

広報わこう | No.828

ワコウデイズ

WakoDays

4 2026年
月号

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)



どこへでも行ける今、**ここ**を大切に
—「ローカル」のチカラ—

特集

地域コミュニティ
を考える

県立和光高校は令和7年度をもって
県立和光国際高校と統合。
最後の3年生、最後の文化祭。
そこから見えてきた
地域とのつながりと、地元愛。
関わる人たちの思いは全て、同じだった。
支え合って存在し合うことの意味が
そこにあった。

今月の主な内容

P2-3 特集 地域コミュニティを考える P4 令和8年度施政方針 P7 和光市生涯学習だより なびい No.46 ほか

特集 地域コミュニティを考える

どこへでも行ける今、ここを大切に

—「ローカル」のチカラ—

Prologue

私たちにとってのふるさと意識

みんなをつなぐ ワクワク ふるさと 和光

都心に直結した立地にありながら、自然も豊か。都市の便利さと和やかな空間が共存している和光市。「ふるさと」として、市民の皆さんに住み続けたいと思ってもらえることを、市は目標としています。

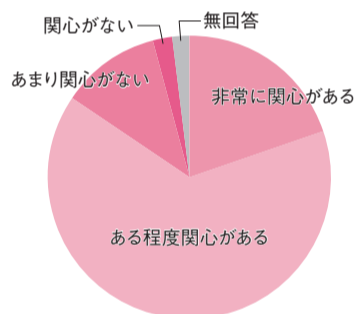
改めて立ち返る機会を与えてくれたのが、住民参加型の文化祭を成功させた県立和光高校の取り組みです。生徒の「やってみよう」と地域の「応援したい」が重なり、大きな力が生まれました。そこには、単なる学校行事にとどまらない、地域コミュニティが育んだ物語がありました。生徒たちの行動を例に、今一度互いを思いやり地域活動に参画する「ふるさと意識」について考えてみませんか。



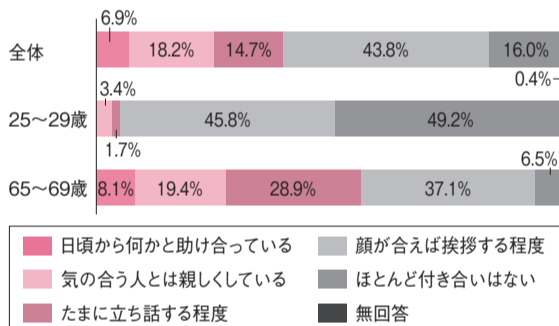
変化する地域活動への参加意識

「集」から「個」へ移り変わる現状

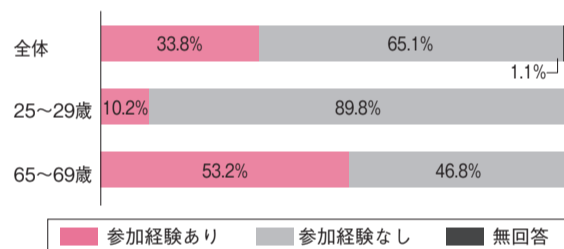
■【グラフ1】和光市の出来事への関心度



■【グラフ2】ご近所付き合いについてのアンケート



■【グラフ3】市民活動への参加経験



引用:令和6年度和光市市民意識調査

流入人口増加の一方で減少する“つながり”

和光市の人口は、平成元(1989)年度末の約5.5万人から、ここ37年間で約3万人増加しています。令和6年に総務省が公表した人口動態調査では、埼玉県内でトップの伸び率(対前年)です。ベッドタウンとして利便性が高いことから、若い世代が多く活気があるまちといえます。また、市民意識調査の結果(グラフ1)からは、地域への関心が高く「和光市を気に入っている」住民が多いことが読み取れます。

一方で、住民同士そして地域とのつながりを示す数値には、世代間で大きな差があることがわかります。例えば、25~29歳のご近所付き合いは極端に少なく(グラフ2)、同世代で市民活動に参加したことのある人は約1割にとどまります(グラフ3)。若い世代の間では“つながり”が減少している状況です。

「興味がある」から「関わりたい」に変化する鍵とは

住みやすいけれど、地域とのつながりが希薄な状況。それは、ライフスタイルの多様化や核家族化などが影響していると考えられます。しかし、“つながり”が減少する影には、防災機能の低下や防犯リスクの増大、孤立化などのリスクが潜んでいます。

このまちを「気に入っているし、興味はある」から、まちへの愛着が生まれ、「関わりたい」と行動変容につながる鍵は一体何なのでしょう。

和光高校の生徒たちの取り組みから見えてきたこと。それは、生徒と地域住民がつながり行動していくにつれ、まちへの関心が愛着になっていく変化でした。また、地域住民も生徒とのローカルな関わり合いの過程で、まちへの「ふるさと意識」がさらに強まっていったのです。



地域と一緒にならば「やればできる」

その一歩が「ふるさと」を形づくる

愛され支えられた学舎

「伝統」は永く地元根深に親しまれるからこそ

半世紀以上の歴史を刻んだ和光高校

昭和47(1972)年に開校した県立和光高等学校。今年3月末をもって県立和光国際高等学校との統合のため一度その門は閉ざされます。

和光市の発展とともに歩んだ54年の歴史の中で、1万2,000人を超える卒業生を社会に輩出してきました。しかしながら、52期生の113人が最後の卒業生となりました。

生徒の笑顔のために地域が動き出す

昨年3月、学生食堂の事業者が撤退することになり、昼食の確保が困難な状況になりました。残りの1年間、生徒が昼食の購入に困らないよう、校長先生が協力してくれる人がいないか奔走しました。

熱意を受け取った商工会の橋渡しにより、市内の「おべんとや」が弁当販売に協力してくれることに。事業者の佐藤さん、元学生食堂従業員の鶴岡さん、生徒会のメンバーが何度も意見を交わし、生徒が満足できる内容となり、5月からの正式販売に漕ぎ着けました。

その後はさらに、社会福祉協議会によるパンの販売も決まり、昼食の選択肢が広がりました。食堂の元従業員も、弁当販売を通じて生徒との交流を継続できるようになり、食堂には生徒たちの笑い声が響き、学校全体に一層の活気が溢れました。



関わる人みんなの思いの集大成 大成功に終わった「和高祭」



画像提供:佐藤エンタープライズ

軌跡を奇跡につなぐ行動

誰もが潜在的にもつ、「集」のチカラへの信頼と安心感

皆さんは和光市が好きですか。世代や立場を超えたつながりがありますか。和光市を「ふるさと」だと感じる瞬間がありますか。まちの景色が時代によって変わるように、人々の生活様式も変わります。しかし、いろいろなことが変わったとしても、変わらない大切なことがあります。生徒たちが示してくれたように、このまちにはローカルの力を発揮できる基盤がすでにあります。これからの和光市のために、関心から関与へ一歩進めてみませんか。広報紙を開いてみる、近くの掲示板の前で立ち止まってみる、近所の人に挨拶をしてみる、地域のイベントに参加してみる...ほんの小さな一歩でも、見える景色は少しずつ変わります。「ふるさと」は誰かが作るものではなく、あなたの行動が「ふるさと」を形づくるのです。

Epilogue

校舎に笑い声や板書の音が響かなくなるのは寂しいけれど、学校と生徒と住民が関わり合っていたという足跡は刻まれています。地域の「つながり」という温かな火を絶やさないためにも、地域を応援する一歩となる、小さなことから始めてみませんか。

今月の広報わこう“WakoDays”4月号は『別冊A4版 特別特集号』も発刊!!!

本紙に載せきれなかった、関わりのある大人たちや生徒たちへのインタビューなども掲載!!!
市内 公共施設、和光市駅で配架中! ●『別冊A4版 特別特集号』は全戸配布ではありません。

図書館広報課 シティプロモーション担当 ☎424-9091



令和8年度 施政方針

令和8年度施政方針の全文は市HPでご覧いただけます。



将来都市像 = みんなをつなぐワクワクふるさと和光

市議会3月定例会において、柴崎光子市長は、令和8年度の市政運営の基本となる、施政方針を述べました。「和光市をさらに一步前へ！」の思いのもと、誰もが「住んでよかった」と実感できるまちの実現に向けて取り組む姿勢を示したものです。その概要についてお知らせします。

企画課 企画調整担当
☎424-9086

- 限られた財源を効果的に活用するため、施策の選択と集中を徹底し、持続可能な自治体経営を実現していきます。
- 社会の変化が加速する時代において、行政改革とDXを一体的に進めることで、効率的かつ計画的な行政運営を進めていきます。
- 公共施設マネジメントでは、老朽化と財政制約に対応するため、縮小しながらも質を高める「縮充」の発想と、事故を未然に防ぐ予防的管理が求められています。
- 新たな技術等も活用し、公共施設や社会基盤の維持管理を着実に進めるとともに、その機能向上にも取り組んでいきます。

1 安心して暮らせる居住環境の形成



駅北口周辺における中心市街地の整備と併せて、良好な住宅地の形成を図ります。

2 公共下水道の維持管理



長寿命化を考慮した戦略的な維持管理・改築を行います。また、定期的な調査・メンテナンスを実施し、老朽管の長寿命化を図ります。

3 行政窓口サービスの向上



市民の利便性向上と事務効率化のため、市役所窓口にはキャッシュレス決済用のPOSレジ・キャッシュレス決済端末を導入します。

4 多様なニーズに対応した教育の推進



公民館等における適応指導教室の拡充に加え、教育支援センターの移設などの環境整備を進め、不登校児童生徒の社会的な自立を支援します。



5 こども・若者の居場所づくり



こどもの人権に十分に配慮し、より充実した育成支援を目指します。新規事業として朝の居場所づくりに関する取り組みなどを行います。

6 子育てと仕事の両立支援



公設公営保育園での医療的ケアが必要なこどもの受け入れを行うなど、保育サービスの拡充を図ります。

7 一人一人に応じた健康づくりの推進



各分野の計画を一体的に策定します。熱中症対策では、クーリングシェルターに熱中症応急処置セットを配付し機能強化を図ります。

8 地域で支えあう福祉の推進



地域福祉(生活支援)コーディネーターによる地域福祉団体への支援や既存団体とのネットワーク化など、地域ニーズに合わせた好事例の水平展開を図ります。



表彰式を開催しました!

市では、こどもたちが朝ごはんの大切さを楽しく学べる機会として、市内の小・中学生を対象に「わここの朝ごはんコンテスト」を開催しました。多くの児童が工夫や家族への思いを込めた作品を寄せてくれました。

圏健康支援課 健康づくり担当
☎424-9128



わここの食育大賞

赤井 友軌さん

『15分! 野菜たっぷりせいろ蒸し!!』

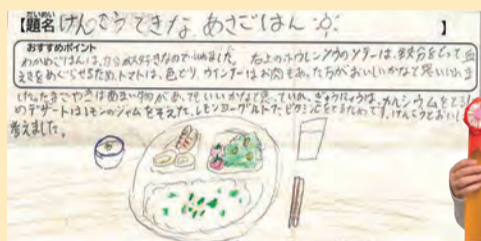


人気の“せいろ”を使った時短レシピで、15分以内で作れる手軽さが最大の魅力。せいろ1つで栄養バランスと、彩りの美しさ、見た目にもこだわった一品です。何度も試作を重ねて完成させた、思いが詰まったレシピです。

わここの食育賞

中山 ちなつさん

『けんこうてきなあさごはん♪』



鉄分やカルシウムをしっかりとれるよう工夫した朝ごはんです。主食・主菜・副菜に加えて、デザートまで含めた栄養バランスを考え、健康とおいしさの両方を大切に考えています。

栄養バランス部門優秀賞

石垣 凌佑さん

『朝から元気!どきどき朝ごはん』



豚汁に型抜きした人参や大根が“アタリ”として入っています。和光市産の野菜を使っているところもポイントです。

時短部門優秀賞

本間 雄晴さん

『しらす丼とワカメスープ』



しらす丼は火を使わずに作れるため、簡単にできます。早く作れる料理なので、忙しい朝にピッタリです。

アイデア部門優秀賞

吉竹 優花さん

『わこうちとっしょに! まごころ朝ごはん』



わこうちをイメージした笑顔になれる朝ごはん。たんぱく質やカルシウムなどの栄養もとれて、家族みんなで食べたい朝ごはんです。

「わここの朝ごはんコンテスト」令和8年度も開催予定!!

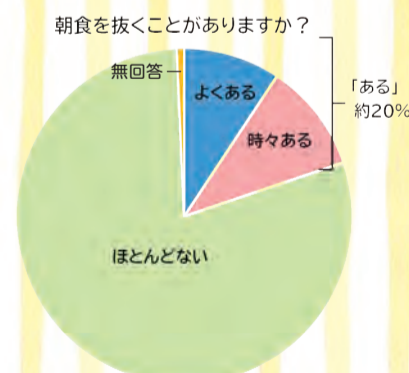
募集時期や応募方法などの詳細は、決まり次第、市HP、SNSなどでお知らせします。



朝ごはんが大切なワケ

食事をとると体温が上がり、体を動かすエンジンとなって作業効率にも良い影響があります。また、朝ごはんを毎日食べる人は、そうでない人と比べて栄養バランスがよく生活リズムが整い、勉強・仕事の集中力などにも良い影響があると報告されています。

和光市の朝ごはんの現状



朝食を抜くことが「よくある」「時々ある」を合わせると19.8%となっており、約20%の人が食べていない現状です。

朝ごはん、はじめての一步! まずは少しずつ!

今のあなたはどのあたりですか? 無理せず少しずつステップアップしてみましょう。



朝ごはんの大切さを、これからも市全体で

全世代において、朝ごはんが生活リズムづくりに欠かせないことから、市では、今後もいろいろな機関と連携し、朝ごはんの普及啓発に取り組み、さまざまな情報を発信していきます。



市HP



注目情報

SPECIAL ARTICLES

和光市職員採用募集！ あわせて25人程度大募集！！

職員課 人事給与担当 ☎424-9098

【令和8年7月1日採用】
既卒・経験者募集！

一般事務【行政実務経験者】※筆記試験免除

技師(有資格者)※筆記試験免除

福祉(有資格者)※筆記試験免除

【令和8年10月1日採用】
既卒・経験者募集！

一般事務

技師(学科専攻者)

技師(有資格者)※筆記試験免除

福祉(有資格者)※筆記試験免除

筆記試験はSPIのみです

【令和9年4月1日採用】
令和9年新卒生募集
アーリーエントリー！

一般事務

技師(学科専攻者)

福祉(資格取得見込者)※筆記試験免除

一般事務【学芸員】(資格取得見込者)
※筆記試験免除

エントリー期間

4月1日☎12:00～30日☎12:00

市HP▶



▶第1次試験：5月中旬 土日で実施。詳細は市HP「募集案内」で。

メリット2

自転車通勤で
通勤が楽に！
地元のために
地元で仕事！

メリット3

筆記試験免除は、
挑戦しやすい！
みんなやさしくて
働きやすいです！

メリット1

転勤の心配がない
ので、安心して
働けます！



今

こどもの声からみえる 大人ができること 知ってる？「こどもの権利」

子ども家庭支援課 子ども施策担当 ☎424-9124

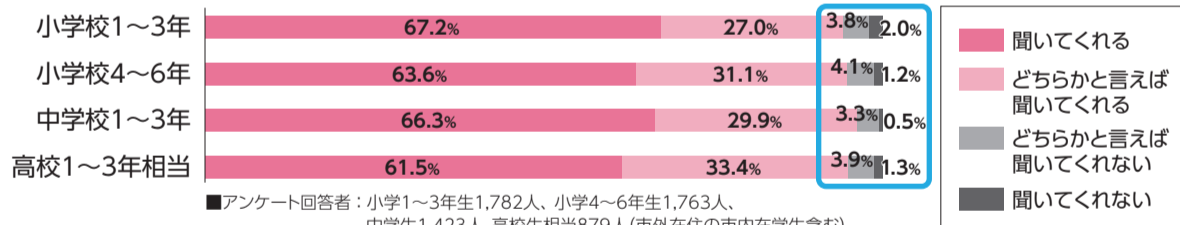
市は(仮称)和光市こどもの権利条例の
制定を目指しています！



全てのこどもは、生まれたときから権利をもっています。「こどもの権利」とは、一人の人間として大切にされ、成長するために必要なことです。

令和7年12月～令和8年1月に、市内在住・在学の小学生から高校生相当のこどもを対象に、こどもの権利に関するアンケート調査を実施しました。

Q. あなたの周りのおとなは、あなたの気持ちや意見を聞いてくれますか？



アンケート結果詳細は市HPで▶



アンケート結果から見えてきたこと

意見を聞いてもらえないと感じるこども…20人に1人

聞いてくれると回答したこどもは、聞いてもらえないと回答したこどもと比べて、自分のことが好きと回答している割合が高い傾向にあります。こどもの気持ちを聞くことは、自己肯定感の向上につながる事が考えられ、とても大切なことです。

守られていないと思うこどもの権利

「暴言・暴力から守られる」、「差別されない」、「いじめられない」が小学生・中学生ともに守られていないと回答しているこどもが多くなっています。また、中学生・高校生になると、「失敗が許される」が守られていないと回答するこどもが多くなっています。

1000件以上の自由意見をいただきました！(一部抜粋)

- 失敗が許される、自分らしくいられる、ということが大切だと思う。(小5)
- いじめをなくしたい。(小4) ● こどもの権利を大人が理解してほしい。(小6)
- こどもも大人も関係なく一人の人として自分らしく生きていける環境が大切だと思う。(中1)
- 難しいことはこども一人だけで決めるのはとても大変でつらいときもあるので、そんなときでも適度にサポートしてもらえたらいい。(高3)

大人が今できること



こどもの話を最後まで聞く

こどもは成長するにつれ、悩みや不安を言葉にしづらくなります。こどもが自分の気持ちや意見を聞いてくれたという体験は、こどもの自己肯定感の向上につながります。



疲れたときに休める環境を

忙しい現代のこどもたち、こどもの気持ちに寄り添い、「休んでいいよ」と言える雰囲気があると、こどもの心を守り、こどもは安心します。



失敗を許し、挑戦を応援！

アンケートでは、「失敗が許されること」が、守られていないと感じているこどもが多かったです。こどもにとって、失敗が許され、安心して挑戦できる環境は、成長の大きな力になります。



暴言・暴力を見過ごさない

「暴言・暴力から守られていない」と感じているこどもが、3人に1人。これは、家庭・学校・地域のどこかで、こどもが「安心できない瞬間」を経験している可能性を示しています。



和光市 2026年4月第46号
生涯学習だより

なびい

生涯学習課 生涯学習担当
☎424-9150

第43回 坂下公民館まつり 5月15日(金)~17日(日)

坂下公民館の利用団体や地域の人たちが日頃の活動成果を発表します。おだんごやポップコーン、おもちゃすくいなどの模擬店もあります！こどもから大人まで楽しめるおまつりです。ぜひご来場ください！



■ スケジュール

作品展示	15日(金)~17日(日)	10:00~16:00	別館1階
公开发表 (団体活動の見学)	15日(金)	10:00~11:30	「健康体操」本館3階
	17日(日)	10:00~13:30	「木育おもちゃの広場」別館2階
模擬店	17日(日)	10:00~12:30	公民館駐車場
芸能発表(ステージイベント)	17日(日)	13:30~16:30	本館3階



模擬店



展示発表



芸能発表

展示作品募集!

公民館利用団体でない個人でも出展できます。自慢の作品を、地域の皆さんに見ていただきましょう。

●1人1点

絵画
(8号以下)

写真
(四つ切)

日本画
(6号以下)

書
(半紙以下)

工芸・陶芸

など

☎4月8日(水)までに坂下公民館窓口で
作品搬入/5月14日(木)11:00~12:00(時間厳守)
坂下公民館別館へ作品を持参。個人用のスペース内
にご自身で設置していただきます。

☎坂下公民館まつり実行委員会

☎坂下公民館 ☎464-5230

親子の笑顔が育む未来の力!

図書館で始める、わくわく読書体験

読書はこどもたちの言葉と心を育て、感性、創造力を育む重要な活動です。図書館では、こどもに読書の喜びを届けるため、年齢に応じた多種多様なプログラムを毎月開催しています。毎月のプログラムは、図書館HP、図書館だより、広報わこうを参照してください。



季節の彩り、未知の知識、 図書館で新たな発見を!

毎月変わる「図書館テーマ展示」が、あなたを新たな世界へ誘います。

図書館は、市民の皆さんの学習活動を支援し、地域における知識の拠点として、日々さまざまな情報サービスを提供しています。その一環として、毎月、季節や行事に合わせた特別なテーマ展示を行い、新たな発見と感動を皆さんにお届けしています。ぜひ、注目してみてください!



☎図書館 ☎463-8723

見よう 触れよう 和光の歴史!

新倉ふるさと民家園が開園20周年を迎えます!

和光市指定文化財旧富岡家住宅は、江戸時代の住居を復元したものです。これからも和光の歴史を語り継ぎ、市民の皆さんの学びや気づき、そして楽しさにつながる施設となるように、今年は20周年特別企画として、写真展や講演会を予定しています。



和光の歴史については「れきたま」で!!

市の文化財に特化したサイト、和光市デジタルミュージアム「和光市歴史の玉手箱」、通称「れきたま」をご存じですか?

市の指定文化財はもちろんのこと、遺跡や昔の逸話、市ゆかりの文化人についても調べることができます。和光市史も閲覧できます。



和光の歴史を知ろう!

生涯学習課では、座学だけでなく、夏休みの自由研究の参考になるような歴史講座(勾玉・土器づくり)や歴史に関するフィールドワークなど、体験型講座を開催しています。

おとどけ講座では、和光の歴史や遺跡についてのメニューも用意しているので、ぜひご活用ください。

☎生涯学習課 文化財保護担当 ☎424-9119

令和7年度 和光市教育委員会表彰式を開催しました

永年にわたり、市の教育、学術および文化の振興発展に貢献した社会教育関係者3人が1月29日に表彰されました。

☎教育総務課 教育総務担当 ☎424-9143

被表彰者一覧(敬称略)

下新倉さら獅子舞保存会	安田 栄子
	田中 幸乃
和光市婦人会	安藤美智子

【後列左から牧教育委員、天内教育委員、村中教育委員、山田教育委員】
【前列左から田中さん、石川教育長、安田さん、婦人会 近藤会長(代理受賞)】



Information

インフォメーション

●税金の納め忘れはありませんか？

令和7年度の市税等の納期は既に到来しています。速やかに納めましょう。
☎ 収納課 徴収担当 ☎424-9105

お知らせ

物価高騰臨時交付金の活用

市では、国の物価高騰臨時交付金を活用し、次の事業を行います。

▶デジタルクーポン給付事業

全市民を対象にデジタルクーポンを給付。

☎ 産業支援課 産業育成支援担当

☎424-9114

▶水道料金軽減事業

4カ月分の水道料金の基本料金を全額免除。

☎ 企業経営課 経営担当

☎463-2152

▶ゼロカーボン推進事業

対象となる省エネ機器を購入した個人や法人に、一定額の補助。

☎ 環境課 環境推進担当

☎424-9118

▶中学校給食費補助事業

市内中学校給食に一定額の補助。

☎ 学校教育課 指導担当

☎424-9149

☎ 企画人権課 企画調整担当

☎424-9086

●詳細は市HPで▶



駅出張所休業のお知らせ

☎4月18日(土)～19日(日)

☎ 駅出張所

☎ 戸籍住民課 駅出張所 ☎467-2446



市民文化センター ご利用に関するお知らせ

11月～令和9年4月に予定していた休館は、実施しないことになりました。

☎ 和光市文化振興公社 ☎468-7771



教育委員の任命

村中 秀人 氏の任期満了に伴い、市議会の同意を得て、3月6日付で西谷 一晃 氏が教育委員に就任しました。

任期／令和12年3月5日まで

☎ 教育総務課 教育総務担当

☎424-9143

就学援助制度について

生活保護世帯に準ずる程度に困窮し、経済的な理由により就学が困難な児童生徒の保護者に、学校給食費・学用品費などの一部を援助します。

☎ 市内に住所を有し、国公立の小・中学校に在籍する児童生徒の保護者で、一定の条件に該当する人

☎ 在籍する各小・中学校で随時申請用紙を配付

●詳細は市HPで▶



☎ 市内各小・中学校

☎ 学校教育課 学務担当 ☎424-9148

「子どもスマイルネット」に 相談してみませんか？

「子どもスマイルネット」は、こどもに関わるさまざまな悩みについて、電話で相談できる県の窓口です。

学校や友達、家族のことなどで悩んでいるお子さんからの相談はもちろん、保護者からの子育て相談も受け付けています。いじめなどこどもの権利に関する悩みには、面接相談(予約制)もあります。

☎10:30～18:00

● 祝日・12月29日～1月3日を除く

☎ 原則18歳未満

●詳細は県HPで▶



☎ 子どもスマイルネット

☎048-822-7007

固定資産税縦覧帳簿の縦覧・ 固定資産税台帳の閲覧

納税義務者は当区内の土地または家屋の価格を縦覧により確認できます。また、自己の資産について記載された固定資産台帳を閲覧(名寄帳)により確認できます。

☎4月1日(水)～6月1日(月)の平日

☎ 課税課 資産税担当 ☎424-9103

管路安全点検および市内漏水調査

漏水は貴重な水を無駄にするだけでなく、路面陥没などの二次災害を引き起こす原因にもなります。市では、水道管の安全点検および漏水調査を実施しています。

☎ 調査員による道路内の配水管の安全点検の実施、宅地内の止水栓、水道メーターまでの漏水の有無

● 道路内の配水管の漏水調査は、交通量の少ない夜間に行う場合があります。

● 調査員は、水道施設課が発行した身分証明書を携帯しています。調査員が訪問した際には、ご協力をお願いします。

☎ 期間／4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

☎ 水道施設課 給水担当 ☎463-2153

和光市企業市民の募集

市民とともに地域のさまざまな社会活動を行う事業所を募集し、「和光市企業市民」として認定します。市HPで公表され、認定証が交付されます。認定期間は4年間です。(更新あり)

☎ 社会活動を行う市内事業所

☎ 4月1日(水)～14日(火)に「和光市企業市民認定申請書」に社会活動を実施していることが分かる書類を添付し、Eメールまたは郵送で

☎ 産業支援課 産業育成支援担当

☎424-9114

☎ 0300@city.wako.lg.jp

和光市マンション管理計画 認定制度

マンションの管理計画が一定の基準を満たす場合に、適正な管理計画をもつマンションとして市が認定します。

お住まいのマンションの資産価値を向上して未来の安心につなげましょう。

●詳細は市HPで▶

☎ 建築課 審査住宅担当

☎424-9134



和光市国民健康保険の加入・脱退

加入・脱退には、届出が必要です。

【加入】

☎ 職場の健康保険をやめた人、健康保険の被扶養者ではなくなった人

【脱退】

☎ 職場の健康保険に加入した人、健康保険の被扶養者となった人など

【届出方法(共通)】

本人または住民票上で同一世帯の人が必要書類を保険年金課にお持ちください。郵送やLINEで届出ができる場合もありますが、手続き終了までに時間がかかります。

●詳細は市HPで▶



☎ 保険年金課 国民健康保険担当

☎424-9127

国民年金保険料は追納できます

国民年金保険料の免除・納付猶予・学生納付特例が承認された期間は、10年以内であれば年金事務所で保険料の追納の手続きができます。追納した期間は、保険料を全額納付した場合と同じ扱いになります。

ただし、保険料免除等の承認期間の翌年度から起算して3年度目以降に保険料を追納する場合は承認期間の当時の保険料に加算額が上乗せされます。

☎ ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165

(050から始まる電話は

☎03-6700-1165)

手当額の改定

令和8年度から特別障害者手当、障害児福祉手当、特別児童扶養手当の手当額が改定されます。

手当の種類	手当額(月額)	
	令和7年度	令和8年度
特別障害者手当	29,590円	30,450円
障害児福祉手当 経過的福祉手当	16,100円	16,560円
特別児童扶養手当1級	56,800円	58,450円
特別児童扶養手当2級	37,830円	38,930円

☎ 障害福祉課 障害給付担当

☎424-9139

市民参加推進

届けようあなたの意見!



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▲

パブリックコメント

■ 第3次和光市環境基本計画中間見直し(案)

募集期間／4月1日(水)～24日(金) 結果公表／5月下旬

☎ 環境課 環境推進担当 ☎424-9118 ☎0500@city.wako.lg.jp

【共通事項】 意見の提出方法や対象者などは、市公式LINEまたは市HPでご確認ください。

委員募集

■ 都市計画審議会委員

任期／6月1日(月)～令和10年5月31日 会議開催／年2回程度

報酬／出席1回につき4,000円 応募期間／5月1日(金)まで

応募条件／市内在住の18歳以上(国および地方公共団体の議会の議員を除く)

☎ 都市整備課 ☎424-9145 ☎0100@city.wako.lg.jp

令和8年度介護保険料の算定方法

令和7年の高齢基礎年金満額受給額が80.9万円を超えることから、介護保険料負担の増加を防ぐため、令和8年度以降、保険料算定の第1段階および第4段階の所得基準の一部が、「80.9万円以下」から「82.65万円以下」に引き上げられます。

●令和7年度以前の保険料率は、従来の基準を適用。

令和7年度税制改正により、個人住民税に係る給与所得控除の最低保障額が10万円引き上げられましたが、介護保険制度の安定運営のため、令和8年度に限り、引き上げ前の保険料算定方法とする特例が設けられます。

適用対象／65歳以上。介護保険料率算定に適用。

☎長寿あんしん課 介護保険担当
 ☎424-9125

後期高齢者医療保険料率の改定

埼玉県後期高齢者医療広域連合の決定により、令和8年度から後期高齢者医療保険料率が改定されます。改定後の保険料決定通知は7月上旬に発送予定です。

【令和8年度保険料率】

均等割額 53,700円

所得割率 9.74%

●詳細は県広域連合HPで▶

☎保険年金課 年金後期高齢者医療担当

☎424-9151

埼玉県後期高齢者医療広域連合

☎048-833-3120

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

浴場施設の利用補助

対象の浴場施設で利用できる補助券を発行しています。介護予防、家族介護者のリフレッシュにご利用ください。

1人につき年間12枚発行。1枚あたり500円を上限として補助します。

☎①65歳以上

②要支援・要介護認定者

③②の人の住民票上同世帯で、②の人を日常的に介護している人(20歳以上)

●介護保険料滞納者・市外の公的介護保険加入者は除く。

対象施設(予定)／極楽湯和光店・川越温泉湯遊ランド・浩乃湯・おふろの王様和光店

配布開始日／4月1日(水)

有効期限／令和9年3月31日(水)

受付場所／市役所1階 長寿あんしん課

☎本人確認書類

☎長寿あんしん課 介護保険担当

☎424-9125



がんと向き合う暮らしのガイド

がんを診断された人や家族が利用できる、医療・介護サービスや各種支援を分かりやすくまとめた冊子を配布しています。

配布場所／

長寿あんしん課窓口、近隣地域包括支援センター

☎朝霞地区医師会 地域包括ケア支援室

☎465-6575



火災予防普及啓発ポスター作品

消防局管内4市の中学生を対象に「火の用心」をテーマとしたポスター図画の募集をしたところ、233点の応募があり、最優秀賞を含む33点が入賞されました。最優秀賞作品を基に火災予防普及啓発ポスターを作成し、火災予防を呼びかけます。

☎埼玉県南西部消防局 予防課

☎048-460-0121



大和中学校 1年 千葉玲さん

最優秀賞



和光市防火安全協会会長賞
 第二中学校 2年 嶋中瑛士さん

和光市防火安全協会会長賞

開催

議会報告会

3月定例会で審議した令和8年度一般会計・特別会計予算の概要について総括的な報告と、各分科会で審査した内容を説明します。

報告会の後、意見交換会を行います。報告会の詳細は、市議会HPでお知らせします。

☎4月12日(日) 10:00から

☎中央公民館2階 会議室1

☎議事課 庶務担当 ☎424-9108

新倉ふれあいの森「春の野草観察とタケノコ掘体験」

新倉ふれあいの森には竹林があり、湧き水の会が手入れをしています。タケノコの季節に、体験会を実施します。

☎4月18日(土) 10:00~11:30

(受け付け9:40から)

☎新倉ふれあいの森

●徒歩でお越しください。

☎小学生親子 ☎先着15組

☎4月6日(月)~10日(金)に電話で

☎NPO法人和光・緑と湧き水の会

☎462-9912



集合狂犬病予防注射

犬の飼い主は、年に1回飼犬に狂犬病予防注射を受けさせる義務があります。対象者には、はがきを送付します。集合注射は4月上旬に実施します。

【集合注射に参加する場合】

市内公共施設で注射の接種・注射済票の交付申請ができます。

☎環境課 環境推進担当

☎424-9118

●詳細は市HPで▶



求人企業合同面接会

☎4月17日(金) 13:00~16:00

(受け付け12:30~15:30)

☎大宮ソニックシティビル4階 市民ホール

☎令和9年3月大学・短大・専門学校等

卒業予定者、3年以内の既卒者、令和

10年3月大学・短大・専門学校等卒業

予定のインターンシップ検討者

●予約不要、入退場自由

●求人情報冊子を来場者全員に配布。

●参加企業名は開催2週間前

より協議会HPに掲載予定▶

☎埼玉県 雇用対策協議会

☎048-647-4185



注意！ 自転車の交通反則通告制度(青切符)の開始

道路安全課 交通安全担当
 ☎424-9157

令和8年4月1日(水)から、改正道路交通法の施行により、16歳以上を対象とした自転車の交通反則通告制度(青切符)が始まります。

青切符の導入で、自転車の交通違反で検挙された後の手続きが大きく変わります。自転車は軽車両であることを忘れず、歩行者にやさしい、交通ルールを守った安全な運転を心がけましょう。交差点では、必ず一時停止をしてください。

【交通反則通告制度(青切符)とは】

比較的軽微な交通違反に対して青切符が交付され、反則金を納付した時は、刑事手続きに移行することなく、起訴されない制度です。

青切符対象の反則行為の例と反則金(一部抜粋)

携帯電話使用等(保持)	信号無視	通行区分違反
12,000円	6,000円	6,000円
指定場所一時不停止等	無灯火	並進禁止違反
5,000円	5,000円	3,000円

市民葬指定 和光市 朝霞市 新座市
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3-11-18 サンメモリー和光

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 いハラ
 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

庭木1本から 承ります！
 庭木1本より明瞭料金
 トイレはお借りしません
 土日でもOKです
 お茶はご遠慮します
 生垣の剪定 (長さ1m高さ2m) 通常2,200円を
 初回限定 1,100円 (税込)
 10名様
 朝霞支店 朝霞市岡1-12
 ガーデンエクスプレス
 ☎0120-41-2891

不妊治療・不育治療・体外受精
恵愛生殖医療医院
 土日診療あり
 和光市駅南口 徒歩40秒
 タウンコートエケル3F
 TEL:048-485-1185

必見のイベント情報が満載!

こどもひろば

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)



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

☎月～土曜日9:00～14:00
定8組(入れ替え制)

すくすくアワー(身長・体重測定)

☎4月8日(水)9:00～14:00
●この日は計測のみで遊ばません

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

☎0歳児 4月23日(木)
1歳児、2歳児 4月21日(火)

【共通事項】10:30～11:10

●対象月齢は通信で

産後のパパママ教室

☎4月18日(土)10:00～11:00

☎生後1～5カ月頃の家族 (兄弟、祖父母の参加可)

定10組

☎4月2日(木)9:00から窓口または電話で

おしゃべり会「イヤイヤ期について」

☎4月22日(水)10:00から、15:00から

北子育て世代包括支援センター

☎464-0194 休所日/日曜・祝日



ベビーマッサージ

☎4月18日(土)13:30～14:10
☎おおむね2～10カ月 定10組
一時保育室ってどんなとこ?
☎4月20日(月)10:30～11:15

親子リトミック

☎5月11日(月)11:00～11:30
☎首がすわった頃～歩行前
【共通事項】
☎4月2日(木)9:00から窓口または電話で

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

☎4月9日(木)10:00～11:30
☎外国籍家族と日本人家族

親子スキンタッチ(生後1カ月から)

☎4月14日(火)10:00～11:30
費1,000円
☎スキンケア健康法
師城内 和美 氏(鍼灸師)

ちびともプレーパーク

☎4月16日(木)10:00～11:30

場柿ノ木坂湧水公園

パパママであそびタイム

☎4月18日(土)10:00～11:30

ふたごちゃんみつごちゃんあつまれ

☎4月25日(土)10:00～11:30

☎先輩ママと子育てトーク

わこう産前・産後ケアセンター

☎424-7275 休所日/日曜・祝日



新米パパ学級

☎4月18日(土)14:00～15:00 ☎生後2カ月以降の子とパパ 定6組
☎赤ちゃんの発達、ママの心と体の変化のお話。記念に足形をとります。
☎HPを確認の上、2週間前から電話で



イベントカレンダー▲

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



☎妊娠期、就学前、小学生がいる家庭
費無料

☎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

詳細は各HP、二次元コードで



☎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

☎4月19日(日)10:30～16:00

場柿ノ木坂湧水公園

☎自然の中で自由に遊ぼう(小雨決行)

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 ほかほか相談

☎4月9日(木)10:00～12:00

☎乳幼児保護者

☎『保健師・栄養士と話そう』

師保健師・管理栄養士

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



女性のためのEnjoyピラティス

☎毎月第1・3水曜日(変更の場合あり)

①10:00から ②10:45から

☎①子連れで参加 ②大人のみで参加

定①②各10人 費①600円 ②800円

ARで遊ぶ新スポーツ HADO

☎毎週土・日 ●詳細はHPで

わびあプレーパーク

☎4月6日(月)10:30～16:00

親子で楽しむ読み聞かせ会

☎4月14日(火)10:00～10:30

☎乳幼児親子

あそびサークル 鯉のぼりを作ろう

☎4月15日(水)10:30～11:30

子連れdeママエクササイズ

☎4月22日(水)10:30～11:00

☎歩き出す前の子と保護者

定10組 費600円

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



どんぐりパーク(米粉あそび)

☎4月10日(金)・17日(金)10:00～11:30

☎幼児から

オープンサークル

☎①4月15日・22日(水)10:30から

②4月16日・23日(木)10:30から

☎①おおむね1歳児 ②おおむね2歳児

自然観察会「たけのこほり体験」

☎4月25日(土)10:00から

☎小学生親子 定13組

☎4月12日(日)9:30から

ふれあいまつり

☎4月29日(水・祝)9:30～11:30

●午後の開館は13:30から

●午前中、遊戯室の遊具など貸出し不可

月曜日のリトミック(定員12組)

☎5月18日・25日、6月8日・22日、7月6日

の各月曜日11:00から

☎首が座った頃～歩き始めの乳幼児親子

☎4月30日(木)9:30から

南児童館

☎467-5627 開館時間/9:30～17:00 休館日/4月から火曜・第3日曜



●休館日と土・祝日の開館時間に変更になりました。(詳細はHPで)

みんなのぬりえひろば(4月中)

☎好きなぬりえを塗って、児童館に飾ろう

キッズシネマ(TV)

☎4月11日(土)13:30から

☎クレヨンしんちゃん超華麗!

灼熱のカスカベダンス

オープン幼児サークル

☎①4月15日・22日の各水曜日10:30から

②4月16日・23日の各木曜日10:30から

☎①おおむね2歳児 ②おおむね1歳児

おもしろ記録会スペシャル

☎4月18日(土)13:30～15:30

☎ストラックアウト ほか

ベビーマッサージ

☎4月24日(金)10:00から 定8組

☎生後2カ月～1歳誕生日前

お花を植えよう(小学生以上)

☎4月25日(土)13:30から 定6人

わくわくきゅーデー(ボールプール)

☎4月27日(月)午前中

【共通事項】☎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



ぬりえミュージアム(4月中)

☎好きなぬりえを塗って、児童館を彩ろう

幼児スペシャル(雨天20日(月)に延期)

☎4月13日(月)午前中

☎のりものいっぱいDAY

オープン幼児サークル

☎①4月15日・22日の各水曜日

②4月16日・23日の各木曜日

☎4月1日(水)現在で

①満2歳 ②満1歳の幼児親子

児童館にお花を植えよう

☎4月18日(土)13:30から

☎小学生以上 定9人

おもしろ記録会スペシャル

☎4月25日(土)13:30～15:00

☎ラダーボール ほか

幼児リトミック(1～2歳)

☎4月27日(月)10:00から 定15組

【共通事項】☎1週間前から

毎日を健やかに過ごすために

健康生活 ホットライン

転入などで、健(検)診の受診券(クーポン)・予防接種の予診票を受け取っていない人は、お問い合わせください。

RSウイルス(母子免疫ワクチン)の定期接種が始まりました

保健予防担当

RSウイルスは、年齢を問わず何度も感染を繰り返します。生後1歳までに50%以上が、2歳までにほぼ100%の乳幼児が少なくとも1度は感染するといわれています。

妊娠中にRSワクチンを接種することで、お母さんの体内で作られた抗体が赤ちゃんに移行し、RSウイルスによる発症や重症化を予防できます。

接種日時時点で市民であり、妊娠28週0日～36週6日の妊婦
接種回数/妊娠ごとに1回接種

実施医療機関/市と契約している医療機関で接種可能

●里帰り出産など、市外の医療機関で接種を希望する場合、接種前に申請が必要です。



詳細は市HPで▲

こどもの定期予防接種

保健予防担当

定期予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。期限が1年間に限定される予防接種もありますので、接種ができる年齢になったら早めに受けましょう。



詳細は市HPで▶

子どもの定期予防接種一覧

予防接種の種類		対象年齢(標準的な接種開始時期)	接種回数	
赤ちゃん・小学校入学前まで	B型肝炎	1歳未満(生後2カ月)	3回	
	ロタウイルス(生後6週～生後14週6日に1回目を接種)	□タリックス	生後6～24週未満(生後2カ月)	2回
		□タテック	生後6～32週未満(生後2カ月)	3回
	小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳未満(生後2カ月)	初回:3回 追加:1回	
	五種混合(DPT-IPV-Hib)	生後2カ月～7歳6カ月未満(生後2カ月)	初回:3回 追加:1回	
	BCG	1歳未満(生後5～8カ月)	1回	
	麻しん風しん(MR)	【1期】1～2歳未満(1歳になったらすぐ)	1回	
		【2期】小学校入学前の1年間	1回	
水痘	1～3歳未満(1～1歳3か月)	2回		
日本脳炎	【1期】生後6カ月～7歳6カ月未満(3歳)	初回:2回 追加:1回		
小学校から	二種混合(DT)	【2期】11～13歳未満	1回	
	日本脳炎	【2期】9～13歳未満	1回	
	HPV(子宮頸がん予防ワクチン)	小学校6年生～高校1年生の年度末まで(女子のみ)(中学1年生に相当する年度)	2回 (接種開始年齢により3回)	

- 三種混合(DPT)・ヒブ(Hib)・不活化ポリオ(IPV)は五種混合に含まれているため、必要な場合のみ接種
- 日本脳炎は特例措置があり、市HPをご確認ください
- 里帰りなどで指定外医療機関での接種が必要な場合は、事前の手続きが必要です

骨粗しょう症

朝霞地区医師会 中村 聡 ☎ 048-464-6444



「骨粗しょう症」という言葉を目にされたことがあるかと思います。骨粗しょう症とは、骨の強度が低下し、骨折リスクが増大した状態になる病気のことです。

骨粗しょう症の方は、全国に1,590万人もいると推定されています。学生の方にとっては関係ないと感じるかもしれませんが、実は10～20歳代の過ごし方が将来の骨の強さを左右します。そして、骨粗しょう症と関係する病気が骨折です。骨折と死亡との関連は想像しにくいかもしれませんが、実は骨粗しょう症の方が股関節や背骨の骨折を起こすと、その後の死亡率が6～8倍と明らかに高くなることが報告されています。骨粗しょう症は、生死に関わる軽く見てはならない病気と言えます。

今回は、骨粗しょう症とは何か? 予防するために何ができるか? を解説します。

1 骨粗しょう症とは?

私たちの骨は、見た目は1本の棒のようですが、中は建物の骨組みのように網目構造でできています。この網目構造を骨梁と言います。健康な骨では、骨梁がぎっしり詰まっていますが、骨粗しょう症になると、骨梁が細く、数が減りもろくなります。そうすると、ちょっと転んだり、ひどい時にはくしゃみをしたりするだけで骨折してしまうようにもなります。

2 骨が弱くなるのはなぜ?

骨は、できたらそのまま変化がないのではなく、一生涯作り替えが行われます。骨は多くのパーツ(骨梁)の集合体になっていて、建物のリフォームのように解体と建設が繰り返されています。これが、毎日骨のどこかの部位で行われています。骨には、破骨細胞と骨芽細胞があり、破骨細胞は古くなった骨を壊し(解体)、骨芽細胞は新しい骨を作ります(建設)。この解体と建設のバランスが取れていれば、骨は常に新しく強く保たれます。しかし、加齢や生活習慣によって、解体過多にバランスが崩れると、骨が減って弱くなっていきます。

“すきま時間”が健康習慣に

—コバトンALKOOマイレージで、家族みんなの元気づくり—

保健予防担当



日常の「歩く」時間を少し増やすだけで、体力づくりや気分転換、ストレス解消に効果的です。コバトンALKOOマイレージならスマホを持つだけで歩数を自動記録。変化が見えて続けやすいです。

コバトンALKOOマイレージを活用して、楽しく健康づくりを始めてみませんか。



市内在住・在勤の
満18歳以上

●自覚症状のある人、受療中の方は運動について医師にご相談ください。

【歩き方のポイント】

- 背すじを伸ばし、目線はまっすぐ前へ
- 肩の力を抜き、ひじを軽く曲げて、腕を大きく振る
- かかとから着地し、つま先でしっかり蹴り出す
- 歩幅はやや広めを意識する

1000歩は約10分!



▲詳細は市HPで

高齢者の定期予防接種

保健予防担当

高齢者の定期予防接種一覧

予防接種の種類	対象年齢(標準的な接種年齢)	自己負担額	接種回数
带状疱疹ワクチン	令和8年度に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人	生ワクチン 4,000円	1回
		不活化ワクチン 14,000円/回	2回 ※2～6カ月間隔で2回
高齢者肺炎球菌	接種日に65歳の人	7,900円	1回

●60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能の障害で日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人も対象です。

●すでに任意接種で带状疱疹ワクチンの接種を完了している人は、定期接種の対象外です。

●疾病などのやむを得ない事情で指定外医療機関での接種が必要な場合は、事前の手続きが必要です。



詳細は市HPで▲

3 骨の量の変化

一生のうちで、骨が最も成長し、蓄えられる時期は、骨の丈夫さを意識しない10歳代で、20歳頃に骨の量が最大となります(最大骨量)。20～40歳代は骨量が維持され、50歳代以降で徐々に減ってきます。

つまり、10歳代のうちに無理なダイエットをしたり、運動をほとんどしなかったりすると、最大骨量が少なくなるため、骨粗しょう症の危険域に入るリスクが高まります。

4 骨を強くするための生活習慣

代表的な生活習慣に、①食事、②運動、③日光浴があります。

①食事:カルシウムだけ?

骨の材料と言えば、もちろんカルシウムですが、それだけでは骨への取り込みは不十分です。補助となるビタミンDやビタミンKが必要で、これらをバランスよく摂取する必要があります。カルシウムは、乳製品や魚の骨、大豆製品などに、ビタミンDは魚類やキノコ類、卵に、ビタミンKは、納豆や緑の葉物野菜に含まれます。

②運動:骨への刺激(重力や負荷)

骨は、物理的な負荷に反応して強くなります。ジャンプやランニングなどの足に負荷が加わる動きや、筋力トレーニングは、骨密度の上昇に効果があります。

③日光浴

ビタミンDは、食事からも摂れますが、日光(紫外線)に当たることで、自分の体内でも作られます。季節によっても異なりますが、手の平分の面積が、15～30分日に当たるようにすると1日の必要量が作られます。ただし、日焼け止めの使用や、紫外線カットのガラス越しでは、受ける紫外線量が減るため、日を浴びる時間を増やす必要があります。

5 骨の強さの目標

骨密度は、若年成人の骨密度の平均値を基にパーセント表示されます。まず50歳未満では、100%を下回らないこと、50歳以上でも、最低70%、できれば80%を超えることです。下回っている場合は、生活習慣の改善や薬による治療が必要です。

6 まとめ

骨粗しょう症は、成人以降の問題ではなく、10歳代でどれだけ骨を丈夫にしたかが影響する疾患です。骨折せず、元気に過ごすためにも、今日から骨を意識した生活を送りましょう。

障害者・高齢者に関するお知らせ

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)

いきいき通信

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



香りを楽しむエッグポップ 予
 日4月7日(火) 10:00~12:00
 定10人 申4月4日(土)まで
古代文明を学ぶ会(全6回) 予
 日4月14日~5月26日の毎週火曜日
 10:30~12:00
 申4月9日(木)まで
 師井本 昭氏

マシン倶楽部(全8回) 予
 日5月7日~6月25日の毎週木曜日
 10:00~11:00
 定8人(申込多数の場合抽選)
 申4月10日(金)~20日(月)
マッスルコグニサイズ
 日毎週月曜日10:30~11:20
 内頭と体を同時に働かせる体操

新倉高齢者福祉センター 歩楽里

☎465-3800(新倉1-20-39) 開所/平日9:00~16:00



イス体操体験会 予
 日4月6日(月) 13:30~14:30
 内高齢者向けに特化した体操で、代謝を上げて体スッキリ!
 持内履き(運動靴)
マシンサークル養成講座 予
 日4月11日(土)、14日(火)、18日(土)
 14:30~15:30 定3人

内センターのマシンを初めて利用するにあたり、必須の講座です。3日間全ての日程に参加することが条件です。
 持運動靴、飲み物
脳を活性化させるブレイン体操講座 予
 日4月15日(水) 10:30~11:30 定15人
 内認知症予防にも効果がある体操講座

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

園芸クラブ
 日4月3日(金)(雨天10日(金))10:15~11:30
 場広沢小学校校庭
ゲートボールを楽しもう
 日4月3日(金)・21日(火) 13:30~14:30
 場西大和団地集会所裏広場
習字を楽しもう
 日4月7日(火) 10:30~12:00
絵を楽しもう(大人のぬりえなど)
 日4月10日(金) 13:30~14:30

囲碁・将棋を楽しもう(出入り自由)
 日4月15日(水) 13:00~15:00
手芸「インドリボンのペンケース」
 日4月17日(金) 10:30~11:30
 定8人 費200円
専門講座「交通ルールを知ろう」
 日4月24日(金) 13:30~14:30
ミニ料理「簡単副菜を作ろう」
 日4月28日(火) 11:00~11:30、
 14:00~14:30 ●試食あり

まちかど生き生きプラザ 予

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

日65歳以上 A10:00~11:00 B13:00~14:00

内容	4月開催日	曜日	時間
かんたん創作 ~シールちぎり絵~	1日	水	A・B
大人の塗り絵 ~季節の花と実~	6日	月	B
ナンプレ&クロスワードに挑戦	6日	月	B
誰でもサロン(予約不要)	7日	火	A
関節のびやか体操	7日・14日・21日	火	B
ボードゲームを楽しもう!	8日	水	A・B
ポンジャン ~簡易麻雀~	14日	火	A
楽しく、脳トレ!	15日	水	A
タブレットプラス	15日	水	B
めぐりモノ探しプチ[無料リサイクル譲渡会](予約不要)	22日	水	A・B

まちかどピテクス和光 予

☎070-6514-6253

日65歳以上 持室内用運動靴、飲み物、タオル

教室名	開催日	曜日	時間
おめざめ筋トレ体操	4月6日~6月29日	毎週月曜日	10:00~11:00
懐メロ体操	4月6日~6月22日	毎週月曜日	13:15~14:15
音楽ボディスパイダー体操	4月6日~6月22日	毎週月曜日	14:45~15:45
痛みトンデケ~体操	4月1日~6月24日	毎週水曜日	10:00~11:00 14:00~15:00
懐メロ体操	4月2日~6月18日	毎週木曜日	10:00~11:00
頭と身体のリフレッシュ体操	4月2日~6月18日	毎週木曜日	14:00~15:00

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

日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	4月開催日	曜日	時間
やさしいヨガ体操	6日・13日・20日・27日	月	
筋力あっぷ体操	7日・14日・21日・28日	火	10:00~11:00
ブレインあっぷ体操	1日・8日・15日・22日	水	●フリータイム11:00~11:30
のびのびストレッチ	2日・9日・16日・23日	木	
鍛錬マシン トレーニング	2日・6日・9日・16日・20日・27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4月7日・14日・21日・28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
 日65歳以上 定20人
 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)

日65歳以上 定各15人(ヨガは12人)

教室名	4月開催日	曜日	時間
元気塾	6日・13日・20日・27日	月	9:50~10:20、10:35~11:05
痛みの教室	7日・14日・21日・28日	火	11:00~11:25、11:40~12:05
骨盤調整	1日・8日・15日・22日	水	9:50~10:20、10:35~11:05
脳トレ	1日・8日・15日・22日	水	13:20~13:50、14:05~14:35
リラククスヨガ	2日・9日・16日・23日	木	11:00~11:25、11:40~12:05
アクティブヨガ	2日・9日・16日・23日	木	13:20~13:50、14:05~14:35

3B体操 予

日火曜日コース(全27回予定) 毎月第2・3・4火曜日10:00~11:30
 水曜日コース(全27回予定) 毎月第2・3・4水曜日10:00~11:30
 場本町小学校 福祉交流室
 日65歳以上
 内ベル、ベルター、ボールという道具を使用し、音楽に合わせて全身運動を行います。座ったままでもできる体操で、元気を維持するための運動プログラムです。
 持飲み物、タオル、室内用運動靴
 申岡長寿あんしん課 地域支援事業担当 ☎424-9138

うるかむ事業 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。
 日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	4月開催日	時間	問い合わせ
サポートセンター広沢(地域交流室)	2日・9日・16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(ダイルーム)	5日・19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)	3日・17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)	8日・22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)	7日・14日・21日・28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
わこう翔裕館(地域交流施設ひまわり)	7日・14日・21日の各火曜日 10日・17日・24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
本町小学校	10日・17日・24日の各金曜日	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	2日・9日・23日の各木曜日	13:30~15:00	

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/9日(木) 館内整理日/23日(木)

- あかちゃんタイム(乳幼児親子)**
 日4月2日(木) 10:30~11:00
- 絵本とおはなしの会/土曜えほんタイム**
 日4月4日・11日・18日・25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
あかちゃんと楽しむ絵本とわらべうた
- 日4月17日(金) 10:30~11:00, 11:15~11:45 ●完全入れ替え制
ブックスタート事業 予
 日4月20日(月)
 10:00から, 10:40から, 11:10から
 対令和7年11月生まれの親子
 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 館内整理日/23日(木)

- あかちゃんタイム(乳幼児親子)**
 日4月10日(金) 11:00~11:30
- 絵本とおはなしの会(幼児~小学校低学年)**
 日4月11日(土) 11:00~11:20
- ひまわりおはなし会(小学生向け)**
 日4月15日(水) 16:00~16:30
- あかちゃんと楽しむ絵本とわらべうた**
 日4月24日(金) 11:00~11:30
- ふれあいまつり(図書館下新倉分館・下新倉児童館・下新倉学童クラブ合同)**
 日4月29日(水・祝) 9:30~11:30(予定)
 図書館ではおはなし会と迷路配布を行います。迷路を解くとスタンプゲット! みんなで遊びにきてね!
おりがみの日(毎週金曜日の午後)
 おりがみを用意してお待ちしています。

坂下公民館

☎464-5230 開館時間/月~日曜日 9:00~21:30

- 将棋の集い(先着10人) 予**
 日4月11日(土) 13:00~15:00
- 子ども卓球教室(小学生先着15人) 予**
 日4月19日(日) 10:00~12:00
【上記2事業共通事項】
 日4月2日(木) 9:00から電話または窓口で
子育てサロン(妊娠期~子育て中の親子)
 日4月21日(火) 10:00~12:00
 共NPO法人わこう子育てネットワーク

新倉ふるさと民家園

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

- 鯉のぼりと五月人形展示公開**
 日4月9日(木)~5月12日(火)
- わた工房~糸車体験**
 日4月12日(日) 10:00~12:00
 対成人 定6人(申込多数の場合抽選)
 内糸車を使って綿から糸を作る
 日4月1日(水)~7日(火)に氏名・住所・電話番号をEメールまたは電話で
- こま回し教室**
 日4月26日(日) 10:00~12:00
 対小学生以上 内上達のコツを学ぶ
春のお話会(こどもの日スペシャル)
 日5月5日(火・祝) 10:30から 定50人程度
 内紙芝居・昔話・童話の朗読
 内お話し会「いろいろばた」の留守番電話(048-465-1091)まで

和光市民プール

☎465-2525 開館時間/9:00~21:00(最終入場20:00)
 休館日/9日(木)・23日(木)

- 大人水泳教室(中学生以上対象)**
 日火・水曜日 各1~3週目
 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/24日(金)

- 春だ!新生活! コース型教室 第1期 参加者募集中!!**
 大好評につき、厳選した教室でワンコイン体験を続けます!! 詳細は体育館へお問い合わせください。
- ベビトレヨガ 体験会を開催します!**
 日4月17日(金) 9:30~10:30 場軽スポーツ室
 対生後2カ月~3歳頃のお子様とママ(兄弟入室不可) 定先着10組 費500円
 ベビーの五感に刺激を与え、心と体の成長を促します。ママは骨盤調整メインのヨガで産前よりも美しい体と健康を目指します。

和光スポーツアイランド

☎465-7511 開館時間/8:00~20:00
 休園日/9日(木)・23日(木)

- 各種教室受講生募集**
- わこスポテニススクール**
 日第2・第4月曜(原則)・金曜日(毎週)
 10:00~11:20「初めて」/「久しぶり」
 12:00~13:20「初級」~「初中級」
- ソフトテニススクール**
 日水曜日 16:30~18:00
- キッズスポーツ凸凹支援教室**
 日火曜日 16:30~17:30
- W☆1サッカースクール**
 日月・金曜日 18:00~20:00
- 親子テニス(第4日曜日)**
 日A:8:00~8:50 B:9:00~9:50
 ●詳細・予約はHPまたは電話で

菊の育て方講習会(全5回) 予

☎生涯学習課 生涯学習担当 ☎424-9150

場市役所 議事堂前 ●第2~4回は展示棟内
 日和光市菊花会

▲電子申請

【第1回】 菊作りの基礎、小鉢上げと摘芯の仕方 および大菊苗・テキスト配布
 日6月7日(日) 10:00~11:45

【第2回】 定植、三枝整枝の手順、定植後の管理等について
 日7月5日(日) 10:00~11:45

【第3回】 追肥と増土の施し方と施しの時期について
 日8月2日(日) 10:00~11:45

【第4回】 柳芽の処理、つぼみの選び方、三枝の高さの調整について
 日9月13日(日) 10:00~11:45

【第5回】 輪台の取り付けについて
 日10月18日(日) 10:00~11:45

▶大菊苗無料配布
 日6月7日(日)(第1回講習会終了後)
 申込本数/1世帯5本以内
 配布世帯数/14世帯(申込多数の場合抽選)
 ●講習会にすべて参加できる人が優先。
 内市内在住・在勤・在学者で6~10月の菊の育て方講習会に参加できる人
 日4月1日(水)~15日(水)に電子申請または電話(平日9:00~17:00)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
 和光市役所出張所前 和光市駅1分

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

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号ープラザ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 ☎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



【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。

☎4月8日(水)14:00~15:30

☎本町地域センター3階 和室

☎すたんど・あつぷ和光



■ 「出張相談会」開催

成年後見制度の概要、終活などの将来の備え、引きこもり等についてご相談ください。

☎4月8日(水)10:00~12:00

☎牛房コミュニティセンター 会議室

☎和光市社会福祉協議会 権利擁護センター

☎すたんど・あつぷ和光 ☎452-7111

■ ちょいボラ募集

～みんなで楽しくボランティア～

▶使用済み切手整理 ▶車いす清掃

▶雑巾・ウエス作り 他

☎4月16日(木)13:30~14:30

☎和光市ボランティアセンター

☎どなたでも ☎直接会場へ

■ 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(雑巾等)

▶布を切ってウエス作り

材料は当センターにもあります。

☎和光市ボランティアセンター

その他
ボランティア情報



和光市民文化センター



4月の休館日: なし

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 ☎https://www.sunazalea.or.jp



公演のお知らせ - Event Information -

4月

わこう歌声ランド

4月2日(木)14:00~16:00

小ホール 参加費1回毎500円

●参加時に会場に参加費をお支払い



東吹Cinema Sounds Series プラスdeジブリ音楽まるごと名作セレクション

4月11日(土)14:00開演 大ホール 全席指定

一般5,500円(友の会4,950円)

ペア9,500円(友の会8,900円)

U25 4,000円

●4歳以上入場可



ANGERME 2026 SpringTour ~陰と陽~

4月18日(土)14:30/18:30開演

4月19日(日)13:45/17:30開演

大ホール 全席指定

一般・ファミリー9,000円



サンアゼリア寄席

馬好♥一花 いい夫婦断会

4月22日(水)14:00開演

小ホール 全席自由

一般2,000円(友の会1,600円)

夫婦・カップル券(2枚セット)2,200円

●未就学児の入場はご遠慮願います



5月

高嶋ちさ子 with Super Cellists

5月3日(日・祝)14:00開演

大ホール 全席指定 7,800円

●未就学児の入場はご遠慮願います



江上兄弟と細貝柁・武田圭司の 昭和歌謡コンサート

5月7日(木)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)



おんがくのたね♪スペシャルコンサート 田中靖人(サクソフォン)&中川賢一(ピアノ)

5月16日(土)14:00開演

大ホール 全席自由

一般2,500円(友の会2,000円)

学生(小学生以上)1,000円

一般・学生セット券 3,000円

●未就学児の入場はご遠慮願います

●小学生のみでの入場・鑑賞はお断りしています

●和光市文化振興公社では「おんがくのたね♪」として市内小学校などをアーティストが訪れて演奏や交流を行う体験プログラムを実施しています



歌劇団テオ・ドーロ 第5回公演 J.マスネ作曲 マノン 全5幕 フランス語上演(字幕あり)バレエ付き

5月30日(土)18:00開演

5月31日(日)14:00開演

大ホール 全席自由

一般3,000円(友の会2,500円)

優待500円(先着50名様/和光市内在住・在勤の人)

●未就学児の入場はご遠慮願います

●優待チケットをお求めの方は、購入時に市内在住・在勤であることを証明できる免許証・社員証などをご提示ください。お取り扱い、和光市民文化センターとイトーヨーカドー和光店チケットコーナーのみとなります

7月

サンアゼリアシアター(字幕付き上映) 「アナウンサーたちの戦争」

7月11日(土)10:00/14:00開映(上映時間113分)

大ホール 全席自由

学生500円

セット券(一般&学生)1,000円

当日券:一般/セット券1,200円

学生600円 発売日:4月3日(金)

●小学生のみでの入場・鑑賞はお断りしています



《助成支援事業》

第15回 コーラスフェスティバルin和光

4月12日(日)13:30開演 大ホール 全席自由 無料

和光市民合唱団 第33回定期演奏会

5月10日(日)13:30開演 大ホール 全席自由 有料

和光市民オーケストラ第37回定期演奏会

5月24日(日)14:00開演 大ホール 全席自由 有料

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



耳よりの伝言
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

☎秘書広報課 ☎424-9091

募集

●太極拳クラブ「大地」

初めての人も安心。見学・体験 大歓迎。

☎毎週水曜日10:00~11:30

☎場中央公民館 体育室 費月3,000円

☎関小笠原 ☎464-9024

●コール・ソアール(女声コーラス)

歌って唱って55年。初めてでも大丈夫。丁寧な指導で笑顔いっぱい。見学お待ちしております。

☎毎週水曜日10:00~12:00

☎場中央公民館 音楽室

☎費入会金1,000円 月6,500円

☎関池田 ☎464-9718、小山 ☎423-3350

●一緒に中国語会話を楽しみましょう!(月3回)

初級クラス(初心者大歓迎) アットホームな雰囲気 見学あり

☎日曜日10:00~12:00 場中央公民館

☎費入会金2,000円 月3,800円

☎関F・S中国語 野呂 ☎080-6657-1373

●弓道初心者教室(全10回)

弓道基礎技術の習得。詳細はHPで。

☎5月16日(土)から10回

☎毎週土曜日12:00~15:00

☎場総合体育館4階 弓道場

☎定10人前後 費6,000円

☎関和光市弓道連盟 濱松

☎✉wakoukyuren@gmail.com

●日本語インストラクター入門講座(全8回)

外国人への日本語の教え方を学びます。受講後、ボランティアとして活動できます。

☎5月16日(土)~7月18日(土)に8回

☎13:00~15:00(予定)

☎場中央公民館 定先着10人 費12,000円

☎申4月28日(火)まで

☎関和光国際交流会

☎尾崎 ☎467-8029

☎✉swiewako@gmail.com



催し

●ベビーカーコンサート(第40回)

泣いても、ぐずっても大丈夫! 打楽器・ピアノ・歌による演奏。

☎4月4日(土)10:50~11:30

(開場30分前)

☎場サンアゼリア 小ホール

☎対子育てパパ・ママ・乳幼児

☎費大人1,000円 こども500円(乳幼児の膝上は無料)

☎関みにこん会 櫻井

☎✉minikonkai@gmail.com

●プロと楽しむ こども音楽会(第16回)

2歳以上のこどもはバイオリン、打楽器小物、グランドピアノの楽器体験あり(当日受付順)

☎4月4日(土)13:45~14:30

(開場30分前)

☎場サンアゼリア 小ホール

☎対幼児から小学生

☎費大人・こども1,000円(乳幼児の膝上は無料)

☎関みにこん会 櫻井

☎✉minikonkai@gmail.com

●春かおる朗読会

物語の魅力を生にのせて...

☎4月15日(水)14:00~15:30

(開場15分前)

☎場中央公民館3階 音楽室

☎定先着25人

☎関朗読の会あおぞら 鳥海 ☎468-1091

●オカリナ・クロマチックハーモニカの体験会

オカリナ、クロマチックハーモニカを体験してみませんか? シニアからの手習いで愛唱歌を吹けたらいいですね!

☎4月28日(火)13:30~14:30

☎場本町地域センター5階

☎関メロディーを楽しむ会 金子 ☎465-4685



☎info@wapia.jp ☎465-2525



募集日/4月19日(日)まで

☎対こども(18歳まで) ☎先着20人

●小学3年生までは保護者同伴

☎費小学生以上1人300円(当日払い)

●未就学児無料

☎集合場所/エミパーク和光樹林管理事務所前(花時計前)

☎集合時間/9:45から

☎園カメラ、携帯電話(キッズホン含む)、雨具、補給水(500ml程度)、筆記用具、行動食(飴、お菓子、ジェル等)、昼食(任意・屋外イス机可)、笑顔、わくわくする心

☎(一社)和光市広沢エリアマネジメント

☎関わく☆わこ いきものつながりクラブ

当日作成したどうぶつの絵は、5月24日(日)開催の第3回広沢どうぶつハンターの特別ポイント(目標物)として使います。



和光市市民葬儀は 宇野商店 和光市負担金 4万円

にお任せください。

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

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 朝霞市清沼5-15-9
TEL 048-424-3928 FAX 048-424-3982

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 ビア/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・保険年金課・収納課)
●駅出張所 ☎467-2446・2447 開所時間/日～土曜日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)

4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。

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		8日(水)	10:00～12:00	市民活動推進課	
法律	◎	9日(木)・13日(月)・18日(土)・24日(金)(女性弁護士)・28日(火)	10:30～15:00 ●18日(土)は9:00～12:00	市民活動推進課(相談室)	424-9129
年金・保険・労働	◎	21日(火)	10:00～12:00		
不動産	◎	10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	8:30～17:15	産業支援課	424-9114
女性	◎	14日(火)・28日(火)	11:00～16:00	市民活動推進課(相談室)	424-9129
人権		22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	◎	10日(金)	10:00～12:00	都市整備課(相談室)	424-9145
税金					
税務	◎	8日(水)	13:00～16:30	市民活動推進課(相談室)	424-9129
市税・納税		16日(木)	17:15～19:00	収納課	424-9105 電話相談可
		18日(土)・19日(日)	8:30～12:00		
子ども					
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
			●土曜日のみ9:30～12:00(電話のみ)		
健康					
こころの相談	◎	13日(月)(臨床心理士)	13:00～16:00	健康増進センター	465-0311・424-9128
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	10:00～17:00	ふるさとハローワーク(市役所6階)	464-8609

4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。

5日(日)	和光 門田医院(内、循内、皮、小) 朝霞 伊藤耳鼻科クリニック(耳)	☎048-461-6412 ☎048-486-0087
12日(日)	新座 中村クリニック(内、小、皮) 志木 ここ肌クリニック(皮、精、心内)	☎048-478-1327 ☎048-458-3956
19日(日)	志木 たで内科クリニック(内、消内、アレ、糖内) 新座 牧田産婦人科医院(産婦)	☎048-485-2600 ☎048-478-1151
26日(日)	新座 新座むさし野クリニック(内、アレ、循内) 志木 福島脳神経外科・内科クリニック(脳外、脳神内、内)	☎048-489-5323 ☎048-474-3000
29日(水祝)	朝霞 北朝霞・朝霞台えきまえエスエスこどもクリニック(小) 朝霞 まつおか眼科クリニック(眼)	☎048-476-3002 ☎048-450-2030

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▶

シティプロモーション特設サイト「WA-COLLE」の事前投稿を募集中!
秘書広報課 シティプロモーション担当 ☎424-9091

「WA-COLLE」は、今まで皆さんが「発信しなかった」情報を“無料で投稿”でき、「知りたかった」情報を見つけられる、官民協働の新しい地域情報サイトです。

フリーマーケット開催のお知らせです!

このお店のケーキが美味しくてオススメです!

和光市のクラブチーム「●●」でメンバー募集!

急募! ○○建設株式会社 事務員募集

現在、事前投稿を募集中です! 投稿いただいた情報は5月のサイトオープン時に一斉に公開されます。
この機会に、下記のフォームからぜひ投稿してみてください!

事前投稿受付締切日
4月23日(金)まで

サイト公開日
5月1日(金)から

事前投稿はこちらから▶



グリーンサラダファクトリー和光店 Green salad factory

和光市で、今をトキメク、トキメキを提供する仲間たち
 図書館広報課 シティプロモーション担当 ☎424-9091



体の中から健康に
心の底から笑顔に

オーナーの竹本さんとスタッフの皆さん



▲彩りだけでなくドレッシングも食感もバラエティに富むサラダ
 ▲ホイップも豆乳
 アサイーボウルやスピルリナスムージーなどのスーパーフード▶



[Green salad factory]
 下新倉4-15-74 ☎070-1307-1605
 【営業時間】平日11:00~14:00
 土日祝日11:00~15:00
 ●詳細はHPまたはInstagramから



Green salad factory からお知らせ!

5月末まで、プチプレゼントをお渡しします! 店頭またはLINE・HP・電話でご注文の際に「広報わこうを見た」とお伝えください。

私たちの和光市で今をトキメク商店や事業所。今回は、サラダとアサイーボウルの専門店「Green salad factory (グリーンサラダファクトリー)」さんの紹介です。竹本由美子さんが取締役オーナーとなり、昨年の11月にオープン。色鮮やかで心も体も整うメニューが、早くも話題となっています。

「加須市の本店に次ぐ、2店舗目として開店しました。健康的な食生活をテーマに、体に優しいサラダを主体とする食事を提供しています。私自身、持病を抱える中で体質改善になればと、酵素とサプリメントを摂りながら体の毒素を抜く『ファスティング』と併せて、栄養バランスの良い食事を心がけると体調に良い変化がみられました。食べるものが体を作ることを実感したからこそ、健康的な食事を周りにも提供したい。そんな思いが、事務職一筋だった私にとって全くの異業種の店を始める挑戦へとつながりました」

人気メニューは、メインディッシュとしても食べ応え十分なサラダや栄養満点のアサイーボウル。素材へのこだわりが心身を潤すと、竹本さんは話します。

「例えば、牛乳の代わりに豆乳、砂糖の代わりにアガベシロップ、白米の代わりに雑穀米や玄米などの代替は、血糖値の上昇を抑えます。さらに、有機野菜や平飼卵、手作りベーコンなど、生産者の顔が見えて安心できる食材を選んで提供している点も、大きなこだわりです。その点で、野菜などは可能な範囲で、近隣の農家さんや八百屋さんから仕入れています」

最後に、今後の目標を伺いました。「ベジタリアンやビーガンのお客さんも増えてきたので、肉や卵を使うメニューでは徐々に植物性原料の選択肢を増やしていく予定です。ドレッシングも、現在の12種類だけでなく少しずつ皆さんからの新作のご要望にもお応えしていければと考えています。当店では、店内での食事提供だけでなく、テイクアウトとデリバリーにも対応しています。お客さまから「また来ますね」「長く続けてください」などの言葉とともに笑顔をいただくと、とてもやりがいを感じて嬉しくなります。Instagramやポスティングなどで認知を広げ、これからも地域の笑顔を増やせていけたらと思います」

広報de伝え隊 No.2

まちの見聞特派員
犬竹 真由美



心あたたまる居場所「グリすまサロン」

和光市地区社会福祉協議会が主催する「グリすまサロン」は、地域の高齢者や子育て世代の親子など、幅広い世代を対象にした交流の場です。住み慣れた地域で、誰もが安心して暮らし続けられるよう、居場所づくりや情報交換の場として、心あたたまる活動を続けています。

会場は、金泉寺様のご厚意により無償で境内をお借りしており、年に6回開催。お寺の静かで落ち着いた空間の中、参加者同士が自然と会話を交わし、笑顔が広がる、和やかな時間が流れています。

1月の開催では、住職が修行された建長寺直伝の「けんちん汁」が振る舞われました。丁寧に仕込まれた滋味深い味わいに、参加者からは「体も心も温まる」と大好評。湯気とともに立ちのぼる優しい香りに包まれながら、世代を超えた交流が生まれました。

そのほかの回でも、季節に合わせた催しや工夫を凝らした企画を取り入れ、訪れるたびに新しい楽しみが待っています。また、こども食堂の活動も行い、地域の子どもの健やかな成長を見守り支える場としても大切な役割を担っています。

人と人がつながり、支え合うことで生まれる安心感。グリすまサロンは、そんな地域の力をやさしく育む場所です。まだ参加したことのない方も、ぜひ一度足を運び、あたたかなひとときを体験してみてください。



直伝のけんちん汁

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 (3月1日現在)

- 人口 85,218人 [男 43,722人 女 41,496人]
- 世帯数 44,905世帯 ●前月より298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-

今号の特集は、地域のつながりと地元
の力の強さと可能性を実感しました。
取材で関わった方々や地域、学校への
愛着と想いが深まっています。関わる一歩
として、この春、私も何かひとつ、新しい歩
を考えてみます! Y

犬に関する記事があれば必ず
おしゃべりの写真を入れるのが
小さなこだわりです。
公園などでオレンジ色を着た
広報担当を見かけたら、ぜひ撮影したい
のでお声がけください! M