

+ 食生活でロコモ予防 メタボも痩せすぎも要注意

市の特定健診の結果をみると40歳以上の人のうち、3人に1人(30.1%)がメタボリックシンドローム(メタボ)、またはその予備群に該当し、県内平均値(26.8%)より高くなっています。メタボは動脈硬化を進行させ、心臓病など命にかかわる病気を招く危険性があります。また、ロコモティブシンドローム(足腰の機能が衰えること)の原因にもなります。



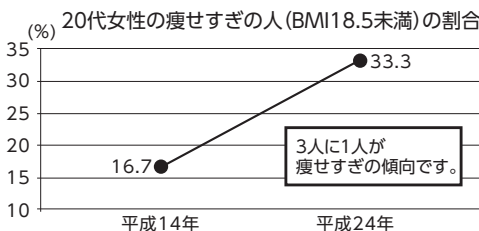
市民の皆さんに
以下の傾向が見受
けられます。
バランスの良い
食生活は健康づく
りの第一歩です!



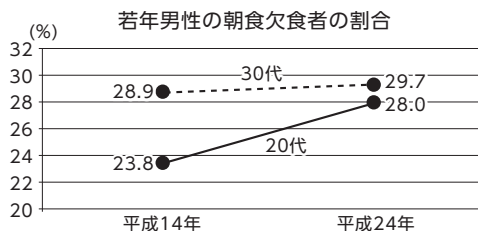
食生活でも健康づくり!!

健康づくり課
☎922・0200 ☎922・1516

★20代の女性に痩せすぎの人が多い・若年男性の朝食欠食者が増加



市民健康意識調査より

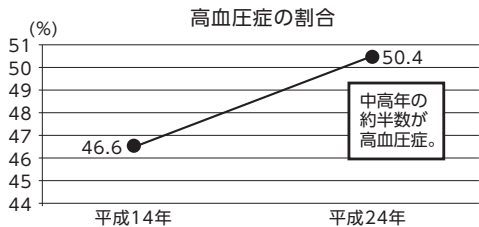


■痩せすぎの20代女性はここ10年で倍増しています。また、20代、30代の男性で朝食を食べない率が増えているなど、これから子どもを産み育てる世代の栄養・食生活が心配されます。

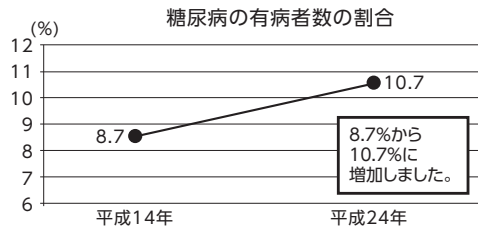
- 若い女性の痩せすぎは不妊や骨粗しょう症の要因になります。
- 3食きちんと食べていても、食事の内容に課題がある人がいますね。



★中高年の高血圧症や糖尿病の有病者数が増加



草加市基本健診・特定健診の受診データより



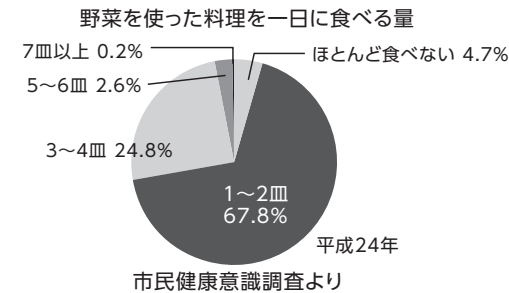
■市の健診を受診した40歳以上の人のうち、約半数が高血圧症に該当します。高血圧症や糖尿病にかかっている人の割合は、年代が上がるごとに増え、女性より男性のほうが多くなっています。

■生活習慣病は、若い時からの食事や運動などの習慣が大きく影響し、バランスの偏った食事や運動不足は、将来の病気を招きます。また、健診を受けないため体の異常に気付いていない人も多いようです。

- 適切な食事や、運動を生活に取り入れるためには、生活習慣の見直しをしていく必要がありますね。



★食卓は野菜不足 今より一皿野菜料理を増やしましょう



■野菜にはビタミン・ミネラルが多く含まれており、身体の調子を整える働きがあります。血圧や血糖・血中コレステロールなどの上昇を抑える働きや、便秘や肥満を予防する働きもあります。

野菜を使った料理は1食1〜2皿、1日に5〜6皿を摂るのが理想ですが、市内では5〜6皿以上野菜料理を食べる人はわずか2.8%との調査結果が。そして、痩せている人ほど、野菜を食べない傾向が見られました。いきなり5〜6皿を目指す前に、今よりも一皿でも野菜料理を増やすことを意識してみましょう。



基本を覚えれば簡単!

栄養バランスの整え方

1日3食食べて、3食とも 主食・主菜・副菜をそろえる



果物・牛乳(乳製品)も1日1回はとりましょう。

食生活を
改善したい!

食を通して皆さんの健康づくりをお手伝いする草加市食生活改善推進員協議会。活動に興味ある人は健康づくり課まで連絡してください。

簡単・おいしい・ヘルシーな野菜料理を紹介します。

鮭とかぶの豆乳煮

材料と下ごしらえ(4人分)

生鮭 70g×4切れ →4〜5つのそぎ切りにし、塩と酒を振る
塩 小さじ1/3
酒 大さじ1と1/3
かぶの葉 140g →長さ3cmに切る
かぶ 280g(中4個) →皮をむき、6等分のくし型切り
しめじ 100g →小房に分けておく
豆乳 320cc
塩 小さじ1/3
こしょう 少々

【栄養価】
エネルギー 162kcal
塩分 1.1g
カルシウム 127mg



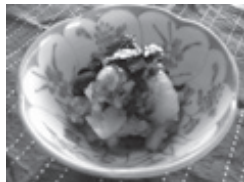
- ①鍋に水200ccとかぶを入れて火にかける。沸騰したら、しめじと鮭を汁ごと加えて、ふたをして弱火で5〜6分煮る。
- ②かぶの葉を加えさらに2〜3分煮て、豆乳を加えてひと煮立ちさせる。塩・こしょうを加えて味を整える。

小松菜のおろし和え

材料と下ごしらえ(4人分)

小松菜 200g →ゆでて長さ2cmに切る
大根 7cm(200g) →すりおろして水気をきる
桜えび 大さじ2(4g) →から炒りする
しょうゆ 小さじ2
酢 大さじ1強
焼きのり 1/2枚

【栄養価】
エネルギー 24kcal
塩分 0.5g
カルシウム 120mg



- ①小松菜、大根おろし、桜えび、調味料を混ぜ合わせる。
- ②器に盛り付け、適当な大きさにちぎったのりを飾る。

※他にもヘルシーレシピを紹介しています。詳しくは市ホームページで「ヘルシーレシピ」と検索してください。

平成24年度人事状況を公表

平成24年4月1日から平成25年3月31日の、市の人事行政の運営状況をお知らせします。 問職員課 ☎ 922・0985 FAX 922・3098

1 職員数や職員の採用・退職に関する状況

職種別職員数	
(平成25年3月1日現在)	
区分	人数
市長部局	(892)
事務	490
技師	130
保育士	204
保健師・看護師等	37
その他	31
市立病院	(478)
事務	32
医師	71
薬剤師	13
技師	45
助産師・看護師	304
その他	13
議会事務局	(11)
事務	11
教育委員会	(121)
事務	50
技師	4
指導主事	17
調理士・技能員	50
選挙管理委員会	(3)
事務	3
監査委員事務局	(6)
事務	6
農業委員会	(1)
事務	1
水道部	(55)
事務	28
技師	27
消防本部	(231)
消防士等	231
合計	1798

職員の採用者数、再任用者数及び退職者数			
(単位:人)			
区分	採用者数	再任用者数	退職者数
市長部局	(47)	(24)	(63)
事務	28	8	23
技師	1	6	10
保育士	10	4	18
保健師・看護師等	4	3	6
その他	4	3	6
市立病院	(77)	(2)	(45)
事務	—	2	4
医師	20	—	19
薬剤師	2	—	1
技師	11	—	2
助産師・看護師	41	—	18
その他	3	—	1
議会事務局	—	—	(1)
事務	—	—	1
教育委員会	(17)	(4)	(12)
事務	3	4	4
指導主事	9	—	5
調理士・技能員	5	—	3
選挙管理委員会	—	—	(1)
事務	—	—	1
監査委員事務局	—	—	(1)
事務	—	—	1
農業委員会	—	—	(1)
事務	—	—	1
水道部	(2)	(3)	(5)
事務	1	2	2
技師	1	1	3
消防本部	(13)	(1)	(10)
消防士等	13	1	10
合計	156	34	139

※()内は各区分の合計
※再任用制度は、働く意欲や能力のある定年退職者をあらためて採用できる制度で、市では平成14年度から導入しています。

3 職員の分限及び懲戒処分等の状況

■分限処分 休職処分12人(病氣休職)
分限処分とは、職責を果たせない場合に、降任、免職、休職、降給を任命権者(市長等)が行う処分です。

■懲戒処分 なし
懲戒処分とは、職員の職務専念義務違反等の道義的責任を問うもので、戒告、減給、停職、免職を任命権者(市長等)が行う処分です。

■希望降任 1人

4 職員のサービスの状況

■職務専念義務免除等の状況
職務専念義務免除 1414件(人間ドック、研修等)

■営利企業等従事の許可状況
許可件数45件

■公益通報件数 なし
公益通報とは、公益を守るために、職員が職務上知り得た他の職員の行政運営上の違法な行為などを第三者委員会に通報することです。

5 職員の研修及び勤務成績の評定の状況

■研修の概要

①階層別能力開発研修 新規採用職員研修、中級研修、上級研修等
②派遣研修 市町村職員中央研修所派遣研修、広域連合派遣研修、民間企業派遣研修、専門研修派遣等

③自己啓発 通信教育講座

④組織人材開発 接遇対応研修、職場研修支援等

■職員の勤務成績の評定方法及び活用方法の概要等 人材育成システムにおいて、年2回勤務成績の評定を行っています。これらの評定結果は、副参事級以上の職員と所属長の勤勉手当に反映させるとともに、人事異動や昇格等の資料として活用しています。

6 職員の福祉及び利益の保護の状況

■福利厚生制度の概要

①埼玉県市町村職員共済組合 短期給付(健康保険)、長期給付(年金)、福祉事業(保健、貸付、保養所等)
②健康診断 定期健康診断、特殊健康診断を実施
③外部委託(アウトソーシング)

2 その他の勤務条件の状況

■勤務時間
1日当たり 7時間45分
1週間当たり 38時間45分

■休暇の種類
①年次有給休暇 年20日を限度として付与(平成24年の平均取得日数7・9日)
②病氣休暇(有給) 3か月以内(公務災害、結核性疾患の場合を除く)

③特別休暇(有給) 出産休暇、忌引、夏季休暇、リフレッシュ休暇等
④介護休暇(無給) 6か月以内
⑤組合休暇(無給) 職員が任命権者(市長等)の承認を得て登録された職員団体の業務や活動に従事する休暇。年20日以内

■育児休業、部分休業の取得状況 育児休業は、市長部局で42人、市立病院で33人、教育委員会で1人、水道部で2人、消防で3人の計81人が取得しました。部分休業は、市長部局で3人、市立病院で17人、教育委員会で1人の計21人が取得しました。

■時間外勤務の状況

時間外 部局	総時間数 (時間)	対象職員 数(人)	1人当たりの 年間時間数 (時間)	1人当たりの 月間時間数 (時間)
市長部局	12万4363	896	139	12
市立病院 (医療職を除く)	3588	36	100	8
議会事務局	765	11	70	6
教育委員会 (学校等を除く)	5336	73	73	6
選挙管理委員会	372	3	124	10
監査委員事務局	193	6	32	3
農業委員会	0	1	0	0
水道部	2401	55	44	4
消防本部	5万186	231	217	18
(平均)合計	18万7204	1312	(平均)143	(平均)12

※上記には、休日勤務や消防本部の夜間勤務時間を含んでいます。
※1年の間に職員の異動等があるため、対象職員数は月あたりの平均職員数です。
※1人当たり時間数の数値は少数点第1位を四捨五入しています。

■公務災害の発生状況

部局	区分	公務災害	通勤災害	計
市長部局		5	3	8
市立病院		16	—	16
議会事務局		—	—	—
教育委員会		3	—	3
選挙管理委員会		—	—	—
監査委員事務局		—	—	—
農業委員会		—	—	—
水道部		—	—	—
消防本部		4	—	4
合計		28	3	31

草加駅前一番通り商店街内に設置した「チャレンジショップ」を使って起業しませんか。自分のお店を開いてみたいけれど、資金や経営ノウハウに不安があるという女性を歓迎します。詳細は、「あつ、そうか・net」(<http://www.asokanet>)または産業振興課で確認してください。
10月10日(木)までに産業振興課へ。 ☎ 922・0839

女性起業家を支援します
チャレンジショップ
入居者募集

庁舎建設
審議会委員を
再募集

グ)によるレクリエーション施設等の提供
④厚生部活動への補助 なし
■勤務条件に関する措置の要求 なし
職員が給与や勤務時間について、公平委員会にそれらの改善を要求できる制度です。

■不利益処分に関する不服申し立て なし
職員が任命権者(市長等)により不利益な処分を受けたと思うときに、公平委員会に申し立てができる制度です。

の審議会等の委員になっていない人。募集は女性1人。任期は委嘱の日から市長への答申を終える日まで(9か月程度)。報酬は1会議7000円。
10月11日(金)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応募用紙(市販のA4用紙でも可)に、会議の名称・氏名(ふりがな)・住所・性別・生年月日・年齢・電話番号・公開抽選日の出欠・現在の職業・主な職歴・地域活動等の経験・小論文「今後の草加市役所のあり方について」(6000(8000字)を記載し、〒340-8550庁舎建設準備室へ(ファクス、Eメールでも可)。公開抽選は10月18日(金)午前9時から市役所第二庁舎C会議室で。 ☎ 922・1060 FAX 922・3244 ☒ choshakenetsu@city.sokasaitama.jp

審議会等の開催日程

市の審議会等を傍聴できます。なお、市内在住の聴覚障がい者で手話通訳者の派遣を希望する場合は、会議開催1週間前までに担当事務局へ連絡を。
■市立病院運営審議会(市立病院経営管理課 ☎ 946・2200 FAX 946・2211) : 10月10日(木)午後1時30分、市立病院本館3階講堂で 定員5人(当日先着順)

「草加市路上喫煙の防止に関する条例」が 10月1日から施行されます

路上喫煙の防止及び喫煙者のマナーとモラルの向上を目的とした「草加市路上喫煙の防止に関する条例」が10月1日に施行されます。

喫煙者は、市内の路上等では喫煙をしないようお願いします。また、喫煙マナーを守り、他人に迷惑をかけないよう十分な配慮をしてください。

なお、谷塚駅、草加駅、松原団地駅、新田駅の市内4駅周辺を路上喫煙禁止区域に定めまし

た。10月1日からこの区域では、指定の喫煙所を除き路上喫煙をすることはできません。

路上喫煙禁止区域内では、指定の喫煙所以外で路上喫煙をし

た場合（携帯用灰皿使用でも違反）、違反者に指導を行い、指導に従わない時は1000円以下の過料を科せると、条例で定めています。過料の適用は平成26年4月1日からとなります。関くらし安全課 ☎922・3642 FAX 922・3041

市議会9月定例会 駐輪場条例の制定など 33議案を提出

市議会9月定例会が、8月29日(木)に開会しました。市長提出議案は33議案。主な議案は次のとおり。

○草加市駐輪場条例の制定について：自転車等の利用者の利便を図るとともに、歩行者の安全で円滑な通行及び駅前周辺の良好な生活環境を確保するため、草加駅東口及び西口に駐輪場を設置するものです。

○草加市公民館設置及び管理条

例の一部を改正する条例の制定について：谷塚西公民館の建て替えに伴い、新たに市民の生涯学習の拠点として新里文化センターを設置するため、施設の名称及び位置を変更し、使用料を改定するものです。

○草加市税条例の一部を改正する条例の制定について：地方税法等の一部改正に伴い、金融所得課税の一体化、個人市民税における住宅借入金等特別税額控除の延長及び拡充、延滞金の割合の引下げ等を行うものです。

○平成25年度草加市一般会計補正予算（第2号）：庁舎建設基金の積み立て、保育士の人材確保対策等の一環として保育士の処遇改善に取り組み保育所への補助、リフォーム補助事業の申請が当初予算額を超過する見込み等のため、補正予算として計上するものです。

○平成24年度草加市一般会計歳入歳出決算の認定について

○草加都市計画事業新田駅東口土地区画整理事業施行規程の制定について

綾瀬川クリーン プロジェクト 参加者を募集

きれいな綾瀬川を次世代に引き継ぐため、「綾瀬川クリーンプロジェクト」を開催します。河川敷の清掃、川に投棄された

た場合（携帯用灰皿使用でも違反）、違反者に指導を行い、指導に従わない時は1000円以下の過料を科せると、条例で定めています。過料の適用は平成26年4月1日からとなります。関くらし安全課 ☎922・3642 FAX 922・3041



綾瀬川のクリーンアップを

10月1日は法の日 法律の専門家による相談会を開催

10月1日の「法の日」に合わせ、法律の専門家による様々な相談会が開催されます。相談会では、弁護士など法律の専門家が無料で相談に応じます。多重債務や日常生活でのトラブルなどで困っている人は、気軽に利

用し問題の解決に役立ててください。

法の日無料法律相談会

埼玉弁護士会の弁護士が離婚、相続、多重債務などの法律上の諸問題について相談に応じます。

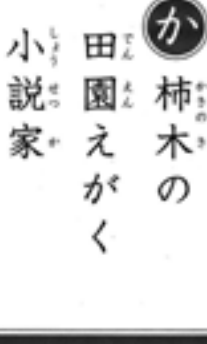
■日時 10月5日(土)午前8時30分に受け付け開始。11時30分終了予定（小雨決行。荒天の場合は10月12日(土)に順延）
■場所 専用グラウンド・ゴルフ場（金明町1311-3）に集合し、長栄中央公園までの約1・4kmを歩きながら清掃作業を行います（小学生は保護者同伴）。

当日は汚れてもいい服装で参加してください。参加者には活動後に飲み物と草加せんべいをプレゼントします。
9月30日(月)までに環境課へ。☎922・1519 FAX 922・1030

草加の歴史が楽しめる 草加お宝かるた

第4回

「今様・草加宿」市民推進会議から制作委員会が平成24年度に発行した草加お宝かるたを紹介します。絵札及び読み札の作者の住所・学校名・学年は、応募当時のものです。
関文化観光課 ☎922・2403



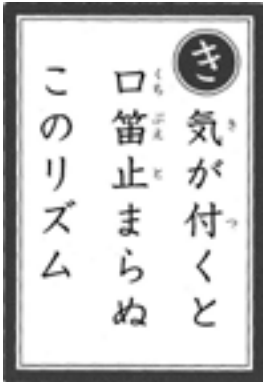
「今様・草加宿」市民推進会議かるた制作委員会



「今様・草加宿」市民推進会議かるた制作委員会



氷川小学校 5年 小森田 有紀 さん



瀬崎2丁目 石橋 智明 さん

市歌「想い出はいつも」は市制施行30周年を記念して昭和63（1988）年に制定。市民に親しまれる草加の四季や風景を謳い込んでいる。作詞は中村八大と西村達郎、作・編曲は中村八大。

無料調停相談会

多重債務、交通事故の損害賠償、土地・建物をめぐる争い、子の養育問題、離婚、遺産相続などで困っている人が利用できる裁判所の調停制度。その利用の仕方について、弁護士を含む調停委員が相談に応じます。10月12日(土)午前10時～午後3時。会場は越谷市中央市民会館。予約不要。当日直接会場へ。

多重債務面接相談会

多重債務に関する相談を、弁護士、司法書士が受け付けます。要予約。
① 10月18日(金)午後1時20分～4時。会場は八潮メセナ。
② 10月31日(木)午前10時～午後4時。会場は越谷市中央市民会館。
10月1日(火)～11日(金)（土・日曜日を除く）午前10時～午後4時に予約専用電話 ☎048・839・2311（期間外はつながりません）へ。
関消費生活課 ☎048・830・2935 FAX 048・830・4750

8月の放射線量、放射性物質、PM2.5測定結果

■大気中の放射線量（単位：μシーベルト/時）

測定位置	5cm	50cm	100cm	市役所前(100cm)
最大値/最小値	0.13/0.04	0.14/0.04	0.12/0.04	0.10/0.08

※簡易測定器による参考値

測定地点：全84地点

■給食・牛乳ともに放射性物質の検出なし(検出下限値 1μg当たり10%)

※検査は市内小・中学校32校、保育園(公立18園、私立10園)、あおば学園

■PM2.5測定結果 1日平均値(単位：μg/m³)

最大値	47.6	最小値	4.9
-----	------	-----	-----

測定地点：花栗中敷地内

※国から示された注意喚起のための暫定指針値：1日平均値70μg/m³

詳しくは市ホームページ、携帯サイトで。関環境課 ☎922・1520 FAX 922・1030

休 日 当 番 医

日曜・祝日等の救急患者や負傷者の診療を行います(一次救急)。
診療時間：午前9時～正午・午後2時～5時(変更の場合あり)
※市立病院では一次救急での診療が困難な場合や入院治療が必要な患者を受け入れます(二次救急)。**☎946・2200**



休日当番医
QRコード

月 日	診療科	当番医名	住 所	電話番号
9月22日(日)	内科	たいよう内科クリニック	八幡町759-2	☎933・1118
	外科	二宮病院	新栄町491-6	☎941・2223
9月23日(祝)	内科	草加内科呼吸ケアクリニック	草加1-4-5	☎999・5941
	外科	メディカルトピア草加病院	谷塚1-11-18	☎928・3111
9月29日(日)	内科	中町クリニック	谷塚1-22-18	☎954・8962
	外科	横内整形外科クリニック	松原4-5-8	☎941・0211

10月5日以降の当番医は10月5日号に掲載します。

子ども急病夜間クリニック(小児科)

■場所 市立病院心臓・脳血管センター1階
(草加2-21-1) **☎954・6401**
■診療時間
月～金曜日 午後7時30分～10時30分
土・日曜日、祝日、年末年始 午後6時30分～10時30分

埼玉県救急医療情報センター

緊急診療できる医療機関を24時間案内
☎048・824・4199

埼玉県小児救急電話相談

急病への対処や受診の必要性を看護師が助言
月～土曜日は午後7時～翌日午前7時
日曜日・祝日等は午前9時～翌日午前7時
☎#8000
※ダイヤル回線・IP電話は**☎048・833・7911**

草加市祝日等急患歯科診療所

祝日及び年末年始の歯の急な痛み等初期診療を行います。

草加市保健センター内(中央1-5-22)
☎922・1156(問い合わせは午前11時30分まで)
9月23日午前9時～正午

休日上水道工事店

土・日曜日、祝日等の漏水・出水不良などの水道トラブルに対応します。 受付時間:午前9時～午後5時

9月21日(土) ㈱駒崎設備 氷川町818-3 **☎924・4136**

22日(日) ㈱正木設備 栄町3-9-30 **☎931・3933**

23日(祝) ㈱東洋開発 両新田西町246 **☎928・5520**

28日(土) ㈱イワセポンプ店 手代町1027-8 **☎922・2429**

29日(日) ㈱石田水道 吉町1-5-12 **☎922・2736**

10月 5日(土) ㈱平和電気商会 住吉1-12-5 **☎924・3071**

相 談 案 内

9月21日(土)～10月20日(日)(祝・休日を除く) 相談は無料 ☒は要予約

電話のかけ間違いに注意してください。

【法律・行政】

◇会場の指定がない場合は市民相談室◇予約は市民相談担当 (**☎922・0566**
☎922・3173)

■弁護士による法律相談(裁判・離婚・相続・多重債務など) ☒ 火・水・
金曜日午後1時20分～4時20分

■獨協大学法科大学院によるリーガルクリニック法律相談(裁判・離婚・相
続など) ☒ 10月3日(木)・10日(木)・17日(木)午後3時35分～6時5分…草加市文化
会館

■女性の法律相談(裁判・離婚など) ☒ 第2木曜日午後1時30分～4時30分

■司法書士による法律相談(相続・登記など) ☒ 第1木曜日午前9時～正午

■行政書士による法律相談(相続・遺言・金銭貸借等の書類作成など) ☒
第4木曜日午前9時～正午

■くらしの法律総合相談 ☒ 第3木曜日午後1時30分～3時30分…高砂コミセ
ン

■行政相談(国の仕事に関する意見・要望) 第2金曜日午後1時30分～4時

■税務相談 ☒ 第3金曜日午後1時30分～4時30分

【女性の生き方】

■女性の生き方なんでも相談 ☒ 木曜日・第1土曜日午前11時～午後4時…草
加市文化会館**☎931・9325**⑤50(図書資料室)

【福祉・介護】

■ボランティア相談(電話・来所) 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分
…(福)草加市社会福祉協議会ボランティアセンター**☎932・6772** **☎932・6779**

■ふれあい福祉相談 一般相談(電話・来所) 火・金曜日午前10時～午後3
時／法律相談(3日前までに☒・来所) 第3金曜日午後1時30分～3時30分…(福)
草加市社会福祉協議会**☎932・6789** **☎932・6779**

■身体障がい者援護相談(電話・来庁) 第3水曜日午前10時～正午…障がい
福祉課**☎922・1436** **☎922・1153**

■地域包括支援センター(高齢者のこと全般) 月～土曜日午前9時～午後5
時…谷塚・瀬崎**☎929・3613** **☎929・3612**／谷塚西部**☎929・0014** **☎929・**
0890／草加中央・稲荷**☎959・9133** **☎922・3801**／草加西部**☎946・7030** **☎**
942・7582／松原・草加東部**☎932・6775** **☎932・6779**／安行**☎921・2121**
☎928・8989／川柳・新田東部**☎932・7007** **☎931・0993**／新田**☎946・052**
0 **☎946・0523**

【子育て】

■総合相談センター(電話・来所) 家庭児童相談員などが担当 月～金曜
日午前8時30分～午後5時…子育て支援センター**☎944・0621**

■すこやか相談(子育て全般) 子育て支援コーディネーターが担当 午前

10時～午後0時30分 10月10日(木)・17日(木)…松原児童館**☎941・2905**／9月30
日(月)・10月7日(月)…住吉児童館**☎928・5736**／10月2日(水)・17日(木)…新栄児童
センター**☎942・9876**／9月26日(木)・10月10日(木)…谷塚児童センター**☎925・**
1856／10月2日(水)・18日(金)…氷川児童センター**☎928・2341**

■育児電話相談(0歳～就学前の子どもの育児全般) 保健師・管理栄養士が
担当 月～金曜日午前8時30分～午後5時…保健センター**☎927・1929**または
☎922・0200

※火曜日午前9時30分～正午は各保育園でも育児電話相談を開設

■地域子育て支援センター育児相談(電話・来所) 月～金曜日午前9時～午
後5時…きたうら保育園**☎946・6663**／あずま保育園**☎922・9012**

■保育ステーション育児相談(電話・来所) 月～土曜日午前9時～午後5時
…保育ステーション**☎920・1120**

【働く】

■内職相談 月曜日午前10時～正午・午後1時～3時…市民相談室／第1・3木
曜日午前10時～正午・午後1時～3時…勤労福祉会館／第2・4木曜日午前10時
～正午・午後1時～3時…谷塚文化センター／**☎941・6111**(消費労政課)

■就職相談 ☒ 月・水・金曜日午前10時～午後4時…勤労福祉会館／**☎048・**
601・2229(キャリアセンターランチ等事務局)

【その他】

■消費生活相談(電話) 月～金曜日午前9時30分～午後4時…消費生活セン
ター**☎941・6111**(消費労政課)

■勤労青少年のカウンセリング(仕事・恋愛・人間関係等) ☒ 第2水曜日午
後7時～9時…勤労青少年ホーム**☎928・5550**

■配偶者等からの暴力相談 ☒ 専門相談員が担当 月～金曜日午前10時～午
後4時…配偶者暴力相談支援センター**☎922・3562****☎927・4955**(人権共生課)

■人権相談 9月25日(水)午後1時～4時…川柳文化センター**☎922・0825**(人権
共生課)／月曜日午前9時～午後4時…さいたま地方司法局越谷支局**☎966・**
1337

■金融よろず相談(中小企業者向け・3日前までに☒) 第1木曜日午後1時
～4時…市民相談室**☎922・3477**(産業振興課)

■市民活動相談(地域参加・地域活性化) 第2・4金曜日午前9時30分～11時
30分…市民活動センター**☎920・3580**

がいこくせきしみんそうだん しやくしょ てつづ にゅうがくてつづ せいかつぜんばん でんわ
■外国籍市民相談(市役所での手続き・入学手続き・生活全般)(電話・
らいちょう げつ すい きんようびごぜん じ ご ご じ こくさいそうだん
来庁) 月・水・金曜日午前9時～午後5時…国際相談コーナー**☎922・2970**／
か もくようびごぜん じ ご ご じ らいちょう よやくせい じんけんきょうせい
火・木曜日午前9時～午後5時(来庁は予約制)…人権共生課**☎922・0825**

動会ほか 乳幼児と保護者対象
▼マタニティー「だっこままぎゅっ」
10月18日(金)午後1時30分～ 胎教と
友だちづくり 初妊婦対象
▼チャレンジシニア講座 10月22日～
平成26年3月25日の月1回第4火曜日と
10月29日(火)午前10時～正午 全7回
体操・英会話・パン作り・合唱ほか
60歳以上対象 定員50人 参加費800
円

谷塚西公民館 ☎927・3362

▼生活応援教室「秋のインテリア作
り」 10月1日(火)・8日(火)午前10時～正
午 全2回 成人対象 定員12人 参
加費1000円 書道用具持参
▼すくすくクラブ 10月10日(木)午前10
時～11時30分 ミニ運動会 乳幼児と
保護者対象
▼谷塚西公民館まつり 10月19日(土)・
20日(日)午前10時～午後6時（20日は午
後3時まで） 利用団体の成果発表、
模擬店ほか
▼のびのび広場 10月25日(金)午前10時
～11時 運動会 乳幼児と保護者対象
参加賞あり

谷塚文化センター ☎928・6271

▼すくすくクラブ 9月24日(火) ミニ
運動会 10月22日(火) 手遊び・読み聞
かせほか いずれも午前10時～正午
乳幼児と保護者対象
▼高年者ひろば 10月8日(火)午後1時～
介護食の調理実習 60歳以上対象
定員25人 参加費500円
▼谷塚文化センターまつり 10月26日
(土)・27日(日)午前10時～午後5時（27日
は午後3時まで） 利用団体の成果発
表、模擬店ほか
▼谷文祭コンサート 10月26日(土)午後
6時30分～8時 錦琵琶奏者・シンガー
ソングライター共演

川柳文化センター ☎936・4088

▼おはなしの広場 10月8日(火)・15日
(火)午前11時15分～11時45分 手遊び・
紙芝居ほか 乳幼児と保護者対象
▼川柳文化センターまつり 10月12日
(土)・13日(日)午前10時～午後5時（13日
は午後2時30分まで） 利用団体の成
果発表、模擬店ほか
▼ロビー展 10月15日(火)～18日(金) 青
柳平成塾による作品展

新田西文化センター ☎942・0778

▼新田西文化センターまつり 10月12
日(土)・13日(日)いずれも午前10時～ 利
用団体の成果発表、模擬店ほか 期間
中の図書室利用不可
▼ママといっしょにおはなし会 9月
23日(祝)午前10時30分～11時 絵本「サ
ンドイッチ サンドイッチ」の読み聞
かせ・手遊びほか 乳幼児と保護者対
象
▼おもちゃの病院 10月7日(月)午前10
時～正午 おもちゃの無料修理 部品

代実費 1人2点まで
▼ホッとひと息「子育てサロン」 10
月7日(月)午前10時～正午 手遊び・リ
ズム体操ほか 乳幼児と保護者対象

定員のあるものは9月24日(火)午前10時
から受け付け

松原児童館 ☎941・2905

▼読み聞かせ「たんぼぼ」 9月26日
～10月17日の木曜日午前11時～11時30
分 乳幼児と保護者対象
▼ふれあい卓球教室 9月30日(月)午後4
時～ 基礎指導 小学3年生～高年者
対象 定員10人
▼しらさぎ会とあそぼう 10月2日～
16日の水曜日午後4時15分～ 大学生
のおにいさんおねえさんと遊ぼう 小
学生以上対象
▼ふれあい将棋道場 10月15日(火)午後
4時～ 小学生～高年者対象
▼おもちゃ病院 10月18日(金)午後1時
30分～3時 おもちゃの無料修理 部
品代実費 1人2点まで

住吉児童館 ☎928・5736

▼遊びの時間 9月24日～10月8日の火
曜日午後3時～5時 簡単に出来る工作
ほか 小学生対象
▼ふれあいグラウンド・ゴルフ 9月
28日(土)午後2時～ 小学生～高年者対
象
▼読み聞かせ「バンビ」 9月30日(月)
・10月7日(月)・21日(月)午前11時～11時
30分 乳幼児と保護者対象
▼A・B・Cで遊ぼう 9月30日(月)午後3
時30分～4時30分 楽しく英語を学ぶ
幼児（保護者同伴）～小学生対象
▼こぶたのしっぽ 10月2日(水)午前11
時～ パネルシアター 乳幼児と保護
者対象
▼オセロ大会 10月4日(金)午後4時30分
～ 小学生対象 参加賞あり
▼マンカラ大会 10月11日(金)午後4時
30分～ 小学生対象 参加賞あり
▼ふれあいさつまいも掘り 10月12日
(土)午前10時30分～（雨天時19日(土)に順
延） 野口農園（草加1丁目）小学生～
高年者対象 定員20組 参加費250円
軍手・スコップ・ビニール袋持参
▼ぼこあぼこ親子コンサート 10月16
日(水)午前11時～ 乳幼児と保護者対象
▼おもちゃ病院 10月19日(土)午後1時
30分～3時 おもちゃの無料修理 部
品代実費 1人2点まで

谷塚児童センター ☎925・1856

▼おもちゃ病院 9月26日(木)午後1時30
分～ おもちゃの無料修理 部品代実
費 1人2点まで
▼オセロ大会 9月28日(土)午後1時30分
～ トーナメント戦 小学生対象 参
加賞あり
▼ともだち文庫の「おはなしポケッ

ト」 9月30日(月)午前11時30分～ わ
らべ唄・読み聞かせ 乳幼児と保護者
対象
▼ひよこ・よちよち後期登録説明会
10月7日(月)午前10時30分～ 平成23年10
月1日～同24年9月30日生まれの子ども
対象 月齢により「ひろばひよこ」、
「よちよちクラブ」いずれかへ参加
▼マンカラ大会 10月13日(日)午後1時
30分～ トーナメント戦 小学生対象
参加賞あり
▼囲碁教室 10月19日(土)午後1時30分
～ 初歩から対局まで 小学生対象
▼牛乳パックでホイッスルを作ろう
10月20日(日)午前10時～ 小学生対象
定員10人
▼ふれあいけん玉教室 10月20日(日)午
後1時30分～ 小学生～高年者対象
▼親子体操教室 10月21日(月)・28日(月)
午前10時～（2歳児対象）、11時～（3
歳児対象）いずれも保護者同伴 全2
回 定員各20組

新栄児童センター ☎942・9876

▼児童センターまつり 9月28日(土)午
後1時～4時 ゲーム、模擬店ほか 幼
児（保護者同伴）～高年者対象
▼どんぐり工作 10月4日(金)午後3時30
分～5時 やじろべえ、笛、コマほか
幼児（保護者同伴）～小学生対象
▼ベーゴマで遊ぼ 10月8日(火)・11日
(金)午後3時30分～5時 小学生対象
▼将棋で遊ぼ 10月10日(木)午後4時～5
時 基礎と対局 小学生対象
▼おもちゃの病院 10月17日(木)午後1
時30分～3時 おもちゃの無料修理
部品代実費 1人2点まで
▼マンカラ大会 10月17日(木)午後4時
～ 小学生対象

氷川児童センター ☎928・2341

▼ボールプールで遊ぼう 土・日曜日
午前10時～午後5時 乳幼児（保護者
同伴）対象
▼パパ・ママ体操教室 9月29日(日)午
前11時～ 子ども連れ可 定員10組
▼将棋道場 10月2日(水)午後3時～4時
50分 指導と対局 小学生以上対象
▼おもちゃ病院 10月3日(木)午後1時～
3時 おもちゃの無料修理 部品代実
費 1人2点まで
▼スピードスタックス教室 10月11日
(金)午後3時30分～4時50分 指導と対戦
小学生以上対象
▼さつまいも収穫体験 10月12日(土)午
前10時30分～（雨天時19日(土)に順延）
幼児（保護者同伴）以上対象 定員
20組 参加費250円（2株） 軍手・ス
コップ・ビニール袋持参
▼ドッジボール大会 10月12日(土)午後
1時30分～ ドッジボールとガガ対戦
小学生以上対象 定員20人
▼マンカラ・オセロ教室 10月18日(金)
午後3時30分～4時50分 指導と対戦
小学生以上対象
▼クッキング体験 10月19日(土)午後1

時30分～3時 すこやかさんとデザー
ト作り 幼児（保護者同伴）以上対象
定員20組 エプロン・三角巾持参

会員募集

受付順に掲載します
掲載号の指定はできません

■高砂健康体操の会 第1・2・4水曜
日午前9時30分～11時 高砂コミセン
で 健康維持のため体操をしませんか
入会金1000円 月額1500円 岡吉澤
☎922・2246

■アトリエレカン（プリザーブドフラ
ワー） 月1回月曜日午前10時～正午
中央公民館ほかで 初心者歓迎 体
験可 入会金1000円 1回3000円（材
料費込み） 岡小島☎090・8875・1544

■グリーンカルチャークラブ（英会
話） 火曜日午後7時30分～9時 中央
公民館で 18歳以上対象 ALT英国
人男性と楽しく英会話 月額5500円
岡桜井☎922・2133

■松原将棋クラブ 日曜日午後1時～6
時 松原ハーモネスタワー2階集会室
で 安い将棋のクラブ・約30人在籍
女性・子ども歓迎 入会金500円 月
額300円、女性・高校生以下150円 岡
加藤☎941・9007

■ジャスト・フィット（ストレッチ体
操） 土曜日午後3時30分～4時30分
川柳文化センターで 誰でもいつから
でも始められます 入会金1000円 月
額1500円 岡垣沼☎935・1080（夜間）

■楽しい書道 月2回水曜日午後1時～
2時30分 アコス会議室で のし袋・
年賀状など練習してます 入会金1000
円 月額2700円 岡小林☎922・0035

■ボディーミュージックサークル 月
2回土曜日午前10時～正午 であいの
森で 60才以上・18歳以上で障がいの
ある人対象 体でリズムを奏で心も体
も元気に 月額2000円 岡嶋根☎929
・1762

■ダンスサークルアヒル 月曜日午後
7時30分～9時 柳島コミセンで 楽し
く習って楽しく踊りましょう 入会金
1000円 月額4000円 岡黒崎☎090・
3800・8380

■手作りパンの会 第4火曜日午前9時
～午後1時 中央公民館で 2種類のパ
ンを持ち帰り出来ます 初心者歓迎
月額2100円 岡長久保☎090・4969・
5575

■チング（韓国語） 第2・4月曜日午
後7時～9時 谷塚西公民館で ハング
ルを楽しく学んでいます ハングル文
字を読める人対象 入会金1000円 月
額2500円 岡並木☎925・5180

■てのひらの会（文章） 第2水曜日
午前10時～午後1時 谷塚文化センタ
ーで 文集・小品集の製作 見学可
月額2000円 岡辻口☎941・3688

■青芳会（茶道裏千家） 第2・4火曜
日午前10時～正午 高砂コミセンで
月額3000円 気軽にお茶を楽しみませ
んか 岡吉田☎928・4767



①写真撮影日に練習していた部員たち。②～④練習中の風景。各自が選んだ種目の練習に真剣に取り組めます。この日は短距離走の練習や、砲丸投げの練習をしていました。⑤部員たちの練習を見守る顧問の市川貴子教諭。



「広報そうか」をご覧のみなさん、こんにちは。私たち陸上競技部は1年生20人、2年生10人が所属し、毎日のトレーニングに励んでいます。

普段の練習は、基礎・基本練習を中心に各自が選んだ種目の練習などに取り組んでいます。現在は9月に行われる「新人戦」に向け、それぞれが立てた目標を達成するために、苦しい練習でも全員で声を掛け合いながら、暑さにも負けず頑張っています。その他にも、「選手権大会」や「記録会」等の主要大会以外の試合に参加しています。

私たちは練習以外で大切にしていることがあります。それは「礼儀」や「感謝の気持ちを忘れない」こと。そして「陸上競技は個人競技であっても、チームプレイである」ということです。家族や自分たちを応援してくれる人、仲間がいるおかげで今があるということを顧問の市川貴子先生から学びました。

これからも一人一人がしっかりと目標を持ち、部員が一丸となり、「礼儀・感謝・全員陸上」を忘れず、どの部活にも負けない、そんな陸上競技部にしていきます。応援よろしく願います。



部長 岩田 青空



青柳中学校
陸上競技部

限されます。圃市立病院施設管理課 ☎946・2200 ㊟3008

救急法基礎講習「A-14」コース

災害や事故等で負傷した人や病気の人などを救急隊員や医師に引き渡すまでの基礎的な応急手当（AED・心肺蘇生・気道の異物除去など）の講習。11月4日(休)午前9時30分～午後3時30分。会場は中央公民館。定員30人。教材費等1500円。㊟10月4日(金)までに、ハガキにコース名「A-14」・郵便番号・住所・氏名・電話番号・性別・生年月日を明記し、〒330-0064さいたま市浦和区岸町3-17-1日本赤十字社埼玉県支部講習係へ。ホームページからも可。圃福祉課 ☎922・1234 ㊟922・1066



世代間交流グラウンド・ゴルフ大会

グラウンド・ゴルフを通して子供から大人まで世代を超えた地域交流を深めましょう。初心者歓迎。10月26日(土)午前8時30分～正午。会場は総合運動場。定員100人。㊟9月21日(土)から草加市体育協会へ。 ☎928・6361

華道展

10月5日(土)・6日(日)午前10時30分～午後6時（6日は午後5時まで）。会場はアコスホール。流派を問わず100点以上の作品を展示。ミニ花の販売・生け花体験もあり。圃文化観光課 ☎922・2968 ㊟922・3406



つばさの森まつりすまいるフォーユー

9月29日(日)午前10時～午後2時30分。会場はつばさの森。ダンスクラブ発表、マドレーヌ・マカロヌ・マフィンなどの販売、抽選会、模擬店ほか。圃つばさの森 ☎935・5678 ㊟935・5679

クリスマスカードと年賀状作り

10月7日(月)・21日(月)・28日(月)午前10時～正午。会場は八幡コミセン。全3回。材料費1500円。はさみ持参。㊟八幡コミセン ☎㊟935・4878

調理実習と栄養講話 たっぷりカルシウム・減塩で食べよう

鮭とカブの豆腐煮、切り干し大根の揚げ揚げ巻き、デザートの実習と栄養講話。10月16日(水)午前10時～午後1時。会場は勤労福祉会館。40歳以上対象。定員28人。材料費500円。エプロン・三角巾・布巾2枚持参。㊟保健センターへ。 ☎922・0200 ㊟922・1516

保育ステーションさつまいもほり

10月19日(土)午前10時～11時30分（午前10時に草加北ミニコミセン集合）。場所は野口農園（草加1丁目）。1歳以上～就学前の幼児と保護者対象。定員35組。参加費350円（2株）。㊟10月1日(火)午前9時から保育ステーションへ。 ☎920・1120

高齢者向け

ノルディックウォーキング教室

2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングの正しいフォームと安全な歩き方を学びます。10月7日・21日・28日の月曜日午前9時～10時30分（雨天中止）。綾瀬川左岸広場ハーブ橋集合。65歳以上対象。定員20人。費用100円（ポールレンタル料）。リュックまたはウエストバック持参。㊟

10月4日(金)までに松原・草加東部(包)へ。 ☎932・6775 ㊟932・6779

初心者のための気功教室

9月27日(金)午前9時15分～10時45分。会場は高砂コミセン。65歳以上対象。定員30人。上履き持参。㊟9月26日(木)までに草加中央・稲荷(包)へ。 ☎959・9133 ㊟922・3801

脳力アップ学習教室

教材を利用した簡単な読み書きや計算、数字並べ。11月29日までの金曜日1部午後1時30分～2時30分と2部午後2時30分～3時30分。会場は草加市文化会館。定員各部15人。月額1600円。65歳以上対象。㊟松原・草加東部(包)へ。 ☎932・6775 ㊟932・6779



勤労青少年ホーム臨時休館

10月6日(日)午後1時～9時30分は館内消毒ため休館します。圃勤労青少年ホーム ☎928・5550



■木曜シアター 9月26日(木)午後1時30分～3時 百寺巡礼「延暦寺、百済寺、石山寺、三井寺」 大人対象 定員80人（当日先着順）

■おはなし会 9月28日(土)午前11時30分～正午「びんぼうこびと」「すずめとカラス」 4歳以上対象

■ビデオ上映会 10月13日(日)午後2時～4時 「ナイトミュージアム」 大人対象 定員80人（当日先着順）

■絵本の読み聞かせと紙芝居 水曜日午後3時～3時30分（3歳以下対象）・午後3時30分～4時（3歳以上対象）、金曜日午前11時～11時30分と土・日曜

日午後2時30分～3時（幼児以上対象）

サービスコーナー（9月21日～10月20日）

日程	午前9時30分～11時30分	午後2時～4時
9月25日(水)・10月9日(水)	清門・松原小	稲荷・八幡北小
9月26日(木)・10月10日(木)	谷塚小	両新田小
9月27日(金)・10月11日(金)	小山・新田小	氷川・西町小
10月2日(水)・16日(水)	長栄・草加小	瀬崎・青柳小
10月3日(木)・17日(木)	花栗南・八幡小	新栄小
10月4日(金)・18日(金)	栄・川柳小	新里・高砂小

地域開放図書室

西町・川柳・高砂小	日曜日午前10時～午後4時 年末年始・蔵書点検期間を除く
-----------	---------------------------------



定員のあるものは9月24日(火)午前8時30分から受け付け

中央公民館

☎922・5344

▼おはなしのへや 月曜日（10月7日・14日を除く）…2～3歳対象 午前10時30分～11時 火曜日…0～1歳対象 午前11時～11時30分 親子で絵本やわらべ唄を楽しむ 定員25組（当日先着順）

▼こころを結ぶ光のひろば 10月1日(火)午前10時～正午 視覚障がいに関する相談コーナーほか 成人対象

▼草加市防犯大会 10月1日(火)午後6時～ 草加警察署・市職員による防犯講話、県警音楽隊による演奏ほか 定員400人 要整理券（同館で9月21日(土)から配布）

▼中央公民館まつり 10月5日(土)午前10時30分～午後7時、6日(日)午前10時～午後4時 利用団体の成果発表、模擬店ほか 期間中の駐車場・図書室利用不可

▼SKT24高齢者健康エクササイズ 10月15日(火)午前10時～正午 軽体操 おおむね60歳以上対象 上履き持参

▼ホッとひと息「子育てサロン」 10月16日(水)午前10時～ 手遊び・ミニ運

