

一人ひとり
できることから
始めよう!!

そうか みんなで健康づくり



一人ひとりが、世代を超え、家庭や地域の中で、仲間や行政とひとつになって、健康づくりを進めていけるよう「そうか みんなで 健康づくり計画ー草加市健康増進計画・食育推進計画ー」を策定しました。
いつまでも元気に過ごすために、できることから始めてみませんか。

問 健康づくり課
☎922・0200 ☎922・1516

と だてよう 野菜を食べて元気なからだ

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、体の調子を整える働きがあります。料理にして**1日5～6皿**とりましょう。

野菜をたくさん食べるためのコツ

- ①毎食野菜料理を食べる習慣を持つ
- ②加熱しカサを減らす
- ③汁物は具たくさんにする
- ④時間のある時に下ごしらえをしておく
- ⑤外食時は野菜の入っている料理を選ぶ

一人分の栄養価
エネルギー 320kcal
塩分 1.0g



● 小松菜と豚肉の混ぜご飯 ● 学校給食でも人気!

【材料(4人分)】	
米	2合
A 酒	5g(小さじ1)
食塩	1g(小さじ1/6)
しょうゆ	6g(小さじ1)
豚もも薄切り肉	75g
B しょうゆ	6g(小さじ1)
酒	5g(小さじ1)
小松菜	75g
干しいたけ	2g(1枚)
ゆでたけのこ	30g
C 食塩	1.2g(小さじ1/5)
砂糖	2g(小さじ2/3)
油	2g(小さじ2/3)

- 【作り方】
- ①米を研ぎ、水につけておく。
 - ②豚肉は一口大に切り、調味料(B)に漬けておく。
 - ③干しいたけは戻しておき、スライスに切る。
小松菜は2～4cmに切る。
たけのこはせん切りにして茹でしておく。
 - ④フライパンに油を熱し、豚肉を色が変わるまで炒める。
しいたけ、たけのこ、小松菜を加えて炒め、
(C)で調味し、汁気がなくなるまで炒める。
 - ⑤①の米に調味料(A)を入れて、炊飯する。
 - ⑥炊き上がったら、④の具を乗せ、蒸らす。
 - ⑦かき混ぜて、盛り付ける。

草加の地場産
小松菜を食べよう!

小松菜はカルシウム・鉄分が多く、育ち盛りのお子さん、貧血気味な若い女性、生活習慣病や骨粗しょう症が気になる中高年と、幅広い世代の健康に役立つスーパー野菜です!

下ゆでの手間もいらないので、そのまま煮たり、炒めたりして手軽に使えます。

生揚げ、油揚げ、豚肉・鶏肉などの肉類との相性が良く、一緒に使うとさらに栄養のバランスもアップします。



スポーツ・健康づくり
都市宣言

私たち草加市民は、ひとりひとりが健康の意義を充分に認識し、健康生活に対する意欲と能力をたかめ、スポーツや食生活を通じて健やかな心と体をつくり、連帯の輪を地域にひろめ、健康な明るいまちづくりを進めていきます。

ここにスポーツ健康都市の精神を発展させ、生涯にわたり健康づくりを進めるスポーツ・健康づくり都市を宣言します。

栄養と体力の調和がとれた健康生活をきずきましょう。

スポーツに親しみ健やかな心と体をつくりましょう。

スポーツ・健康づくりを通じて多くの仲間をつくり、連帯の輪をひろめましょう。

身近なところから体を動かし、バランスのとれた食生活を実践しましょう。

健康な明るいまちづくりをすすめていきましょう。

平成26年9月17日

う けよう検診 ずっと元気でいるために

○身近な医療機関で受けられます!

子宮がん検診：20歳から
肺がん検診：40歳から

○集団検診では土・日曜日も受けられます!

乳がん検診：40歳から
胃がん・大腸がん検診：30歳から

○今年からは口腔がん検診も!

50歳以上の市民が対象です。

※詳しくは5月5日号の広報を見てください。

市の検診は**お得**です!

たとえば胃がん(バリウムX線検査)検診
医療機関で自費で受けると
1万3000円前後かかります。

⇒市の検診は自己負担**900円**です。

がん検診等
申し込みは
8/31(月)まで



○身近なところで健康チェック!

《地域健康相談》

看護師や保健師が皆さんの健康に関する悩みや不安を聞き、解決法と一緒に考えます。血圧や体脂肪率も測定できます。

月・金：原町コミセン 月・木：稲荷コミセン
火・金：氷川コミセン 水・金：瀬崎コミセン
水・金：八幡コミセン 水・金：柳島コミセン
時間：午前9時～正午 直接会場へ(予約不要)

※第3水曜日は
休館日のため
曜日変更

瀬崎コミセン：水曜⇒火曜
八幡コミセン：水曜⇒月曜
柳島コミセン：水曜⇒火曜

か らだは正直 まずは一步を踏み出そう

ウォーキングは、いつでも、どこでも、だれでも 簡単にできる、健康づくりの一步を踏み出すのに最も適した運動です。

今の生活の中で、10分多く歩くところから始めませんか？
10分多く歩くと約1000歩。毎日続けることが大切です。

歩数計で1日の歩数を記録して、表やグラフにしてみましょう。
毎日のウォーキングの先に、「ウォーキング大会に参加」、「自宅から名勝草加松原までを往復」など、目標を立てて続けてみましょう。

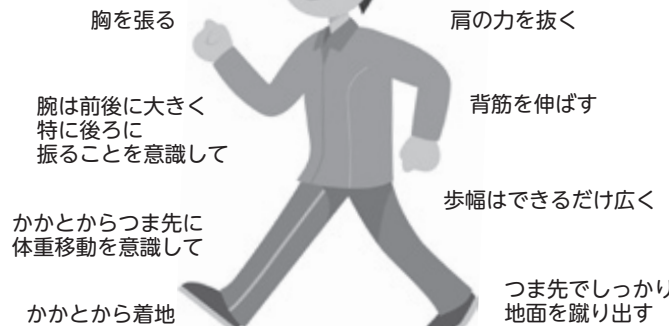
合言葉は『SKT24』

平成24年度から、スポーツを通した健康づくりとして、24万市民とともに心と体の健康づくりを始めています。これからも、週24エクササイズを目指し、SKT24の取り組みを続けていきます。
1時間のウォーキングは3.5エクササイズです。



背筋をピンと伸ばして歩幅を広く取り、
いつもより早いスピードで歩くのがポイント!

ウォーキングの
基本姿勢と歩き方



交通事故が多発

交通事故防止特別対策地域に

交差点では必ず安全確認を
自転車運転は交通ルールを守って

市内で交通事故による死者が1月からの3か月間で4人となったため、4月15日から3か月間、草加市は交通事故防止特別対策地域に指定されました。昨年の交通事故の死者は1年間で5人。今年は昨年を上回る速いペースで死亡事故が発生しています。

「自分は高齢者だから相手が避けてくれるだろう」と思わず、自分の安全は自分で守る習慣をつけましょう。

また、交通事故の約8割は交差点で発生しています。「交差点で一時停止をせずに通過する」ことは大変危険です。交差点では自動車も自転車も歩行者も必ず一時停止し、自分の目で左右の安全を確認してから交差点に進入してください。

市では、事故分析の結果を踏まえ、警察署・交通安全関連団体等と連携して、①高齢歩行者・自転車の交通事故防止 ②児童・生徒に対する交通事故防止 ③自動車の交差点事故防止 ④市民に対する交通安全意識の高揚に向けた啓発を柱に交通事故防止特別対策を行っています。

高齢者が自転車乗用中に交通事故に遭うケース

①一時停止をしない



②急に進路を変更する



③道路の右側を走行している



草加市 火災予防条例

火気を取り扱う
露店・屋台は
消火器の準備を



©SOKACITY

平成25年8月に京都府で発生した花火大会の火災事故を踏まえ、草加市火災予防条例の一部が改正され、ガスこんろ・カセットこんろ・ホットプレート・木炭・発電機などの火気器具等を使う露店・屋台等を開設する場合、事前の届け出（露店等の開設届出書）と、店舗ごとに消火器を準備することが義務づけられています。

各種お祭りやイベントが多く、なる季節になりますが、祭礼、緑日、花火大会、展示会等の多くの人が集まる催しの主催者、露店・屋台等の開設者は開設の届け出と消火器の準備が必要になります。

届け出を忘れずに行い、万一の際は迅速な初期消火作業と被害の拡大防止に努めてください。

消防本部予防課 ☎924・2113 FAX 924・0964

大切なペットの 健康管理を 狂犬病 予防注射

生後91日以上の子犬の飼い主は、毎年3月2日～6月30日に飼育している犬に狂犬病の予防注射を接種させることが義務付けられています。

室名	定員(人)	使用料(円)		
		午前9時～午後5時※	午後5時～9時※	全日
多目的ルーム1	24	390	460	2190
多目的ルーム2	36	550	660	3150
調理室	24	880	1050	5030
視聴覚室	48	590	700	3360

※2時間単位の料金

■交際費支出件数・金額 市長：85件・40万2700円 議長：26件・12万1500円 教育委員会：7件・3万3000円 選挙管理委員会：1件・5000円 農業委員会：2件・2万1200円 消防団：2件・1万円

922・3091 FAX 922・0954

6月から自転車運転ルール違反で安全講習が義務化

道路交通法の一部改正により、6月1日から自転車の「悪質運転危険行為」を3年以内に2回以上摘発された人に対し安全講習の受講が義務化されます。

■悪質運転危険行為 ①信号無視 ②通行禁止違反 ③歩道での徐行違反など ④通行区分違反 ⑤路側帯での歩行者妨害 ⑥遮断機が降りた踏切への立ち入り ⑦交差点での優先通行車の妨害 ⑧交差点での右折車優先妨害など ⑨環状交差点での安全進行義務違反 ⑩一時停止違反 ⑪歩道での歩行者妨害 ⑫ブレーキのない自転車運転 ⑬酒酔い運転 ⑭運転中の携帯電話使用等によるハンドルの操作不適などの安全運転義務違反

交通安全対策課 ☎922・1641 FAX 922・3041

安全安心ボランティア

「そうかまち見守り隊」

隊員募集

朝夕のウォーキングや愛犬の散歩などに合わせ、「そうかまち見守り隊」隊員としてまちの安全を見守ってみませんか。ウォーキング時の「徒歩パトロール」や愛犬の散歩時の「わんわんパトロール」の新規隊員を募集します。新

規隊員にはパトロール用資機材を2点貸与します。

■対象 18歳以上で週1回以上パトロールを行える人（市内在勤・在学者も可）

パトロール講習会

見守り隊の隊員になることを

まだ飼いたい犬に予防注射をしていない飼い主は、期間内に動物病院で注射をしてください。

ペットの飼い方マナーを守りましょう

・犬のふんは必ず持ち帰りましょう
・猫は室内で飼いまししょう
・鳴き声や臭いなど、近所に迷惑をかけないように心掛けましょう

「狂犬病予防注射済証」をくらし安全課または市民課に持参し「狂犬病予防注射済票」の交付（手数料550円）を受け、交付された注射済票は、鑑札と一緒に犬の首輪等に常に付けてください。

くらし安全課 ☎922・3642 FAX 922・3041

栄小学校の多目的ルームや 調理室を一般に貸し出し中

建て替えられた栄小学校では校内の一部施設を一般に開放しています。

開放時間は学校の授業・行事等を優先し、その空き時間となります。使用できる施設・使用料等は下表のとおり。

なお、多目的ルームはつなげて利用できます。

■使用日の3か月前～前日まで
に生涯学習課へ。 ☎922・2819 FAX 922・3498

交際費の

執行状況を公開

1月～3月

交際費の執行状況を公開しています。今回は1～3月までの市長交際費、議長交際費など全ての交際費10種類、公開内容は、支出年月日、支出目的、相手方（病見舞いは除く）、金額の4項目。

公開は3か月ごとに行い、市のホームページと市役所情報コーナーで閲覧できます。概要は、次のとおりです。

■交際費支出件数・金額 市長

：85件・40万2700円 議長：26件・12万1500円 教育委員会：7件・3万3000円 選挙管理委員会：1件・5000円 農業委員会：2件・2万1200円 消防団：2件・1万円

■監査委員、市立病院事業管理者、水道部、公平委員会の支出はありませんでした。

生涯学習課 ☎922・0954 FAX 922・3091



耐震化した吉町浄水場配水ポンプ棟

災害に強い水道へ 水道施設の耐震化を推進

災害時はライフラインの確保がその名のとおり生命線。市では近い将来に発生が心配されている大地震などに備えるため、地震に強い水道管への取り換えや老朽化した浄水

場や配水場の耐震化を順次行っています。

吉町浄水場では、各家庭等に安定して水道水を送るための配水ポンプ棟を耐震化しました。

さらに平成28年度から、災害時の応急給水拠点となる貯水施設として「第2配水池」の建設を開始します。

今後も安全・安心な水の供給のため浄水場・配水場の耐震化を進め、災害に強い水道の構築に努めていきます。

圃上下水道部 ☎925・3131 FAX 925・5046

防災行政用無線を使って 情報伝達訓練を行います

緊急地震速報のチャイムが鳴ります
5月27日(水)午前10時15分～



地震や武力攻撃などの発生時に備え、情報伝達訓練を行います。この訓練は全国瞬時警報システム（Jアラート※）を使つたもので、防災行政用無線で市内に一齐放送されます。

■訓練日時 5月27日(水)午前10時15分ころ

■放送内容

○上りチャイム音

「こちらは、防災そうかです。只今から訓練放送を行います」

※緊急地震速報チャイム音※

「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です」（3回繰り返し）

「こちらは、防災そうかです。これで訓練放送を終わります」

○下りチャイム音

※Jアラートとは、地震や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時に伝えるシステムです。

日ごろから 災害に備えましょう

県の調査では、大地震に備えて家具を固定するなどの対策をしている県民は半数以下、2割が飲食物品を備蓄していないと

の結果が出ています。首都直下地震は今後30年以内に70％の確率で発生すると想定されています。日ごろから災害への備えを確認しましょう。
圃危機管理課 ☎922・0614 FAX 922・6591

建築物の耐震診断・耐震改修 費用の一部を補助します

市では、耐震診断・耐震改修の費用の一部を補助します。対象は昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建設した木造在来工法2階建て以下の一戸建ての住宅・併用住宅・長屋・区分所有されているマンション（マンションは若干数）。

耐震改修の補助

■対象者 市内に木造住宅を所有する、1年以上自ら居住し市税を滞納していない個人。マンションの場合は、管理組合等またはその代表。

無料の簡易耐震診断

パソコンを使った耐震診断です。平面図または間取り図をもとにした診断で、約1週間て結果が出ます（現場調査は行いません）。

耐震診断の補助

■対象者 市内に木造住宅を所有し、1年以上自ら居住している個人。マンションの場合は、管理組合等またはその代表。

■対象となる耐震診断 耐震診断士による木造住宅耐震診断、マンション耐震診断、マンション簡易診断の3つ。

■補助金額 木造住宅は、診断費用の2分の1と、住戸の戸数に5万円を乗じた額のいずれか低い額。マンションは、診断費用の2分の1と、住戸の戸数に5万円を乗じた額のいずれか少

ない額で、100万円を限度（簡易診断は10万円を限度）。

■耐震改修の補助 耐震診断の総合判定が1・0未満と判定された木造住宅または構造耐震指標が0・6未満と判定されたマンションへの次の改修工事。木造一般耐震改修は、基礎・壁（筋交い）の補強、屋根の軽量化等を行い、総合判定が1・0以上となるもの。

■補助金額 木造一般耐震改修は次の簡易改修を行うことで、総合判定が1・0を満たさなくても安全性の向上が図られるもの ①倒壊しても安全な空間が確保できる耐震シェルターを設置 ②屋根のふき替えによる軽量化 ③倒壊しても安全な空間の確保が見込める寝室等の補強等。

マンション耐震改修は構造耐震指標が0・6以上となるもので第三者判定機関が認めたもの。なお、工事の施工者は、木造

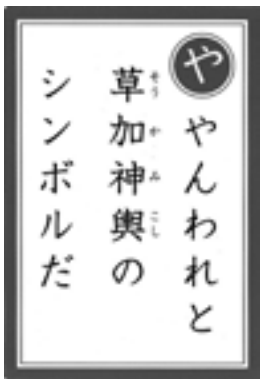
草加の歴史が楽しめる 草加お宝かるた

第19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ています。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。
圃文化観光課 ☎922・2403



開智小学校 3年 村上 正次 さん



開智小学校 3年 村上 正次 さん

旧草加宿、上組・神明宮例大祭、下組・八幡神社祭礼にて渡御される草加特有の神輿の担ぎ方。綾瀬川の舟運を表現する「さしまわし」「やんわれ」が特徴である。



新田小学校 4年 井出 虹佳 さん



新田小学校 4年 井出 虹佳 さん

江戸時代中期の大火で焼け出された神田の紺屋（染め物屋）が水資源の豊かな草加近郊に住み着いたのが始まりといわれている。その後、晒業・型付業を呼び寄せ事業を拡大。今日、東京本染めゆかたとして伝わっている。

補助金の申請方法

耐震診断または耐震改修の補助金を受ける場合は事前申請が必要。交付決定前の契約・着手は不可。既に完了したものは対象外。申請から決定までは約2～3週間の期間を要します。

診断または改修工事の完了後、実績報告を平成28年2月29日（金）までに提出することで補助金額が確定し交付を受けられます。

圃建築指導課 ☎922・1958 FAX 922・3148

4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：36シーベルト／時）	
測定位置	市役所前（100cm）※簡易測定器による参考値
最大値／最小値	0.09／0.08

平成27年度の大気中の放射線量測定については、測定値が安定しているため、市役所前は週に1回、それ以外の測定地点は、年2回（5月・11月）の測定とします。

なお、異常な放射線量を観測した際は、測定頻度は適宜見直しを行います。

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

■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％）
※検査は市内の小・中学校32校、保育園（公立18園、私立14園）、あおば学園

■PM2.5測定結果	
1日平均値（単位：36g／m ³ ）	
最大値	最小値
34.5	4.1

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7036g／m³

中央公民館

☎922・5344

▼東武沿線ふれあいハーモニカコンサート 5月31日(日)正午～ 「学生時代」ほか 定員400人

▼こころを結ぶ光のひろば 6月2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

▼チャレンジ！シニア講座企画運営委員募集 初回の会議は6月10日(水)午前10時～正午 秋の開講に向けた講座内容の企画・検討 おおむね60歳以上対象 定員7人

▼国際交流講座 6月14日(日)午前11時～午後2時 折り紙・料理 外国籍市民対象（日本人も可） 定員20人

▼中央公民館美術展 6月15日(月)～22日(月)午前9時～午後8時（15日は午後1時から22日は午後1時まで） 同公民館利用団体による成果発表

▼ホッとひと息「子育てサロン」 6月17日(水)午前10時～ 手遊び・リズム体操ほか 乳幼児と保護者対象

▼にじいろタイム 6月19日(金)午前11時～正午 わらべ唄・読み聞かせほか 0歳～未就園児と保護者対象 定員20組（当日先着順）

▼マタニティー「だっこまぎゅっ」 6月19日(金)午後1時30分～ 胎教と友だちづくり 初妊婦対象

▼スポーツ吹き矢体験会 7月3日～17日の金曜日午前9時30分～11時30分 全3回 定員25人 参加費500円

▼男の料理教室 7月11日(土)午前10時～午後1時 四季の料理 定員10人 参加費1000円

新里文化センター

☎927・3362

▼ハンドベルクワイア「ぶどうの木」コンサート 6月8日(月)午後1時30分～ 会場はふれあいの里 「花は咲く」「広い河の岸辺」ほか

▼おもちゃの病院 6月10日(水)午後1時～4時 おもちゃの無料修理 部品代実費 1人2点まで

▼すくすくクラブ 6月11日(木)午前10時～11時30分 手遊び・子育て相談ほか 乳幼児と保護者対象

▼のびのび広場 6月19日(金)午前10時～11時 てるてる坊主作り・絵本の読み聞かせほか 乳幼児と保護者対象



■おはなし会 5月23日(土)午前11時30分～正午 「おいしいおかゆ」、「おだんごばん」ほか 4歳以上対象（幼児保護者同伴）

■小学生のための読み聞かせ 5月24日(日)午後3時5分～3時30分

■木曜シアター 5月28日(木)午後1時30分～3時 につぼん百名山（1）「岩手山・早池峰山・月山」 大人対象 定員90名（当日先着順）

■ビデオ上映会 6月14日(日)午後2時～4時 「兎の眼」 大人対象 定員90

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（5月21日～6月20日）		
日程	午前9時30分～11時30分	午後2時～4時
5月21日(木)・6月4日(木)・18日(木)	花栗南・八幡小	新栄小
5月22日(金)・6月5日(金)・19日(金)	栄小・川柳小	新里・高砂小
5月27日(水)・6月10日(水)	清門・松原小	稲荷・八幡北小
5月28日(木)・6月11日(木)	谷塚小	両新田小
5月29日(金)・6月12日(金)	小山・新田小	氷川・西町小
6月3日(水)・17日(水)	長栄・草加小	瀬崎・青柳小

■地域開放型図書室	
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5月21日(木)午前10時から受け付け

ピヨピヨ広場 0～2歳対象の自由な遊び場。親子で「初めの一步」を踏み出し、我が子の新たな一面を発見してみませんか。園各児童館へ。

住吉児童館

☎928・5736

▼A・B・Cで遊ぼう 5月25日(月)、6月22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

▼どんぐりの時間 5月28日(木)午前10時30分～正午 ボールプールほか 乳幼児と保護者対象

▼ふれあいグラウンド・ゴルフ 5月30日(土)午後1時30分同館集合 中央防災広場で 小学生～高齢者対象

▼読み聞かせ「バンビ」 6月1日(月)・15日(月)午前11時～ 乳幼児と保護者対象

▼こぶたのしっぽ 6月3日(水)午前11時～ パネルシアター 乳幼児と保護者対象

▼ふれあいじゃがいも掘り 6月13日(土)午前10時30分～（雨天時20日(土)に順延） 会場は野口農園（草加1丁目） 小学生～高齢者対象 定員20人 参加費300円（2株） 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 6月17日(水)午前11時～ 乳幼児と保護者対象

▼父の日制作 6月18日(木)午後4時～ メッセージカード作り 小学生対象 定員10人 折り紙・のり・色鉛筆またはマジック持参

▼おもちゃの病院 6月20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

松原児童館

☎941・2905

▼読み聞かせ「たんぼぼ」5月28日(木)～6月18日(木)午前11時～11時30分 乳幼児と保護者対象

▼頭を鍛えよう！脳トレWeek 6月1日(月)～12日(金) シークワーズ・ナンバ

ーズリンクほか 小学生以上対象

▼卓球教室 6月8日(月)午後4時～ 小学生～高齢者対象 上履き・あればラケット持参

▼パパにはナイショのプレゼント 6月15日(月)～19日(金)午後3時30分～ 世界に1つの「夏の必需品〇ち〇」作り 小学生以上対象

▼おもちゃ病院 6月19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

▼ぱちぱち将棋の時間 6月22日(月)午後4時～ 指導と対局 小学生～高齢者対象

新栄児童センター

☎942・9876

▼おもちゃ病院 5月21日(木)、6月18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 5月21日(木)、6月18日(木) オセロ大会 6月4日(木) いずれも午後4時～ 小学生対象

▼ふれあい囲碁・将棋教室 5月23日(土)、6月13日(土)午後2時～3時 幼児（保護者同伴）～高齢者対象

▼作って遊ぼう 6月11日(木)午後3時30分～5時 割り箸鉄砲作り 小学生対象

▼父の日プレゼント作り 6月17日(水)・19日(金)午後3時30分～5時 全2回 青竹踏みまたは禁煙パイプ作り 小学生対象 定員各12人

氷川児童センター

☎928・2341

▼栽培クラブ 5月24日(日)午後2時～ オクラの種まき・ミニトマト芽かきほか 幼児（保護者同伴）以上対象

▼リズム&ストレッチ 5月30日(土)午前11時～正午 乳幼児と保護者対象

▼おもちゃ病院 6月4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

▼野外クッキング 6月6日(土)午後1時30分～、3時～ キャラメルポップコーン作り 幼児（保護者同伴）以上対象 定員各20人

▼造形ワークショップ「石膏メダル」 6月7日(日)午後1時30分～4時 幼児（保護者同伴）以上対象

▼とり+かえっこ屋 6月8日(月)～13日(土)午後3時30分～5時30分 使わなくなったおもちゃを交換・ゲームに参加しポイントをためておもちゃと交換 幼児（保護者同伴）以上対象

▼なかよしランチじゃがいも掘り 6月18日(木)午前10時30分現地集合（雨天25日(木)に順延） 会場は三浦農園（谷塚町1652） 幼児と保護者対象 定員20家族 参加費1家族400円 お弁当・敷物・シャベル・ビニール袋持参

▼ひ革工房 6月20日(土)午後1時30分～4時 革でストラップ作り 幼児（保護者同伴）以上対象

▼父の日親子で水団作り 6月21日(日)午前10時30分～午後1時 幼児（保護者同伴）以上対象 定員10家族 野菜1品持参

谷塚児童センター

☎925・1856

▼おもちゃ病院 5月28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

▼ぬり絵コンテスト週間 6月1日(月)～13日(土)午前10時～午後5時 小学生対象 6月14日(日)・15日(月)投票

▼親子で作ろう 6月5日～26日の金曜日午後3時30分～ 吹き矢作り 幼児（保護者同伴）対象

▼ふれあい収穫体験じゃがいも掘り 6月21日(日)午前10時～ 幼児（保護者同伴）～高齢者対象 定員30組 参加費360円（3株） 軍手・シャベル・ビニール袋持参

▼製作週間 6月22日(月)～28日(日)午前10時～午後4時 ミサンガ作り 小学生対象 刺しゅう糸3色持参

▼リトミック教室 6月22日(月)・29日(月)午前10時30分～（1歳児と保護者対象）、午前11時20分～（2歳児と保護者対象） 全2回 定員各20組

会員募集

公共施設での市民の自主的なサークル活動を紹介しています。交渉は当事者間で。市は関与しません。掲載依頼は指定の用紙で。

■デッサン麦 火曜日午前10時～午後1時 谷塚文化センターで デッサンの勉強をします 入会金1000円 月額2500円 園林部☎929・1255

■草踊会（民舞） 月2回水曜日午前9時～11時 高砂コミセンで 手足を動かし脳の活性化を 月額1000円 園小野☎928・5151

■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 誰でもいつでも始められます 女性対象 入会金1000円 月額1500円 園垣沼☎935・1080

■草加詩吟クラブ 木曜日午前11時～午後1時 高砂コミセンで 年に数回発表会に参加します 初心者歓迎 月額2500円 園片山☎080・5019・2148

■着付サークル 第1・3月曜日午後7時～9時 中央公民館で 和やかな雰囲気の中で着物を 見学可 入会金1000円 月額2000円 園岩崎☎942・4585

■アコースティックサウンドの会 月1～2回土・日曜日午後1時～5時 勤労福祉会館で 1回400円 アコギ大好き人達大集合 園吉田☎090・5394・2571

■楊名時氣功太極拳 木曜日午前9時～11時 中央公民館で 親切に優しく指導します 入会金1000円 月額1000円 園栗原☎925・3367

■絵手紙工房 第1・3火曜日午前10時～正午 高砂コミセンで 絵も字も苦手と思う人でも大歓迎 月額2000円 園鳥越☎928・7610

■シェークリームの会（料理） 第4月曜日午前9時～午後1時 谷塚文化センターで 手料理でみんな元気に健康管理 入会金1000円 月額1000円 園山本☎927・7643

非常勤嘱託員（土木作業員）募集

勤務は7月からの月～金曜日午前8時30分～午後5時。場所は維持補修課。運転業務、道・水路のパトロール、補修作業ほか。60歳以下で普通自動車運転免許証（オートマ限定は不可）所持者対象。募集は1人。日額7700円。書類選考後、面接を実施（面接は6月上旬を予定）。**㊦**6月2日（火）までに履歴書を職員課へ。**☎**922・0983

お知らせ

福島県昭和村から今年も届きます

■昭和村春の味覚フェア

5月30日（土）午後1時～4時。会場はカーソンプラザ。新鮮な高原野菜の販売。村の食材を使った山菜汁等の試食、村民との語らいや銘水試飲など。

■田舎の野菜便（新鮮な高原野菜）の販売予定

7月5日（日）午前7時30分～ 草加松原遊歩道・25日（土）午前11時～ 物産・観光情報センター。

㊦文化観光課**☎**922・2968**㊦**922・3406



成人歯科健診

受診通知票を対象者に郵送しました

成人歯科健診は、個別健診です。通知に記載の指定医療機関で受診してください。転入等で受診通知票が届かない人は保健センターに連絡を。受診期間は平成28年1月30日（土）まで。今年度に40・45・50・55・60・65・70歳になる人対象。㊦保健センター**☎**922・0200

谷塚文化センター

「綾瀬川コーラス教室」参加者募集

歌が好きな人、一緒に楽しみませんか。谷塚文化センターまつりにも参加できます。6月5日からの第1金曜日午前9時30分～11時・第2金曜日午後1時～2時45分（8月を除く）。全18回。会場は谷塚文化センター。20歳以上対象。定員30人。教材費870円。**㊦**5月21日（木）から同センターへ。**☎**928・6271

小・中学校で授業や行事を公開

市内の小・中学校では、来年度の新1年生やその保護者、地域の人に、学校をより知ってもらうため、授業、運動会、音楽会、合唱祭、文化祭などを公開しています。日程や時間は学校により異なりますので市のホームページで確認を。授業や行事の内容は、各学校に問い合わせてください。㊦子ども教育連携推進室**☎**922・3494



見つけた！自発的な清掃活動

こんなところに
市民力

※まちで見かけた清掃活動に取り組んでいる市民団体等の活動事例を紹介していきます。

C56
ラジオ体操の会

毎朝6時30分から氷川中公園でラジオ体操をしているC56ラジオ体操の会。体操への行き帰りにビニール袋を手には、道端や植え込みのごみを拾っている参加者の姿をよく見受け

ます。
参加者の一人は「会の仲間がゴミを拾っている姿に触発されたんです。季節で捨ててあるごみも変わるんですよ。最近、捨ててあるごみが減ってきたと思います。自分の住むちはみんなできれいにしたいですね」と話してくれました。
草加のまちは、こうした市民力によって支えられています。

不法電波から暮らしを守れ

6月1日～10日は啓発強化週間

総務省では、6月1日（月）～10日（水）を「電波利用環境保護周知啓発強化週間」とし、電波適正利用のための周知・啓発及び不法無線局の取り締まりを強化します。混信・妨害等については、関東総合通信局（**☎**03・6238・1939）へ。㊦環境課**☎**922・1520**㊦**922・1030

公民館

㊦922・3498

定員のあるものは5月21日（木）午前8時30分から受け付け

柿木公民館

☎931・3117

▼柿木の芸術家たち展 5月31日（日）まで 柿木町在住の竹細作家岡田堅太さんによる作品展

▼親子で元気ルーム 6月11日（木）午前10時～正午 七夕飾り作成・親子手遊びほか 乳幼児と保護者対象

▼柿木の竹で籠を作ろう 6月13日～7月11日の土曜日午前10時～正午 全5回 2種類の竹籠制作 成人対象 定員12人 参加費1500円 エプロン・雑巾・花ばさみ持参

新田西文化センター

☎942・0778

▼ママといっしょにおはなし会 5月25日（月）午前10時30分～11時 絵本の読み聞かせ・紙芝居ほか 乳幼児と保護者対象

▼おもちゃの病院 6月1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」 6月1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

▼放課後クラブ ①6月3日（水）…卓球・②8日（月）…将棋・③15日（月）…お絵かき

・④16日（火）…スポーツ吹矢 ①④午後5時～6時、②午後4時～5時、③午後3時～5時 小学生（保護者同伴）対象

川柳文化センター

☎936・4088

▼園芸ボランティア講座「花作りをたのしむには」 5月23日（土）午前9時30分～11時 花壇実習あり 参加費300円 エプロン・軍手・シャベル持参

▼ロビー 木版画展…5月27日（水）～6月8日（月） ネオステンドアート展…6月11日（木）～22日（月）

▼おもちゃ病院 5月28日（木）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

▼おはなしの広場 6月9日（火）・16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

▼自然観察教室「川の水質調べ」 6月13日（土）午前9時30分～11時 市内の河川水質調査 小・中学生対象

▼粹生き教室 7月6日～平成28年2月1日の第1月曜日（除外日あり）午前10

時～正午 全8回 移動教室、歌声・歴史・皮革工芸、料理ほか 60歳以上対象 定員30人（本人窓口優先） 参加費2300円

谷塚文化センター

☎928・6271

▼すくすくクラブ 5月26日（火）、6月23日（火）午前10時～正午 リズム体操・手遊びほか 乳幼児と保護者対象

▼高年者のひろば 福祉用具の実践介護講座 6月16日（火）午後1時30分～3時30分 定員30人 福祉施設の社会体験教室 7月14日（火）午前8時45分～午後4時30分 定員20人 参加費200円 昼食各自 いずれも65歳以上対象

▼谷塚元気ひろば 6月22日（月）午前9時30分～11時…囲碁 定員10人 参加費100円、午後1時～3時…スポーツ吹矢 定員25人 参加費300円 いずれも60歳以上対象

▼ロビーコンサート 6月28日（日）午後1時30分～2時30分 出演は演歌尺八の会 「ああ上野駅」ほか

公立保育園の臨時職員を募集します

勤務場所は、市内公立保育園18園1分園を予定。勤務実績6か月以上で賞与有り。通勤手当は上限8000円。有給休暇・忌引休暇等特別休暇有り。

㊦保育課**☎**922・1491**㊦**922・3274

職 種	勤 務 時 間 等
保育士 （有資格者）	○勤務時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時（シフトによる土曜日勤務有り） ○給与 時給960円
時間外保育 従事者	○勤務時間 延長保育のない園 午前7時20分～8時30分（月～土曜日）、午後4時30分～6時30分（月～金曜日）、正午～午後3時30分（土曜日） 延長保育のある園 午前7時～9時（月～金曜日）、午後4時30分～7時（月～金曜日）、午前7時～午後7時のうち6時間（土曜日） ○給与 時給940円（有資格者は1010円）
栄養士 （有資格者）	○勤務時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時（シフトによる土曜日勤務有り） ○給与 時給960円
給食補助	○勤務時間 月～土曜日午前8時30分～午後1時 ○給与 時給880円

情報コーナー

・定員のある催しもの等で特に指定のないものは先着順
・催しもの等の参加時は飲み物と筆記用具持参で
マーク概要 ①…問い合わせ先 ②…申し込み方法 ☎…電話番号 ③…ファクス番号 ④…Eメールアドレス

すとリーと

対象は原則市内在住・在勤・在学者。
問い合わせは各担当先へ。

5月の 納税 納付

▶固定資産税・都市計画税 第1期
▶軽自動車税 全期
6月1日(月)までに最寄りの市指定金融機関・
コンビニで納めてください

日曜・夜間納税窓口

市役所本庁舎5番窓口で
日曜 午前9時～午後0時30分
夜間 水曜日(祝・休日を除く) 午後9時まで
納税は便利な口座振替で

<気温上昇> 水分をこまめにとり 熱中症に気をつけましょう



催しもの

ラジオ体操地域訪問講習会

正しいラジオ体操を学び、健康な体作りをしませんか。6月6日(土)…記念体育館・13日(土)…勤労福祉会館・20日(土)…高砂コミセン。いずれも午前9時30分～11時。運動のできる服装で。上履き・タオル・保険代50円持参。①スポーツ振興課☎922・2861

名作実験公演「朗読篇」

6月6日(土)午前11時～・午後2時30分～、7日(日)午後1時30分～。会場は草加市文化会館。俳優・金子之男監修の短編朗読劇。料金1500円・中高生1000円(小学生以下入場不可)。②草加市文化会館ほかプレイガイドへ。☎931・9325

氷川コミセンまつり

6月7日(日)午前10時～。会場は氷川コミセン。利用団体・サークルによる演芸発表、書道・生け花・編み物等の作品展示、模擬店の出店ほか。③氷川コミセン☎③927・5692

音楽の森ミニコンサート

6月7日(日)午後2時～。会場は草加駅コンコース。出演は草加中央吹奏楽団。「麦の唄」「恋のサバイバル」ほか。④文化観光課☎922・2968

生涯学習体験講座

■民舞踊講座 6月10日(水)・24日(水)午後3時～4時30分。会場は中央公民館。定員20人。
■ミシンで作る巾着とトートバッグ 6月12日(金)・19日(金)・26日(金)午後2時～

4時。会場は新里文化センター。材料費2000円。裁縫道具・30分物差し・HB鉛筆持参。

■健康体操 6月23日(火)午前10時～正午。会場は草加市文化会館。定員15人。床に敷くタオル持参。

⑤開講日の3日前までに生涯学習課へ。
☎922・2819③922・3498

障がいのある人のための コミュニケーション・ワークショップ

簡単なゲームや小道具を使って体を動かしながら、人との関わりを深めます。6月13日(土)午前10時～正午。会場は草加市文化会館。定員30人。⑥6月8日(月)までに草加市文化会館ほかで配布する申込用紙で同館へ。☎931・9325 ③936・4690

オペラ・オラトリオ塾 「くるみ割り人形」受講生募集

成果発表は11月29日(日)に開催するハートフルコンサート。小学生以上対象。定員40人。参加費1万円(親子2人で1万7000円)。7～9月第2・4土曜日、10月第2～4土曜日、11月7日(土)・21日(土)・26日(木)午後6時～9時、28日(土)リハーサル。⑦7月10日(金)までに草加市文化会館ほかで配布する申込用紙を同館へ。☎931・9325③936・4690

草加かがやき特別支援学校の ボランティア養成講座

知的障がいのある児童・生徒への理解を深めてもらうため、ボランティア養成講座を開催します。18歳以上対象。6月29日(月)・30日(火)、7月2日(木)・4日(土)(以上講義)、6日(月)・8日(水)・14日(火)・16日(木)(以上実習)のうち講義と実習各1日。会場は草加かがやき特別支援学校。修了後は同校のボランティア

■条件 ①未発表のオリジナル作品 ②著作権等諸権利は全て主催者に帰属 ③ポスター以外の印刷物にも利用 ④出品に伴う諸経費は応募者負担 ⑤出品作品返却不可 ⑥作成者名を印刷物に明記 ⑦応募は1人3点まで

詳しくは同館で配布する応募要項で確認を(同館ホームページからも入手可)。

■賞金 最優秀賞5万円 優秀賞3万円 佳作(2点)1万円。
⑧6月20日(土)(必着)までに草加市文化会館へ。☎931・9325

気軽に
お得に
確実に

草加市文化会館で開
催される様々なイベ
ントをたくさんの人
に「友の会」を開
きました。テレビや
雑誌でお馴染みの
出演者による歌や
演技を間近で鑑
賞してみませんか。

■年会費(入会時より
1年間) 1000円
(法人会員1万円)
■特典 チケット先
行販売・料金割引・
会報による情報提
供(年2回)

草加市文化会館
「友の会」

⑨指定の申し込み用紙
に記入し、印鑑(銀行
印)と口座番号のわか
るものを持参し同館へ。
用紙は同館で配布する
ほか、同館ホームページ
で入手可。
⑩(公財)草加市文化協
会☎931・9325

として登録できます。⑥6月10日(火)までに同校または草加市社会福祉協議会で配布する申込用紙を草加かがやき特別支援学校へ。☎946・2131③946・5670

高年者向け

地域包括支援センター

■笑いと言のハーモニー 6月5日(金)午後1時15分～2時45分。会場は勤労福祉会館。笑いと言でリラックス。65歳以上対象。定員50人。⑥6月4日(木)までに新田(包)へ。☎946・0520③946・0523

■介護者のつどい 6月9日(火)午後1時15分～2時45分。会場は草加市文化会館。介護の情報交換と交流。介護をしている・経験のある人対象。⑦松原・草加東部(包)☎932・6775③932・6779

子ども・親子向け

ごろごろいっばい じゃがいもほり

6月13日(土)午前10時～11時30分(草加北ミニコミセン集合)。会場は野口農園(草加1丁目)。1歳～未就学児と保護者対象。定員30組。参加費1家族300円(2株)。⑧5月21日(木)午前9時から電話で保育ステーションへ。☎920・1120

ジュニア陸上競技教室

6月27日(土)午前10時～11時30分。会場は両新田中。小学生対象。定員50人。参加費500円。⑨6月5日(金)までに往復はがきに教室名・住所・氏名・ふりがな・生年月日・電話番号を記入し、〒340-0022瀬崎6-31-1草加市体育協会へ。同協会のホームページからも応募できます。応募多数の場合は抽選。☎928・6361

そうか公園自然観察会

6月14日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)。会場はそうか公園。公園散策、バウムクーヘン作り体験。小学生(保護者同伴)対象。定員15組。⑩みどり公園課へ。☎922・1973

施設休館

体育施設の臨時休館

6月1日(月)記念体育館・市民体育館・総合運動場・吉町テニスコートは施設整備・消毒のため臨時休館します。⑪草加市体育協会☎928・6361

職員募集

市立病院正規看護師・助産師募集

昭和45年4月2日以降生まれの免許所有者または昭和55年4月2日以降生まれで、平成28年4月1日までに免許取得見込みの人対象。募集は看護師10人程度・助産師若干名。試験日6月20日(土)(論文・面接)。採用日9月1日(免許取得見込み者は平成28年4月1日)。⑫6月16日(火)までに職員課、各サービスセンター、物産・観光情報センター、中央図書館、市立病院で配布(病院HPからも入手可)する申込書等を市立病院経営管理課へ。☎946・2200③3003

「国際ハープフェスティバル 2015ー草加市」 ポスターデザイン募集

毎年秋に開催されている「国際ハープフェスティバル」。草加の秋を彩る音楽の祭典として、国内外の一流奏者によるハープコンサートなどを行っています。このフェスティバルをより多くの人に知ってもらうための「音楽のまち」草加にふさわしいポスターデザインを募集します。

ミニ情報、保健センター、となりまちは5日号、相談案内、公民館、図書館、児童館情報は20日号に掲載します。

