広報わこう | No.833

WakoDays（ワコウデイズ）

9月号
2026年
毎月1日発行

［編集・発行］ 和光市企画部 秘書広報課
〒351-0192 埼玉県和光市広沢1-5
☎048-464-1111（代表）



今月の主な内容

P2-3 今日から始めるメンタルヘルスケア　P4 和光でフレイル予防　P6 和光スポーツアイランド 秋の花火祭り　ほか



自分も周りの人も大切にす

～今日から始める

自分のこころの健康を保つ

こころの健康は体の健康と同じく、とても大切です。誰にでも心が疲れ、メンタル不調になることがあります。日頃から休養や睡眠などのセルフケアを心掛けましょう。チェックリストで当てはまる項目があれば、こころや体からのサインかもしれません。お気軽にご相談ください。【こころの相談担当の臨床心理士】

ストレスチェック

- □夜眠れない
- □食欲がない、好きな料理も残してしまう
- □怒りっぽくなる、イライラする
- □飲酒の量が増えた
- □朝起きるのがつらい、疲れやすい

今すぐできるセルフケア

起きたらカーテンを開ける



起きたら自然光を部屋に取り入れ、光を浴びましょう。

朝ごはんを食べる



まずは朝食を食べる習慣をつけ、短い時間でも落ち着いて味わいます。

1日20分散歩してみる



体がぽかぽか「ああ、スッキリした！」と思える程度を目安に近所を散歩します。

腹式呼吸をくりかえす



息を吐いてお腹をぺったんこにし、ゆっくり吸ってふくらませる動きを5分続けます。

今の気持ちを書き出してみる



人に見せないことを前提に、ありのままの気持ちを書いてみます。

寝る前にお風呂に浸かる



寝る前にぬるめの湯船に入り、ゆっくり体を温める時間をつくります。

●できそうなものを、無理のない範囲で取り入れてください。

相談できる機関

困ったことや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したりすることで、気持ちが軽くなることもあります。一人で抱え込まず、まずは相談してみませんか。

こころの相談（健康増進センター）

臨床心理士や精神科医、保健師による相談

☎424-9128［平日9:00～16:30］

親と子の相談室（子ども家庭支援課）

こどもと保護者の相談窓口

☎424-9124［平日9:00～16:30］

あなたのいばしょチャット相談

誰でも24時間365日、無料・匿名で利用できます。

24時間子供SOSダイヤル

☎0120-0-78310［24時間］

3習慣 メンタルヘルスケア～

9月は気候の変化や新しい学期の始まりが重なり、こころが揺らぎやすい時期です。自分をいたわり、周りの人にもそっと目を向けるきっかけとなるよう、今月号ではメンタルヘルスを特集します。無理のない範囲でこころを整え、必要な時は専門家に相談してみましょう。

問健康支援課 健康づくり担当 ☎424-9128

周りの人のこころを支える

家族、友だち、職場の仲間など、身近な人の様子がいつもと違うことに気づいたら、「大丈夫?」と声をかけ、必要に応じて相談できる場所につなげる**ゲートキーパー**。特別な人が担う役割ではなく、誰でも日常の中で自然にできる関わりです。長引く症状や急変は隠れた病気の可能性があるため早めの受診が必要です。

変化に気づくポイント

- □元気がない
- □ご飯を食べる量が減っている
- □物忘れが多くなっている
- □身なりに気を使わなくなっている
- □最近外に出なくなっている

ゲートキーパーの心得

変化に気づく



まずは「いつもと違うかも?」と変化に気づくことから。「あなたを気にかけているよ」という姿勢が支援につながります。

温かみのある声かけ



悩みを抱えている人は、誰にも言えず孤独を感じていることがあります。声かけで、悩みを打ち明けてくれることもあります。

じっくりと耳を傾ける



批判せずに丁寧に聴くことが大切です。「話を聴いてもらうだけで安心した」と話す人も多いです。

専門家につなぐ



具体的な問題を抱えている場合、アドバイスをする前に安心や情報(相談先)を伝え、つなぐことが重要です。

見守る



一緒に支える存在であることを伝え、温かく見守ることが、悩んでいる人にとって安心につながります。

自分自身の心身の健康を守る



支える側が疲れてしまわないよう、自分自身が穏やかでいられる時間も大切にしてください。

ゲートキーパー養成講座

和光市ヘルスサポーター養成講座の発展講座として開催します。
基礎講座(P11で募集)を受講していない人も受講できます。
ぜひお気軽にお申し込みください。

日11月6日(金)9:20～12:40
場健康増進センター
師東京都健康長寿医療センター研究所
対市内在住・在勤の18歳以上
申9月24日(木)までに電話またはFAX、Eメールで
問☎465-0311 FAX465-0557
✉d0401@city.wako.lg.jp



【講師】
鈴木 宏幸 先生

受講されたゲートキーパーさんから

夕食で箸が進まず、顔色が悪い息子。普段なら見過ごす変化も、講座の学びから「どうしたの?」と声をかけられました。学校の悩みを話してくれ、すぐに必要な対応をとることができました。
(高校生の子をもつ母)



和光でフレイル予防

問長寿あんしん課 地域支援事業担当 ☎424-9138

市では、65歳以上で介護認定を受けていない人でも、「以前より歩くのが難しくなった」「おっくうに感じることや、面倒に思うことが増えた」など、フレイルの兆候が気になる人を対象にした講座がたくさんあります。今回は「通所型サービスC」を紹介します。

●通所型サービスCとは

要支援もしくは要支援リスクのある人を対象としたサービスです。市内の介護予防事業所に短期集中で通い、機能の向上を目指します。

市内では10事業を実施しています。全ての教室に、運動やからだの専門職が配置されています。教室のプログラムも10事業それぞれで異なるため、ご自身の悩みや体調に合わせた教室をお選びください。

詳細は▲市HPで

こんな人におすすめ

- □ 最近、疲れやすくなった
- □ つまずくことが増えた
- □ ひざや腰の痛みが気になる
- □ 外に出る機会が減った
- □ 物忘れを指摘されるようになった
- □ 健康について楽しく学びたい
- □ いつまでも元気に過ごしたい

事業の例を時間を追ってご紹介!

ふれっしゅらいふパワーアップ教室

会場は南1丁目の「まちかど・ピテクス和光」で、
火曜日と金曜日の週2回、10:00～11:30の1時間半の教室です。
1クール半年間の短期集中で、心身の機能向上を目指します。

9:45　教室到着

無料の送迎バスがついています。
会場まで歩けなくても通えます。



9:50　体調確認

まずは血圧測定から。
看護師もいるため、体調の相談もできます。体調が悪い時は無理せず、あまり負担のかからないメニューだけを実施することもあります。



10:10　準備運動

今日のメインは「体力測定会」。
実力を発揮できるよう入念にストレッチします。



10:30　体力測定

教室参加時と終了時の2回、体力測定を行います。
半年間のからだの変化を実感します。

握力

先生の掛け声に「誰よりも先生が元気だね」と笑いながら測定しました。



歩行速度

周りの人との競争心が芽生えていつもより早歩き気味に。
杖を使っている場合でも測定します。



片足立ち

バランス力を測る種目ですが、意外と難しい!
「普段片足立ちなんてしないからね」と不安げに挑みます。



Timed UP&GO

椅子から立ち上がり、3mの歩行、方向転換、椅子に座るという日常生活の動作を測定する種目。「苦手なポイント」が分かります。



11:00　休憩

体力測定を終えて一段落。「結果がよくなったよ」「まずまずだな」と感想を言いながら休憩します。



11:10　体操

パワーアップ教室の特徴は「ボディスパイダー」という器具を使った運動です。クモのような器具には四方八方にゴムバンドがついていて、腕を回す、引っ張る、足を動かすなどの動作を適度な負荷で実施できます。
体力測定の後で疲れていますが、皆さん踏ん張っています!



11:20　整理運動

最後は深呼吸で
リラックスして終了。
「今日はきっとお昼ごはんがおいしいね」と笑い合いました。



11:25　帰宅

帰りも乗り合いバスでご自宅までお送りします。



身近な相談窓口

いつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう、
介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支援します。

地域包括支援センター	担当地区	問い合わせ先
北地域包括支援センター	大字新倉、新倉1～8丁目、下新倉1丁目	☎458-5120
北第二地域包括支援センター	大字下新倉、下新倉2～6丁目、白子2丁目15～22番、白子3・4丁目	☎450-0591
中央地域包括支援センター	本町	☎475-9016
統合型地域包括支援センター	中央1・2丁目、西大和団地、広沢1・3・4番、丸山台1～3丁目、和光パークファミリア	☎468-2312
南地域包括支援センター	白子1丁目、白子2丁目1～14番・ 23番・24番の一部・25～28番、諏訪、諏訪原団地、広沢2番、南1・2丁目	☎450-2500

総合事業ガイド配布中



長寿あんしん課や地域包括支援センター、医療機関などで配布しています。

HPでも確認できます▲

注目情報
SPECIAL ARTICLES

今すぐ始めたい「がん早期発見」の習慣

健康支援課 健康づくり担当 ☎424-9128

日本人の2人に1人がかかると言われる「がん」は、決して他人事ではありません。しかし、がんは早期発見・早期治療ができれば、日常生活を大きく変えずに治せる病気でもあります。逆に、検診を先延ばしにし、自覚症状が出るまで放置してしまうと、発見が遅れ、心身ともに大きな負担を伴う治療が必要になることも少なくありません。忙しい毎日だからこそ、年に一度の検診を。

がんを予防する、5つの生活習慣

がんは細胞の遺伝子異常によって起こりますが、その要因の多くは日常の生活習慣に隠れています。日々の心がけが、未来の健康を守る一番の備えになります。

【実践しよう! 5つの予防習慣】

- **禁 煙** たばこは肺がんをはじめ、多くの病気の原因です。
- **節 酒** 日々の飲酒量は控えめに。
- **食 事** 減塩や野菜・果物の摂取を意識し、バランスの良い食生活を。
- **運 動** 1日30分の散歩など、無理のない運動を続けましょう。
- **体 重** 太りすぎや痩せすぎにならないよう管理しましょう。

自分に合う方法で、無理なく検診

市で実施している検診は、2つの受診方法があります。職場で案内される検診なども含め、ライフスタイルに合わせてお選びください。

個別検診

市の指定医療機関で個別に受診。
ご自身の都合の良い日時で受診することが可能です。

集団検診

健康増進センターなどで実施。
複数のがん検診を1日で受診することが可能です。

検診で早期発見

		胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診
検診の種類※1						
検査項目		胃部X線 または胃部内視鏡	胸部X線	便潜血	マンモグラフィ	細胞診 またはHPV検査単独法
対象年齢 受診間隔		40歳以上 年1回	40歳以上 年1回	40歳以上 年1回	30歳以上 年1回	20歳代または、62歳以上の偶数年齢は2年に1回 30、35、40、45、50、55、60歳は5年に1回※2
受診方法	個別検診	X線:○ 内視鏡:○	○	○	○	○
	集団検診	X線:○ 内視鏡:×	○	○	○	○

※1 国の指針で推奨されている検診。市では、その他に前立腺がん検診を実施しています。　※2 子宮頸がん検診の対象年齢は、令和8年4月1日時点の年齢を基準としています。(その他のがん検診は受診日年齢が基準)

予約方法

個別検診

医療機関に直接

◀個別医療機関一覧

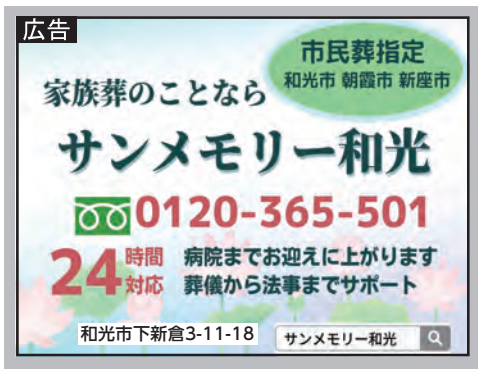
集団検診

予約期間中に電話またはWEBで
☎0120-973-493

◀集団検診WEB予約

がん検診の限界と大切な役割

がん検診は受診すれば「100%安心」というものではありません。まれに、検査では見つけにくい「偽陰性(がんなのに異常なしと判定されること)」や、命にかかわらない微細な異常まで見つけてしまう「過剰診断」のリスクも存在します。しかし、それでも定期的な検診は、死亡率を低下させる最も有効な手段です。リスクを正しく理解したうえで、年に一度の検診を積極的に受診してください。

広告


広告


広告


広告


注目情報
SPECIAL ARTICLES

Urban Aqua Sky Night（アーバン アクア スカイ ナイト）
和光スポーツアイランド 秋の花火祭り

秋の花火祭り実行委員会 ☎080-4767-5623

日時 10月12日（月・祝）●予備日 11月3日（火・祝）
15:00～19:30
（入場開始14:30、完全退場20:00）

場所 和光スポーツアイランド

入場券 エリア自由席（有料）

●詳細は公式HPで▶

花火打ち上げ
18:00頃から
（約30分間）


花火打ち上げイメージ

■ 注意事項
- ●会場内での飲酒・お酒の持ち込みはできません。
- ●芝の保全のため、観覧エリア内へ持ち込める飲食物は水のみです。
- ●購入した飲食物は、会場内の飲食可能エリアでお召し上がりください。

開催概要

和光北インター周辺地域のまちづくりコンセプト「**イノベーション×ウェルネス**」を軸に、産学官民がそれぞれの強みを持ち寄り、新たな価値や賑わいを創出することで、活力あるエリアを目指す「**わこきたイノベーション×ウェルネスプロジェクト**」の実証実験として開催します。

テーマは「全席特等席！」

市内初となる花火イベントとして、音楽に合わせて夜空を彩るBGM花火・音楽花火を行います。間近で見上げる光と音の迫力を、体いっぱいに感じてください！

会場には、飲食・キッチンカー・物販の出店が約30店舗並び、スポーツ体験ブースも登場します。花火とともに、地域の魅力を存分に味わいませんか。

参加者
参加企業・団体
募集

イノベーション×ウェルネス プロジェクト

企画・運営に関わってみたい企業・団体や市民の皆さんなど、プロジェクトを一緒に育てていく仲間を募集しています。

立場や分野を越えて、新しいまちを一緒につくりませんか。

問都市整備課 区画整理担当
☎424-9158 ✉e0100@city.wako.lg.jp ●詳細は市HPで▶

あなたの笑顔が子育て家庭の力になる
「ホームスタート」訪問ボランティア大募集

ホームスタートわこう ☎080-8807-8462 ✉homestartwako@gmail.com

ホームスタートとは

妊娠期から学齢期の子がいる家庭を、ボランティアが訪問する子育て支援です。親子に寄り添い一緒に過ごして、親子のやりたいことを応援します。これまで16年、市内の434家庭を訪問しています。



- ●費用は無料
- ●訪問は週に1回、2時間程度
- ●話し相手になったり、一緒に遊んだり、家事・育児や外出を手伝ったりするフレンドシップ型の支援です。
- ●調整役（オーガナイザー）が全般サポート



ホームスタート 訪問ボランティア養成講座【全10回】

日10月1日～12月3日の毎週木曜日 9:30～12:00頃
（10月29日（木）と11月26日（木）は15:10まで）
場市内公共施設など（駐車場あり）
対全日程に参加できる人／原則子育て経験があり、受講後ボランティア活動ができる人
申電話またはEメールで

●詳細はホームスタートわこうHPで▲

障害児保育（旧チャレンジド保育）令和9年4月入所

保育センター ☎483-4407

保育園生活を送る上で配慮が必要なお子さんの入園について、障害児保育を利用する場合には、別途申請が必要となります。

対象／次の全てに該当する人
- ●市内在住で保育の必要性がある。
- ●発達の遅れがある、または心身に障害がある。
  具体的には次に該当する児童
  ア.「身体障害者手帳」の交付を受けている。
  イ.「療育手帳」の交付を受けている。
  ウ.上記と同程度の発達の支援が必要な状態にある。
- ●日常的な集団保育が可能である。

●詳細は市HPで▲

以下の日程で制度の説明を行います。予約制のため保育センターにご連絡ください。すでに担当のケアマネジャーまたは相談員がいる場合は、併せてご連絡ください。

内容	期間	場所
書類配布・制度説明	9月1日（火）～10月2日（金）	保育サポート課
申請受け付け	10月19日（月）～26日（月）	
体験保育	申請日～11月13日（金）	みなみ保育園 にいくら保育園 ほんちょう保育園

和光市民大学2026特別講座 ～家庭教育支援～

「AIと共に生きる世代のSNS・ネットのリアル」

生涯学習課 生涯学習担当 ☎424-9150

生成AIが一気に身近になるなど、こどもを取り巻くデジタル環境の変化が著しい昨今。「大人の常識」だけではこどもを守りきれない現状にお気づきの人も多いのではないでしょうか。

本講座では、総務省「インターネットトラブル事例集」などの監修を務める専門家を講師にお迎えし、「今、保護者が本当に知るべき現状と対策」を、分かりやすく解説していただきます。デジタルが苦手な人でも安心してご参加ください。

日時 **第1回 10月9日(金)10:00～12:00**
第2回 10月19日(月)10:00～12:00
- 1回の申し込みも可
- 全2回参加できる人優先

場所 **市役所5階 502会議室**

対 市内在住・在勤の人　定 先着40人
保 あり（1歳～未就学児、各回定員2人・抽選制）
- 9月25日(金)までに要申し込み

申 電子申請で▶



【講師】
ネット教育アナリスト
尾花 紀子 氏

和光市駅北口駅前広場整備に関するアンケート

道路安全課 工務担当 ☎424-9156

和光市駅北口に新しい駅前広場の整備を予定しています。整備にあたり、市民や学生から幅広く意見を聞く目的でアンケートを実施します。（所要時間3分程度）

回答期限 9月30日(水)

パソコン・スマートフォン・タブレットで市HPにアクセスして回答してください。
1人1回のみ回答できます。

●市HPはこちら▲



第24回北足立郡市町人権フェスティバル
～声をあげる、その一歩が社会を変える～

企画人権課 人権文化交流担当 ☎424-9088

日時 **10月9日(金)12:00～15:30**
場所 **サンアゼリア**

北足立郡内の多くの人々の交流を促進し、差別や偏見のない、人権が尊重されるまちづくりを目指して「北足立郡市町人権フェスティバル」を開催します。ぜひお越しください。

●詳細は市HPで▶

小ホール

- **交流の広場**
  各市町人権・福祉等関係団体の紹介を含めた展示・販売
- **集会所等事業作品の展示**
- **各市町人権啓発品の展示**
- **映像・啓発コーナー**
  人権啓発DVD上映

大ホール

オープニングイベント

12:40～13:00 ● **タップダンスライブ**

13:05～13:25 ● **朗読劇**
・部落解放同盟北足立郡協議会女性部
・県南地域人権・同和教育研究協議会
・部落解放同盟北足立郡協議会

交流の広場紹介、開会行事

13:25～13:50

講演

14:20～15:30 ● **演題「人権とえん罪」**
(福)全国社会福祉協議会 会長/
(一社)I&Others代表理事
村木 厚子 氏

●Profile
元厚生労働事務次官。郵便不正事件での無罪確定・復職を経て退官後は、津田塾大学で客員教授や全国社会福祉協議会会長を務めるなど、幅広い活躍を続けている。



タップダンス
アーティスト
清水 夏生 氏
(和光市出身)



村木 厚子 氏

きらり☆わがまちNPO

わく★わこ いきものつながりクラブ

問 ✉wakuwako.tsunagari@gmail.com（浅野）

ある男の子はノコギリで真剣に枯れ枝を切っていました。ある女の子は自分の身長よりずっと長い枝を両手で持って、丁寧に枝同士を組んでいました。別の男の子は真冬なのに大汗をかきながらフレコンバッグいっぱいの落ち葉集めに集中していました。未就学の女の子は「ミ」と呼ばれる大きなちり取りが気に入ったのか、ずっとミで遊んでいました。

こんにちは。「わく★わこ いきものつながりクラブ」と申します。通称「わくわこ」と名乗っています。突然「?」と思ったかもしれませんが、上のレポートは当会が昨年度実施し、大いに盛り上がった「エコスタックづくり」の様子です。エコスタックとは、太い枝を編んだ大きなかごに落ち葉を詰めたもの。ヤモリやカブトムシの幼虫など、いきものにすみかを提供して、いきものを増やしていこう！というものです。



エコスタックづくり（1月）
こどもたちだけで立派なエコスタックをつくりました。



夏の夜のセミ羽化観察会（2025年8月）
神秘的な自然の営みを、みんなで観察しました。

わくわこでは、このように生物多様性をより豊かにしていくための活動として、夏には「セミの羽化観察会」、春と秋には、視覚が不自由な人とともに五感を使って自然と触れ合う「ネイチュアフィーリング観察会」など、こどもやハンデのある人への自然体験活動や自然観察会を、年間を通して行っています。

拠点はエミパーク和光樹林です。ぜひHPやInstagramなどをチェックして遊びに来てください。

団体の情報はこちら▶

Information
インフォメーション

今月の納税 国民健康保険税(第3期) **納期限 9月30日(水)**

税金は納期限内に納めましょう。便利な口座振替のご利用を！コンビニ・スマートフォン(モバイル決済)でも納付できます。
問 収納課 徴収担当 ☎424-9105

お知らせ

駅出張所 9月休業日

9月21日(月・祝)、22日(火・休)、23日(水・祝)は休業します。
問戸籍住民課 駅出張所 ☎467-2446



マイナンバーカード コールセンター開設

マイナンバーカードの申請、受け取り、手続きに関する問い合わせが可能です。
相談窓口 ☎0120-155-010
受付時間 8:30～20:00(年末年始除く)
問戸籍住民課 住民担当 ☎424-9112

年金の予約相談

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。

事前予約をすると、相談内容にあったスタッフとスムーズな相談が可能です。ぜひ、ご利用ください。
予約受付専用電話 ☎0570-05-4890
(つながらない場合 ☎03-6631-7521)
問保険年金課 年金後期高齢者医療担当
☎424-9151

9月10日は「下水道の日」

生活排水(風呂、トイレなどの汚水)は下水道管で処理場に集められ、きれいになってから川へ流されます。

下水道使用料は、下水道管の損傷による道路陥没事故などを防ぐため、点検調査や補修などの下水道施設の維持管理にも使われています。今後も、暮らしを支える下水道使用料の負担にご理解をお願いします。
問企業経営課 経営担当 ☎463-2152

9月23日は手話言語の国際デー

手話言語の重要性を認識し、ろう者の権利を促進するため、手話言語が持つ文化的、社会的な価値を広める活動が世界中で行われます。

市では、手話言語が音声言語と同様に重要であるという認識を広めていくため、期間中、市役所ロビー、児童館、総合福祉会館で啓発を行います。
日9月16日(水)～25日(金)
問障害福祉課
障害支援担当
☎424-9123



災害時通訳・翻訳ボランティア募集

大規模な災害時に外国籍住民への通訳・翻訳などの支援活動を行います。

主な言語は英語、中国語、韓国語ですが、その他の言語での応募も可能です。海外生活の経験や語学力を活かして支援活動に参加してみませんか。
●詳細は市HPで▶
問企画人権課
人権文化交流担当 ☎424-9088

ごみ広域処理施設の起工式

8月7日に、「朝霞和光資源循環組合ごみ広域処理施設整備・運営事業 建設工事起工式」が開催されました。

事業は計画どおり進捗しており、令和12年4月の稼働開始に向け、周辺環境に配慮しながら安全第一で工事を進めてまいります。
●詳細は組合HPで▶
問朝霞和光資源循環組合
☎424-2253



その看板は本当に大丈夫ですか?

屋外広告物は条例でルールが定められており、広告物を掲出する際には、許可が必要になる場合があります。

市内に広告物を掲出する人やその場所を提供する人は、ルールを守った適正な設置と維持管理をお願いします。
●詳細は市HPで▶
問建築課 審査住宅担当
☎424-9134

ハロウィンジャンボ宝くじ

1等・前後賞合わせて4億円!
▶ハロウィンジャンボ宝くじ当せん金
【1等】2億円×12本
【前後賞】各1億円×24本
●当せん本数は発売総額360億円・12ユニットの場合
▶ハロウィンジャンボミニも同時発売
発売期間／9月16日(水)～10月16日(金)
抽せん日／10月26日(月)
●この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。お求めは埼玉県内の宝くじ売り場で!
問(公財)埼玉県市町村振興協会
☎048-822-5004

シラコバト基金への寄附のお願い

県は、寄附金をNPO法人などが行う地域福祉活動やボランティア活動の支援に役立てています。シラコバト基金への寄附にご協力をお願いします。
●詳細は県HPで▶
問埼玉県 福祉政策課
☎048-830-3223

和光市民まつり 協賛&ボランティア募集



▶協賛まだまだ募集中
企業／1口10,000円
(9月4日(金)まで)
個人・団体／1口2,000円
(10月23日(金)まで)
返礼品／オリジナルデザインタオル
問和光市民まつり実行委員会
☎424-9113
▶ボランティア募集
日11月8日(日)8:30～16:30
対中学生以上
内交通誘導、清掃など
申電話で
問社会福祉協議会ボランティアセンター
☎452-7606

「こどもまんなか 児童福祉週間」標語の募集

令和9年度「こどもまんなか 児童福祉週間」を象徴する標語を募集します。
●詳細はHPで▶
問(公財)児童育成協会
「標語募集」係
☎03-5357-1174

「彩の国動物愛護推進員」公募

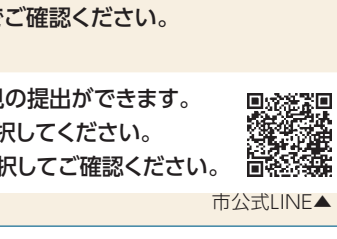
動物の愛護や正しい飼育に関する知識などの普及啓発にボランティアとして協力いただきます。
申9月1日(火)～11月30日(月)に
電子申請またはEメール、郵送で
●詳細は県HPで▶
問埼玉県 生活衛生課
☎048-830-3612
✉a3600-09@pref.saitama.lg.jp

連休中も小児科外来を行います

日9月20日(日)～22日(火・休)
受付時間／9:30～14:30
場国立病院機構埼玉病院
●救急の場合は連休中も24時間対応
●症状によりお待ちいただく場合がございます。
●来院前にお電話での確認にご協力ください。
問国立病院機構埼玉病院 ☎462-1101

秋の全国交通安全運動

県では「人も車も自転車も 安心・安全 埼玉県」をスローガンに掲げ、「高齢者と自転車の交通事故防止・生活道路における速度抑制対策の推進」を重点とし、運動を実施します。交通ルールを守り、事故を防止しましょう。
日9月21日(月・祝)～30日(水)
問道路安全課 交通安全担当
☎424-9157



社会生活基本調査

総務省統計局(埼玉県)は、少子高齢化対策などの政策に必要な情報を得るため、社会生活基本調査を実施します。調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、ご理解とご協力をお願いします。
日10月上旬～中旬
内1日に仕事や家事に費やす時間、過去1年間の自由時間について
問埼玉県 統計課 ☎048-830-2314

市民参加推進 届けようあなたの意見!



審議会等の開催(傍聴は直接会場へお越しください)

■ **第2回和光市子ども・子育て支援会議**
9月25日(金)10:00から
場市役所5階 502会議室 問子ども家庭支援課 子ども施策担当 ☎424-9124

■ **第3回和光市公共施設マネジメント実行計画検討委員会**
9月29日(火)14:00から
場市役所3階 庁議室 問資産戦略課 計画推進担当 ☎424-9081

■ **第1回和光市総合教育会議**
9月30日(水)15:00から(予定)
場市役所4階 403会議室 問企画人権課 企画調整担当 ☎424-9086

パブリックコメント

■ **和光市公告式条例の改正について**
募集期間／9月11日(金)～30日(水) **結果公表**／10月下旬
問総務課 コンプライアンス担当 ☎424-9085 ✉a0400@city.wako.lg.jp

意見の提出方法や対象者などは、市公式LINE 市HPでご確認ください。



市公式LINEで詳細の確認や応募、意見の提出ができます。
「メニューを開く」から「市民参加」を選択してください。
一覧で表示されますので、それぞれ選択してご確認ください。

市公式LINE▲

わこ産 わこ消 和光産農産物販売 軽トラ市
和光市駅南口駅前広場
第2水曜日16:00～18:00頃
●天候や野菜の出荷状況により中止となる場合があります

シルバー人材センター会員募集

対60歳以上
内清掃作業、屋内外軽作業 など
●仕事も随時募集しています。危険な仕事以外は何でもご相談ください。
▶入会説明会（要予約）
日9月16日（水）、10月16日（金）、11月17日（火）10:00から
定先着10人
問（公社）朝霞地区シルバー人材センター ☎465-0339

学校給食調理員の募集

募集人員／6時間勤務調理員、交替6時間勤務調理員（調理補助）
勤務日／給食実施日および実施前（3日間）、実施後（4日間）、ほか研修など
勤務時間／8:45～15:30
申履歴書（写真添付）を郵送で
●詳細はHPで▶
問（一財）和光市学校給食協会 ☎424-8114

火災予防普及啓発ポスター用図画の募集

市内の中学生を対象に火災予防に関する図画を募集します。
【応募期間】
12月7日（月）～令和9年1月8日（金）
【募集対象】
四ツ切画用紙（縦置き）に「火の用心」の文字を入れ、火災予防を分かりやすく表現したもの。
●詳細はHPで▶
問埼玉県南西部消防局 予防課 ☎048-460-0121

埼玉県県政サポーター募集

県では、皆さんの声を県政に反映させるため、インターネットで県政の課題についての意見を聴く「埼玉県県政サポーター」を募集しています。
あなたの声を県に届けることができるほか、県政や県全体について知るきっかけになります。
対満16歳以上　申県HPで▶
問埼玉県 県民広聴課 ☎048-830-2850

「こんにちは県議会です」

県議会に関するさまざまな情報をタイムリーに放送します。
【放送】テレビ埼玉 日曜日（不定）10:00から
●放送スケジュールなど詳細は埼玉県議会HPで▶
問埼玉県議会事務局 政策調査課 広報担当 ☎048-830-6257

広報わこう WakoDays
最新号・バックナンバーはこちら▶
問秘書広報課 シティプロモーション担当 ☎424-9091

開 催

コミセンまつり開催

▶新倉コミュニティセンター
日10月3日（土）13:00～16:00
4日（日）10:00～15:00
問☎465-5521
▶牛房コミュニティセンター
日10月4日（日）10:00～15:00（予定）
問☎465-5621
ご来場お待ちしております。
問市民活動推進課 コミュニティ担当 ☎424-9113

和光市駅前グルメ

和光市駅前にキッチンカーを出店します。昼はサクッと本格ランチ、夜は贅沢おうちごはん。普段は食べられない料理を和光市駅前で！
日9月12日（土）11:30～19:00
場南口駅前広場
参加店舗／キッチンカー10店舗程度
問和光市商工会 ☎464-3552



白子囃子（しらこばやし）体験講座（全9回）

篠笛（しのぶえ）・太鼓・鉦（かね）・踊りを練習して、市民まつりでお披露目します。講座修了者は、優先して保存会に入会できます。
日9月19日～11月28日の毎週土曜日（10月10日（土）・24日（土）を除く）19:00～21:00　●途中参加可
場中央公民館 音楽室
対市内在住または周辺地域在住の人（中学生以下は保護者同伴）
師和光市白子囃子保存会
申9月16日（水）16:00までに電話または電子申請で
●詳細は市HPで▶
問生涯学習課 文化財保護担当 ☎424-9119

スポーツ教室

▶グラウンドゴルフ教室
日9月4日（金）・11日（金）9:00～11:00
●雨天時、4日（金）は中止、11日（金）は18日（金）に変更。
場和光市運動場
▶吹き矢体験教室
日10月20日（火）9:00～13:00
場総合体育館 サブアリーナ
持上履き　申9月22日（火・休）まで
【共通事項】
定各先着50人　費100円（保険料）
申氏名・年齢・性別・住所・電話番号を電話またはFAX、Eメールで▶
問和光市スポーツ協会
☎・FAX424-2615
（月～金曜日 9:00～17:00）
✉wako-taikyou@bf.wakwak.com

ロングビューウィークパネル展

平成11年10月1日にアメリカ合衆国ワシントン州ロングビュー市と姉妹都市提携を締結したことを記念し、姉妹都市の紹介や今までの交流の様子などを展示します。
日9月29日（火）～10月6日（火）9:00～16:30（最終日は13:00まで）
●土日・祝日は除く
●詳細は市HPで▶
問企画人権課 人権文化交流担当 ☎424-9088

コケ玉講座

日9月25日（金）14:00～16:00
場市役所5階 503会議室
定先着20人
費1,000円
師井藤賀 操 氏
持ビニール手袋、手拭きタオル
申9月4日（金）～18日（金）に電話またはEメールで
●詳細は市HPで▶
問市民活動推進課 協働推進担当 ☎424-9120
✉c0200@city.wako.lg.jp



第22回 那須烏山マラソン大会

市と地域間交流都市である那須烏山市の事業です。市内在住・在勤者には特典があります。ぜひご参加ください。
日11月29日（日）
場那須烏山市保健福祉センター
申9月30日（水）まで
●詳細は市HPで▶
問那須烏山市 スポーツ大会実行委員会事務局 ☎0287-88-6223

聴き上手になるために ―言葉のボールの受け止め方―

生涯学習指導者研修会と併催します。
日9月28日（月）10:00～11:30
場市役所5階 502会議室
対市内在住・在勤・在学の人
定先着30人
師鈴木 崇之 氏（東洋大学教授）
申電子申請で▶
問生涯学習課 生涯学習担当 ☎424-9150

地域子育て公開講座「子どもは自分のちからで動きだす」

日10月16日（金）18:00～19:30
場中央公民館 会議室1
対市内在住・在勤・在学の人 ほか
師藤原 里美 氏
申電話またはEメール、申請フォームで▶
問和光市児童発達支援センター やまぼうし ☎458-0673
✉wako-hirosawa@roukyou.gr.jp

小学校就学時健康診断

令和9年4月入学の新1年生を対象に、健康診断を行います。やむを得ない理由で日程の都合がつかない場合は、事前に学校教育課へご連絡ください。
●8月下旬に通知書を発送しました。
●詳細は市HPで▶
問学校教育課 学務担当 ☎424-9148

子育て応援サポーター養成講座

ファミリー・サポート、産前・産後サポート、緊急サポートのサポーターを募集しています。妊娠中や子育て中の家庭を支えるため、空いている時間を役立ててみませんか。
日10月26日（月）・27日（火）、11月5日（木）・6日（金）9:30～16:30
場市役所
申電話またはEメールで
●詳細は市HPで▶
問和光市ファミリー・サポート・センター
☎090-6530-0961（平日9:00～16:00）
✉wakofamisapo@cap.ocn.ne.jp

埼玉県市民後見人養成研修

対市内在住で市民後見人として活動する意思があり、インターネットに接続できる環境を整えられる人
費無料（テキスト代、交通費は自己負担）
申9月1日（火）～10月15日（木）にEメールまたは窓口、郵送（必着）で
●詳細は市HPで▶
問地域共生推進課 包括支援担当 ☎424-9121
✉d0500@city.wako.lg.jp

手話ステップアップ講座

日10月9日～令和9年3月26日の毎週金曜日 10:00～12:00（全22回）
場総合福祉会館3階 会議室2
対市内在住・在勤の手話通訳者を目指している人で手話奉仕員養成講座（基礎）修了者またはそれと同等の人
▶受講審査
日9月25日（金）12:30
定15人程度
申9月13日（日）までに申請書に記入の上、Eメールで
●詳細・申請書はHPで▶
問和光市ボランティアセンター ☎452-7606
✉volucen@wako-shakyo.or.jp

下水道排水設備工事責任技術者資格認定共通試験

日11月29日（日）
場聖学院大学
申9月30日（水）までに郵送で
●詳細は受験案内で（下水道課窓口で配布中）
問下水道課 下水道業務担当 ☎424-9137

必見のイベント情報が満載!

こどもひろば

詳細は各HP、二次元コードで

予◀申し込みが必要です(マークのないものは、当日直接会場へ)

ネウボラ課 母子保健担当
☎424-9087

乳幼児健康診査
3～4カ月児、9～10カ月児、1歳6カ月児、3歳4カ月児、5歳児健診を実施しています。1カ月児健診は費用助成を実施しています。

乳幼児健康診査(集団健診)　1カ月児健診費用助成

母子手帳の交付
地域の子育て世代包括支援センター、またはネウボラ課で交付しています。(要予約)

母子健康手帳交付

わこう版ネウボラ事業
◀●プレパパママ教室
●新米ママ学級(第一子優先)
●乳児相談(来所)
●赤ちゃん学級



本町子育て世代包括支援センター
☎460-1915　休所日／日曜・祝日

フリーキッズ
日月～土曜日 9:00～14:00
定8組(入れ替え制)

フリーキッズDE誕生会
毎月第3水曜日に誕生月のお友だちをみんなでお祝いしています。

すくすくアワー(身長・体重測定)
日9月9日(水)9:00～14:00
●この日は計測のみで遊べません。

●最新情報はXへ!▶

南子育て世代包括支援センター
☎450-4642　休所日／日曜・祝日

みんなの広場●HP・通信で

おしゃべり会「管理栄養士を交えてお話会」
日9月2日(水)10:00～11:00

あめんぼさんの読み聞かせ
日9月11日(金)11:00から

パパとあそぼう! 予
日9月19日(土)10:00～11:00
対未就学児とパパ　定各10組
内親子手型アート、子育てトーク
申9月1日(火)9:00から窓口または電話で

プラレールの日
日9月26日(土)

北子育て世代包括支援センター
☎464-0194　休所日／日曜・祝日

保育園入園案内(申請～入園について)
日9月16日(水)10:30～11:30
内保育サポート課・しらこ保育園長による話、予約制個別相談(受け付け中)

多胎児親子集まれ～ 予
日9月18日(金)10:30～11:30

親子リトミック 予
日9月28日(月)11:00～11:30
対首がすわった頃～歩行前　定15組

産後ママのおしゃべりたいむ 予
日9月30日(水)13:30～14:30
定6組　対おおむね2～6カ月
内臨床心理士さんを交えたお話し会
【予共通事項】
申9月1日(火)9:00から電話または窓口で

わしゃもん地域交流会
日10月2日(金)10:30～11:00
内下新倉児童館との交流会
申9月18日(金)9:30から下新倉児童館まで

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

外国人おやこのつどい 予
日9月10日(木)10:00～11:30
対外国籍家族、日本人家族

ちびともプレーパーク
日9月17日(木)10:00～11:30
場桜坂公園
内乳幼児親子の公園デビューに。ボール、シャボン玉、水あそびなど

パパママてあそびタイム 予
日9月19日(土)10:00～11:30
対生後2カ月から

プレママプレパパ見学デー 予
日9月26日(土)10:00～11:30、13:30～16:00のうち1時間程度
対夫婦でも1人でも可

わこう産前・産後ケアセンター
☎424-7275　休所日／日曜・祝日

3回連続パパ向け講座
日①9月26日(土)14:00～15:00 ②10月10日(土) ③10月24日(土)
対生後2カ月以降の子とパパ　定6組
内①父トレ&抱っこ紐の使い方講座 ②足形アート ③ベビーマッサージ
●全3回参加できる人優先
申HPを確認の上、2週間前から電話で

●子育てラボはイベントカレンダー参照▶

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

対妊娠期、就学前、小学生がいる家庭
費無料
内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

まちかど健康相談室
☎080-5913-6797　休所日／土日・祝日

育児相談 ぽかぽか相談 予
日9月10日(木) 10:00～12:00
対乳幼児保護者
内『離乳食の悩み』
師保健師・管理栄養士

総合児童センター
☎465-2525　開所時間／9:00～19:00　休所日／第2・4木曜

ARで遊ぶ新スポーツ～HADO～
日毎週土日開催中
対小学生以上　●詳細はHPで

ママサークル～ヨガ～ 予
日9月8日(火)①10:00から②10:45から
対①歩く前の子とママ ②歩き出した子とママ
●どちらもママ1人での参加も可
定各15組　費600円

親子で楽しむ読み聞かせ会
日9月8日(火)10:00～10:30

ぷちプレーパーク
日9月25日(金)10:00～12:00

出張スタジオINわぴあ～ハロウィン～ 予
日10月16日(金)10:00～13:00
定12組
費基本料金2,000円+写真のカット数に応じた料金
申9月20日(日)21:00から
●詳細はHPで

下新倉児童館
☎464-1515　開館時間／9:30～17:00　休館日／火曜・第3日曜

将棋教室 予
日9月13日(日)15:00から
対小学生以上　定8人
申9月4日(金)9:30から

リトミック 予
日9月14日(月)とその他4回
●詳細はXで

児童館の薬屋さん
日9月24日(木)～30日(水)
対小学生以上

わらべうたin児童館
日9月25日(金)11:00から
内幼児親子向けわらべ歌と工作など

どんぐりパーク(ポリ袋あそび)
日9月27日(日)10:00から　対幼児親子

地域交流会 予
日10月2日(金)10:30から
対乳幼児親子　定20組
申9月18日(金)9:30から
●詳細はXで

南児童館
☎467-5627　開館時間／9:30～17:00　休館日／火曜・第3日曜

オープン幼児サークル
日①9月2日・9日・16日・30日の各水曜日 ②9月3日・10日・17日の各木曜日 10:30から
対①おおむね2歳 ②おおむね1歳

小学生工作教室(万華鏡作り) 予
日9月12日(土)13:30から　定6人

ベビーマッサージ 予
日9月18日(金)10:00から
対生後2カ月～1歳前　定8組

児童館わくわくまつり(学童クラブ共催)
日9月19日(土)10:00から
内ゲーム、パン・アイス販売
●チケットは9:40から配布(先着順)
●午前中、遊戯室の遊具は貸し出し不可
●午後は片付けのため14:00からの開館

パパママすまいるタイム 予
日9月27日(日)10:30から
定6人　内コインケースづくり
【予共通事項】申1週間前から

新倉児童館
☎463-1679　開館時間／9:30～17:00　休館日／火曜・第3日曜

オープン幼児サークル 予
日①9月2日・9日・16日・30日の各水曜日 10:00から
②9月3日・10日・17日の各木曜日10:00から
対①満2歳 ②満1歳の幼児親子(4月1日現在)

幼児スペシャル(カラーボールあそび) 予
日9月11日(金)10:30から

移動児童館in新倉北地域センター 予
日9月7日(月)10:30から
対子育て中の保護者　定4人
内防災食の試食会

工作教室 予
日9月12日(土)13:30から
対小学生　定6人
内ボトルキャップでベイブレード風コマ作成

幼児リトミック 予
日9月28日(月)10:00から
対1・2歳児　定15組
【予共通事項】申1週間前から

日日時 場場所 対対象 定定員 費費用 内内容 師講師 持持ち物 保保育 主主催 共共催 協協力 申申し込み 問問い合わせ FAX FAX ✉Eメール HPホームページ

毎日を健やかにおくるために

健康生活ホッとライン

健康増進センター ✉d0401@city.wako.lg.jp
健康づくり担当 ☎424-9128 ／ 保健予防担当 ☎465-0311

場のないものは、健康増進センターで行います。

転入などで、予防接種の予診票を受け取っていない人、健診の受け方を知りたい人は、お問い合わせください。

10月・11月 集団健診実施のお知らせ

問健康づくり担当

受けられる健(検)診をLINEでチェック!

基本的な健診、がん検診などを自由に組み合わせて受けることができます。

日10月分：10月12日(月・祝)～16日(金) **受付期間**／8月31日(月)～9月7日(月)
11月分：11月1日(日)～4日(水) **受付期間**／9月14日(月)～28日(月)

申【WEB】予約初日9:30～最終日17:00(期間内24時間申し込み可／先着順)
【電話】0120-973-493(9:30～17:00／土日・祝日不可／先着順)

集団健(検)診Web予約▶

令和8年度 8020よい歯のコンクール表彰式

問健康づくり担当



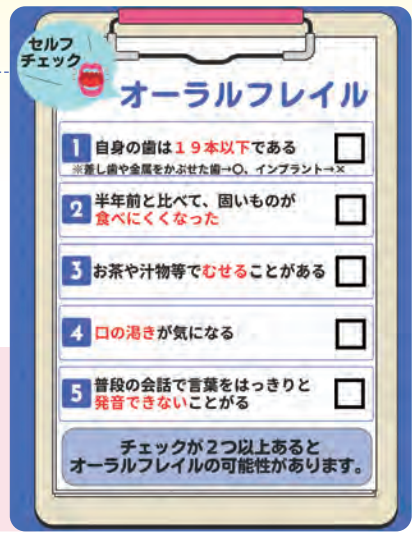
80歳以上で自分の歯を20本以上お持ちの健康な人を対象に行われているコンクールです。

令和8年度の受賞者

和光市長賞	綾部　政子 さん
朝霞地区歯科医師会長賞	本田八千代 さん
和光市議会議長賞	石井　元子 さん
朝霞地区歯科医師会特別賞	瀧　光子 さん

未来の健康は“お口”から。まずはセルフチェック

オーラルフレイルとは、かむ力や飲み込む力が少しずつ弱まり、食事や体力にも影響が出てしまう状態のことです。初期には気づきにくいため、お口の健康づくりの第一歩として、ぜひ歯周病検診をご利用ください。



歯周病検診

対市内在住で、4月1日時点で20・30・40・50・60・70歳および妊娠中の人
費500円





がん患者アピアランスケア用品購入費補助金の電子申請を開始

問健康づくり担当

対がん治療でエピテーゼ、ウィッグを購入した人
申電子申請または郵送、窓口で

詳細は市HPで▶　電子申請▶

好酸球性副鼻腔炎とは

わたしたちの健康

朝霞地区医師会 関根 大喜　☎ 048-464-4666

いわゆる蓄のう症とよばれる病気は正確には副鼻腔炎といいます。鼻の周りには副鼻腔という空洞があり、そこに細菌やウイルス、アレルギーなどが原因で炎症がおこり、鼻づまりや鼻水、顔の痛み、頭痛などが現れます。急性と慢性の2種類があります。

そのような副鼻腔炎のほかに、好酸球という白血球（体を病気から守る細胞）の一種がたくさん集まり炎症を起こす副鼻腔炎があります。これを好酸球性副鼻腔炎といいます。一般的な副鼻腔炎とは機序や治療法が異なることが特徴です。

好酸球とは何か

好酸球は、体の免疫を担当する白血球の一種です。特にアレルギー反応や寄生虫から体を守る働きをしています。しかし、何らかの原因で好酸球が増えすぎると、自分の体の粘膜まで傷つけてしまうことがあります。それが副鼻腔の粘膜でおこった結果、好酸球性副鼻腔炎になります。

主な症状

一般的に副鼻腔炎では、
①鼻づまりが長く続く　②粘りけの強い鼻水が出る　③鼻水がのどへ流れる（後鼻漏）
④頭が重く感じたり、顔が痛くなったりする
⑤鼻の中に「鼻ポリープ（鼻茸）」というやわらかいできものができる
⑥においが分からなくなる（嗅覚障害）
などの症状がでます。特に⑤・⑥の症状は、好酸球性副鼻腔炎の特徴の1つです。

原因

はっきりした原因はまだ分かっていません。しかし、体の免疫の働きが関係していると考えられています。また、気管支ぜんそくやアレルギー性鼻炎がある方や、鎮痛剤（アスピリン）にアレルギーをお持ちの方にこの疾患が多いことも特徴です。

診断方法

内視鏡（細いカメラ）で鼻ポリープがあるかを確認し、必要に応じてCT検査を行って副鼻腔の状態を詳しく調べます。また、血液検査で好酸球の数を調べることもあります。手術で取り除いた鼻ポリープを顕微鏡で調べ、好酸球が多く集まっていることが確認されると、診断の助けになります。

治療

ステロイドというアレルギーを抑える薬（飲み薬・点鼻薬）が使われますが、十分な効果を得られないことが多いです。薬だけで十分に改善しない場合は、内視鏡を使った手術で副鼻腔を広げ、鼻ポリープを取り除くことがあります。しかし、この病気は手術後に再発しやすく、手術だけで完全に治るとは限りません。

最近では、生物学的製剤という新薬も使われています。この薬は、好酸球による炎症を引き起こす物質の働きを抑えるため、重症の方に効果が期待されています。また、鼻の中を生理食塩水で洗う鼻洗浄を行うと、鼻水や炎症の原因を取り除く助けになります。

日常生活で気を付けること

この病気はさまざまな検査で軽症・中等症・重症に分けられます。中等症・重症の方は指定難病に認定されている非常になおりにくい病気です。そのため、症状が良くなっても自己判断で薬をやめず、定期的に病院を受診することが大切です。

喫煙者は禁煙を心がけることも症状の悪化を防ぐ助けになります。気管支ぜんそくがある方は、その治療もしっかり続けることが重要です。

まとめ

好酸球性副鼻腔炎は、好酸球が増えすぎることで起こる慢性的な副鼻腔の病気です。普通の副鼻腔炎とは異なり、鼻づまりや嗅覚障害、鼻ポリープなどが特徴で、再発しやすいことも知られています。しかし、薬や手術、生物学的製剤など治療法は進歩しており、適切な治療を続けることで症状をコントロールできます。早めに耳鼻咽喉科を受診し、医師の指示に従い治療を続けることが、快適な生活につながります。

障害者・高齢者に関するお知らせ

いきいき通信

予◀申し込みが必要です（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） 開所／平日9:00～16:00

LINE▶

のど自慢大会 予

1曲フルコーラスで自慢の歌をご披露ください！ デュエット、グループでの参加も大歓迎！

日9月26日（土）12:00～15:30
申9月12日（土）まで

テニピンをやってみよう！

日9月29日（火）10:30～11:30
内座ってできるボールスポーツ

おたっしゃ健診 予

日9月30日（水）10:00～12:00

マシン倶楽部（全8回） 予

日10月8日～11月26日の毎週木曜日 10:00～11:00
定8人（申込多数の場合抽選）
申9月15日（火）～30日（水）

新倉高齢者福祉センター 歩楽里（ふらり）

☎465-3800（新倉1-20-39） 開所／平日9:00～16:00

詩舞発表会

日本の伝統芸能をどうぞお気軽にお楽しみください。

日9月7日（月）10:30～11:00
出演／石井令穂・桃山玉詠・桃山玉穂

特殊詐欺防止ワークショップ 予

詐欺にあわないためにみんなで学びましょう！

日9月24日（木）10:00～11:00 定15人
持メモ、筆記用具

相続・生前贈与セミナー講座 予

「相続や生前贈与って、何から準備すればいいの？」お金のプロがわかりやすく解説！

日9月26日（土）10:00～11:00
定15人 持メモ、筆記用具

まちかど健康相談室 予

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

習字を楽しもう

日9月1日（火）10:30～12:00

園芸クラブ

日9月4日（金）10:15～11:30
●雨天時は11日（金）
場広沢小学校校庭

囲碁・将棋を楽しもう（出入り自由）

日9月4日（金）13:00～15:00

手芸「ジュートバッグに簡単刺繍」

日9月14日（月）10:30～11:30
定12人 費150円

ゲートボールを楽しもう（猛暑日中止）

日9月15日（火）13:30～14:30
場西大和団地集会所裏広場

絵を楽しもう（大人のぬりえなど）

日9月16日（水）13:30～14:30

ミニ料理「甘酢のコロコロ秋野菜」

日9月18日（金）11:00～11:30、14:00～14:30
定各回12人

専門講座「薬剤師が教えるよい睡眠とは」

日9月29日（火）13:30～14:30

まちかど生き活きプラザ 予

☎452-5088（下新倉1-4-17） 開所／月～金曜日 10:00～15:00

対65歳以上 Ⓐ10:00～11:00 Ⓑ13:00～14:00

内容	9月開催日	曜日	時間
誰でもサロン（予約不要）	1日	火	Ⓐ
関節のびやか体操	1日・15日	火	Ⓑ
かんたんタブレット	7日	月	Ⓑ
アートプログラム～針金で描く楽しい模様～	8日	火	Ⓐ・Ⓑ
楽しく、脳トレ！	9日	水	Ⓐ
ポンジャン～簡易麻雀～	15日	火	Ⓐ
かんたん創作～PPバンドで金魚の飾り～	16日	水	Ⓐ・Ⓑ

管理栄養士が教えます！

食べ方のコツがわかる！

生活習慣病予防クッキング

3回連続講座

中央公民館	11月4日・11日・25日の各水曜日	10:00～13:00（1日目は12:00まで）
坂下公民館	10月16日・23日・30日の各金曜日	
ゆめあい和光	9月30日・10月7日・14日の各水曜日	

対65歳以上 定先着15人 申各会場日程1回目の1週間前までに電話で
問NPO法人ぽけっとステーション ☎465-8833

まちかど元気あっぷ 予

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

対65歳以上 定各16人（鍛錬マシントレーニングは14人）
持マスク、室内用運動靴、飲み物、タオル

●10:00に施設シャッターが開きます。待機場所がありません。10:00～10:15の間に到着するようお越しください。

教室名	9月開催日	曜日	時間
やさしいヨガ体操	7日・14日・28日	月	10:00～11:00 ●フリータイム11:00～11:30
筋力あっぷ体操	1日・8日・15日・29日	火	
ブレインあっぷ体操	9日・16日・30日	水	
のびのびストレッチ	3日・10日・17日・24日	木	
鍛錬マシントレーニング	3日・7日・14日・17日・24日・28日	月・木	13:30～14:30 ●フリータイム14:30～15:00

向山まちかど元気あっぷ体操 予

日9月1日・8日・15日・29日の各火曜日 13:30～15:00（フリータイム14:30～15:00）
場向山地域センター1階 多目的室1・2
対65歳以上
定20人
内座位での運動を中心に、ストレッチ・筋トレ・レクリエーション・脳トレなど
師2人 持室内履き、飲み物、タオル
申まちかど元気あっぷ ☎485-8859
●実施場所と問い合わせ先が異なるため、お気を付けください。

まちかど健康広場 予

☎424-5420（本町23-32 グッドラックビル1階）

対65歳以上 定各15人（ヨガ12人）

教室名	9月開催日	曜日	時間
痛みの教室	1日・8日・15日・29日	火	11:00～11:25、11:40～12:05
骨盤調整	2日・9日・16日・30日	水	9:50～10:20、10:35～11:05
脳トレ	2日・9日・16日・30日	水	13:20～13:50、14:05～14:35
リラックスヨガ	3日・10日・17日・24日	木	11:00～11:25、11:40～12:05
アクティブヨガ	3日・10日・17日・24日	木	13:20～13:50、14:05～14:35

うぇるかむ事業 予

介護予防のために、体操・音楽・創作などの活動を行います。

対65歳以上 申新規申し込みは事前にご連絡ください。

実施場所	9月開催日	曜日	時間	問い合わせ
サポートセンター広沢（地域交流室）	3日・10日・17日	木	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）	6日・20日	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）	4日・18日	金	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）	2日・16日	水	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）	8日・15日・22日・29日	火	14:00～16:00	リーシェガーデン和光（丸山台2-11-1）☎485-9956
わこう翔裕館（地域交流施設ひまわり）	8日・15日	火	9:30～11:30	地域交流施設ひまわり（下新倉4-17-52）☎486-9371
	4日・11日・18日・25日	金		
本町小学校	4日・11日・25日	金	9:30～11:00	クローバー整骨院（本町19-3 ローツェ101）☎423-7335
南公民館	3日・10日・24日	木	13:30～15:00	

日日時 場場所 対対象 定定員 費費用 内内容 師講師 持持ち物 保保育 主主催 共共催 協協力 申申し込み 問問い合わせ FAX FAX ✉Eメール HPホームページ

学び［生涯学習］とスポーツのひろば

まな★スポ

詳細は各HP、二次元コードで

予◀申し込みが必要です（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
休館日／10日（木）　館内整理日／24日（木）

あかちゃんタイム（乳幼児親子）
日9月3日（木）10:30～11:00

絵本とおはなしの会/土曜えほんタイム
日9月5日・12日・19日・26日の各土曜日
①11:00から ②14:00から
対①2、3歳くらい ②4、5歳くらい

スマホでらくらく予約Day
日9月17日（木）9:30～17:00
持図書利用券またはスマホ、タブレット端末

あかちゃんと楽しむ絵本とわらべうた
日9月18日（金）（完全入れ替え制）
10:30～11:00、11:15～11:45
対6カ月～2歳の親子

出張ブックスタート事業 予
日9月28日（月）10:00～11:00
（受け付けは9:45から）
場おやこ広場もくれんハウス
申電話またはLINE、Eメール、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
休館日／毎週月曜日（21、22、23日は祝・休日のため開館）　館内整理日／24日（木）

絵本とおはなしの会（幼児～小学校低学年）
日9月12日（土）11:00～11:20

ひまわりおはなし会（小学生向け）
日9月16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（6カ月～2歳の子と保護者）
日9月25日（金）11:00から
場下新倉児童館

子どもの科学「酸とアルカリであそぼう！～おふろのシュワちゃんをつくろう～ 予
日9月26日（土）14:00～15:30
対市内在住の小学生　定先着20人
師坂口 美佳子 氏（科学読物研究会）
申9月5日（土）からEメールで
●実験で作ったホットケーキ（小麦含む）の試食があります。

南公民館

☎463-7621　開館時間／月～日曜日 9:00～21:30

白子川わくわく体験ツアー（2回目） 予
日9月26日（土）9:30～11:00
●荒天時は翌日に延期
対小・中学生（小学生は保護者同伴）
定20人（申込多数の場合抽選）
申9月6日（日）までに電子申請で

勾玉をつくろう！ 予
日10月17日（土）10:00～12:00
定20人（申込多数の場合抽選）
費500円
申9月2日（水）～30日（水）に電子申請で

坂下公民館

☎464-5230　開館時間／月～日曜日 9:00～21:30

将棋の集い 予
日9月12日（土）13:00～15:00
定先着10人

子育てサロン（妊娠期～子育て中の親子）
日9月15日（火）10:00～12:00
共NPO法人わこう子育てネットワーク

子ども卓球教室 予
日9月20日（日）10:00～12:00
対小学生　定先着15人

ハッピーハロウィン！バスボムづくり 予
日10月3日（土）10:00～12:00
定先着14人　費1,500円（事前支払い）
●小学3年生以下は保護者同伴
●バスボム（発泡入浴剤）は200g作成予定

【予事業共通事項】
申9月2日（水）9:00から電話または窓口で





バスボム

中央公民館

☎464-1123　開館時間／月～日曜日 9:00～21:30

「MYライフ&エンディング」を考えよう～家族に託したいもの、残したいもの…エンディングノートの記録の仕方～ 予
日9月14日（月）14:00～15:30　定20人
申9月1日（火）～13日（日）に電話または窓口、電子申請で

新倉ふるさと民家園

☎467-7575　✉niikura-kominka@nifty.com
休園日／23日を除く毎週水曜日、18日（金）・24日（木）

糸織
色染めした糸を簡易織機で織り上げます。
日9月11日（金）10:00～11:30
対成人　定先着5人

秋のお彼岸（お供え）
日9月20日（日）～26日（土）

新倉の十五夜（特別開園） 秋の着物de民家園
ススキを飾り、月見団子と秋の野菜をお供えします。（浴衣推奨）
日9月25日（金）17:00～20:00
●雨天の場合は日中の展示のみ

秋のお話し会
日10月4日（日）14:00から
対成人　定50人　内大人向け朗読
申名前・用件・電話番号をお話しの会「いろりばた」の留守番電話に
☎048-465-1091

和光市民プール

☎465-2525　開館時間／9:00～21:00（最終入場20:00）
●平日（月・火・水・金）の一般利用は13:00から（学校水泳授業があるため）
休館日／10日（木）・24日（木）



大人水泳教室（中学生以上）
日第1～3週目の各火・水曜日
14:15～14:45、19:30～20:00
費3回1,500円　●詳細・申し込みはHPで

総合体育館

☎462-0107　開館時間／9:00～23:00　休館日／25日（金）

「あおぞらヨガ」開催
日9月27日（日）9:00～10:00
場エミパーク和光樹林（雨天時は体育館剣道場）　費500円
申参加費持参の上、体育館受付で
体験もお待ちしています！

水曜日の空手教室
ジュニア空手 初級
日毎週水曜日16:55から
対小学生・無級～5級

ジュニア空手 中級～上級
日毎週水曜日18:00から
対小学生～高校生・黒帯まで

キッズダンス入門
初めてのダンスにおすすめ！ 正しいリズム感と身体を動かす楽しさを養います。
日毎週土曜日12:15から
対年少～年長
●その他クラスもたくさんあります。詳細は体育館にお問い合わせください。

和光スポーツアイランド

☎465-7511　開館時間／8:00～22:00　休園日／10日（木）、24日（木）

■各種教室受講生募集

わこスポ親子テニス
日毎月第4日曜日 ●どちらも親子合同
8:00～8:50（年長～小学生）
9:00～9:50（小学生）

わこスポテニススクールA・B
日月曜日（原則第2・4・5）・毎週金曜日
A 10:00～11:20　B 12:00～13:20
●祝日除く
●月曜日は変更になる場合があります。

わこスポジュニアサッカースクール
日月・火・木・金曜日 16:00～20:00
●木曜日は第1、3のみ　●祝日除く
対小学生　・1～3年クラス（60分）
・4～6年クラス（80分）
●スクール時間は曜日・クラスにより異なります。詳細はHPで
●予約は施設HP専用フォームで

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
和光市役所駅出張所前 和光市駅1分

広告
HONDA


安全の喜びを共に
Rainbow レインボーモータースクール
https://www.rms.co.jp/
和光市下新倉5－27－1　☎ 048－461－1101

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
わこう法律事務所 検索
和光市丸山台 1-6-14-105（イトーヨーカドー和光店脇）

広告
相続・遺言サポート
任意後見　家族信託　死後事務
（初回相談60分無料・要予約・土日対応可）
☎048-424-5835
司法書士 加賀屋パートナーズ
●和光市本町2番6号一プラザ405
和光市駅南口徒歩2分 イトーヨーカドー和光店そば
●ご検索 ☞司法書士 加賀屋

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 FAX465-8308 ✉info@wako-shakyo.or.jp
HPhttp://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 ☎・FAX452-7606 ✉volucen@wako-shakyo.or.jp

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

■ スタッフ募集
問和光市社会福祉協議会 採用担当

	学童クラブ パートタイマー	学童クラブ アルバイト
勤務日	平日のうち週4～5日	平日のうち週2～5日
勤務時間	登校日 12:00～19:00のうち6時間 長期休業日 7:30～19:00のうち7.5時間	登校日 12:00～19:00のうち6時間 長期休業日 7:30～19:00のうち7.5時間で応相談
就業場所	市内学童クラブのいずれか	市内学童クラブのいずれか
年齢	65歳未満	75歳未満
賃金	時給1,250円	時給1,240円

●詳細は社協HPで確認またはお問い合わせください。

【こどもゆめづくり課から】
■ 不登校の親カフェ（要予約）
日9月17日（木）10:30～12:00
場広沢学童クラブ（広沢小学校内）
内不登校の子を持つ親同士が、本音で語れる場
申二次元コードで▶
問こどもゆめづくり課

【権利擁護センターから】
■ 出張相談会（予約不要）
終活、成年後見制度、ひきこもりなどのご相談。
日9月9日（水）10:00～12:00
場坂下公民館 別館会議室2

【ひきこもり相談センターから】
■ フリースペース（予約不要）
誰かと過ごす練習や、お話したいなど参加の目的はさまざま。ゆるやかなつながりづくりの場です。
日9月9日（水）14:00～15:30
場本町地域センター3階 和室
問すたんど・あっぷ和光

【すたんど・あっぷ和光から】
■ フードパントリー（要予約）
生活にお困りの人へ無料で食品などをお渡しします。同時に食品などの寄付も募集します。
日9月29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
場和光市総合福祉会館3階 ボランティア交流室
定20世帯 問すたんど・あっぷ和光

【ボランティアセンターから】
■ ちょいボラ募集
▶使用済み切手整理
▶車いす点検 ▶ウエス作り 他
日9月17日（木）13:30～14:30
場和光市ボランティアセンター

■ 宅ボラ募集
～自宅で隙間時間にボランティア～
▶ミシンボランティア（雑巾など）
▶布を切ってウエス作り 他
問和光市ボランティアセンター

■ 布の募集
自宅にあるタオルなど吸水性の高い布をボランティアセンターまでお持ちください。

その他ボランティア情報

和光市民文化センター サンアゼリア
9月の休館日：9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
☎468-7771 HPhttps://www.sunazalea.or.jp

公演のお知らせ – Event Information –

9月

わこう歌声ランド

9月1日（火）14:00～16:00
小ホール 参加費1回毎500円
●参加時に会場で参加費をお支払い

モーニング娘。'26 コンサートツアー秋「超 Heartful 11」

9月5日（土）14:30/18:30開演
9月6日（日）14:00/18:00開演
大ホール 全席指定
●チケットは抽選販売にて受付を終了しております。

アンジュルム 2026秋 風林火山・弐

9月12日（土）14:30/18:30開演
9月13日（日）14:00/18:00開演
大ホール 全席指定
●チケットは抽選販売にて受付を終了しております。

佐野元春 &THE COYOTE BAND
MOTOHARU SANO&THE COYOTE BAND "IN & OUT TOUR 2026"

9月19日（土）17:00開演
大ホール 指定席
●チケットは抽選販売にて受付を終了しております。

THEカルテット 昭和歌謡コンサート

9月25日（金）14:00開演
小ホール 全席指定
2,500円（友の会2,300円）
当日券一律3,000円
●未就学児の入場可能（膝上鑑賞無料、お席が必要な場合は有料）

第3回むさしの和太鼓祭 若き鼓動in和光

9月27日（日）15:00開演
大ホール 全席自由 1,000円
●4歳以上有料。3歳以下でもお席が必要な場合はチケット必要

10月

プロ卓球Tリーグ 2026-2027シーズン T.T彩たまホームマッチ

10月2日（金） vs 静岡ジェード 18:30開始
10月3日（土） vs 岡山リベッツ 14:00開始
10月4日（日） vs 木下マイスター東京 14:00開始
大ホール エリア内自由
Aエリア 4,000円 Bエリア 3,000円 Cエリア 2,500円
2階席 一般1,500円 高校生以下500円
●当日券は各席500円増
●10月4日（日）13:30～13:45 サンアゼリアから試合前に音楽の生演奏（布施雅也（T） 野上夕綺（S））をお届け♪

吉田正記念オーケストラ
「元気が出る!映画音楽&昭和歌謡」ノスタルジーコンサート

10月25日（日）14:30開演
大ホール 全席指定
3,000円（友の会2,700円）
当日券（一律）3,500円
●未就学児の入場はご遠慮ください。

東京音楽大学×和光市文化振興公社 協働プログラム【SUNAZALEA アクト企画 Vol8】
クラシックとミュージカル！心うるおす 4つの声と楽器のファンタジー
10月28日（水）13:00開演
小ホール 全席自由 入場無料

11月

近藤嘉宏 ピアノ・リサイタル Theショパン!!

11月28日（土）14:00開演
大ホール 全席指定
S席 5,000円（友の会4,000円）
学生（小学生以上）2,500円
A席 3,500円（友の会3,000円）
学生（小学生以上）1,500円
●未就学児の入場はご遠慮ください。

各公演の詳細は催し物案内またはHPをご覧ください
●助成支援事業の相談は文化振興公社まで

伝書わこ
耳よりな伝言お届けします！

●2カ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10日です

問秘書広報課 ☎424-9091

募集

●和光養神館
合気道をいっしょにいかがですか？ 見学にぜひお越しください。
日毎週木曜日19:30～21:00
場総合体育館
費入会金2,000円 月5,000円
問上野 ☎090-2564-5536

●Happy Xmas Music in WAKO 出演団体募集！
今年も駅前にクリスマスソングを響かせましょう！ 演奏時間は20分、クリスマスの曲（または雪・冬関連の曲）
日12月12日（土）13:00～18:30
場和光市駅前ステージ
費参加費1,000円
申9月30日（水）までに専用フォームで▶
問Peace Light事務局
✉wako.station.christmas@gmail.com

催し

●水墨画作品展とオープニングコンサート
オープニングコンサートは5日（土）12:00～13:00開催。オカリナ、ギターほか
日9月5日（土）12:00～13日（日）15:00
場中央公民館 ロビー
問和墨会 二階堂 ☎461-1370

●和光 早起き太極拳
健身気功・太極拳はゆっくり動く全身運動です。幾分か暑さの和らいだ9月。朝から体を動かしましょう。初心者大歓迎！
日9月5日（土）～26日（土）毎週土曜日7:00～8:00
場和光樹林公園 屋根付き広場（小雨決行、荒天中止）
問新井 ☎467-3229
✉info@tfawushu.com

●アンサンブル・キララ 第15回記念演奏会
和光市を練習拠点に活動する金管アンサンブル集団がお届けする、生演奏による楽しい時間をぜひご堪能ください♪
日9月12日（土）13:00～15:00
場朝霞市民会館ゆめぱれす 大ホール
問海老名 ☎090-7016-6881

わぴあ
問 ✉info@wapia.jp ☎465-2525



わぴあいろどり階段アート
和光を彩る階段アートを、グループで協力しながら描いてみよう！
和光市駅などに完成した絵が展示されます！

わぴあHP▲

日時 **9月26日（土）**
午前の部 10:00～11:30（9:45受付開始）
午後の部 13:00～14:30（12:45受付開始）
会場 **わぴあシアターアリーナ**
対 小学生（3年生以上）・中学生 定 各回80人（要予約） 費 無料

●汚れても問題のない服装でご参加ください。
●タオル・着替えなどをご用意ください。

広告

和光市市民葬儀は 宇野商店 にお任せください。
和光市負担金 4万円
家族葬、一日葬
まごころをこめてお手伝いいたします。
和光市市民葬儀施工数 No.1
和光市市民葬儀委託葬儀社
株式会社 宇野商店
TEL 0120－55－0948
〒 351－0101 埼玉県和光市白子3－29－59

広告

樹木の剪定、伐採、草刈り
お見積もりは無料です！
例：樹高3m剪定3,000円 芝刈り㎡200円
＊オープンガーデン（日本庭園、枯山水）約400㎡
見学会開催中です。
武蔵野植木 株式会社
〒351-0023 朝霞市溝沼5-15-9
TEL 048-424-3928 FAX 048-424-3982

広告

フレアス在宅マッサージ 和光施術所
【通院が難しい方へ】
●ご自宅、介護施設、老人ホームへの訪問マッサージ
●健康保険適用（医師の同意が必要です）
埼玉県和光市丸山台1丁目9-22 志幸28 ピアノ204号
TEL:048-423-8671
メール: wako@fureasu.net

●**和光市役所** ☎464-1111(代表) 開庁時間／月～金曜日9:00～16:30、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・保険年金課・収納課)
●**駅出張所** ☎467-2446・2447 開所時間／日～土曜日(祝・休日を除く)8:30～17:15(取り扱い業務:戸籍関係証明書の発行、住民票・印鑑登録証明書の発行、市税の納入など)

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をご覧いただくか、お問い合わせください。

相談名	予約	日にち	時間	問い合わせ先(実施場所)	電話番号
暮らし					
行政		9日(水)	10:00～12:00	市民活動推進課	424-9129
法律	◎	1日(火)・14日(月)・19日(土)・25日(金)(女性弁護士)・29日(火)	10:30～15:00 ●19日(土)は9:00～12:00	市民活動推進課(相談室)	
年金・保険・労働	◎	24日(木)	10:00～12:00		
不動産	◎	11日(金)	10:00～12:00	埼玉県宅地建物取引業協会県南支部(相談室)	468-1717
住宅(修理)		土日・祝日を除く毎日	9:00～16:30	産業支援課	424-9114
女性(男性も可)	◎	8日(火)・15日(火)	11:00～16:00	市民活動推進課(相談室)	424-9129
人権		16日(水)	10:00～13:00(1組30分)(12:00～13:00も実施)	企画人権課(相談室)	424-9088
空き家	◎	11日(金)	10:00～12:00	都市整備課(相談室)	424-9145
分譲マンション管理	◎	30日(水)	13:30～16:20(1組50分)	建築課(相談室)	424-9134 web相談可
税金					
税務	◎	9日(水)	13:00～16:30	市民活動推進課(相談室)	424-9129
市税・納税		16日(水)	17:15～19:00	収納課	424-9105 電話相談可
		19日(土)・20日(日)	8:30～12:00		
こども					
教育		日・祝日を除く毎日	9:30～16:30	教育支援センター(本町小学校2階)	466-8341 電話相談可
		●第2・4土曜日のみ9:30～12:00(電話のみ)			
健康					
こころの相談	◎	8日(火)(精神科医)	13:30～15:00	健康増進センター	465-0311・424-9128
		14日(月)(臨床心理士)	13:00～16:00		
仕事					
経営・創業		土日・祝日を除く毎日	9:00～16:30	和光市商工会	464-3552
事業者向け専門家相談	◎	土日・祝日を除く毎日	10:00～16:00	和光市商工会	464-3552
職業相談・紹介		土日・祝日を除く毎日	9:30～16:30	ふるさとハローワーク(市役所6階)	464-8609

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。

6日(日)	朝霞	あいかわ循環器内科・内科(循内、内)	☎048-461-8585
	新座	大塚産婦人科小児科医院(産婦、小)	☎048-479-7802
13日(日)	志木	かまた内科クリニック(内、消内、糖内)	☎048-472-7070
	新座	飛田耳鼻咽喉科(耳)	☎048-479-4062
20日(日)	和光	和光駅前クリニック(外、内、小、整外、消外、肛、リハ)	☎048-460-3466
	志木	志木柏町クリニック(整外、麻、内)	☎048-423-2792
21日(月・祝)	和光	和光クリニック(内、アレ)	☎048-468-2115
	新座	眼科スターアイクリニック志木(眼)	☎048-260-6130
22日(火・休)	新座	志木南口クリニック(内、外、小、消外、整外、肛、リハ)	☎048-485-6788
	和光	せきね耳鼻咽喉科クリニック(耳、アレ)	☎048-460-3387
23日(水・祝)	新座	にいざの森ファミリークリニック(小、内、小外、外)	☎048-482-1231
	志木	かとう整形外科・リハビリテーション科(整外、リハ)	☎048-486-3770
27日(日)	和光	西谷医院(内、小、循内)	☎048-461-2226
	新座	田口皮膚科医院(皮)	☎048-470-2112

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

休日処方せん応需薬局

休日に開局している薬局は
右の二次元コードからご確認できます▶

しばさき市長のアクティビティレポート No.15 ActivityReport





こども鰹節削り教室
〔7月23日(木)〕



令和8年度埼玉県街路事業推進協議会 総会
〔7月31日(金)〕



市長と職員のミーティング
〔8月5日(水)〕



こどもまんなかアクション
リレーションポジウムinわこう〔8月8日(土)〕



和光市長(柴﨑光子)公式アカウント

日頃の公務の様子や市の魅力をInstagramで
発信していますので、ぜひご覧ください。

#和光市長インスタ #wako_mayor #和光市長(柴﨑光子)公式アカウント

wako_mayor

トキメク
Talkin'×Makin'
WAKO
No.9

人とのつながりで育てる一杯

プアール酵茶の丸藍（こうちゃ まるあい）

和光市で、今をトキメク、トキメキを提供する仲間たち

問秘書広報課 シティプロモーション担当 ☎424-9091





❶


❷


❸

❶手軽に楽しめるティーバッグタイプも。マルシェなどで販売しています。／❷プアール茶葉にハトムギやハブ茶などを独自にブレンド。さまざまな商品が並びます。／❸お湯ではさっぱり、水出しでは香ばしさが際立つ味わい。夏は水出しもおすすめです。

【プアール酵茶の丸藍】
和光市新倉1-31-15
TEL 090-2582-1550
FAX 048-465-8823
●詳細は各二次元コードから

公式HP

Yahoo!
ショッピング

公式LINE

私たちの和光市で今をトキメク商店や事業所。今回は、鹿児島で生まれた、健康茶を届ける「プアール酵茶の丸藍」の紹介です。プアール茶にハトムギやハブ茶、ヨクイニンなどをブレンドしたオリジナルのお茶は、すっきりと飲みやすい味わい。お湯で淹れるとさっぱり、水出しでは香ばしさが際立ち、暑い時季にも楽しめます。駅前マルシェなどで、その味に出会うことができます。

代表の藏原さんが大切にしているのは、お茶を売ることだけでなく、飲む人とのつながりです。「父親が1987年に鹿児島を拠点に事業をはじめ、広告に頼らずに一人一人とのやり取りを重ねるうちに、『よいお茶がある』と口コミで評判が広がり、今では全国から注文が届くようになりました。」と話します。

藏原さんが事業を受け継いだのは2019年。93歳まで現役で働いていた父親の体調不良をきっかけに、和光の地で準備が整わないまま引き継ぐことになりました。そんな中、長年のお客さんから次々と注文の電話が入ります。なかには自分で注文することが難しくなった高齢のお客さんから、周囲の人を通じて連絡が届くこともありました。「待っている人のために、このお茶を続けていかないと」。父親が築いてきた関係を守ることが、藏原さんの原動力になりました。

和光で暮らして32年。事業を継ぎ、商工会に加入してからは、駅前マルシェへの出店を通じて地域とのつながりも広がりました。市内の飲食店やサロンでウェルカムドリンクとして提供されるなど、新たな出会いも生まれています。事業者同士でまちを盛り上げようとする和光の空気に触れ、マルシェで一度購入した人が再び足を運んでくれることに喜びを感じています。

新たに工房を設け、ティーバッグづくりや発送に集中できる環境も整えました。オンライン販売にも力を入れ、これまで電話や口コミを中心に届けてきたお茶を、より多くの人に知ってもらうことが次の挑戦です。一方で、鹿児島で受け継いできた仕事と人とのつながりは、これからも大切にしていくそうです。「おいしく続けられる健康茶として、親しんでもらえたら」。丸藍は和光の人とつながりながら、毎日の暮らしに寄り添う一杯を届けていきます。

リチウムイオン電池などの捨て方

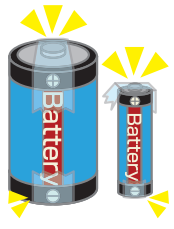
環境課 資源リサイクル担当 ☎424-9153

リチウムイオン電池や電池が外せない小型家電は、他のごみ（燃やすごみなど）と混ぜないでください。



他のごみに引火し、火災が発生する危険があります。それぞれ別の透明な袋に入れて「有害ごみ」として出してください。（家電は電池ありと記載してください）

リチウムイオン電池は、必ずビニールテープなどで絶縁してから捨ててください。





●詳細は市HPで▶

広報de伝え隊（つたえたい） No.3

まちの見聞特派員
金澤 里美

足をのばして…市北部のヨガスタジオへ!

和光市駅からバスに乗り10分程の場所に、遠方から通うファンもいるヨガスタジオがあります。じわじわとファンを増やしているこのスタジオの魅力に迫ります。

迎えてくれたのは、ヨガ歴18年の明るく元気な上山祐美先生です。さまざまなヨガに出会い、学び、調べていきついたのがアイアンガーヨガでした。生徒は、体の不調で色々なリハビリをしたけどあまり効果を感じられなかった人、デスクワークで体の硬さに悩んでいた人などさまざまです。「続けているうちに体の変化を感じた」、「レッスンが終わってからも一日中活動的になれて楽しい」という声があります。

アイアンガーヨガに魅了され、指導員を目指してレッスンしている人もいます。指導員になるには最短で6年の学びが必要で、とても長い道のりです。上山先生は、今でも本場インドのオンラインレッスンを受けたり、日本のトップレベルの講師を招いたりする時もあります。アイアンガーヨガはいつまでも生徒の立場として学び続ける必要があり、学びは一生続きます。先生としての質が上がり続けることも、魅力の一つです。

レッスンでは必要に応じて補助道具（ブロック、ブランケットなど）を使います。高齢者や体が硬い人でも、無理なく正しい場所を正しい順番で動かすことができるのが特徴です。私は何度かのレッスンで、肩の変化を感じました。

新しくきれいなスタジオで、体験レッスンしてみませんか？


▲上山先生と生徒の皆さん

和光ヨガスタジオ
下新倉6-16-37
●駐車場完備
✉info@wako-yoga.com
公式Instagram▶
WAKOYOGA_STUDIO

●アイアンガーヨガ：インドのアイアンガー氏が確立した体の歪み・アライメントを正すことに重点を置いたヨガ

困った時はすぐ相談
消費生活センター
☎424-9116

和光市の人口と世帯（8月1日現在）
●人口 86,225人［男 44,347人 女 41,878人］
●世帯数 45,962世帯 ●前月より377人増

「マチイロ」アプリで、いつでも手軽に広報を読むことができます。
二次元コードからアプリをダウンロードしてご利用ください

UD FONT
見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

VEGETABLE OIL INK

Wako days note －編集室より－

今月の表紙はアグリパークのひまわり!!
高さはおそらく2m以上。青空に向かってきらきら咲くひまわりはとてもきれいでした。アグリパークでは季節ごとにきれいな花が咲いています。10月になればコスモス畑がきっと満開。
今から楽しみです。皆さんもぜひ足を運んでみてください。M