



市のイメージキャラクター
「ふっかちゃん」

1月

2025年1月1日
No.229

広報

ふかや



特集 新春鼎談2025

新紙幣肖像の3偉人 3人の精神を次世代へつなぐ

国指定重要文化財『誠之堂^{せいしどう}』で新春鼎談が行われました。鼎談者は写真左から津田塾大学の高橋裕子学長、小島市長、学校法人北里研究所の浅利靖理事長。

市・県民税の申告受け付けが始まります …… ⑥
個人住宅への防犯対策補助制度を開始します …… ⑧
自動運転EVバスの試乗会参加者募集 …… ⑫

令和7年度「会計年度任用職員」の登録を受け付けています …… ⑱
子宮頸がん予防ワクチンのキャッチアップ接種の経過措置 …… ⑳
キラリ熱中時間「深谷高等学校3年 村田琉偉さん」 …… ㉑

新春鼎談2025

新紙幣肖像の3偉人 3人の精神を次世代へつなぐ

津田梅子ゆかりの
津田塾大学学長

高橋裕子

北里柴三郎ゆかりの
学校法人北里研究所理事長

浅利靖

渋沢栄一と共に新紙幣の肖像となった、津田梅子、北里柴三郎にゆかりのある団体の代表2人と小島市長が、同時代を生きた偉人たちについて語りました。

鼎談は栄一の喜寿（77歳）を祝って東京都世田谷区に建設され、平成11年に深谷市へ移築された国指定重要文化財『誠之堂』で行われました。

渋沢栄一ゆかりの
深谷市長

小島進



1万円札の肖像

日本の近代化に貢献

しぶさわえいいち
渋沢栄一

1840(天保11)年～1931(昭和6)年

深谷市血洗島出身。明治・大正期の実業家。農家に生まれる。江戸時代末期、一橋家に仕え、1867(慶応3)年パリ万国博覧会に出席する徳川昭武に随行し、欧州の産業、制度を見聞。1869(明治2)年新政府に出仕し、1872(明治5)年に大蔵大丞となるが翌年退官し実業界に入る。第一国立銀行の総監役、頭取となったほか、多くの企業の創立と発展に



肖像出典：国立国会図書館『近代日本人の肖像』

尽力した。『論語』を徳育の規範とし『道徳経済合一説』を唱える。実業界引退後も、福祉事業や国際親善に力を注いだ。

5千円札の肖像

女性の教育機会の創出に貢献

つだうめこ
津田梅子

1864(元治1)年～1929(昭和4)年

東京都新宿区南町出身。教育者。父は旧佐倉藩士で後に農学者となった津田仙。1871(明治4)年に日本最初的女子留学生の一人として、満6歳で渡米。約11年にわたり先進的な教育を受け、17歳で帰国。華族女学校教授などを務め、1889(明治22)年に再び米国に留学しプリンマー大学の生物学選科生となる。帰国後、1900(明治33)年に女子英学



肖像出典：国立国会図書館『近代日本人の肖像』

塾(後の津田塾大学)を創立。個性を重んじたリベラルアーツ教育を提供し、女子高等教育の先駆者となった。

千円札の肖像

科学の発展に貢献

きたさとしばぶろう
北里柴三郎

1853(嘉永5)年～1931(昭和6)年

熊本県阿蘇郡小国町出身。細菌学者。熊本医学校、東京大学医学部を卒業後、内務省衛生局に勤務。ドイツに留学し、1886(明治19)年から細菌学者のコッホに師事、1889(明治22)年に世界初の破傷風菌純粋培養に成功した。1891(明治24)年に医学博士となり、1892(明治25)年に帰国後は伝染病研究所長を務めた。研究所の文部省移



肖像出典：国立国会図書館『近代日本人の肖像』

管に反対して辞職後、1914(大正3)年に北里研究所を創立し、その後は慶應義塾大学部医学科創設にも尽力した。

発行日に日本銀行で受け取った新紙幣

小島市長 今日、深谷までお越しいただき本当に嬉しく思います。お二人にお会いするのは、新紙幣が発行された(令和6年)7月3日に、日本銀行で行われた若い記番号の新紙幣の贈呈式以来ですね。あのときはどんな思いでしたか。



学校法人北里研究所
あさり やすし
浅利 靖 理事長

や渋沢翁が目指していた世界ではありません。まだまだ日本は変わっていかなくてはならないと、強く思いました。

浅利理事長 本物のきれいなお札(千円札)をいただいたて、非常に気持ちが高まりました。その後、北里先生の墓前に報告して、研究所に持って帰ると、みんなが喜びました。『千円札が我々にとっては1万円価値がある』という気持ちになりました。

新紙幣発行の盛り上がりを一過性にしない

小島市長 深谷市は、平成31年4月に財務省が新紙幣発行を発表す



こじま すすむ
深谷市長 小島 進

小島市長 同じ時代を生きた偉人の3人ですが、津田先生、北里先生は栄一翁とどのような関わりが

栄一翁と2人の偉人の交流

人ほどのような人なのか、特に本学の学生にその精神を引き継がせたいですね。例えば、開拓の精神や不屈の精神。これは学生にとっては社会に出て生きていく上で、壁に当たったときに、思い出すだけで頑張れるものだと思います。

浅利理事長 実は、旧千円札の肖像野口英世は北里先生の弟子で、福澤諭吉先生は恩師だったんですね。今回、弟子とバトンタッチしたので、これを機会に、ただおれで顔を見たというだけでなく、北里先生という

人への敬意、津田梅子の精神を受け継いだ女性たちが、そのバトンをつないでいった歴史があることを、伝えたいと思っています。

あったのでしょうか。

浅利理事長 北里先生は医学の面から、渋沢先生は経済の面から日本を良くしようと考えていました。北里先生はドイツで学んできて、日本で初めて結核療養所をつくり、福澤諭吉先生が支援した。当時、日本では結核が一番怖い病気でしたので、渋沢先生も支援をされて、その結果、日本結核予防協会を北里先生と共に創立しました。今日、深谷に来て分かった共通点は、津田先生もそうだと思いますが、『若いうちから学問を学んで、親の教育がしっかりしていた』とびっくりですね。

高橋学長 津田塾大学の10周年記念式典で渋沢翁は、『明治維新により江戸時代の身分制度が廃止されて、商工業者が地位を高めたのと同じように、女性もその責任を果たし、業績を向上していった賞を獲得できれば、地位を上げることができるようだ』とびっくりな話をされています。

小島市長 女学生たちの前でそのような話をしたわけですね。

高橋学長 『商工業者が自ら卑下してはならない。私（とき者）も皆はまの所で演説するようになった。だから、

ら、商工業者がその地位を高めたのと同様に、女性の地位も上がっていく』と、自分自身を引き合いに出して述べているんですね。そのような話を学生の前にしているというのが、非常に印象的です。

偉人たちの素顔

小島市長 今日、お二人に見ていただいた旧渋沢邸『中の家』で、3月には将棋の『王将戦』が行われます。栄一翁は将棋が好きで、福澤諭吉先生とも将棋を指したというエピソードがあります。もっとも、指す時間が取れないため、心を制してやめてしまったそうです。北里先生や津田先生は、普段どのような生活を送っていたのでしょうか。

浅利理事長 人間性が表れているものとしては、『雷おやじ』とてもいいですが、弟子を叱るときは結構激しかったそうです。部屋に呼ばれた弟子が、叱られて1歩ずつ下がっても、それを追いかけて叱りつたというエピソードが残っています。でも、それと同時に、その裏にとっても深い、弟子に対する愛情

りもありました。

偉人が現代に生きていたら何を思い、伝えるか

小島市長 栄一翁は、豊かな社会を目指していました。それは、お金持ちをたくさんつくるのが豊かな社会ではなくて、どんなにお金持ちがいても、道端で倒れている人がいるような国は豊かとは言えないということなんですね。女性の社会進出も然り、栄一翁が目指していた社会はまさにSDGsなんです。もし津田先生、北里先生が今いらついたら、何を考え、何と言ったでしょうね。

高橋学長 卒業していく次世代の若者たちに津田梅子は、『人生を船が進んでいく航路に例えるならば、灯台がいくつもあり、その灯台の光をしっかりと見なければならぬ。その灯台とは、一つは愛であり、一つは真実であり、もう一つは献身である。そして有意な人になれ』と語っています。社会貢献をするような人になってほしいということを言っているんですね。そこは渋沢翁と非常に重なる部分がある

学校法人津田塾大学

『女性の地位向上』を目指し、津田梅子が創立。その建学の精神は125年以上にわたり、受け継がれている。高度な語学力と深い専門知識を養うための学びを追求し、幅広い国際的視野、高いコミュニケーション能力を身に付けた卒業生は、国内外のさまざまな分野で活躍している。

学校法人北里研究所・北里大学

北里研究所の創立者であり、北里大学の学祖である北里柴三郎の精神にのっとり『開拓』『報恩』『叡智と実践』『不撓不屈』を建学の精神とし、生命科学の総合大学として教育、研究、医療の分野で社会に貢献し続けている。

を持っていたんですね。失敗した弟子を叱っても、外に対してはすべてを自分の責任としていました。失敗した本人たちを表に出さないんですね。だから、弟子はみんな慕っていました。

小島市長 私がいつも思うのは、栄一翁が1人で500もの会社をつくれる訳はなくて、それは、いろんな人との出会いや関わりがあったということなんですね。北里先生の場合もまさにそうで、多くの人に慕われていたということですね。

高橋学長 津田梅子も学生には大変厳しかったそうですが、学生たちが卒業して、教員になっていっ

あると思っています。

現代の若者に対して、『真実を見極められる力を持ち、多くの人々に献身できる心の広さ、深さ、大ささを持つて、社会に有意な生き方をすれば、女性たちも自分の人生が暗礁に乗り上げたりすることがないですよ』と言っていると思います。

小島市長 なるほど。北里先生は今の私たちのような見方で、どのようなことをおっしゃったでしょうね。おそらく満足していませんよね。

浅利理事長 そうですね、多分、雷がしょっちゅう落ちていたんじゃないかという気がしますけど。あの時代からすると、医学だけを見ればだいぶ進歩していますが、『もっと進歩できるはずだ。だからもっと努力せよ』。『いい時代で良かったね』とは決しておっしゃらずに、『そんなくらいであぐらをかいてるんじゃない』と言っているんですね。

深谷市民の皆さんへメッセージ

小島市長 最後に、深谷市民の皆さんへ一言いただければと思います。浅利理事長 渋沢先生がどのよう

た所を日本地図に印をつけて、卒業生が全国で活躍する様子を楽しみに見ていたそうです。また、アメリカのホストマザーは、『津田梅子はいったん言い出したら聞かないところがあるのて手に負えない』というような言葉を残しています。

小島市長 栄一翁もそうですが、お二人のエピソードからも、強い意志と信念のある人柄がうかがえますね。

浅利理事長 普段は厳しい北里先生ですが、元日に研究所の人たちみんなを集めてお酒を飲んだときに、頬を赤くしながら、数の子を食べていたという記録が残ってい

な環境でぐっやうて生きてきたか、それをこの地域の皆さんは知ることができて、それを吸収することできます。これは他の市町村とは違う強みになると思います。特にこれから、渋沢先生のやってこられたことを次の世代に伝えていただくことが、さらなる発展のためには重要だと思います。

高橋学長 渋沢翁は人間の基盤がつくれる幼少期に両親から、そして、いこの尾高徳忠から、非常に重要なことを学ばれた。そのようなコミュニケーションがこの深谷という街にあるということは、非常に誇るべきことです。深谷市民の皆さんは、このような所から日本の未来に、世界にインパクトを与えた偉人を輩出したということをぜひ心に刻んでいたきたいなと思います。

小島市長 お話を聞いて3偉人の共通するところがたくさんあると感じました。これからさまざまな形で連携させていただきたいと思っています。本当に今日はありがとうございました。

高橋学長・浅利理事長 ありがとうございます。



▲渋沢栄一記念館の渋沢栄一アンドロイドと一緒に『栄一ポーズ』

申告期間2月17日(月)～3月17日(月)

市・県民税の申告受け付けが始まります

令和7年1月1日現在、市内在住で、市・県民税の申告が必要なかたは、7ページの日程の通り、最寄りの申告会場で申告してください。

問い合わせ 市民税課 (☎574-6637)

申告時によくある質問

申告が必要な人は？

令和7年1月1日現在、市内在住で令和6年中に事業、給与、不動産などの所得があったかたです。

令和6年中に所得がなく、扶養にもなっていないかたや、市外在住の親族の扶養になっているかたでも、申告が必要な場合があります。申告書裏面の『所得がなかったかたの記入欄』に記入し、提出してください。

※申告をしないと、所得状況を確認できないため、課税(所得)証明書を発行できません。また、国民健康保険税の軽減措置や児童扶養手当などの審査ができない場合があります。

申告をしなくてもいい人は？

発行を希望するかたはオンライン申請できます。



▲オンライン申請

- ・**障害者控除** 障害者手帳など
- ・**寄附金控除** 都道府県、市区町村、住所地の共同募金会や日本赤十字社支部、県内に主たる事務所を有する社会福祉法人などに對する寄附金の証明書
- ・**医療費控除(セルフメディケーション税制)** 医療費控除の明細書、医療保険者が発行する医療費通知、セルフメディケーション税制の明細書

ケシヨン税制の明細書は市役所市民税課・各総合支所民生生活課・各公民館にあります。また、市ホームページからも印刷できます。

※医療費控除の明細書(セルフメディケーション税制の明細書は事前に作成してください。

※予防接種・通常の健康診断や人間ドックは医療費控除の対象になりません。

④番号確認書類と身元確認書類 申告時に、マイナンバーの記載と本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。

⑤利用者識別番号確認書類

申告時の注意点

医療費控除を受けられるかたへ 申告には『医療費控除の明細書』

市・県民税申告受付日程(午前9時～11時、午後1時～4時)		
と き	該 当 地 区	と ころ
2月17日(月)	小前田・荒川・緑台	花園生涯学習センター 花園公民館 (小前田2345-1)
2月18日(火)	市内全域	
2月19日(水)	武蔵野・黒田・永田・北根	
2月20日(木)	大寄地区・八基地区	
2月21日(金)	豊里地区・上柴町西・秋元町	幡羅生涯学習センター 幡羅公民館 (東方1370)
2月25日(火)	東方・幡羅町	
2月26日(水)	常盤町・国済寺・東方町・国済寺町・本田ヶ谷・上柴町東	
2月27日(木)	明戸地区・原郷	
2月28日(金)	普済寺・榛沢・後榛沢	岡部生涯学習センター 岡部公民館 (普済寺1626-3)
3月 2日(日)	市内全域(平日来られないかた)	
3月 3日(月)	岡部・沓掛・本郷・針ヶ谷・山河	
3月 4日(火)	岡・岡里・山崎・榛沢新田・西田・今泉・櫛挽	
3月 5日(水)	仲町・本住町・稻荷町・天神町・西島・西島町	南生涯学習センター 南公民館 (宿根645-1)
3月 6日(木)	上野台(大台・鼠・台坂・台天白)	
3月 7日(金)	上野台(八幡台・泉台)・萱場・見晴町・宿根・桜ヶ丘	
3月10日(月)	深谷・田谷・東大沼・西大沼・上野台(小台・ビッグウイング深谷)	
3月11日(火)	深谷町・栄町・田所町・緑ヶ丘・寿町・曲田・伊勢方	川本生涯学習センター 川本公民館 (菅沼401)
3月12日(水)	人見・櫛引・境・榎合・柏合	
3月13日(木)	大谷・折之口	
3月14日(金)	本田・畠山・菅沼・瀬山・武川	
3月17日(月)	田中・長在家・上原・川本明戸	

関東信越税理士会熊谷支部無料相談会場

対象	給与所得・雑所得・配当所得・一時所得の申告をするかた(初めて住宅借入金等特別控除を申告するかたを除く) 【例】給与所得で医療費控除の申告をするかた、公的年金などを受給しているかたで申告をするかた など
とき	2月17日(月)～27日(木)(土・日曜日、祝日を除く) 午前9時15分～11時、午後1時～3時 ※混雑状況により、午前中に受け付けを終了する場合あり
ところ	上柴公民館大会議室2(アリオ深谷3階)

※スマホ申告についても相談できます。スマートフォンをお持ちのかたは、マイナンバーカードを持参の上、パスワード(①数字4桁および②英数字6～16文字)が分かるようにしてお越しください。

問い合わせ 熊谷税務署 個人課税部門(☎521-2905)

スマホで確定申告会

問い合わせ 市民税課 (☎574 - 6637)

スマートフォンはいつでも確定申告ができ、会場で待つ必要がないので大変便利です。まだ利用したことがないかたや利用したいけれどやり方がわからないかた向けに、熊谷税務署と共催で、**マイナンバーカードを使った『スマホで確定申告会』**を開催しますので、ぜひご利用ください。

対象 次の全てに該当するかた
①マイナンバーカードを持っている、②令和6年分の所得が給与所得または公的年金受給による所得がある、③各種所得控除を受ける

とき 2月4日(火)・6日(木)各日8回

ところ 市役所本庁舎3階大会議室

定員 各回10人

申し込み 1月7日(火)から2月3日(月)正午までに、予約専用サイト(右記QRコードからアクセス)で申し込み
持ち物 スマートフォン(マイナンバーカードの読み取りおよびマイナポータルアプリに対応した機種)、マイナンバーカード(パスワード2つ①数字4桁および②英数字6～16文字)、源泉徴収票、所得控除を受けるために必要な書類

※必要書類が不足する場合には確定申告ができません。事前に国税庁ホームページなどで必要書類をご確認の上、お越しください。



市・県民税申告に必要な物

- ①市・県民税申告書(申告会場にもあります)
- ②所得が分かるもの
 - ・給与収入や年金収入のあるかたは、源泉徴収票
 - ・農業所得などのあるかたは、収支内訳書、支払調書、領収書など
 - ※収支内訳書は、事前に収入と必要経費の計算をしてください。
- ③控除が分かるもの
 - ・**社会保険料控除**など 国民健康保険税、国民年金保険料、介護保険料、生命保険料、地震保険料などの支払証明書など
 - ※国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付済額通知書の

当日、会場に行けない場合は、

当日都合が悪いかたは、他の会場で申告してください。

書』の作成が必須です。従来の領収書の添付または提示では受け付けできません。

税務署からのお知らせ

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場の開設

とき 2月17日(月)～3月17日(月)(土・日曜日、祝日を除く)

※3月2日(日)は開設。
受付11午前8時30分～午後4時(相談開始は午前9時)

ところ 熊谷税務署(熊谷市仲

税理士による確定申告無料相談

問い合わせ 関東信越税理士会熊谷支部事務局(☎521-3312)

対象 次のいずれかに該当するかた

- ①給与所得者および年金受給者で収入金額が600万円以下
 - ②医療費控除を受けようとする
 - ③年の途中での退職・就職などにより年末調整を受けていない
- とき** 2月3日(月)～14日(金)(土・日曜日、祝日を除く)
- 申し込み** 問い合わせ先または近くの税理士事務所へ



▲国税庁LINE公式アカウント

※スマートフォンをお持ちのかたは、確定申告会場において、基本的にスマートフォンを利用して申告書作成をしていただきます。

※マイナンバーカードを利用して申告する場合は、パスワード(①数字4桁および②英数字6～16文字)が分かるようにしてお越しください。

※必要書類が不足する場合には、確定申告ができません。事前に国税庁ホームページなどで必要書類を確認の上、お越しください。

新たに始まる制度・事業や、生活に身近な話題などをお知らせします

個人住宅への防犯対策補助制度を開始します

問い合わせ 自治振興課 (☎574-8597)

在宅中にもかかわらず金品目的で押し入る、強盗殺傷事件の被害を未然に防ぐため、防犯対策に有効な設備を購入・設置した高齢者のみの世帯に、地域通貨ネギーで経費の一部を補助します。

誓約あり、人感センサーライト、モニター付きインターホン、センサーアラーム、防犯フィルム、防犯性の高い錠、補助錠

対象者 ①③すべてを満たすかた
①65歳以上の高齢者のみの世帯
②市内の戸建住宅または共同住宅に居住している個人
③防犯対策に有効な、市で指定する設備を購入および設置した
対象となる購入・設置期間 1月1日(祝)～3月14日(金)
対象となる設備 防犯カメラ(申請時にプライバシー配慮に関する

※1000円未満の端数は切り捨て算出します。また、予算(100万円)に達し次第、受け付けを終わります
申し込み 1月14日(木)から3月14日(金)までに、申請書類を電子申請または問い合わせ先窓口で提出
※必要書類など詳しくは、市ホームページ(下記QRコードからアクセス)で確認ください。

寄居警察署長に聞きました

身を守るために個人でも防犯対策を！

『住宅強盗』『闇バイト』に関する報道が連日されており、警察にも不安を感じたかたからの問い合わせが増えています。こうした不安を軽減し被害を防ぐためには、防犯カメラの設置など、個人でできる防犯対策の積み重ねが重要です。

市の新たな補助金も有効に活用して、それぞれのお宅の防犯対策を進めましょう。

寄居警察署 杉山勝信 署長
※深谷市は、深谷・岡部地区は深谷警察署、川本・花園地区は寄居警察署が管轄となっています

謹んで、新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は市政運営に対し、ご理解、ご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

昨年は、渋沢栄一翁が肖像の新1万円札が発行され、深谷市が全国的にも注目を集める1年となりました。新紙幣発行を記念した各種イベントでは、市民の皆さまと特別なときを共有するとともに、多くのマスメディアで取り上げていただき、『渋沢栄一＝深谷市』のイメージを発信することができました。

今年も、この盛り上がりを一過性のブームで終わらず、渋沢栄一翁の精神を継承し、継続して盛り上げてまいります。まちづくりの指針である『第2次深谷市総合計画後期基本計画』の基本方針、『誰一人取り残さない みんながうれしい ふかや』の実現を目指し、市政を前に進めてまいりますので、引き続きご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

新春の門出にあたり、市民の皆さまのご多幸をご祈念申し上げ、新年のごあいさつといたします。



深谷市長 小島進



深谷市議会議員 角田義徳

市民の皆さまにおかれましては、輝かしい新春を心健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日ごろから市議会に温かいご支援を賜り、深く感謝申し上げます。

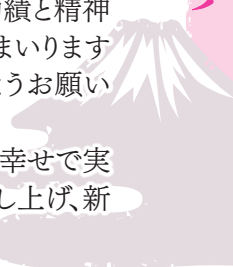
昨年は、郷土の偉人である渋沢栄一翁が肖像となった新1万円札が、7月3日に発行されました。これは、深谷市にとってたいへん名誉なことであり、全国的にも注目されております。

栄一翁は、その生涯において、論語の精神から学んだ『忠恕の心』を持ち続け、日本の近代化に大きく貢献いたしました。また、本市では『誰一人取り残さない みんながうれしい ふかや』を基本方針として掲げています。

市議会におきましても、栄一翁の功績と精神を現代に生かす取り組みを実施してまいりますので、変わらぬお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

本年が、市民の皆さまにとりまして、幸せで実り多き年となることを、心よりご祈念申し上げ、新年のごあいさつといたします。

令和7年頭のごあいさつ



ありがとうの手紙



優秀賞
高校生・大学生の部
日々がんばる私へ

東京成徳大学深谷高等学校2年(現3年) 大橋 杏璃 さん

いつも何事にも挑戦し、がんばってくれてありがとう。日々、色々な事に全力で取り組み、嫌な事でも最後までやり遂げられる私はとてもすごいなと感じます。嬉しい事、悲しいことなどたくさんある中でこんなに幸せな日々が送れる事に感謝してほしい。がんばる私へありがとうとも思うけど、周りの大人や友達にもありがとうの思いを忘れないで過ごしてほしい。これからたくさん色々な事があって大変な日もあると思うけど、自分らしくがんばっていこう。改めて、いつもありがとう。

みんなの声BOX

Q 『おたふくかぜ』の予防接種を受けたいのですが、助成はありますか？

A 1回あたり4,000円、2回まで助成しています。

『おたふくかぜ』は、特に年長児などがかかると合併症の頻度が高くなり、難聴などの後遺症が残ることがあります。そのため、1歳を過ぎたらできるだけ早めに、発症しやすい年齢となる3歳より前に予防接種をすることが望ましいとされています。

市では、接種時に市内に住民登録がある満1歳から満6歳までのかたを対象に予防接種の費用助成を行っています。

問い合わせ 保健センター (☎575-1101)

ふっかちゃんでんき

「ふっかちゃんでんき」は深谷市も出資する地域に根差した電力会社です。



「埼玉県渋沢栄一スピリッツ企業」に認定されました

太陽光発電余剰電力をお譲りください！

安全・安心な電気 プランの概要

固定価格買取満了通知をご用意の上お問い合わせください。ホームページでも受け付けています。

プランA…余剰電力を買取ります
買取価格 8.6円/kWh (税込、消費税率10%)

プランB…電力の供給契約を締結します
買取価格 8.8円/kWh (税込、消費税率10%)

【問い合わせ】

ふかやeパワー(株)
TEL: 578-8217
担当: 紺野

詳しくは「ふっかちゃんでんき」で検索！



市有地の概要

対象物件
旧岡部B&G海洋センター敷地
所在地番
山河 1300 番 1、1306 番 1
地目・地積
宅地・4,583.77㎡
解体建物の概要
RC 造、総延床面積 1,214.05㎡ (昭和 56 年建築)
外観写真



未利用となっている市有地の有効活用を目的として、建物の解体を条件に旧岡部B&G海洋センターの敷地を売却します。

募集要領 1月16日(木)～3月28日(金)に問い合わせ先窓口で配布。市ホームページ(下記QRコードからアクセス)からも入手可能。



『マイナス入札』を実施 旧岡部B&G海洋センター敷地を売却します

問い合わせ 公共施設改革推進室 (☎568-5009)

第15期ふかや市民大学 受講生・講座見学会参加者募集

問 生涯学習スポーツ振興課 (☎572-9581)

『ふかや市民大学』は、市民の生涯学習やボランティア活動への理解を深め、学習を通して人と人とのつながり、そこでの学習成果をまちづくりに生かすことを目的として実施しています。

【第15期ふかや市民大学受講生募集】

対象 次の要件をすべて満たすかた

①深谷市に関心があり、地域に積極的に関わる意欲がある

②令和7年4月1日時点で18歳以上

※市外在住のかたも応募可

とき 土曜日の午前9時30分～正午（原則毎月2回）

ところ 本庁舎・市内公民館など

内容 20回の講座、1年を通して10人程度のグループでテーマを決めて学習する班活動

定員 80人（抽選、市内在住・在勤の新規応募者優先）

参加料 1万円

申 1月14日(火)から2月28日(金)

午後5時までに、電子申請（右

記QRコードからアクセス）。

または、問い合わせ先および各公民館窓口へ応募用紙を提出するか、問い合わせ先へ電話で申し込み

【講座見学会】

対象 ふかや市民大学に入学したことがないかた

とき 1月25日(土)午前9時30分～正午

ところ 本庁舎3階大会議室

定員 15人

講師 県北部地域振興センター

申 1月14日(火)から21日(火)午後5時までに直接または電話で問い合わせ先へ



「働きたいけど自信がない」と悩むかたと家族のためのサポステ利用説明会(個別対応)

問 深谷若者サポートステーション(厚生労働省委託事業) (☎577-4727・受付時間 平日午前9時～午後5時)

対象 15～49歳の無業のかた

「子育て・健康」↓「健(検)診・教室・講座の予約」↓「大人が対象のもの」から選択、または電話で問い合わせ先へ

参加料 500円

申 1月9日(木)午前9時から市公式LINE(「子育て・健康」↓「健(検)診・教室・講座の予約」↓「大人が対象のもの」から選択、または電話で問い合わせ先へ)

▲市公式LINE



地域活動をしたいかたをサポートします！ポイントメニュー～ベースメニュー編～

問 市社会福祉協議会 (☎573-6563)

対象 市内在住・在勤のかた

とき 1月29日(水)午前10時～11時

ところ 深谷市ボランティア交流センター

定員 10人

とき 1月25日(土)、2月22日(土)、3月22日(土)午後1時30分～4時

ところ 深谷若者サポートステーション(西島4-2-61ウエストビル2階)

申 1週間前までに電話で問い合わせ先へ

※詳しくは、問い合わせ先ホームページ(下記QRコードからアクセス)をご確認ください。

とき 1月25日(土)、2月22日(土)、3月22日(土)午後1時30分～4時

ところ 深谷若者サポートステーション(西島4-2-61ウエストビル2階)

申 1週間前までに電話で問い合わせ先へ

※詳しくは、問い合わせ先ホームページ(下記QRコードからアクセス)をご確認ください。



【チケット購入者先着30人限定「バックステージツアー」】

とき 3月1日(土)午後1時～

申 電話または直接問い合わせ先へ

とき 3月1日(土)午後2時30分～

ところ 深谷市民文化会館大ホール

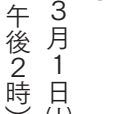
入場料 2800円(友の会2500円)

申 1月10日(金)午前9時から問い合わせ先、花園文化会館アドニスでチケットを購入

【チケット購入者先着30人限定「バックステージツアー」】

とき 3月1日(土)午後1時～

申 電話または直接問い合わせ先へ



劇団東少ファミリーミュージカル『白雪姫』

問 深谷市民文化会館 (☎573-765)

とき 3月1日(土)午後2時30分～

とき 3月1日(土)午後2時30分～

ところ 深谷市民文化会館大ホール

入場料 2800円(友の会2500円)

申 1月10日(金)午前9時から問い合わせ先、花園文化会館アドニスでチケットを購入

【チケット購入者先着30人限定「バックステージツアー」】

とき 3月1日(土)午後1時～

申 電話または直接問い合わせ先へ



『宝くじまの音楽会』「南うせつウィーファン」のうたコンサート

問 文化振興課 (☎577-4501)

深谷市民文化会館 (☎573-8765)

とき 3月28日(金)午後6時30分～

ところ 深谷市民文化会館大ホール

入場料 前売り 2000円、当日 2500円 ※宝くじ助成による特別料金

申 1月11日(土)午前9時から深谷市民文化会館、深谷市花園文化会館アドニス、グローバルソフトウェア本庄文化ホールでチケットを購入



後世に歌い継ぎたい曲を歌いましょう！「花園アドニス」うたえ広場～冬～

問 花園文化会館アドニス (☎584-6125)

とき 2月8日(土)午後1時30分～3時30分

ところ 花園文化会館アドニス集会所

定員 60人

参加料 500円

申 1月8日(水)から直接または電話で問い合わせ先へ

自衛官候補生募集

問 自衛隊埼玉地方協力本部熊谷地域事務所 (☎522-4855)

応募資格 18歳以上33歳未満のかた

市役所の連絡先

●本庁舎 ☎366-8501 深谷市仲町11-1 ☎571-1211(代表)

●岡部総合支所 ☎369-0203 深谷市普済寺1626-3 ☎585-2212(岡部市民生活課)

●川本総合支所 ☎369-1192 深谷市菅沼401 ☎583-2781(川本市民生活課)

●花園総合支所 ☎369-1293 深谷市小前田2345-1 ☎584-1121(花園市民生活課)

●月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(祝休日・年末年始を除く)
※令和6年12月28日(土)～令和7年1月3日(金)は閉庁します
市役所本庁舎1階の窓口業務は午後7時15分まで
(一部取り扱えない業務があります)

●木曜日



火災、その他災害情報の問い合わせ
医療機関情報のご案内
●テレホンサービス
☎048-551-0119

防災行政無線
放送内容のご案内
●テレホンサービス
☎048-551-9000

募集



掲載内容について、急きょ中止・延期となる可能性があります。最新の情報は、各問い合わせ先へご連絡の上、ご確認をお願いします。



公共施設の清涼飲料水等自動販売機設置者を公募します

問 公共施設改革推進室 (☎568-5009)

対象 県内に本店、支店または営業所を有する法人、市内で事業を営む個人

設置期間 令和7年度の5年間

募集要項配付期間・配付場所 1月14日(火)～2月12日(水)・問い合わせ先または市ホームページ

申 2月3日(月)から12日(水)までに問い合わせ先へ

※詳しくは市ホームページ(下記QRコードからアクセス)をご確認ください。



令和7年度中に発注する学校給食用食材の納入希望者登録

問 教育総務課 (☎574-5811)

受付期間 1月17日(金)～2月14日(金)

申請書の配布・受付 ●問い合わせ先有効期間 ●4月1日(火)から1年間

【「多様性を認め合う職場を目指して」LGBTQへの配慮】研修会

問 人権政策課 (☎574-6643)

とき 2月19日(水)午後3時～4時30分

ところ 上柴公民館中会議室

内容 基礎知識および職場における対応や配慮、注意点など

申 電子申請(下記QRコードからアクセス) または電話で問い合わせ先へ



絵本専門士による『読み聞かせ講座(乳幼児編)』参加者募集

問 深谷市立図書館 (☎571-8210)

とき 1月26日(日)、2月2日(日)(全2回) 午後1時30分～3時30分

ところ 岡部公民館大会議室

内容 ステップアップ講座(絵本の選び方・読み方の講義と実践、手遊び、わらべうたなど)

定員 40人(全日程参加できるかた優先)

講師 1日目 大河原悠哉氏(絵本専門士) 2日目 菊池奈緒子氏(絵本専門士)

持ち物 筆記用具

申 1月15日(水)午前9時から電子申請(下記QRコードからアクセス) または電話で問い合わせ先へ



シラスマホ教室①PayPay活用②Googleマップの情報検索

問 深谷公民館 (☎571-0506)

対象 市内在住でスマートフォンを持参できる初心者のかた(①はスマホ・タブレット済みであること)

とき ①2月6日(木)、②2月13日(木) 午前9時45分～11時45分

ところ 深谷公民館

定員 各日20人

参加料 500円(資料代)

講師 ITサポーター 深谷

申 1月15日(水)から電話で問い合わせ先へ

「たのび」ブック登録事業『食生活改善推進員養成講座』

問 保健センター (☎575-1101)

対象 市内在住で今まで受講したことがなく全日程参加できるかた

とき・ところ 2月14日(金)午前9時

大雪時にご注意ください

問 建築住宅課 (☎574-6655)

大雪警報などで降雪が見込まれ、大雪後の降雨により積雪の重さが一層増す場合は、カーポートや老朽化している建築物が倒壊するおそれがあるため、近寄らないよう注意してください。

全国のコンビニで 証明書が 取れます

全国のコンビニエンスストアで、マイナンバーカードを使って、住民票などの証明書が簡単に取れる『コンビニ交付』をぜひご利用ください。

取得できる証明書

- ・住民票の写し
- ・住民票記載事項証明書
- ・戸籍附票の写し
- ・印鑑登録証明書
- ・課税（所得）証明書
- ・納税証明書
- ・戸籍全部事項証明書
- ・戸籍個人事項証明書

利用可能時間

毎日午前6時30分～午後11時（年末年始・メンテナンス日を除く）

問 市民課（☎574-6640）、
市民税課（☎574-6637）

受付期間 ● 1月29日(水)まで
試験日 ● WEB試験 11月29日(日)、
口述試験など 11月22日(土)・23日(日)
のいずれか1日
※詳しくは、問い合わせ先ホームページ（下記QRコードからアクセス）を確認、または問い合わせ先へ



歴史講座『深谷城と鉢形城』

問 文化振興課（☎577-4501）
とき ● 2月15日(土)午後1時30分～4時
ところ ● 深谷公民館大会議室
定員 ● 80人
講師 ● 石塚三夫氏（寄居町鉢形城歴史館）
申 1月14日(火)から2月7日(金)までに、
電子申請（下記QRコードからアクセス）。または、
電話、直接問い合わせ先へ



児玉・深谷地域の古代の生活と文化を紹介 本庄早稲田の杜地域連携展覧会 講演会

問 本庄早稲田の杜ミュージアム（☎0495-71-6878・
hwmn@city.honjo.lg.jp）
【展覧会】
とき ● 1月18日(土)～3月23日(日)午前
9時～午後4時30分（月曜日休館。
月曜日が祝・休日の場合は翌日）
ところ ● 早稲田リサーチパーク・コミ
ュニケーションセンター2階情報資料室

【講演会】

とき ● ①1月25日(土)、②2月8日(土)、
③3月1日(土)各回午後1時30分～3時
ところ ● 早稲田リサーチパーク・コミュニ
ケーションセンター3階レクチャールーム1
内容・講師 ● ①『神川町畠樹原遺跡―炭
窯・鍛冶・寺院』・金子彰男氏（神川町生
涯学習課）、②『上里町内における古代遺
跡の変遷―律令期を中心に』・林道義氏
（上里町生涯学習課）、③『律令期の深谷
周辺』知久裕昭氏（深谷市文化振興課）
定員 ● 各回100人

申 1月16日(木)午前9時から、直接ま
たは電話・メール（本文に氏名と電
話番号を記載）で問い合わせ先へ

イベント



市内特別支援学級児童生徒作品展 『夢・きらきらアート展』

問 教育研究所（☎572-9456）
とき ● 1月18日(土)～20日(月)午前9時
30分～午後4時30分（20日は午前11
時30分まで）
ところ ● 深谷市民文化会館展示室

深谷ねぎまつり

問 深谷ねぎまつり実行委員会（☎info@negimatsuri.com）
とき ● 1月26日(日)午前10時～午後3時

ところ ● 岡部公民館（評議員会 大
会議室、登録会 中会議室）

参加料 ● ①チーム登録 11一般650
0円、中学生3000円、小学生2
500円 ②審判・記録登録 1120
00円 ※当日集金

市民スキー教室2025

問 市スキー連盟・富田さん（☎09
0-2525-3193）
対象 ● 中学生以上の市内在住・在
勤・在学者または連盟登録者で、S
A J 2級相当以上のかた
とき ● 2月1日(土)・2日(日)午前8時
30分～午後4時
ところ ● オグナほかかスキー場（群
馬県）※現地集合・解散
定員 ● 20人

参加料 ● 1日 113000円、2日 11
6000円（リフト代・保険料を含
まない）※当日集金
申 1月17日(金)までに深谷ビッグター
トル（☎572-3000）へ

自動運転 EV バスの試乗会 参加者募集

問 都市計画課（☎574-6654）



▲試乗会で使用する自動
運転EVバス（電気バス）

運転手不足など地
域公共交通における
問題解決を目指す取
り組みの一環として、
自動運転レベル2の
実証運行を兼ねた自
動運転バスの試乗会
を開催します。

対象 小学生以上の市内在住者（小学
生は保護者同伴）
とき 2月11日(祝)午前9時30分～午後3
時20分（全8便、1便20分程度）
ところ JR深谷駅南口～上柴地内
定員 各便10人（合計80人・抽選）
申し込み 1月14日(火) までに市ホーム
ページから電子申請
※詳しくは市ホームペ
ージ（右記QRコードからア
クセス）をご確認ください。



ところ ● 深谷グリーンパーク・パティオ
※詳しくは問い合わせ先ホー
ムページ（下記QRコードか
らアクセス）をご確認ください。



仙元山野鳥観察会

問 コグラサークル・田村さん（☎5
71-5136）
とき ● 1月19日(日)午前8時～10時
ところ ● 仙元山公園（集合 11深谷ビ
ッグタートル噴水前）
持ち物 ● 観察用具、双眼鏡、筆記用
具、防寒具、マスク着用
※悪天候の場合は中止

抽選で豪華賞品が当たる！ 上武絹の道『リアル宝探し』

問 企画課（☎574-8096）

※傷害保険に加入の上参加

第7回市ジュニアスキー教室

問 市スキー連盟・高野さん（☎09
0-1550-1218）
対象 ● 市内在住の小学校4～6年生
とき ● 3月1日(土)午前6時～午後7時
ところ ● 湯ノ丸スキー場（長野県）
定員 ● 30～80人
参加料 ● 初心者 11万円、初級者以
上 11万1000円（バス、リフト
代、保険料を含む）
申 1月23日(木)午後6時から、参加料
を添えて深谷ビッグタートル（☎5
72-3000）へ

小学生と保護者・一般シニア 卓球教室

問 市卓球連盟・森田さん（☎050
-3692-1805）
対象 ● 市内在住の小学校3～6年生
と保護者、市内在住者（一般・シニア）
とき ● 2月2日(日)午前9時～正午
ところ ● 深谷ビッグタートルサブア
リーナ
定員 ● 40人

参加料 ● 小学生 113000円、保護者・
一般・シニア 115000円（保険料を含む）
申 1月6日(月)から24日(金)までに参加
料を添えて深谷ビッグタートル（☎5
72-3000）へ

スポーツ・ レクリエーション



深谷ビッグタートルフィットネス
教室（113月）
問 深谷ビッグタートル（☎572-
3000）
対象 ● 18歳以上
ところ ● 深谷ビッグタートル

くらしの情報



弁護士司法書士精神保健福祉士などによる
暮らしの困りの総合相談会 in 深谷
問 暮らしとこころの総合相談会事務局・夜明けの会（県委託事業）（☎048-774-2862）
とき ● 1月26日(日)正午～午後4時
ところ ● アリオ深谷3階キララ上柴
内容 ● 失業・借金・多重債務・相
続・引きこもりなどの生活の困りご
とや、こころの健康などの相談
申 電話で問い合わせ先へ（受付 11平
日午前10時～午後5時）

お知らせ



発達障害者就労支援センターの
支援をご利用ください
問 ジョブセンター熊谷（☎501-8917）
対象 ● 医師の診断や障害者手帳の有
無にかかわらず、発達障害の特性を
持ち、その自覚があるかたで企業な
どへの一般就労（障害者雇用枠での
就労を含む）を希望しているかた
※障害福祉サービスの就労移行支援を
利用して訓練を受ける場合は、市の障
害福祉サービスの支給決定などが必要
ところ ● サンライズ桜木・堀口第二ビ
ル4階・5階（熊谷市桜木町1-137）

お誕生日おめでとうございます

祝!! 100歳



田中せきさん(小前田) 11月14日生



関口トモ子さん(永田) 11月14日生



大嶋かつさん(針ヶ谷) 11月15日生



石川好子さん(上野台) 11月15日生



滝澤延さん(稲荷町) 11月22日生



内田よしさん(本郷) 11月25日生



藤野よ志子さん(本田) 11月29日生

介護保険要介護認定者の『障害者控除対象者認定書』を送付します

問 長寿福祉課 ☎ 574・8544

所得税、市・県民税の申告の際に、『障害者控除対象者認定書』を提出することで、本人またはそのかたを扶養している親族のかたが障害者控除の適用を受けられます。該当者には1月下旬に郵送します(申請は不要)。

対象 ●令和6年12月31日時点で、次のいずれかを満たす65歳以上のかた ①『要介護4』または『要介護5』の認定を受けている(特別障害者)、②『要介護3』の認定を受けている(障害者)

おむつ代の医療費控除

問 大里広域市町村圏組合介護保険課 ☎ 501・1330、市長寿福祉課 ☎ 574・8544

介護保険法による要介護認定を受けておむつを使用しているかたが、確定申告で医療費控除を受ける場合には、医師が発行する『おむつ使用証明書』に代えて、次の要件をすべて満たす場合、大里広域市町村圏組合が発行する『おむつ使用確認書』でも医療費控除の対象と認められます。

要件 ●①要介護認定有効期間が令和6年中にあり連続する要介護認定が6カ月以上のも、②要介護認定のための主治医意見書で寝たきり状態に

あり、失禁への対応としてのカテーテル使用、または尿失禁の発生や発生可能性が確認できること

農林業を営んでいるかたへの調査『農林業センサス』が行われます

問 商工振興課 ☎ 577・3409

1月中旬から調査員が訪問し、農林業の経営状況などの記入を依頼します。今後の農林業の政策に役立てるための大切な調査ですので、ご協力をお願いします。

なお、調査員は調査員証を携帯しており、通帳やカードを預かったり、金銭を要求することはありません。不審に思った際はお問い合わせください。

小・中学校における指定学校の変更に関する要件の見直し

問 学校教育課 ☎ 572・9578

市が指定した小学校または中学校を変更することができる場合の要件の一部見直ししました。指定学校変更の要件は、市ホームページ(下記QRコードからアクセス)でご確認ください。



新小・中学校1年生対象入学通知の送付

問 学校教育課 ☎ 572・9578

1月中旬に、新小・中学校1年生(1月1日現在、深谷市に住民票のあ

るかた)に入学通知を送付します。届かない場合は、ご連絡ください。

なお、身体的理由など市の定める特定の事由に該当する場合には、指定学校の変更の申請ができます。変更を希望する場合、問い合わせ先に相談の上、1月31日(金)までに申立書に必要書類を添えて申請してください(入学通知を持参)。

国民年金からのお知らせ

問 熊谷年金事務所 ☎ 522・5012、保険年金課 ☎ 568・5001

【20歳になったら国民年金】

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満のかたは、国民年金の被保険者となります。20歳になったかたには、厚生年金保険に加入しているかたを除き、日本年金機構から国民年金(第1号被保険者)に加入したことをお知らせする案内と保険料の納付書が送付されます。

学生や経済的に保険料の納付が困難なかたは、『学生納付特例』や『納付猶予』など、保険料の支払いを猶予する制度の適用を受けられる可能性があります。詳しくは、日本年金機構ホームページ(下記QRコードからアクセス)をご覧ください。



舗・事務所などを有し1年以上の事業実績がある、④市税を完納している補助交付期間 ●1人通算36カ月補助額 ●年間掛け金総額の20%以内(1人につき月上限2000円) 田 1月6日(月)から31日(金)までに問い合わせ先へ

制度改正後最初の児童手当を令和6年12月に支給しました

問 こども青少年課 ☎ 574・6646

令和6年10月に児童手当制度が改正され、10月・11月分を12月13日に支給しました。制度改正後の手当額が振り



1月31日(金)は

国民健康保険税 7期

の納期限です。

口座振替にしているかたは、振替日となりますので、1月30日(木)までに残高をご確認ください。なお、納付が困難なかたは、収税課までご相談ください。

問 収税課 ☎ 574・6639

【老齢年金受給者の皆さんへ】

老齢または退職を支給事由とする厚生年金・国民年金などの公的年金を受けているかたには、1年間に支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額などをお知らせする『公的年金等の源泉徴収票』が1月以降順次、日本年金機構から送付される予定です。この源泉徴収票は、確定申告をする際に必要となりますので、大切に保管してください。

※遺族年金・障害年金受給者には、源泉徴収票は送付されません。

※源泉徴収票の再交付は、熊谷年金事務所または『ねんきんダイヤル』☎ 0570・05・1165へ

マイナ保険証をお持ちでなくてもこれまでどおり医療を受けられます

問 保険年金課 ☎ 574・6641 令和6年12月2日に、従来の健康保

込まれているか、手当の支給口座をご確認ください。

制度改正後の手当額の振り込みが確認できない場合、申請手続きが必要な可能性がありますので、市ホームページ(左記QRコードからアクセス)に掲載している申請確認フローチャートなどで手続きが必要か不要かを再度ご確認ください。



住民基本台帳の一部写しの閲覧状況の公表

問 市民課 ☎ 574・6640

対象閲覧期間 ●令和5年11月1日～令和6年10月31日

閲覧団体数 ●①住民基本台帳法第11条の2第1項第1号に基づく請求による閲覧 6団体

※閲覧内容は市ホームページ(下記QRコードからアクセス)をご覧ください。



1月10日は110番の日

110番は『緊急通報』専用です

問 深谷警察署地域課 ☎ 575・0110、寄居警察署地域課 ☎ 581・0110

緊急性のない相談などは、けいさつ総合相談センター ☎ 9110、ダイヤル回線および一部のIP電話からは ☎ 048・822・9110をご利用ください。

🏠 酒蔵の映画館
深谷シネマ

1月の上映スケジュール

通常料金 1,300円 障がい者 1,000円
📍NPO法人市民シアター・エフ(📞551-4592)【火曜日定休】

1月 5日(日) 6日(月)・休館 7日(火) 8日(水) 9日(木) 10日(金) 11日(土) 12日(日) 13日(月) 14日(火)・休館 15日(水) 16日(木) 17日(金) 18日(土) 19日(日) 20日(月) 21日(火)・休館 22日(水) 23日(木) 24日(金) 25日(土) 26日(日) 27日(月) 28日(火)・休館 29日(水) 30日(木) 31日(金) 2月 1日(土)	侍タイムスリッパ *一般1,800円 シニア1,300円 午前9時30分～ [日本/2時間11分]	ナミビアの砂漠 午後0時20分～ [日本/2時間17分]	箱男 午後3時10分～ [日本/2時間]	とりつくしま 午後5時40分～ [日本/1時間29分]	シュリ デジタルリマスター 午後7時40分～ [韓国/2時間5分/字幕]
	愛に乱暴 午前9時30分～ [日本/1時間45分]	侍タイムスリッパ *一般1,800円 シニア1,300円 正午～ [日本/2時間11分]	ナミビアの砂漠 午後2時40分～ [日本/2時間17分]	シサム 午後5時30分～ [日本/1時間54分]	箱男 午後7時50分～ [日本/2時間]
	ボレロ 永遠の旋律 午前9時30分～ [フランス/2時間1分/字幕]	ぼくのお日さま 午後0時10分～ [日本/1時間30分]	Cloud クラウド 午後2時10分～ [日本/2時間3分]	愛に乱暴 午後4時40分～ [日本/1時間45分]	侍タイムスリッパ *一般1,400円 シニア1,300円 午後7時～ [日本/2時間11分]
	ぼくが生きてる、 ふたつの世界 *全回、日本語字幕付き上映 午前9時30分～ [日本/1時間45分]	劇場版 アナウンサーたちの戦争 正午～ [日本/1時間53分]	ぼくのお日さま 午後2時30分～ [日本/1時間30分]	ボレロ 永遠の旋律 午後4時30分～ [フランス/2時間1分/字幕]	ジガルタンダ・ダブルX 午後7時～ [インド/2時間52分/字幕]

※1月4日(土)より開館いたします。 上映情報は全て予定です。予告なしに変更する場合がありますのでご了承ください。

📖 図書館休館日

深谷・花園図書館 【 1月】 1日(祝)・ 2日(休)・ 3日(金)・ 6日(月)・10日(金)・14日(火)・20日(月)・27日(月)
【 2月】 3日(月)・10日(月)・14日(金)・17日(月)・25日(火)

上柴・岡部・川本図書館 【 1月】 1日(祝)・ 2日(休)・ 3日(金)・10日(金)
【 2月】 14日(金)

≪岡部図書館 臨時休館≫ 1月13日(祝)午前9時～午後1時 ※電気設備点検のため午後1時から開館します。

🌿 深谷グリーンパーク・パティオ (📞574 - 5000)・火曜日休館

■営業時間:午前10時～午後9時
■安全確認の点検等実施のため、レジャープールは休館しています。25mプールは利用できます。
■プール休館中も公園などの屋外エリアおよび、フラワーショップフロル、ラウンドフィットネス、フラワーアレンジメント教室などは利用できます。
※最新情報(入場料金など)は、パティオホームページ(右記QRコードからアクセス)などでご確認ください。

イベント名	とき・内容	備考
【フロアレッスン】 エアロ&ストレッチ教室	毎週水曜日 午前10時10分～11時 音楽に合わせ、楽しく有酸素運動をして、最後はストレッチでリラックスしましょう。 初めてのかたでも大歓迎です。	定員/当日先着15人 参加料/一般600円、会員500円 服装・持ち物/動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの場合) ※詳しくは電話でパティオへ
野菜スタンプでオリジナル 巾着を作ろう!	1月26日(日)午前10時～午後3時	定員/当日先着100人 参加料/500円
季節のフラワーレッスン ワイヤーティーポット アレンジメント教室	2月8日(土)①午前10時～11時30分②午後1時～2時30分 ワイヤーでできたティーポットの中に、アーティシヤルフラワーやドライフラワーを飾ります。	対象/小学生以上(低学年は保護者同伴) 定員/各回先着16人 参加料/2,500円 講師/善本由紀氏(株日比谷花壇) 📅1月10日(金)午前11時から電話でパティオへ

令和7年度『会計年度任用職員』の登録を受け付けています

市では、4月以降に会計年度任用職員として勤務を希望するかたの登録を受け付けます。

申し込み 会計年度任用職員登録用履歴書(市ホームページから入手可能)または市販の履歴書に必要事項を記入し、必要に応じて資格証のコピーを添付して各問い合わせ先へ提出(郵送・メールも可)。
※登録しても、勤務できない場合があります。
※詳しくは市ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。



会計年度任用職員とは、1会計年度内(4月～翌年3月)を任期として任用される非常勤の公務員です。窓口・電話対応や書類作成を行う一般事務や、専門的な業務などに従事し、職務に専念する義務などの服務規律が適用されるほか、期末・勤勉手当の支給(条件あり)や昇給制度などがあります。

募集職種一覧 (詳しくは市ホームページをご覧ください。)

職種	報酬(時給)	必要資格・免許など
❶一般事務	1,255円	
❷保健師	1,645円	保健師
❸保育士	1,392円	保育士 ※書類提出後、窓口での登録が必要
❹看護師	(医療的ケアありの場合) 1,549円 (資格有) 1,370円 (資格無) 1,274円	看護師 ※書類提出後、窓口での登録が必要
❺放課後児童支援員		放課後児童支援員 ※書類提出後、窓口での登録が必要
❻学校用務員	1,255円	普通自動車運転免許
❼学校栄養士	1,440円	栄養士
❽幼稚園教諭 (①副担任 ②担任補助 ※その他職種あり)	① 1,392円 ② 1,284円	幼稚園教諭1種または2種免許
❹給食調理員	1,255円	調理師免許
❿学校アシスタントティーチャー	1,370円	小・中学校、高校いずれかの教員免許
⓫学校司書	1,255円	
⓬日本語指導職員	1,370円	次のいずれかを満たすかた ①小・中学校、高校いずれかの教員免許 ②日本語指導などの経験を有する
⓭教員業務支援員	1,255円	
⓮ICT支援員	1,370円	次のいずれかを満たすかた ①教員免許またはこれに準ずる資格もしくは経験を有する ②コンピュータに関する知識および技能がある
⓯英語指導アシスタントティーチャー	1,370円	次のいずれかを満たすかた ①英検2級相当の資格を有する ②小学校英語指導者資格などの指導資格を有する ③小学校、中学校(英語)、高校(英語)いずれかの教員免許
⓰学校総合支援員	(月給) 112,722円	小・中学校、高校いずれかの教員免許
⓱中学校学習支援員	(月給) 56,361円	小・中学校、高校いずれかの教員免許
⓲中学校学力向上支援員	1,370円	教員免許状を取得しており、生徒の指導に関する知識・技能を有するかた
⓳小学校学習支援員	1,370円	大学卒業以上かつ、児童の指導に関する知識・技術を有するかた
⓴特別支援補助員	1,255円	
⓵教育相談員	1,370円	次のいずれかを満たすかた ①カウンセリング講座の受講を修了 ②カウンセリング実務経験3年以上 ③小・中学校、高校いずれかの教員免許 ④学校勤務経験3年以上 ⑤心理学専攻課程修了
⓶インクルーシブ支援員	1,255円	

問い合わせ・申し込み(募集職種ごとに、申し込み先が異なります。)

職種❶＝人事課(📞574 - 6636) 職種❷＝保健センター(📞575 - 1101) 職種❸～❺＝保育課(📞574 - 8648) 職種❻～❹＝教育総務課(📞574 - 5811) 職種❿～⓯＝学校教育課(📞572 - 9578) 職種⓰～⓴＝教育研究所(📞572 - 9456)



各種無料相談

※相談日が祝休日・年末年始に当たる場合は、お休みになることがあります。

名称	問い合わせ	内容	とき	ところ
深谷市子ども家庭センター(児童福祉)家庭児童相談室	こども青少年課 ☎571-1408	子どもに関する心配や悩み事の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(家庭児童相談室は午前9時～午後5時)	こども青少年課 家庭児童相談室
虐待防止ホットライン	こども青少年課 ☎574-3000	虐待が疑われる子どもを見つけた場合は、ご連絡ください	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	こども青少年課
子どもスマイルネット	子どもスマイルネット ☎048-822-7007	子ども(原則18歳未満・高校生は対象)に関わる悩み電話相談	毎日午前10時30分～午後6時	-
行政相談	自治振興課 ☎574-8597	行政に関する苦情・要望など	毎月第2・3木曜日 午後1時30分～4時	市役所本庁舎2階 相談室2-2
法律相談(弁護士)	自治振興課 ☎574-8597	離婚(養育費など)、金銭貸借、商取引などの法律に関する相談 予約制	火曜日 午後1時30分～4時20分 第4木曜日 午前9時～11時50分	市役所本庁舎2階 相談室2-1
登記・法律相談(司法書士)	自治振興課 ☎574-8597	相続、登記などの法律に関する相談 予約制	木曜日 午後1時30分～4時20分	市役所本庁舎2階 相談室2-1
市民相談	自治振興課 ☎574-8597	市民生活に関する相談	月・水・金曜日 午前9時30分～正午、午後1時～4時30分 ※受け付けは午後4時まで	市役所本庁舎2階 相談室2-1
消費生活相談	消費生活センター ☎571-2805	商品契約に関する苦情など	月～水・金曜日 午前10時～正午、午後1時～4時	市役所本庁舎2階 相談室2-2
不動産相談	自治振興課 ☎574-8597	土地や建物の売買、賃貸など、不動産に関する相談 予約制	毎月第3火曜日 午前9時～正午	市役所本庁舎2階 相談室2-1
交通事故相談	交通事故相談所 ☎048-830-2963	交通事故に関する相談	月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～5時 ※受け付けは午後4時30分まで	県庁第2庁舎 交通事故相談所
教育相談	教育研究所 ☎572-9456	子どもの発達や、不登校・いじめなど、学校生活上の悩みや就学などについての相談	月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時30分 ☒e-net@city.fukaya.saitama.jp	教育研究所 メール(深谷イーネット)で相談も可
よろず人権相談(人権擁護委員)	人権政策課 ☎574-6643	生活全般で感じた人権上の困り事や悩みなどの相談 予約優先	1月27日(月)、2月10日(月) 午前9時～正午	市役所本庁舎2階 会議室
女性の悩み相談室	人権政策課 ☎574-6643	仕事・家庭・夫婦の悩みなどの相談 予約制	水曜日 午前10時～正午、午後1時～3時	市役所本庁舎3階 相談室3-1
DV相談	市配偶者暴力相談支援センター ☎574-6643	配偶者やパートナーからの暴力などに関する相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	市配偶者暴力相談支援センター
深谷若者サポートステーション	深谷若者サポートステーション ☎577-4727	15～49歳の無業者の就労に関する支援 予約制	月～金曜日、第4土曜日 午前9時～午後5時	深谷若者サポートステーション(西島4-2-61ウエストビル2階)
ふるさとハローワーク	ふるさとハローワーク ☎551-2501	求人情報提供、職業相談・紹介 ※雇用保険など一部業務はハローワーク熊谷のみ取り扱い	月～金曜日 午前10時～午後5時	キララ上柴 ふるさとハローワーク
労働相談	県労働相談センター ☎048-830-4522	賃金・退職金や労働時間などの労働条件や、労務管理上の問題などの相談 面接相談は予約制	電話相談:午前9時～午後4時30分 面接相談:午前9時～午後4時	県庁第2庁舎1階
障害福祉相談	市障害者相談支援センターいっきゅう ☎577-5524	障害・難病に関する困りごとや悩みなどの相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※木曜日のみ午後7時15分まで	障害福祉課
ふくしの窓口	ふくしの窓口(自立相談支援機関含む) ☎568-5014	福祉に関する相談先がわからないかたや経済的に困窮しているかたの生活に関する相談など	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※木曜日のみ午後7時15分まで	福祉政策課
健康相談	保健センター ☎575-1101	健康に関する相談 ※ 面接・オンライン相談は予約制 ※電話・メール相談は随時	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ☒hoken@city.fukaya.saitama.jp	保健センター(オンライン相談は☒より予約)
こころの健康相談	保健センター ☎575-1101	心の健康や病気についての相談 予約制(事前相談)	1月22日(水) 午後1時～2時	保健センター
ひきこもり等相談室	こども青少年課 ☎574-6646	15～34歳の引きこもりなどに関する相談 予約制	毎月第1・3木曜日午後1時～5時 ※祝休日の場合は翌開庁日	こども青少年課
エイズ相談・検査	熊谷保健所 ☎523-2811	エイズなどに関する相談と血液検査 予約制	1月28日(火)、2月13日(木) 午前9時～10時	熊谷保健所



休日診療

眼科・耳鼻咽喉科休日診療医院

とき	休日診療医院名	問い合わせ	とき	休日診療医院名	問い合わせ
1月19日(日)	神足眼科医院	☎574-6754	1月19日(日)	矢部耳鼻咽喉科	☎574-3535

※変更になる場合があります。最新の情報は、市ホームページをご確認ください。
※受診する場合は、事前に電話で確認の上お出かけください。

休日診療所・こども夜間診療所(☎573-7723・国済寺319-3)

●休日診療所		●こども夜間診療所	
診療日	1月 1日(祝)・2日(木)・3日(金)・5日(日)・12日(日)・13日(祝)・19日(日)・26日(日)	診療日	1月 4日(土)・11日(土)・18日(土)・25日(土)
	2月 2日(日)・9日(日)・11日(祝)・16日(日)・23日(祝)・24日(休)		2月 1日(土)・8日(土)・15日(土)・22日(土)
診療受付時間	午前9時～正午、午後2時～6時	診療受付時間	午後7時～9時
診療科目	内科・小児科	診療科目	小児科(中学生以下)

医療機関を受診する前に

●埼玉県救急電話相談「#7119」
大人や子どもの急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかどうかなどを24時間365日でアドバイスするとともに、医療機関の案内をします。



電話番号
☎#7119

☎048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHS、都県境の地域はこちらの番号におかけください。)

相談時間
24時間365日

●全国版救急受診アプリ(消防庁作成アプリ愛称『Q助』)

急な病気やけがをしたとき、該当する症状などを画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応として『いますぐ救急車を呼びましょう』、『できるだけ早めに医療機関を受診しましょう』、『緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう』または『引き続き、注意して様子をみてくださう』という文言が表示されます。ぜひ、活用ください。



▲アプリの入手はこちらから(アプリは無料)

認知症のかたとその家族が安心して集える交流の場

『認知症カフェ』に参加しよう！

【利用時のお願い】 感染症拡大防止のため、利用時はマスクの着用を推奨します。事前に自宅での検温をお願いします。また、急きょ中止となる場合があります。

名称	問い合わせ	とき・ところ	参加料
オレンジカフェ 東都	東都大学(☎574 - 2500)※要予約 大学で学生や先生と交流しましょう	1月9日(休)午後1時30分～3時・東都 大学	100円
瑠璃色のふるさと	大里広域地域包括支援センター市社会福祉協 議会(☎573 - 6869)※予約不要	1月15日(休)午前10時～11時30分・ 瑠璃光寺(稲荷町北9 - 25)	100円 ※製作希 望者は別途500円
えみ 笑カフェオレンジ	笑カフェ(☎598 - 8020)※要予約	1月20日(月)午前10時～11時・笑カ フェ(JR岡部駅前)	100円
ふじさわ苑 オレンジカフェ	ふじさわ苑(☎571 - 1234)※要予約	1月26日(日)午前10時～11時30分・ ふじさわ苑デイサービスセンター	100円
カフェ・オレンジ ヴィラ	フラワーヴィラ(☎584 - 5550)※電話で 要予約	1月26日(日)午前10時～正午・デイ サービスセンターかぐや姫	無料
フラワーヴィラ 花園テラスカフェ	フラワーヴィラ(☎584 - 5550)※認知症に 関する交流だけでなく、誰でも参加できます。	毎週水曜日の午後1時～3時・フラ ワーヴィラ花園テラス	100円

※認知症に関しては、地域包括支援センターでも随時相談できます。

日ごろの悩みや思いを家族同士で語り合ってみませんか

認知症家族のつどい

【問い合わせ】 長寿福祉課(☎574 - 8544)

対象 市内在住で認知症のかたを介護している家族など

とき 1月14日(火) 午後1時30分～2時30分

ところ 花園公民館

定員 10人

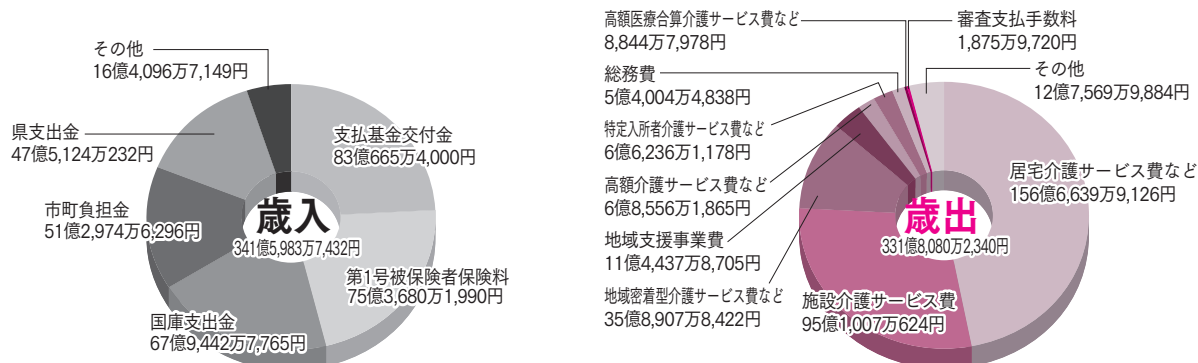
申し込み 1月10日(金)までに問い合わせ先へ



大里広域市町村圏組合 介護保険特別会計決算

【問い合わせ】 大里広域市町村圏組合 介護保険課(☎501 - 1330)

令和5年度の歳入総額は341億5,983万7,432円(前年度比4.25%増)、歳出総額は331億8,080万2,340円(前年度比4.96%増)となりました。なお、令和5年度の歳入歳出差引額は9億7,903万5,092円です。



深谷赤十字病院公開講座 ※1月6日(月)から電話で問い合わせ先へ申し込み

【問い合わせ】 市社会福祉協議会(☎573 - 6563、受付＝平日午前9時～午後5時)

第4回『認知症について』

対象 健康に興味のある市内在住・在勤者

とき 2月7日(金) 午後2時～3時30分

ところ 深谷赤十字病院1階多目的ホール

定員 50人

講師 栗原梨恵氏(深谷赤
十字病院認知症看護認定看
護師)

持ち物 筆記用具



第5回『高齢者向け体操～運動習慣で健康寿命をのばそう!!～』

対象 健康に興味のある市内在住・在勤者

とき 2月20日(休) 午後3時～4時30分

ところ 深谷赤十字病院1階多目的ホール

定員 45人 ※第2回に参加したかたは対象外

講師 小林亜紀氏(深谷赤十字病院第二リハビリテーショ
ン技術課長)、石川良樹氏(深谷赤十字病院理学療法士)

持ち物 フェイスタオル(運動で使用)、飲み物、筆記用具
※動きやすい服装と履きなれた運動靴などでお越しください。



季節や自然を感じながら心地よくウォーキングを楽しみませんか

『公園ウォーキング』参加者募集

【問い合わせ】 深谷グリーンパーク・パティオ(☎574 - 5000)

対象 18歳以上の市内在住者

とき 1月24日(金) ①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時

ところ 深谷グリーンパーク・パティオ公園内

定員 各回15人(1人1回のみ参加可)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物 ※運動のできる服装でお越しください。

申し込み 1月9日(休)午前11時から電話で問い合わせ先へ



明日のために、今、聴こう

健康ふかやミニセミナー

【問い合わせ】 保健センター(☎575 - 1101)

対象 市内在住者

とき 1月22日(火) 午前10時～11時30分

ところ 岡部公民館

内容 脳卒中～寝たきりや認知症にならないための10か条とは～

定員 100人

講師 いしばしさとる 石橋哲氏(いしばし脳神経内科クリニック院長)

申し込み 1月10日(金)午前9時から、市公式LINE(下記QRコードか
らアクセス)で『子育て・健康』→『健(検)診・教室・
講座の申込予約』→『大人が対象のもの』から講座を選
択して必要事項を入力、または電話で問い合わせ先へ



突然の介護でも慌てない!

あなたがあなたらしく過ごすために

【問い合わせ】 人権政策課(☎574 - 6643・✉jinken@city.fukaya.saitama.jp)

対象 市内在住・在勤者

とき 2月21日(金) 午後6時30分～7時30分

ところ 市役所本庁舎2 - 4会議室

定員 20人 講師 土居敦志氏(特別養護老人ホームひびき施設長)

申し込み 1月15日(火)から、電話またはメールで問い合わせ先へ

母子保健

問い合わせ 保健センター（☎575-1101）

指定日にお越しになれない場合、ご相談がある場合および問い合わせは、保健センターへご連絡ください。
乳幼児健康診査の対象になるかたへは、個別に通知を発送しています。

【ところ】 深谷=保健センター おかべ=おかべ子育て支援センター 川本=川本公民館 花園=花園公民館

【LINE予約の方法】

市公式LINEの友だち登録をした後に、『子育て・健康』→『健（検）診・教室・講座の申込予約』→『妊産婦が対象のもの（離乳食レッスン、赤ちゃんサロンは『子どもが対象のもの』）』から、各講座名を選択してください。



▲市公式LINE

事業名		ところ	とき		対象者など
マタニティ教室	たまごコース	深谷	2月 3日(月)	午後1時30分～3時30分 (受け付け:午後1時20分～1時30分)	おおむね妊娠中期のかた ▪たまごコース:おっぱいのお手入れ方法、お産や育児について ▪ひよこコース:保育実習(赤ちゃんの抱き方、お風呂の入れ方、オムツ交換など)、市の保健事業の話 ※要LINE予約 ※ひよこコースは①～③から1つ選択
	ひよこコース		1月18日(土)	①午前9時～10時10分 ②午前10時～11時10分 ③午前11時～午後0時10分	
マタニティごはんレッスン		深谷	1月25日(土)	午前9時30分～10時30分 (受け付け:午前9時20分～9時30分)	妊娠中のかた ※要LINE予約 ▪妊娠中の食事のポイント
離乳食レッスン		深谷	1月16日(木)	午前10時～11時 (受け付け:午前9時45分～10時)	おおむね3～6カ月児の保護者 ※要LINE予約
4カ月児健康診査		深谷	1月15日(火) 23日(木) 31日(金)	(受け付け:午後0時30分～1時30分)	令和6年8月27日～令和6年9月18日生まれ
			2月 4日(火)		令和6年9月19日～令和6年9月25日生まれ
1歳6カ月児健康診査		深谷	1月14日(火) 24日(金)	(受け付け:午後0時30分～1時30分)	令和5年6月 7日～令和5年6月27日生まれ
			2月 7日(金)		令和5年6月28日～令和5年7月 5日生まれ
3歳児健康診査		深谷	1月21日(火) 29日(火)	(受け付け:午後0時30分～1時30分)	令和3年6月 9日～令和3年6月30日生まれ
			2月 6日(木)		令和3年7月 1日～令和3年7月12日生まれ
乳幼児相談	深谷		1月14日(火)	午前10時～11時	対象 未就学児とその保護者 内容 体重身長測定、発育、栄養、発達、子育ての相談
	川本		20日(月)		
	花園		27日(月)		
	おかべ		2月 3日(月)		
赤ちゃんサロン		深谷	1月17日(金)	午前10時～11時30分	対象 おおむね4カ月未満児とその保護者 内容 参加者同士の交流、体重身長測定、助産師・保健師による授乳や育児の相談 ※要LINE予約
			28日(火)		

こども家庭センター（保健センター内）

問い合わせ こども家庭センター
（☎575-1101・保健センターと共通、✉boshi@city.fukaya.saitama.jp）

妊娠・出産・授乳や子育てに関するさまざまな疑問や心配事について、助産師・保健師などが相談に応じます。併設の赤ちゃんスマイルエリアには、体重計が設置してあります。ご自由にご利用ください。



渋沢栄一ひとづくりカレッジ子ども企画『おしごとフェスタ2024』

問い合わせ 渋沢栄一政策推進課（☎577-5061）

新1万円札発行を記念し、将来を担う小学生がさまざまな『おしごと』を体験しながら、道徳と経済が学べるイベントを開催します。

対象 小学生

とき 2月1日(土)午前9時～午後5時

ところ 深谷公民館 定員 300人程度

参加料 1おしごとにつき1,000円 ※参加料は、おしごとフェスタ内で使える通貨『藍』(1,000藍)と交換

申し込み 1月14日(火)までに電子申請で申し込み。詳しくは市ホームページ（右記QRコードからアクセス）をご覧ください。



▲昨年の『おしごとフェスタ2023』の様子



竹や割り箸を使った工作体験『キッズ手作り体験教室』

問い合わせ 川本サングリーンパーク（☎583-5611）

とき 1月25日(土)・26日(日) ①午前10時～11時30分、②午後1時30分～3時

ところ 川本サングリーンパーク

参加料 工作1個につき100円

※詳しくは、問い合わせ先ホームページ（右記QRコードからアクセス）をご覧ください。



子ども向けおはなし会・映画会

問い合わせ	内容	とき		ところ	備考
深谷図書館 ☎571-8210	おはなし会	1月25日(土)	午前10時30分～	深谷図書館 3階展示室	対象 幼児、小学校低学年
	ちいさい子のためのおはなし会	2月13日(木)	①午前10時30分～ ②午前11時～		対象 0～3歳くらい
上柴図書館 ☎571-5800	おはなし会	1月21日(火)	午後3時30分～	上柴公民館 大会議室2	対象 幼児、小学校低学年
岡部図書館 ☎585-5968	おはなし会	1月18日(土)	午前10時30分～	岡部公民館 児童室	対象 幼児、小学校低学年
川本図書館 ☎583-6250	おはなし会	2月 8日(土)	午前10時30分～	川本公民館 児童室	対象 幼児、小学校低学年
花園図書館(アクロス) ☎579-1333	おはなしたまたまばこ 【おはなし会・映画会】	2月 1日(土)	午後2時～	花園図書館 (アクロス)・ おはなしのへや	対象 幼児、小学校低学年

※図書館休館情報は17ページに掲載しています。



子育て支援センターは、未就学児と保護者を対象に育児相談・支援を行う施設です。
主に育児相談や、施設を自由に利用できる広場を実施するほか、毎月、さまざまな事業を行っています。
※事業により年齢制限がありますので、備考欄をご確認ください。
記載がない場合は、未就学児と保護者です。

ところ	事業名	とき	内容	備考
すみれ	まゆ玉団子づくり	1月15日(水)午前9時30分～10時30分	無病息災を願って、まゆ玉団子を作しましょう	ホームページから要予約 先着7組
	オニ面づくり	1月27日(月)・31日(金)午前9時30分～	親子で鬼のお面作りを楽しみましょう	ホームページから要予約 各日先着7組
	節分	2月3日(月)午前9時30分～10時30分	園児と一緒に豆まきを楽しみましょう	ホームページから要予約 先着5組
あけぼの	室内遊び	月～金曜日午前10時～正午	おもちゃや絵本で同年代の交流を楽しみましょう	要予約
	育児相談	月～金曜日午前10時～午後2時	子育てについてのお悩みを相談しませんか	要予約
	園庭遊び	月～金曜日午前11時～正午	園庭の遊具や砂場で楽しく遊びましょう	要予約
エンゼル	英語遊び	1月14日(火)午前11時30分～正午	専門講師による英語遊び	先着6組
	カレンダー制作	1月21日(火)1部:午前9時～、2部:午前10時30分～	人気のカレンダー制作です	各回4組
	親子クッキング	1月23日(木)1部:午前9時～、2部:午前10時30分～	簡単にできるクッキングを楽しもう	各回4組
花園	リトミック	1月14日(火)午前11時～11時30分	専門講師によるリズム遊びを親子で楽しみましょう	要予約、先着10組
	誕生会	1月28日(火)午前10時30分～11時	手作りカードと一緒に祝いしましょう	要予約、誕生児優先、先着8組
	赤ちゃん広場	1月29日(水)午前10時30分～11時	親子で楽しくふれあい遊びをしましょう	要予約、先着8組 対象:0、1歳児
ふき	凧作り	1月16日(水)午前10時～11時	たこを作って遊びましょう	-
	お誕生日会	1月23日(水)午前10時～10時30分	1月生まれのお友達をみんなでお祝いしましょう	-
	鬼のお面作り	1月30日(水)午前10時～11時	手作りのお面を着けて豆まき遊びを楽しみましょう	-
川のこ	親子体操	金曜日午前9時30分～11時	親子で楽しく体を動かしましょう	要予約
	のこランチ	1月14日(火)午前11時10分～午後0時50分	園の給食を食べながら、お話しませんか?	要予約、先着5組 参加料:親子1組1,000円
	豆まき	1月20日(月)午前10時15分～正午	親子で豆まきの体験をしましょう	要予約
オアシス	助産師相談	1月20日(月)午前10時～11時30分	中島助産院の先生が相談に応じます	要予約、5組
	誕生会	1月31日(金)午前10時～11時	みんなでお祝いしましょう	要予約、誕生児優先、5組
桜ヶ丘	べったんこ教室	1月15日(水)、2月5日(水)午前10時30分～11時30分	親子で簡単な制作を楽しみましょう(対象:1月15日＝1歳半未満児の親子、2月5日＝1歳半以上児の親子)	要予約、各日先着5組
	小麦粉粘土で遊ぼう	1月22日(水)午前10時30分～11時30分	小麦粉粘土で楽しみましょう	要予約、先着8組
	誕生会	1月29日(水)午前10時30分～11時30分	みんなでお誕生日のお友達をお祝いしましょう	要予約、先着8組
ひよこ	ベビーオイルマッサージ	1月21日(火)午前10時～11時	無添加のオイルを使って赤ちゃんを優しくマッサージしましょう	要予約、先着10組 2～8カ月児と保護者
	ベビー＆ママヨガ	1月22日(水)午前10時～11時	赤ちゃん(首据わり～1歳2カ月)と一緒に心も体もリラックスしましょう	要予約、先着8組 運動のできる服装
	音楽であそぼう	2月6日(水)午前10時～11時	音楽のリズムに合わせて親子で楽しみましょう	要予約、先着8組 運動のできる服装
明戸	保育士とあそぼう	1月15日(水)午前10時～11時	手作りたこで遊ぼう	要予約、8組程度 未就学児と保護者
	給食体験	1月23日(水)午前11時～正午	園の給食を食べて、栄養士が食事や栄養について相談に応じます(給食費用の負担あり)	要予約、4組 離乳食完了の子どもと保護者
	保育士とあそぼう	2月7日(金)午前10時～11時	作って遊ぼう手作りおもちゃ	要予約、8組程度 未就学児と保護者
川本	おはなし教室	金曜日午前10時30分～11時30分	親子でお話の世界を楽しみましょう	-
	ベビーオイルマッサージ	1月14日(火)午前10時～11時	無添加のオイルを使って、赤ちゃんを優しくマッサージしましょう	要予約、8組程度 2～8カ月未満児と保護者
	音楽であそぼう	1月30日(水)午前10時～11時	音楽に合わせて親子で楽しく体を動かしましょう	要予約、8組程度 1歳以上児と保護者

～知っている心強い!～ **知っ得! 子育て**

妊娠中期～後期の子育て準備に **マタニティ教室**

問い合わせ 保健センター (☎575 - 1101)

妊娠中は、おなかの赤ちゃんや自分自身のことなど、気になることがたくさんありませんか。
例えば、妊娠中の食事、出産のことやお子さんを迎えるための準備、赤ちゃんのお風呂の入れ方などの育児に関することなどを、出産前に助産師や保健師、管理栄養士に聞いてみませんか。

対象 市に住民登録があるおおむね妊娠中期から後期のかた **ところ** 保健センター

内容 たまごコース＝お産に関する講話、ひよこコース＝沐浴実習、赤ちゃんの抱き方など、マタニティごはんレッスン＝妊娠中の食事のポイントなど

申し込み 市公式LINEの友だち登録(右記QRコードからアクセス)をした後に、『子育て・健康』→『健(検)診・教室・講座の申込予約』→『妊産婦が対象のもの』から、各講座名を選択して予約してください。

※日程など詳しくは、23ページの『母子保健』をご覧ください。

◆予約制のものは、各支援センターに直接お問い合わせください。なお、お休みや事業を行っている時は、電話に出られない場合があります。
◆主な事業を掲載しています。その他の事業など、詳しくは市ホームページ(右記QRコードからアクセス)をご覧ください。



ところ	事業名	とき	内容	備考
共通	育児相談	各支援センター開所時間内	子育ての悩みを一緒に考えましょう	-
	広場	各支援センター開所時間内	事業のない時間に、支援センターを開放しています	詳しくはお問い合わせください
		各支援センター開所時間内	事業のない時間に、園庭を開放しています	詳しくはお問い合わせください
おかべ	給食体験	1月14日(火)午前11時～正午	保育園の給食を食べて、栄養士が相談にも応じます(給食費用の負担あり)	要予約、先着8組程度 離乳食完了の子どもと保護者
	ベビーピクス	1月30日(水)午前10時～11時	親子で楽しく体を動かして、運動不足を解消しませんか?	要予約、先着15組程度 1歳未満児と保護者
	ベビーオイルマッサージ	2月7日(金)午前10時～11時	無添加のオイルを使って、赤ちゃんを優しくマッサージします	要予約、先着15組程度 10カ月未満児と保護者
深谷東	年長さんと遊ぼう	1月15日(水)午前10時30分～11時30分	深谷東幼稚園の年長さんと交流できます	要予約、先着15組程度 1歳半以上児と保護者
	保健相談	1月24日(金)午後3時～4時	養護教諭に感染症、病気やけがの対処法などが相談できます	-
	音で遊ぼう	1月27日(月)午前10時～11時	音に合わせて楽器を使ったり、体を動かしながら親子で楽しく遊べます	要予約、先着10組程度 未就学児と保護者
深谷	体験保育	1月14日(火)・28日(火)午前10時～正午	今日は何をするのかな? すすく交流会のびのびPoPo	要予約(すすく交流会)
	ジмнаスティック	1月27日(月)午前10時～正午	ビッグタートルサブアリーナで体育・英語・スペイン語遊び	深谷西・藤沢・上柴も共通
	はっぴい	1月21日(火)、2月4日(火)午前10時～正午	1月21日＝節分制作、2月4日＝小麦粉粘土遊び	-
深谷西	体験保育	1月16日(水)・30日(水)午前10時～正午	今日は何をするのかな? すすく交流会のびのびPoPo	要予約(すすく交流会)
	はっぴい	1月23日(木)、2月6日(木)午前10時～正午	1月23日＝節分制作、2月6日＝小麦粉粘土遊び	-
	ジュニア	1月20日(月)、2月3日(月)午前10時～正午	小さいお子さんを持つ保護者に役立つ遊びがいっぱいです	-
藤沢	はっぴい	1月15日(水)・29日(水)午前10時～正午	1月15日＝お正月遊び、1月29日＝節分制作	-
	もぐもぐPoPo	1月18日(土)午前10時～正午	作ってみよう、手作りおやつ～手作り肉まん～	要予約
	体験保育	1月22日(火)、2月5日(火)午前10時～正午	今日は何をするのかな? すすく交流会のびのびPoPo	要予約(すすく交流会)
上柴	はっぴい	1月17日(金)・31日(金)午前10時～正午	1月17日＝お正月遊び、1月31日＝節分制作	-
	体験保育	1月24日(金)、2月7日(金)午前10時～正午	今日は何をするのかな? すすく交流会のびのびPoPo	要予約(すすく交流会)
	合同お遊戯会	1月25日(土)・26日(日)午前9時15分～	深谷市民文化会館大ホールのステージで、みんなでお遊戯を楽しみましょう	要予約 深谷・深谷西・藤沢も共通

まちの話題を写真でお届け！ まちフォト



11月16日・花園文化会館アドニス 『ふかや・ふれあい人権セミナー』を開催

市内小・中学生8人の人権作文の発表・表彰式やスマイリーキクチ氏による人権講演会が行われ、来場者は、人権を尊重することの大切さを改めて学びました。



11月20日・埼玉グランドホテル深谷 第19回市政功労者表彰式

市政進展のため、特に顕著な功績・功労のあったかたや団体を表彰する市政功労者表彰式が開催され、今年は75人、17団体の皆さんが受賞しました。



11月16日・上柴公民館 心の輪を広げる深谷市障害者文化作品展

16日～18日開催の第19回となる作品展に、絵画や陶芸、手工芸品など、39団体、760人のかたの286点のさまざまな創作品が展示され、芸術の秋を彩りました。



12月15日・道の駅おかべ 栄養満点！『深谷ブロッコリーまつり』

深谷市の特産であり、令和8年度から指定野菜となるブロッコリーの魅力を伝えるイベントが開催され、来場者は、収穫体験やブロッコリーグルメなどを楽しみました。



▲新1万円札発行へのお祝いの言葉や深谷市への思いを語る寄附者の福島さんと、福島さんの言葉に聞き入る来場者



▲『イトーヨーカドーアリオ深谷店（写真左上）』をはじめ、市内のさまざまな店舗でねぎ束が販売されました。



▲市内全小中学校で開催の『ねぎらいの日授業』が11月13日に岡部小中学校でも行われ、児童一人ひとりが大切な人を思いねぎ束を作成しました。



左から時計回りに（写真①）演芸会最後の演目として、恩師の前でコントを披露するコント山口君と竹田君の2人（写真②）漫談を披露し、『ねづっちです！』ポーズを決めるねづっちさん（写真③）落語を披露する林家木久蔵師匠（写真④）太神楽で会場を盛り上げる鏡味正二郎さん

11月24日・深谷市民文化会館 コントや漫談で盛大にお祝い！ 渋沢栄一新一万円札発行記念 演芸会

新1万円札発行記念事業に使ってほしいと市に贈られた、深谷市出身で元小学校教員である福島久仁子さんからの寄附を活用した演芸会が開催されました。

演芸会では、福島さんの教え子が活躍するお笑いコンビ『コント山口君と竹田君』によるコントなど、4つの演目が行われ、来場者の大きな笑いと笑顔で新紙幣発行が祝われました。



▲深谷テラスパークを会場に、市内の中学生ボランティアの協力により行われたねぎ束作成の無料体験イベントには、市内外から300人が参加しました。

11月23日・市内各所 勤労感謝の日に大切な人へネギを贈る ネギで"ねぎ"らう『深谷ねぎらいの日』

深谷発の新習慣『深谷ねぎらいの日』。4年目の取り組みとなる、市内全小中学校の約1,100人が参加し、『ねぎ束制作』をする『ねぎらいの日授業』を行ったほか、当日は、深谷テラスパークでねぎ束作成の無料体験イベントを開催しました。また、市内外の約40店舗が、ねぎ束の販売やネギ料理の提供などを行い、多くの方々が、深谷の新習慣を楽しみました。

深谷駅北口ステーションガーデン

期間 1月9日木まで



秩父鉄道ふかや花園駅前ロータリー

期間 1月31日金まで



青淵公園（血洗島277付近）

期間 1月15日水まで



秩父鉄道武川駅前ロータリー

期間 1月31日金まで



希望が岡公園（JR岡部駅南側）

期間 1月31日金まで



夜空に輝くイルミネーション

今年の冬も、市内各所でイルミネーションが開催されています。地元の団体やボランティアの皆さんの協働による、光鮮やかな、心温まる深谷のイルミネーションをぜひご覧ください。

キラリ熱中時間

深谷市にゆかりがあり、市内外で活躍する個人や団体を紹介します。

福澤諭吉記念 第63回 全国高等学校弁論大会に出場！



深谷高等学校3年
村田琉偉さん

経験を言葉に乗せて
渋沢栄一翁を伝える

令和6年12月6日に、旧1万円札の肖像『福澤諭吉』の故郷である大分県中津市で、全国の高校生を対象に長年行われている『福澤諭吉』の冠が付いた由緒ある弁論大会に、1万円札の肖像ゆかりの地の交流として、深谷高校の村田さんが出場しました。

「弁論大会は初出場で、不安もありました。」と言う村田さんは、「高校生活の貴重な経験になるよ。」と背中を押してくれた家族や、応援してくれる友人、先生の言葉を胸に、「他県の人にも渋沢栄一翁の魅力を知ってほしい。」と、強い気持ちで大会に挑みました。

栄一翁が主人公の大河ドラマ『青天を衝け』から着想を得た弁論の題名は、『晴天のその先に』。栄一翁の功績や著書『論語と算盤』を通して考えたこ



▲約900人の観客の前で、壇上から自分の考えを、自分の言葉で堂々と『弁論』する村田さん

とを自分の言葉にまとめ、2カ月かけて原稿を作成しました。最も伝えたかったことを聞くと、『『論語と算盤』に出てきた『蟹穴主義（自分の身の丈を知る）』という考え方です。カニが体に合う穴を掘り、すみかとするように、これから社会に出る高校生は、さまざまなことにがむしゃらに挑戦することで、自分自身を知り、身の丈を知ることにつながるといったからです。」と語る村田さん。出場の感想を聞くと、「自分の意見をしっかり言うことの大切さを学び、栄一翁をより身近に感じ、誇りに思いますし、これから自分なりに社会に貢献していきたいです。」と話してくれました。

3年間、部活に生徒会と、がむしゃらに挑戦してきた村田さんの経験と思いが乗った言葉は、深谷、そして日本の未来につながっていきます。

男女共同参画 情報コーナー

ともに認め合い 支え合う 元氣と笑顔で参画するまち ふかや
図人権政策課 ☎ 574 - 6643

事業所に『男女共同参画推進員』を設置しませんか

深谷市では、市内事業所における男女共同参画を推進するため、各事業所に『男女共同参画推進員』の設置をお願いしています。男女共同参画推進員には、市や県が行っている『女性活躍』や『ワーク・ライフ・バランス』に関するセミナーのお知らせなど、男女共同参画に関する情報を提供しています。令和6年4月1日現在、市内で140の事業所が男女共同参画推進員を設置しています。

『深谷市女性活躍等推進事業所認証制度』を推進しています

深谷市では、女性の活躍や男女共同参画の推進に積極的に取り組んでいる市内事業所を『深谷市女性活躍等推進事業所』として認証する制度を設けています。認証事業所になると、広告や名刺などに、認証事業所のシンボルマークを表示できるため、事業所のイメージアップにつながります。

併せて、これらの事業所を広報やホームページで周知するなどの支援も行っていますので、興味のある事業所のかたは、問い合わせ先へご連絡ください。



▲『女性活躍等推進事業所』認証シンボルマーク

これまでに『深谷市女性活躍等推進事業所』として認証した 13 事業所

深谷赤十字病院	たつみ印刷株式会社	パーカーアサヒ株式会社	三菱電機ホーム機器株式会社
KYB株式会社熊谷工場	古郡ホーム株式会社	医療法人好文会	社会福祉法人邑元会あかつき
株式会社UACJ深谷製造所	社会福祉法人埼玉のぞみの園	株式会社大慶堂	
株式会社LIXILサンウエーブ製作所深谷工場	リケンテクノス株式会社埼玉工場		

ふっかちゃんの日常から
深谷が見えてくる

ふっか 散歩



137 友好都市巡り～群馬県富岡市編②～

今回は、11月号の続き！深谷市と友好都市になっている富岡市を紹介するよ。まずは、『富岡市妙義ビジターセンター』にやってきましたよ。大正12年から国の名勝に指定されていて、ダイナミックな姿が特徴の『妙義山』が一望できるんだあ！



▲3階の展望ラウンジからは、妙義山が大迫力で見られるよ。



▲『MYOGI』の文字と妙義山と一緒に写真を撮ったよ。ハイねーぎ！



▼中庭の前でパシャリ！



▲最後は、『富岡市立美術館・福沢一郎記念美術館』へ！6つある展示室には貴重な作品や資料がいっぱいあったよ。

ふっかちゃんの
つ・ぶ・や・き

あけおめ～ことよろ～！新年早々、お餅におせち料理、お雑煮Y(o≧ω≦o)Y
たくさんおいしい物が食べられて幸せだよえ！



心の広場

本郷小学校3年(現4年)
内田 夏綺さん



電車の中で

私が、お母さんのじっ家に行った時の話です。地下でつに乗って水ぞくかんへ行くことになりました。地下でつに乗った時は、もうまんいんですわ。せきが空いていませんでした。「ずっと立ったままで大へんだな。」と思っていたら、近くにいたおねえさんが、せきをゆずってくれました。私は、「おねえさんやさしいな。」と思いました。つぎの駅にとまった時、足がふ自由なおばあさんが乗ってきました。私は、せっかくおねえさんにせきをゆずってもらったけれど、おばあさんが大へんそうに見えたので、せきをゆずってあげることにしました。そうしたら、おばあさんが、「ありがとう。」

と言ってくれました。私は、とてもうれしかったです。

今までは、つかれている人がすわっていいと思っていたけれど、大へんそうな人をたすけて、せきをゆずってあげたら、ゆずってもらった人が、とてもうれしそうにしていたので、自分もうれしくなりました。おばあさんをたすけられてよかったと思いました。

私は、電車の中で、せきをゆずる立場とゆずってもらう立場のりょう方を体けんして、ゆずるがわもゆずられるがわもうれしくなるということがわかりました。おねえさんにたすけてもらったことで、おばあさんのうれしい気持ちがよくわかりました。

その人の立場になって考えるとその人の気持ちを想うことができます。

あい手の気持ちを考えて行動することで、人をたすけることができたり、友だちとなかよくすごしたりできます。みんなが、あい手の気持ちをわかってあげられたら、一人ひとりがしあわせに生活できると思います。そのために、まずは私が、自分からすんで声をかけて、こまっている人の力になってあげたいです。



ガーデンシティふかや推進室[ふかや緑の王国・深谷市櫛引24-2(花植木流通センター隣)] ☎551-5551

花を愛し、人を愛し、地域を愛するまちづくり!!

ボランティア募集!

～市民協働の花のまちづくり～

月に1回、週に1回など、都合に合わせて、数時間だけでも参加してみませんか。



市民ガーデニングボランティア

JR深谷駅北口ステーションガーデン、深谷駅通り、国道17号の3カ所の花壇を管理しています。

また、『ふかや花フェスタ』での会場装飾も行っています。参加できる日が少なくても大丈夫です。皆さんと楽しく花壇を整備して、深谷市をきれいに彩りませんか。



▲市民ガーデニングボランティアの皆さん



ふかや緑の王国ボランティア

ふかや緑の王国は『市民がつくり 市民が守り育てる 市民の森』。市民との協働作業で成長するふかや緑の王国で、一緒に活動をしませんか? 王国での四季折々の催しも、ボランティアの皆さんの力で開催しています。



▲ふかや緑の王国ボランティアの皆さん



ふかや学校花はなプラン

～地域で子どもを育てる～

学校花はなプランとは、学校だけで子どもの教育をするのではなく、地域で将来の日本を担う子どもを育てられるよう、子ども・学校・幼稚園・PTA・地域が、一緒になって校内や園内に花壇づくりを行う活動です。

市内小・中学校の皆さんのご協力により、花壇づくりが行われています。



▲桜ヶ丘幼稚園



▲岡部西小学校



▲豊里中学校



▲池澤庭

『深谷オープンガーデン花仲間』会員募集説明会&お庭見学会

『深谷オープンガーデン花仲間』は毎年4月、5月に個人や企業、団体の庭を一般公開しています。深谷の春をたくさんのかたに楽しんでもらうため、新規会員を募集しています。

『深谷オープンガーデン花仲間』に関する説明会とお庭見学会を行いますので、興味のあるかたはぜひご参加ください。

とき 3月8日(土)午前10時～正午

ところ ふかや緑の王国多目的室および会員の庭(池澤庭を予定)

対象 深谷市に所在のある個人、企業、団体

申し込み 1月15日(水)午前9時から2月28日(金)午後5時までに問い合わせフォーム(右記QRコードからアクセス)から必要事項を記入し送信、または電話で深谷オープンガーデン花仲間代表・栗原さん(☎090-7183-3481)へ



ガーデニング教室参加者募集 ドライフラワーになるスワッグづくり教室

人気のオージーブランドを使ったスワッグです。ドライフラワーになる様子を楽しめます。

とき 1月29日(水)午前10時～11時30分

ところ ふかや緑の王国 定員 20人(抽選)

参加料 2,500円(材料費を含む) 講師 本庄バラ園

申し込み 1月8日(水)午前9時から14日(水)午後5時までに電子申請(右記QRコードからアクセス) ※1回の申し込みで2人まで。電子申請ができないかたは電話で申し込みも可



◀作品イメージ



手話deおはなし



手話に興味はあるけど難しそう…。そんなかたも、身近なあいさつからチャレンジしてみよう!

(手話協力 深谷市聴覚障害福祉協会)



お正月



両手の人差し指を左右から引き寄せて上下に置く。



おみくじ



①両手の手のひらを合わせて上下にすり合わせる。
②左手5指の輪につまんだ右手の親指と人差し指を入れて引き上げる。

障害福祉課 ☎571-1011・FAX 574-6667

新紙幣あれこれ



『新語・流行語大賞』『トップテン』『新紙幣』が入り、深谷市が受賞!

令和6年12月2日、またもや新紙幣の話題が全国を駆け巡りました。それは、年末の風物詩『現代用語の基礎知識』選2024ユーキャン新語・流行語大賞のトップテンに『新紙幣』が選ばれ、発表されたことです。新語・流行語大賞は、1年間に話題となった出来事や発言、流行からその年を代表する『ことば』を選ぶものです。11月5日に、候補となる30個の『ことば』が発表され、12月2日に、年間大賞とトップテンが発表されました。

トップテンに入った『新紙幣』の受賞者に選ばれたのは、なんと『深谷市』。7月2日の『新1万円札発行カウントダウン』や新紙幣発行日である7月3日の『1万円札引継式』に『ピアフェス』、7月14日の『新1万円札発行記念祝賀パレード』などのさまざまなイベントを開催し、市民の皆さんが協力・参加して新紙幣発行をお祝ったことが、受賞理由となりました。



▲展示中の1万円札(左)と盾(右)



▲代表で登壇する小島市長

授賞式は、深谷市の代表として小島市長が登壇し、これを機に、深谷市と渋沢栄一翁の考えや精神も知っていただければ、と全国に向けて喜びを伝えました。授賞式で授与された盾は、8月に福岡市の男性から寄贈された記番号『AHO000001DG』番の1万円札と一緒に、市役所1階多目的ホールの『渋沢栄一とお札』のコーナーに展示をしています。深谷市が受賞した盾を、ぜひご覧ください。

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

気をつけましょう！冬場の高血圧～冬は血圧が上がりやすい傾向に～

高血圧のかたは、夏と冬の血圧差が10mmHg程度あることが多く、中には、20～30mmHg程度の変化があるかたもいるそうです。冬場の血圧の上昇は、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めるヒートショックの危険性もあります。

血圧の変動を防ぐために、脱衣所と浴室の温度差をなくし、家全体を暖かくするなどの工夫をするほか、次の3つのポイントを心掛けましょう。

ポイント①塩分は控えめに：年末・年始と食事会が多いこの季節は、塩分も多くなりがちです。汁物、漬物、麺類は普段でも食塩が多く要注意ですが、この時期は特に注意しましょう。

ポイント②体重コントロール：肥満は、高血圧だけでなく、糖尿病や脂質異常症、メタボリック症候群にもつながります。適正な体重を維持しましょう。

ポイント③節酒：過度の飲酒は、血圧を上昇させ、脳卒中が発症するリスクが高まります。男性は、ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合以下にしましょう。女性はその半分の量が目安です。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 准教授
管理栄養士
佐藤敏子さん

キレイ・元気を応援します！ No.127

高野豆腐は血圧低下につながる、カリウム、アルファα-リノレン酸が豊富！

しっとりわらび餅風高野豆腐

栄養価（1人分）

エネルギー 176kcal	たんぱく質 7.1g	脂質 4.1g	炭水化物 30.0g	塩分 0.1g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・レンジで簡単に調理ができる！
- ・きなこと黒蜜の組み合わせもおすすめ！

材 料（2人分）

高野豆腐（1/6カット）6個、Ａ（普通牛乳50mℓ、砂糖小さじ3、片栗粉小さじ2）、抹茶適量、黒蜜大さじ2、あんこ40g、イチゴ2個

作り方

- 1 高野豆腐を水で戻す。
- 2 耐熱皿にＡを入れてよく混ぜる。
- 3 ①で戻した高野豆腐の水をよく切り、②に浸す。
- 4 ラップをして、電子レンジ（600W）で1分間加熱する。さらに裏返して30秒間加熱する（電子レンジによって加熱の程度が異なるため、様子を見て調整してください）。
- 5 温かいうちに、抹茶をたっぷりまぶして皿に乗せ、あんこイチゴを添え、黒蜜をかけて完成。

（レシピ作成：東都大学管理栄養学部・料理：管理栄養学部生 石塚楓花、村山叶夢）

ふかやの野菜をプラス1皿！

野菜で TUNAGU 明日の健康！



深谷市公式 LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索！（くらし、子育て・健康、防災、魅力）
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信！ ● 市メール配信サービスも受け取れる！

↑ スマートフォンで LINE アプリをインストール後、QRコードを読み取り「深谷市」を友だち追加してください