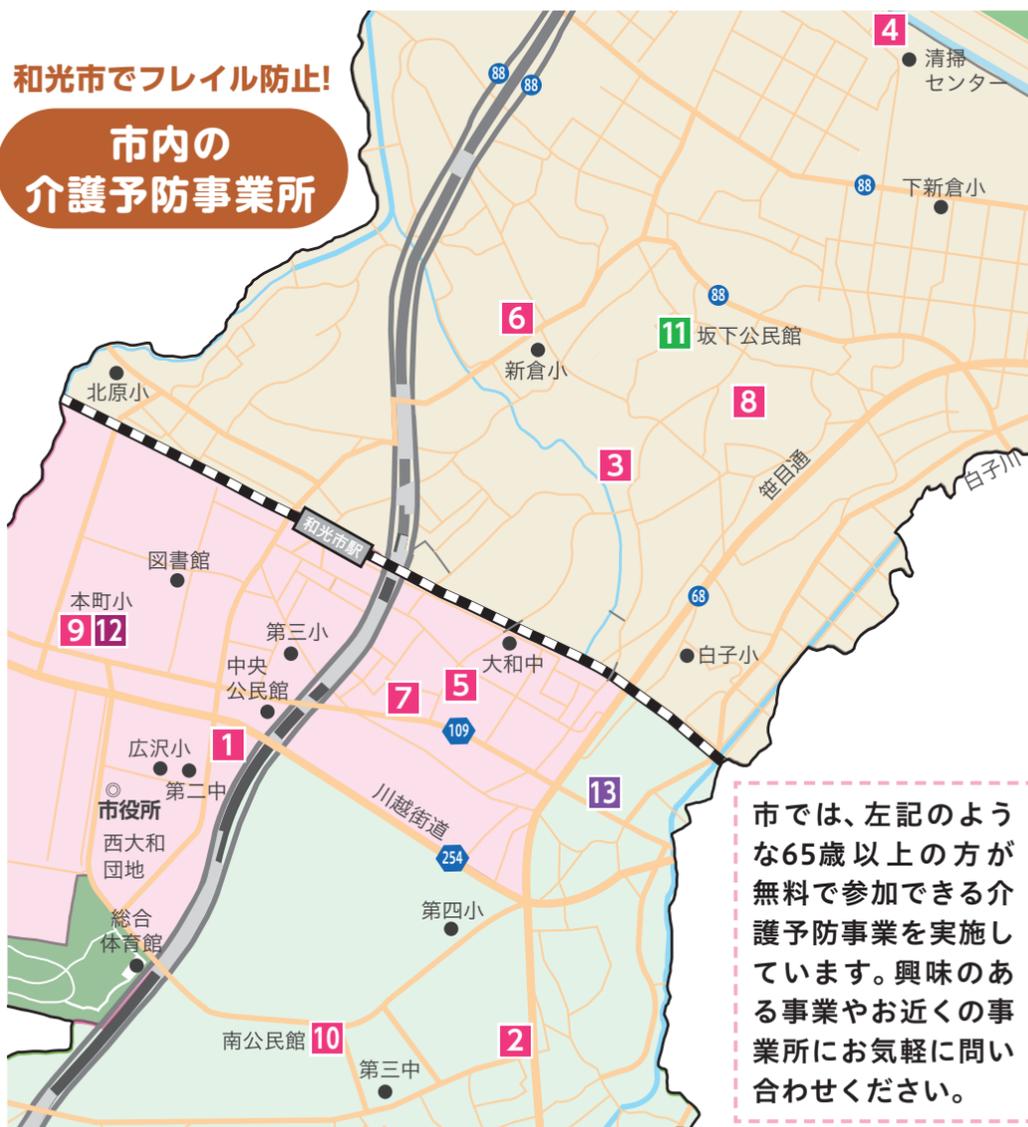
うるかむ事業

簡単な運動や創作活動、楽器演奏などの音楽活動、季節のイベントなどを行います。事業所ごとに内容が異なります。

1	サポートセンター広沢 (広沢1-1)	木曜日 13:30~15:30	☎458-6901
2	和光ホーム (諏訪2-4)	日曜日 13:30~15:30	☎451-6411
3	わこうの丘 (下新倉3-7-7)	金曜日 13:15~15:15	☎451-0157
4	ケアハウス桜の里 (新倉8-23-2)	水曜日 10:30~12:00	☎450-5656
5	リーシェガーデン和光 (丸山台2-11-1)	火曜日 14:00~16:00	☎485-9956
6	ミアヘルサオアシス和光 (新倉2-5-49)	金曜日 13:30~15:30	☎423-0763
7	ひかりのさと (丸山台2-20-15)	金曜日 13:30~15:00	☎468-2313
8	地域交流施設ひまわり (下新倉4-17-52)	火・金曜日 9:30~11:30	☎486-9371
9	本町小 (本町31-17)	金曜日 9:30~11:00	☎423-7335
10	南公民館 (南2-3-1)	木曜日 13:30~15:00	(クローバー整骨院)

和光市でフレイル防止!

市内の介護予防事業所



市では、左記のような65歳以上の方が無料で参加できる介護予防事業を実施しています。興味のある事業やお近くの事業所にお気軽に問い合わせください。

坂下いきいき教室

ボールやタオルなどを使った筋トレやストレッチ、脳トレなどを行います。運動指導士が指導します。

11	坂下公民館 (新倉3-4-18)	水曜日 10:00~11:30	☎424-5420
----	------------------	--------------------	-----------

喫茶サロン

管理栄養士と気軽に相談できるサロンです。体重、血圧測定などの健康チェックや栄養ミニ講座もあります。

12	本町小福祉交流室 (本町31-17)	第1火・第3月曜日 10:00~11:30	☎424-5420
----	--------------------	--------------------------	-----------

いつまでも元気塾

DVDを見ながら運動を行います。ボールやタオルを使ったマッサージやストレッチ、筋トレなど、音楽にあわせて楽しく運動します。

13	白子コミュニティセンター (白子2-15-51)	木曜日 10:00~11:30	☎424-5420
----	--------------------------	--------------------	-----------

感染症対策を実施しています

- 人数制限・時間制限
- 施設・使用物品の消毒
- マスクの着用
- 手指消毒・手洗いの徹底
- 事業開始前の体調チェック
- こまめな換気
- ソーシャルディスタンスの確保
- スタッフの健康管理 など

日程の詳細は『みんなのいきいき通信』(10ページ)に掲載しています

認知症ケアパスガイドブック

いつ どこで どんな 支援を受けられるの?

認知症の「基礎知識」「和光市で利用出来るサービス」「すぐに実践できる地域で支えるポイント」を紹介したハンドブックです。認知症になっても自分らしく暮らし続けるためにご利用ください。



内容

- もの忘れと認知症のちがいは?
- 症状とあわせて知っておきたい情報
- ご近所で予防に取り組もう
- 安心して生活するために(サービスの紹介)
- 認知症の方への接し方
- 困った時の相談窓口

配布場所

- 和光市長寿あんしん課
- 市内各地域包括支援センター
- 市内介護事業所
- その他各地域活動の場 など

無料です! お気軽に問い合わせください



9月21日は世界アルツハイマーデー



広告 相続不動産預金名義変更・遺言 認知症対策の家族信託

萩原司法書士事務所

地元密着20年 無料相談会実施中 親切に対応します(要予約 土日可)

☎ 048-451-5731

和光市本町5番6号柳瀬ビル2階 和光市役所出張所前 和光市駅1分

広告 免許を取ろう!

和光市駅周辺より 無料スクールバス運行中

安全の喜びを共に Hondaグループ

レインボーモータースクール 和光

和光市新倉5-27-1 ☎048-461-1101

詳しくは、レインボーモータースクール和光

広告

わこう法律事務所

☎048-450-6505

土・日・夜間も相談可(要予約) 相談料 30分 5,500円 債務整理の初回相談無料(事業者の方除く)

所属弁護士 埼玉弁護士会 石井多恵 大沢修平

和光市駅南口 徒歩4分 和光市丸山台 1-6-14-105

わこう法律事務所 検索 (イトヨーカドー和光店隣)

広告

約1,000本の豊富なフレーム展示 最適なメガネ作りをお手伝いいたします

腕時計の電池交換承ります。¥880 税込

メガネ・コンタクト 和光市駅南口徒歩2分

ミント・グリーン

TEL 048-462-2009

和光市本町 2-6-103 レインボープラザ1F ◎駐車場完備

■定休日 火曜 ■営業時間 10:00~19:00

災害は、いつどこで発生するかわかりません。防災の要となる「モノ」「安全」「情報」のポイントを整理しました。皆さんと一緒に話し合い、防災意識を高めましょう。

心得1 モノ ●いつも持ち歩くモノ ●とっさに持っていくモノ ●備蓄しておくモノを分けて用意

いつも持ち歩くモノ

巾着やポーチにまとめ、日常生活でいつも持ち歩くと安心

- 最低限これだけは**
- 飲料水500ml、かさばらない軽食
 - 携帯トイレ、ヘッドライト
 - 電池、アルミ製保温シート
 - レジャーシート、ポリ袋(大、中、小各数枚)
 - マスク、持病薬、メディカルカード
 - 災害時の連絡ガイドブック
 - 携帯電話、スマートフォンの充電器



とっさに持っていくモノ

災害発生直後、避難時にすぐに持ち出し、被災1日目をしのぐ持ち物です。

- 最低限これだけは**
- 非常食(調理不要のもの)、地図、救急用品セット、タオル、携帯トイレ(多めに)、雨具
 - ウェットティッシュ、ラップ、革手袋
 - 必需品(コンタクトレンズや個人で必要とする常備品)



自宅に備蓄しておくモノ

ライフラインが途絶える数日間(最低3日間、推奨1週間分)を自給自足するための備えです。

- 最低限これだけは**
- 飲料水(1日3ℓ)、ポリタンク、レトルト食品などの備蓄食
 - 携帯ラジオ、カセットコンロ・ガス
 - クーラーボックス、ランタン、新聞紙



非常時のトイレ対策を 災害時の暮らしに 一番大切なものはトイレ



大きな地震が発生すると、いつも使っている水洗トイレが使えなくなる可能性があります。それは水が止まって流せなかったり、下水管が破裂して汚水が流れ出てしまうからです。また、トイレが使えないことで命に関わる問題も生じます。

「災害時の暮らしに一番大切なものはトイレ」と言われるほどです。災害に備えて、トイレ回数を1人1日5回で想定し、家族の人数に応じて7日分備蓄しましょう。

災害用伝言サービスの使い方

毎月1日と15日などに体験利用ができます

- まず、171をダイヤルする。
携帯電話や公衆電話からも可能



- 録音の時は「1」
再生の時は「2」をダイヤル

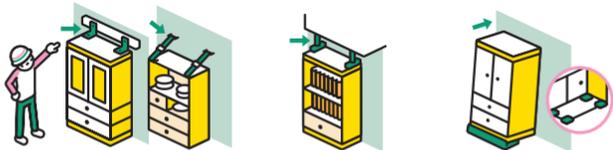
- 録音は
「自分(録音する人)の番号」
再生は
「相手(録音した人)の番号」
をダイヤル



- 音声ガイダンスに従い、
伝言を録音、又は再生する

心得2 安全 災害が起きたとき、けがをした人を助けるためにも、自分がけがをしないことが大切

- 家具**
- 背の高い家具はL型金具や伸縮棒などで固定し、上には重いものや割れやすいものを置かない
 - 重い家具は前面に板などを差し込み壁にもたれかかせる、チェーンで固定するなどし、転倒を防ぐ



- ガラス**
- ガラスの破片によるけがを防止するため、スリッパなどの室内履きを身近に用意しておく
 - 窓などの板ガラスには、飛散防止フィルムを全面に貼る

- 火災**
- 感震ブレーカーを設置し、電気器具の転倒による火災や停電後の電気復旧時の通電火災を防ぐ
 - ストーブは耐震自動消火機能付きにし、こまめに綿ぼこりを掃除する
 - ストーブ使用時は燃えやすいものを近くに置かない
 - カーテンは防火処理を施したものにす
 - 消火器などを常備しておく

帰宅困難対策

- 普段から…
- 職場に帰宅困難グッズを置いておく
 - 徒歩での経路を確認しておく
- 大地震発生直後は…
- まずは身の安全を確保する
 - 災害用伝言サービスを使う
 - むやみに移動・帰宅しない(約3日間)
(企業などが従業員の帰宅を抑制する場合があります)

帰宅困難対策グッズ

- 電池交換式バッテリー ●乾電池
- 下着 ●常備薬 ●歯ブラシ
- 液体ハミガキ ●非常食 ●水
- レインコート ●ヘルメット
- スニーカー
- 携帯トイレ
- ブランケット



心得3 情報 家族と離れた場所で災害にあったとき、連絡手段を事前に決めておくと安心

家族で決めておきたい4つのルール

- 集合場所・避難場所**
どこで落ち合うか
- 行き先のメモを残す場所・方法**
玄関扉の裏など
- 連絡の取り次ぎ先**
遠方の親戚・知人など
- 災害時の連絡手段**
災害用伝言サービスなど

株式会社コミュニティシェアFMと「災害時緊急放送に関する協定」を結びました

令和4年7月7日、和光市は株式会社コミュニティシェアFMと「災害時緊急放送に関する協定」を締結しました。

これにより、災害時にはラジオ放送を使用し、速やかに防災情報を提供することにより、被害の軽減を図ります。



マイナポイント第2弾の対象となるマイナンバーカードの申請期限は、

9月30日(金)まで

マイナンバーカードの申請に関する問合せ：
 戸籍住民課 住民担当 ☎424-9112 ✉c0100@city.wako.lg.jp
 マイナポイントの設定支援に関する問合せ：
 情報推進課 情報システム担当 ☎424-9090

申請サポート
実施中!

和光市役所では、
写真の無料撮影を実施しています

マイナポイント第2弾とは

マイナンバーカードの普及を促進するとともに、消費喚起や生活の質の向上につなげるために、マイナンバーカードを活用して、幅広いサービスや商品の購入などに利用できるマイナポイント(1人当たり最大2万円相当)を付与するものです。



マイナンバーカードの
新規取得等で
5,000円分
※1,2

健康保険証としての
利用申込で
7,500円分

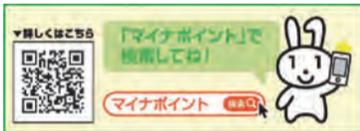
公金受取口座の
登録で
7,500円分

マイナポイントを受け取るには、マイナンバーカードを使って、マイナポイントの申込みを行う必要があります。

※1 マイナポイントの申込後、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージ又はお買い物をする必要があります ※2 マイナンバーカードを既に取得した方のうち、マイナポイント第1弾の未申込者も含まれます。詳細はマイナポイント事業HPにてご確認ください

マイナポイントの申込み

- 対応のスマートフォンなどから自宅で予約・申込みができます
- 国が指定した郵便局、コンビニ、携帯ショップなどから専用端末で予約・申込みができます
- 市役所で、端末操作などに不慣れな方の申込支援を実施しています(平日8:30~17:00)



マイナンバーカードを申請する方法

- オンライン申請
- 郵送申請
- 市役所来庁による申請

詳しくは ▶
市HP



▶ 交付申請書をお持ちの方

- ① 現在の住所、氏名と一致しているマイナンバーカード交付申請書をお持ちの場合は、その申請書にて申請
 - ② 申請書を紛失した場合や引越しや婚姻などにより住所や氏名が変更となった(申請書の記載内容と一致していない)場合は、現在の情報が記載された新しい申請書を市役所へ来庁して受け取り、申請(市役所への来庁が難しい場合は、下記 ▶ 交付申請書をお持ちでない方 を参照いただき、申請することも可)
- ①②ともに市役所での申請受付、無料の写真撮影が可能です

▶ 交付申請書をお持ちでない方

- 市役所へメール又は電話で連絡後、申請書を郵送で受け取り、市役所窓口又はオンラインで申請(申請書の郵送先は住民登録地に限る)。メールの場合は氏名・生年月日・住所・電話番号を明記する
- 1か月以内に転出予定がある場合は、カードを受け取ることができないため、転入先の自治体で申請してください
 - カードの発行には1か月程度かかります

マイナポイント 第2弾の 対象となる方

- ① マイナンバーカードを取得された方のうち、マイナポイント第1弾に申し込んでいない方に最大5,000円相当のポイント付与(マイナンバーカードをこれから取得される方も含む)
 - ② マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込を行った方に7,500円相当のポイント付与
 - ③ 公金受取口座の登録を行った方に7,500円相当のポイント付与
- ポイント申込期間/令和5年2月28日(火)まで

マイナポイントの利用は 安心・安全です!

- マイナポイントの申込みにはマイナンバーカードの「電子証明書」を使うので、なりすましなどの悪用は困難です
- 国が買い物履歴を収集・保有することはできません

「和光市民大学2022/特別講座」受講生募集

生涯学習課 生涯学習担当 ☎424-9150
✉h0300@city.wako.lg.jp

【第1回】10月4日(火)10:00~11:30
「ママの自己肯定感を高めるワークショップ」

【第2回】10月18日(火)10:00~11:30
「整理収納のコツがわかる!お片付けカードワーク講座」

- 場 中央公民館 視聴覚室
 対 市内在住・在勤・在学者
 定 各回30名(応募多数の場合は抽選)
 ● 1回のみ受講も可

費 無料

申 9月20日(火)までに電子申請システムで

保 1歳~未就学児

- 希望者は受講申込時に申請(人数制限あり)

【参加にあたってのお願い】

- マスク着用・検温・手指の消毒・一定距離の確保
- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため講座を中止又は内容を変更して開催する場合があります



▲市民大学
特別講座HP



【講師】富施 佳子

- よりよい親子関係講座APジャパン認定リーダー
- 整理収納アドバイザー1級
- 整理収納アドバイザー2級認定講師

「アドラー心理学」と「お片付け」に会い、心もお部屋も整うことで家族に感謝が湧き自分を労うことができました。自分に正直に生きたいママをサポートします。

浄化槽をご使用の皆さんへ

環境課 環境推進担当 ☎424-9118

ご家庭の庭先に埋設された浄化槽は、トイレの排水などの汚水を処理するもので生活に欠かせない大変重要な施設です。汚水は浄化槽の中の微生物の働きにより浄化され、最後に消毒され側溝などに放流されます。

微生物が十分に働けるように、たまった汚泥の引き抜きや装置の調整、そして消毒薬の補充などの維持管理を行わないと、故障により多額の費用を要したり、悪臭で近隣に迷惑をかけることとなります。

このため、浄化槽を使用している方には次の3つが維持管理として法律により義務付けられています。

- ① 保守点検
浄化槽の運転状況の点検や調整、修理、消毒薬の補充など(実施回数は処理方式や規模により異なります)
- ② 清掃
浄化槽内にたまった汚泥の抜き取りなど(年1回以上)
- ③ 定期水質検査(法定検査)
保守点検・清掃が適正に行われているか、放流水の水質は良好であるかなどの検査(年1回)
この3つの維持管理について、浄化槽を使用している方が清掃業者などにそれぞれ依頼(委託)しなければなりません。
浄化槽をご使用の方は定期水質検査を受検し、浄化槽の機能が十分に発揮するよう適正な維持管理をお願いします。

検査申込先

一般社団法人 埼玉県環境検査研究協会
☎048-778-8700



新型コロナウイルスワクチン接種

新型コロナウイルス ワクチン接種事業推進
プロジェクトチーム ☎465-0311

4回目接種(第二期追加接種)

対象 新型コロナウイルスの3回目接種を終了した日から
5か月以上経過した方で、
①～④のいずれかに該当する方

- ① 60歳以上の方
- ② 18歳以上59歳以下のうち、基礎疾患を有する方
 - 基礎疾患の種類は市HPでご確認ください
- ③ 18歳以上59歳以下のうち、新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化リスクが高いと医師が認める方
 - 主治医にご確認ください
- ④ 18歳以上59歳以下のうち、
医療機関・高齢者施設などの従事者の方

接種券発送予定

- ① 60歳以上の方
 - 3回目接種から5か月経過する方へ、
随時接種券を発送しています
- ②③④に該当する方
 - 接種券の発送は申請制となります。
申請方法などは市HPをご確認ください
 - 市で対象となる可能性の高い方には申請不要で接種券を送付
しました。送付の基準などは市HPをご確認ください

新型コロナウイルス感染症の
感染拡大防止にご協力ください



使用ワクチン

ファイザー社ワクチン又はモデルナ社ワクチン

4回目接種
について
(市HP)▶



9月の市集団接種会場(旧保健センター)の運営

【実施日】 3日(土)・8日(木)・17日(土)・22日(木)
【実施時間】 10:00～11:45、13:00～16:30
【使用ワクチン】 3・8・17日/ファイザー社ワクチン
22日/モデルナ社ワクチン

- 3回目接種が可能な方
(12～17歳の方はファイザー社ワクチンのみ接種できます)
 - 4回目接種が可能な方
- WEB(予約サイト)又は専用コールセンター(☎0570-012-287)

副反応が出た時の連絡先

新型コロナウイルスワクチン接種後、副反応を疑う症状で医療機関を受診したい
場合、まずはかかりつけ医などの身近な医療機関や、ご自身が接種を受けた
医療機関で診ていただくことになります。埼玉県では、ワクチン接種後の副
反応に関する専用相談窓口などの設置をしていますので、ご活用ください。

【専用相談窓口】 ☎0570-033-226(ナビダイヤル)
(土・日・祝日を含む24時間対応)

オミクロン株対応ワクチン(8月8日時点)

国ではオミクロン株対応ワクチン接種を予防接種法に基づく予防接種として
位置づける方向で検討を開始しています。

現時点では、初回接種(2回目接種)を完了した全ての市民を対象に実施する
ことを想定して準備がすすめられています。

ワクチンの種類と供給

オミクロン株(BA.1)と従来株に対応した2価ワクチンを使用することが妥
当であるとされています。薬事上の承認がされた場合には、9月中には輸入
が開始される見込みです

接種の開始時期

10月中旬以降に実施することが想定されています

- オミクロン株対応ワクチンについて、新しい情報
があった際には市HPなどでお知らせします

オミクロン株
対応ワクチン
について
(市HP)▶



9月はこころの健康づくり月間です

保健センター ☎465-0311

困ったこと、悩みごとがあるときは、周囲の誰かに話をしたり、専
門の窓口で相談をすることで、気持ちが軽くなることもあります。また、
ひとりでは思いつかなかった解決のための方法が見つかるかも
しれません。ひとりで抱え込まず、思いきって相談してみませんか？

- ♥ こころの相談(保健センター)(平日9:00～17:00) ☎465-0311
- ♥ よりそいホットライン(24時間) ☎0120-279-338 FAX 0120-773-776
- ♥ すたんど・あっぷ和光(くらしと家計の相談)(平日9:00～17:00)
☎452-7608
- ♥ 埼玉県こころの相談(平日9:00～17:00) ☎048-723-1447
- ♥ さいたまチャイルドライン
(18歳までの子ども 毎日16:00～21:00)
☎0120-99-7777
- ♥ 埼玉いのちの電話(24時間) ☎048-645-4343
- ♥ 子どもSOS相談窓口(24時間) ☎0120-0-78310

市HP▶
「こころの健康」



世界自殺予防デー 自殺予防週間

毎年9月10日は、WHO(世界保健機関)が決めた「世界自殺
予防デー」です。日本では、自殺対策基本法において、9月10
～16日の1週間を「自殺予防週間」と位置づけています。

就業構造基本調査にご協力をお願いします

情報推進課 情報統計担当

☎424-9092 FAX 464-1328 a0300@city.wako.lg.jp

安心して働ける明日へ。
**就業構造
基本調査**

総務省統計局
(埼玉県・和光市)では、
10月1日(土)現在で
就業構造基本調査を
実施します。



この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的と
して、統計法(国の統計に関する基本的な法律)に基づき実施する、国の
重要な統計調査です。調査結果は、雇用政策、経済政策など、国や地方公
共団体における各種行政施策の企画・立案のための基礎資料として活
用されます。

調査をお願いする世帯には、9月中旬
に調査員が伺い、調査書類をお配りしま
す。より便利に皆さんに回答いただくた
め、パソコンやスマートフォンを使って、
簡単にインターネットで回答することが
可能となっていますので、調査の趣旨を
ご理解いただき、回答をお願いします。

インター
ネットで



水道・土木工事のことなら
何でもお気軽にご相談を！

株式会社 イハラ
ihara

TEL 048-464-1342
和光市白子1-1-12 FAX 048-464-1019
和光市・朝霞市・新座市・志木市・東京都 指定水道工事店

地元の葬儀のことなら

(株)宇野葬儀

24時間365日電話受付
048-465-0948

●火葬式、一日葬、家族葬…¥165,000～
～和光市民葬儀で低価格の
心のこもった葬儀の提案を～

和光市
市民葬儀執行数
No.1

(株)宇野葬儀 和光市白子3-29-59

市民葬指定
和光市 朝霞市 新座市

家族葬のことなら

サンメモリー和光

0120-365-501

24時間 病院までお迎えに上がります
対応 葬儀から法事までサポート

和光市下新倉3-7-1 サンメモリー和光

乳がん検診を受けるなら

※個別がん検診実施医療機関 検診の検査は全て女性技師が担当します

**あさか台
乳腺クリニック**

問合せTel. 048-487-7057
朝霞市東弁財1-5-18 カロータ3階
(朝霞台駅徒歩1分) HP▶



暮らしにキレイを+!
ビューティー
特集

身近にあるお店で、
自分磨きをしてみませんか?
今回は、市内の2か所の店舗に
密着取材しました!
ぜひ訪れてみてください!

秘書広報課 広報広聴担当
☎424-9091
✉a0100@city.wako.lg.jp

laughter
(ラフター)

英語で「笑い声」という意味のある、理容室&ネイルサロンの「laughter」。
予約優先の隠れ家的プライベートサロン。家族で訪れることができる、癒しの場です。

和光市でサロンを開いたきっかけ
子どもたちを育てながら家で仕事をしたいと思っていたことと、和光市に住み、この街が気に入って、地域の方々にも“第二の家”のようなあたたかい場所として利用してほしいと思ったからです。

仕事の内容・サロンの特徴

ヘアカット、ヘッドスパ、マッサージ、ネイルケアなどのメニューがあります。お子様連れでも安心して過ごせるよう、キッズスペースを設けています。また、コーヒーの飲める待合スペースで、ゆったりとお過ごしいただけます。

おすすめのメニュー(施術)

ヘッドスパが一番人気です。ネイルでは、ウォーターケアをして爪に負担をかけることなくキレイに仕上げていきます。キッズネイルやメンズネイルなどのメニューもあります。家族割引やカップル割もあります。

【お客様コメント】

- お店の雰囲気、空気が好きです!ネイルはとても丁寧なケアが良く、仕上がりはもちろん、次の利用までキレイに保っています
- 私の拙い言葉から理想のイメージを汲み取ってくださり、髪質や悩みも瞬時の判断で分かってくれました。また近々伺いたいと思います



尾崎 絵美佳さん・弘充さん

普段頑張っているお客様にリラックスして過ごしてほしいと思っています。ラフターという店の名前の通り、関わる全ての人たちが笑顔で幸せに過ごせることを願っています。



◀お店の様子



ネイルケア



◀外観



下新倉3-17-25 ☎465-0809
営業時間/9:00~20:00(木曜13:00~22:00)
定休日/火曜・第3月曜日

Patchou petit Aroma Salon and School
(パチュプチアロマ&スクール)

女性専用のプライベートサロン。アロマを使用した施術のほか、
新型ハイパーナイフなどの多彩なメニューがあり、スクールも併設されています。

和光市でサロンを開いたきっかけ
結婚と同時に和光市に住み始め、地域密着型ですと住み続けたいと思える和光市が好き、という想いがあったことがきっかけです。和光市内の物件にこだわり、探しに探しました。

仕事の内容・サロンの特徴

ハイパーシリーズ4機種導入サロン(正規取扱店)、100%天然アロマのトリートメント、自然成分の和漢ハーブピーリング、THR方式の美肌脱毛、とこだわりのメニューをご用意しています。身体の内側から健康を目指し、美しくなりたい気持ちをサポートします。

おすすめのメニュー(施術)

痩身やリラクゼーションを兼ねたハイパーシリーズをカスタマイズして理想のボディを目指せます。また、自律神経を整えて免疫力を高め、不調を軽減させるメディカルアロマのオールハンドトリートメントもおおすすめです。

【お客様コメント】

- 丁寧なカウンセリングから始まり、終始安心して施術を受けることができました。仕上がりがとても満足です
- リラックスして施術を受けることができます。アロママッサージですっきり、岩盤マットで温まり、とても癒されました



村澤さん

アロマのワークショップを開催し高齢の方にアロマケアを行ったり、看護の視点からアロマで癒しを与えたりできたらと思っています。忙しい身体を癒やしてあげる大切な時間を、ご自身のご褒美にしてみませんか?



◀お店の様子



アロママッサージ



◀外観



本町3-13 ☎423-8271
営業時間/9:30~18:00(最終受付16:00)
定休日/日曜・祝日 他



和光国際交流会

✉swiewako@gmail.com
☎462-2062 近長

和光国際交流会は1996年秋の米国ロングビュー市への市民訪問がきっかけとなり、その翌年からボランティアで活動を続けています。

交流会の活動は1998年に始めた「日本語教室」が主体となっています。これまでの外国人学習者は約50か国、600人以上です。私たちは学習者に日本語を教えるながら、逆に色々なことを教えて貰っています。日本語教室では「きちんと教えることが大切」という精神で、定期的に「日本語インストラクター養成講座(3~6か月)」を開講、これまで10回行い、多くのインストラクターが誕生しました。その後も「日本語研究会」として勉強会を継続的に開催しています。

また、外国人にとって日本語のおしゃべりの実践の場として「ひろば」を月2回開いています。1999年からは学習者を講師として「料理教室」を開いています。「料理教室」では各国の自慢の料理が披露され、とても人気があります。2010年からは「日本語学習者発表会」と「懇話会」を交互に開催し、学習者が日本語を大勢の人の前で披露する機会を設けています。

2020年からはコロナ感染症の世界的

流行により対面での活動が厳しく制約されました。交流会ではいち早くオンラインを授業や交流会の運営に取り入れ活動を継続、現在では、厳重な感染対策のもと対面とオンラインのクラスを並行して行っています。2022年6月には対面の料理教室を久しぶりに開催し、オーストラリア料理に舌鼓を打ちました。また翌7月には懇話会を開催し、自己紹介・自由会話・簡単なゲームなどで対面での懇親を深めました。

現在交流会の会員数は約80名で、日本人と外国人が半々です。交流会の活動の姿は「日本語教室を軸としたより豊かな国際交流」という形で定着してきていると感じています。和光国際交流会としてやるべきことがたくさんあると実感しています。来年には11回目の養成講座を予定しています。ご興味のある方はぜひ…



懇話会の様子

和光市の 第29回
歴史・民俗を
たずねて

市内にある「午王山」という場所をご存じでしょうか。「ごぼうやま」と読みます。市の北東部にある小高い丘で、周囲を見渡せる見晴らしの良い場所です。なんとこの午王山遺跡は国の「史跡」に指定されているのです!なぜ国の史跡になったのか、その魅力をお伝えします。

① 弥生時代(約2千年前)の遺構・遺物が多数出土

弥生時代の住居跡は約150軒も見つかっています。出土した遺物は数多くあり、その内121点は埼玉県「有形文化財」に指定されています。

② 関東地方では珍しい多重の環濠

環濠と呼ばれる、集落をぐるっと囲む溝が複数見つかっています。

③ 遠隔地との交流

長野や静岡方面の人々との交流が確認できる土器などが確認され

「午王山」のおはなし

生涯学習課 文化財保護担当
☎424-9119
✉h0300@city.wako.lg.jp

ています。珍しい「銅鐸形土製品」や「銅釧」も出土しています。

④ 竪穴住居跡の形態の変遷

午王山で見つかった弥生時代の住居跡には「隅丸方形」「楕円形」「小判形」など色々な形があります。

これらの価値が認められ、令和2年3月10日に国の史跡に指定されました!

●『午王山遺跡だより』Vol1・Vol2発行中! 市役所・公民館・図書館で配布しています



午王山遺跡空撮



カジュアルで清潔感あふれる店内。
小さなお子様連れのファミリーも大歓迎!

産地直送の食材でつくる創作料理
心ゆくまで“たん”召し上がれ!

Tanto Tanto (タントタント)

コロナ禍に負けることなく、元気に明るく頑張る和光市の商店や事業所。今回は、イタリアンと和食を融合した創作料理のレストラン「Tanto Tanto (タントタント)」のご紹介です。

オーナーシェフの平野 淳さんは、小学生のころから料理を嗜んでいたという根っからの料理好き。中学時代には友だちにケーキを振る舞うほどの腕前になっていたのだとか。高校卒業後は、当然のように調理の専門学校へ。その後は「シンプルで美味しいのが魅力」というイタリア料理を学ぶため単身イタリアへ。そこでの経験が、現在のベースになっているといいます。

「イタリア人にとってイタリアンは郷土料理です。彼らは、それを心から愛し大切にしています。自分にとっての郷土料理はなんだろうと考えたときに、それは和食だと気づいたんです」。

帰国後、イタリアンと和食を融合した創作料理の研究を重ねた平野さん。そして2020年1月、美味しい料理をたん（Tanto）食べてほしいという願いを込めた現在のお店をオープンさせました。

イタリアンのシンプルさに惚れ込んだ平野さんだけに、料理はどれも至ってシンプル。だからこそ、素材の良さと調理の腕が光ります。「肉、魚、野菜といった

平野シェフ自慢の料理&デザート。
注文するメニューに迷ったらお試しあれ!

- ① トマトハンバーグのランチセット
- ② 黒毛和牛ローストビーフ
- ③ ミートラザニア
- ④ お芋と林檎のタルト



食材は産地から直接取り寄せているほか、平野シェフ自ら遠方まで収穫に赴くこともあるとのこと



平野シェフ曰く「土日は混むことが多いので、ご予約いただくことをおすすめします」とのこと



【Tanto Tanto】
南1-25-22 ☎080-6749-2815
営業時間/平日11:30~15:00, 17:30~22:00
土・日曜11:30~15:00, 17:00~22:00
定休日/月曜日(不定休)

Tanto Tantoからのお知らせ!

9月中、ディナータイムにご来店の方へデザートを人数分サービスします。ご来店時にスタッフまで「広報わこうを見た」とお伝えください!

食材はほとんど産地から直送してもらい、時には私自身が現地へ足を運び収穫を手伝うこともあります」というほどのこだわりよう。地元埼玉県産の野菜を積極的に使っているところからも郷土愛が垣間見えます。

料理の美味しさはもちろん居心地の良さも魅力のひとつ。明るい店内は小さなお子様連れも大歓迎。▲オーナーシェフの平野 淳さん ペットOKのテラス席は愛犬家にも大好評です。「火・金曜日のランチは2,000円からデリバリーも可能ですので、お気軽にご利用ください」と平野さん。最後に、こんなメッセージをいただきました。

「練馬区の光が丘公園で9月30日~10月2日にかけて行われる『ロハスフェスタ東京2022』に出店させていただきます。レストランに負けない料理をおもてなししますので、ぜひ足をお運びください!」。

今回は、昼は美容室、夜はバーの小粋なサロン『美容室B・e・u・p / Bar Casha』です!



今回の取材の様子を動画で公開します。ぜひご覧ください (YouTube)▶



しばさき市長の 一歩前へ! ⑫

わぴあでの水遊び



昨年12月に全面オープンした、和光市広沢複合施設「わぴあ」。既にオープンしていた、保健センター、認定子ども園、発達児童支援に続き、市民プールと総合児童センターがオープンしました。

先日、市民プールでの水遊びイベントを覗かせていただいたところ、たくさんのお子様連れで賑わっていました。小さいお子さんは、普段9m×10mの幼児用プールを利用しているかと思いますが、この日は大きな25mプールの水深を30cmにして、広いプールで思い切り楽しんでもらおう!という企画でした。プールの床は通常100~120cmに設定してありますが、可動式のため水深を自由に調整することができます。この日のイベントは市民プールの定休日を利用して行われました。9月2日(金)にも水深30cmの水遊び企画を開催予定です。大規模なイベントではありませんが、近くで思い切り遊べる場として楽しんでいただけたら嬉しく思います。

「わぴあ」は和光市初の官民連携施設です。児童センターと市民プールの運営は、スポーツクラブ運営で経験の豊富な、ティップネスに委託しております。今後たくさんの企画で、皆さんに楽しんでいただけるよう、連携をしていきますのでご期待ください。



見聞 まちの 特派員 レポート

巻チョコレートの全国シェアは驚異の90%以上! 名脇役? いや、もはや主役級のチョコレート
まちの見聞特派員 森田 美樹

「巻チョコレート」と聞いてピンとこないかもしれないが、ケーキやアイスクリームなどのデコレーションでおなじみの、棒状のチョコレートを誕生日やクリスマスなどで食べたことがある人も多いのでは? その巻チョコレートの全国シェア90%以上を誇る会社が白子にある。それが『たちばな』だ。パティシエとしても活躍した吉田 武久会長の技とチョコレートに対する好奇心と探求心がたちばなの代名詞とも言える巻チョコレートを完成させた。

チョコレートは工場直売もしている。おやつやおつまみ、土産として購入する人も多い。定番は5種類。ほろ苦いチョコレート、チョコ地にホワイトチョコのストライプ、その逆にホワイトチョコ地にスイートチョコのストライプ、抹茶、そしてモカ(コーヒー味)だ。適度な柔らかさがあり甘さは控えめでしつこくない。「ケーキのデコレーション用チョコレート」ではもったいないほど主役級の味わいだ。

こだわりのチョコレートは巻チョコレートだけではない。それが、アーモンドチョコレート「Pierre (ピエール)」とオレンジピールをチョコでコーティングした「Moonish (ムーンシッシュ)」だ。「アーモンドチョコレートは日本一だと思っています」と吉田 久美子社長。たちばなでは厳選したアーモンドを手作業でローストして香ばしさを引き出

している。それをキャラメリゼし、上質のビターチョコレートで丁寧にコーティングする。カリッとした小気味よい音と食感、軽いのにアーモンドとチョコレートのコクはそのまま、素材の良さが際立っている。そしてオレンジピールをチョコレートでコーティングした「Moonish」。使用するフランス産のオレンジピールはしっかりと乾燥している。舌触りも滑らかで甘酸っぱい。噛むうちに、スーッとなくなっていくが余韻は深く、爽やかな酸味と上質なビターチョコレートの甘みがいつまでも心地良い。とにかく一度食べてみてほしい。

たちばなの原点である巻チョコレート。会長の信念がこんな素晴らしい「銘菓」を生んだことを、和光市民として勝手に誇りに思っている。もう「ケーキの飾り」なんて言わせない!巻チョコレートは確立されたスイーツである。



取材の詳細は▼市HPから



株式会社 たちばな
白子1-29-10 イーストビル ☎464-0673
営業時間/9:00~17:00 定休日/土・日・祝日



※: 申込みが必要です(マークのないものは、当日直接会場へ)

子育て世代包括支援センター

開館時間 9:00~17:00

北子育て世代包括支援センター

☎464-0194 休所日/日曜・祝日



- 詳細はHPや通信でご確認ください
- ▶みんなの広場(誰でも自由に参加可)
- ママによる親子で楽しめる
- ピアノミニコンサート
- ☎①9月15日(木)10:30~11:00
- ②10月4日(火)10:30~11:15
- ☎①0歳児 ②1・2歳児

- ▶親子リトミック
- ☎9月26日(月)11:00~11:30
- ☎首が座った頃~歩行前 定15組
- ▶ベビーマッサージ
- ☎10月15日(土)13:30~14:10
- ☎おおむね2~10か月の親子 定10組
- 【共通事項】
- ☎9月2日(金)9:00から電話又は窓口で

北第二子育て世代包括支援センター(もくれんハウス)

☎466-2658 休所日/日曜・祝日



- 詳細はHP、Twitter(@mokurenhouse)でご確認ください ☎受付中
- ▶外国人おやこのつどい
- ☎9月8日(木) 10:00~11:00
- ▶アレルギー・アトピーについて話そう
- ☎9月27日(火)10:00~11:00

- ☎アレルギーっ子の会の方と話します
- ▶ようこそ妊婦さん
- ☎9月24日(土) 14:00~15:00
- ☎ご夫婦でもお一人でもどうぞ

本町子育て世代包括支援センター

☎460-1916 休所日/日曜・祝日



- 詳細はHP、Twitter(@honthokosodate)でご確認ください
- ▶フリーキッズ
- ☎月~金曜日 10:00~13:00
- 定5組(入れ替え制)
- ▶親子ダンス(1~3歳の親子)
- ☎9月5日・12日・26日の各月曜日
- 10:00~10:40
- 定5組 費3,500円(全3回分)
- ▶モンテールーム(0~3歳の親子)
- 当面の間休講です

- ▶すくすくアワー(身長・体重測定)
- ☎9月14日(水)10:00~13:00
- この日は、計測のみで遊ばません
- ▶アロマベビービクス
- ☎9月22日・29日の各木曜日
- 10:30~11:30
- ☎首が座った頃~ハイハイ前の赤ちゃん
- 定5組 費2,500円(全2回分)

南子育て世代包括支援センター

☎450-4642 休所日/日曜・祝日



- 詳細はHPや通信でご確認ください
- ▶みんなの広場
- 0歳児/
- ☎9月21日(水)又は10月5日(水)
- (令和4年2~7月生まれ)
- 9月28日(水)又は10月12日(水)
- (令和3年4月2日~令和4年1月生まれ)
- ☎9月5日(月)13:30から電話で
- 1歳児/
- ☎9月22日(木)又は10月6日(木)
- 2歳児/

- ☎9月29日(木)又は10月13日(木)
- ☎9月5日(月)9:00から電話で
- 【共通事項】
- 時間/10:00~10:30 定各20組
- ▶おしゃべり会「どうする?幼稚園選び」
- ☎9月20日(火)
- 10:30~11:00、14:30~15:00
- ▶歌おう・おどろろ・音楽であそぼう
- ☎9月30日(金)10:00~10:30
- ☎1・2歳児の親子 定20組
- ☎9月2日(金)9:00から電話又は窓口で

児童センター・児童館

●詳細は各児童館HPをご覧ください、各児童館に問い合わせください

南児童館

☎467-5627 開館時間/9:30~17:00 休所日/金曜・第2日曜



- ▶デコカベ(季節のかべ飾り作り)
- ☎9月5日(月)10:00~10:30
- ▶リトミックあそび
- ☎9月6日・20日の各火曜日
- 10:00~10:30/1・2歳児
- 10:45~11:15/2・3歳児
- ▶おはなしタイム
- ☎9月7日(水)10:00~10:20
- ▶プレイルーム
- ☎9月8日・15日の各木曜日
- 10:00~10:30/1・2歳児

- 10:45~11:15/2・3歳児
- ▶にこにこくらぶ
- ☎9月13日(火)10:00~10:30
- ☎あんよ前の0~1歳児
- ▶お誕生日会(8・9月誕生日)
- ☎9月21日(水)10:00~10:30
- ▶おそとであそぼう
- ☎9月22日(木)10:00~11:30(雨天中止)
- 場越後山公園 ☎幼児親子 定10組
- 【共通事項】☎受付中

総合児童センター

☎465-2525 開館時間/9:00~19:00 休所日/第2・4木曜日



- ▶キッズパークdeマリフレッシュ
- ☎9月12日(月)10:30から
- ☎未就園児の親子 定15組
- 費500円 ☎親子遊びなど ☎受付中
- ▶ぼうけん広場あそび「ぶちプレーパーク」
- ☎9月29日(木)10:00~11:30
- ☎小学生以下 ☎着替えの服

- ☎土遊びや水遊び、自然遊び
- ▶HADO体験
- ☎毎週水曜日・土曜日
- ①17:00~19:00 ②19:00~21:00
- ☎①中高生 ②大人
- 費①無料 ②1時間650円から ☎受付中
- わびあHADO部募集中(詳細はHPで)

下新倉児童館

☎464-1515 開館時間/9:30~17:00 休所日/火曜・第3日曜



- ▶将棋教室(小学3年生以上)
- ☎9月11日(日)15:00から 定8名 ☎受付中
- ▶記録会(紙コップ重ね)
- ☎9月12日(月)~16日(金) ☎どなたでも
- ▶どんぐりパーク(大型遊具などの遊び)
- ☎9月16日・30日(金)10:30~11:45
- ☎幼児親子(必ず保護者同伴)
- ▶映画会(小学生、保護者も参加可)

- ☎9月25日(日)13:30から 定12名
- ☎映画かいけつゾロリ『うちゅうの勇者たち』
- ☎9月11日(日)9:30から
- ▶月曜日のリトミック(登録制)
- ☎10月3日・17日・31日、
- 11月7日・28日の各月曜日 11:00~11:30
- ☎歩き始め~1歳半頃までの幼児親子
- 定12組 ☎9月12日(月)9:30から

新倉児童館

☎463-1679 開館時間/9:30~17:00 休所日/火曜・第3日曜



- ▶オープン幼児サークル
- ☎①9月の各水曜日
- ②9月8日・15日・22日・29日の各木曜日
- 10:00から
- ☎令和4年4月1日現在で①満2歳 ②満1歳
- ▶工作教室(工作紙の飛行機)
- ☎9月10日(土)13:30から
- ☎小学生 定10名 ☎1週間前から
- ▶幼児リトミック(満1歳の親子)
- ☎9月12日(月)10:00から

- 定15組 ☎1週間前から
- ▶ベビーマッサージ
- ☎9月16日(金)10:00から
- ☎生後2か月~1歳誕生日前の親子
- 定8組 ☎1週間前から
- ▶パパママほっとタイム
- ☎9月26日(月)10:30から
- ☎子育て中の保護者 定8名
- ☎ハロウィンの飾りづくり
- ☎1週間前から

その他 子育て支援事業

和光市ホームスタート事業(家庭訪問型子育て支援)

☎080-8807-8462 homestartwako@gmail.com



- ☎妊婦、就学前の児童がいる家庭
- ☎子育て経験者ボランティアによる傾聴と協働の寄り添い訪問支援
- 費無料

和光市プレーパーク事業

☎わこう子育てネットワーク ☎080-5510-7580



- ▶わこうプレーパーク(小雨決行)
- ☎9月18日(日)10:30~16:00(小雨決行)
- 場越後山中央公園
- ☎広場で遊びをつくろう

まちかど健康相談室

☎080-5913-6797 休所日/土曜・日曜・祝日

- ▶育児相談 ぼかぼか相談
- ☎9月15日(木)10:00から、11:00から
- 定各2組 費無料 ☎これならできる!防災
- 保健師・管理栄養士と相談できます

わこう産前・産後ケアセンター

☎424-7275 休所日/日曜・祝日



- 発育・発達の子育て相談、下記以外の各種講座も実施しています。詳細はHP参照(電話予約制)
- ▶産後の骨盤ケアエクササイズ(子連れ可)
- ☎9月3日(土)9:10~10:10
- ☎産後1か月以降の方 定4名
- 費1,200円
- ▶マタニティーフォト撮影会
- ☎9月3日(土)13:15~15:30
- ☎妊婦さんとパートナーの方 定4組
- 費4,000円(2人1組)2ポーズ撮影
- ▶マタニティヨガ
- ☎9月17日(土)13:30~14:45
- ☎妊娠16週以降の方 定4名
- 費1,600円(市内1,400円)
- ▶ファミリーフォト撮影会
- ☎9月24日(土)10:30~15:30
- ☎2歳までの親子 定8組
- 費4,000円(3人1組)2ポーズ撮影
- 【共通事項】
- ☎HPを確認の上、メールで。件名に希望クラス、本文に氏名及び連絡先を記載ください

9月 乳幼児の健康診査 ☎ネウボラ課 母子保健担当 ☎424-9087

乳幼児健康診査の受診方法は集団健診になりますが、受付時や健診中の混雑を緩和し、新型コロナウイルスを含む感染症の拡大を防止するため、受付時間を指定してのご案内となります。

各健診の対象者には通知をしますので、詳細は通知文でご確認ください。
また、ご希望の方は引き続き個別健診も選択できますので、通知が到着後担当へご連絡ください。

歯周疾患検診(個別)を実施しています

☎健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30~17:15)

歯を失う2大原因の虫歯や歯周病対策は、毎日の歯みがきと検診が重要です。和光・朝霞・新座・志木4市の契約歯科診療所で、歯周疾患検診を実施します。下記に該当される方(令和4年4月1日時点の年齢)はぜひご利用ください。

実施期間/令和5年2月28日(火)まで

☎40・50・60・70歳、及び妊娠中の市民 自己負担額/500円

受診方法/

- ① 申込受付後、保健センターより受診券及び受診できる歯科診療所の一覧表を郵送又は窓口で渡します
 - ② 歯科診療所に予約の上、受診します
- 妊娠中の方は、安定期に入った後(おおむね16~27週位を目安)で、体調のよい時期に受診することをおすすめします
- ☎ 令和5年2月24日(金)までに電話又は窓口で

朝霞地区4市特定健診受診率向上キャンペーン in 志木市 ~受けて見つけよう!未来のあんしん~

☎志木市 健康政策課 ☎048-473-1111(内線2075)

☎9月12日(月)~16日(金) ☎志木市役所4階 展望ロビー

☎朝霞地区4市の医療費の状況や特定健康診査・特定保健指導について、分かりやすく解説したポスターを展示します

子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券をまだ利用していない方へ

☎健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30~17:15)

対象者には各無料クーポン券を6月中旬に個別郵送しています。有効期限は、令和5年1月31日(火)までです(2月の女性特有のがん検診でも利用可能)。まだ利用していない方は、この機会にがん検診を受けてみましょう。

☎ 令和4年4月1日時点の年齢が下記の方

子宮頸がん検診/20・25・30・35・40歳の女性

乳がん検診/40・45・50・55・60歳の女性

● 転入などでお手元にクーポン券がない方は、担当までご連絡ください

和光市国保特定健診の結果返却と 各種集団健(検)診の結果書類発行問合せ先

☎健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30~17:15)

7月の「和光市国保特定健診」結果の返却が8月下旬より始まります。健診結果で「動機づけ支援」又は「積極定期支援」に該当した方には、委託業者から「特定保健指導」の案内通知が届きますので、ぜひ指導を受けてください。生活習慣の見直しができ、メタボリックシンドロームの改善が望めます。費用は無料です。

▶市の集団健(検)診結果再発行

紛失・破損などによる結果の再発行は有料です。ご希望の場合は、下記まで問い合わせください。

☎健診実施機関ライフサポートクリニック ☎0120-565-477(平日9:00~17:00)

▶肺がん・胃がん・乳がん検診で要精密検査だった方へ

精密検査を受診するにあたり、検診当日のレントゲンのCD-Rが必要な場合は、ヘルスサポート担当までお電話ください。CD-Rを無償で貸し出します。要精密検査以外の方でCD-Rが必要な場合は有料となります。ご了承ください。

11月集団健診の受付は9月16日(金)から

☎健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30~17:15)

今年度最後の集団健診です。基本的な健診、がん検診などを自由に組み合わせ受けることができます。

☎11月3日(木・祝)~5日(土) ☎9月16日(金)~20日(火)

☎11月6日(日)~8日(火) ☎9月17日(土)~20日(火)

● 11月5日・8日は女性限定日です

● 11月3日の健診会場は総合福祉会館(ゆめあい和光)です

☎【電話】☎03-4330-3113

9:00~20:00(土・日・祝日も可/先着順)

【Web】予約初日9:00~最終日20:00(期間内24時間申込可/先着順)

▼集団健診
予約サイト



10・11月集団健診のキャンセル待ち受付

☎健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30~17:15)

各健診のキャンセル待ち受付を下記日程で実施します。キャンセルが発生した場合、健診委託業者よりご連絡します。

受付期間・申込み/

10月集団健診(健診日/10月16日(日)~20日(木))

①10月2日(日)まで ☎03-4330-3113(9:00~20:00/土・日・祝日も可)

②10月3日(月)~7日(金) ☎0120-565-477(9:00~17:00/土・日・祝日不可)

11月集団健診(健診日/11月3日(木・祝)~8日(火))

①10月18日(火)まで ☎03-4330-3113(9:00~20:00/土・日・祝日も可)

②10月19日(水)~27日(木) ☎0120-565-477(9:00~17:00/土・日・祝日不可)

肥満症の治療

朝霞地区医師会 三浦 志朗 ☎464-4666



1 肥満症 決まりはある?

体重kg÷(身長m)²をBMI(体格指数)といいます。BMI≥25の場合を肥満と定義し、肥満に関連する健康障害を併せ持つものを肥満症といいます。肥満には内臓に脂肪が過剰蓄積した内臓脂肪型肥満と、皮下(皮膚のすぐ内側)に脂肪が多い皮下脂肪型肥満があります。

内臓脂肪型肥満は、皮下脂肪型肥満より高血圧や脂質異常症、糖尿病などになりやすく、内臓に脂肪がつくとお酒を飲まなくても肝臓の病気にもなりやすいので注意が必要です。特にBMI≥35の場合は、高度肥満と呼ばれ、いろいろ病気を合併しやすいのです。もちろん、体重が重くても筋肉量が多く、内臓につく脂肪が少なければ、肥満に伴う病気の合併は少ないわけです。

2 肥満症の治療

肥満症では、減量により合併しやすい病気を未然に防いだり、すでに合併してしまった病気を改善できます。それぞれの疾患を別々に治療するより、減量によってそれらを一気に改善させることも可能です。最初の目標は3か月で3%減量です。

食事療法

通常は25kcal×標準体重/日以下を目安として活動量に応じて調整します。近年、甘いものの制限だけでなく、ごはんやパン、麺類などの糖質制限ダイエットの話をよく聞きます。確かに短期的な減量効果は大きいのですが、長期にわたる極端な糖質制限の安全は証明されていません。安全に減量するためには緩やかな糖質制限だけでも効果的です。まずやめた方がいいのは、昼食はラーメンに半ライスとか、軽く調理パンだけにするなどの糖質に偏った食事です。はじめは、総カロリーの50%程度に糖質を制限する(標準体重60kgであ

り糖質1日180g位)ことで減量効果が出るはずですよ。

運動療法

脈拍をあげて酸素を取り込んで脂肪を燃焼させる運動を、有酸素運動といいます。ウォーキングやジョギング、サイクリングや水泳、ダンスなども有酸素運動です。肥満の改善には、有酸素運動をできれば週5日以上行うことが有効です。しかし、まずは持続することが大切です。例えば、最初は軽い運動で、仕事場で座る時間を短くする、エレベーターには乗らないで階段を使う、少しだけ早く起きて通勤で一駅歩くなどから始めるのがよいと思います。

筋トレ(レジスタンス運動)は高齢者では転倒を防いだり、若年壮年者では能力感を向上させる効果があります。いろいろなコンディショニングエクササイズ(ストレッチ、ヨガ、ピラティスなど)を併用することは、運動の気持ちよさを感じたり怪我の予防につながります。有酸素運動に、これらを組み合わせることが必要です。

行動療法

朝、欠食し、夕食は夜遅くたくさん食べるという太りやすい食行動、いろいろなと食べてしまう、食後のスイーツは別腹、早食いなどは食行動の悪い「くせ」で、肥満症を引き起こします。これらの癖の是正のために、カレンダーに30回咀嚼したら◎、20回咀嚼なら○と食事ごとに記していくのも良い方法です。また、一日4回(起床時、朝食後、夕食後、就寝前)体重を測定しグラフ化する「体重日記」の記載も、減量効果が目で見えるため、治療などにも取り入れられています。グラフは100~200gの変動を自分の手で記載する方が良いでしょう。

まとめ

肥満、特に内臓脂肪型肥満はさまざまな余病を併発します。ですから、高度肥満に関しては主治医と相談し、場合によってはお薬による治療や、保険適応の認められた外科治療(スリーブ状胃切除術)となる場合があります。

しかし、ご自分で明日からでもできることは食事・運動・行動療法の3つです。まずは、ひとつでも始めてみるのが第一歩です。頑張りましょう。



☎: 申込みが必要です(マークのないものは、当日直接会場へ)

和光市高齢者福祉センターゆうゆう

☎ ☎452-7106(南1-23-1 2階) 開館時間/平日9:00~16:00

- ☎ 60歳以上 ☎ 電話又は窓口で
- ▶ ゆうゆうオンラインツアー「松前城」
 - ☎ 9月28日(水)14:00~15:00
 - ▶ フレイル予防講座～脳活アロマスプレー作りと簡単足つぼ講座～
 - ☎ 9月29日(木)10:30~11:30
 - 定10名 費500円 ☎ 9月15日(木)まで
 - ▶ ゆうゆうウォーキング☎
 - ☎ 9月29日(木)11:00~12:30
 - 定5名 費無料 ☎ 9月17日(土)まで

新倉高齢者福祉センター 歩楽里

☎ ☎465-3800(新倉1-20-39) 開館時間/平日 9:00~16:00

- ☎ 60歳以上 ☎ 定員になり次第締め切り
- ▶ 講座案内
 - 和歌の魅力
 - 昨年度から好評だった講座のリニューアルです。
 - ☎ ①9月8日(木)・14日(水)
 - ②9月28日(水)・30日(金)
 - 13:00~15:00
 - 定各回10名 費500円(資料代)
 - フレイル予防講座(足裏・アロマ・鼻呼吸)
 - ☎ 直接センターまで問い合わせください
 - 定各回10名

まちかど健康相談室 ☎

☎ ☎080-5913-6797(広沢1-2) 月~金曜日 10:00~15:00

- ▶ 絵を楽しもう
- ☎ 9月2日(金)13:30~14:30
- 定6名 ☎ 大人のぬりえなど
- ▶ 習字を楽しもう
- ☎ 9月6日(火)10:00から、11:15から
- 定各6名 ☎ 筆(貸出あり)
- ▶ 専門講座「イツモ防災」
- ☎ 9月13日(火)10:30~11:30
- 定8名 ☎ 身近な防災について
- ☎ 市危機管理室職員
- ▶ 囲碁・将棋を楽しもう
- ☎ 9月13日(火)13:30~14:30
- 定6名
- ▶ ミニ料理講座
- ☎ 9月27日(火)11:00から、14:00から
- 定各8名 ☎ 簡単調理の紹介
- ▶ 手芸を楽しもう
- ☎ 9月30日(金)10:30~11:30
- 定6名 費100円
- ☎ ヒンメリ(正八面体のモビール)

ヘルス喫茶サロン

☎ NPOぽけっとステーション ☎465-8833

- ☎ 9月6日(火)10:00~11:30
- 場 本町小学校地域交流室 費無料
- ☎ 管理栄養士
- ☎ 体重、体組成・血圧測定、栄養ミニ講座(災害時に備えた簡単調理)

白子元気塾 ☎

☎・☎ まちかど健康広場 ☎424-5420

- ☎ 9月の各木曜日
- 9:40~10:25、10:40~11:25
- 場 白子コミュニティーセンター
- ☎ 65歳以上の方 定各10名
- ☎ 健康体操、転倒予防、脳トレ
- ☎ 飲み物、タオル

福祉の里 市民介護・健康講座 ☎

☎ 福祉の里 ☎468-3355

- ☎ 9月10日(土)13:15~15:00
- 場 ケアハウス桜の里 地域交流スペース
- ☎ 認知症サポーター養成講座
- 定12名 ☎ 9月9日(金)までに電話で

まちかど健康広場 ☎

☎ ☎424-5420(本町23-32グッドラックビル1階)

☎ 65歳以上 定各12名(ピラティスは10名) 費無料 ☎ 事前予約

教室名	9月開催日	曜日	時間
ピラティス	6日・13日・20日・27日	火	①9:40~10:05 ②10:20~10:45
痛みの教室	6日・13日・20日・27日	火	①11:00~11:25 ②11:40~12:05
レクリエーション	6日・13日・20日・27日	火	①13:20~13:50 ②14:05~14:35
コグニサイズ	7日・14日・21日・28日	水	①13:20~13:50 ②14:05~14:35
元気塾	2日・9日・16日・30日	金	①9:50~10:20 ②10:35~11:05

まちかど元気あっぷ ☎

☎ ☎485-8859(南1-9-25) 10:00~15:00 開館日/月~木曜日

- ☎ 65歳以上 定各7名 費無料 ☎ 室内用運動靴、飲み物、タオル
- ☎ ①10:00~11:00 ②11:15~12:15 ③13:30~14:15 ④14:30~15:15

教室名	9月開催日	曜日	時間
やさしいヨガ体操	5日・12日・26日	月	二部制(①・②)
筋力アップ体操	6日・13日・27日	火	
脳トレリズム体操	7日・14日・21日	水	
のびのびストレッチ	1日・8日・15日	木	
サーキットトレーニング	1日・8日・12日・15日・26日	月・木	二部制(③・④)

まちかど・ピテクス和光 ☎

☎ ☎070-6514-6253(南1-27-35) 開館日/月~金曜日

- ☎ 65歳以上 定各12名 費無料 ☎ 室内用運動靴、飲み物、タオル
- その他教室は問い合わせください

教室名	開催日	曜日	時間
おめざめ筋トレ体操	10月3日~12月19日	月	10:00~11:00
懐メロ体操	10月4日~12月20日	火	14:00~15:00
痛みトンデケ体操	10月5日~12月21日	水	10:00~11:00/14:00~15:00
懐メロ体操	10月6日~12月22日	木	10:00~11:00
あんなことあったっけ体操	10月6日~12月22日	木	14:00~15:00
ヤングアップ体操	10月7日~12月23日	金	14:00~15:00

わこう暮らしの生き生きサービスプラザ ☎

☎ ☎452-5088(本町15番35号 大野ビル3階)

開館日/月~金曜日 9:00~17:00 休館日/土・日・祝日

開催時間/10:00、13:00、15:00 費無料 ☎ 事前予約

9月開催日	内容(開催時間/10:00、13:00、15:00)
1日(木)	タブレット初級
5日(月)	防犯講習
12日(月)	脳トレ
21日(水)	ちぎりあーと
22日(木)	大人の塗り絵
28日(水)	タブレット中級
30日(金)	ネイル
14日(水)	坂下公民館 LINE勉強会
16日(金)	新倉北地域センター ポンジャン
21日(水)	白子吹上 ナンプレ/クロスワード

うるかむ事業 ☎

介護予防のために体操・音楽・創作などの活動を行います。プログラムなどの詳細はお近くの事業所へ問い合わせください。

☎ 65歳以上 費無料 ☎ 新規申込は事前にご連絡ください

実施場所	9月開催日	時間	問合せ
サポートセンター広沢(地域交流室)	1日・8日・15日の各木曜日	13:30~15:30	サポートセンター広沢(広沢1-1)☎458-6901
和光ホーム(デイルーム)	4日・18日の各日曜日	13:30~15:30	和光ホーム(諏訪2-4)☎451-6411
わこうの丘(多目的ホール)	2日・16日の各金曜日	13:15~15:15	わこうの丘(下新倉3-7-7)☎451-0157
ケアハウス桜の里(地域交流室)	7日・21日の各水曜日	10:30~12:00	ケアハウス桜の里(新倉8-23-2)☎450-5656
リーシェガーデン和光(デイサービスセンター)	6日・13日・20日・27日の各火曜日	14:00~16:00	リーシェガーデン和光(丸山台2-11-1)☎485-9956
ミアヘルサオアシス和光(地域交流室)	9日・16日・23日の各金曜日	13:30~15:30	ミアヘルサオアシス和光(新倉2-5-49)☎423-0763
ひかりのさと(ひかりのさと地域交流室)	14日・28日の各水曜日	13:30~15:00	社会福祉法人章佑会「ひかりのさと」(丸山台2-20-15)☎468-2313
わこう翔裕館(地域交流施設ひまわり)	①6日・13日・20日の各火曜日 ②2日・9日・16日の各金曜日	9:30~11:30	地域交流施設ひまわり(下新倉4-17-52)☎486-9371
本町小(本町小福祉交流室)	2日・16日・30日の各金曜日	9:30~11:00	クローバー整骨院(本町19-3 ローヴェ101)☎423-7335
南公民館	1日・15日・29日の各木曜日	13:30~15:00	



※申込みが必要です(マークのないものは、当日直接会場へ)

図書館

☎463-8723 h0301@city.wako.lg.jp
開館時間/平日 9:30~20:00 土・日・祝日 9:30~18:00
9月の休館日/館内整理日:8日(木)・22日(木)



▶絵本とおはなしの会/土曜ほんタイム

☎9月3日・10日・17日・24日の各土曜日
11:00から/2・3歳くらいから
14:00から/4・5歳くらいから
☎先着10名(17日のみ6名)
▶ブックスタート事業☎
☎①9月5日・②26日の各月曜日
10:00から、10:45から、11:30から
☎①令和4年3月生まれの親子
②令和4年4月生まれの親子
上記対象日に絵本を受け取れなかった方
☎電話又はメール、窓口で

▶あかちゃんタイム

☎9月15日・10月6日の各木曜日
10:30から、11:00から
☎各回先着6組
▶あかちゃんと楽しむ絵本とわらべうた☎
☎9月16日(金)10:30から、11:15から

☎6か月~2歳の親子 ☎各回6組
☎1週間前までにメールで
▶図書館HPの使い方相談会☎
☎9月25日(日)14:00~16:00(出入り自由)
☎1対1の対面形式で資料の検索や予約
方法などの質問に答えます
持 図書利用券、ネットを利用できる端末
☎9月11日(日)から電話又は窓口で
(当日参加も可)

▶世界おはなしめぐり

☎10月1日(土)14:00から
☎6歳以上(大人も歓迎) ☎先着10名

▶図書館シネマ「コーラス」☎

☎10月9日(日)
10:00~11:50、13:30~15:20
☎各回先着10名
☎9月26日(月)から電話又は窓口で

図書館下新倉分館

☎452-6011 h0301@city.wako.lg.jp 開館時間/9:30~18:00
9月の休館日/毎週月曜日(19日は開館、翌20日休館)、館内整理日:22日(木)

▶あかちゃんタイム(乳幼児親子)

☎9月9日(金)11:00~11:30
▶絵本とおはなしの会
☎9月10日(土)11:00~11:30
☎幼児~小学校低学年
▶ひまわりおはなし会(小学生向け)
☎9月21日(水)16:00~16:20
場 下新倉児童館
▶あかちゃんと楽しむ絵本とわらべうた☎
☎9月30日(金)11:00~11:30

☎6か月~2歳の親子
☎6組(応募多数の場合は抽選)
☎9月23日(金・祝)までにメールで
▶子どもの科学「LEDでじっけん! ~きれいな光のランプをつくろう~」☎
☎10月15日(土)14:00~15:00
☎市内在住の小学生 ☎12名(抽選)
☎9月30日(金)までに、住所・氏名・電話番号・学校名・学年を記載の上、郵送(往復はがき)で

坂下公民館

☎464-5230 開館時間/月~日曜日 9:00~21:30



▶囲碁・将棋の集い☎

☎9月10日(土)13:00~15:00
☎どなたでも ☎先着10名
▶子ども卓球教室☎
☎9月18日(日)10:00~12:00
☎市内在住・在学の小学生 ☎先着15名

▶ものづくり教室

「はじめてのプログラミング教室 ~あみだくじゲームをつくろう~」☎
☎9月24日(土)10:00~11:30
☎市内在住・在学の小学生・中学生
(保護者参加も可)
☎先着6名
持 水筒、筆記用具、タブレット端末
(Android5.0以上、iPadOS9.3以上)
又はスマートフォン
●タブレット端末又はスマートフォンをお持ちでない方には貸し出します

【共通事項】

☎9月2日(金)9:00から電話又は窓口で
▶子育てサロン
☎9月13日(火)10:00~11:45 ☎不要
☎妊娠期~子育て中の親子 ☎5組
☎NPO法人わこう子育てネットワーク
▶「第39回坂下公民館まつり」
展示作品一般募集
展示/10月28日(金)~30日(日)
10:00~16:00
搬入/10月27日(木)11:00~12:00
(時間厳守。作品を持参の上、坂下公民館別館へ)
☎1人1点まで(絵画:8号以下、写真:四つ切、日本画:6号以下、書:半紙以下、手工芸・陶芸など)
☎9月16日(金)までに窓口で
●詳細は後日発行のパンフレットで

中央公民館

☎464-1123 開館時間/月~日曜日 9:00~21:30

▶ママのためのストレッチ&美ウォーク☎
☎10月5日(水)・13日(木)10:30~11:30
(受講日選択可)
☎子育て中の方(子連れ参加可)
☎各回先着15名 ☎無料
保 各回先着8名(1歳以上)
☎9月9日(金)9:00から電話又は窓口で

▶きらめき学級(高齢者学級)
「ペットボトルでダンベル体操!」☎
☎9月22日(木)10:00~11:30
☎おむね60歳以上の市民
☎先着15名 ☎無料
☎NPO法人みんなで元気
☎9月2日(金)9:00から電話又は窓口で

新倉ふるさと民家園

☎467-7575 niikura-kominka@nifty.com
9月の休園日/毎週水曜日、22日(木)

▶吊るし飾り教室(全2回)

☎9月17日(土)、10月15日(土)10:00から
☎成人の方 ☎1,000円(2回分)
☎10名(申込多数の場合は抽選)
☎9月1日(木)~6日(火)に氏名・住所・電話番号をメールで
▶新倉の十五夜
☎9月15日(木)
☎ススキを飾り、月見団子と秋の野菜を

お供えます

▶秋のお彼岸

☎9月20日(火)~26日(月)
☎「おはぎ」を中日(23日)にお供えます
▶秋のお話し会
☎9月25日(日)13:30から
☎成人の方 ☎先着25名
☎9月1日(木)から名前・用件・電話番号を留守番電話(☎465-1091)で

勤労福祉センター(アクシス)

☎462-7890 開館時間/10:00~22:00 休館日/26日(月)



当日参加型クラス ☎510円 持室内履 事前申込み型クラス ☎510円

教室名	曜日	日	時間	定員	教室名	曜日	日	時間	定員
骨盤コンディショニング&ストレッチ	火	6・13・20・27	10:30~11:30	20	キッズテニススクール(年中・年長、500円)	水	14・28	15:20~16:00	20
はじめてピラティス	火	6・13・20・27	12:00~13:00	20	フラワーアレンジメント	水	14・28	13:30~15:00	12
かんたんエアロ	水	7・14・21・28	13:00~14:00	30	キッズ多種目スポーツスクールJJMIX(月謝制・無料体験あり)(2歳~年長)	水	7・14・21・28	お試し無料体験可	15
ストララーヨガ	水	7・14・21・28	19:30~20:30	15	未経験者・初心者の方向け個人参加フットサル☎1,500円	土	3・10・17・24	13:00~16:00	20
ズンバ	金	2・9・16・23・30	10:45~11:45	30	書道一般・ボールペン字教室	土	3・10・17・24	15:30~16:30	15
ストレッチヨガ	土	3・10・17・24	10:15~11:30	18					
サーキットトレーニング	日	4・18	10:30~11:30	15					

●今月で各講座は終了となります。トレーニングジム及び教室の回数券は今月中にご利用ください

総合体育館

☎462-0107 開館時間/9:00~23:00 休館日/23日(金・祝)



▶体組成(インボディ)・AGEs(糖化)測定会

☎9月12日(月)~18日(日)9:00~18:00 ☎体育館の利用者 ☎不要
▶第3期コース型教室紹介者キャンペーン開催
☎12月25日(日)まで

特典/入会者:セイカオリジナルスポーツタオル 紹介者:コース型教室1回無料券

●詳しくは体育館へ問い合わせください。下記以外にもクラスがあります

No.	曜日	コース型プログラム	時間	No.	曜日	コース型プログラム	時間
1		おやこ体操	9:40~10:40	22	木	キッズバレエ	16:30~17:30
2	月	ベビーとママの産後シェイプ	10:50~11:50	32		フィットネスバレエ	19:20~20:50
3		シェイプピラティス	10:15~11:45	34	金	ベビトレヨガA	11:00~12:00
6		カラダ調整ヨガ	12:30~13:30	44		ブラジリアン柔術	11:30~12:30
10	火	ハワイアンフラ初級	12:30~13:30	45		ハワイアンフラ初級	14:45~15:45
12		キッズバレエ	15:45~16:45	47	土	キッズダンスA	12:30~13:15
15	水	背骨コンディショニングC	10:30~11:45	52		大人の書道教室(硬筆・毛筆選択)	13:30~14:30
18		ジュニア空手A	15:20~16:20	53		子供の書道教室(硬筆・毛筆選択)	13:30~14:30

和光スポーツアイランド

☎465-7511 開館時間/8:00~16:00 休館日/8日(木)・22日(木)



●イベントの詳細はHPでご確認ください

▶キッズスポーツ支援教室

体の動かし方、リズム体操、ボールを使った運動を中心に指導します。見学だけでもご連絡ください。
☎毎週火曜日15:00~16:00

☎発達障害又はその傾向のある4~8歳の子と保護者
☎12組
☎初回無料。2回目以降、2,000円/回
☎発達障害コミュニケーションサポーター
☎前日までに電話で

和光市民プール

☎465-2525 開館時間/9:00~21:00 休館日/8日(木)・22日(木)



●9月2日(金)~30日(金)の月・火・水・金曜日9:00~13:00は、学校水泳授業等で使用するため、一般利用はできません(日程変更の場合はHPでお知らせします)

●各事業の詳細はHPをご覧ください、問い合わせください

▶市民プール一般利用

☎おむつが取れているお子さん以上の方
▶プールおむつde遊ぼう
●専用のスイミングパンツの購入要

▶大きなプールでおもいきり水遊び☎

☎9月2日(金)
●水深30cmで水遊びタイムを設けます
▶大人水泳教室・アクア教室☎
☎16歳以上の方

令和4年度 中学校夏の大会結果

県大会以上へ出場した、
中学校の大会結果を報告します

☎ 学校教育課 指導担当
☎ 424-9149

大和中学校

埼玉県学校総合体育大会

全国大会出場者

【放送部】

第39回 NHK杯全国中学校放送コンテスト

秋野 華加(3年) **アナウンス部門優良賞**

吉岡 大輝(3年) **アナウンス部門入選**

関東大会出場者

【陸上競技】

女子砲丸投 和田 夏美(3年)

県大会第3位

【水泳】

男子200m背泳ぎ 水越 惺太(3年)

県大会第6位

男子400mフリーリレー・メドレーリレー

秋元・石谷・上野・水越・石川

フリーリレー県大会第2位/メドレーリレー県大会第3位

県大会出場者

【陸上競技部】

男子2年100m・男子200m 宇治野 壱星(2年)

男子3年100m 中村 漣士(3年)

男子1500m・男子3000m 本田 育穂(3年)

男子走幅跳 五十嵐 太郎(2年)

男子4×100mR 宇治野・伊藤・中村・

足達・小泉・吉村

女子1年100m 渡辺 雅(1年)

女子2年100m 保科 凜(2年)

女子3年100m・女子200m 波多野 心春(3年)

女子200m 大場 由菜子(3年)

女子800m・女子1500m 花谷 菜月(3年)

女子砲丸投 丸田 すぐ(3年)

女子4×100mR 大場・波多野・福山・

和田・加藤・野中

【女子バスケットボール部】

2回戦敗退

【女子ソフトテニス部】

個人戦 金子・河俣ペア(3年)

団体戦 1回戦敗退

【水泳】

男子50m自由形・男子100m自由形

秋元 航司(2年)

男子50m自由形・男子100m平泳ぎ

上野 颯太(3年)

男子100m自由形・男子200m自由形

石谷 康太郎(3年)

男子100m背泳ぎ 水越 惺太(3年)

男子100mバタフライ・男子200mバタフライ

石川 瑠真(1年)

男子400mフリーリレー・メドレーリレー

秋元・石谷・上野・水越・石川・津田

女子50m自由形・女子100m背泳ぎ

黒金 心(3年)

女子50m自由形・女子100m自由形

近藤 優月(3年)

女子400mフリーリレー・メドレーリレー

黒金・近藤・新井・富井

第三中学校

埼玉県学校総合体育大会

県大会出場者

【陸上競技】

男子1年100m 平松 佳剛(1年)

男子1年1500m 中島 慧翔(1年)

男子800m 山口 權(3年)

男子走高跳 高橋 拓斗(3年)

男子砲丸投 磯部 空汰(3年)

女子3年100m 小倉 有莉子(3年)

女子走高跳 山内 未来(3年)

女子走幅跳 石川 詩桜(3年)

【水泳】

男子100m平泳ぎ・男子200m平泳ぎ 杉浦 叶真(2年)

全日本中学校通信陸上競技埼玉県大会

【陸上競技】

男子1年1500m 中島 慧翔(1年)

男子走幅跳 原口 琥汰朗(2年)

男子砲丸投 磯部 空汰(3年)

女子走高跳 山内 未来(3年)

女子走幅跳 石川 詩桜(3年)

女子4×100mR 高橋(茅史)・高橋(史茄)・

斎藤・小倉・松田

第二中学校

埼玉県学校総合体育大会

関東大会出場者

【水泳】

女子100mバタフライ 佐久間 実怜(3年)

県大会第8位

県大会出場者

【卓球部男子】

個人戦シングルス 福山 世海(3年)

【女子ソフトテニス部】

個人戦 小西・土屋ペア(3年)・土屋・林ペア(2年)

【水泳】

男子50m自由形・男子100m背泳ぎ 庭木 亮星(1年)

女子200mバタフライ 佐久間 実怜(3年)



和光姉妹都市交流会・和光市総務人権課協働企画 Longview Adventure!

☎ 総務人権課 文化交流担当 ☎424-9088 ✉ a0400@city.wako.lg.jp

ロングビュー市は、アメリカ合衆国ワシントン州に位置する和光市の姉妹都市です。
サンアゼリア展示棟でロングビュー市を楽しく冒険してみませんか!?

☎ 9月11日(日)9:30から

📍 和光市民文化センターサンアゼリア展示棟(企画展示室)

●新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、内容の変更や中止となる場合があります

企画1 わこう英会話カフェ(10:00~11:00)【要申込】
「レベル別のテーブルで楽しみながら英会話!」

【初級】英会話はほとんど経験がないけど、チャレンジしたい!

【中級】少しカタコトだけど、なんとなくコミュニケーションがとれる!

【上級】留学経験があるような、上手な方と話したい!

☎ 15名程度(先着順)

🆓 無料(ハーブティー付き)

☎ 氏名・年齢・住所・希望レベル(初級~上級)を、
電話又はメールで

英会話に
自信のない方も
大丈夫!



企画2 ロングビュー市体験発表(11:00~12:00)
「姉妹都市ロングビュー市ってどんなところ?
体験者による発表会」

ロングビュー市に行ったことのある人から
街の魅力について聞いてみましょう!

詳細はこちら
「Longview Adventure! HP」



ロングビューウィーク

ロングビュー市についてやこれまでの交流について
パネル展示を実施します。

☎ 9月8日(木)~14日(水)9:00~16:00

📍 サンアゼリア展示棟 展示ホール



2022和光市民まつり サンアゼリアステージ発表(屋内)・美術作品展参加者募集

☎ 生涯学習課 生涯学習担当 ☎424-9150

☎ 市内在住・在勤・在学者

☎ 9月14日(水)17:00までに電子申請サービス又は窓口、郵送で

- 申込書は生涯学習課・各公民館窓口又はHPからダウンロード可
- 申込期限後の受付・変更は不可

▶ 代表者会議(参加必須)

☎ 9月30日(金)14:00から

📍 市役所5階 502会議室

詳細はこちら▶
「参加者募集HP」



ステージ発表

※1団体の半数以上が市内在住・在勤・在学者であること

開催日	ジャンル	時間(予定)	会場	参加条件等(※)
11月6日(日)	市民邦楽コンサート	12:00~14:30	小ホール	1組5人以上の団体、 1組10分以内
	芸能発表会(舞踊)	11:00~13:00	大ホール	
11月13日(日)	ストレッチ・ジャズ・レク・フラダンス	10:00~15:00	大ホール	35団体 (応募多数の場合は抽選) 1組10人以上の団体、 1組8分以内
	将棋大会	10:00~15:00	大ホールロビー	

美術作品展

☎ 11月5日(土)~13日(日)9:00~16:00
(12日(土)・13日(日)は15:00まで)

📍 展示ホール

搬入/11月4日(金)13:30(集合)~16:00

搬出/11月13日(日)市民まつり終了後

- 個人出展の方も会場受付を当番で行っていただきます

募集作品(サイズ)

- 出展数は種目の区別なく1人1点
- ① 写真(半切以下でパネル貼り又は額装、横幅50cm以内)
- ② 絵画(額寸法横幅60cm以内)
- ③ 書(半切以下で表装又は額装(縦掛け))
- ④ 短歌・俳句(短冊・色紙)
- ⑤ 手工芸・皮革工芸品(30cm×30cm以内で陳列に適する用意が必要)
- ⑥ 生け花

お知らせ

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金の提出期限が迫っています

市役所3階 第一委員会室
住民税非課税世帯等給付金受付窓口【電話受付】
和光市住民税非課税世帯等給付金コールセンター
☎0120-456-511
(平日8:30~17:15)

通知が届いている方は早めの申請をお願いします。なお、令和4年1月以降に家計急変された方の申請も受け付けています。
提出期限/9月30日(金)

- 審査の結果、支給とならない場合もありますのでご了承ください
- 詳しくは市HPをご覧ください▶



ハロウィンジャンボ宝くじ ~お求めは埼玉県内の宝くじ売り場で~

公益財団法人 埼玉県市町村振興協会
☎048-822-5004

▶今年のハロウィンジャンボは、1等・前後賞合わせて5億円

1等/3億円×11本
前後賞/各1億円×22本
(当せん本数は発売総額330億円・11ユニットの場合)

▶同時発売のハロウィンジャンボミニは、1等・前後賞合わせて5,000万円

発売期間/9月21日(水)~10月21日(金)
抽選日/10月28日(金)

- この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます

令和5・6年度建設工事請負等の入札参加資格の新規・更新申請

財政課 契約検査担当 ☎424-9100

市が発注する建設工事、設計・調査・測量、土木施設維持管理の競争入札に参加を希望する事業者

受付期間/

- ①新規申請(電子入札共同システムに登録のない事業者):9月1日(木)~22日(木)
- ②更新申請(電子入札共同システムに登録済の事業者):
建設工事のみ/
10月5日(水)~11月25日(金)
設計・調査・測量業務、土木施設維持管理業務を含む場合/
10月5日(水)~11月11日(金)

- ①郵送で(持参不可、消印有効)
 - ②電子入札共同システムで申請の上、書類を郵送で(持参不可、消印有効)
- 提出先/埼玉県入札審査課
(さいたま市浦和区高砂3-15-1)
☎048-830-5771

●「朝霞和光資源循環組合」の入札参加資格には、構成市(朝霞市及び和光市)の資格者名簿に登録された者を要件としています。参加希望の場合は両市に申し込みください

にじいろ県民相談 (埼玉県LGBTQ県民相談)

埼玉県 人権・男女共同参画課
☎048-830-2927

電話とLINEによるLGBTQ相談を行っています。

毎週土曜日18:00~22:00
(最終受付は21:30、年末年始除く)

県内在住・通学・通勤等のLGBTQやその周りの方
相談電話番号/

☎0570-022-282 LINE▶



マイナンバーカードの出張申請受付(事前予約制)

戸籍住民課 住民担当
☎464-1111(内線2406、2407)
✉c0100@city.wako.lg.jp

市職員が出張してマイナンバーカードの申請受付(無料写真撮影付)を行います(カードの受領は後日となります)。

日時	場所	申込み
9月6日(火) 10:00~12:00	新倉北地域センター	9月5日(月)まで
9月13日(火) 14:00~16:00	総合福祉会館	9月12日(月)まで
9月15日(木) 10:00~12:00	向山地域センター	9月14日(水)まで

- 和光市に住民登録がある方
- 申請者本人が(15歳未満及び成年被後見人の方は法定代理人とともに)会場に来ることができる方
- 職員の暗証番号入力にご了承いただける方
- 約2か月以内に引越しの予定がない方
- 事前予約を行っている方

- 各日先着24名
- 受付中。申込期限までに希望の場所、申請者の氏名、生年月日、住所、電話番号を電話又はメールで
- 持ち物等の詳細は、市HPをご覧ください▶
- 本人確認書類等がそろわない場合は、市役所窓口での受取りとなります



和光市民まつり 協賛金・ボランティア募集

市民まつり実行委員会事務局
(市民活動推進課コミュニティ担当内)
☎424-9113 FAX 464-2090
✉c0200@city.wako.lg.jp

開催に関する最新情報は市HP又は事務局へお電話ください。

▶協賛金募集(9月5日(月)まで)

企業/1口10,000円から
個人・団体/1口1,000円から

- 開催中止の場合は次回開催に活用します

▶ボランティア募集

- 11月13日(日)9:00~16:00
- 中学生以上
- 和光市社会福祉協議会 ボランティアセンターに電話(☎452-7606)で

相続おしかけ講座

都市整備課 計画担当
☎424-9145
✉e0100@city.wako.lg.jp

相続おしかけ講座は、「自分に何かがあったとき…」、「認知症になったとき…」家族に負担をかけないために今できる「備え」を行政書士や司法書士などの専門家が説明してくれる講座です。高齢者サロン、自治会などの集いに講師を派遣します。

- 希望日で調整(年末・年始除く)
- 質疑も含め、60分又は75分
- 希望日の1か月前までに申込書を提出
- 無料
- 提出後、約2~3週間程度で日程決定の連絡があります
- 申込書はこちら(市HP)▶



「埼玉県部落差別の解消の推進に関する条例」の公布・施行

埼玉県 人権・男女共同参画課
☎048-830-2258

この条例では、県民は部落差別を解消する必要性の理解を深めるとともに、県が実施する部落差別の解消に関する施策に協力するよう努めるものと記載されています。一人ひとりが同和問題について正しい認識を持ち、部落差別のない社会の実現を目指しましょう。

働く・企業

下水道排水設備工事 責任技術者共通試験を行います

下水道課 下水道業務担当
☎424-9137

- 11月27日(日)
- 聖学院大学(上尾市戸崎1-1)
- 次のいずれかに該当する方
 - ①高等学校の土木工学科又はこれに相当する課程を修了して卒業した方
 - ②高等学校を卒業した方で、排水設備工事等の設計又は施工に関し、1年以上の実務経験を有する方
 - ③排水設備工事等の設計又は施工に関し、2年以上の実務経験を有する方
 - ④①~③に準ずる方
- 10,000円
- 9月30日(金)(必着)までに郵送で
- 受験案内は市役所2階下水道課にて配布
- 会場変更又は試験中止の可能性あり

市内事業者の方へ ~技能者表彰の推薦のお願い~

産業支援課 産業育成支援担当
☎424-9114

市内事業者(個人事業者も含む)で、長年従事し、技能の向上又は後進の育成などに貢献した方を表彰します。同業者団体の代表者又は事業主からの推薦をお待ちしています。自薦も可能。

表彰の基準/

- 技能功労:同一職種に30年以上従事した50歳以上の技能者で、特に功労のあった方
- 優良技能:同一職種に20年以上従事した40歳以上の技能者で、他の模範となる技能を有する方

推薦の締切り/9月12日(月)
推薦方法/市HP掲載の推薦様式で

都市基盤

9月1日(木)~10日(土)は 屋外広告物適正化旬間です

建築課 審査・住宅担当
☎424-9134

広告板、立看板などの屋外広告物は、人々に様々な情報を提供し、まちの活気やにぎわいを演出する一方で、無秩序な設置により景観が損なわれ、管理が不十分なことにより人々に危害を及ぼす恐れがあります。屋外広告物を設置する方や設置場所を提供する方は、適正な広告物の設置にご協力ください。

やってみよう、市民参加!

●審議会等の開催(傍聴は直接会場へお越しください)

- 令和4年度第2回和光市社会教育委員会議 9月26日(月)15:00から
場 市役所5階 502会議室
問 生涯学習課 生涯学習担当 ☎424-9150 FAX 464-7901 ✉h0300@city.wako.lg.jp

●パブリック・コメント募集

- 和光市個人情報保護法施行条例骨子(案)
募集期間/9月12日(月)~10月1日(土)
説明会/9月17日(土)10:00から 市役所6階 602会議室 結果公表/11月予定
問 情報推進課 情報統計担当 ☎424-9092



- 和光市地区計画の区域内における建築物等の制限に関する条例の一部を改正する条例を定めることについて(素案)
募集期間/9月20日(火)~10月11日(火)(当日消印有効) 結果の公表/11月
問 都市整備課 計画担当 ☎424-9145 FAX 464-5577 ✉e0100@city.wako.lg.jp

【パブリック・コメントの共通事項】

意見の提出方法/住所、氏名(法人・団体名等)、意見提出者の区分を記入の上、持参又は郵送、FAX、メールで
問 市内在住・在勤・在学者、市内の事業者・法人その他の団体、市に納税義務のある方、利害関係のある方
問 閲覧場所/市役所1階行政資料コーナー、担当課及び市HPで閲覧できます。

●意見募集(提出された意見に対する回答は行いません)

- 和光市内循環バスについて
市内循環バスの運行見直しに向けた検討の参考のため、循環バスに係る意見を募集しています。循環バスの利用に際して感じていることや要望などがあれば意見書を提出ください。いただいたご意見は、市内循環バスの運行見直しの参考とします。個別回答はしませんが、HPなどにより意見書の取りまとめや検討結果の公表を予定しています。
募集締切/9月30日(金) 提出方法/市内公共施設に設置された意見箱へ、意見書を投函
●意見書は、意見箱と一緒に設置。福祉の里には設置されていません
問 公共交通政策室 公共交通政策担当 ☎424-9135



都市基盤

都市計画の変更(原案)の閲覧及び公聴会開催のお知らせ

☎ 埼玉県 都市計画課
☎048-830-5341
都市整備課 計画担当 ☎424-9145

▶都市計画の変更(原案)の閲覧

☎ 9月20日(火)~10月4日(火)
(平日8:30~17:15)

☎ 埼玉県都市計画課、埼玉県朝霞県土整備事務所、市役所2階都市整備課

☎ 和光都市計画都市計画区域の整備、開発及び保全の方針の変更(原案)、和光都市計画区域区分の変更(原案)

● 県都市計画課HP又は市HPでも閲覧可

▶公述(公聴会で意見を述べる)の申し出

☎ 市内在住の個人及び法人

☎ 10月4日(火)17:15までに閲覧場所にある公述申出書に必要事項を記入の上、持参又は郵送(必着)で市役所都市整備課又は埼玉県都市計画課(〒330-9301 所在地記入不要)へ提出

● 埼玉県電子申請届出サービスによる提出も可(詳細は埼玉県都市計画課HPで)

● 申し出が多い場合は、公述人を選定

● 一人あたりの公述時間は、おおむね10分以内

● 申し出がない場合は、公聴会は中止

● 傍聴希望者は、10月14日(金)以降に市都市整備課へ問合せのこと

▶公聴会の開催

(公述の申し出があった場合)

☎ 10月18日(火)10:00から

☎ 新倉北地域センター

都市計画の変更(原案)の縦覧及び説明会/国道254号和光バイパス事業に伴う地域分断対策に関する説明会開催のお知らせ

☎ 都市整備課 計画担当 ☎424-9145

和光北インター東部地区及び和光北インター地区の都市計画変更(原案)について、縦覧及び説明会を開催します。同日・時間帯に国道254バイパスの延伸による地域分断への変更案についての説明会も開催します。

▶対象となる都市計画

- ① 用途地域(和光北インター東部地区)
- ② 高度地区(和光北インター東部地区)
- ③ 地区計画(和光北インター東部地区、和光北インター地区)

④ 防火地域及び準防火地域(和光北インター東部地区)

⑤ 下水道(和光北インター東部地区)

⑥ 土地区画整理事業(和光北インター東部地区)

▶縦覧期間

☎ 9月20日(火)~10月11日(火)
平日8:30~17:15

☎ 都市整備課窓口

● 変更(原案)は市HPでも閲覧可能

意見書の提出/下記に該当する方が可能

- ①、②、④、⑤、⑥:住民又は利害関係者
- ③:利害関係者

▶説明会

☎ 9月25日(日)10:00から、13:30から
9月28日(水)18:00から

☎ 下新倉小学校 体育館

☎ 内履き、靴袋、筆記用具

環境

2022越戸川まつり

☎ 和光自然環境を守る会
☎090-2639-4870

☎ 10月1日(土)9:30~12:00(受付9:00から、小雨決行)

☎ 越戸川・赤池親水公園

☎ 魚とり大会、青空水族館、竹細工体験、音楽ステージ、展示コーナーなど

▶魚とり大会

☎ 濡れても良い服装、簡単に脱げない靴又はサンダル、マスク、帽子、飲み物、手網(可能な方のみ)、魚入れ

☎ 無料

☎ 9月28日(水)までに参加者氏名、年齢、連絡先を環境課 環境計画担当(☎424-9118)に電話で

子ども

就学時健康診断

☎ 学校教育課 学務担当
☎424-9148

令和5年4月に小学校に入学する新1年生を対象に、通学区の小学校で健康診断を行います。対象児童がいる保護者の方には8月下旬に通知を発送済です。やむを得ない理由で日程の都合がつかない場合は、事前に担当へご連絡ください。

学校名	健診日	受付時間
白子小学校	11月2日(水)	13:20~14:00
新倉小学校	10月20日(木)	13:15~13:30
第三小学校	10月13日(木)	13:20~13:40
第四小学校	10月17日(月)	13:30~14:00
第五小学校	11月17日(木)	13:30~14:00
広沢小学校	10月19日(水)	13:30~14:00
北原小学校	10月20日(木)	13:20~13:40
本町小学校	10月26日(水)	13:30~13:50
下新倉小学校	11月17日(木)	13:15~13:35

休日保育事業 実施場所の変更

☎ みなみ一時保育室 ☎450-4643
保育サポート課 支給認定担当
☎424-9130

みなみ保育園にて電気設備更新工事を行うため、休日保育実施場所を変更します。

☎ 9月11日(日)7:30~18:30の間で保育を必要とする時間

☎ ひろさわ保育園

☎ 市内在住の生後2か月~小学校就学前の児童(保護者のいずれもが休日に就労する場合に限る)

☎ 通常保育:2,200円

延長保育:30分ごとに200円

当日キャンセル料:2,200円

● 休日保育料を含め、市に未納の保育料がある場合は利用できません

☎ 就労証明書など保護者の就労を確認できる書類を提出の上、利用の5日前までに(申込みは1か月単位)

ひとり親家庭(母子・父子)等に支給する手当や医療費助成制度をご存じですか?

☎ ネウボラ課 手当医療担当
☎424-9140

▶児童扶養手当

児童1人の場合

43,070~10,160円を支給

2人目 10,170~5,090円を加算

3人目以降 6,100~3,050円を加算

● 年金額が児童扶養手当額より低い方は、その差額分を支給します

▶ひとり親家庭等医療費助成

健康保険適用の医療費の一部を助成します。

自己負担額/

非課税世帯:なし

課税世帯(高校生以上):あり

(通院 1,000円/月、入院 1,200円/日)

【共通事項】

☎ 下記のいずれかに該当する児童を養育中の父又は母、養育者(ひとり親家庭等医療費助成は児童も対象)

父母が離婚した児童、父又は母が死亡した児童、父又は母に一定以上の障害がある児童、父又は母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童、父又は母の生死不明の児童、父又は母に一年以上遺棄されている児童、又は母が一年以上拘禁されている児童、婚姻によらないで生まれた児童 など

● 児童が児童福祉施設等に入所している場合を除く

対象児童の年齢/

18歳に達した日の属する年度の3月31日(一定の障害がある場合は20歳の誕生日前日)まで

所得制限/

申請者及び同居の扶養義務者の所得により支給制限があります

10月1日(土)から乳幼児・子ども医療費助成制度が一部改正されます

☎ ネウボラ課 手当医療担当
☎424-9140

新しい受給資格証を9月下旬に発送しますので、10月以降は新資格証を医療機関にご提示ください。

▶主な変更点

● 現物給付*の対象地域が埼玉県全域に拡大されます

● 21,000円未満の入院も現物給付対象となります

*現物給付とは、受給資格証を医療機関で提示することによりその場で助成を受けることをいいます。現物給付を実施しない医療機関もあります

▶適正受診にご協力ください

埼玉県救急電話相談は相談時間を24時間化するとともに、国が普及を進める共通ダイヤル「#7119」を導入しました。急な病気や怪我の際に、家庭での対処法や受診の必要性について、看護師に電話相談できます。これまでどおり、小児救急電話相談「#8000」(ダイヤル回線、IP電話の方は 048-833-7911)からも電話をかけられます。

令和5年4月入所チャレンジ保育の書類配付と入所申込み期間

☎ 保育センター ☎483-4407

☎ 次の要件を全て満たすお子さん*

- 令和5年4月入所希望者
- 市内在住で保育の必要性がある
- 発達の遅れがある又は障害がある
- 集団保育可能で、週3日以上通所できる

* 障害福祉サービス等の利用中又は園生活を送る上で配慮が必要である場合は、チャレンジ保育で入園申請を行ってください

対象園/市内保育所・小規模保育事業所・認定こども園

● 集団保育への適応等を考慮の上で検討します

● 事前に保育センターにご相談の上、申し込みください

書類配付期間/9月1日(木)~10月7日(金)

● 書類配付時に説明及び申請の予約受付を行いますので、事前に保育センターまでお電話ください

申請受付期間(予約制)/

☎ 10月21日(金)~28日(金)

☎ 保育サポート課

入園決定時期/令和5年2月上旬(予定)

みなみ保育園のあそぼう会に来てみませんか?(雨天中止)

☎ みなみ保育園 ☎450-4641

園庭で好きな遊びを楽しみましょう!

☎ 9月21日、10月19日、11月2日、12月21日、令和5年1月18日・2月15日の各水曜日 9:45~11:00

● 10月5日(水)10:00からは座談会『みなみ保育園ってどんなところ?』を開催

☎ 0~5歳児 ☎ 前日までに電話で

生涯学習・スポーツ

グラウンドゴルフ教室

☎ 和光市スポーツ協会

☎ FAX 424-2615

(月・火・木・金 10:00~16:00)

☎ wako-taikyou@bf.wakwak.com

☎ 9月9日・16日の各金曜日9:00~11:00

● 9日(金)が雨天の場合は管理棟2階、16日(金)が雨天の場合は23日(金・祝)に順延

☎ 和光市運動場 ☎ 先着50名 ☎ 無料

☎ スポーツができる服装(貸道具あり)

☎ 住所・氏名・フリガナ・年齢・性別・電話番号を明記の上、電話又はFAX、メールで(当日参加可)

税・保険

年金の予約相談

☎ 日本年金機構 ☎0570-05-4890

(050から始まる電話の場合)

☎03-6631-7521)

日本年金機構では、予約による年金相談を実施しています。あらかじめ予約することで、スタッフが事前準備のうえ対応できるため、スムーズにご相談いただくことができます。年金について相談がある場合は、予約相談をご利用ください。

●和光市役所 ☎464-1111(代表)
開庁時間/月～金曜日 8:30～17:15、第3土曜日 8:30～12:00
(転出入に関する事務:戸籍住民課・ネウボラ課・保育サポート課・保育施設課・健康保険医療課・収納課)

●駅出張所 ☎467-2446・2447
開所時間/日～土曜日 8:30～17:15
(取扱業務:戸籍関係証明書の発行、住民票・印鑑登録証明書の発行、市税の納入等)

和光市社会福祉協議会

和光市南1-23-1(総合福祉会館)
☎452-7111 FAX 465-8308
✉info@wako-shakyo.or.jp
http://www.wako-shakyo.or.jp

和光市ボランティアセンター
総合福祉会館3階 ☎452-7606
✉volucen@wako-shakyo.or.jp

すたんど・あつぷ和光
☎452-7608
✉stand-up@wako-shakyo.or.jp

■パート・タイマー募集

①市内学童クラブ
勤務日/平日12:00～19:00(内6時間)
土曜8:00～19:00(内7.5時間)

②生活介護施設さつき苑
勤務日/平日週5日 8:30～17:00

③高齢者福祉センターゆうゆう
勤務日/平日週5日 8:30～17:00

【共通事項】

賃金/時給990円(賞与年2回、昇給有り)
●詳細は社協HP又は問い合わせください
☎和光市社会福祉協議会 採用担当

■フリースペース開催

様々な理由でひきこもりがちになっている方向けに開催しています。ひとりで過ごしたい、参加者と交流したい、どちらも大丈夫です。軽作業や職員のおすすめ本もご用意しています(持ち込み可)。出入り自由です。

☎①9月14日(水)15:00～16:00
②9月22日(木)14:00～16:00

☎①新倉コミュニティセンター 2階和室
②総合福祉会館 3階和室

☎無料 ☎予約不要
☎すたんど・あつぷ和光

■ご家庭で眠っている食品等の寄付受付 & フードパントリーのお知らせ

☎9月27日(火)
13:30～14:00 食品や生活用品の寄付受付
14:00～15:00 食品などのお渡し
☎北子育て世代包括支援センター(しらこ保育園3階)

☎20世帯
☎生活にお困りの方へ無料で食品などを差し上げます。同時に家庭で眠っている食品などを募集します。

☎要予約。電話又はメールで
☎すたんど・あつぷ和光

■「なんでも相談会」開催

福祉サービスについての相談、成年後見制度の概要、生活についての困りごと、ひきこもりについての相談などお気軽にお話しください。

☎9月29日(木)14:00～15:00
☎場 坂下公民館 別館会議室2・3

☎どなたでも

☎不要。直接会場へ

☎和光市社会福祉協議会
権利擁護センター

■ちよいボラ募集

▶使用済み切手整理ボランティア
▶車いす清掃ボランティア
▶ミシン掛けボランティア

【共通事項】

☎9月15日(木)13:30～14:30

☎ボランティアセンター ☎どなたでも
☎不要。直接会場へ

■古切手(使用済み)の募集

ちよいボラの活動でボランティアの方が整理し、養護盲老人ホームへ寄付していただきます。ボランティアセンターまで持参又は郵送で。

和光市民文化センター



9月の休館日:14日(水)
営業時間 ▶サンアゼリア窓口 10:00～17:00
▶イトーヨーカドー窓口 10:00～18:00

発売初日の受付開始時間
▶窓口販売 10:00から
▶電話予約・イトーヨーカドー窓口 13:00から
▶和光市民文化センターHPでの販売 18:00から
☎468-7771 ☎https://www.sunazalea.or.jp



9月

宝塚歌劇団 星組全国ツアー

『モンテ・クリスト伯』
『Gran 完売御礼!!』

9月11日(日) ①13:30 ②18:00開演
大ホール

SDGs落語シリーズ サンアゼリア寄席 笑福亭希光 SDGsを知ろう!

注目の二ツ目落語家ユニット
「芸協カデンツァ」メンバーの
笑福亭希光がお届けする落語
の世界!

9月16日(金)
14:00開演 小ホール
全席自由2,000円(友の会1,500円)

SDGs落語 10月20日(木)
公演セット券 2,400円
●未就学児の入場はご遠慮願います



SDGs落語シリーズ

サンアゼリア寄席 桂竹千代 & 三遊亭好青年 SDGsを考えよう!

「芸協カデンツァ」メンバーの桂竹千代と、環境先進国のスウェーデン人落語家 三遊亭好青年による落語会!

日本と世界のSDGsを考えよう!
10月20日(木)14:00開演 小ホール
全席自由2,000円(友の会1,500円)
SDGs落語9月16日(金)
公演セット券 2,400円

●未就学児の入場はご遠慮願います



11月

Piano Duo Festival ~2台ピアノの楽しみ~ 複数のピアニスト+公募による小学生出演による2台ピアノ演奏♪

11月3日(木・祝)11:00開演 大ホール
全席自由 一般2,000円
中高生1,000円 子供500円

●子供チケットのみの購入は不可。
2歳以下膝上鑑賞無料(席が必要な場合は有料)

童謡フェスティバル みんなの童謡コンサート

元NHK歌のおねえさん達の童謡コンサート
♪0歳から入場できます!懐かしいあの歌や、みんなが知ってるあの歌も。家族みんなで楽しめるコンサートです!

11月23日(水・祝)11:00開演 大ホール
全席指定 一般1,500円 子供800円
一般&子供セット券 2,000円
(割引価格・2枚セット)

●2歳以下は大人1名につき1名まで膝上鑑賞無料
●障害者手帳の提示で1名につき、付き添い1名まで無料

サンアゼリア寄席 柳亭こみち 独演会

最近、注目されている女流落語家。男性噺家にはない発想の転換で聞き手を魅了する「柳亭こみち」の落語をお楽しみください!

11月30日(水)14:00開演 小ホール
全席自由 一般2,800円(友の会2,500円)
●未就学児の入場はご遠慮願います

10月

サンアゼリア寄席

神田香織 講談で平和祈念

戦中戦後の激動の時代を必死に生き抜いた様子を描いた自伝的人气漫画『はだしのゲン』を講談で!平和と命の大切さを!

10月7日(金)14:00開演 小ホール
全席自由 一般2,000円(友の会1,500円)
市民1,500円 学生800円

●未就学児の入場はご遠慮願います

稲川淳二の怪談ナイト

30年連続公演!! ことしもあいつがやってくる…

10月16日(日) 17:00怪宴
大ホール
全席指定5,800円

(友の会5,300円) 当日6,000円

●未就学児の入場はご遠慮願います



各公演の詳細は催し物案内又はHPをご覧ください

●助成支援事業の相談は文化振興社まで



イベント情報

☎info@wapia.jp



わぴあ未来講演会

地域の自発的な活動が広がる「きっかけづくり」を提供します。
聖地巡礼をキーワードにしたまちづくりについて語ってもらいます。

☎9月25日(日)11:00～12:00
☎わぴあ内ONEMILE(オンライン開催あり) ☎25名

☎テーマ「～アニメと聖地巡礼～」
地方創生の文脈でアニメの「聖地巡礼」はいかに有効なのか。推しのもつ力について迫る。

☎エンタメ社会学者 中山 淳雄(Re entertainment代表) ☎申込フォームより



▲申込フォーム

市民記者ライティング講座(毎月第4火曜日開催)

地元市民にインタビューをして、記事コンテンツを制作する広報部の活動です。プロライター・編集者から、ライティングのコツを学びます。

☎9月27日(火)13:30～15:00
☎場 わぴあ ONEMILE(オンライン開催あり)

☎師 70seeds株式会社
☎申込フォームより



▲申込フォーム

みんなの 伝言板

☎秘書広報課 ☎424-9091

●2か月続けて同じ団体からの原稿を掲載することはできません
●募集の掲載は1団体1年度(4月～翌年3月)に2回までとなります
●掲載依頼の締切日は、掲載希望月の前々月20日です

募集

●英語ペララ会(子ども英会話)

毎週金曜日 15:15～15:50(幼稚園児) 15:50～16:30(小学校低学年) 16:30～17:10(小学校高学年) 中央公民館 年会費1,000円 月3,500円(月4回) 講師は英国人男性 ☎portae0723@yahoo.co.jp

●新倉ミニバス団員募集

毎週月・水曜日18:00～20:00 日曜日随時連絡 新倉小学校、北原小学校 入団金3,000円 月1,700円(その他登録料等あり) 市内外の小学1～6年生の男女募集中。まずは体験してみませんか? 新倉ミニバス ☎niikura.mbc1974@gmail.com

●オカリナ会員募集(ウインク)

毎月第1・3金曜日13:00～15:00 本町地域センター 入会金1,000円 月3,000円 オカリナは両手の指を使うことで老化予防になり、続けることで仲間とアンサンブルを楽しめます。二階堂 ☎461-1370

●健康ヨーグルクラブ

毎週金曜日10:00～11:30 中央公民館体育室、白子コミュニティセンター 月2,500円 心がゆったりします。ご一緒しませんか。お待ちしております。岡部 ☎080-9089-1018

●太極拳「悠の会」

毎週月曜日19:00～21:00 中央公民館 入会金1,000円 月3,000円 身体健康と介護予防に太極拳を始めてみませんか。見学・体験無料。田中 ☎090-4922-4877 大河内 ☎090-5319-6427

●会員募集 合気道明心会

原則毎週火曜日18:00～21:00 総合体育館柔

道場 月2,000円 小さいうちから武道を体験しよう。鳥海 ☎090-3960-8537

催し

●無料調停手続相談会(さいたま調停協会)

10月1日(土)10:00～16:00(受付15:30まで) 埼玉県健康センター大会議室C 裁判所での話し合いによる紛争解決を図る調停手続の利用などの相談。新型コロナウイルスの感染状況によっては中止の場合あり。さいたま調停協会 ☎048-865-7013(祝日を除く)月・水・金の10:00～16:00)

●湧水めぐりin和光市((公社)日本地下水学会市民コミュニケーション委員会)

10月15日(土)13:30～16:30 予備日22日(土) 無料 先着35名 大坂ふれあいの森、富澤湧水など、熊野神社周辺の湧き水や井戸をめぐり、地下水や水循環について理解を深めてもらうウォーキング・イベントを開催します。市内の湧き水に興味がある方はぜひご参加ください。申込みはHPから。(公社)日本地下水学会市民コミュニケーション委員会 ☎03-3549-1135 ☎http://www.jagh.jp/jp/g/activities/torikichi/spring/

●理化学研究所科学講演会

11月3日(木・祝)13:30～16:25 理化学研究所和光事業所とオンラインのハイブリッド開催 無料 理化学研究所の最新の研究成果を3つ紹介します。現地参加はHPから事前予約制。詳細は理化学研究所HPでご確認ください。理化学研究所広報室 ☎event-koho@riken.jp ☎https://www.riken.jp/pr/events/events/20221103/index.html



9月の相談日

相談は無料です。プライバシーは必ず守られます。各相談とも12:00～13:00は除きます。予約の欄に◎のあるものは要予約です。日程・場所は変更になる場合があります。詳細は市HPをご覧ください。お問い合わせください。

暮らし

Table with 6 columns: 相談名, 予約, 日にち, 時間, 問合せ先(実施場所), 電話番号. Rows include 行政, 法律, 年金・保険・労働, 消費生活, 専門家相談, 不動産, 住宅(修理), 女性, 人権, 空き家.

税金

Table with 6 columns: 相談名, 予約, 日にち, 時間, 問合せ先(実施場所), 電話番号. Rows include 税務, 市税・納税.

子ども

Table with 6 columns: 相談名, 予約, 日にち, 時間, 問合せ先(実施場所), 電話番号. Row includes 教育.

健康

Table with 6 columns: 相談名, 予約, 日にち, 時間, 問合せ先(実施場所), 電話番号. Row includes 心の相談.

仕事

Table with 6 columns: 相談名, 予約, 日にち, 時間, 問合せ先(実施場所), 電話番号. Rows include 経営・創業, 勤労青少年, 職業相談・紹介.

わこう版 ネウボラ事業(子ども・子育て)

●施設ごとに対象居住地が異なります。詳細は各センターへお問い合わせください

Table with 6 columns: 事業名, 予約, 日にち, 時間, 問合せ先(実施場所), 連絡先. Rows include 妊娠・出産・産後の相談, 乳児相談(来所), すくすく相談, 新米ママ学級(第1子優先), プレパパママ教室, 赤ちゃん学級(第1子優先).

9月の休日当番医

診療時間/10:00～16:00



当番医は変更になる場合があります。事前確認してからお出かけください。

Table with 2 columns: 日, 朝霞 青柳診療所(内、消内) 048-465-5077, 志木 福島脳神経外科・内科クリニック(脳外、神内、内) 048-474-3000, etc.

市内の指定救急医療機関

●時間帯によって希望する診療科目が対応できない場合があります。

事前に確認してからお出かけください

(独)埼玉病院 462-1101 坪田和光病院 465-5001

救急電話相談 ☎#7119(毎日24時間)

●急な病気やけがに関して判断に迷った時はお気軽にお電話ください

上記でつながらない場合は ☎048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHS)

小児救急医療実施医療機関

●休日・夜間の当番日に治療にあたる小児科がある病院です。対応できない日もあります

(独)埼玉病院 462-1101

休日歯科応急診療所 応急処置のみ 9:00～11:30

●今月の当番歯科医院はありません。

休日対応をしている歯科医院(当番制)がある時のみ掲載します

休日処方せん応需薬局

日曜日・祝日に開局している薬局は右の二次元コードから確認できます。



わこうっちの和光ステキ発見!

七区本町まつり

7月17日に、七区本町まつりが3年ぶりに開催されました。新型コロナウイルス感染症の影響でここ数年は夏まつりが中止となっていたため、久しぶりに市内で行われた夏まつりとなりました。

当日は、恒例の神輿渡御が行われ、担ぎ手の掛け声とともに大勢の観客に見守られながら駅をスタートしました。その他にも、太鼓のパフォーマンスやかき氷、焼きそばなどの出店もあり、多くの地域の皆さんが訪れた活気あふれる夏まつりとなりました。

(写真/まちの見聞特派員:足立 恵一)



わびあ夏まつり

8月7日に、昨年12月にオープンした広沢複合施設「わびあ」にて夏まつりが開催されました。和光で活躍する市民団体や大道芸などのステージパフォーマンス、射的やおもちゃすくいなどの夏まつりらしい遊びのほか、キッチンカーやブース出店もあり、内容盛りだくさんの楽しいお祭りとなりました。

お祭りの開催に併せてわいわい広場もオープンし、ゆったりくつろぎながら子供も大人も楽しめるお祭りとなりました。

わびあでは今後も楽しいイベントが開催される予定ですので、ぜひお越しください。



困った時はすぐ相談 消費生活センター☎424-9116