

広報 きたもと

きっと、もっと、きたもとが好きになる。このまちのストーリー

9 月
2022 No.1015

特集

ここがわたしの居るところ



特集

大きなショッピングモールや繁華街がない、小さなまち・北本。

「何もない」と言われることの多いこのまちに、自宅や職場・学校に次ぐ、「第3の居場所」を見出す人たちがいる。

もともと持っている居場所やコミュニティのほかに、地域に「わたしの居るところ」と思える“場”があること。それは、個人に、そしてこのまちに、一体どんな価値を生むのか。

今回は、そうしたさまざまな“場”で話を聞いた。そこで生まれる、一人一人のストーリー。その積み重ねから見えてきた、このまちの価値とは。

市長公室シティプロモーション・広報担当 (☎594-5505)



行き詰まることがあっても
「あそこに行けば
ほっとする」

「元気をもらえる」

そんな、お守りみたいな場所が
できて心を支えてくれています

我が子の居場所を求めて
&green market

「最初は、子どものために」って。そこしか考えていませんでした」
&green market (アンドグリーンマーケット)で、『コードモ農業大学』として出店する柳井則子さんはそう語る。

生まれ育った上尾から北本へ8年前に居を構え、出産や子育てに奮闘。長男・旺太郎さんと次男・慶太郎さんの居場所を求めて『コードモ農業大学』にたどり着いた。学校に行かない選びをした子どもたちを中心に、農業体験を通じた学びや出合いを得られる場。そこで作った野菜の売り先を見つけた—— 思いついたのが、市役所芝生広場で開催していた&green marketだった。

「もともと自分は何かに出店するタイプの人間じゃないんです」という柳井さん。「コードモ農業大学の活動主旨を伝えて『応援したい』と言ってもらえた時は震えました」
出店は、子どもたちが主体となつて売り方を考えた。絵が得意な子は看板を描いたり、人と話す

そうして知り合った人たちとのつながりを日常でも感じると、ほくほくした気持ちになるのだという。「スーパーの直売コーナーで、『マーケットのあの人の野菜だ!』と見つけて買ってみたいりして、だんだんと北本が自分のまちになっていったんです」

安心感のある場所ができて
自分が変わった

&green marketへの出店がきっかけで北本団地のジャズ喫茶『中庭』にもつながった。「中庭」を運営する落合カナコさんに、子どもの居場所づくりの話をすると「私もずっとそういうことがやりたかったんです!」と賛同してくれ、意気投合。我が子やお母さん仲間と一緒に「中庭」へ遊びに行くようになった。



落合カナコさん

のが好きな子は野菜を売り歩いたり、計算が得意な子は会計をしたりと、それぞれが得意な分野で自ら行動していく。そういう子どもたちの姿を見た人から「応援してるよ」「お野菜おいしかったよ」と温かい声をかけてもらった。「豊かな経験と、生きた学びをさせてもらってるなあと思います」
柳井さん自身は、子どもたちを見守りつつもマーケットを楽しんでいる。出店者さんと話したり、たき火のブースに行ってみたり：



旺太郎くん

柳井則子さん

慶太郎くん

「『藍染めしたいな』とか、『ほんこ作りのワークショップやりたいな』とか、思いついたらカナコさんに『中庭使えますか?』って連絡するんです。子どものためというより、お母さんがやりたいことを決めちゃってますね(笑)」
旺太郎くんも、「中庭」や団地の大人たちと話すようになると、やがて一人で「中庭」に出かけるようになった。

「子どもたちもこれから親に話せないことがたくさん出てくるだろうし。そう思ったときに、ほっとできる場所や受け入れてくれる大人がまちの中にある。それってすごく心強いんですよ」

自分たちをわかってくれている人がいるという安心感と、何かあれば「あそこで元気をもらおう」と思える場所ができたこと——それが、『コードモ農業大学』に参加し、&green marketや「中庭」とつながった1年で得られた変化だという。
最後に、旺太郎くんにお母さんの話を聞いてどう思ったか聞いてみると、こう返ってきた。
「ママはね、いっぱい変わったよ。昔は誰かに助けられてるママだったけど、今は言葉で人を助けてあげられるのがすごいと思う」



子どもたちが
安心して過ごせる



芝生で思い思いの
時間を過ごす

この場で目立つのは生き生きとした子どもたちの姿だ。出店者も子どもを連れてくる人が多く、自ら店番をしたり商品を売り歩く子どもたちもいる。また、その日初めて知り合った子同士が芝生で一緒に遊ぶことも珍しくない。子どもを連れてきた両親も、自分の出店ブースの対応をしたり、会場の買い物を楽しんだり、大人は大人でマーケットを楽しむ時間を過ごしている。

&green marketの大きな特徴は、芝生広場を自由に使えること。レジャーシートを広げてご飯を食べてもよし、レコードを持参して音楽をかけてもよし。楽器の演奏やヨガなど、好きなことをして過ごすことができる。

&green market
開催日 9月17日、11月19日、
1月21日、3月11日
の土曜日
場所 市役所芝生広場



場のかたち

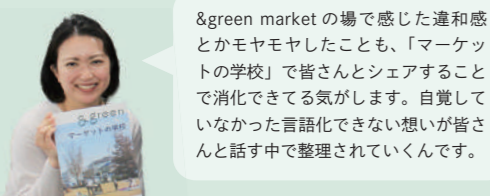
市役所芝生広場で定期開催するマーケット。回数を重ねて北本の日常の一部になり、自分の時間を過ごす人たちが増えてきた。

01 &green market

マーケットから自分たちの暮らしを考え、
対話するワークショップ



マーケットの学校



&green marketの場で感じた違和感とかモヤモヤしたことも、「マーケットの学校」で皆さんとシェアすることで消化できている気がします。自覚していなかった言語化できない想いが皆さんと話す中で整理されていくんです。

&green marketと両輪の関係にあるのが市民ワークショップ「マーケットの学校」だ。&green marketのコアメンバーや出店者も含めて、北本らしいマーケットのあり方や、各々がマーケットで実現したいことを対話を通してみんなで考える。

▲マーケットの学校に初回から参加する南波さん



たき火を囲んで
おしゃべりを楽しむラボブース

「ラボブース」は芝生と並ぶ特徴だ。地元の農家さんから仕入れた季節の野菜などをたき火で焼いて味わうことができる。一般来場者はもちろん、出店者や運営も集まり、野菜やマシュマロなど好きなものを焼きながらおしゃべりを楽しめるブースだ。食べたい野菜を持参してラボで焼くのも楽しみ方の一つだ。

たき火は、関係法令を遵守し、実施しています



日常でもマーケットのことを考えるのが楽しいんです

たき火で野菜や季節の味覚を楽しめる「ラボブース」で活動する南波美帆さんは、市外在住。北本に関わる以前はデンマークへ一年留学していた。現地では、国籍も年齢も様々な人々とサステナブルな暮らしについて対話する時間を過ごした。帰国し「マーケットの学校」に参加した時にデンマークの学校と似た雰囲気を感じた。「20代から退職後の人まで互いに尊重し合うのが居心地良くて。自分の思いついたことを言っても引かれない安心感があります」

「ラボ」では、毎回新しいアイデ

アにチャレンジする。「マーケットで知り合った人にアレルギーがある人がいて、そういう人とも一緒に楽しみたいなど、小麦や卵を使わないパンを考えたり。マーケットで出すことで、それを見て喜んでくれる人がいるのが嬉しいですね」と語る。日常でもマーケットで使えるようなアイデアを拾っておくようになり、生活に彩りが増えたという。

また、&green marketを通して北本に居場所が増えていった。

「今井さん（左ページ）のお家で栗拾いをしたり、わらの会さんの田んぼの学校に参加して田植えをしたりとか。自分では

広い庭や田んぼを持ってなくても、憧れの暮らしが&green marketでつながった人や場を通じてできるようになりました。ここで知り合った人たちは、気軽に頼れる親戚とか友達みたいな感じですよ」



西村一孝さん

南波美帆さん

「地域の実家」を作りたい

「ラボブース」でたき火仕事を引き受ける西村一孝さんは、&green marketを活用して自治会や周辺の飲食店を繋げたいと考えている。

北本市役所が位置する本町1丁目の自治会では、2か月に1回ほど、地域のお年寄りが集まっておしゃべりを楽しむ「ホットサロン」を開催していて、西村さんの「近所さんも楽しみにしていたという。しかし、コロナ禍で解散することが決まった。そこで、西村さんはホット

サロンに代わる居場所づくりとして&green marketを使おうと考えた。昨年、自治会長に就任することになり、自治会予算の範囲でマーケットのクーポン券の発行を提案。自治会や地域の人たちがマーケットに関わるきっかけになった。今年の自治会長にも関係を繋げ、7月16日のマーケットには、本町1丁目自治会が出店者として参加。子どもたちにもゲームやくじ引きを楽しんでもらった。

「自治会の加入率が下がっている中で、その地域の人たち全員のことを見るのは難しい。でも、目の届く範囲で繋がりが合って、地域の子どもたちをみんなで見守るような関係ができると思いますよ」西村さんは、それを「地域の実家」と呼ぶ。

「これから先はね、&green marketや周辺のお店で使える地域通貨を作りたいんですよ」西村さんのアイデアは止まらない。

わたしの&green marketストーリー

出店だけじゃない 楽しみ方を 知りました

ワイヤークラフトの作品販売やワークショップを行う「09 Craft」の和久津早苗さん。針金でアクセサリから立体物まで作ることができるワイヤークラフトのおもしろさを知り、6、7年前からさまざまなマーケットに出店してきた。

「北本の『マーケットの学校』に参加したのは、出店先が増えたらいいなというのが正直なところでした」と語る。ところが、参加してみると、自分のように出店したい側の参加者は他におらず、多くがマーケットを作ることに興味を持つ人たちが多かった。「他の人たちの話を聞いて、自分は作家として参加する場面しか見てなかったんだなっていうのを感じました。準備する大変さとかもよくわかってすごくいい経験でした」

&green marketでは他の出店者の準備を手伝ったり、今井さん

ずっと北本で マーケットをやりたいかった

「今井さんちの新鮮野菜」では、今井邦夫さんの自宅で採れたもののほか、近所の農家さんから集めた野菜が軽トラックに並ぶ。

「北本でこんな野菜が採れるんだよって知ってもらいたいのと、近隣で食べきれずにいる野菜を無駄にしたくないっていう想いがあるんですよ」と今井さんは語る。今井さん自身は、農家のかたわらレザー作家としても活動し、市外のマーケットに出店したこともある。しかし、出店した中では自分の理想とするマーケットは見つからなかった。それならば、自分でマーケットをやりたい、やるなら北本でと企画書を作り、様々な施設を回ったが話が進まなかった。そんな時期に、「マーケットの学校」を知り、参加を決めたという。

&green marketでは、他のブースで野菜を売る子どもたちに「この野菜はなんで無農薬って言わないの?」と聞かれる



和久津早苗さん

(左ページ)のところで野菜を買ったり、お昼の食べ物を他の出店者に予約しておいたり、和久津さん自身がマーケットそのものを楽しむようになった。「ワークショップを早く片付けてラボブースでまったりしたいなと思うようになりました(笑)。そんなこと今までなかったんですけどね」

芝生でお昼を食べる家族の姿や楽器の生演奏をしている様子を眺めて素敵だなと感じるようになった。マーケット全体を見渡す視点を持つようになったのも、新しい発見だ。

「作家仲間にも『&green marketに出たい』とよく言われるんですけど、『まずは一回来てみてよ』って言ってます。売り上げとかじゃない、このマーケットならではの良さをわかってもらいたいです」

ことがある。「無農薬」の意味をちゃんと教えたい。あの子たちが将来農業でも食ってけるようになるって伝えたいなって。そういうやりとりは面白いよね」一方で、「あのブースはうまく回ってるかなとか周りが気になっちゃう」のだから。自らマーケットをやりたいと考えているからこそ、常に全体を観察している。そんな今井さんは、ついに今年10月、自身が企画した「きたもとクラフトマーケット」を開催する。「僕自身は何も出店しないで見ているだけだと思っただけ。それで満足しちゃうんで」長年の目標達成まで、あと少しだ。



今井邦夫さん



障がいの有無関係なく
自分たちが居る場所



NPO 法人北本福祉の会
かがやきの郷
かがやきサロン
開所日 火・木曜日(祝日休み)
10:00 ~ 15:00
住所 荒井 3-79
電話 080-2261-5306

03 場のかたち かがやきサロン

古民家を改装した「かがやきサロン」は、もとは精神障がいのある人たちの作業所として利用していた。「もっと広い場所へ引越すことになって、近所の人に『寂しくなるね』と言われたんです」と甲斐田よし子さんは話す。そこで、2階を障がいのある人の一人暮らし体験の場に、1階を地域へ開放して障がいの理解を深めてもらう場にしたという。「障がいのある人も声をかけてもらえて嬉しいみたいです。地域の方も障がいに對して思うことがあったかもしれないけど、話してみても『全然普通だね』って。現場を回してくれるのは長年のボランティアの人たち。自分が居る場所だと思ってくれたいという。「皆さん話し相手になったり相談聞いたりするのが好きで、『奉仕してる』感じは全然ないんです」

「かがやきサロン」には決まったプログラムがなく、来た人が好きなことをして過ごせる。「誰もが気軽に立ち寄れる。っていうのは大事にして。そこに障がいがあるとかないとかは、もうあんまり関係ないですよ」

場のかたち 02 北本団地『中庭』

北本団地「中庭」
住所 栄 7-1-26-102
メール kitamotokurashi@gmail.com
Instagram アカウント @nakaniwa_danchi

商店街の空き店舗を改装し、令和3年5月にオープンした『中庭』。「ここでやりたい」という思いを持つ人を幅広く受け入れ、お年寄りの見守りの場や子どもの居場所、お母さんたちが裁縫を楽しむ『ちくちく会』や手話でおしゃべりを楽しむ『手話ベリカフェ』などに使われる。年齢や属性に寄らず、さまざまな人が出会い、繋がる場になっている。

高齢者を見守る

「福祉と暮らしラボ」



福祉職のメンバーが、コーヒーや軽食の提供・野菜や生活雑貨の販売などを通して、高齢者の見守りを行う。出店者のキャラクターにファンがついて常連になる人もいます。

☞コーヒーを淹れる社会福祉協議会の塚家さん

「団地の中にあるから入りやすい」と好評。子どもが生まれてから初めてジャズライブに来れたと喜ぶお客さんも。



県外からもファンが訪れるジャズライブ

04 場のかたち B.J.バスケット

これまで周りに助けられることが多かったという鈴木節子さん。今度は人のために何かをしたいと皆を誘って始めたのが地域の居場所「B.J.バスケット」だ。お花が好きな野菜由美子さんは寄せ植えを飾り、来た人にマッサージで癒しを提供。太田久美子さんは旦那さんが作った野菜を販売し、そらばんが得意な

誰が来てもいい 緩やかなつながりの場所

「後日お母さんが来て、感謝の言葉を言われたんです。でも、私たちはただ一緒に遊んでただけ。皆、そういう距離感を大事にしています」

友人数人で始めた居場所だが、新しい人も受け入れていく予定だ。「やりたいことがある人に入ってきてほしい。ここから別の場所に繋ぐことかもしれない」と思う

横塚純子さんが会計を担う。鈴木貴紀さんは飲み物を出したり包丁研ぎを引き受ける。それぞれが好きなことをやりながら、来た人が居心地よく過ごせる場を作っている。「みんな、自然と適度な距離感で接することができるのがうちの強みかな。そうするとお客さんもたくさん喋るんです。一番嬉しいのは、『すごく話聞いてもらった』と満足してもらえたときですね」

平日の昼間に小学生くらいの女の子が来ていた時期があった。何か事情があるかもしれないが、特に触れず一緒に遊んだり、指あみを教えてもらって過ごした。

B.J.バスケット
開所日 月・木曜日
10:00 ~ 14:30
住所 北本 3丁目 141-2
大島ビル
Instagram アカウント @b.jbasket21

お母さんにほっとしてもらいたい『くりりんCAFE』



「くりりんCAFE」は、子どもも大人も一緒に作る子ども食堂を目指している。運営するのは育児サポーター「くりりん」のメンバーたちだ。親子で一緒に遊ぶイベントを企画したり、地域で子どもの居場所づくりをしながら、お母さんたちの育児を応援する活動を行っている。「CAFE」には地域の居場所に遊びに来ていた子がお手伝いに来てくれたり、社会福祉協議会を通じてボランティアの参加を受けられるなど、地域の人たちを巻きこむ。

「CAFE」の対象は親子。団地の親子や「中庭」で知り合ったお母さんに、「来てね!」と積極的呼びかける。「自分が子育てをしていた時も、一緒に育児をした先輩や仲間が身近にいたことが心強かった。お母さんたちは、毎日仕事や家事で忙しい。ここでお昼を食べてほっとして、帰ってからも子どもに優しくする余裕ができるといいなと思っています」と、「くりりん」の小澤理絵さんは話す。

育児サポーター「くりりん」のお二人



地域共生社会を目指す人



大塚竜自さん



江澤勇介さん

「自分の求める場がないから作る」
それができるのは豊かなこと



暮らしの編集室
ホームページ

合同会社「暮らしの編集室」の江澤勇介さんは、空き店舗を改装したシェアキッチン「ケルン（写真上）」、北本団地「中庭」など市内外から人が集う「場」を開いてきた。その原点が、空き家を自分たちでリノベーションした「アトリエハウス」だ。アーティスト・LPACKのプロジェクトとして始まったこの場所は、コーヒーの提供や作家の作品展、マーケットの開催等を手探りで、アーティストやデザイナー、農家や近所の人たちが入りやすい空間になった。庭の梅の木から梅干しや梅酒を作ったり、借景で北本自然観察公園の緑を楽しむ中で、友だちに「最高じゃん！」と喜んでもらうと、次第に「北本っていいな」と思うようになったという。アトリエハウス解散後も、場づくりを意識的に行うようになった。「そこに『居る』『過ごす』っていうこと自体に価値を生み出すのが面白くなって」

江澤さんが大事にしているのは、

もともと居る人たちが居づらくならないうようにすること。「おしゃれなお店を集めたいわけじゃなくて。もともとそこにあったモノ・コト・ヒトと、たまたま北本に集まった人がつなげて面白くなるような、成り行きを大事にしたい」と語る。北本団地に『中庭』ができること、『中庭』にはない手作り品の販売やギャラリー展示ができる場が作りたいとの声が集まり、まちの工作室『てと』が生まれた。一つ場所ができること、一人一人の「自分が求めているのはこれじゃない」が可視化され、次の場所へつなげていく。「やりたいことがやれる、転んでも大丈夫な場所を作るのは上の世代の役割かなと。そこで若い子たちがチャレンジしてくれるのはすごく嬉しい」「ケルン」や『中庭』で活躍する「次の世代」に、かつての自分を重ねる思いもある。「僕もそうでしたけど、求める場所がないなら自分たちで作ってみるのが一番いい。きつと暮らしが楽しくなるはずですよ」

北本市社会福祉協議会の大塚竜自さんは、高齢者の介護予防や見守り、その先の地域共生社会の実現を目指し、さまざまな居場所づくりを仕掛けている。担い手養成講座の開催や、助成金等の情報提供、市内の居場所情報の収集や発信、また実際に自ら現場の居場所づくりにも携わる。目指しているのは、子どもも高齢者も「こちゃま」になる居場所だ。

「子ども食堂にシニアを活動者としてマッチングしたりとか、高齢者だけで集まるよりもいろんな世代が集まる方が理想です。高齢者も喜んですよね、若い人や子どもがいると。色んな世代が交わっていくのを見るのは自分も楽しいなと思います」と大塚さんは語る。社会福祉協議会としては、地域の居場所づくりの後方支援がメインだが、大塚さんは「つつい自分でもやりたいな」と語る。その一つが、北本団地『中庭』で月1回開催する『福祉と暮らし』

高齢者も子どもも
障害のある人も、
こちゃままでなのが当たり前



北本市社会福祉協議会ホームページ



きたもとつながるフードパントリー



きたもとこちゃまぜの会



まちの工作室「てと」



アトリエハウス

きたもとこちゃまぜの会 Instagram @ gochamaze_kitamoto



自分に価値を
 感じられる場所が
 このまちには、きっとある

今回は、北本市内の様々な場
 に足を運び、そこに関わる人た
 ちに話を聞いた。
 柳井則子さんは、我が子の
 ために、という思いで &green
 market や北本団地「中庭」にた
 どり着いた。やがて、自分自身が
 そこで流れる時間を楽しみ、安心
 して過ごす場になっていき、北本
 が、自分のまち、になった。その
 体験を『マーケットの学校』で話
 したところ、「胸が熱くなった」
 と声を掛けられ、「自分に価値を
 感じられるようになった」という。
 『かがやきサロン』は、精神障
 がいに対する地域の理解を深める
 ことを目的に始まった。ポランティ
 アの皆さんが来た人との触れ合い
 を楽しみ、近隣の人が自分の居
 場所として来るようになったら
 こそ、障がいの有無に関わらず、
 皆が一緒に居られる場所になった。
 自宅や職場・学校といった「居
 なければならぬ」場所のほかに、
 自分が「居たい」と思える場所が
 あること。それは「お守り」のよ
 うな安心感をもたらす、日常に楽
 しみを生み出す。そういう、場
 が地域にあり、新たに作ることも
 できることこそ、このまちが持つ、
 「豊かさ」の形なのかもしれない。

広報 きたもと

北本市で快適に暮らすための情報をお届けします



天然記念物指定
100th
石戸 齋 ザクラ

9 月
2022 No.1015

情報面



CONTENTS



4 ページ 北本トマトカレースタンプラリー開催中!



9 ページ 第7回ピアノフェスティバル

ふるさと納税返礼品事業者説明会を開催!

北本市は埼玉県内で2年連続寄附額1位!
制度の仕組みや参加のメリットについて説明します。
時 9月13日(火) 18:00~20:00(開場17:45)
対 ふるさと納税での返礼品提供に興味のある
新規事業者



詳細はこちら▶

「みどりとまつり」を一緒に作る ひこばえ隊メンバーを募集!

令和5年3月21日(火・祝)開催予定の北本らしいくらしを体
現し、未来につなげるマーケットイベント「みどりとまつり」
のメンバーを募集します。



▶詳細はこちら



問 市長公室シティブロモーション・広報担当(☎511-9119)

【注目情報】

- 新型コロナウイルスワクチン関連情報..... 2
- キャッシュレス決済をお店に導入してキャンペーンに参加
auPAY・d払い・PayPay加盟事業者を募集!... 3
- 第16回 きたもとスポーツフェスティバル..... 3

【お知らせ】

- 令和3年度住民税非課税給付金
の手続きはお済みですか?..... 5
- 小学校入学児童の健康診断..... 5
- 令和5・6年度建設工事請負等競争入札
参加資格審査申請の受付..... 6

【募 集】

- 市民大学きたもと学苑~新規受講生募集~..... 8

【まちの話題】

- 北本自然観察公園が
ホテル名所ランキングで日本一を獲得..... 23

公式 SNS

- Twitter @kitamotocity
- LINE @kitamotocity
- Facebook @kitamotocity
- Instagram @kitamoto_city

休日診療(当番医)は16ページに記載しています。

人口の うごき	人口...65,839人(-40人) 男性...32,568人(-38人) 女性...33,271人(-2人)	世帯数...30,215世帯 ※8月1日現在 ※()は対前月比	今月の 納 税	○国民健康保険税 第3期 ○後期高齢者医療保険料 第3期 9月30日(金)までに納めましょう。 □座振替を利用している人は、残高を確認してください。	○介護保険料 第3期
------------	---	--	------------	---	------------

■ 発行日 令和4(2022)年9月1日発行 ■ 編集と発行 北本市役所 市長公室

北本市役所 ☎ 048(591)1111(代表) FAX 048(592)5997
〒364-8633 埼玉県北本市本町1丁目111番地

ホームページ <https://www.city.kitamoto.lg.jp>

市役所の開庁時間は平日8:30~17:15。一部窓口は土曜日8:30~12:00も開庁(年末年始除く)※お取り扱いできない業務もあります

編集後記 今回は市内のさまざまな“場”を特集。取材先を自転車で回っていたら、すっかり日焼けしました。それだけ長い時間、まちに出て市民の皆さんとつながってきたんだと思うと、焼けた腕もちょっぴり誇らしいかも?広報きたもとは、市民の皆さんと一緒に作るもの。これからも人とまちがつながる広報を目指します!(秋)





注目1 新型コロナウイルスワクチン関連情報

健康づくり課新型コロナウイルスワクチン接種担当 (☎ 590-7355)
北本市コロナワクチンコールセンター (☎ 0120-152-187)

今秋以降、オミクロン株対応ワクチンの接種が開始される予定です

新型コロナウイルスのオミクロン株に対応したワクチン接種が、今秋以降開始される見込みとなっています。接種開始時期や対象者の範囲等、詳細については、国の方針が決まり次第、広報きたもとや市ホームページにてお知らせします。

※最新情報は厚生労働省ホームページや市ホームページをご覧ください。

4回目接種の接種券について

4回目接種の対象者は、次のいずれかに該当する人です。
18～59歳の基礎疾患等に該当する人や、18～59歳の医療従事者や高齢者施設・障害者施設等従事者の人等は、接種券の発行申請が必要です。
対象者の詳細な範囲については、QRコードから市ホームページをご確認ください。

60歳以上の人

市から接種券を送付します。※申請不要です。

18～59歳の基礎疾患該当者等

WEB申請フォームから接種券送付申請をしてください



18～59歳の医療従事者等、
高齢者施設・障害者施設等従事者の人

WEB申請フォームから接種券送付申請をしてください



1～3回目の接種場所

市内では下記医療機関において、1～3回目のワクチン接種も実施しています。接種を希望する人は、北本市コールセンターまたはWEB・LINEからご予約ください。

接種場所

5～11歳の1・2回目接種対応 ▶ 山崎医院 my CLINIC

12歳以上の1～3回目接種対応 ▶ いなぎ ent クリニック 鈴木医院 遠井クリニック

接種場所 (Google Map)



予約

コールセンター 0120-152-187
(平日 8:30～17:15 ※祝日を除く)

WEB



LINE



注目2 キャッシュレス決済をお店に導入してキャンペーンに参加 auPAY・d払い・PayPay 加盟事業者を募集!

「がんばれ北本!食べて買って応援しよう! 最大30%戻ってくるキャンペーン」第3弾



対象店舗で上記の決済方法を使って支払うと

最大 **30%** ※戻ってきます
※ポイント還元による

対象店舗 市内中小企業・個人事業主 (一部の店舗を除く)
対象期間 10月1日(土)～31日(月)
付与上限 1回の支払いにつき3,000円相当 (期間中通算で1決済事業者につき1万円相当)

「がんばれ北本!食べて買って応援しよう!最大30%戻ってくるキャンペーン」第3弾の実施にあたり、新規にキャッシュレス決済(QRコード決済)を導入する事業者を募集します。

まだ導入していない場合、もっと決済方法を増やしたい場合はこの機会にぜひお申し込みください。詳細は各キャッシュレス決済事業者および市ホームページをご覧ください。



※導入時には審査があります。早めにお申し込みください。
※既に導入済みの店舗は申請不要で左記のキャンペーンが適用されます(一部を除く)。
※大企業や大手チェーン店など、対象外の店舗・業種があります。

店舗への導入について
auPAY (☎ 0120-977-352) 平日 10:00～18:00
d払い (☎ 0120-983-988) 平日 10:00～18:00
PayPay (☎ 0120-957-640) 無休 10:00～19:00
キャンペーンについて
北本市商工会 (☎ 591-4461)

注目3 第16回 きたもとスポーツフェスティバル

北本市スポーツ協会 (☎ 593-1050)、体育センター (☎ 593-2511)、総合公園 (☎ 592-4050)

今年も体育センターと総合公園で「きたもとスポーツフェスティバル」を開催。ぜひお越しください!

時 10月10日(月・祝) 10:00～15:00

場 体育センター

- ①市民体力測定会 [9:00～12:00] ※
- ②ポッチャ・モルック体験 [13:00～15:00]
- ③バドミントン体験 [10:00～12:00]
- ④フットサル体験 [13:00～15:00]
- ⑤フォークダンス [10:00～11:00]
- ⑥ミニテニス体験 [11:00～12:00]
- ⑦ゴールボール体験 [13:00～15:00]
- ⑧骨盤体操 [10:00～11:00]
- ⑨脂肪燃焼エアロ [11:00～12:00]
- ⑩弓道体験 [10:00～12:00]
- ⑪アーチェリー体験 [13:00～15:00]
- ⑫ステージイベント [10:00～15:00]
太鼓祭り、HIPHOP、エイサー、フラダンス等

場 総合公園

- ①車いす体験 [10:00～15:00]
- ②ライオンズベースボールクリニック・スクール体験 [10:00～15:00] ※
- ③ソフトボール教室 [10:00～15:00]
- ④サイクルスポーツ体験 [10:00～15:00]
- ⑤クッパ体験 [10:00～15:00] ※
- ⑥モルック体験 [10:00～15:00] ※
- ⑦エンジョイテニス教室 [10:00～15:00] ※
- ⑧はじめての子ども釣り教室・ヘラブナ放流体験 [9:30～16:00] ※
- ⑨スポーツ義足体験 [10:00～15:00]
- ⑩スラックライン体験 [10:00～15:00]
- ⑪グルメ出店 [10:00～15:00]
- ⑫緑の募金苗木配布 [10:30～14:00]

※①は当日9:00から会場で整理券を配布。9:00/9:40/10:20/11:00 各回30人(先着順)

※②⑤⑥⑦⑧は事前申込みが必要(空きがある場合は当日参加可) 詳細は15ページへ

今月のきたもと「四季の恵み」マルシェ! (農業ふれあいセンター)



●桜国屋 (☎ 544-5321) 10:00 ~ 17:00 (水曜定休)

いちおしは会津坂下町で昭和27年から食べられているソウルフード、食堂いしやまの「冷やしラーメン」! テレビでもたびたび紹介され、人気はうなぎのぼり! 残暑にぴったりのさっぱり冷たいラーメンです。

●さんた亭 (☎ 580-6883) 11:00 ~ 14:00 (水曜定休)

今月の店長おすすめは、きのこ汁そば!!

自慢のつけ汁を召し上がれ!

●情報発信館 (☎ 578-4255) 10:00 ~ 16:00

●& green CAFE 10:00 ~ 16:00 (水曜定休)

【開催中!】北本トマトカレースタンプラリーの対象店舗です!

当店はスパイスカレー料理研究家・一条もんこさん監修レシピ!

☎産業観光課農政担当 (☎ 594-5532)



北本市観光協会からのお知らせ

北本市観光協会 検索



●グリコピア・イースト北本市民デー

時 10月9日(日) 9:30 ~

対市内在住、在勤の人(3歳以上) 無料

定 40人(子どもも1人として計算。定員超過の場合は抽選)

申往復はがきに代表者・住所・電話番号・参加者氏名・年齢・駐車場使用台数を記入し9月14日(水・消印有効)までに観光協会へ。

他詳細は観光協会ホームページへ。

〒364-0035 西高尾1-249
TEL 591-1473 FAX 577-3475
メール info@machikan.com
HP http://www.machikan.com/

●北本トマトカレースタンプラリー

毎年恒例のスタンプラリーが10月31日(月)まで開催中。詳細は北本トマトカレーホームページをご覧ください。

●森林セラピーのお知らせ

「水引アート」ってご存知ですか? 水引を使いステキなモチーフ作りにチャレンジするツアーを行います。

時 9月25日(日) 9:30 ~ 15:00

詳細は森林セラピーホームページから。

スタンダードツアーは毎月第1水曜日、第3日曜日に開催。気軽にお問い合わせ、お申込みください。

中央図書館だより

☎ 592-0795 開館時間 9:00 ~ 21:00

北本市立図書館 検索



今の特集 『思い立ったら終活』

焦る必要はないけれど、思い立ったときに始めないとなかなか始められない「終活」。しかも結構やるのがたくさんあるんです。今月は終活に関する図書館講座も開催します。



おひとりさまの終活

神田 紀久男 著 (現代書林)

葬儀の主催、行政手続き、クレジットカードの解約など、自分が亡くなった後の手続きを親族以外の人に託す「死後事務委任」について解説。自分らしい最期を迎えるためのヒントや、終活の成功事例も紹介。

今企画 『あなたに読んでほしい読書案内』

中央図書館スタッフ全員が選んだオススメ本を、紹介文を書いた「帯」を巻いて紹介します。

お知らせ ホームページを一時休止します

時 9月26日(月)

☎サーバーメンテナンス作業のため、終日休館いたします。また、ホームページの一部機能がご利用できなくなります。ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

お知らせ

令和3年度住民税非課税給付金の手続きはお済みですか?

令和3年度住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金の申請期限は9月30日(金)までです。

市から確認書が届いている世帯の人はお早めに返送をお願いします。

詳細は市ホームページをご覧ください。

☎共生福祉課地域共生担当 (☎ 590-2900)



年金生活者支援給付金制度

新たに年金生活者支援給付金の受け取りの対象になる人に、日本年金機構が9月頃から請求書(はがき型)を送付します。

給付金の受け取りには請求書が必要です。必要事項を記入し、早めに年金事務所へ提出してください。

<注意>

日本年金機構や厚生労働省、市役所職員を装った不審な電話や案内にご注意ください。口座番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

☎給付金専用ダイヤル(☎ 0570-05-4092)、または大宮年金事務所(☎ 048-652-3399) ※自動音声案内「1」の後に「2」を選択

中学3年生のインフルエンザ予防接種費用の助成

10月1日(土) ~ 令和5年1月31日(火)に受けたインフルエンザ予防接種費用について、上限4,000円の助成金を交付します。

☎市内中学校へ通う生徒

・市内在住で他市の中学校(私立含む)へ通う生徒

☎令和5年2月28日(火)までに学校教育課学事担当(☎ 594-5563)へ直接。

小学校入学児童の健康診断

場 通学区域の小学校

中丸小 10月19日(水)

石戸小 10月21日(金)

南小 10月5日(水)

北小 10月7日(金)

西小 10月26日(水)

東小 10月25日(火)

中丸東小 10月4日(火)

各校 12:00 受付開始予定。

☎来春小学校へ入学するお子さん(平成28年4月2日~平成29年4月1日生まれ)

持 9月以降郵送する通知の同封書類に必要事項を記入し、当日持参。

他車での来校不可。健診時間に合わせて「子育て講座」を実施予定。

☎学校教育課学事担当(☎ 594-5563)



市内小・中学校の運動会・体育祭を縮小

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度も運動会および体育祭は規模を縮小して実施します。

・令和5年度就学予定児童の参加や地域の皆さんの参観等は行いません。

・保護者の参観については、学校からのお知らせをご確認ください。

☎学校教育課指導担当(☎ 594-5564)

きたもと朝市

新鮮な野菜や北本の名物・名品などを販売。毎月第3金曜日に開催。

時 9月16日(金) 9:00 ~ 13:00

場 市役所庁舎ホール横の通路

☎北本市観光協会(☎ 591-1473)

施設の休館日 9月8日~10月7日

9月19日(月・祝)、23日(金・祝)

・総合福祉センター

9月26日(月)

・中央公民館 ・中央図書館

・地区公民館

・勤労福祉センター

・健康増進センター

・コミュニティセンター

・学習センター

・体育センター

・総合公園

・子供公園

・サンアメニティ北本キャンプフィールド

心温まるご葬儀は当社へ

安心の家族葬

2つのメリット+1

会館・祭壇 使用料無料 返礼品2割引

（本社）〒364-0004 北本市山中1-115

北本店・楠川店・上尾店 http://plaza-oono.com

もしもの時...まずはご連絡ください(霊安室完備)

365日 24時間受付

0120-33-7475

お知らせ

就業構造基本調査 調査員がお宅を訪問します

就業構造基本調査は、国が実施する統計調査のうち、特に重要なものとされる「基幹統計調査」です。

日本の就業・不就業の実態について調査を行い、調査結果は雇用政策、経済政策などの企画・立案のための基礎資料として活用されます。

9月から、調査員が調査をお願いする地域・世帯に伺いますので、ご協力をお願いいたします。

☎行政経営課統計担当 (☎ 594-5516)

安心して働ける明日へ。
**就業構造
基本調査**



県が決定する都市計画の変更への 意見をいただく公聴会の開催

時 11月1日(火) 14:00～

場 文化センター

対 市内在住の個人または法人

内 ①北本都市計画都市計画区域の整備、開発及び保全の方針の変更
②北本都市計画区域区分の変更

意見を述べたい場合

公述申出書を10月4日(火・必着)までに市都市計画政策課または県都市計画課へ郵送または直接。※埼玉県電子申請届出サービスによる提出も可。

他 公述申出者がいない場合は中止。傍聴を希望する人は10月14日(金)以降に都市計画政策課都市計画政策担当(☎ 594-5546)へ電話または直接。

都市計画変更の構想(原案)の閲覧

期 9月20日(火)～10月4日(火)
平日 8:30～17:15

閲覧できる場所 県都市計画課、北本県土整備事務所、都市計画政策課 ※県ホームページでも閲覧可
☎埼玉県都市計画課 (☎ 048-830-5341)
都市計画政策課都市計画政策担当 (☎ 594-5546)

環境影響調査計画書の縦覧 および説明会の開催

桶川都市計画事業(仮称)桶川北本IC周辺東部地区土地区画整理事業にあたり、埼玉県環境影響評価条例第6条及び第6条の2に基づき、縦

覧および説明会を実施します。

●環境影響評価調査計画書の縦覧
期 9月16日(金)～10月17日(月)
平日 8:30～17:15

場 環境課窓口、県ホームページ、桶川市ホームページ

●環境影響評価調査計画書の説明会
時 9月30日(金) 19:00～

場 西部公民館

他 他の開催日程や変更・中止については桶川市ホームページをご覧ください。

●計画書に対する意見書の提出
期 9月16日(金)～10月31日(月)

提出方法 縦覧場所に備えてある意見書に必要事項を記入し、持参、郵送またはFAX

提出先 桶川市役所都市計画課(〒363-8501 桶川市泉1-3-28、FAX 048-786-9866)

☎桶川市都市計画課 (☎ 048-788-4950)



令和5・6年度建設工事請負等競争入札参加資格審査申請の受付

市が発注する建設工事、設計・調査・測量及び土木施設維持管理業務の競争入札参加資格審査における申請の受付を県と共同で行います。

新規申請 9月1日(木)～22日(木)に申請書類を郵送で提出

更新申請 10月5日(水)～11月11日(金)(建設工事のみの場合は、11月25日(金)まで)に競争入札参加資格申請受付システムで電子申請を行い、申請書類を郵送

郵送先 〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3-15-1
埼玉県入札審査課審査担当(工事)宛

有効期間 令和5年4月1日～令和7年3月31日

他 詳細は県ホームページをご覧ください。

☎財政課契約・検査担当 (☎ 594-5513)



〈広告〉

遺品整理で困ったら?
遺品整理 生前整理 空き家整理
相談、してみませんか?
遺品の整理から家屋解体と不動産売却まで一度のご相談でお手間が大きく短縮できます。

リサイクルイズミ ☎0120-961-919
皆様に支持され創業15年 株式会社イズミ 行田市埼玉 4173-2 お見積り無料

行田商工会議所様に表彰された安心できる会社です。

生ごみ処理機購入費補助金

生ごみ処理機を購入・設置する家庭に補助金を交付しています。詳細は市ホームページをご確認ください。



対 令和4年度中に購入した生ごみ処理容器(コンポスト容器・EMぼかし容器)、電気式生ごみ処理機

申請期限 令和5年3月31日(金)

他 予算額を超過した場合、補助金を支出できないことがあります。購入前に必ず下記担当へ問い合わせください。

☎環境課資源循環担当 (☎ 594-5553)



埼玉県心身障害者扶養共済制度

障がいのある人を扶養している保護者が死亡または重度障害の状態になったとき、障がいのある人に1口当たり毎月2万円の年金を生涯にわたり支給します。

掛金 1口9,300円～23,300円/月
加入時の年齢により変動。障がいのある人1人につき2口まで
※所得状況等により、掛金が減額・免除される場合があります

他 要件等、詳細は市ホームページをご覧ください。

☎障がい福祉課給付担当 (☎ 594-5504)



車いすのまま乗降できる車両を貸し出します

車いすのまままで乗り降り可能なリフト付き車両の貸出を行う重度障害者移動支援事業を実施しています。詳細は市ホームページをご覧ください。

他 運転者は利用者自身が確保してください。燃料費は自己負担です。

☎利用開始日の1週間前までに北本市社会福祉協議会(☎ 593-2961、FAX592-9442)へ。



動物の飼育は愛情と責任をもって!

飼い主は、命ある動物を一生大切に、近隣に迷惑をかけないように、マナーを守って飼いましょう。

●正しい飼い方ができているかチェック!

- 種類、年齢、状態を踏まえた適切な食事や清潔な水を与えていますか?
 - 狭い場所に閉じ込めず、自然な動作がとれるようにしていますか?
 - 汚れや毛玉、爪の伸びをそのままにせず、お手入れをしていますか?
 - 皮膚、耳、目、鼻、口、四肢に異常がないかチェックしていますか?
 - 犬の登録と毎年狂犬病予防注射をしていますか?
 - 犬や猫に迷子札(犬なら登録鑑札札や注射済票)をつけていますか?
 - たくさん飼わずにいますか?
 - 不妊・去勢手術等、適切な繁殖制限をしていますか?
 - 犬を放し飼いにしていませんか?
 - 排泄物や抜け毛等はすぐに片づけていますか?
 - 犬の散歩にリードを使用していますか?
 - 猫の室内飼育のメリットを知っていますか?
- ※野良猫の繁殖に繋がるため、安易な「エサやり」はやめましょう。

●動物フェアを開催します!

期 9月20日(火) 13:00～27日(火) 12:00 ※26日(月)を除く
場 文化センター

内 長寿犬の写真展示・市内小学校児童による動物愛護絵画の展示

☎環境課環境政策・保全担当 (☎ 594-5524)

〈広告〉

1年間の感謝を価格に込めて
決算SALE
～9.30(FRI)
今ならご不要家具の処分も無料!!
(7万円以上の商品をお求めで、お求めの商品と同数同容量を限度とさせていただきます。ただしマットレスは1枚3,000円から)

専門店
小川家具
since 1945

☎048-591-3517
北本市北本2-137
http://www.ogawakagu.jp

お知らせ

119番通報後、救急隊員が折り返し電話をかけることがあります

救急車を必要とする傷病者を速やかに病院などへ搬送するため、プレ・アライバルコール（救急車到着前電話）の試験運用を10月1日（土）から開始します。本格運用は令和5年4月1日開始予定です。

プレ・アライバルコールとは、救急隊が現場でスムーズに活動を行うため、救急車が現場に到着するまでの間に情報収集を行うことです。119番通報後、救急隊員から通報者や関係者に折り返し電話をかける場合がありますので、ご協力をお願いします。

☎ 埼玉県央広域消防本部救急課 (☎ 048-597-2119)

募集

『これが北本イチバン』に農産物等を出品しませんか

北本で一番になれると思う、市内で栽培された農産物や、野草など市内で採取可能な自然の中のものをご応募ください（動物、魚類、昆虫不可）。

☎ 10月31日（月）までに産業観光課農政担当（☎ 594-5532）へ直接。

産業まつり『農産物共進会』に出品しませんか



☎ 11月5日（土）・6日（日）

場 市役所

対 市内の家庭菜園で野菜を栽培している市内在住の人

出品品目 大根、人参、キャベツ、プロッコリー、かぼちゃ、里芋、さつまいも等

他・出品物は全て寄付品として即売します。

・出品者全員に参加賞があります。
・優秀なものは表彰します（副賞あり）。

☎ 9月16日（金）～10月14日（金）に、産業観光課窓口にある申込書へ必要事項を記入し、産業まつり農産物共進会運営委員会（産業観光課農政担当 ☎ 594-5532）へ直接。

自衛官等

応募資格 ①②③共通

令和5年4月1日現在18歳以上21歳未満の高卒者または高専3年次修了者（見込含）

①防衛大学校

・推薦

受付 9月5日（月）～9日（金・必着）

・総合選抜

受付 9月5日（月）～9日（金・必着）

・一般

受付 10月26日（水・必着）まで

②防衛医科大学校医学科学生

受付 10月12日（水・必着）まで

③防衛医科大学校看護学科学科学生

受付 10月5日（水・必着）まで

④自衛官候補生

応募資格 18歳以上33歳未満

受付 通年

他詳細はホームページを参照

☎ 自衛隊さいたま地域

事務所（☎ 048-651-2420）



イベント

生活支援サービス協力員募集説明会

地域の支え合い活動の推進のため、ごみ出しや電球交換など、日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いする協力員を募集します。

☎ ①9月17日（土）10:00～12:00

②10月8日（土）10:00～12:00

場 ①西部公民館 ②文化センター

対 市内在住・在勤で有償ボランティアに関心のある人各20人（先着順）

☎ 不要

☎ 北本市社会福祉協議会（☎ 593-2961）

日本薬科大学公開講座

「子育て世代のお薬講座」をテーマに、実際に子育てをした経験を元に、子育て世代が抱えるお薬の悩み、疑問に答えます。

☎ 10月1日（土）10:00～11:30

場 児童館 費 無料

講 日本薬科大学准教授 齋藤博さん
薬剤師 齋藤麻衣子さん

対 18歳以上の市民20人（先着順）
※お子さんも同席可

☎ 9月8日（木）から生涯学習課生涯学習担当（☎ 594-5567）へ電話または市

ホームページから申込み。☎



第7回 ピアノフェスティバル

☎ 令和5年3月19日（日） 場 文化センター

申込期間 9月1日（木）～10月31日（月）の平日 8:30～17:15

参加資格 市内在住、在勤、在学ほか、北本市にゆかりのある人

【第1部】自由発表部門

～スタインウェイを弾いてみよう～

費 <ソロ> 18歳以上1,000円 / 18歳未満500円

<連弾> 1,000円 / 一組

演奏時間 5分以内

募集組数 30組程度（応募者多数の場合は抽選）

☎ 「参加申込用紙」に必要事項を記入し、生涯学習課へ直接、郵送または市ホームページから申込み。

【第2部】オーディション通過者たちによる発表部門

費 <ソロ> 18歳以上1,000円 / 18歳未満500円

<連弾、ピアノ以外の楽器とのコラボ> 1,000円 / 一組

演奏時間 2分～7分程度 募集組数 20組程度

選考方法 実行委員会によるDVD選考

☎ 「参加申込用紙」に必要事項を記入し、生涯学習課へ直接、郵送または市ホームページから申込み。合わせて過去1年以内に行った演奏の様子を収録したDVD(MP4またはMOV形式)を直接または郵送。

☎ きたもとピアノフェスティバル実行委員会事務局（〒364-8633 北本市本町1-111 生涯学習課内 ☎ 594-5567）



◀市ホームページはこちら



市民大学きたもと学苑 ～新規受講生募集～

学びたいあなた、教えたいあなた、あなたが主役です！

令和4年度後期講座A・B日程(10月～翌年3月)の受講生募集

☎ 9月9日（金・必着）までに、「キタガク講座案内」パンフレットにとじ込みの専用往復はがき、またはキタガクホームページから
※講座案内は市役所や公民館等で配布しています。

※各地域への回覧は行っていません。

☎ 生涯学習課生涯学習担当（☎ 594-5567）

キタガク

検索



〈広告〉

学校法人北里研究所
北里大学メディカルセンター
【料金】
一般基本コース
1日（日帰り）66,000円

※契約健康保険組合等からの補助がある場合は、コース及び金額が変わります。契約内容についてはお問い合わせ下さい。

【ご予約・お問い合わせ先】
電話又は健康管理センター窓口で2か月先（月末）までのご予約をお受けしております

☎ 048-593-1227 (直通)・☎ 048-593-1212 (代表) 北本市荒井6-100
月～金曜日10:00～16:00、土曜日10:00～12:00 (第1・3・5) ※第2・4土曜日、日曜日・祝日は休診

1年に1度は健康チェックをしませんか!!
【オプション検査】

胃カメラ	3,300円
胸部CT	11,000円
婦人科検診	7,700円
頭部MRI/MRA	22,000円
頸動脈エコー	6,050円
マンモグラフィ	4,950円

※その他にも多数ございます。詳細はお問い合わせ下さい。

北本市の国民健康保険にご加入の方は自己負担額
1日コース：40,500円 半日コース：24,000円 脳ドック：35,000円

サービスとして、
昼食に特製弁当をご用意しています。

〈広告〉

便利屋トータルサービス鴻巣店

- 不要品片づけ作業
- 庭木の剪定・伐採・抜根
- 住まいの修理
- 引越・荷物運び
- 網戸・障子・襖
- 家具移動・組立・各種解体
- 室内外の簡易作業
- ハウスクリーニング

まずはお気軽にお電話ください。(7:00～19:00)
TEL048(538)7874 鴻巣市原馬室422-6
ケータイ080(5058)2635 (担当 くぼた)

安心・安全な国産豊表推奨店

熊本産たたみ表証明書 熊本県はい草の生産日本一
ついでます!
豊替えの季節です
神戸豊店
北本市中丸5-70
591-4651
お気軽に、ご相談ください。
©2010熊本県くまモン # K26719

イベント

第123回「もっと知ろう友達の国」

時 9月25日(日) 14:00～15:30
 内 ベトナム縦断バイク旅行
 ベトナム各地をバイクで巡った時の様子や、日本との社会の違いを語って頂きます。
 講 グエン・ヴァン・アンさん
 場 学習センター 定 50人(申込順)
 費 100円(資料代等)
 ※子供、学生、外国籍の人は無料
 申 9月10日(土) 10:00から北本市国際交流ラウンジ委員会(学習センター内 ☎ 592-3325、E kifsoc-naka@jcom.zaq.ne.jp)へ電話またはメール。

ヘルスアップ調理講習会 生活習慣病を予防する食事

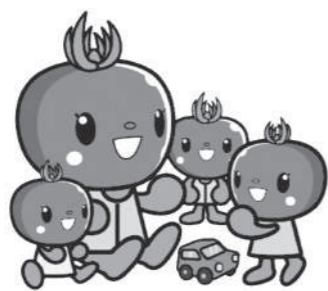


野菜たっぷり身体にやさしい献立をご紹介します。
 時 9月14日(水) 10:00～13:30
 場 中丸公民館
 定 12人(先着順) 費 300円
 持 エプロン、三角巾、ふきん
 申 9月13日(火)までに北本市

食生活改善推進員協議会(佐藤 ☎・FAX592-7763)へ電話またはFAX。

北本市ファミリー・サポート・センターイベント

- ①ファミサポ登録説明会
地域の子育てサポーターを募集します!説明を聞きに、お気軽にお越しください。
時 9月18日(日) 10:00～(約1時間)
持 証明写真2枚(縦3cm×横2.5cm) 保険証または免許証
- ②講習会「心の発達とその問題」
時 9月11日(日) 13:30～17:00
内 情・意・知の発達と保育者の関わり
講 親学ネットこうのす理事
費 無料
対 定 ファミサポ会員、ファミサポに興味のある人10人(先着順)
申 9月8日(木)まで
- ①②共通
場 児童館
申 北本市ファミリー・サポート・センター(☎ 592-9965)へ電話または直接。
※平日 10:00～18:00



〈広告〉

認知症とともに生きる ～介護現場からの声～



時 9月27日(火) 10:00～11:30
 場 文化センター
 内 認知症の人の介護経験がある介護職員の体験談、プチ懇談会
 講 あすなろホーム北本 坂本美穂さん
 対 定 市内在住・在勤の人、認知症サポーター養成講座受講者30人(先着順)
 申 9月22日(木)までに下記へ申込み。
 北本市地域包括支援センター東センター(☎ 591-0211)
 西センター(☎ 591-3495)
 きたもと寿苑(☎ 590-1000)
 北本社協(☎ 590-4011)

オレンジカフェきたもと

認知症の人が自ら活動し楽しみ、介護している人にとっては情報交換の場所です。「認知症ケア相談室」で介護方法等の相談もできます。地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。お気軽にご相談ください。
 時 9月22日(木) 10:00～11:30
 場 文化センター
 費 無料 申 不要
 場 北本市地域包括支援センター東センター(☎ 591-0211)
 西センター(☎ 591-3495)
 きたもと寿苑(☎ 590-1000)
 北本社協(☎ 590-4011)

文化センター

中央公民館(場間 ☎ 591-7321・FAX 591-7320)

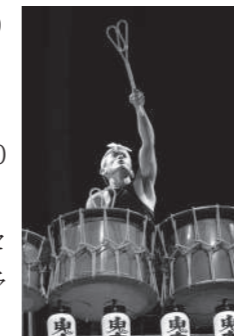
北本市文化センター

検索



おんてこざ 鬼太鼓座北本2022公演 かいてんびやくち DRAMA開天闢地

時 12月18日(日) 14:00～16:00
 内 和太鼓の鬼太鼓座恒例の北本公演。大地を切り裂く太鼓の轟音が会場に鳴り響く!
 定 710人
 費 【全席指定】前売一般3,000円、シルバー・子ども2,600円
 申 9月24日(土)10:00～文化センター窓口にて発売。(電話予約は発売初日14:00から)



プラネタリウム

- ①十五夜特別上映
時 9月10日(土) 14:30～
内 中秋の名月がテーマの番組上映
- ②敬老の日特別上映
時 9月19日(月・祝)
費 60歳以上の人と、同伴の孫は無料
- ③星のお宿 費 無料
時 9月25日(日) 19:10～
内 後の月(十三夜)と皆既月食
申 9月18日(日)から電話予約(☎ 592-1714) ※9:00～17:00
他 詳細はホームページを確認

いけばな教室<下期>

時 11月～3月の第2・第4水曜日(全10回) 各回 10:00～11:30
 講 磯邦香さん(小原流)

定 10人(最少催行人数5人・先着順)
 費 1,500円/回(花材代込)
 各回の1週間前までに支払い
 申 文化センター窓口で受付中。

茶道教室<下期>

時 11月～3月の第2・第4土曜日。(全10回) 各回 13:30～16:30
 講 関根宗隆さん(表千家)
 定 10人(最少催行人数5人・先着順)
 費 1,500円/回(茶菓子代込)
 各回の1週間前までに支払い
 申 文化センター窓口で受付中。

みんなのピアノの日 ～コンサート用グランドピアノ開放Day～

時 10月1日(土)・19日(水)、11月16日(水)・23日(水・祝)、12月14日(水)・24日(土)、1月15日(日)・18日(水)、2月11日(土・祝)・15日(水)、3月11日(土)・15日(水)
 ① 10:00～12:00 ② 13:00～15:00 ③ 15:15～17:15
 内 スタインウェイ社製コンサート用グランドピアノを反響板をおろした舞台上で弾く事ができます。個人利用のみ。中学生以下保護者同伴(指導者含む)。
 費 3,000円/1枠(2時間) ※1日程1人1枠まで
 申 10月分は9月17日(土) 10:00から市内在住者受付。14:00から市外在住者受付。

第409回子ども劇場

時 9月17日(土) 14:00～15:00
 内 出演:朗読ボランティアグループさんふらわあ
 大型絵本「大きなかぶ」、パネルシアター、「プレーメンの音楽隊」他。
 定 30人(先着順) 費 無料

第7回きたもと写真コンクール 入選作品展

時 9月20日(火)～25日(日) 10:00～17:00(最終日11:00まで)
 他 入選作品は9月10日(土) 10:00から文化センターおよびホームページで発表。
 費 無料
 ※「リコーダーアンサンブル教室」、「トランプサイズからはじめる油絵講座」の開催日時等は文化センターホームページをご覧ください。

〈広告〉

成年後見・遺言・相続・各種許認可

きむら行政書士事務所 埼玉県行政書士会会員 コスモス埼玉 会員
 行政書士 木村義昭【鴻巣市富士見町5-18】
 TEL:048-594-7421 出張相談可
 気軽にご相談下さい(土日可能) 相談については、事前に予約が必要です。【電話受付:平日9時～18時】
 無料セミナー 定期的に開催

そろばん フラッシュあんざん 生徒募集

ソロバンを練習する事により、右脳の発達と同時にソロバン道具は早々に必要としなくなります。それが「ソロバン式暗算」で、人が生涯さまざまな状況で役立つ脳力が、小・中学生の内に身に付きます。
 各分野の一線で活躍されている方々が、子供の時に得た習い事の中でソロバンは自分の子供にも絶対習わせたい稽古事だと申されています。当塾では現在6才児から競技大会で上位を目指す生徒が楽しみながら練習しています。数字の1カラ30マデ読めて書ければいつからでも入塾可能です。電話下さい。
 日本商工会議所・日本珠算連盟 指定教場
 北本市中央2-78(北本駅西口徒歩1分) 石川珠算学院
 お問い合わせ【電】048-594-0980

北本みなみ幼稚園・みなみ絵本のこども園

☆合同園庭開放☆
 場所 北本みなみ幼稚園 園庭
 日程 10/5(水)・10/15(土)
 時間 10:30～12:00
 ※お申し込みはいりません。

☆北本みなみ幼稚園入園説明会☆
 場所 北本みなみ幼稚園
 日程 9/14(水)・10/12(水) ※両日同じ内容です。
 時間 10:00～11:30
 ※北本みなみ幼稚園にお電話にてお申し込みください。

北本市緑3-304 ☎048-591-2280 未就園児の皆さん お待ちしております

イベント

ヨガ式呼吸法しょうかつで笑活

時 10月14日(金) 10:00~11:30
 講 松村純子さん
 内 笑いの体操と指ヨガを行う
 定 10人(先着順) 費 100円
 場申 9月14日(水) 9:00から
 参加費を添えて学習センター(☎592-3325)へ直接。

ふれあいテニス大会



時 10月8日(土) 9:00~16:00
 場 荒井公園テニスコート
 内 初・中級者のダブルテニス大会
 対 市内在住・在勤者20人(先着順)
 費 500円(運営費)
 申 9月17日(土) 9:00から
 参加費を添えて西部公民館(☎591-0410)へ直接。

なかよしサロン ~ハワイアンを楽しもう~

時 9月30日(金) 13:30~15:00
 内 「イエローバード」の皆さんによる
 ハワイアンの演奏とフラダンス
 対 市内在住の人
 費 無料 申 当日直接
 場 中丸公民館(☎593-1010)

第34回南部公民館 コミュニティまつり

時 9月17日(土) 13:00~16:00
 18(日) 9:00~15:00
 内 展示(絵画、3Dデコパージュ、書道等)、発表(空手、民謡、楽器演奏、3B体操等)、抽選会
 場 南部公民館コミュニティまつり
 実行委員会(☎592-2458)

親子で草木染め体験

時 9月11日(日) 10:00~12:00
 対 小学生の親子4組8人(先着順)
 費 大人1,000円、小学生500円
 申 9月4日(日)からサンアメニティ
 北本キャンプフィールド(☎593-0008)へ電話または直接。

キャンプフィールドを遊び つくせ



火おこし体験やネイチャーゲーム、工作等、五感を使って遊びながら学べるイベントです。
 時 9月25日(日) 10:00~15:00
 費 大人800円、小学生500円、未就学児無料
 申 当日会場で直接
 場 サンアメニティ北本キャンプフィールド(☎593-0008)

生きものいきいき隊

時 9月17日(土) 9:30~11:00
 内 生きものがすみやすい公園づくりのための作業※雨天中止
 対 中学生以上20人(先着順)
 ※中学生は保護者同伴
 申 自然学習センター(☎593-2891)へ電話。

自然に親しむイベントデー 「バッタの日」

時 9月17日(土)~19日(月・祝) 9:00~17:00
 内 バッタ、コオロギ、キリギリス類にスポットを当てた展示やイベントが盛りだくさん。雨天開催。
 費 無料 申 当日直接
 他 小学生以下は保護者同伴
 場 自然学習センター(☎593-2891)

応急手当講習(普通救命講習)

時 10月16日(日) 9:30~12:30
 受付9:20~
 (WEB講習受講者は10:20~)
 場 埼玉県中央広域消防本部
 内 AEDを用いた心肺蘇生法(成人)および大出血時の止血方法等
 対 中学生以上の北本市、鴻巣市、桶川市の在住・在勤者15人(先着順)
 持 筆記用具 ※WEB講習受講者はWEB講習受講証明書
 申 9月15日(木) 9:00~10月9日(日)に北本東分署(☎593-0119)へ電話または直接。

〈広告〉

まかせて安心 地元の業者
岩崎 畳店(有)
 朝お預かり 夕方お届け
 ☎048-591-1766
 北本市東間 2-230-1

南小 取り扱い始めました。
 【小、中学校】体育着、上履き、給食着、ポージ
 ※ジャージ刺しゅうすぐできます。
 南小、北小、中丸小、中丸東小、東中学校、宮内中学校、北本中学校
学生衣料の大石屋
 北本市北本2-197 ☎591-2811 <火曜定休>

健康増進センターイベント

パッチワーク教室
 時 10月2日・9日・16日・23日の日曜日10:00~11:30(全4回)
 定 10人(先着順) 費 500円(材料費)
 申 9月9日(金)から

ポッチャ体験教室
 時 ①10月4日(火)・17日(月)(全2回) ②11月11日(金)・30日(水)(全2回) 各回10:00~11:30
 定 ①、②各10人(先着順)
 申 9月10日(土)から

初心者囲碁教室
 時 10月13日を除く、10月6日~12月15日の毎週木曜日9:30~11:30(全10回)
 定 10人(先着順) 申 9月12日(月)から

オーラルフレイル講習会
 「健口体操でフレイル対策」
 時 10月18日(火) 10:30~12:00
 定 20人(先着順)
 申 9月13日(火)から

障子張替講習会
 時 10月14日(金) 10:00~12:00
 定 10人(先着順)
 申 9月14日(水)から

切り絵教室
 時 10月21日(金) 10:00~12:00
 定 10人(先着順) 費 100円(材料費)
 申 9月15日(木)から

— 各イベント共通 —
 対 市内在住の60歳以上 費 特記なければ無料。ただし1回ごとに入館料100円
 場申 健康増進センター(☎591-8251)へ電話または直接。※9:00~15:00

リズム健康体操
 時 10月の毎週金曜日10:00~11:30(全4回)
 定 20人(抽選)
 申 9月15日(木・消印有効)までに往復はがきで応募。1人1枚応募可、2枚目以降は無効。結果は9月21日(水)以降はがきで通知。

往復宛名面	返信文面(うら)
切 364-0013 往信	※記入しない
中丸10-55 健康増進センター リズム健康体操 係	

返信宛名面	返信文面(うら)
切 〇〇〇-〇〇〇〇 返信	・郵便番号 ・住所 ・氏名(フリガナ) ・年齢 ・電話番号(未記入は受付不可)
申込者の郵便番号、住所、氏名を記入	

ノルディックウォーキング講習会
 時 10月28日(金) 10:00~12:00
 定 10人(先着順)
 申 9月16日(金)から

栄養サポート講習会
 「免疫力をアップする講座」
 時 10月4日(火) 10:00~11:30
 定 20人(先着順)
 申 9月17日(土)から

〈広告〉

アグリ倶楽部会員募集 加入申込金1,000円(税込)で大きな特典
JA葬祭 むさしのホール鴻巣へおまかせください。
 地域密着のJAでは一般葬から家族葬まで明瞭・安心なご葬儀を提供しております。
 JA葬祭 むさしの村
 ☎0120-412-398
 24時間365日対応 安置室完備 段差の少ないバリアフリー 事前相談無料

北本市観光大使 美根ゆり香さんライブ

「身近にある音楽、癒しの時間」
 時 10月2日(日) 11:00~15:00
 ※雨天延期10月16日(日)
 内 本格的な音響の生ライブ。日々の生活の中での癒しの時間、音楽に没頭できるひとときを提供します。
 出演 美根ゆり香さん(シンガーソングライター、北本市観光大使)・オーシャンダイヤモンドピックバンド
 費 観覧無料 定 入退場自由
 場 総合公園(☎592-4050)

コチニール染め教室

サボテンなどにつくエンジムシ由来の色素で布を染めます。古来から世界中で使用され、食品や化粧品などにも使われる色素です。
 時 10月14日(金) 10:00~12:00
 講 東武カルチャースクール講師 小池啓子さん
 定 15人(先着順)
 費 1,000円(当日払い) ※小学生以下無料、別途材料費(当日購入)
 持 汚れてもよい服、エプロン、帽子、ゴム手袋
 他 材料はスカーフ、トートバッグ等7~10種。サンプルを9月初旬に総合公園管理事務所窓口で展示。
 場申 9月6日(火) 9:30から総合公園(☎592-4050)へ直接。定員に満たない場合は10:00から電話およびホームページ受付。

注目情報

お知らせ

募集

イベント

スポーツ

保健・子育て

安心・安全

まちの話題

掲示板

イベント

総合公園AED講習会 (普通救命講習Ⅰ)

時 10月15日(土)9:00～12:00
内 AED(自動体外式除細動器)を用いた心肺蘇生法

講 埼玉県中央広域消防本部北本東分署
対 市内在住・在勤・在学の中中学生以上の人10人(先着順)

費 無料

場申 9月17日(土)10:30～30日(金)17:00に総合公園(☎592-4050)に直接。募集開始時点で定員を超えた場合は抽選。

ハロウィンワークショップ アレンジメントフラワー作り



お花屋さんを講師に迎え、公園の木や実を使って世界に一つだけのアレンジメントフラワーを作ります。

時 10月22日(土)

①10:00～12:00
②14:00～16:00

定 各10人(組)

費 2,500円(当日払い)

他 小学校低学年以下は保護者同伴。親子での参加も歓迎。

場申 9月17日(土)9:30から総合公園(☎592-4050)に直接。受付開始時点で定員を超えた場合は抽選。定員に満たない場合10:00から電話受付。

スポーツ

体育センター教室

①小学生バドミントン教室

時 毎週月曜日 17:00～19:00

対 小学3～6年生 15人(先着順)

費 1,800円/月

②ミニバスケットボール教室

時 毎週火曜日 5時コース 17:00～19:00
7時コース 19:00～21:00

対 小学3～6年生各15人(先着順)

費 2,400円/月、別途保険代800円

③簡単はじめてエアロ

時 毎週土曜日 11:00～11:45
内 シンプルな動きの有酸素運動

定 20人(先着順)

費 1回券500円、6枚つづり2,400円 券売機で共通回数券を購入

④ズンバ

時 毎週日曜日 11:00～12:00

内 ラテン系の音楽と動きを中心としたダンスフィットネス

定 20人(先着順)

費 1回券500円、6枚つづり2,400円 券売機で共通回数券を購入

①～④共通
持 動きやすい服、室内シューズ
申 9月11日(日)から体育センター(☎593-2511)に参加費を添えて直接。

第1回北本市個人参加団体戦バドミントン大会

時 10月2日(日)8:50受付 9:30開始、18:00終了予定

場 体育センター

内 任意のグループ(3ダブルス)による団体リーグ戦

対 小学生以上の男女30チーム(先着順)※3ダブルス6人で1チーム

費 9,000円/1チーム(当日集金)

申 9月1日(木)から北本市バドミントン連盟(勅使河原 ☎090-2221-1160、E taikyo.kitamoto@theia.con.ne.jp)へメール。

フロッカー教室

時 9月17日(土)9:30～12:00 ※9:10～受付

場 体育センター

対 市内在住・在勤の小中学生以上

定 60人(先着順) 費 無料

持 動きやすい服、室内シューズ、タオル、飲み物、マスク

申 9月12日(月)までに生涯学習課生涯スポーツ・担当(☎594-5568)へ電話または直接。

他 健康スタンプ対象事業

間 北本市スポーツ推進委員連絡協議会(飯塚 ☎080-5542-0480)

<広告>

Family Ceremonies Hall advertisement with contact info: 0120-16-5940, 048-591-2288.

スポーツフェスティバル関連

エンジョイテニス教室 (硬式テニス)



午前の部 (一般)

時 10:00～12:00 9:30集合

対 ①初心者(ラケットの握り方など) 10人(先着順)

②初級・初中級(基本フォーム) 16人(先着順)

③中級・中上級(ラリーやゲーム) 16人(先着順)

午後の部 (小学生)

時 13:00～15:00 12:30集合

対 ①1,2年生 10人(先着順)

②3,4年生 10人(先着順)

③5,6年生 10人(先着順)

午前、午後共通

講 総合公園契約コーチ

費 500円(当日支払い)

他 雨天中止。受講は一人1コースのみ。テニスラケット無料レンタル可。

申 9月10日(土)9:30から(電話受付は10:00から)。

各イベント共通

時 10月10日(月・祝) 費 特記なければ無料

場申 総合公園(☎592-4050)へ直接。募集開始時点で定員を超えた場合抽選。定員に満たない場合電話受付。

はじめての子ども釣り教室・ヘラブナ放流体験



時 ①9:30～12:00

②13:30～16:00

対 小学生と保護者各回25組 ※保護者一人に対し複数の小学生の参加可。

他 12:30～13:00にヘラブナ放流体験を行います(申込不要)。

協力:マルキュー(株) (公財)日本釣振興会

申 9月10日(土)10:30から(電話受付は11:00から)。

カップ体験

スウェーデン発祥の子どもから高齢者まで楽しめる薪投げゲーム。

時 10:00～15:00

対 どなたでも 定なし

講 北本トマトクラブ(日本カップ協会会員)

申 9月11日(日)9:30から(電話受付は10:00から)。

モルック体験

フィンランド発祥の木製のピンを倒して点数を競うスポーツを体験しよう。

時 10:00～15:00

対 どなたでも 定なし

講 北本市スポーツ協会

申 9月11日(日)10:30から(電話受付は11:00から)。

ライオンズベースボールクリニック・スクール体験会



①ベースボールクリニック

時 10:00～12:00

講 ライオンズベースボールスクールコーチ

内 投球速度測定・打球速度測定など

対 3歳～大人 定なし 申 不要

②スクール体験会

時 13:00～15:00 13:00集合

講 ライオンズベースボールスクールコーチ

対 3歳～小学4年生 100人

申 9月11日(日)11:30から(電話受付は13:00から)。

<広告>

Electrical repair service advertisement: 大切な電気類に困ったら、ご相談を。 080-7694-6622

MADO SHOP advertisement: (有)大川ガラス 048-591-0967

注目情報

お知らせ

募集

イベント

スポーツ

保健・子育て

安心・安全

まちの話題

掲示板

健康豆知識 第119回

更年期障害

卵巣は、女性の下腹部、膀胱の裏側にある子宮のさらに裏側に左右1個ずつある親指大の組織です。卵巣は、赤ちゃんのもとになる卵子を育てたり、女性ホルモンを分泌する器官です。

卵巣は、早ければ10歳、遅くとも18歳までには初潮を迎えその後活発に働き女性の体調管理をしてくれます。思春期、成人、出産、育児を経てやっと一段落したころ、だいたい45歳前後からでしょうか？気がつく、顔がほてったり、寝汗をかいたり、イライラしたり、動悸、めまい、肩こり、やる気がなくなったり、眠れなかったり、といった様々な症状が出てくる場合があります。これら様々な不定愁訴の原因が、卵巣の機能の低下に関係する場合があります。これを更年期障害と呼びます。昨今40代50代の働き手の女性の10人に1人がこのような症状に悩まされ相談口もなく退職する道を選んでしまいます。更年期離職と呼ばれ、年間4200億円の経済損失となっています。

さて、このような更年期障害は、ホルモンのバランスの低下により起きるので採血等の検査では確定ができません。あくまでもみなさんの臨床症状から推測する病なのです。治療法は、漢方薬や精神安定剤のような対症療法からホルモン療法とさまざまですが、一人で悩まれることなく産婦人科を受診され適切な治療を受けることをおすすめします。是非子宮がん検診とセットでお受けになってみてください。また、ホルモン療法といわれると副作用の点から敬遠される方が多いのですが、定期的な採血や乳がん検診を受けることで安心して使用が可能です。また、剤形も飲み薬以外にも近年は、塗り薬、貼り薬等いろいろありますのでみなさんの状態に応じた治療が可能です。

更年期障害を含め月経によるトラブルは女性がだれでも長年にわたり経験するストレスの一つです。快適なライフスタイルをストレスなく過ごせるよう遠慮なく産婦人科医に相談していただくことをおすすめいたします。

提供：一般社団法人 桶川北本伊奈地区医師会

休日や夜間 お子さんの急な病気やけがのとき

埼玉県小児救急電話相談

家庭での対処方法や受診の必要性について、24時間365日看護師が電話で相談に応じます。

電話番号 **#7119番、#8000番**

※ただし、IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線をご利用の場合は、048-824-4199、048-833-7911へおかけください。

平日の夜間 お子さんが病気やけがのとき

小児初期救急医療体制

(桶川・北本・伊奈地区)

当番医療機関のお問い合わせは埼玉県中央広域消防本部へ

☎ **597-3301** (自動音声案内)

診療日 毎週月～土曜日 (祝日、年末年始 [12月29日～1月3日] を除く)
 診療時間 20:00～22:00

診療医療機関 桶川・北本・伊奈地区の医療機関が在宅当番医(輪番)制で実施(診療日によっては市外の医療機関が当番医となります)

診療内容 急患に対する応急処置

その他 健康保険証をお持ちください。夜間診療のため、会計等の取扱いが異なります。また、受診前に当番医療機関への電話連絡をお勧めします。

休日や夜間の急な病気やけがのとき

大人の救急電話相談

電話相談 **#7119番** (24時間365日)

(プッシュ回線、ひかり電話、携帯電話をご利用の場合) ※ダイヤル回線、IP電話、PHSをご利用の場合は、048-824-4199へおかけください。

休日診療(当番医) 診療時間9:00～17:00(時間厳守)

9月8日～10月7日

月日	医療機関名	科目	電話
9/11 (日)	北本共済医院	内/消/胃/外/整/泌	591-7111
	栗原クリニック(桶川市)	内/循/小	048-786-2168
	埼玉中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
9/18 (日)	まつざき整形リウマチクリニック	整外/リハ/リウ/内	540-6463
	川田谷クリニック(桶川市)	外/内/胃/皮/リハ	048-787-2531
	伊奈病院(伊奈町)	内/外	048-721-3692
9/19 (月・祝)	伊藤クリニック	胃/外/内/整/リハ/皮/泌	593-5588
	埼玉中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
	金崎内科医院(伊奈町)	内/糖尿病内/小	048-728-8550

月日	医療機関名	科目	電話
9/23 (金・祝)	大久保医院	内	591-8171
	埼玉中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
	伊奈entクリニック(伊奈町)	耳/アレ/気/形外/放/皮	048-724-1133
9/25 (日)	山崎医院	小/内	591-2244
	桶川K・Nクリニック(桶川市)	麻/整	048-787-7715
	伊奈病院(伊奈町)	内/外	048-721-3692
10/2 (日)	青木クリニック	内/循/呼/小	592-1033
	朝日内科歯科医院(桶川市)	内/小/消	048-774-9385
	埼玉中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022

- 桶川北本伊奈地区で広域的に実施しています。
- 新聞各紙でも上記医療機関が併記されています。

- 診療科目などは、変更になる場合があります。
- 必ず事前に電話で確認をとり、健康保険証をお持ちください

埼玉県救急医療情報センター

[24時間] ☎#7119番、048-824-4199

急病等のため緊急の治療が必要になったとき、診療できる医療機関(歯科を除く)をご案内しています。

母子保健のご案内

※東側とは高崎線から東側の地域、西側とは高崎線から西側の地域を指します。

事業名	内容・対象者	日時	その他
乳児健診	内 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査 対 令和4年5月生まれのお子さん	東側 9月29日(木)	保健センター 時 1日～15日生まれのお子さんは13:10～13:40 16日～末日生まれのお子さんは13:40～14:10 持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 離乳食の調理講習は中止です。
		西側 9月30日(金)	母子健康センター
3歳児健診	内 内科健診、歯科健診、尿検査等 対 西側地区で令和元年7月・8月生まれのお子さん	西側 9月22日(木)	母子健康センター 時 7月生まれのお子さんは13:10～13:40 8月生まれのお子さんは13:40～14:10 持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル、目と耳のアンケート、早朝尿 申 対象児以外は健康づくり課へ。
9か月児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達の相談、離乳食相談、育児の心配ごとの相談など 対 令和3年12月生まれのお子さんがある母親または家族	東側 10月3日(月)	保健センター 時 1日～15日生まれのお子さんは10:00～10:25 16日～末日生まれのお子さんは10:25～10:45 持 母子健康手帳、バスタオル、9か月または10か月児健康相談票
		西側 10月4日(火)	母子健康センター
乳幼児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達・食事の相談、育児の心配ごとの相談など 対 0～3歳未満のお子さんがある母親または家族で希望する人	10月3日(月) (予約制)	保健センター 時 13:10～14:40 持 母子健康手帳、バスタオル 申 予約制。健康づくり課へ電話、直接またはQRコードから。
フッ素塗布	対 1歳6か月児健診受診後から小学校入学前までのむし歯のないお子さん	9月20日(火)	文化センター 時 初めての人は13:20～13:50 2回目以降の人は13:50～14:20 費 1回あたり1,430円 持 歯ブラシ、母子健康手帳、タオル 申 当日直接会場へ。 ※2回目以降は6か月以上間隔をあけてください。

暮らしとこころの総合相談会

- 時 9月14日(水) 14:00～17:00 場市役所 費無料
- 内 弁護士、司法書士、社会福祉士、精神保健福祉士、保健師による相談会
- 申 国土本暮らしとこころの総合相談会委託事務局(夜明けの会 ☎048-774-2862)へ電話または直接。
 ※平日 10:00～17:00

「借金・多重債務・生活・失業・離婚・相続・贈与相談」
 「こころの相談」
 専門家に話してみませんか？

子育て中の親子のふれあいの場

～地域子育て支援拠点～

市内5か所に「地域子育て支援拠点」を開設しています。友達と遊びたい時、ちょっぴり子育てに悩んだ時など、気軽にご利用ください。



北本市子育て支援センター



9月ひろば～運動会を楽しみましょう！～

- ・ねんねひろば (0歳) 7日(水) 10:30～11:30
- ・めだかひろば (1歳) 14日(水) 10:30～11:30
- ・くじらペンギンひろば(2歳以上) 21日(水) 10:30～11:30

育児講座「子どもの発達段階の関わり方のポイント」

時 9月20日(火)10:30～11:30(開場10:15～)
 内 科学的知見から見た子どもの発達とその関わり方
 講 NPO 法人親子推進ネットこうのす代表理事・埼玉県子育て相談員・公認心理士 志賀周子さん

対 市内在住の0歳から就学前のお子さんと保護者 15組(先着順)
 申 9月6日(火) 9:30～電話または直接。

みんなあつまれ!～お子さんの成長をお祝いします～

時 9月9日(金) 10:30～11:30 13:30～14:30

消防署見学 時 9月27日(火)10:15～11:30

対 市内在住の0歳～就学前までのお子さんと保護者 10組(先着順)
 申 9月13日(火) 9:30～電話または直接

お楽しみ遊びの日～親子で楽しく遊びましょう～

時 9月29日(木) 11:15～11:30

手形・足形 時 10月3日(月) 9:30～12:00、13:00～15:30

Coccoひろば



乳幼児の救命講座～子どもを守ろう、もしもに備えて～

時 9月27日(火) 10:30～11:30(受付10:15～)
 内 心肺蘇生やAED、異物除去などを体験。救急隊員へ質問可。
 講 北本消防署 北本東分署救急隊 費無料
 対 未就学児と保護者 5組 特筆記用具、飲み物
 申 9月8日(木)～17日(土)(要申込み・抽選)。
 抽選結果は9月21日(水)までに電話でご連絡。

ひろば企画 毎午前・午後とも5組10人目安

- ・ひろばデビューの日 9月13日(火)
初めでのひろば参加をサポート。2回目以降も参加OK。
- ・すくすくデー 9月8日(木)・24日(土)
午前は11:30まで、午後は14:30までにお越しください。※24日(土)はお子さんと一緒に手形がとれます。
- ・わいわいデー 9月20日(火)『Coccoお月見足形アート』
お子さんの足形でお月見を描きます①10:00～11:00②13:00～14:00 各回30分くらい
- ・おはなしタイム 9月3日(土)・27日(火) 14:00ごろ
大型絵本やペープサートなどお楽しみに。
- ・ぱぷぱぶデー 10月6日(木) あんよ前のお子さん対象。
ベビー手形の日!兄弟と一緒に参加は13:00から利用可

Coccoひろばわいわい秋まつり!

時 10月11日(火) ①10:00～10:45 ②11:00～11:45 ③13:00～13:45 ④14:00～14:45
 申 各回5組(先着順)
 他 詳細はCoccoひろばカレンダーやポスターをご覧ください。

北本市北本駅子育て支援センター



「合同年齢別ひろば」～秋まつり～

時 9月27日(火)
 ①10:30～11:30(10:15開場)
 ②14:00～15:00(13:45開場)
 対 0歳～就学前のお子さんと保護者
 定 各回15組(先着順)
 申 9月12日(月) 9:30～電話または直接。

育児講座「ベビーマッサージ」

時 9月22日(木) 10:30～11:30(開場10:15)
 講 ベビーマッサージ講師歴12年 古橋明代さん
 対 市内在住の3～10か月の赤ちゃん和妈妈10組(先着順)
 持 赤ちゃん用のスキンケアオイルまたはローション、防水シート、バスタオル、赤ちゃんの飲み物(母乳の場合不要)、授乳ケープ(必要な人)
 申 9月12日(月) 9:30～電話または直接。

大人のリズム体操とストレッチ

時 9月6日(火) 11:30～

わくわくあそび 時 9月9日(金)11:30～15:30～

音楽あそび 時 9月29日(木) 11:30～12:00

誕生会「大きくなったね」

時 9月30日(金) 11:00～11:30 ★9月生まれのお友だちは手形・写真をとるので10:30までに来てね

中丸保育園子育て支援センター



アロマスプレーづくり～アロマクラフトの基本講座

時 9月16日(金) 10:30～12:00
 内 ぐっすり安眠リラクサアロマスプレー作り
 対 未就学児のお子さんとその保護者
 費 300円

子連れ防災

時 9月30日(金) 10:30～12:00
 内 子連れで被災した際の便利なグッズやレシピ、避難所生活の体験を行います。
 講 北本市社会福祉協議会

北本市子育て支援センター ☎590-7676・FAX590-7677

時 月～金曜日9:30～15:30(祝日を除く) 場 東保育所隣接
 対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

北本市北本駅子育て支援センター ☎592-9961・FAX501-2766

時 月～金曜日9:00～17:00(祝日を除く) 場 北本駅西口ビル2階
 対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

Coccoひろば ☎592-4039・FAX593-2035

時 火、木、土曜日10:00～12:00、13:00～15:00
 場 コープみらい北本店3階Coccoルーム
 対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人とその家族

中丸保育園子育て支援センター ☎592-5615・FAX592-9386

時 月～金曜日10:00～15:00(祝日を除く) 場 中丸保育園内
 対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

児童館 ☎598-7643・FAX598-4786

時 月～金曜日9:00～17:00(祝日を除く) 場 児童館2階(乳幼児室)
 対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

児童館の催し

児童館
 (☎598-7643・FAX598-4786)

北本市立児童館

検索

QRコードをチェック



イベント	対象・定員	日時	内容
9:30～参加券配布			
お誕生会	9月生まれの0歳～3歳とその保護者7組(先着順)	9月19日(月・祝) 10:30～11:00	ケーキのフォトブースでの記念写真と手形をとって、お子さんの成長をお祝いしましょう
申込み不要			
はかってみよう	乳幼児とその保護者	9月12日(月) 9:00～11:30	お子さんの成長記録を残しましょう
チャレンジ(ピンポンカップインゲーム)	全来館者	月～金曜日(祝日を除く)	自分の記録にチャレンジしよう
ママの輪	0歳の乳児とその保護者10組(先着順)	9月14日(水) 10:00～10:45	ふれあい遊びやおしゃべりはじめての人もお待ちしています
つくってみよう(20分程度の簡単な工作)	15人(先着順)	9月10日(土) 15:00～16:00	ぐるぐるめいろをつくろう!
けん玉クラブ	6歳以上10人(先着順)	9月18日(日) 15:15～16:00	児童館ルールに則って検定を行います
親子交流フェス	全来館者	9月23日(金・祝) 10:00～15:00	館内は大型段ボール迷路と色々なゲーム、館外には色々なお店が出店します
10月の予定			
申込み不要			
ねぞうアート	全来館者	10月1日(土) ①10:00～11:30 ②14:00～16:00	月替わりの壁面で楽しい写真を撮りましょう
今月の壁面製作(にじいろふくろう)	乳幼児とその保護者15組(先着順)	10月6日(木) 10:45～11:30	作品を児童館に飾りましょう
つくってみよう(20分程度の簡単な工作)	15人(先着順)	10月8日(土) 15:00～16:00	キャッチボールマシンをつくろう!
10月1日(土) 10:00～申込受付 電話可			
育児講座(バスボム作り)	乳幼児とその保護者10組(先着順)	10月20日(木) 10:00～11:00	手作りのバスボムでお風呂でリラックスしましょう
栄養相談	乳幼児とその保護者4組(先着順)	10月21日(金) 9:00～11:00	栄養士による栄養、食育相談
育児相談(1人30分程度)	乳幼児とその保護者3組(先着順)	10月24日(月) 10:00～11:30	子育てに関する相談などをお話ししましょう

こども図書館の催し

こども図書館
 (☎598-7642・FAX 598-4785)

北本市立こども図書館

検索

QRコードをチェック



イベント	対象・定員	日時	内容
毎日の読みきかせ			
これよんで	赤ちゃんから大人まで	毎日いつでも	すぎな時に、好きな本や紙芝居を職員が読みきかせします。「この本読んで!」いつでも声をかけてください。
毎週のおはなし会			
わらべうたとよみきかせ	ちいさい子向け 保護者と一緒に	毎週水曜日 10:30～ 対 0～3歳	わらべうたや手あそび、読みきかせなどを親子でたのしむ会
おはなし会	ひとりで聞ける子 小学生もぜひ! 保護者もどうぞ	毎週金曜日 16:00～ 毎週土曜日 14:00～	ひとりで聞ける子向けの絵本の読みきかせ、紙芝居、パペットなど

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事・おはなし会・フロアーでの読みきかせは中止になる可能性があります。

こども図書館 休館日

9月26日(月) ※システムメンテナンスのため

令和4年度子宮がん検診（個別）

子宮がん検診は例年12月に大変混雑しますので希望者は早めに受診してください。

対象	①20歳以上の人（受診日現在） ②令和4年度無料クーポン券対象者 （平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの人）
内容	問診、内診、子宮頸部細胞診、子宮体部細胞診※ ※頸部細胞診を実施し、医師が必要と判断した場合に実施
費用	頸部細胞診 20～69歳 1,000円 70歳以上 500円 頸部・体部細胞診 20～69歳 1,500円 70歳以上 700円 ※生活保護世帯の人は無料（検診当日に受給証を提示）
実施期間と場所	10月1日（土）～12月23日（金） ・北本市…吉田医院（☎591-2200） 北里大学メディカルセンター（☎593-1212） ・鴻巣市…はやしだ産婦人科医院（☎048-541-8000） 平野産婦人科医院（☎048-548-4422） ・伊奈町…伊奈病院（☎048-723-6071） ※各医療機関の診療日を必ずご確認ください
申込方法	申込期間：9月16日（金）～12月16日（金） ①無料クーポン券なし 健康づくり課保健予防担当（☎594-5544）へ電話または直接。 受診券を受け取った後、上記医療機関へ予約。 受診券と健康保険証を持参。 ②無料クーポン券あり 上記医療機関に直接予約。無料クーポン券と健康保険証を持参。

※令和3年度子宮がん検診、令和4年度子宮がん集団検診（令和4年7月～9月）を受診された人は申込みはできません。
 ※定期的に通院中の人、妊娠中または妊娠の可能性のある人、職場検診等で同様の検診がある人はご遠慮ください。
 ※令和4年度無料クーポン券対象者には、4月下旬に通知を郵送しています。

各種相談案内

※状況により中止になる場合があります。
 ※相談日が祝日のときはお休みです。

相談日 **9月8日～10月7日**

相談名	日時	場所	問合せ
税務相談（予約制）	9月13日（火） 10:00～12:00、 13:00～15:00	市役所 相談室1-C	税務課市民税担当 （☎594-5518）
行政相談（国や県等への要望や苦情についての相談）	9月28日（水） 10:00～12:00	市役所 市民課相談室	市民課市民相談担当 （☎594-5529）
市民相談	毎週月～金曜日 9:00～16:00		
不動産相談（予約制）	9月9日（金） 13:30～16:20		
法律相談（予約制）	弁護士 祝日を除く毎週水曜日 13:30～16:20 司法書士 第1・3金曜日 13:30～16:20	市役所 市民課相談室	市民課市民相談担当 （☎594-5529） ※実施日の3日前までにお申込みください
消費生活相談・多重債務相談	毎週月～金曜日 10:00～12:00、13:00～16:00	消費生活センター（☎511-8800） ※当面の間電話での対応とさせていただきます	
人権相談	9月27日（火）13:30～15:30 （受付は15:00まで）	文化センター	人権推進課 人権推進・男女共同参画担当 （☎594-5506）
女性相談（予約制）	9月12日（月）・21日（水）、10月5日（水） 10:00～16:00（1人50分）	市役所相談室	
教育相談	毎週月～金曜日 8:30～16:30	教育センター（☎591-2176）	
ことばの相談（未就学児対象）	毎週月～金曜日 9:00～16:00	児童発達支援センター（☎592-8876）	
子どもの相談（育児、しつけ等）		子育て支援課児童相談担当（☎511-7702）	
緑のなんでも相談	10月3日（月）10:00～12:00	総合公園（☎592-4050）	
心配ごと相談（予約制）	9月21日（水）、10月5日（水） 9:30～11:30	総合福祉センター	社会福祉協議会（☎593-2961） ※前日までにお申し込みください
結婚相談（予約制）	9月17日（土）、10月4日（火） 13:30～15:30		社会福祉協議会（☎593-2961）
ボランティア相談	10月1日（土）10:00～12:00	勤労福祉センター	内職相談室（☎591-8551）
内職相談（予約不要）	毎週火・金曜日 13:00～16:00	市役所相談室	産業観光課商工労政・観光担当 （☎594-5530） 住宅増改築相談の当日の問合せ は（☎591-1111）
住宅増改築（新築）・リフォーム相談	9月10日（土） 9:00～12:00	勤労福祉センター内 北本市無料職業紹介所	
職業相談・雇用相談（予約制）	毎週水・木曜日 10:00～12:00、13:00～16:00		

暮らしの110番

北本市消費生活相談あれこれ 154

■実在する通販サイトや通信会社を騙ったメールに注意してください

利用したことのある通販サイトから「お客様のアカウントが停止されました」「カスタマーサービスからのお知らせ」とのメールが届いたので、添付されたURLをクリックすると、正規のサイトと同じようなページが現れ、住所、氏名、ユーザーID、パスワード、クレジットカード番号などの情報の入力求められる。との相談が多く寄せられています。

通販サイトや通信会社を詐称し、緊急を装う文面、本物そっくりなサイトに偽造して個人情報を盗み出す、悪質な情報収集の手口をフィッシング詐欺と言います。クレジットカード会社を装い、不正利用対策として、暗証番号を変更するよう促された。一定期間に変更手続きしないとクレジットカードが利用できなくなるので、注意するよう書かれていた。添付されたURLで氏名、クレジットカード番号、新しい暗証番号を登録したところ、翌月、利用した覚えのない販売店から高額請求されてしまった。との相談事例もあります。

フィッシング詐欺によるメールの多くは、消費者がつい引っかかり個人情報を入力してしまうような巧妙な文面になっています。契約している会社名でメールが送られてきても、すぐに信用してはいけません。添付されているURLが本当にその会社のものか慎重に確認し、不明な点がある場合は、直接会社に問い合わせるようにしてください。お困りの時は、北本市消費生活センターに相談してください。

相談窓口

- 北本市消費生活センター（北本市役所市民課内 ☎511-8800）
毎週月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
10:00～12:00、13:00～16:00
※土・日曜日、祝日は局番なしの☎188へ（年末年始を除く）
- 埼玉県消費生活支援センター（☎048-261-0999）
毎週月～土曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～16:00
- 全国消費生活相談員協会「週末電話相談」（☎03-5614-0189）
毎週土・日曜日 10:00～12:00、13:00～16:00

きたもと掲示板

新型コロナウイルス感染症により、掲載記事の内容が変更になる場合があります。

第30回記念「満点展」

9月27日(火)～10月2日(日)
初日12:00～最終日16:00まで
場文化センター 内/バスと点描の絵画展示
満点(峯岸 ☎090-2638-2548)

募集

キッズジャズダンス Dance UZUME project

毎月3回、火曜日 18:00～19:00
場中丸公民館 小学生
費体験無料、会費4,000円/月
場DanceUZUMEproject(ムカサ ☎080-5057-2772、E poi.yuyupon@gmail.com)

ジュニアオープンステージ in きたもとの参加団体

令和5年1月22日(日)
場文化センター
内/ダンス、新体操、よさこいなど
市内中心に活動する幼児～高校生の団体
費舞台3,000円/20分、展示200円/1パネル
場9月25日(日)までに北本市青少年育成市民会議(樋田 ☎090-8039-4857)へ電話。

埼玉の出版社 「まつやま書房」と語る会

9月25日(日) 13:30～15:00
場文化センター
内/郷土の本について語る
定30人(先着順) 費無料
場9月7日(水)から北本図書館友の会(高田 ☎592-1019)に電話。

絵本の公開学習会

9月30日(金)、11月11日(金)
各日10:00～11:45
場文化センター 費無料 他要申込
場北本子どもの本を楽しむ会(藤山 ☎591-6997 E kodomonohon41@gmail.com) ※保育希望者は1週間前までに連絡。

第13回 健康気功体操 & 太極拳体験講座

10月の毎週金曜日
15:00～16:00 気功体操
16:00～17:00 太極拳
場体育センター
費1,500円(全体験合わせて)
場北本太極拳サークル(福田 ☎090-3594-9590)

開催

北本中央緑地自然観察会 小さい秋を見つけよう!

9月24日(土) 10:00～12:00
場高崎線第一下原踏切の西側 費無料
場NPO法人北本雑木林の会(白川 ☎593-0448)

フォトクラブ遊写・写真展 私たちが見たベトナム・ラオス

9月27日(火)～10月1日(土)
9:00～17:00 最終日は11:00まで
場市役所
場フォトクラブ遊写(田沼 ☎080-1149-6833)

行政書士相続等無料相談会

10月9日(日) 10:00～16:00
場文化センター
内/①相続・遺言・贈与 ②土地・建物
③権利・義務 ④法人設立
⑤外国人 ⑥その他許認可申請
場埼玉県行政書士会鴻巣支部(大竹 ☎090-9849-5844 ※密を避けるため要予約)

広報きたもと8月号に掲載した「藤秀会 民謡、三味線無料体験」の問い合わせ先に誤りがありました。誤)内田 ☎080-6876-7130 正)内田 ☎080-6896-7130 お詫びして訂正いたします。

まちの話題

1 北本自然観察公園がホタル名所ランキングで日本一を獲得



市の昆虫「ヘイケボタル」について
ヘイケボタルはホタル科の甲虫で、埼玉県のレッドデータブックに掲載される準絶滅危惧種。低地から低山の湿地に生息し、大きさは約1cmと小さい。平野部の開発が進むためか、最近ではゲンジボタルよりも減少傾向が強く、大宮台地で唯一多産する北本自然観察公園は、とても貴重な生息地となっています。

市の昆虫「ヘイケボタル」を観察できる北本自然観察公園が、ウェザーニューズ「全国のホタル名所ランキング」で一位を獲得(※)しました。6月中旬～8月下旬の観察シーズン中は、多くの方が来場し、豊かな自然環境でホタルの幻想的な光を楽しみました。(※) 出典元: ウェザーニューズ「ほたる情報」(ランキングはアクセス数に応じて日々更新されています。)

連載第5回

石戸蒲ザクラ国指定一〇〇〇年

蒲ザクラは今もなお人々を引き付けます。その魅力は、やはり古木ならではのこつこつとした樹皮の様子や、初春の青空によく映える白い花弁、といった蒲ザクラの姿にあるのではないのでしょうか。樹のすぐ下まで近づける点も人気です。

観光資源としての蒲ザクラ

蒲ザクラは市内で最もよく知られた名所であり、開花期には県外からも多くの人が訪れます。近年では外国から団体が訪れることも珍しくありません。

江戸時代には既に文化人たちに知られていた蒲ザクラは、大正11年に天然記念物に指定されたことで、さらに有名になります。地元では青年団を中心に蒲ザクラへの案内表示や記念絵葉書が作成され、おもてなし処なども設けて観光客を迎えていました。蒲ザクラの注目度の高さは、当時の記録からも知る事ができます。昭和5年には百貨店「名古屋松坂屋」から桜の展示会を行うための写真と解説の提供を、昭和12年には当時の鉄道省から全国向けの観光ガイド作成のための資料提供を依頼された記録が残っていて、蒲ザクラは戦前から有名な観光スポットだったことがうかがえます。



見学者でにぎわう様子(令和4年)

川島つゆさんの「蒲櫻行」

大正13年の春、作家の川島つゆさんが、蒲ザクラを訪れた様子を「蒲櫻行」と題し書籍『武蔵野』に残しています。「…(蒲ザクラの樹下で)駄菓子と麦酒を売って居た。一行より先に二三の観光客があった。ゆで玉子はもうおしまいにしました。と云う。何か昼飯に代るものと聞けば、餡パン位なものですと答える。…」
こうしたゆつたりとした雰囲気、今も変わらずに残されていることも、蒲ザクラの大きな魅力です。



昭和初期の絵はがき



市内のグルメ情報は市観光サイト「きたこれ」から

目で見て、舌で味わい、心で楽しむお弁当

北本市市民リポーターの奥村です。
先日、「爽愛"sou"」のわっぱ弁当をいただきに、シェアキッチン「ケルン」へ伺いました。ケルンさんではスペースの貸し出しを行っているため、日替わりでさまざまなお店が出没しています。
爽愛さんは、今年の4月からスタートしたわっぱ弁当のお店です。オーナーの山脇さんは昔から料理をするのが大好きで、「色んな人に自分の料理を食べてもらい喜んで欲しい」という思いでお店を立ち上げたそうです。



爽愛さんのわっぱ弁当といえば、色とりどりの野菜中心のオリジナルデリ! 見ているだけで心が躍ります。メニューには旬の野菜を使用し、味や色が重ならないように考えているそうです。
この日の山脇さんの一押しは「夏野菜の揚げ浸し」のナス。味がしっかり染み込んでいてとても美味しかったです。
私のお気に入りだし巻き卵! おだしが効いていて、何個でも食べられそうでした。

市内には魅力あふれる飲食店がたくさんあります。Instagramなどで情報発信されているお店も多いので、是非訪ねてみてください。



Instagram
爽愛"sou": [@____sou_]
シェアキッチンケルン: [@_tsumiishi_]

市民リポーター



奥村鈴奈さん