

広報そつか

SOKA
CITY

2024

8月

No.1341

いつもの
食事に

& サマベジ

夏こそ食べたい

草加の野菜

撮影協力：野菜とお酒のバル スバル

「そつか市議会だより」は抜いて読んでください。

発行/草加市 〒340-8550草加市高砂1-1-1 ☎048-922-0151(代) 048-922-3091 編集/市長室広報課

草加の夏野菜で作ろう。 &サマベジレシピ！

火を使わずに
できる！

外は暑いし、クーラーの効いた部屋で身体は冷えるし、夏はなんとなく体調を崩しがちですね。日々の健康には、バランスの取れた食事が何よりも大切です。特に野菜は積極的に食べたいもの。厚生労働省が推奨している成人の野菜摂取量は1日350g、両手3杯分に相当します。野菜が健康にいいと分かってはいても、いつもの食事ですこまでの量を取り切るのはなかなか難しい……。そこで、“&サマベジ”。普段の食卓に意識的に夏野菜を取り入れて、元気に夏を乗り切りましょう。

Recipeは
栄養士監修！

Recipe 1

あっさり味で甘さ際立つ えだまめコーンごはん

材料(2合分)

米 2合
とうもろこし 1本
枝豆 20さや
塩 小さじ1/2

作り方

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を入れて、30分ほど置いておく。
- ② とうもろこしは皮をむき、実を切り落とす。根元を切り落とし、長さを半分にして、立てると切り落としやすい。
- ③ ①に塩を入れて全体を混ぜ、②の実と芯をのせて炊く。
- ④ 枝豆はさやのまま耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ⑤ ごはんが炊き上がったら芯を取り除き、さやから出した④の枝豆を混ぜてできあがり。

1人分あたり

●440kcal
●食塩相当量 0.7g



とうもろこしの芯も一緒に
炊くことで、風味がアップ！

Recipe 2

夏野菜の旨みたっぷり ラタトゥイユ



材料(4人分)

なす 1本 (へたを取り、1cm幅の半月切りにする)
ズッキーニ 1/3本 (へたを取り、1cm幅の半月切りにする)
パプリカ(黄) 1/4個 (へたと種を取り、2cm角に切る)
玉ねぎ 1/2個 (皮をむき、2cm角に切る)
トマト 2個 (へたを取り、2cm角に切る)
サラダチキン 2パック (食べやすい大きさに割いておく)
にんにくチューブ 5g
オリーブオイル 大さじ1
塩、こしょう 適量

1人分あたり

●123kcal
●食塩相当量 1.2g

作り方

- ① 耐熱容器に切っておいた野菜とサラダチキン、にんにくを入れ、オリーブオイルを加えて、さっと混ぜる。
- ② ふんわりとラップをかけて、600Wの電子レンジで5分加熱し、一度取り出して全体を混ぜ、再度600Wで5分加熱する。
- ③ 全体を混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。



ラタトゥイユは南仏の郷土料理で、夏野菜の煮込み料理のこと。サラダチキンの代わりにツナ缶を入れたり、冷製パスタにいても◎。



Point

どちらも、使うのは電子レンジと炊飯器だけ。
暑い夏でもカンタン！



農がある都市(まち) そうかのいま

総面積の50%以上を宅地が占める草加市では、市街地の中に田畑が点在しています。限られた土地を有効活用する都市農業によって、特色ある農産物が作られているのです。草加産の農産物の大きな特徴は、何ととっても新鮮なうちに消費者へ届けられること。都心までわずか20kmという地の利を生かして、収穫した野菜をその日のうちに都心の市場やお店に届けることができます。市内だけでなく、都内の人気飲食店でも、実際に新鮮な草加野菜がメニューに取り入れられています。

都市農業は、都市に「食」や「うるおい」を与えると同時に、未来を担うこどもたちの教育や、密集した市街地における防災の役割など、私たちの暮らしや安全を守るため、将来に繋いでいかなければならない大切な地域資源です。市内各地で、収穫した野菜を自宅前の庭先販売所で販売したり、農作業を体験できる農園を開いたり、消費者が「農」に直接触れ合える都市農業が、今日も展開されています。



＼新鮮！／ 草加のごちそう夏野菜



枝豆

葉付きが新鮮な証！

夏場に市内で生産される野菜のうち、最も作付面積が大きい野菜で、豊富なタンパク質や各種ビタミンが疲労回復や夏バテ防止に効果あり。



トマト

お尻(へたのない方)のスジがくっきり出ているものがおいしい！

赤色のもととなる成分のリコピンが持つ抗酸化作用が、暑さで低下しがちな免疫機能の改善に効果あり。



じゃがいも

皮が薄くておいしい！

豊富に含まれるビタミンCはでんぷんに包まれているので、加熱しても壊れにくいのが特長。食物繊維もたっぷり。



なす

濃い黒紫色をしているものが鮮度がいい！

夏場の水分補給や体温調節にうってつけ。皮の紫色のもととなる成分のナスニンが、免疫機能の改善や、アンチエイジングにも効果大。



きゅうり

乾燥しないようにラップで1本ずつくるむのが保存のコツ！

身体の熱を外に出してくれるカリウムが、暑い季節にひんやりと冷やしてくれる。むくみの解消や高血圧予防にも効果的。



とうもろこし

先端のひげが褐色のものが完熟している！

不溶性食物繊維が豊富に含まれるため、腸内環境を整える働きあり。鮮度が落ちやすいので、購入後すぐに調理することが大切。

『草加市地産地消MAP』を読んで、 庭先販売所へ行こう！

草加市には、新鮮な農産物を身近に購入できる庭先販売所がたくさんあります。新鮮な農産物が購入できたり、農家さんと交流できたり、収穫体験もできたりするなど、庭先販売所には農家さんと消費者との距離が近い都市農業ならではの魅力がいっぱいあります。

『草加市地産地消MAP』には、庭先販売所の場所が分かる地図のほか、草加産野菜が購入できるお店や、草加産野菜を使ったメニューが楽しめる飲食店の情報など、草加野菜の魅力がぎゅっと詰まっています。



無料配布中。
詳細は市HPへ。



管理栄養士が
教える！

Let's サマベジ！



夏こそ野菜を食べるべき3つの理由

①

汗で不足しがちな水分やミネラルが豊富で、体温を下げる効果もある。

きゅうり、なす、トマトなどの夏野菜には、汗で失いがちな水分やミネラルが豊富に含まれています。ミネラルのなかでもカリウムには利尿作用があり、身体のなかに溜まった熱を外に出してくれる効果があります。夏の暑い時期でも、1日3回の食事をしっかり食べて、水分やミネラルを補給し、熱中症を予防しましょう！



②

抗酸化作用のあるビタミンやミネラルが、夏のダメージから身体を守る。

夏野菜には、抗酸化作用をもつリコピン、ビタミン類、免疫力を高めるβ-カロテン等が多く含まれています。他の季節と比べて、夏は紫外線や暑さで身体が特にダメージを受けがち。夏野菜の栄養をしっかり摂れば、疲労回復を早めることができます。色鮮やかな夏野菜を食事に取り入れて、夏の暑さに負けない身体を作りましょう！



③

旬の野菜はおいしくて、栄養価が高く、値段も安定している。

農業技術の発達により、おいしい野菜が一年中食べられるようになりました。そのなかでも、旬の時期は特においしく、栄養価も高いといわれています。さらに収穫量が多くなるので、価格も比較的安定します。旬の野菜はコスパがとても良いのです。食欲が低下しやすい夏こそ食事に夏野菜をたっぷり使って、おいしく栄養を摂りましょう！

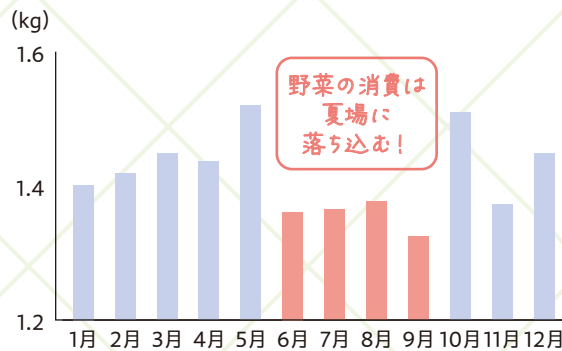


8月31日は「野(8)菜(31)の日」！でも…… 実は、夏は野菜を食べる量が不足しがち。

8月31日は語呂合わせで「野菜の日」に制定されています。店頭には色とりどりの新鮮な夏野菜が並んでいますが、実は“夏場は野菜が不足しがち”だということをご存じですか。令和3年の総務省統計局の調査によると、6月から9月にかけての時期は、野菜の購入量が大きく落ち込む傾向にあるのです。

暑さが年々厳しさを増すなか、夏こそ新鮮でおいしい野菜をしっかり食べて、健康、元気に過ごしたいものです。夏野菜には、疲労回復、夏バテ防止、免疫機能の改善効果など、健康維持に関するメリットがたくさんあり、暑い夏を乗り切るためには野菜のチカラが必須といっても過言ではないのです。

全国の1世帯あたりの生鮮野菜購入数量



野菜の消費は
夏場に
落ち込む！

出典：総務省統計局 家計調査（令和3年）

今回お話を聞いた 管理栄養士さん



（左から）柴崎さん、渡邊さん、春日さん
3人とも保健センターの職員です。

野菜のチカラで、夏を元気に
過ごしましょう！

作り方 最後にプチっともう1品。
きゅうり1本かんたんアレンジ

- ①きゅうりの両端を切り落とし、1/4の大きさに折って、押しつぶす。
- ②ポリ袋に入れて、それぞれの調味料と和えたら、冷蔵庫で30分なじませる、だけ！

A.梅おほか（梅干し5g、鰹節1g）
B.塩昆布（3g）、ごま油（2g）、いりごま（白1g）
C.キムチ（30g）



▲3つの味がとってもかんたんに！

食と健康に関する情報は、保健センターの特設ページで。

草加市の食育▶



プロジェクト応援型ふるさと納税 谷塚駅西口地区まちづくり



内草加の南の玄関口である谷塚駅を魅力ある場所にするためにふるさと納税による寄付を募っています。いただいた寄付は谷塚駅西口の魅力を高めるためのワークショップの運営費等に充てられます。市内在住の人でも税金の控除を受けられますので、ぜひご協力をお願いします。
詳細はHPをご確認ください。
問都市計画課☎922-1802FAX922-3145

第18代 草加さわやかさん募集



内草加市の魅力を明るく元気にさわやかにPRしていただける人を募集します。一緒に、草加の良い所を広めていきませんか？
【部門】①39歳以下の部 ②40歳以上の部
【審査日】10/6㊤14時から
申8/1㊤～9/20㊤。応募資格や応募方法など詳細は市HPへ。
問草加市観光協会事務局（文化観光課）
☎922-2403FAX922-3406

草加の未来をつくる仕事！ 市役所新規採用職員募集



内草加市のために働きたい。誰かの役に立つ仕事がしたい。そんな思いを持った人を募集します。
私たちと一緒に「だれもが幸せなまち 草加」の実現を目指しませんか。
■採用日 令和7年4/1
■試験日 9/22㊤
■申込期間 8/20㊤まで
詳細は市HPを確認してください。
問職員課☎922-0983FAX922-3098

令和6・7年度採用 市立病院職員募集



内看護師・薬剤師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士を募集。
■試験日 9/7㊤
■試験会場 市立病院
申8/29㊤（消印有効）までに市立病院等で配布する申込書（病院HPからも入手可）を市立病院経営管理課へ。詳細は市立病院HP等で。
問経営管理課☎946-2200FAX946-2211

みんなでまちづくり会議を開催



内草加市みんなでまちづくり自治基本条例に基づき、市内でまちづくり活動を行う市民や団体の交流の場であるみんなでまちづくり会議を開催します。
これからまちづくりを始めたい人もぜひ参加してください。
テーマは「次世代につなぐたまり場づくり」。
日8/19㊤15時～17時
場みんなの家陽だまり（神明1-2-29） 定先着20人
申8/14㊤までにみんなでまちづくり課へ。☎922-0796FAX922-3406

飛び出す市長！📷 Photo gallery

山川百合子市長が訪問したできごと等を写真で紹介



市役所本庁舎正面玄関に「本染めのれん」
草加市の三大地場産業の一つ「ゆかた」。草加のゆかたは注染（ちゅうせん）と呼ばれる染色技法で染められるのが特徴ですが、この度、新庁舎の本オープンを記念してこの技法を用いた「本染めのれん」が本庁舎の正面玄関に飾られました。長さ5m40cmの巨大なのれんは圧巻です。市役所にお越しの際はぜひご覧ください。

定額減税を十分に受けられない人に 給付金を支給

令和6年分所得税・令和6年度分住民税が定額減税される人のうち、減税しきれないと見込まれる人に対して、その差額の合算を1万円単位で切り上げて給付します。対象の人には8月中旬以降、順次書類を送付します。

■手続方法

①支給のお知らせが届いた人
公金受取口座へ振り込むため、手続は不要。

②確認書が届いた人
同封の案内を参照し、必要書類を揃え10/31☎までに返信を。

☎給付金コールセンター☎0570-066-107
(平日のみ8時30分～17時)



詳細は、市HPへ

びん・缶・ペットボトルは ビニール袋で出さないで

資源物のびん・缶・ペットボトルは専用容器を使用して収集します。ビニール袋に入ったままでは、処理作業に影響が出るため、ビニール袋から出し、専用容器に入れてください。専用容器が不足している場合は、連絡してください。



☎廃棄物資源課☎931-3972☎931-9993



お知らせ

特別障害者手当・障害児福祉手当 受給現況届の提出は 8/13☎～9/11☎

☎特別障害者手当、障害児福祉手当の受給資格の認定を受けている人に現況届を送付します。期限内に各担当課窓口へ提出を（郵送も可）。

特別障害者手当（月額2万8840円）
☎20歳以上で障がいにより日常生活の中で常時特別の介護が必要な人。
☎障がい福祉課☎922-1859☎922-1153

障害児福祉手当（月額1万5690円）
☎20歳未満で障がいにより常時介護が必要な人。
☎こども政策課☎922-1483☎922-3274

特定健診の受診勧奨はがきを送付

☎国民健康保険に加入中の40～74歳で特定健診を未受診の人を対象に、8月下旬に受診勧奨はがきを送送します。生活習慣病の予防・早期発見のため特定健診を受診しましょう。なお、7～9月の国保加入者には手続の翌月末頃に受診券を送送します。
☎保険年金課☎922-1593☎922-3178

農業委員会委員が決定

☎市議会6月定例会で議会の同意を得て、市の農業委員会委員に次の14人が決定しました。任期は9/1～令和9年8/31。

■委員名（敬称略） 石関博幸、井上昇、鈴木裕介、田中光彦、蓮沼泰文、横山伸夫、渡邊明男、土佐一仁、伊藤利一、植竹徹、梅村優美、篠宮尚義、高橋今日子、豊田修由

☎職員課☎922-0983☎922-3098

大人の風しん抗体検査・ 予防接種



☎国の緊急対策として実施している大人の風しん抗体検査、予防接種の実施期間は令和7年2/28までです。対象者には令和4年3月にクーポン券を送付しており、クーポン券に記載された利用期限を過ぎていても利用できます。受けていない人は早めの検査を。再発行を希望する人は市HP（QRコード）で。

☎昭和37年4/2～同54年4/1生まれの男性
☎保健センター☎922-0200☎922-1516

防犯パトロールをはじめませんか

☎市内では安全・安心なまちづくりを目指し、町会、自治会やPTA等の団体の皆さんが各地で日々、防犯活動を行っています。「地域に貢献したい」、「やりがいを見つけたい」、「健康維持のため」等、どんな理由でもOKです。お住まいの地域に合わせて、活動団体を紹介します。気軽にお問い合わせください。

☎くらし安全課☎922-3607☎922-1030

交際費の執行状況を公開

☎4～6月分の全ての交際費9種類について、支出年月日、支出目的、相手

方（病気見舞いは除く）、金額を公開します。公開は3か月ごと。市HP（QRコード）と市役所情報コーナーで閲覧できます。

■支出のあったもの
市長…29件・15万1750円、議長…19件・11万円、教育委員会…8件・3万9000円

☎庶務課☎922-0954☎922-3091

猫は屋内で飼いましょう



☎屋外での猫の飼育は危険がいっぱいです。市内では交通事故等により、年間200匹以上の猫が亡くなっています。また、他の猫との接触により、喧嘩や感染症による健康被害のリスクが増大します。さらに、近隣の人の敷地内での排泄や、車を傷つけるなど、飼い主が気付かないうちに迷惑をかけてしまう可能性もあります。屋内飼育に協力をお願いします。

☎くらし安全課☎922-3642☎922-1030

皆さんの意見を募集 （パブリックコメント）

☎市では、消費生活行政の見直しのため、市いきいき消費生活条例を一部改正するに当たり、市民の皆さんからの意見を募集します。条例改正の概要と意見用紙は、市役所情報コーナー、担当課・サービスセンター・公民館等のほか、市HP（QRコード）から入手可。

☎8/23☎～9/24☎にくらし安全課へ。☎922-0188☎922-1029

令和7・8年度分 競争入札参加希望者を受け付け

☎市または草加八潮消防組合が発注する「建設工事」、「設計・調査・測量」、「土木施設維持管理」の各業務の入札への参加希望者は、県入札審査課へ資格審査の申請を。詳細や申請の手引きは、契約課又は県入札審査課HPで確認してください。

■申請期間 新規申請8/26☎～9/13☎、更新申請（建設工事）9/17☎～11/22☎、更新申請（建設工事以外）9/17☎～11/8☎

☎契約課☎922-1129☎922-3091

全国家計構造調査に協力を

☎総務省統計局と県、市では家計における消費や所得の実態の把握等を目的に、10～11月に全国家計構造調査を実施します。顔写真付きの調査員証を携帯した統計調査員が、8月上旬から対象地区の世帯にリーフレットを、9月中旬から選定された世帯に調査書類を配布します。調査への協力をお願いします。

☎庶務課☎922-0973☎922-3091

氷川町土地区画整理事業 意見交換会を開催

☎氷川町土地区画整理事業の見直しに向け、今後のまちづくりの進め方について意見交換を行います。詳細は市HP（QRコード）を確認を。

☎①8/20☎19時～21時、②8/25☎14時30分～16時30分（①②は同一内容）

☎場氷川コミセン

☎地区内の居住者、土地建物の所有者

☎都市計画課☎922-1790☎922-3145

88歳、99歳をお祝い
米寿・白寿の敬老祝金を贈ります

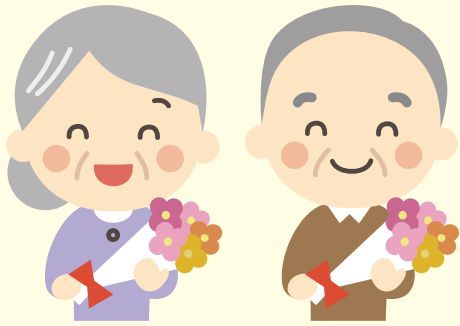
☎5/1時点で市内に住
民登録があり、8/1
現在で以下の年齢の
人。

■満88歳
支給額3万円
昭和10年8/2～同11
年8/1生

■満99歳
支給額5万円
大正13年8/2～同14年8/1生

☎8月中旬に対象者に通知を送付。同封の口座振込依頼書を郵送
または長寿支援課窓口へ持参。☎922-1342☎922-3279

おめでとうございます。



創業塾 参加者募集

☎座学と実習を含む全5日間
で創業計画の完成を目指す
短期集中講座。国から認定
を受けた『特定創業支援等
事業』を併せて利用する事
で、創業に関する優遇制度
を利用可能です。

☎9/13・20・27の金、10/6
・12

場オンライン (Zoom) 他

☎創業希望者、創業1年以内の事業主

費5000円 ☎申込フォーム (QRコード) で。

☎草加商工会議所☎928-8111☎928-8125



申込
フォーム



賃貸住宅等の入居に係る無料相談会

☎転居先の確保や住まい探しでお困り
の人の相談に応じます。1人60分ま
で。

☎8/22☎9時30分～16時

場本庁舎会議室5A・5B・5C

☎先着18人

☎8/15☎までに住宅政策課へ。

☎922-1798☎922-3145

Jアラートの試験放送が流れます

☎防災行政無線で全国一斉に流れます。
放送内容は「防災行政無線テレホン
サービス (☎0120-777-031)」で
確認できます。

☎8/28☎11時から

☎危機管理課☎922-0614☎922-6591

首都圏再エネ共同購入
プロジェクト参加者を募集



☎再生可能エネルギー電力利用促進の
ため、本プロジェクトへの参加者を
募集します。費用は無料。

■期待できるメリット

- ・再エネ電力調達のコスト削減
- ・活動に伴う二酸化炭素排出量削減
- ・環境に配慮した企業としてPR可
- ・電力契約切替えサポート

☎市内に事業所を有する法人・個人事
業主

☎市HP (QRコード) で。

☎環境課☎922-1519☎922-1030

審議会

☎審議会の傍聴。手話通訳者の派遣を
希望する市内在住の聴覚障がい者は
会議開催1週間前までに連絡を。定
員各5人 (当日先着順)。

健康づくり審議会

☎8/21☎14時～

場第二庁舎会議室4B

☎健康づくり課

☎922-1156☎922-1516

男女共同参画審議会

☎8/22☎10時～ 場本庁舎会議室7C

☎人権共生課☎922-0825☎927-4955

公民館運営審議会

☎8/23☎14時～ 場中央公民館

☎中央公民館☎922-5344☎925-0152

子ども・子育て会議

☎8/28☎10時～

場本庁舎会議室7A・7B

☎こども政策課

☎922-3492☎922-3274

人権推進審議会

☎8/28☎10時～

場西棟会議室w3B・w3C

☎人権共生課☎922-0825☎927-4955

環境審議会

☎8/30☎10時～ 場本庁舎会議室7B

☎環境課☎922-1519☎922-1030

開発審査会

☎9/2☎10時～

場本庁舎災害対策室A

☎都市計画課☎922-1802☎922-3145

募集

介護保険推進委員会委員を募集

☎介護保険事業について意見を述べ、
検討する市民委員を募集。任期は11/
1から3年間。報酬は会議1回7000円。

☎市内在住の40歳以上 (令和6年11/1
時点) の本市介護保険被保険者で、
市の他の審議会等の委員ではない人。
募集は男女1人ずつ。

☎8/26☎までに市役所情報コーナー、
サービスセンター等で配布する申込
用紙を地域介護課へ。

☎922-1032☎922-3279

振興計画審議会委員を募集

☎市長の諮問に応じて、総合振興計画
の策定について意見を述べ、審議す
る市民委員を募集。任期は11/25
(予定) から2年間。報酬は会議1回
7000円。

☎市内在住の18歳以上 (令和6年11/25
時点) で、市の他の審議会等の委員
ではない人。募集は2人。

☎8/30☎までに市役所情報コーナー、
サービスセンター等で配布する申込
用紙を総合政策課へ。

☎922-0749☎922-1294

職員募集

保健センター保育士
(会計年度任用職員)



☎母子保健事業における保育業務等。
勤務は週15時間30分未満の範囲で所
属長が指定する日時 (月4回、各7時
間程度)。時給1320円 (地域手当に
相当する報酬を含む)。通勤手当相
当の報酬を別途支給。募集は若干名。

☎8/16☎ (必着) までに申込書を市HP
(QRコード) で入手し、保健セン
ターへ持参。

☎922-0200☎922-1516

市立小学校で働く調理士
(会計年度任用職員)



☎勤務は☎～☎ (長期休業中は原則勤
務なし)、8時30分～16時45分のう
ち7時間30分または5時間30分 (選
択可)。時給1253円～ (調理師免
許なしの場合は1210円～)。社会
保険・期末手当・勤勉手当・交通費

支給有り。募集は若干名。

☎8/14☎までに申込書を総務企画課へ。
詳細は市HP (QRコード) で。

☎922-2497☎928-1178

清掃作業員
(会計年度任用職員)



☎粗大ごみの収集運搬業務ほか。勤務
は☎～☎8時30分～17時15分。場所
は環境業務センター。中型自動車第
一種運転免許以上所持 (8t限定含む、
AT限定は不可)。

☎8/16☎ (必着) までに、申込書類を
廃棄物資源課へ郵送または持参。詳
細は市HP (QRコード) で。

☎931-3972☎931-9993

コミュニティ協議会
正規職員を募集

☎9/1採用予定。各コミセン (瀬崎を
除く) でのまんまるよやくの受付、
コミセンの維持管理業務等。面接は
8/18☎。募集は若干名。

☎8/1☎～13☎に各コミセン (瀬崎を除
く) で配布する採用申込書をコミュ
ニティ協議会事務局へ (☎☎☎を除
く)。☎☎922-6327

施設休館

記念体育館、市民体育館、
吉町テニスコート、
松原テニスコート、総合グラウンド

☎9/2☎

☎草加市スポーツ協会

☎928-6361☎922-1513

コミセン、ミニコミセン

☎8/14☎～15☎

☎みんなであまづくり課

☎922-0796☎922-3406



国際ハープフェスティバル

〒931-9325 草加市文化会館 ☎931-9325 FAX936-4690



▲HP

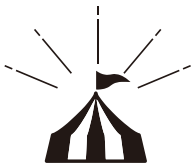
今年も開幕
アジア随一の規模を誇るハープの祭典！

- 11/16④は歌手のはいだしょうことハープの共演ほか。
11/17④は天才キッズハープアンサンブルが初来日。
- 11/16④14時開演・17④13時30分開演
- 場草加市文化会館
- 対未就学児入場不可
- 費各日2000円、学生500円(全席指定)
- 申8/24④10時からHP・電話（☎931-9977）で。
25④10時から窓口も可。

その他、スポットコンサート(無料)も開催♪

スポットコンサート	出演者	日時	定員	対象	申込開始日時
上野学園短期大学 (台東区)	井上美江子(ハープ)、井田美幸 (ハープ)、飯島和久(フルート)ほか	10/22④ 18時	先着 50人	中学生以下は 保護者同伴	9/14④10時 からHPで*
草加市美術展 (アコスホール)	高野麗音(ハープ)、 熊田祥子(ソプラノ)	10/25④ 16時			申込不要
獨協大学前駅	SANAE(ハープ)、 新井コルチ薫(ハープ)	11/5④ 16時			申込不要

※空席があれば申込開始日の翌日9時から電話（☎931-9326）でも申込み可能。



新卒女性経営者に聞く まちの学校vol.27

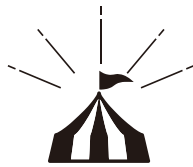
〒922-0839 草加市産業振興課 ☎922-0839 FAX922-3406



▲申込フォーム

老舗スナックを
まるごと事業継承した新業態

- 自分の本当にやりたいことを模索
していた女子大生が、新卒でスナ
ックを受け継ぎ、令和の時代に合
わせた新しい社交場「スナック水
中」を創り出しました。
その物語の当事者である坂根千里
さんにお話いただきます。
- 9/26④18時30分～20時30分
- 場ミノリテラス草加(氷川町40-1)
- 対18歳以上 定先着50人
- 申8/1④～9/19④に申込フォームで。



初心者の方大歓迎！ ボウリングレッスン&ゲーム

〒936-6239 草加市スポーツ協会（市民体育館） ☎936-6239

プロボウラーがボールの
投げ方・選び方のコツを教えます！

- 初心者でも楽しめるようにコツを
レクチャーします。
初心者も経験者も一緒にゲームを
楽しむことで、参加者同士の交流
も図ります。
- 9/7④9時30分～12時
- 場SAP草加ボウル（松江5-3-13）
- 対4歳以上
- 費高校生以下500円、18歳以上600円
- 定先着40人
- 申8/2④から電話で市民体育館へ。



草加ふささら祭り開催！ 模擬店参加者募集

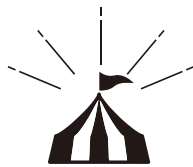
〒922-0796 草加市みんなでまちづくり課 ☎922-0796 FAX922-3406



▲公式HP

つながり草加の未来～ふるさと探し～

- 草加ふささら祭りにおける
模擬店参加者を募集します。
- 11/2④9時30分～16時30分
- 場まつばら綾瀬川公園
- 費営利団体：2万円、
非営利団体：1万円
- 申ふささら祭り公式HPの募
集要領を確認の上、8/16
④までに申込フォームで。



チケット販売開始 お笑いライブ in 草加 2024

〒931-9325 草加市文化会館 ☎931-9325 FAX936-4690

人気芸人が草加市文化会館にやってくる！
爆笑必至のお笑いライブ！

- 9/13④19時開演 場草加市文化会館
- 費前売4500円、当日5000円全席指定。4歳以下はひざ上鑑賞無料。
- 申8/3④10時から同館電話（☎931-9977）またはプレイガイドで。
8/4④10時から同館窓口も可。1申込み10枚まで。



中川家



空気階段

and more!



最近運動不足で悩んでいませんか？
65歳以上限定「はっらっ元気体操」

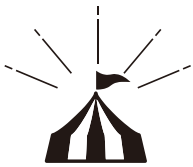


運動不足解消！お友達もできます！
元気に体操やストレッチ、筋力運動などをして、楽しく健康になりませんか！？



会 場	日 時	定員	問合せ
原町コミセン	9/3～10/15の㊥ 11時30分～12時30分	25人	☎FAX941-5353
谷塚文化センター	9/6～10/25の㊤(10/11を除く) 13時30分～14時30分	35人	☎928-6271 FAX928-6272
稲荷コミセン	9/19～10/31の㊥ 11時30分～12時30分	25人	☎FAX931-5333
中央公民館	10/31～12/19の㊥(11/14を除く) 13時30分～14時30分	35人	☎922-5344 FAX925-0152

㊥8/2㊤から各会場へ(コミセンは10時から)。1人1会場まで(全7回)で先着順です。
持室内靴、運動できる服装



平和の日講演会

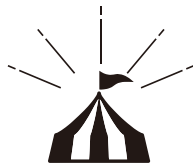
閩人権共生課☎922-0825㊤927-4955



▲市HP

武器を持てば平和になるの？
～戦争と核のない世界を目指して～

㊤講師は木製家具作家で元イスラエル空軍兵のダニー・ネフセタイ氏。オープニングに中学生平和大使が広島派遣の感想文を朗読します。
㊤9/21㊥13時30分～15時40分
場中央図書館 定抽選80人
㊥8/30㊤までに、はがきに住所、氏名、電話番号、手話通訳・車いす利用の有無を記入し、〒340-8550 人権共生課へ。1通で4人まで応募可。メールも可。詳細は市HPへ。



姉妹都市福島県昭和村
いいがな んめえがな市

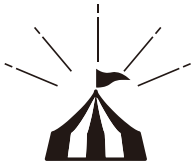
閩文化観光課☎922-2403㊤922-3406

9/7 初の体験企画！

福島県昭和村の「いいもの」「おいしいもの」を堪能しよう

実際の機織り機を使った「からむし織コースター作り」最終受付は15時30分まで。
費1540円

㊤昭和村の農産物や特産品、村で製造する食品の販売等を行います。「いいがな んめえがな」とは昭和村の方言で「いいもの おいしいもの」という意味。皆さんも昭和村の魅力を感じてみませんか。
㊤8/17、9/7、10/5、11/9の㊥10時30分～16時
場草加マルイ1階 イベントスペース



華道展出品者募集

閩文化観光課☎922-2968㊤922-3406

華道サークルで活動されている人
講座等で受講された経験のある人大歓迎！

㊤あなたの作品を披露してみませんか。作品は90cm×90cm以内で展示できるもの。
㊤生けこみ10/11㊤14時～21時
場アコスホール
費2000円(高校生以下は無料。花材費は本人負担。生けこみ時に支払い。)
定先着20人(1人1点限り)
㊥文化観光課や公共施設等で配布する募集要項チラシを確認し、同課へ。



他にも
イベントがたくさん！

各館で
楽しいイベント
開催中！

スマートフォンのカメラアプリや読み取りアプリなどでQRコードをピッと読み取って市内のイベント情報をチェック！

イベント新着情報
チェックしてね！

公民館・文化センター
イベント情報

イベント
カレンダー

草加を
楽しもう♪



養成講座

市で行っている、ボランティアやリーダーの養成講座を紹介
します。新しいやりがいにチャレンジしてみませんか。

一本棒・バッテン棒体操 リーダー養成教室

☑転倒予防・認知症予防のための
新聞紙を利用した、いつで
もどこでもできるオリジナル
の体操指導方法を学びます。
音楽に合わせて楽しく体操を
行います。
📅8/27、9/3・17・24の🕒10時
～12時（全4回）
📍中央公民館
👤先着40人 費無料
📞8/2📅から電話でスポーツ振
興課へ。
☎922-2861📞922-3172

おしゃべり ボランティア養成講座 （初級・中級）

☑一人暮らしなどの高齢者の孤
独や不安を軽くするおしゃべ
りボランティアの養成講座で
す。
📅9/10🕒・17🕒10時～15時
（全2回）
📍草加市文化会館
☑受講後、おしゃべりボラン
ティアとして活動できる人。
👤先着30人 費無料
📞8/1🕒～30📅に草加市社会福
祉協議会へ。
☎932-6770📞932-6779

介護予防・日常生活 支援総合事業 多様なサービス担い手研修

☑介護予防・日常生活支援総合
事業などの担い手となるため
の制度や介護の基礎、高齢者
の心身の特徴、認知症等を学
びます。
📅8/27🕒・29🕒10時～15時30
分（全2回）
📍草加市文化会館
👤先着40人
📞8/16📅までに電話で草加市社
会福祉協議会へ。
☎932-6770📞932-6779

食育を学び、 こころとからだを健康に ～ヘルスメイト養成講座～

☑食に関する講義・実習を通し
て、食育を学びます。
📅9/2🕒・9🕒・18🕒、10/上旬
・7🕒・21🕒・28🕒、11/6🕒
10時～11時30分（調理実習の
日は12時まで）（全8回）
📍保健センター
☑食育活動に興味のある人
👤先着20人
費1000円
📞8/2📅から電話で保健センタ
ーへ。
☎922-0200📞922-1516



催しもの

本当に初めてのヨガ

☑体が固くて心配、ヨガに興味はある
けれど勇気がでなかった人、この機
会にはじめてみませんか。
📅8/22・29の🕒10時～11時15分
（全2回）
📍川柳文化センター
☑18歳以上（初心者限定）
費無料 👤先着12人
📎ヨガマット（バスタオル）
📞8/2📅から川柳文化センターへ。
☎936-4088📞930-1509

生涯学習体験講座 「ソーパークーピング～爽やかに 香るプルメリアのリース～」

☑切り分けた石
けんの土台を
カーピングナイ
フで削り、
プルメリアの
花を数個作り
造花のグリーンなどと共に貼り付け、
夏らしいリースに仕立てます。
📅8/28🕒10時～12時30分
📍中央公民館 費1500円 👤先着12人
📎ハサミ、ウェットティッシュ
📞8/2📅から生涯学習課へ。
☎922-2819📞922-3498



秋のどんぐり観察にでかけよう inそうか公園

📅9/4🕒10時～11時30分
📍そうか公園
☑18歳以上 👤先着10人
📞8/2📅から柿木公民館へ。
☎931-3117📞933-2501

癒しのこけ玉作り

☑ホッと和む丸い形のオリジナルのこ
け玉を作りませんか？
📅9/11🕒13時30分～15時30分
📍新田西文化センター
☑18歳以上 費300円 👤先着16人
📎エプロン、ピンセット、ぞうきん、
薄手のゴム手袋、持ち帰り袋
📞8/2📅から新田西文化センターへ。
☎942-0778📞946-1508

つるし飾り制作講習会



☑ひなまつり用の「つるし平飾り」を
ちりめん生地等で作ります。制作し
た作品は、来年同館で開催する「桃
の節句展」で展示します。
📅11/6～27の🕒13時～16時（全4回）
📍歴史民俗資料館
☑18歳以上 費2000円 👤先着16人
📞8/18📅までに歴史民俗資料館へ。
☎922-0402📞922-1117

生涯学習体験講座「大人のはじめて のピアノ～弾いて歌って脳活性！～」

☑楽譜が読めなくても、ピアノを初め
て触る人でも、簡単に両手で演奏が
できるメソッドを紹介します。受講
者の皆さんで楽しく合奏しましょう。
📅9/5🕒10時～11時30分
📍草加市文化会館 👤先着14人
📎可能な人はキーボード
📞8/2📅から生涯学習課へ。
☎922-2819📞922-3498

ロビーにてフラダンスを お届けします

📍リノ・オハナ
📅8/8🕒12時～12時30分
📍閻谷塚文化センター
☎928-6271📞928-6272

生涯学習体験講座 「テーマ別ヨガ3日間コース」

☑①「ポッコリお腹解消ヨガ」②「日々
の暮らしに役立つヨガ」のうち、自
分に合ったコースで、チャレンジ
📅①火曜日3回コース 9/3～17の🕒
②木曜日3回コース 9/12～26の🕒
いずれも10時～11時15分
📍中央公民館
👤各先着10人（1人1コース）
📎ヨガマット又は大きめのバスタオル
📞8/2📅から生涯学習課へ。
☎922-2819📞922-3498

干支木目込み人形制作講習会

☑来年の干支であ
る「巳」の木目
込み人形を作り
ます。初心者歓
迎。
📅10/12🕒10時～
16時
📍歴史民俗資料館
☑18歳以上
👤先着16人 費3000円
📞8/18📅までに歴史民俗資料館へ。
☎922-0402📞922-1117



市民救命員養成講習会（上級）

☑スポーツやレジャー活動の中で発生
しうる傷病者に対する「救命・救急
法」について、更なる資質向上を目

指す実践形式の講習です。

📅9/28🕒9時30分～16時
📍記念体育館
☑16歳以上でJAEA・消防署・日本赤
十字社いずれかの救命救急法を受講
経験のある人（認定期限切れ可）
費2000円
👤先着20人
📞8/2📅から電話で草加市スポーツ協
会へ。☎928-6361📞922-1513

上級救命講習



☑救命に必要な応急手当て（成人・小
児・乳児の心肺蘇生法および異物除
去、自動体外式除細動器〈AED〉の
取扱い、止血法、保温法、搬送法な
ど）
📅9/7🕒9時～18時
📍八潮消防署
☑市内または八潮市在住・在勤・在学
の中学生以上
👤20人（応募者多数の場合は抽選）
📞8/20📅までに八潮消防署へ。
☎998-0119📞997-8519

流域治水シンポジウム 2024開催



☑テーマは「激甚化・頻発化する自然
災害への備え。令和5年6月浸水被害
を踏まえ、流域治水の自分事化を考
える」。市長や県知事等が参加し、
地域住民や各種団体の人々と共に流
域治水の「自分事化」を考えます。
📅8/26🕒14時～17時
📍越谷市中央市民会館
費無料
📞8/23📅までに、江戸川河川事務所HP
（QRコード）で。
閻河川課☎922-2172📞922-2124

トライアスロン体験会

秋空の下、トライアスロン競技を体験しませんか。バイクからの参加も可能です。

9/29⑧8時～12時

場スィム 草加東高校プール (45分)

バイク 中川サイクリングロード (60分)

ランニング そうか公園 (45分)

対18歳以上

費無料 定先着20人

申8/2⑨から電話で記念体育館へ。☎922-1151⑨922-1513



がん検診 申込み受付中!

詳細は、健康カレンダー・市HPで確認を。



▲市HP

保健センターへ申込 申9/20⑨(消印有効)までに市HP、はがきで

胃がん・大腸がん検診	費便潜血反応500円 バリウム900円	30歳以上
------------	------------------------	-------

対9/7⑤・24⑥、10/10⑥・18⑨・29⑥ 場保健センター

胃内視鏡検診	費3500円	50歳以上 (前年度未受診者)
肝炎ウイルス検診	費無料	40歳以上

対12/20⑨まで 場指定医療機関

指定医療機関へ申込

大腸がん検診	費500円	30歳以上
肺がんX線検査	費800円	40歳以上
前立腺がん検診	費1200円	50歳以上

対12/20⑨まで (肺がんは9/30⑨まで) 場指定医療機関

場保健センター☎922-0200⑨922-1516



シニア・福祉

人生会議～自分らしくあるために～

自分が望むこれからの生活や医療・ケアについて、考えたことはありますか。もしものときに備えて、あなたならどうしたいか、みんなで一緒に考えましょう。

対9/4⑧10時～12時

場川柳文化センター

対おおむね65歳以上

費無料

定先着20人

申8/2⑨から川柳文化センターへ。

☎936-4088⑨930-1509

水彩画を楽しく描こう

対8/29、9/12・26、10/10・24、11/14の⑧13時～15時30分 (全6回)

場であいの森

対市内在住60歳以上 定先着10人

申8/6⑧10時から電話でであいの森へ。

☎936-2791⑨936-2792

モルックを楽しむ

フィンランド発祥のスポーツをふれあいの里オリジナルルールで実施します。11月に交流戦も開催します。

対①経験者コース

9/3～24の⑧13時30分～15時

②未経験者コース

10/1・8・22・29の⑧

13時30分～15時

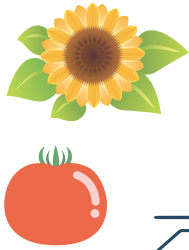
いずれも全4回

場ふれあいの里

定各先着12人 対60歳以上 費無料

申8/5⑨10時から電話でふれあいの里へ。☎920-6222⑨920-6251

絵手紙教室



対8/27、9/10・24、10/8・22・29の⑧13時～15時 (全6回)

場であいの森

対市内在住60歳以上

定先着16人

費400円

場描きたいもの (野菜・花など)、テキスト

申8/8⑧10時から電話でであいの森へ。

☎936-2791⑨936-2792

長栄平成塾で活動しませんか



地域の共同学習や子どもたちとの世代間交流の場として「平成塾」があります。その中の1つである長栄平成塾では、現在「詩吟」「体操」「茶道」「編み物」のサークルが活動中です。9/11・18の⑧には「やさしい椅子ヨガ」の体験会を行います。運動不足解消や介護予防などにおすすめです。年齢関係なく、どなたでも参加できますので、興味のある人はご連絡ください。

場長栄平成塾 (長栄小内)

場生涯学習課☎922-2819⑨922-3498

みんなの認知症展



9月のアルツハイマー月間に合わせ、映画上映・VR体験・認知症に関する展示・クイズラリーなどを通して認知症について学ぶイベントを開催します。映画とVR体験は事前申込制。詳細は、市HP (QRコード) で。

対9/7⑤10時～16時

場アコスホール

費無料

申映画、VR体験の希望者は、8/2⑨から電話または市HPで。

場地域支援室☎922-2862⑨922-3279

介護者のつどい

介護者が、思いや体験を話したり、体験を共有できたりする場です。

日時	場所
8/2⑨13時15分～	高砂コミセン
8/10⑤13時～	新里文化センター
8/13⑩13時30分～	さかえーる (栄町1-1-14)
8/14⑩13時～	であいの森
8/21⑩13時15分～	勤労福祉会館
8/21⑩18時30分～	旧かつば天国 (谷塚町647-8)

場長寿支援課☎922-1281⑨922-3279

かけはしサロン～体力測定をしよう～

対9/11⑩13時～14時30分

場であいの森

対市内在住60歳以上

定先着20人

費無料

申8/20⑧10時から電話でであいの森へ。☎936-2791⑨936-2792

ドレミ♪でスッキリ教室



歌や音楽と体操を組み合わせた教室で、楽しく認知症予防に取り組みましょう。詳細は市HP (QRコード) で。

対場八幡コミセン 9/10～11/26の⑧新田西文化センター 9/12～11/28の⑧ いずれも全12回 9時15分～10時45分

対65歳以上でももの忘れが気になる人

申8/2⑨から電話で地域支援室へ。

☎922-2862⑨922-3279

介護予防教室



地域包括支援センター等が主体となり、主に圏域内の地域住民に向けて、介護予防のための体操や認知症予防を目的とした脳トレなどを行う教室です。日時や場所の詳細は市HP (QRコード) で確認し、各地域包括支援センターへ申込みください。

場地域支援室☎922-2862⑨922-3279

60歳からのスポーツサロン

健康づくりに役立つ実技中心の講座です。

対民踊：9/13～10/25の⑨ レクリエーションダンス：9/11～10/23の⑧

いずれも全7回 9時15分～11時

場民踊：中央公民館、レクリエーションダンス：勤労福祉会館

費200円 (保険料)

対60歳以上

定各先着50人

場室内靴

申8/2⑨～30⑨に電話でスポーツ振興課へ。☎922-2861⑨922-3172





こどもまんなかそうか



こども まんなか そうか 1周年



1周年おめでとルン!
ぼっくるんも嬉しいルン♪

ぼっくるん
まつぼっくりの妖精。みんなを
笑顔にするのが得意。

まずは
Check♪
そうか子育て応援・
情報サイト



▲ぼっくるん



▲市HP

イベントPickup

8/8は「こどもまんなかそうか」を表明してから1周年の日。

市では、こどもたちや子育て世帯の皆さんが、笑顔で暮らしていけるよう、さまざまな事業で「こどもまんなか」を合言葉にしています。

「ぼっくるんを探せ！」を開催

各会場内のどこかにかくれているぼっくるんを探してね♪

参加してくれたみんなにぼっくるんのシールと塗り絵をプレゼントします。

10/31まで

場児童館、児童センター、
公民館、文化センター

場こどもまんなかそうかについて

こども政策課

☎922-3492 922-3274

「ぼっくるんを探せ」について

こども青少年課

☎928-6421 928-9632

このページ以外にも
かくれんぼしているよ～
ヒントはおいしそうな
ページだるん♪



食べものやお金を大切に /



おかいもの博士 になろう!

クイズやワークシートを使って
楽しく学習しよう!

場①クイズとすごろく ～めざせ!食品ロスゼロ!～

8/13 10時～11時 小学1～3年生

②契約とお金の上手な使い方

8/14 10時～11時 小学4～6年生

場新里文化センター

定各回先着20人 無料

申8/2 から新里文化センターへ。

☎927-3362 920-1504



大人になっても使える
おかいもの知識を
ゲットしよう!

こども映画会 /



ざんねんな いきもの事典

人気の児童書の映画版!
どうぶつたちの意外な一面が分かるかも。

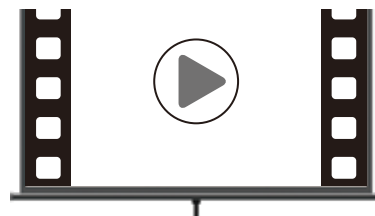
場こども向けのDVD上映会を行います。

8/17 14時～15時35分

場幼児(保護者同伴)～小学生

定80人(当日先着順) 無料

場岡中央図書館 ☎946-3000 944-3800



来てね!





怖いのが好きなこ集合～

miratonでおばけ屋しま

夏の終わりに、ちょっとだけ怖い
miraton に遊びに来ませんか？

☑市内子ども会のこどもたちが手作りのおばけ屋
しきをやります。
同日開催のまつばらだんち祭スタンプラリーの
スタンプもあります。

📅8/25㊤10時～12時、13時～16時
👤怖いものが好きなこども(大人も可)
🆓無料 🕒室内靴
📍場 間miraton
☎941-0031 📠951-1818





＼ 令和6年10月分から児童手当の制度が拡充 /

児童手当の制度改正の お知らせを送付します

☑制度改正により、10月分(12月支払)から児童手当の支給
年齢や方法が変わります。



ここが変わります

- 👤支給月が年3回から6回に
- 👤所得制限の撤廃
- 👤支給年齢が15歳年度末から18歳年度末に延長
- 👤第3子以降は支給額が月額1万5千円から3万円に

平成18年4/2以降に生まれた子がいる世帯
に、制度改正のお知らせを8月中に通知します。
※制度改正に伴い、届け出が必要な場合があります。



▲市HP

問 こども政策課 ☎922-1476 📠922-3274

＼ 令和7年4月の新1年生 /

入学予定児の健康診断

☑対象者には10月上旬に通知を送付します。
10/11金までに通知が届かない場合はご連絡を。

- 👤**外国籍のこども**
「在留カード」か「特別永住者証明書」を健康診断の前日
までに学務課に持ってきてください。
- 👤**こどもの発達に心配がある保護者**
教育支援室(☎933-7591)へ連絡してください。

📅	10/22㊤	新田小、川柳小、青柳小、松原小
	10/23㊤	氷川小、八幡北小、八幡小
	10/24㊤	稲荷小、両新田小、西町小、小山小
	10/25金	谷塚小
	10/29㊤	草加小、栄小、長栄小
	10/30㊤	瀬崎小、新里小、花栗南小、新栄小
	11/6㊤	高砂小
	11/12㊤	清門小

📍入学予定の小学校
👤平成30年4/2～同31年4/1生まれ
📍学務課 ☎922-2685 📠928-1178



おやこの健康



離乳食講習会 申電話・市HPで ㊤各20組
初期📅8/28㊤13時15分～ 中期📅8/28㊤10時～
後期・完了期📅8/30金10時～

おやこでブラッシング&子育て相談 申電話で ㊤24組
📅保護者9/18㊤9時30分～、10時40分～ ㊤乳幼児と保護者

乳幼児相談 申電話で ㊤14組
📍育児・栄養相談等 📅9/4㊤9時30分～11時20分

乳がん検診(マンモグラフィ) 申9/20金までに市HP、はがきで
集団検診(📍保健センター) 📅9/1㊤・21㊤、10/3㊤・20㊤、
個別検診(📍指定医療機関) 📅11/30㊤まで
㊤40歳以上の女性(前年度未受診者) 費1300円

子宮がん検診 ㊤直接指定医療機関へ
📅11/30㊤まで 📍指定医療機関 ㊤20歳以上の女性
費頸部検診1700円、頸部・体部検診2500円
(体部検診は医師が必要と認めた場合のみ)



▲検診の一覧
はこちら

📍保健センター 〒340-0016 中央 1-1-8 ☎922-0200 📠922-1516

🔥 催しもの

こんにちは！中央図書館です in 草加マルイ

📖絵本や紙芝居の読み聞かせ、かんたん工作会を行います。
📅8/11🕒11時から乳幼児、13時30分から幼児・小学生
いずれも保護者同伴
📍草加マルイ6階こども広場
🆓無料
📞中央図書館☎946-3000📠944-3800

ペットキャップカーリング

📅8/29🕒①16時～小学1年生
②16時30分～小学2年生、
30🕒16時～小学3～6年生
🆓無料
📍住吉児童館☎928-5736📠922-1804

こどもモダンバレエ体験会

📍新里モダンバレエサークルティアラ
📅8/9・23・30の🕒
①16時～16時45分
3歳～未就学児
②16時30分～17時30分
小学生
いずれも保護者同伴
📍新里文化センター
🆓無料 📝運動しやすい服装
📞8/2🕒から新里文化センターへ。
☎927-3362📠920-1504

おやこ体操

📖親子のスキンシップを中心に、身体を動かしましょう。
📅8/8🕒①15時～15時20分
②15時30分～15時50分
📍miraton
🆓①2～3歳児と保護者
②3～6歳児と保護者
📞各先着10人 🆓無料
📞8/2🕒からmiratonへ。
☎941-0031📠951-1818

ちょこっと水あそび



📖たらいの水で涼あそびタイム
📅8/6～23の🕒(9を除く)
11時～12時
🆓乳幼児と保護者 🆓無料
📝帽子・タオル・着替え
📍閭氷川児童センター
☎928-2341📠928-2381

牛乳パックを使った 「ぶんぶんこま作り」

📖牛乳パックを使ってぶんぶんこまを作り、再利用の大切さ、喜びを学びます。
📅8/23🕒10時～11時
📍新田西文化センター
🆓小学1～3年生 📞先着12人
🆓無料
📞8/2🕒から新田西文化センターへ。
☎942-0778📠946-1508

ホッとひと息「子育てサロン」

📖親子で工作、手遊び、大型絵本の読み聞かせなどを楽しめます。
📅8/5🕒10時～12時
🆓0～3歳と保護者
🆓無料
📍閭新田西文化センター
☎942-0778📠946-1508

スライムであそぼう



📅8/20🕒・21🕒
①14時から②15時から
📍住吉児童館
🆓3歳（幼児は保護者同伴）～小学生
📞各回先着10人 🆓無料
📞8/2🕒から住吉児童館へ。
☎928-5736📠922-1804

ことこと6年度クラブ

📖はじめてだらけの育児は、ランチをしながら仲間づくりからはじめましょう。
📅10/3～31（17を除く）の🕒
11時～13時（全4回）
📍氷川児童センター
🆓4/2以降に生まれた第1子のお子さんとお母さん（市内在住）
📞8組 🆓無料
📝昼食
📞8/2🕒から氷川児童センターへ。
☎928-2341📠928-2381

ふれあいお月見会

📖ぽこあぽこさんによる歌とピアノのコンサートです。
📅9/1🕒10時30分から
📍谷塚児童センター
🆓幼児（保護者同伴）～高齢者
📞先着50人
🆓無料
📞8/2🕒から谷塚児童センターへ。
☎925-1856📠925-1872

ふれあい収穫体験「ぶどう狩り」



📅8/25🕒10時30分現地集合
終了後順次現地解散
📍田口農園（谷塚仲町209）
🆓乳幼児・小学生（保護者同伴）～高齢者
📞1kg1400円。一房おおむね600円前後（収穫したぶどうの重さに応じた量り売り）
📞先着20組
📞8/2🕒10時から谷塚児童センターへ。
☎925-1856📠925-1872

こども吹矢体験会

📅8/20🕒10時～12時
📍柿木公民館
🆓小学生 📞先着10人
🆓無料
📞8/2🕒から柿木公民館へ。
☎931-3117📠933-2501

親子で楽しいバルーン作り

📅8/19🕒9時30分～11時30分
📍柿木公民館
🆓小学生と保護者
📞先着10組
📞200円
📞8/2🕒から柿木公民館へ。
☎931-3117📠933-2501

英語きっず★アドベンチャー

📖経験豊富な外国人講師と歌・ダンス・ゲーム等で英語の大冒険に出発！
📅8/21～9/25の🕒16時30分～17時（全6回）
📍新里文化センター
🆓小学生以下（未就学児は保護者同伴）
📞2000円
📞先着15人
📞8/2🕒から新里文化センターへ。
☎927-3362📠920-1504

おやこ料理教室 塩の不思議！サンド イッチ&和風パフェ

📖塩って不思議！料理をしながらおやこで楽しく学びましょう。
📅8/22🕒13時30分～16時
📍保健センター
🆓小学生と保護者
📞1人500円
📞先着10組
📞8/2🕒～20🕒に、申込フォーム（QRコード）または電話で保健センターへ。
☎922-0200📠922-1516

おやこ料理教室 ふくらむ！夏野菜ピザと バナナドーナツ



📖なぜ生地がふくらむのか、料理をしながらおやこで楽しく学びましょう。
📅8/17🕒10時30分～13時30分
📍新里文化センター
🆓小学生と保護者
📞1人500円
📞先着8組
📞8/2🕒～14🕒に申込フォーム（QRコード）または電話で保健センターへ。
☎922-0200📠922-1516

認知症キッズサポーター養成講座

📅8/6🕒15時～16時
📍氷川児童センター
🆓小学生～18歳 📞先着20人
🆓無料
📞8/2🕒10時から氷川児童センターへ。
☎928-2341📠928-2381

川柳中学校吹奏楽部 サマーコンサート



📖曲目は当日のお楽しみ。初めて聞く曲に出会えるかも。部員みんなの力を合わせた迫力ある楽器演奏は必見です。
📅8/24🕒14時～14時40分
🆓無料
📞100人（当日先着順）
📍閭川柳文化センター
☎936-4088📠930-1509

就学前後期の 子育て講演会

📖講師は國學院大学人間開発学部教授の鈴木みゆき氏。小学校入学前後の子どもとの関わり方について講演します。
📅9/29🕒10時～11時30分
📍中央公民館
📞先着80人
🆓5歳児～小学2年生の子育てに関心のある人 🆓無料
📞8/1🕒～9/24🕒に申込フォーム（QRコード）または電話で。
📍子ども教育連携推進室
☎922-3494📠928-1178

被害が多発
詐欺被害から身を守りましょう

電話やSNSなどで金銭等の話が出たら詐欺を疑い、警察に相談を。
令和5年1～5月、詐欺被害は24件発生（昨年同月比8件増）。
岡くらし安全課☎922-3607📠922-1030

よくある詐欺の特徴

オレオレ詐欺

親族や会社のトラブルなどを理由にだまし取る。



還付金詐欺

市役所職員を名乗り、還付金などを理由にだまし取る。



投資詐欺

著名人を名乗り、投資という理由でだまし取る。



福祉の仕事 地域就職相談会
（草加会場）

☎草加市、三郷市、八潮市の福祉施設が集まる就職相談会を開催します。無資格、未経験、60歳以上で働ける職場もありますので、お申し込みの上、ぜひご来場ください。



📅8/22🕒14時～16時 📍アコスホール 🎯先着60人
📞8/21🕒までに電話か申込フォーム（QRコード）で。
📍県社協福祉人材センター
☎048-833-8033📠048-833-8062

申込
フォーム



みんなの掲示版

公共施設での市民の自主的な非営利活動を紹介します。申込数が多い場合は、掲載する記事を抽選で決定します。交渉は当事者間で。トラブルに市は関与しません。掲載依頼の詳細は市HPまたは広報課へ。
☎922-0549📠922-3041

ミニ情報

■独協大学「夏休み図書館開放」 8/1🕒～9/21🕒9時～18時（🕒🕒、8/10🕒～16🕒を除く） 高校生・予備校生対象 生徒証必携 詳細はHP参照 📍図書館閲覧係☎946-1806
■スポーツウエルネス吹矢体験会 8/2🕒・20🕒・30🕒13時～15時 8/5🕒・9🕒・16🕒・23🕒9時～11時 中央公民館 無料 📍関根☎090-4062-1356
■自然観察会 8/3🕒13時新田駅東口集合～15時 綾瀬川土手で自然観察（主に植物） 参加費100円（高校生以下無料） 申込み不要 📍綾瀬川自然観察同好会☎942-0036
■スポーツウエルネス吹矢体験会 8/3・10・17・24・31の🕒13時～15時 あいの森 8/4・11・18の🕒13時～15時 川柳文化センター 無料 📍柳澤☎080-5535-6487
■DSCドリームフリーダンス 8/4🕒13時15分～16時 谷塚文化センター リボン競技選手ほか14人、ミキシング・トライアル、飲料あり 📍岩井☎090-7638-3942
■スポーツウエルネス吹矢体験会 8/10🕒・31🕒9時～11時 柿木公民館 初心者歓迎 用具は不要です 参加費無料 📍山下☎931-7681
■スポーツウエルネス吹矢体験会 8/11🕒・18🕒13時～15時 8/27🕒9時～11時 瀬崎コミセン 無料 📍奥野☎080-9340-6163

■八幡ダンスサークルフリーダンス 8/11🕒13時15分～16時 谷塚文化センター ミキシング、トライアル有り 飲み物付 📍飯塚☎090-4958-9229
■「戦雲（いくさふむ）」（監督三上智恵）上映会 8/18🕒①10時30分②13時30分 勤労福祉会館ホール 定員200人 前売り1000円（当日1200円） 📍草加革新憩山内☎090-8311-6732
■氷川ダンス倶楽部フリーダンス 8/18🕒13時～16時 谷塚文化センター 飲料あり 会員15人以上待機 社交ダンスは全身運動と自律神経を整えるスポーツ 📍太田☎090-3520-7309
■色えんぴつ画教室合同展 8/20🕒～25🕒10時～17時（初日は13時から、最終日は16時まで） アコスギャラリー さくら草Ⅰ・Ⅱとシルバーの初作品展 📍藤原☎924-5796
■遺言書の書き方と終活を学ぼう 8/24🕒10時～12時 草加市文化会館第2会議室 講師は弁護士等 一般対象 定員13人 参加費無料 📍遺言相続後見ネット☎946-5152
■スポーツウエルネス吹矢体験 8/24・31の🕒11時～13時 八幡コミセン 全2回 参加費無料 用具不要 室内靴持参 📍浜中☎935-7323
■カーレット（卓上カーリング）体験会 8/25🕒13時～15時 草加市文化会館研修室 参加費大人のみ100円 📍埼玉県カーレット協会染野☎080-4364-1122
■介護者の集い「オアシス」 8/27🕒10時30分～12時 瀬崎平成塾 9/3🕒13時30分～15時30分 氷川平成塾 介護に困ったら参加してください 📍山田☎928-5332
■草萌俳句会俳句勉強会 9/2～令和7年2/3の第1🕒13時～16時 草加市文化会館 全6回 俳句を初歩から学びませんか 初心者対象 参加費1回200円 📍田坂☎942-7581

■そうか公園で「秋の虫の声を聴く会」 9/7🕒18時30分～20時30分 集合①同公園事務所前18時15分②獨協大学前駅東口17時45分 参加費100円（中学生以下無料） 📍菅☎942-0036
■草加市陸上競技選手権大会 9/28🕒7時30分～受付 そうか公園多目的運動広場 参加費400～800円 草加市スポーツ協会HPで詳細を確認の上メールで申込み 📍藤掛☎928-6361
■草加市青少年相談員とキャンプ 9/28🕒～29🕒（1泊2日） さしま少年自然の家 小中学生対象 先着24人 参加費1万円 📍8/20🕒までにはがきで八幡町1051-3井坂☎090-3477-1562

会員募集

■新大正琴愛好会 第1・3🕒13時～14時30分 中央公民館で 譜面が読めなくとも大丈夫 簡単に音を出し弾けてきます 月額2500円 📍田代☎080-1037-8828
■文化会館水彩画サークル 月2回🕒13時30分～16時 草加市文化会館で 初・中級者対象 若年・老年者、男性歓迎 水彩画で充実した日々を 月額2000円 📍矢田☎090-2228-0763
■チャットサロン（手話） 🕒11時～15時 高砂コミセンで 聞こえない人と一緒に手話を使って交流する 月額200円 📍渡辺☎928-8419
■Jrテニス教室 🕒8時～10時…そうか公園 12時～14時…吉町テニスコート 15時～17時…松原テニスコート 詳細は草加市テニス協会を検索 月額2200円 📍酒井☎080-5516-4460
■楽しい健康体操の会 月4回🕒13時～15時 柳島コミセンで ストレッチ・リズム体操・脳トレ 入会金1000円 月額2000円 📍小山☎924-2440
■草加混声合唱団 🕒19時～21時 中央公民館で ジブリ・童謡・ミサ曲等

を楽しく元気に歌ってみませんか 合唱未経験者歓迎 年齢不問 月額5000円 📍染谷☎090-8648-2356
■れんげ書芸クラブ（書道・ペン字・写経） 第2・4🕒11時～12時30分 中央公民館で 文字を書くのはスマホにはないだいご味です 月額2500円 📍宮崎☎922-0273
■氷川健康クラブ 月4回🕒13時～15時、🕒9時～11時 氷川コミセンで タオルやバットン棒等を使った体に良い体操です 仲間に入りませんか 月額2000円 📍須郷☎090-5520-4988
■シュークリーム（料理） 第4🕒9時～13時 谷塚文化センターで 入会金1000円 月額1200円 📍戸沢☎925-1207
■草加小学校PTAバドミントン部 🕒19時～21時 草加小で 40～60代の少人数で活動しています 見学・体験無料 6か月3000円 📍鈴木☎080-5516-5245
■草加健康体操の会 🕒13時～15時 勤労福祉会館で 健康運動指導士のもとで体を動かしませんか 入会金1000円 月額2500円 📍小畑☎942-5399
■バドミントンコンペ 🕒11時～15時 市民体育館で バドミントンの練習試合を楽しむクラブ 18歳以上対象 体験1回500円 月額1000円 📍金子☎090-2459-7111
■サンライズダンスサークル（社交ダンス） 🕒19時15分～20時45分 谷塚文化センターで プロの先生が初歩から丁寧に指導 初心者大歓迎 月額4000円 📍松田☎924-8500
■健康体操の会コスモス 🕒13時30分～14時45分 新里文化センターで 元気印の人体力に不安な人音楽に合わせて体を動かしませんか 入会金1000円 月額2500円 📍塚田☎922-0219

受診時は事前連絡を

●休日等の救急の診療は、表の医療機関で行います(保険証持参)。
駐車場が混雑している場合は、民間の駐車場を利用してください。
薬局は当番医周辺の営業している薬局です(時間は各局へ確認を)。



内科…9時～12時、14時～17時 歯科…9時～12時
外科…(午前)9時～12時、(午後)16時～19時、~~祝~~~~休~~14時～17時

8/4 日	内科	井口小児科クリニック 松原5-1-7	☎941-8686	草加調剤薬局 ☎941-5967
	外科	午前 豊田クリニック 柿木町1127-1	☎930-3636	アイン薬局 ☎954-9193
		午後 草加松原整形外科医院 松江2-3-26	☎935-4838	院内処方
8/11 祝	内科	おぎ野医院 稲荷3-13-23	☎936-3636	院内処方
	外科	横内整形外科クリニック 松原4-5-8	☎941-0211	くりの木薬局 ☎944-0123
	歯科	タケノコ歯科・矯正歯科クリニック 青柳7-20-10	☎932-4411	
8/12 休	内科	草加パートナーズ 内科・糖尿病クリニック 栄町2-11-9 4F	☎933-0015	日本調剤 松原団地薬局 ☎933-2270 ウエルシア薬局 ☎935-9028
	外科	メディカルトピア草加病院 谷塚1-11-18	☎928-3111	院内処方
	歯科	なおと歯科クリニック 瀬崎7-4-29	☎922-4181	

8/18 日	内科	水野クリニック 栄町3-6-6	☎930-1700	アップル薬局 ☎959-9921
	外科	午前 豊田クリニック 柿木町1127-1	☎930-3636	アイン薬局 ☎954-9193
		午後 草加松原整形外科医院 松江2-3-26	☎935-4838	院内処方
8/25 日	内科	虎溪医院 青柳6-22-1	☎931-3700	一正堂薬局 ☎936-7715
	外科	午前 山崎クリニック 中央2-4-11	☎924-1375	みつば薬局 ☎928-1431
		午後 草加松原整形外科医院 松江2-3-26	☎935-4838	院内処方
9/1 日	内科	いしどりクリニック 苗塚町418-1	☎969-4990	こはるび薬局 ☎951-4322
	外科	午前 山崎クリニック 中央2-4-11	☎924-1375	みつば薬局 ☎928-1431
		午後 草加松原整形外科医院 松江2-3-26	☎935-4838	院内処方

子ども急病夜間クリニック(0～15歳)

☎954-6401

市立病院心臓・脳血管センター1階
(草加2-21-1)

夜間に急変した際の応急診療

診療時間
月～金 19時30分～22時30分
土・日・祝、年末年始
18時30分～22時30分

埼玉県救急電話相談

☎#7119

ダイヤル回線・IP回線
☎048-824-4199

急病への対処・受診の必要性や
緊急診療ができる医療機関を看護師が助言
(365日24時間対応)

●漏水・出水不良などの水道トラブル
に対応します。受付時間:9時～17時

8/3土	(有)東洋開発	両新田西町246	☎928-5520
8/4日	三栄工業	苗塚町55-4	☎925-7384
8/10土	(有)東洋開発	両新田西町246	☎928-5520
8/11祝	竹内セントラル(株)	氷川町2112-6	☎928-5525
8/12休	(株)今泉水道	谷塚上町483-3	☎927-1010

8/17土	(有)東洋開発	両新田西町246	☎928-5520
8/18日	(有)駒崎設備	氷川町818-3	☎924-4136
8/24土	(有)東洋開発	両新田西町246	☎928-5520
8/25日	(有)やまと水道	氷川町429-4	☎927-8519
8/31土	(有)東洋開発	両新田西町246	☎928-5520
9/1日	(株)井戸梅	住吉2-4-3	☎922-3413

相談は全て無料

●電話による対応は、原則月～金9時～17時。祝は、予約後に面談できる日程

法律・行政	弁護士による法律相談 裁判・離婚・相続・多重債務など	☎☎☎、第1・4金13時20分～16時20分
	女性の法律相談 裁判・離婚など	☎第2金13時20分～16時20分
	司法書士による相談 相続・登記など	☎第1金、第3金9時～12時
	行政書士による相談 相続・外国人在留帰化・金銭貸借等の書類作成など	☎第4金9時～12時
	行政相談 国の仕事に関する意見・要望	第2金13時30分～16時
	☎922-0566 広聴相談課	☎市民相談室

福祉・介護	高年者のこと全般	支援・相談は地域包括支援センターが行います。地区ごとに担当が分かれているため、詳細は市HPへ。	
	☎922-2862 地域支援室		

働く	内職相談	面談日程 月…消費生活センター、金…勤労福祉会館 いずれも10時～12時、13時～15時
	☎941-6111 消費労政係	
	就職相談	☎月金金10時～16時…勤労福祉会館
	☎049-265-5844 埼玉しごとサポート	

子育て	妊娠・出産	助産師・保健師が担当
	☎953-9887 にんしん出産相談室ぽかぽか (こども家庭課)	
	0歳～就学前の育児相談	保健師・管理栄養士が担当
	☎927-1929 育児相談専用ダイヤル (保健センター)	
	子育て全般・家族のこと	
	☎944-0621 子育てなんでもダイヤル	

その他	女性の生き方なんでも相談	☎金、第1金11時～16時…草加市文化会館
	☎931-9325 (内線50) さわやかサロン	
	消費生活相談	
	☎922-0188 (9時30分～16時) 消費生活センター	
	青少年のカウンセリング	☎第2金19時～21時
	仕事・恋愛・人間関係など	
	☎928-5550 勤労青少年ホーム	
	配偶者等からの暴力相談	
	☎922-3562 (10時～16時) 配偶者暴力相談支援センター	
	人権相談	☎8/28金13時～16時
	夫婦・親族・近所など	
	☎922-0825 人権共生課	
	市民税務・経営相談	
	☎048-263-0781 関東信越税理士会川口支部	
	がいこくせきしんそうだん	しゃくしょ てつづ にゅうがくてつづ せいかつぜんぱん
	外国籍市民相談	市役所での手続き・入学手続き・生活全般
	☎922-2970 月(げつ)金(すい)金(きん)国際相談(こくさいそうだん)コーナー	