2026 9 SEPTEMBER

2026 8 AUGUST

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2026 10 OCTOBER

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

火熨斗（ひのし）

金属の容器に入れた炭火の熱で衣類のシワを伸ばす現在のアイロンのような道具です。古墳時代に日本へと伝わり、江戸時代から明治時代に広く普及しました。

今月の相談等

詳しくは担当課へご確認下さい

消費生活相談	火・金曜日	地域活力創造課
心配ごと相談	17日	社会福祉協議会（要予約）
児童相談	17日	町民福祉課社会福祉係（要予約）
人権相談	17日	男女共同参画推進センター
女性のための悩みごと相談	9・30日	男女共同参画推進センター（要予約）
認知症・成年後見制度相談	木曜日	高齢者いきいき課（要予約）

あなたの地域の「こむぎっち ちょっくら健康体操」参加してみませんか

住み慣れた上里町で元気に暮らしていくために、公会堂や集会所に週1回集まって「こむぎっち ちょっくら健康体操」を始める地域が増えています。町の養成講座を修了した“元気ちょっくらサポーター”が毎週来て、体操の方法を教えてくれます。参加者からは「体が軽くなる」「みんなで集まっておしゃべりが楽しい」などの声を頂いています。

「こむぎっち　ちょっくら健康体操」とは…
筋力をつける体操です。筋力がつくことで体を楽に動かすことができます。また転倒しにくくなり、骨を折って寝たきりになることを防ぎます。椅子に腰かけたまま、ゆっくり動かす体操ですので、体力に自信のない方や押し車をお使いの方も参加できます。

【体操実施地区】

地　区	会　場	日　時	地　区	会　場	日　時
黛	黛集会所	火曜9時～	堤	堤コミュニティセンター	木曜10時～
			三　町	三町公民館	月曜10時～
金久保	金下公会堂	火曜9時～	嘉　美	上里学園　3階集会室	木曜9時半～
西　金	西金公会堂	金曜10時～（雨天中止）	本　郷	本郷公民館	木曜10時～
内　出	内出集落センター	水曜10時～	京　塚	上里東公民館	木曜9時半～
勝　場	勝場公会堂	土曜10時～	古新田	古新田集会所	木曜10時～
原	原公会堂	金曜10時～	三　田	三田公会堂	木曜13時半～
天神真下	天神公民館	金曜10時～	三　軒	三軒会館	木曜10時～
帯　刀	帯刀集落農業センター	月曜10時～ 9時～（夏季）	久保新田	久保新田集会所	木曜10時～
			四ツ谷	四ツ谷公民館	金曜9時半～
五　明	南五明公会堂	月曜10時～	西原町	西原会館	金曜10時～
下　郷	下郷地区集落センター	月曜10時～	一丁目	一丁目公会堂	木曜10時～
大御堂	東大御堂集会所	木曜9時半～ 9時～（夏季）	三丁目	三丁目公会堂	月曜10時～
			四丁目	四丁目会館	水曜13時半～
藤木戸	藤木戸公会堂	木曜10時～	五丁目	五丁目交流センター	月曜13時半～
八町河原	神保原婦人児童センター	土曜10時～	忍　保	忍保センター	火曜9時半～

問合せ　上里町地域包括支援センター（高齢者いきいき課内）☎35-1243

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
30	31	1 ●広報かみさと９月号発行 ●２学期始業式（小中学校） 可燃 七・東・神	2 ●開校記念日（賀小） 資源 賀・長　有害ごみ スプレー缶 七・東	3 可燃 賀・長　不燃 七・東	4 可燃 七・東・神	5
6	7 可燃 賀・長　不燃 神	8 可燃 七・東・神　不燃 賀	9 資源 七・東・神　有害ごみ スプレー缶 長	10 ●下水道の日 ●開校記念日（長小） 可燃 賀・長	11 可燃 七・東・神　不燃 長	12 ●運動会（上里町かがやき保育園）
13 ●日曜開庁（町民係・収税係） AM8:45～12:00	14 可燃 賀・長	15 可燃 七・東・神	16 資源 賀・長　有害ごみ スプレー缶 神	17 可燃 賀・長　不燃 七・東	18 可燃 七・東・神	19
20	21 敬老の日 ●秋の全国交通安全運動（～30日） 可燃 賀・長　不燃 神	22 国民の休日 可燃 七・東・神　不燃 賀	23 秋分の日 資源 七・東・神　有害ごみ スプレー缶 賀	24 可燃 賀・長	25 ●農業委員会 ●夜間開庁（収税係） PM5:15～8:00 ●就学時健康診断（神小） 可燃 七・東・神　不燃 長	26
27 ●運動会（神保原幼稚園）	28 ●就学時健康診断（賀小） 可燃 賀・長	29 可燃 七・東・神	30	1	2	3

ごみ収集日

可燃 可燃ごみ　賀…賀美地区
不燃 不燃ごみ　長…長幡地区
資源 資源ごみ　七…七本木地区
有害ごみ スプレー缶 有害ごみ・スプレー缶　東…上里東地区
神…神保原地区

納期のお知らせ

25日（金）▶上・下水道料金等（南部７・８月分）
30日（水）▶固定資産税（第３期）　国民健康保険税（第３期）
介護保険料（第３期）　後期高齢者医療保険料（第３期）

下水道の使い方

○紙おむつ等は流さないで
水に溶けない紙（おむつ等）を流すと詰まってしまいます。

○油類は流さないで
排水管に付着し、固まって詰まってしまいます。
古紙等に染み込ませてから可燃ごみとして捨てましょう。

○髪の毛は流さないで
排水管の中で絡まり、詰まってしまいます。

○洗剤は適量に
環境にやさしい石鹸や無リン合成洗剤を選び、適量を使用しましょう。

上里町ホームページアドレス
https://www.town.kamisato.saitama.jp

行事には日程変更等がありますので、担当まで確認してください。
また、広報かみさと、上里町ホームページもご利用ください。