

広報

かたてあきらめない! 岡西小
立部西小学校



今年度10歳になる岡部西小学校の児童に人文字と手で「10」を表してもらいました

特集 深谷市誕生10周年

The 10th Anniversary of Fukaya city

NEW このひとをしていますか?『柳田可つ良』・・・ ⑥
 花園IC拠点整備プロジェクト外民間事業者の選定結果・・・ ⑧
 第2庁舎跡地を売却します・・・ ⑧

キラリ熱中時間『吉岡麗子さん』・・・ ⑨
NEW ふかや写真館『JR深谷駅』・・・ ⑳
 いいね! 深谷の授産製品(パンとスイーツまつり)・・・ ㉔

深谷市誕生10周年記念冠事業
企画課 (☎574 - 8096)

深谷市誕生10周年記念事業の1つとして、冠事業を募集しています。地元のお祭りや会社のイベントに『深谷市誕生10周年記念』と冠し、一緒に深谷市を盛り上げませんか。記念事業の実施期間は平成28年3月31日(木)までです。申請はゆとりをもってご申請ください。

使って
みませんか?

深谷市誕生10周年記念シンボルマーク

深谷市誕生10周年冠事業の承認を受けると、深谷市誕生10周年記念シンボルマークを使用することができます。



こうした取り組みを通して、市民の皆さんにとっこれまで以上に深谷といっまちが親しみを帯びるまちになることを目指します。

深谷市誕生10周年

The 10th Anniversary of Fukaya city

深谷市・岡部町・川本町・花園町が手を取り合いスタートをしてから、今年度で誕生10周年を迎えます。今年度は新市誕生10周年にちなんだイベントが開催されます。

歴史と文化が調和し、豊かな自然があふれる深谷市は、この10年間に大きく変化しました。今月は誕生10周年を迎え、ますます盛り上がる深谷とこれまでの歩み、そして、深谷のこれからについて特集します。

深谷市は平成28年1月1日に誕生10周年を迎えます

深谷市誕生10周年を迎える今年度、市民の皆さんと一緒に祝い、さらなる発展のため、市では1年を通して、さまざまな記念事業を実施していきます。

深谷市歌・市民大運動会・市制10周年記念記録映画

その中心が、市民の皆さんとの協働による『深谷市歌』の制定と『深谷市民大運動会』の実施、『市制10周年記念記録映画』の制作です。

これらの記念事業でこれまでに以上に深谷に親しみを持ってもらい、皆さんと一緒に深谷市誕生10周年を祝っていきます。

『深谷』に親しみを持つ『ことは、普段深谷に住んでいるかたにとっては至極当然なことだろうと感じるかたも多いのではないのでしょうか。』

今回の取り組みはそんな身近な地元をより近くに感じられるようにすることを目的としています。

全市民が共有できる『作品づくり』、『瞬間づくり』を

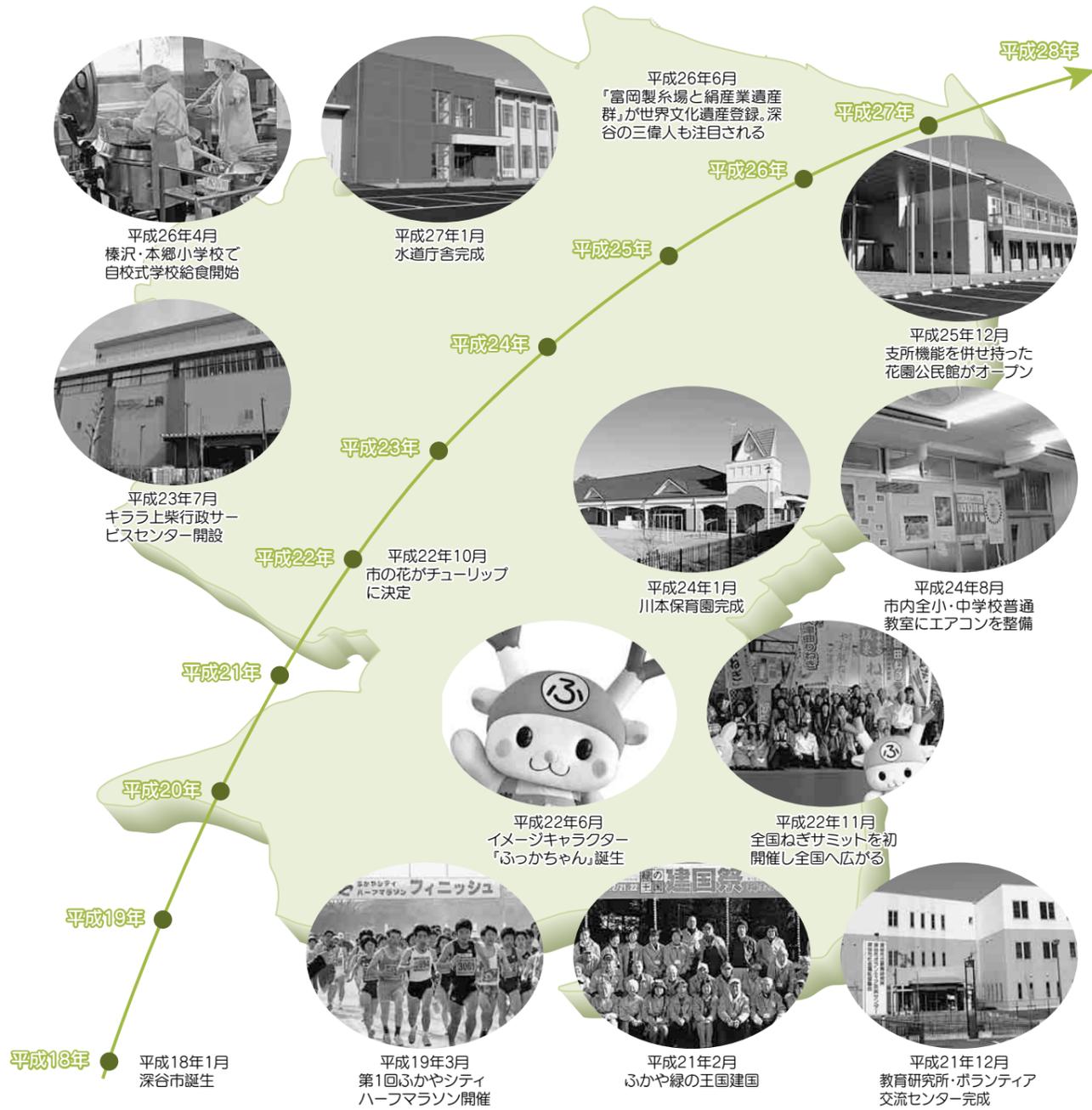
市歌や映画は、これから長く深谷市で愛される『作品づくり』を、そして、10月25日(日)の福祉健康まつりと同時開催される大運動会では全地区が一同に会し、一緒の時間を共有できる特別な『瞬間づくり』を目指しています。

昨年度に募集した市歌は全国から64件の候補作品が集まりました。現在、今秋の発表に向けて選定委員会市内全小・中学校の児童生徒の意見も参考にしながら選定を進めています。

また、映画はこれから1年をかけて、市全体を広く撮影していき、見たかたが深谷の良さを再確認できるような作品づくりを進めていきます。そして、大運動会では、これまで交流の少なかった他の地区のかたとの交流ができる場をつくり出していきます。



深谷市10年の歩み



変わるふかや 一緒に変えていくふかや

平成18年の新市誕生時に新たに掲げたまちの将来像は、『笑顔にあふれ活力を創出するしあわせ市民都市』。4市町がこれまで持っていた自然や文化、産業などの地域特性を生かしながら新たなまちづくりをスタートしました。

10年間でこんなに変わった深谷のまち

皆さんの身近な商店や建物などが、10年という年月とともにさまざまな変化をしてきたように、深谷もこの10年で大きく変化してきました。

市の取り組みに目を向けると、新市の課題は老朽化した公共施設の廃止や適正配置、道路や上下水道の設備の更新など大きな課題に取り組んだ10年でした。

また同時に、医療や子育て支援の充実、農業の振興や復興、学校・保育園などの社会資本整備などにも幅広く取り組んできました。

そして『深谷発』の取り組みが、まち全体を一層盛り上げていった10年でもありました。

一緒に歩む協働の試み

『深谷発』の取り組みの中心はいつも『市民』の皆さんでした。その一つは『協働』のまちづくりの広がります。

『協働』とは、市民や団体、行政などがそれぞれの役割を理解し、お互いを尊重しながら協力していくことです。

例えば、年々盛り上がっている『ふかや緑の王国』は、市の取り組みのなかでも、市民協働が不可欠なものの代表です。また、市内で行うイベントでも、さまざまな団体の皆さんが、毎回新たな試みで、市内外からの来場者に新鮮な驚きを与えています。

力に他なりません。

これからも、市民の皆さんのもつ『深谷の底力』を生かして一緒にまちづくりを進めていきます。

10年後の深谷はこんなまち これからの取り組み

『花園インターチェンジ拠点整備プロジェクト』、『東京オリンピック・パラリンピックキャンペーン誘致』など、これからの10年間は今まで経験したことのないたくさんの出来事が待っています。さらに『少子高齢化』や『人口減少』など全国の市町村が共通して抱えている課題の解決にも取り組んでいかなければなりません。

平成28年1月1日に誕生10周年を迎える深谷市は、人間ていえば『小学生』です。育ちがかりの深谷市は、これからも皆さんとともに、これまでにない力で未来へ動き始めていきます。

新施設のここが好き・こんなところがいいね



花園公民館で活躍中
田中利子さん
(小前田在住)
沖縄舞踊や花園音頭のサークル活動や会議で使い方に合わせて部屋を選ぶので、利用価値は大きいですね。公民館と向き合った市の窓口は生活を豊かにしてくれています。

峯岸ゆうこさん・瑚乃さん
(長在家在住)
園は設備が新しく、先生がたの手入れも行き届き、清潔で、安心して通わせることができます。園の良さは毎日楽しく通う子どもたちが一番実感していると思いますよ。



川本保育園に通園

深谷のここが好き・こんなまちになってほしい



平成26年に20歳
佐藤大樹さん
(田所町在住)
近所の造り酒屋に市外からたくさんの方が来ていたので、こんな観光資源が地元にあることに驚きました。今後も昔ながらの『深谷』を大事にしたいです。

茂木麗以奈さん
(岡部西小学校3年生)
自然がいっぱいあるパティオや中宿公園、仙元山にあるわんぱくランドが好きです。これからも自然があって、みんなが安心して住めるまちになってほしいです。



深谷市と同級生

このひとをきしっていますか？

第1回

幼少から才能を開花させた天才書道家【深谷市様沢】

柳田可つ良 やなぎた かつら

(明治33年10月8日～大正7年5月3日)



柳田可つ良は、明治三十三(一九〇〇)年様沢村(現在の深谷市様沢)に生まれました。父西五郎は東洲と号する漢学者、母いちは、積極的に和歌を発表した歌人でした。
可つ良は幼い時から書道で才能を発揮し、明治四十三(一九一〇)年十歳にして皇太子殿下(のちの大正天皇)の御前で書を揮毫(毛筆で文字や絵を描くこと)する栄誉を受けます。御前揮毫の様子は、新聞各社で報道されたため、可つ良のもとには全国から揮毫の依頼が殺到したのでした。



▲雲連海気琴書潤 風帯潮声枕簾涼
(雲は海気に連なり琴書潤い 風は潮声を帯び枕簾涼し)
▲巖辺樹色含風冷 石上泉声帯雨秋
(巖辺の樹色風を含み冷やかに 石上の泉声雨を帯びるの秋)
それそれ夏と秋を詠んだ七言対句で、可つ良13歳の作品



▲花有清香月有影(花に清香あり月に影あり)
蘇軾(北宋の詩人)作「春夜」の一節。春の夜の趣を詠んだ詩。大意は「花には清らかな香りがただよい、月はおほるにかすんでいる」。描かれた桜の花と月はこの詩の情景を表したものと思われ、可つ良15歳の作品

書道で名を知られるようになった可つ良でしたが、それ以上に志したのは画道で、両親は十一歳の可つ良を江森天壽に入門させました。天壽は、幡羅村東方(現在の深谷市東方)の人で、当時東京美術学校を首席で卒業した画家です。可つ良は大壽の熱心な指導を受け、その才能を開花させていきました。この頃から可つ良は作品に雅号「桂華」の落款、冠冒印に『曾賜御前揮毫之栄』を押印するようになります。天壽は可つ良を画家としてさらに大成させるため、日本画家の荒木十畝にも入門させます。可つ良は、二人の師の教えを得て研鑽し、画家としての前途を大いに期待されました。しかし、熊谷高等女学校を卒業後の大正七(一九一八)年五月三日、病に倒れた可つ良は、わずか十八歳にして不帰の客となってしまうました。

用語の手引

『落款印と冠冒印』

作品の完成にあたり署名や押印をすることを落款といい、署名をしたその下か左下に押すのが落款印で、その内容は姓名や雅号となります。

冠冒印は作品の右上にアクセントとして押される印で、引首印とも言われ、必ず必要というものではありません。また、内容に決まりがないので作家の好みや個性が反映されやすいものです。

可つ良の冠冒印は、かつて御前揮毫の栄誉に浴したことを表したもので、その感激の大きかったことがうかがわれます。

※本コーナーの全編を通じて、登場する人物については、歴史上の人物としてその敬称を略します。また、年齢については、当時の通例に従い数え年の表記とします。

市長の深い話

深谷市長 小島 進



新年度を迎えて

今日から平成27年度が始まりました。新たに学校に入学されるお子さん、社会人になられるかたなど、さまざまなかたちで新しい生活を始める人が多い季節です。皆さんも気持ちを新たに、それぞれ目標を掲げて新年度をスタートしたことを思います。

さて、皆さんは新年度を迎えてどんな目標を掲げましたか。学校に入学されるお子さんであれば「友達をたくさんつくって、勉強を頑張る」だったり、社会人になられるかたであれば「一日でも早く仕事を覚えて、一人前の社会人になる」だったりするでしょうか。

ここでは、掲げた目標を達成するにはどんな心構えが必要なのか。その際に参考となる言葉に、『功の崇きはこれ志、業の広きはこれ勤』というものがありません。これ、高い功績を立てるため、そして大きな業績を上げるためには、『志』と『勤』、この二つが必要だということを表しています。『志』とは、目標を掲げて、それを達成しようとする意欲のこと。『勤』とは、勤勉や精励のこと。またこの言葉には、『志』と『勤』は必ず二つ一纏でなければならず、どちらか一方でも欠けると、せっかく掲げた目標を達成できないという意味も含まれています。

私は、先日行われた市議会で、平成27年度の施政方針を表明しました。施政方針は、当該年度どのように市政を運営していくかを述べているとても重要なもので、言い換えれば、深谷市の『目標』です。この目標を達成するために、私も『功の崇きはこれ志、業の広きはこれ勤』を肝に銘じて頑張っていきたいと思えます。

なお、施政方針は、市ホームページにも掲載していますので、ぜひ一読していただければ幸いです。

ありがとうの手紙



最優秀賞

小学校低学年の部
いいのおばちゃんへ

上柴東小学校1年(現2年) 松本悠空 さん

まいあさ、みどりのふくをきてつうがくろにたっている
いいいさん。

ほくがあさ「がっこうにいきたくない。」となっていたりすると、ほくとてをつないでがっこうまでいっしょに
いってきます。

はれの日も、あめの日もまいにちえがおでいてくれます。

「いってらっしゃい。」

っていってくれるいいいさんに、おおきなこえであいさつ
するよ。

「いいいさん、いつもありがとう。いってきます。」

みんなの声BOX

Q 大規模な災害に備え、深谷市にはどれくらいの備蓄食料があるのですか？

A 市内18カ所の防災倉庫に、約7万食を備蓄しています。

市では、食料のほか飲料水(1本500ml)約16,000本、毛布などの生活物資、災害用の資機材などを備蓄しています。また、民間事業所などと協定を結び、災害時には、物資の提供をはじめとしたさまざまな協力体制を整えています。

問い合わせ

総務防災課 ☎
574-6635



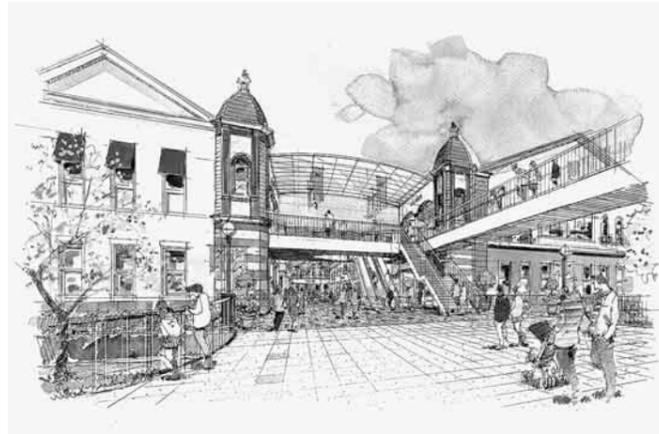
TOPICS 1 花園インターチェンジ拠点整備プロジェクト 民間事業者の選定結果

花園インターチェンジ拠点整備プロジェクトの民間ゾーンにアウトレットモールを核とする観光型集客施設を建設・運営する民間事業者を選定するため、募集要項を公表し、募集を行ったところ、2社からの応募がありました。

選考委員会による審査を経て、優先協議者は三菱地所・サイモン株式会社に決定しました。

今後、選定された民間事業者と、事業契約の締結を目指して、プロジェクトの諸条件などの詳細について、協議・交渉を行ってまいります。

問い合わせ 産業拠点整備室 ☎5080-5002



▲民間ゾーン:アウトレットモールイメージ図(三菱地所・サイモン株式会社提案図面)



▲立面イメージ(三菱地所・サイモン株式会社提案図面)

TOPICS 2 第2庁舎跡地を売却します

市役所第2庁舎の跡地は、地域経済を活性化し、さらには商業地域としての地域性に配慮した有効活用を進めるため、公募型プロポーザル方式により建物などの解体を条件として売却します。

募集要項 7月31日(金)まで財政課で配布します。また、市ホームページからも入手できます。

現地確認(図書閲覧)期間 4月13日(月)～19日(日)

申し込み 7月16日(金)～31日(金)まで

てに問い合わせ先へ
【売却物件】
土地の所在 西島町2-12-1 (JR深谷駅北)
地目および地積 宅地1170.43㎡
建物の種類 庁舎(鉄筋コンクリート造3階建・1165.59㎡)、倉庫(コンクリートブロック造平屋建・129.43㎡)
 問い合わせ 財政課 ☎574-6030

TOPICS 3 友好都市田野畑村への職員派遣を継続

平成24年度から始まった友好都市岩手県田野畑村への復興支援の職員派遣は、今年度も引き続き実施します。

業務は高台移転集落への交通利便性を向上させるための道路拡幅整備などを担当します。

派遣期間 4月～平成28年3月
 内容 土木技師2人派遣

問い合わせ 人事課 ☎574-6030



▲復興事業で整備された村道

キラリ 熱中時間

生産するポインセチアが大人気!



よしかわ れいこ 吉岡麗子さん

花で物語をプロデュース

市内武蔵野、約1200坪の温室に主にポインセチアとアジサイを栽培する吉岡麗子さん。中でも『麗子ブランド』で出荷するポインセチアは、農林水産大臣賞や日本ポインセチアフェア大賞など数々の受賞歴を持ち、常に花のフロタから注目されています。

鮮やかな赤色と緑色のバランスが取れた葉が、『麗子ブランド』のポインセチアの特徴。その美しさはまさに芸術品。また丈夫で長持ちするため、クリスマスシーズンには首都圏駅ナカの大手生花店に並び、クリスマスを彩る定番として親しまれています。

「賞をいただくことは、お世話になっていての販売店への恩返し、そして花を買った人の安心にもなり、うれしいです」と明るく話



▲家族経営でこだわって『少量逸品』で生産するポインセチア。麗子さんが手にする『麗』のマークの箱に入れ出荷します

す吉岡さん。私には何万鉢の中の一つでもお客様には手にしたその一鉢が出会ってあって、それが物語。贈り物としてその花に出会う瞬間や花に託された贈り手の思いを考えると、手を一鉢一鉢に水やりし、小さな変化も見逃さず、丁寧に上質なものを育てたいといつも心掛けています。とほほ笑みます。

華やかで美しい花々は、このきめ細やかな努力のたまものです。妹の真美子さんと、販売店向けの花カタログを作成し、花を総合プロデュース。買った花をそのまま飾れるようオリジナルのバスケットをデザインしたり、小さい株を手軽に飾れるミニシリーズも提案、消費者に寄り添った視点で光り、大好評です。

今までの花生産者にはない柔軟性でこれからも花物語をつくりたい。

ふっかちゃんの日常から 深谷が見えてくる 歩 散

☎JR 深谷駅 Part1

JR深谷駅に来たよ。東京駅が深谷産のレンガを使っているから、この深谷駅も東京駅をイメージして造られたんだって！深谷市のシンボリックな存在だよな！『関東の駅百選』にも選ばれているんだってえ～、すごいねえ～！！



▲駅南側の駅市民サービスセンターには、いろいろな催しができる『市民ギャラリー』があるんだよ！みんな知ってた！？気軽に利用できるみたいだから、ふっかちゃんもいつか使いたいなあ！



ふっかちゃんの つぶやき

今年も新小学校1年生に、『ふっかちゃんランドセルカバー』が配られるよお～Y(o)w(O)oY



▲南口に来たよ。あれえっ！かわいいふっかちゃん石像があるう！南口の新しいスポットだね。石像の台には水道が付いてる♪まわりにある花壇の水やりに使えらんだってえ～。駅がきれいだと、うれしいね。

2 24 特産のネギ・やまと芋で『男の料理教室』
岡部公民館

地元特産のネギ・やまと芋を使い、郷土の味を楽しむ男の料理教室が開催されました。参加者は、とろろすいとん、ネギ入り蒸しパンなどを教わりました。

講師は深谷市食生活改善推進員協議会岡部支部の皆さん



2 25 土器に文字が!企画展示『深谷の出土文字資料』
川本出土文化財管理センター

市内19の遺跡から出土した墨書土器、刻書土器や絵画土器約100点が展示され、見学者はこれらの文字資料を通じて奈良・平安時代に思いをはせていました。



2 28 梅の花ほころぶ緑の王国で『第7回梅まつり』
ふかや緑の王国

115種130本の梅の木が植えられているふかや緑の王国で、たくさんの方が王国ボランティアによる手作りイベントや体験教室を楽しんでいました。



3 3 代謝を上げる『Be FREE DANCE教室』
花園農業者トレーニングセンター

ストレッチ・筋トレ・有酸素運動などの健康体づくりを基本とする『Be FREE DANCE』。参加者は音楽にあわせて体を動かし、気持ちよく汗をかいていました。



3 7 呑んで楽しむ!『ちょこたび埼玉酒蔵めぐり』
滝澤酒造(田所町地内)

市内3酒蔵の見学や試飲を楽しむイベント『ちょこたび埼玉酒蔵めぐりin深谷市』が開催されました。市内外から多くの参加者が訪れ、地酒や名産品を堪能しました。

当日は酒蔵をめぐる専用無料シャトルバスが運行しました



3 13 図書ミニフェア『城 ~光と影~』
岡部図書館

4月6日『城の日』に合わせた特設コーナー。壮大な在りし日の姿を想像させる古代から幕末の城、そして軍事要塞の姿。その光と影の部分を紹介する図書が集まりました。

このミニフェアは4月26日(日)まで開催中です



2 14 食育講演会『食べもの情報ウソ・ホント』
深谷公民館

身近な『食』の情報を正しく見極める大切さについて、講師がユーモアたっぷりに話すたび、参加者からは笑いがもれ、会場内は和やかな雰囲気になりました。

講師は、群馬大学名誉教授の高橋久仁子氏



2 15 『渋沢栄一に触れる講演会』開催
渋沢栄一記念館

『渋沢栄一の後継者“渋沢敬三”』をテーマに、渋沢栄一記念財団研究部長の木村昌人氏による講演会が開催され、100人以上の参加者が熱心に耳を傾けました。



2 19 全国1位!特産品を学ぶ『ユリの球根植え付け体験』
藤沢小学校

生産者が市内小学校5校(榛沢・常盤・桜ヶ丘・川本南・藤沢小学校)を訪れ、子どもたちと一緒にユリの球根の植え付け体験を行いました。

植えられたユリの一部は市内生産者の温室で管理され、花フェスタで展示されます



2 22 快走!!『第9回ふかやシティハーフマラソン』
仙元山公園周辺

昨年は大雪により大会の中止を余儀なくされましたが、今年は全国から4,851人のランナーが参加し、起伏が少なく走りやすいと好評のコースを快走しました。

6年連続で『全国ランニング大会100撰』に選ばれています



2 22 『ふかやシティハーフマラソン』に川内選手も出場!
深谷ビッグタートル

招待選手として県庁職員の川内優輝選手や城西大学・大東文化大学など6大学の選手も参加しました。地元を代表してふっかちゃんと名物煮ぼうとうで歓迎しました。

川内選手は左足を負傷しながらも見事に完走しました





今月のニュース

生後91日以上の犬には、4月1日～6月30日までの間に狂犬病予防注射を毎年1回受けることが義務付けられています。登録されている飼い主のかたに案内はがきを送付しましたので、必ずはがきをお持ちの上、会場にお越しください。また、新規登録(生後90日を経過した犬)も受け付けます。市外で登録されている犬を譲り受けた場合や、市外で登録した犬を連れて転入した場合は、犬の転入手続きが必要ですので、鑑札をお持ちください。

生後91日以上の犬に、4月1日～6月30日までの間に狂犬病予防注射を毎年1回受けることが義務付けられています。登録されている飼い主のかたに案内はがきを送付しましたので、必ずはがきをお持ちの上、会場にお越しください。また、新規登録(生後90日を経過した犬)も受け付けます。市外で登録されている犬を譲り受けた場合や、市外で登録した犬を連れて転入した場合は、犬の転入手続きが必要ですので、鑑札をお持ちください。

人間ドック・脳ドックの検査費用を助成します

●問い合わせ 保険年金課(☎574-6641) 岡部市民生活課(☎585-5496) 川本市民生活課(☎583-2783) 花園市民生活課(☎584-1121)

国民健康保険の被保険者が人間ドックまたは脳ドックを受ける場合に、その費用の一部を助成します。

※人間ドック・脳ドックのどちらか一方を助成します。

対象 次の要件を全て満たすかた

- ①申請日当日、深谷市国民健康保険の被保険者で、その資格を取得してから1年以上を経過している
- ②申請日当日、満35歳以上
- ③深谷市国民健康保険税を完納している世帯
- ④受検日当日、深谷市国民健康保険の被保険者の資格がある

受検期間 平成28年2月29日(月)まで(3月をご希望のかたはご相談ください)

助成額 人間ドックまたは脳ドックの検査費用のうち、1万7500円を助成します。(検査費用が1万7500円に満たない場合はその金額となります)

※検査費用は医療機関によって異なります。

指定医療機関

人間ドック 「市内」岩崎医

院、皆成病院、金子医院、上柴クリニック、川本メディカルクリニック、佐々木病院、深谷市総合健診センター、深谷赤十字病院、深谷中央病院「市外」 埼玉よりい病院(寄居町)、熊谷生協病院、熊谷総合病院、藤岡病院(熊谷市)、埼玉成恵会病院(東松山市)、鶴谷病院、日本健康管理協会伊勢崎健診プラザ(伊勢崎市)

脳ドック 「市内」 磯部クリニック、小暮医院、佐々木病院、深谷赤十字病院「市外」 熊谷総合病院(熊谷市)、埼玉よりい病院(寄居町)、埼玉成恵会病院(東松山市)

※今年度から指定医療機関以外でも助成を受けられます。手続きについてはお問い合わせください。

申し込み 4月24日(金)～平成28年1月29日(金)までに、国民健康保険証をお持ちの上、お問い合わせ先へ

※必ず、人間ドックなどを受検する前に申請してください。事前申請のない検診は助成対象外となります。

狂犬病予防集合注射

●問い合わせ 環境衛生課(☎585-2215)

狂犬病予防集合注射日程表

※(深)深谷地区 (岡)岡部地区 (川)川本地区 (花)花園地区

4月	午前9時30分～11時	午後1時～2時	午後2時30分～3時30分	4月	午前9時30分～11時	午後1時30分～3時
6日(水)	春日神社(川)	豊山五所自治会館(川)	上原集会所(川)	15日(水)	南公民館(深)	幡羅公民館(深)
7日(木)	川本総合支所裏駐車場(川)	長在家東自治会館(川) ※旧前線集会所から変更	中折之口自治会館(深)	16日(木)	常盤公園(深)	上柴町西7丁目自治会館(深) ※上柴公民館仮設跡地から変更
8日(金)	花園総合運動公園東駐車場(花)	武蔵野自治会館(花)	上郷自治会センター(花)	17日(金)	市民体育館(深)	豊里公民館(深)
9日(土)	花園就業改善センター(花)	荒川集会所(花)	下郷公民館(花)	19日(日)	市役所本庁舎(深)	
10日(日)	横沢農協スタンド跡地裏(岡)	岡部公民館(岡)	後横沢公会堂(岡)	20日(月)	八基公民館(沢沢栄一記念館)(深)	大奇公民館(深)
13日(水)	岡部多目的センター(岡)	岡新田集会所(岡)	岡里自治会館(岡)	21日(火)	明戸公民館(深)	旧東方集会所(深)
14日(木)	本郷農業総合センター(岡)	柳引ふれあいスポーツ広場駐車場(深)	大谷集落センター(深)	22日(水)	大台自治会館(深)	上柴コミュニティセンター(深)
				23日(木)	藤沢公民館(深)	南公民館(深)

狂犬病予防集合注射日程表

※(深)深谷地区 (岡)岡部地区 (川)川本地区 (花)花園地区

4月	午前9時30分～11時	午後1時～2時	午後2時30分～3時30分	4月	午前9時30分～11時	午後1時30分～3時
6日(水)	春日神社(川)	豊山五所自治会館(川)	上原集会所(川)	15日(水)	南公民館(深)	幡羅公民館(深)
7日(木)	川本総合支所裏駐車場(川)	長在家東自治会館(川) ※旧前線集会所から変更	中折之口自治会館(深)	16日(木)	常盤公園(深)	上柴町西7丁目自治会館(深) ※上柴公民館仮設跡地から変更
8日(金)	花園総合運動公園東駐車場(花)	武蔵野自治会館(花)	上郷自治会センター(花)	17日(金)	市民体育館(深)	豊里公民館(深)
9日(土)	花園就業改善センター(花)	荒川集会所(花)	下郷公民館(花)	19日(日)	市役所本庁舎(深)	
10日(日)	横沢農協スタンド跡地裏(岡)	岡部公民館(岡)	後横沢公会堂(岡)	20日(月)	八基公民館(沢沢栄一記念館)(深)	大奇公民館(深)
13日(水)	岡部多目的センター(岡)	岡新田集会所(岡)	岡里自治会館(岡)	21日(火)	明戸公民館(深)	旧東方集会所(深)
14日(木)	本郷農業総合センター(岡)	柳引ふれあいスポーツ広場駐車場(深)	大谷集落センター(深)	22日(水)	大台自治会館(深)	上柴コミュニティセンター(深)
				23日(木)	藤沢公民館(深)	南公民館(深)

ださい(料金が異なります)。※案内はがきが届いたかたで、飼い主の変更やすでに犬が死亡・行方不明の場合は、ご連絡ください。

国民年金からのお知らせ

平成27年度国民年金保険料:月額15,590円

●問い合わせ 熊谷年金事務所(☎522-5012) 保険年金課(☎574-6641) 岡部市民生活課(☎585-5496) 川本市民生活課(☎583-2783) 花園市民生活課(☎584-1121)

学生納付特例制度

学生の皆さんも、20歳になつたら必ず国民年金に加入し、保険料を納めることが法律で義務付けられています。しかし、学生本人の収入が一定額以下のときには、申請により保険料の納付が猶予される『学生納付特例制度』があります。

対象 学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、専修学校などの在学者

※本人の前年所得が118万円を超えているときは対象となりません(学生に扶養親族がいる場合、限度額は引き上げられます)。

対象期間 申請年度および申請月の2年1カ月前までです(既に納付された期間を除く)。

※なお、申請期間に対応する前年所得に基づき審査を行います。

手続きに必要なもの

①在学期間の分かる在学証明書または学生証

②年金手帳(初めて国民年金に加入するかたで、加入の届け出と一緒に届ける場合は不要)

③認印(本人が署名する場合は不要)

※代理人申請の場合、①～③のほか、代理人の本人確認書類(運転免許証など)が必要となります(別世帯の代理人は委任状も必要)。

※平成26年度に学生納付特例の承認を受け、平成27年度も在学予定のかたには、日本年金機構(年金事務所)から再申請用紙が送付されますので、引き続き同じ学校の学生であれば必要事項を記入の上、返送してください。

※申請は年度ごとに必要です。申請が遅れると、障害年金や遺族年金が受けられなくなる場合もありますので、早めに申請してください。

※詳しくは、お問い合わせください。



『子育てひろば』ようちえんで遊ぼう!

●問い合わせ 学校教育課(☎572-9578・☎366-0823本住町17-3)

内容	とき	ところ
幼稚園で遊ぼう(1日幼稚園児さん) ※室内遊び ・絵本 ・紙芝居 ・リズム ・製作 ・その他 ※戸外遊び ・砂場遊び ・園庭の遊具での遊び ・その他	6～12月に3回実施予定・午前9時15分～11時30分 ※10園の中から1園を選んでいただきます(申し込みはがきには第2希望まで必ず書いてください)。 ※参加会場は、はがきでお知らせします。 ※各会場の日程は、第1回開催時にお知らせします。	深谷幼稚園 深谷西幼稚園 桜ヶ丘幼稚園 藤沢幼稚園 上柴西幼稚園 幡羅幼稚園 明戸幼稚園 常盤幼稚園(駐車場無し) おかべ幼稚園 花園幼稚園
全体会 親子ピックス 『親子と一緒に体を動かそう』	9月初旬	未定
全体会 みんなで遊ぼう 『講演会』	11月初旬	深谷ビッグタートル

さまざまな遊びや体験を通して、子育てのあり方や、幼児教育の大切さを学び合います。専門家が子育ての不安や悩みの相談にも応じます。

対象 市内在住の2歳以上(6月1日(月)現在)の未就園児とその保護者(てきるだけ全講座に参加可能な親子)

定員 市内10幼稚園各15組

申し込み 5月13日(水)消印有効)までに、往復はがきの往信用はがき裏面に、参加希望幼稚園名(第2希望まで必ず記入)・住所・参加親子の氏名(ふりがな)・年齢(幼児は○歳○カ月)・電話番号・子育て一言メッセージ(思い・悩みなど)・今までに参加したことがある場合は園名を、また、返信用はがき表面に、参加者の郵便番号・住所・氏名を明記の上、問い合わせ先へ

※応募者多数の場合は、抽選となります。

合言葉は『やるん、ためるん、元気になるん♪』

健康マイレージ事業 『ためるんピックふかや』

問 保健センター (☎ 575 - 1101)

昨年度実施した『ためるんピックふかや』では、多くのかたに健康づくりに取り組んでいただき、3月24日現在、446人のかたが規定ポイント獲得を達成されました。

6月1日(月)からは『ためるんピックふかやシーズン2』を開幕します。キャンペーンや限定景品も予定していますので、『やるん、ためるん、元気になるん♪』をキャッチフレーズに、多くのかたの参加をお待ちしています。

協賛店・登録事業も募集中!

市では、地域と行政が連携した健康づくりを目指しています。

協賛店として協力いただける市内の商店や、各種講座などで広く参加者を募りたいかたは、気軽にお問い合わせください。

● 深谷市ふるさと農園の利用者募集
問 農業振興課 (☎ 574-6648)
対象 ● 市内在住の農業者以外で、各農園の管理組合に加入できるかた
 ※応募多数の場合は抽選
募集農園 ① 川本農園 (長在家1054) ② 11区画 (1区画約40㎡) ③ 人見農園 (人見805-1) ④ 2区画 (1区画約90㎡) ⑤ 沼尻農園 (沼尻663) ⑥ 2区画 (1区画約90㎡) ⑦ 4区画 (曲田126) ⑧ 1区画 (1区画約90㎡)
管理組合費など ● 管理組合費および栽培に掛かる費用は利用者負担
利用期間 ● 平成28年2月まで
 ※1年契約で、4回まで更新可能
 ④ 4月8日(水)までに問い合わせ先へ

● ワンナイトステイホストファミリー募集
問 協働推進課 (☎ 574-6658)
対象 ● 海外から研修に来ている外国人日本語教師を受け入れるホストファミリーを募集します。
対象 ● ① 市内在住で、宿泊用に1部屋提供できること ② 単身家庭でなく、家族で受け入れができること
● 国税専門官採用試験
問 熊谷税務署総務課 (☎ 521-2905)
対象 ● ① 昭和60年4月2日〜平成6年4月1日生まれのかた ② 平成6年4月2日以降の生まれで、次のいずれかに該当するかた

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	☎ 369-0292	深谷市岡2381-1 ☎ 585-2211(岡部市民生活課)
● 川本総合支所	☎ 369-1192	深谷市田中197 ☎ 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)
市役所窓口取扱時間		
● 月～金曜日	午前8時30分～午後5時15分(祝休日を除く)	
● 木曜日	市役所本庁舎1・2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)	
火災(消防車の出動)の問い合わせ		
● テレホンサービス	☎ 0180-99-4944	
※医療機関情報の問い合わせは指令課(☎ 571-0119)へ		
防災行政無線放送内容のご案内		
● テレホンサービス	☎ 0180-99-4431	

募集

● 『ふるさと納税』のお礼の品を募集
問 企画課 (☎ 574-8096)
 市の『ふるさと納税』のお礼の品を募集します。お礼の品は、インターネット上で実施する人気投票で決定します。
 詳しい実施方法や、深谷市の魅力を全国に発信し、売り上げアップを図るための返礼品企画のノウハウなどをお知らせする『セミナー&説明会』を開催しますので、奮って参加ください。
対象 ● 市内に本社または事業所(工場などを含む)を有する法人または個人
 とき ● 4月13日(月)午後6時〜8時
 ところ ● 深谷公民館大会議室
● 平成27年度『ちいきの先生』募集
問 生涯学習スポーツ振興課 (☎ 572-9581)
 小学生の自主学習を支援する『がんばルム』で、学習指導・相談を行う『ちいきの先生』を募集します。
対象 ● 18歳以上75歳まで
指導教科 ● 国語、算数
勤務時間 ● 土曜日の午前中
勤務場所 ● 市内小学校
 ④ 4月6日(月)〜24日(金)までに問い合わせ先へ
● 『深谷(えん)旅』プログラム実施希望者募集
問 商工振興課 (☎ 574-6650)

**『私には関係ない!』『私は絶対大丈夫!』
 そう思っていないませんか?**

詐欺電話はあなたにもかかってきます!

問 深谷警察署 (☎ 575-0110)

息子や孫を名乗って、「小切手をなくした」「示談金が必要」などとかかってくるオレオレ詐欺電話や、市役所や社会保険事務所などを名乗って「医療費や税金の還付金がある」などとかかってくる還付金詐欺電話は、あなたのところにも必ずかかってきます。深谷警察署管内では昨年、23件約8,600万円のオレオレ詐欺などの被害がありました。

深谷警察署では、詐欺被害を未然に防止するため、市内の金融機関に高齢者のかたが多額の現金を引き出しに訪れた際、小切手の利用を勧めるとともに、警察へ通報するよう協力依頼をお願いしています。小切手は、万が一犯人に渡してしまってもあなたの財産を守ることができます。市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

深谷の魅力体験するイベント『深谷(えん)旅』の体験プログラムを企画・実施していただける市内の個人・団体・事業者を募集します。
 応募方法など、詳しくはホームページまたはお問い合わせください。
昨年度のプログラム例
 ・和菓子作りや漬物作りなど、食を楽しむ体験
 ・酒造りやリース作りなど、技を学ぶ体験
 ・座禅・写経・ヨガ体験など、自分を磨く体験
 ※全プログラムの詳細は、ホームページ(HP)『深谷(えん)旅』で検索)をご覧ください。
 ④ 4月30日(木)までに問い合わせ先へ

● 人材バンクにご登録ください
問 協働推進課 (☎ 574-6658)
対象 ● 市内在住・在勤または市内で活動している20歳以上で、次のいずれかに該当するかた
 ・各分野の識見をお持ちのかた、ならびに有資格者
 ・個人・勤務先・各種団体などで社会活動を行っている
 ・市政や地域の発展に熱意を持って貢献できる
登録期間 ● 3年間
 ※平成25・26年度中に登録されたかたは、再登録の必要はありません。

● 大学を卒業している
 ● 平成28年3月までに大学を卒業見込み
 ● 人事院が大学卒業と同等の資格があると認める
試験日 ● 第1次 ① 6月7日(日) ※詳しくはお問い合わせください。
● 県食品表示調査員の募集
問 県農産物安全課 (☎ 048-8300-4110・☎ 048-8300-4832・☎ 3300-9301さいたま市浦和区高砂3-15-1・☎ a4070-06@pref.saitama.lg.jp)
対象 ● 県内在住の20歳以上
任期 ● 6月〜平成28年3月
内容 ● 食品販売店で日ごとの買い物を通して食品の表示を確認し、定期的に県に報告(年間20店舗程度)
 ※6月11日(木)(熊谷市内)か12日(金)(さいたま市内)の午後に、指定する会場で研修実施予定
定員 ● 100人
 ④ 4月17日(金)(必着)までに、はがき、ファクスまたはメールで、住所・氏名(フリガナ)・電話番号・年齢・職業・応募理由(100字程度)を明記の上、問い合わせ先へ
● 警察官募集
問 寄居警察署警務課 (☎ 581-110)
受付期間 ● 4月14日(火)まで
第1次試験日 ● 5月10日(日)
① I類
対象 ● 昭和60年4月2日以降生まれで、大学卒業(見込み)のかた

採用予定人数 ● 男性170人、女性25人
② II類
対象 ● 昭和60年4月2日〜平成8年4月1日生まれで、短大・専修学校(2年制以上の専門課程)などを卒業(見込み)のかた、または大学に2年以上在学し、62単位以上取得(見込み)でI類に該当しないかた
採用予定人数 ● 男性15人、女性10人
③ III類
対象 ● 昭和60年4月2日〜平成9年4月1日生まれで、I類・II類に該当しないかた
 ※高等学校を卒業見込みのかたは受験できません。
採用予定人数 ● 男性67人、女性10人
④ 国際捜査I類
対象 ● I類の受験資格を有するかたで、ベトナム語または中国語が堪能なかた
採用予定人数 ● 柔道2人、剣道1人
⑤ 武道・体育指導I類
対象 ● I類の受験資格を有するかたで、卓越した柔道または剣道の技術を有するかた。いずれも段位が4段以上(大学卒業見込みのかたに限り3段を含む)のかた
採用予定人数 ● 柔道2人、剣道1人
● 食生活改善推進員養成講座
問 保健センター (☎ 575-1101)
対象 ● 市内在住者(原則7日間全て参加できるかた)

講座

定員 ●先着30人
受講料 ●1500円
 申 4月8日(水)午前9時から問い合わせ先へ

とき	ところ	内容
5月13日(水) 午前9時30分～正午	深谷コミュニティセンター	開講式 オリエンテーション 講話『縁の下の力持ち 食生活改善推進員とは』 講話『健康について考えよう』『栄養素の基礎知識』
5月20日(水) 午前9時30分～正午	深谷コミュニティセンター	講話『年代別食事のポイント』 講話『生活習慣病予防のいろは』
5月27日(水) 午前9時30分～午後1時	深谷市保健センター	講話『食品衛生・食中毒予防について』 調理実習『上手に減塩、減塩習慣を身につけよう』
6月3日(水) 午前10時～11時30分	深谷公民館 体育室	講話・運動実習『運動習慣を身につけよう』 目指せすらすら美人～ウォーキング&ストレッチ～
6月10日(水) 午前9時30分～正午	深谷市保健センター	講話・実習『これであなたも栄養士!? 食品成分表の使い方』『食事バランスガイドの活用術・献立の立て方』
6月17日(水) 午前9時30分～午後1時	深谷市保健センター	講話・調理実習『食物繊維の賢い取りかた、食物繊維の効果とは?』
6月24日(水) 午前9時30分～午後1時	深谷市保健センター	講話『ロコモ予防、カルシウムの取りかたについて』 調理実習『食改さんおすすめ☆骨太献立』 閉講式

男女共同参画支援講座
 『いざという時の救命講習』

問 L・フォルテ(☎573-4761)
 対象 ●市内在住・在勤・在学者
 とき ●4月28日(火)午後1時30分～4時30分
 ※託児あり(2歳以上の未就学児・要予約)
 ところ ●L・フォルテ ハナミズキ
 内容 ●普通救命講習Ⅰ
 定員 ●先着30人

中山道深谷宿本舗からお知らせ

問 中山道深谷宿本舗(☎575-0080)
1つるし雑講習会
 とき ●4月8日(水)午前10時30分～午後1時30分
 講師 ●大澤一江さん
 参加料 ●3000円(材料費含む)
 持ち物 ●針、白糸、はさみ
2ステンドグラス体験教室
 とき ●4月16日(木)午後1時30分～4時30分
 講師 ●真下ケイ子さん
 参加料 ●3500円(材料費含む)
 持ち物 ●エプロン、軍手、古いタオル
3アメリカンフラワー・革製品展
 とき ●4月24日(金)～5月7日(木)
 出展 ●梅沢多しのさん・河田富美さん
4深谷にぎわい夜市
 とき ●4月25日(土)午後2時～5時
 出店料 ●1000円
 スペース ●長テーブル1台
 申 4月20日(月)までに問い合わせ先へ

『ツールペイントに魅せられて』

問 あいん(☎575-3422)
 とき ●4月30日(木)まで
 内容 ●サークル・レモンガラスのツールペイント作品展
『週末よしもと お笑いステーション』
『深谷』チケット発売中!
 問 深谷市民文化会館(☎573-8765)

出演 ●中川家・COWCOW・ロバート・ジャングルポケット・囲碁将棋・犬の心・もう中学生・バイク川

講師 ●警防課職員
 申 4月24日(金)までに問い合わせ先へ
元氣あつぷ事業『運動教室』
 問 地域包括支援センター(FOMA・なごみ)(☎598-2552)、はなみずき(☎551-1113)、社会福祉協議会(☎573-6869)、ふじさわ苑(☎574-1237)

質問項目	回答	
階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか	はい	いいえ
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
15分くらい続けて歩いていますか	はい	いいえ
この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ

手話奉仕員養成講座(基礎コース)

問 社会福祉協議会(☎573-6561)
 対象 ●市内在住・在勤・在学者で入門コースを修了したかた
 とき ●5月20日～11月18日までの毎週水曜日(全25回) 午後7時～9時
 ところ ●ボランティア交流センター

崎バイク

とき ●5月23日(土)午後7時(開場11時～午後6時30分)
 ところ ●深谷市民文化会館大ホール
入場料(全席指定) ●3500円(当日券3800円)
 前売り ●問い合わせ先のほか、チケットよしもと(☎0570-550100)、チケットぴあ(☎0570-0219999)、ローソンチケット(☎0570-0841003)、イラスホームページへ
オーケストラワークショップ
 参加者募集
 問 深谷市民文化会館(☎573-8765)

『音楽の絵本』

問 深谷市民文化会館(☎573-8765)
『夏休みクラシックコンサート』
 問 深谷市民文化会館(☎573-8765)

対象 ●小学生以上で、演奏経験があり、使用する楽器を用意できるかた
 とき ●7月4日(土)・18日(土)、8月1日(土)・22日(土)、9月5日(土)・21日(祝) 午前10時～正午
 ところ ●深谷市民文化会館
募集楽器 ●バイオリン、ビオラ、チェロ、フルート、オーボエ、クラリネット、ホルン
定員 ●30人(抽選)
指導 ●深谷シティフィルハーモニー管弦楽団
参加料 ●1000円
要項 ●申込書 ●問い合わせ先またはホームページから入手できます。
 申 6月6日(土)までに、申込書を問い合わせ先へ

定員 ●先着30人
 申 4月16日(木)～5月13日(水)までに問い合わせ先へ

熊谷高等技術専門校技能講習
 問 熊谷高等技術専門校(☎532-6559) ● ☎360-0842 熊谷市新堀新田522)
 とき ●6月6日(土)・13日(土) 午前9時～午後4時
 ところ ●熊谷高等技術専門校
内容 ●JwCad(建築系)基礎
定員 ●15人
費用 ●2000円(テキスト代別)
申込期間
 申 5月1日(金)～10日(日)までにインターネットまたは往復はがきで問い合わせ先へ



第17回重忠まつり

問 重忠まつり実行委員会(☎583-3982)
 とき ●4月12日(日) 午前10時～午後2時(雨天中止)
 ところ ●島山重忠公史跡公園
内容 ●郷土芸能(重忠太鼓・重忠節踊り・浦安の舞)、川本地区福寿会『芸能大会』、重忠石投げ大会(一般参加)、いす取りゲーム(就学前の子どもが対象) など
もくせい館天体観望会
 『春の星座を見る』
 問 もくせい館(☎583-7733)
 とき ●4月18日(土) 午後7時～(雨天

『ふかや緑の回廊軽トラ市』

問 深谷市民文化会館(☎573-8765)
『音楽の絵本』
 問 深谷市民文化会館(☎573-8765)
『夏休みクラシックコンサート』
 問 深谷市民文化会館(☎573-8765)
『音楽の絵本』
 問 深谷市民文化会館(☎573-8765)

『音楽の絵本』

問 深谷市民文化会館(☎573-8765)
『音楽の絵本』
 問 深谷市民文化会館(☎573-8765)

対象 ●小学生以上で、演奏経験があり、使用する楽器を用意できるかた
 とき ●7月4日(土)・18日(土)、8月1日(土)・22日(土)、9月5日(土)・21日(祝) 午前10時～正午
 ところ ●深谷市民文化会館
募集楽器 ●バイオリン、ビオラ、チェロ、フルート、オーボエ、クラリネット、ホルン
定員 ●30人(抽選)
指導 ●深谷シティフィルハーモニー管弦楽団
参加料 ●1000円
要項 ●申込書 ●問い合わせ先またはホームページから入手できます。
 申 6月6日(土)までに、申込書を問い合わせ先へ

の場合は25日(土)午後7時～
 ところ ●もくせい館天体観望室
 申 当日会場で受け付けます(小・中学生は保護者同伴)。

おはなし会
 問 L・フォルテ(☎573-4761)
 とき ●4月21日(火) 午後3時30分～4時
 ところ ●L・フォルテ チェーリッパ
内容 ●幼児から小学校低学年向けの絵本・紙芝居など
『オレンジカフェ』に参加しませんか
 問 長寿福祉課(☎574-8544)
 『オレンジカフェ』は、認知症のかたとその家族などが安心して集うことのできる交流の場です。

4月の『オレンジカフェ』

名称	とき	ところ	参加料	問い合わせ
あねとすオレンジカフェ	4月12日(日) 午前10時30分～午後0時30分	あねとす デイサービス レーニングセンター	100円	医療法人好文会 高齢者支援室 (☎573-0381)
オレンジカフェ 東都	4月23日(木) 午後1時30分～4時	東都医療大学	100円	介護サポーターズ 深谷・森田さん (☎571-0757)、 または長寿福祉課 (☎574-8544)
カフェ・オレンジ ヴィラ	4月26日(日) 午前10時～午後1時	デイサービスセンターかぐや姫	無料(昼食を希望されるかたは350円)	フラワーヴィラ (☎584-5550)

『あつたか村』

問 あつたか村・鈴木さん(☎572-3013)、囲碁クラブ 木部さん(☎570-1876)
 手作りの昼食で、皆さんをお待ちしています。趣味を自由に発揮して、一緒に楽しく過ごしませんか。
 とき ●開村日 毎週月・木曜日(4月2日(木)を除く)、囲碁クラブ 4月10日(金)・24日(金) 午前10時～午後3時
定員 ●開村日 先着20～25人程度、囲碁クラブ 先着10人程度
参加料 ●開村日 利用者800円・ボランティア500円(食事代を含む)、囲碁クラブ 2000円

『あつたか村』

問 あつたか村・鈴木さん(☎572-3013)、囲碁クラブ 木部さん(☎570-1876)
 手作りの昼食で、皆さんをお待ちしています。趣味を自由に発揮して、一緒に楽しく過ごしませんか。
 とき ●開村日 毎週月・木曜日(4月2日(木)を除く)、囲碁クラブ 4月10日(金)・24日(金) 午前10時～午後3時
定員 ●開村日 先着20～25人程度、囲碁クラブ 先着10人程度
参加料 ●開村日 利用者800円・ボランティア500円(食事代を含む)、囲碁クラブ 2000円

対象 ●小学生以上で、演奏経験があり、使用する楽器を用意できるかた
 とき ●7月4日(土)・18日(土)、8月1日(土)・22日(土)、9月5日(土)・21日(祝) 午前10時～正午
 ところ ●深谷市民文化会館
募集楽器 ●バイオリン、ビオラ、チェロ、フルート、オーボエ、クラリネット、ホルン
定員 ●30人(抽選)
指導 ●深谷シティフィルハーモニー管弦楽団
参加料 ●1000円
要項 ●申込書 ●問い合わせ先またはホームページから入手できます。
 申 6月6日(土)までに、申込書を問い合わせ先へ

介護者のくらし

● 介護サポーターズ深谷・森田さん (☎571-0757)
 ● とき・ところ ①4月8日(水)午後1時30分〜4時・深谷コミュニティセンター ②4月18日(土)午後1時〜3時・コップみらいプラザ深谷 ③4月22日(水)午後1時30分〜3時30分・福祉事業所だんらん
 ● 内容 家族の介護で悩みを持つ人たちの交流

親子で参加できるワークショップ

● 問 ippoファミリークラブ・五味さん (☎090-5447-6859)
 ● 世界のいろいろなことばで遊んだり、コミュニケーション力が育つ環境についてのお話を聞きましょう。
 ● とき 5月9日(土)午後2時〜3時30分
 ● ところ ●L・フォルテ ユリ

生活

高齢者肺炎球菌予防接種

● 問 保健センター (☎575-1101)
 ● 本人の意思で接種を希望する場合に受けることができます。

【定期接種】

● 対象 ● 次のいずれかに該当するかた(既に肺炎球菌予防接種を受けたことのあるかたを除く)
 ● 65・70・75・80・85・90・95歳・100歳(平成27年度は次の表の生年月日のかたが対象)

対象年齢	対象生年月日
65歳	昭和25年4月2日生〜26年4月1日生まれ
70歳	昭和20年4月2日生〜21年4月1日生まれ
75歳	昭和15年4月2日生〜16年4月1日生まれ
80歳	昭和10年4月2日生〜11年4月1日生まれ
85歳	昭和 5年4月2日生〜 6年4月1日生まれ
90歳	大正14年4月2日生〜15年4月1日生まれ
95歳	大正 9年4月2日生〜10年4月1日生まれ
100歳	大正 4年4月2日生〜 5年4月1日生まれ

● 接種時の年齢が60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する(身体障害者手帳1級程度)
 ● 接種費用 ● 4000円(①生活保護世帯 ②中国残留邦人等支援給付制度を受給しているかたを除く)
 ※①の該当者は生活保護受給証、②の該当者は本人確認証を接種時に医療機関に提示
 ● 接種回数 ● 生涯1回
 ● 問 接種前に問い合わせ先へ
 ● 【深谷市行政措置高齢者肺炎球菌予防接種】
 ● 対象 ● 65歳以上で定期接種対象者以外
 ● ※接種による健康被害が生じた場合の救済制度は、定期接種の場合とは異なります。接種費用、回数は定期接種と同じです。
 ● 問 接種前に問い合わせ先へ

水洗促進改造資金融資

● 問 企業経営課 (☎577-7527)
 ● 公共下水道が整備された地域で、浄化槽から公共下水道への切替工事またはくみ取り式トイレを水洗トイレに改造する工事を行うかたへ、取扱金融機関を通じて改造資金の融資のあっせんをします。改造資金の融資を受けて改造工事を完了し、償還金を滞りなく返還した場合、市が工事をを行ったかたに対し、利子相当額を交付します。
 ● ※平成27年度の申請から、利子補給要件(供用開始3年以内に接続)を廃止し、利子相当額を全額交付(実質無利子)します。
 ● 融資額 ● 改造工事費の範囲内で、10万円以上100万円以下(1万円単位)。ただし、貸家などの改造の場合は300万円まで
 ● 償還期間 ● 貸し付けを受けた月の翌月から起算して60月以内

住宅用省エネ設備設置費補助

● 問 環境課 (☎585-5150)
 ● 対象となる省エネ設備 ● 太陽光発電システム(10キロワット未満)、家庭用燃料電池コージェネレーションシステム(エネファーム)、または家庭用ガスエンジンコージェネレーションシステム(エコウィル)、太陽熱利用システム(自然循環型または強制循環型)、地中熱利用システム(ヒートポンプ)、定置用リチウムイオン蓄電池
 ● 補助件数 ● 200基

補助額 ● 1基6万円

● ※対象となる設備や条件、申請方法の詳細については、要綱とパンフレットを必ず確認してください。
 ● 二輪車などに係る軽自動車税の税率の引き上げの延期
 ● 問 市民税課 (☎574-6637)
 ● 原動機付自転車、二輪車および小型特殊自動車に係る税率の引き上げを、平成28年4月1日までに1年延期します。

車種	平成27年度まで		平成28年度から	
	50cc以下	50cc超〜90cc以下	90cc超〜125cc以下	ミニカー
原動機付自転車	1,000円	1,200円	1,600円	2,400円
軽自動車	2,400円	2,400円	2,400円	3,600円
	2,400円	2,400円	2,400円	3,600円
小型特殊自動車	1,600円	1,600円	4,700円	5,900円
	4,000円	4,000円	4,000円	6,000円

埋火葬許可書などの取り扱いの変更

● 問 市民課 (☎574-6640)
 ● 埋火葬許可書、火葬場・霊きゅう自動車利用許可書の取り扱いを4月1日から変更しました。
 ● 土日・祝日および年末年始(1月1日を除く)は、午前9時〜午後5時まで、市役所本庁舎警備員室で受け付け・交付します。

心の広場



花園小2年(現3年) よしおかこうさん

はんちようさん、ありがとう

ぼくは、一年生になったばかりのころ、学校にいきたくない時がありました。なぜなら、学校までのあるくきりがながいし、月よう日はたいそうぎなのにもつがおもたかったからです。でもある日、おもしろいものを見つけた。はんちようさんが、「大じようぶ?てさげをもってあげよ。」と、言ってくれました。そしてぼくのかわりにてさげをもってくれました。ぼくはとても楽しくなりました。でも、もってらっているうちに気づきました。

「はんちようさんもじぶんのにもつをもってのびのびに、つらんじゃないかな。めいわくをかけているんじゃないかな。」
 そう思っただけからは、「じぶんでにもつをもてるようにならう。」
 と、思いました。さいしょはやっぱりおもたかったし、いやになっただけ



れど、がんばってもっているうちに、だんだんとうでに力がいってきて、どんどんてさげがかかるようになったようになりました。そのうち、一か月ぐらいでふつうにもてるようになりました。ぼくは、とってもうれしかったです。そんなぼくを見て、はんちようさんもよこんでくれました。
 ぼくが大きくなったら、はんちようさんがやってくれたように、小さい子にもつをもってあげたいと思いました。ぼくも、はんちようさんみたいにやさしい人になりたいです。

● 死亡届の受け付け、深谷園の火葬時間の利用予約は、引き続き夜間も警備員室で行います。

子ども医療費およびひとり親家庭等医療費の食事助成の廃止

● 問 とも青少年課 (☎574-6646)
 ● 4月入院時から、食事代の助成が対象外となりました。

児童扶養手当額の改定

● 問 とも青少年課 (☎574-6646)
 ● 父母の離婚などで、父または母と生計を同じくしていない子どもを養育している家庭に支給される児童扶養手当の金額が、4月から改定されました。

手当額(月額)	3月分まで		4月分から	
	全部支給	41,020円	42,000円	
一部支給	41,010円〜	41,990円〜	41,990円〜	9,910円
	9,680円			

※第2子以降の加算額や所得制限額の変更はありません

特別児童扶養手当および特別障害者手当などの手当額の変更

● 問 特別児童扶養手当課 (☎574-6646)、特別児童扶養手当以外の手当課 (障害福祉課) (☎571-1011)
 ● 4月から、特別児童扶養手当および特別障害者手当などの手当額が次

の通り改定されました。

手当名	3月分まで	4月分から
特別児童扶養手当(1級)	49,900円	51,100円
特別児童扶養手当(2級)	33,230円	34,030円
特別障害者手当	26,000円	26,620円
障害児福祉手当	14,140円	14,480円
福祉手当(経過措置分)	14,140円	14,480円

産業会館の貸館業務を終了

● 問 商工振興課 (☎574-6650)
 ● 産業会館(仲町20-1)は建物の耐震性に問題があるため、貸し出しの受け付けを終了しました。

都市計画案の縦覧

● 問 都市計画課 (☎574-6654)
 ● 縦覧対象の都市計画 ● 深谷都市計画地区計画(岡里地区地区計画)
 ● 【計画案の縦覧】
 ● とき ● 4月3日(金)〜17日(金)
 ● ところ ● 都市計画課
 ● 【意見書の提出】
 ● 対象 ● 市民および利害関係者
 ● 提出方法 ● 4月17日(金)までに縦覧場所にある意見書を問い合わせ先へ

『ぶつかちゃん』の着ぐるみ貸し出し

● 問 協働推進課 (☎574-6658)
 ● ぶつかちゃんの着ぐるみ貸し出しが、7月1日(水)利用分から次の表の

通り一部有料となります。

項目	該当事項	概要
利用料	1日5,000円	市外の法人、その他の団体など 市民以外の個人利用(結婚式・披露宴に 限る)
減免規定	減額	1日2,000円
	免除	無料
その他	上記のほか、有料の場合 は、利用日が1日増え るごとに1,000円加算	市内の法人、その他の団体など(営利を目的 としないもの)
貸出期間	原則として5日間以内	利用日の翌日の午前9時までに返却の場合 には加算しない

ふっかちゃん着ぐるみ利用料と貸出期間

住宅用火災報知機の設置状況調査

消防本部では、住宅用火災警報器の設置状況調査を実施します。無作為に抽出された約150世帯を4月中旬～6月上旬にかけて、消防職員が伺いますので、ご協力をお願いします。

第2次深谷市地域福祉計画・地域福祉活動計画

市および社会福祉協議会では地域福祉の推進のため、第2次深谷市地域福祉計画・地域福祉活動計画を策定しました。
また関連計画として、第4次深

谷市障害者プラン、深谷市子ども子育て支援事業計画、深谷市高齢者福祉計画を策定しました。今後はそれぞれの計画に基づいて、さまざまな取り組みを進めます。
詳細は、市および社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

さいたま減災プロジェクト

災害情報を見たり、投稿できるウェブサイト(HP)「さいたま減災プロジェクト」で検索)を開設しています。気象などの情報収集や防災・減災対策にお役立てください。

多額の借金で悩んでいますか?

関東財務局多重債務相談窓口(048-600-1113) 一人で悩まずお電話ください。
受付時間 平日午前9時～正午、午後1時～5時

弁護士による憲法記念無料法律相談会

埼玉弁護士会熊谷支部(521-0844) とき ●5月2日(土)午前10時～午後1時(受付は午後0時30分まで)
ところ ●熊谷市立商工会館大ホール(熊谷市宮町2-39)

スポーツ・レクリエーション

初心者弓道教室 弓道連盟・矢木さん(575-0844)

代表者会議 ●5月9日(土)午後6時～
深谷ビッグタートル研修会議室
申代表者会議時に、参加料を添えてお申し込みください。
③シニア(9人制) 対象 ●満45歳以上のかたで構成されたチームで、コート内での競技者は男性3人以上、男性はバックプレイヤーとします。
とき ●6月7日(日)集合は午前8時30分
ところ ●深谷市民体育館
参加料 ●1チーム12000円
代表者会議 ●6月3日(水)午後7時～
深谷ビッグタートル研修会議室
申代表者会議時に、参加料を添えてお申し込みください。
※大会に参加を希望されるチームおよび選手は、スポーツ傷害保険などに加入してください。大会における選手の事故や傷害に対し主催者は一切の責任を負いません。

市民卓球大会

市卓球連盟・福島さん(090-4708-1393) 対象 ●市内在住・在勤・在学者、連盟登録者および連盟が認めたかた
とき ●5月10日(日)(受付は午前8時～)

深谷ビッグタートル

種目 ●【シングルス男女別】一般の部、シニアの部(50歳以上)、グラウンドシニアの部(65歳以上)、高校の部、中学の部、パパの部・ママの部(初心者)【ダブルス男女別】Aの部、Bの部(初心者)

1128) 対象 ●市内在住・在勤者、中学生以上の在学者
とき ●5月7日～6月13日までの毎週木・土曜日(全12回)、木曜日17時30分～9時30分、土曜日11時30分～11時30分
ところ ●深谷ビッグタートル
定員 ●先着20人
参加料 ●3500円(保険料を含む)
申4月30日(木)までに、市体協事務局(生涯学習スポーツ振興課内)へ

初心者剣道教室

市剣道連盟・高山さん(090-4727-5941) 対象 ●幼稚園(年長)以上
とき ●4月26日～5月24日までの毎週日曜日(全5回) 午後5時30分～7時
ところ ●深谷市民体育館(5月3日・10日は豊里公民館)
参加料 ●2000円(保険料を含む)
申4月22日(水)までに、市体協事務局(生涯学習スポーツ振興課内)へ

市民登山教室

市山岳連盟・相馬さん(090-8584-2672) 対象 ●市内在住・在勤・在学者で、小学校5年生以上の健康なかた(小学生は保護者同伴)
開校式 6月3日(水)午後7時～
机上講習会 7月16日(木)午後7時～
深谷公民館
山行 ①6月28日(日)谷川岳(群馬)

世界遺産巡りウォーク(8km)

市歩け歩け協会・柿澤さん(572-4744) 対象 ●オープン(小学生以下は保護者同伴)
とき ●5月31日(日)集合は午前7時30分
深谷公民館(雨天決行)
定員 ●先着90人
コース ●深谷公民館(午前8時出発)～高山社跡・甘楽・楽山園(昼食)～富岡製糸場・こんにやくパーク～上里SA・深谷公民館着(午後5時30分到着予定)
参加料 ●一般14500円(保険料を含む)、会員・高校生以下14000円
申4月25日(土)午後1時～4時まで、参加料を添えて、深谷コミュニケーションセンター1階談話室へ

フィットネス教室(4～6月)

深谷ビッグタートル(572-3000) ①ラテン骨盤エクササイズ教室 とき ●毎週月曜日午後1時～2時 ※5月11日(月)から開始
②かんたんエアロ教室 とき ●毎週火曜日午前10時～11時

参加者が4人に満たない場合、CクラスはBクラスに、ベテランクラスはAクラスに振り替えます。
参加料 ●1000円(保険料を含む)
申5月8日(金)正午までに市体協事務局(生涯学習スポーツ振興課内)または、9日(土)午後5時までに問い合わせ先へ

県) ②8月1日(土)～2日(日)燕岳(長野県) ③9月27日(日)蓼科山(長野県)

閉校式 10月7日(水)午後7時～
深谷公民館
定員 ●45人(抽選)
参加料 ●3000円(保険料を含む)・実技講習費用は別途負担
申4月24日(金)(必着)までに、メール(futaya.ac@gmail.com)または、はがき(0366-0815) 榎引140-15・島田富男さん)に氏名・年齢・性別・電話・住所を記入(市外のかたは勤務先の名称と所在地も記入)の上お送りください。
※一通につき、2人までの申し込みとなります。
※メールとはがきの両方での申し込みは無効です。
※抽選結果など、詳しくは市山岳連盟のブログをご覧ください。

市民バレーボール大会

市バレーボール連盟・金井さん(090-4843-5182) ①レディス(9人制) とき ●5月17日(日)集合は午前8時
ところ ●深谷ビッグタートル
参加料 ●連盟登録チーム12000円、連盟未登録チーム15000円
②一般(9人制男女別) とき ●5月31日(日)集合は午前8時30分
ところ ●深谷市民体育館
参加料 ●1チーム12000円

健康な体へ! バレーボールクリニック

申深谷ビッグタートル(572-3000) とき ●5月12日～6月9日までの火・木曜日(5月26日を除く全8回) 午前10時30分～11時30分

③らくらくヨガ教室 とき ●毎週火曜日正午～午後1時
④フィットネスフラ教室 とき ●毎週火曜日午後8時15分～9時15分
⑤リラクゼーションヨガ教室 とき ●毎週水曜日午後1時30分～2時30分
⑥らくらくボクササイズ教室 とき ●毎週木曜日午前11時30分～午後0時30分
⑦入門エアロ教室 とき ●毎週金曜日午前9時30分～10時30分
⑧入門ヨガ教室 とき ●毎週金曜日午前11時45分～午後0時45分
⑨ピラティス教室 とき ●毎週土曜日午後3時～4時
⑩ストレッチヨガ教室 とき ●毎週土曜日午後8時～9時

【各教室共通事項】 対象 ●18歳以上
ところ ●深谷ビッグタートル研修会議室
定員 ●各先着30人
参加料 ●1回400円(保険料を含む)
※トレーニング室利用時間内に参加されるかたは無料、回数券の利用可
健康な体へ! バレーボールクリニック 申深谷ビッグタートル(572-3000) とき ●5月12日～6月9日までの火・木曜日(5月26日を除く全8回) 午前10時30分～11時30分



市指定給水装置工事事業者
 水道工務課(☎577-7529)
 次の工事は市指定給水装置工事
 事業者ではありません。
 ・(有)野澤設備(東松山市)

開発指導要綱の改正
 問 都市計画課(☎574-6653)
 深谷市開発行為等指導要綱および
 同施行基準が改正されました。施行
 日は7月1日(水)です。
 主な改正点は、①事前協議が必要
 な開発行為などの面積基準 ②分譲
 などにおける一区画の面積基準 ③
 公園および緑地の整備基準などの見
 直しです。改正後の要綱などは市ホ
 ームページをご覧ください。

**計量器定期検査の事前調査に
ご協力ください**
 問 商工振興課(☎574-6650)
 計量法の規定により、2年に1度、
 事業所などで取引や証明に使用して
 いる計量器の定期検査が実施されま
 す。6月の検査実施に先立ち、対象

となる計量器をお持ちの事業所など
 には、『事前調査の依頼通知』をお
 送りしますので、ご協力を願いま
 す。
 また新たに取引や証明に計量器を
 使用し始めたかたは、問い合わせ先
 へご連絡ください。



▲平成8年に橋上化



▲平成27年 昭と61年



▲平屋建ての旧駅舎



深谷市スポーツ少年団募集中
 問 市スポーツ少年団事務局(生涯学
 習スポーツ振興課内)☎572-
 9581
 スポーツ少年団に入って楽しく活
 動しませんか?スポーツ以外にも、
 レクリエーションや奉仕活動など、
 いろいろな活動を行っています。
対象 ●小学校1年生以上
種目 ●サッカー・ジュニアバレーボ
 ール・ミニバスケットボール・少年
 野球・ソフトボール・空手道・柔
 道・剣道・テニス・器械体操

深谷ビッグタートル休館日
 問 深谷ビッグタートル(☎572-
 3000)
 建物・設備類の定期点検および特
 別清掃のため、次の日が休館日にな
 ります。なお、申請受け付けは午後
 5時まで行います。
 休館日 ●5月26日(火)、9月9日(水)、
 11月19日(木)、12月28日(月)〜平成28年
 1月4日(月)

市有財産を売却します
 問 財政課(☎574-6632)
 市有財産を一般競争入札により売
 却します。
実施要領 ●4月27日(月)〜5月15日(金)
 までに問い合わせ先または市ホーム
 ページからも入手できます。
入札日 ●6月3日(水)
申 5月7日(木)〜15日(金)までに問い合
 わせ先へ

物件番号	種類	所在地番	地目または構造	地積または延べ床面積
27-1	土地	中瀬字上中瀬 814-1	宅地	1,667.00㎡
	建物 (体育館)		鉄骨造 2階建	619.09㎡
27-2	土地	上柴町東2-6 -3	宅地	806.19㎡

※測量中のため地積が変更になる場合があります

その他

深谷シネマ 4月の上映スケジュール

通常料金 1,100円 障がい者 900円
 問 NPO市民シアター・エフ(☎551-4592) 【火曜日定休】
 ※3月29日から通常料金が1,100円になりました

4月	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	5月	
	映画 妖怪ウォッチ 誕生の秘密だニャン!	ショート・ターム 午後0時30分~	シャトーブリアンからの手紙 午後3時~	ショート・ターム 午後5時30分~	シャトーブリアンからの手紙 午後8時~																							
	青春デンデケデケデケ	百円の恋 午後0時40分~	百円の恋 午後3時10分~	百円の恋 午後5時40分~	百円の恋 午後8時~																							
	千年の一滴 だししょうゆ	救いたい 午後0時30分~	おやすみなさいを言いたくて 午後3時~	救いたい 午後5時30分~	おやすみなさいを言いたくて 午後8時~																							
	0.5ミリ 午前10時~		うまれる ずっと、いっしょ。 午後2時~	幸せのありが 午後5時~	幸せのありが 午後8時~																							

上映情報はすべて予定です。予告なしに変更がある場合がありますのでご了承下さい。

平成27年度 市税の納付月

問 納税=収税課(☎574-6639)、市県民税・軽自動車税=市民税課(☎574-6637)、固定資産税=資産税課(☎574-6638)、国民健康保険税=保険年金課(☎568-5001)



科目	納付月と納期限		5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
	6月1日(月)	6月30日(火)	7月31日(金)	8月31日(月)	9月30日(水)	11月2日(月)	11月30日(月)	12月25日(金)	2月1日(月)	2月29日(月)		
市県民税		1期		2期		3期		4期				
固定資産税(都市計画税)	1期		2期		3期		4期					
軽自動車税	全期											
国民健康保険税			1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期		

各 種 無 料 相 談

	担当	内容	とき	ところ
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)に関する悩み電話相談	午前10時30分～午後6時	浦和合同庁舎別館
行政相談	自治振興課 ☎574-8597	行政に関する苦情など	毎月第2・3木曜日 午後1時30分～4時	市役所西別館 会議室
法律相談	自治振興課 ☎574-8597	相続、離婚、金銭貸借、商取引などの法律に関する相談 予約制	火曜日、毎月第1木曜日 午後1時30分～4時30分	市役所西別館 会議室
市民相談	自治振興課 ☎574-8597	市民生活に関する相談	月～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	市役所北別館 市民相談室
消費生活相談	自治振興課 ☎574-8597	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	市役所西別館 消費生活センター
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	毎月第1火曜日午前9時～正午 ※受け付けは自治振興課へ	市役所西別館 会議室
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～午後4時30分	県庁第2庁舎 交通事故相談所
教育相談	教育研究所 ☎572-9456	子どもの発達障害や、不登校・いじめ・非行など、学校生活上の不応や悩みについての相談	月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時30分 ※ファクス・メールは24時間受け付け ☎0120-4-78374 ✉e-net@city.fukaya.saitama.jp	教育研究所
よろず人権相談	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 予約制	毎月10日・25日 午前10時～正午、午後1時～3時 ※土・日曜日、祝休日の場合は翌開庁日	市役所西別館 会議室
女性の悩み相談室	L・フォルテ ☎573-4761	仕事・家庭・夫婦の悩みなどの相談 予約制	毎月第1・3水曜日 午前10時～正午、午後1時～3時	L・フォルテ ミーティングルーム2
DV問題法律相談	L・フォルテ ☎573-4761	配偶者やパートナーからの暴力などに関する相談 予約制	5月21日(木)午後1時30分～4時	L・フォルテ ミーティングルーム2
内職・就職・求人相談	内職・就職相談室 ☎573-1171	内職の仕事紹介、内職求人の受け付け、就職相談 予約制	月・木曜日 午前10時～正午、午後1時～3時	L・フォルテ ミーティングルーム1
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9時～午後5時	キララ上柴 ふるさとハローワーク
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	15～39歳までの無業者の就労に関する支援 予約制	月・水～土曜日 午前9時30分～午後5時30分	七ツ梅酒造跡 (深谷町9-12)
乳幼児相談	保健センター ☎575-1101	未就学児とその保護者を対象とした、身長・体重の測定、発育・栄養・発達・子育ての相談(希望者)	4月 6日(月)午前10時～11時30分 4月15日(水)午前10時～11時30分 4月20日(月)午前10時～11時30分 4月27日(月)午前10時～11時30分	おかべ子育て支援センター 花園保健センター 深谷市保健センター 川本子育て支援センター
健康相談	保健センター ☎575-1101	健康に関する相談 面接は予約制 ※電話相談は随時	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	深谷市保健センター
こころの相談	保健センター ☎575-1101	心の健康や病気、福祉制度などの相談 予約制	4月22日(水)午後1時～2時 5月22日(金)午前9時30分～11時30分	深谷市保健センター
ひきこもり等相談室	こども青少年課 ☎574-6646	15～34歳までの引きこもりなどに関する相談	毎月第2・4水曜日午後1時～5時15分 ※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	5月 7日(休)午後1時30分～2時30分 5月26日(火)午前10時～11時、午後5時30分～6時30分	熊谷保健所

※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ので、事前にご確認ください。

主 な 施 設 か ら の お 知 ら せ

パソコン教室

ところ	講座名	とき・内容	備考
深谷公民館 ☎571-0506	パソコン初級	5月13日～6月3日までの毎週水曜日午前9時～11時45分(全4回) 日本語入力のマスター、Wordによる簡単な文書の作成	対象/パソコン入門講座受講者または同レベルのかた 参加料/500円 定員/先着18人 ☎4月24日(金)午前9時から参加料を添えて深谷公民館へ(受付＝平日午後5時15分まで)
上柴公民館 ☎572-9001	デジタル写真(整理と加工)	5月26日～7月14日までの毎週火曜日午前9時～11時45分(全8回) 取り込みとDVDへのバックアップ、フォトブックやテレビ用DVDの作成など	対象/パソコン入門講座受講者または同レベルのかた 参加料/800円 定員/先着20人 ☎4月24日(金)午前9時から参加料を添えて上柴公民館へ(受付＝平日午後5時15分まで)

■対象 市内在住・在勤者で、各対象要件を満たすかた ※使用するパソコンは各自でご用意ください(貸し出しあり)

グリーンパーク・パティオ (☎574-5000・火曜日休館)

■市民限定2割引券を市役所本庁舎・総合支所・公民館で配布していますのでご利用ください。

営業時間 入場料

午前10時～午後9時(最終入場は午後8時15分)	一般＝1,000円、中学生＝500円
--------------------------	--------------------

イベント名 とき・内容 備考

ラウンドフィットネス	1回30分程度の運動で運動不足を解消	参加料/一般＝300円、プール利用者＝無料
チューリップが見ごろ	約32,000球のチューリップが、4月上旬ごろから見ごろを迎えます。	開花状況はホームページをご覧ください。
水泳教室・フロア教室	4月13日(月)から、初心者水泳教室・スイムクリニック・シェイプアクア、ズンバ・ダンスエアロ・ヨガ・生活筋力向上ゆっくりプログラムを開始します。	詳しくはホームページかチラシ、またはパティオまで
4月無料園芸相談	専門相談員の相談日は4月19日(日)	花き振興担当職員の相談は、随時受け付けています。
チューリップ球根掘り取り体験イベント	5月3日(祝)午前9時～(小雨決行) ※悪天候時は5月4日(祝)へ順延	持ち物/軍手・ミニスコップ ※先着順で1人10球まで。球根がなくなり次第終了
母の日プチフラワーアレンジ教室	5月9日(土) ①午前10時～ ②午後2時～	対象/小学生以上(小学校1・2年生は保護者同伴) 参加料/800円 定員/各回12人 ☎フロントまたは電話でパティオへ

図書館

ところ	イベント名	内容	とき	備考
深谷図書館 ☎571-8210	ちいさい子のためのおはなし会	絵本、紙芝居、手遊びなど	4月 9日(休) ①午前10時30分～ ②午前11時～	対象/0～3歳くらい ①②とも同じ内容 各20分程度
	おはなし会	絵本『三びきのやぎのがらがらどん』、おはなし『けんいちとみやげのおはなし』、大型絵本『ぐるんぱのようちえん』など	4月25日(土) 午前10時30分～	対象/幼児・小学校低学年 30分程度
岡部図書館 ☎585-5968	えいが会	映画『くじらぐも』(11分) 『かわうそ親子の冒険』(19分)	4月18日(土) 午前11時～	対象/幼児・小学校低学年 30分程度
川本図書館 ☎583-6250	おはなし会	絵本の読み聞かせ、すばなし、紙芝居、折り紙	4月11日(土) 午後2時～	対象/幼児・小学校低学年 40分程度
花園図書館(アクロス) ☎579-1333	たまてばこ(玉手箱)	1部:パネルシアターと映画『赤いカーネーション1』10分 2部:絵本、紙芝居、エプロンシアター、手品、手遊びなど	5月 2日(土) 午後2時～	対象/幼児・小学校低学年 1・2部各30分程度

■図書館休館日(4館共通) 【4月】6日(月)・10日(金)・13日(月)・20日(月)・27日(月)・30日(木)
【5月】7日(木)・8日(金)・11日(月)・15日(金)・18日(月)・25日(月)

■こどもの読書週間行事(4館共通)

4月23日(休)～5月12日(火)のこどもの読書週間に、『日本と世界のむかしばなし』をテーマに、関連する図書の展示・紹介・貸し出しを行います。

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
4月5日(日)	神足眼科医院	☎574-6754	4月26日(日)	矢部耳鼻咽喉科	☎574-3535
	石川医院耳鼻咽喉科	☎571-0038	4月29日(祝)	正田眼科	☎571-1198
4月19日(日)	清水眼科医院	☎581-0378			

※変更になる場合がありますので、受診される場合は事前に電話でご確認ください。

休日急患の診療

休日急患診療所

診療日 4月5日・12日・19日・26日・29日
5月3日・4日・5日・6日・10日
17日・24日・31日

診療時間 午前9時～正午
(受け付け:午前9時～11時30分)
午後2時～5時
(受け付け:午後2時～4時30分)

診療科目 内科・小児科

こども夜間診療所

診療日 4月4日・5日・11日・12日・18日・19日・25日・26日・29日
5月2日・3日・4日・5日・6日・9日・10日・16日・17日・23日・24日・30日・31日

診療時間 午後7時～10時
(受け付け:午後7時～9時30分)

診療科目 小児科・内科(こども)

※診療場所は、総合健診センター・休日急患診療所(☎573-7723・常盤町62-2)です。

母子保健

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。下記の各事業(マタニティ教室、離乳食教室を除く)の対象者へは、個別に通知を発送しています。

深谷 深谷市保健センター(☎575-1101)

花園 花園保健センター(問い合わせは深谷市保健センターへ)

事業名	対象者区域	会場	実施日時	対象者など
マタニティ教室	全区域	深谷	4月10日(金) 午前9時20分～正午(受け付け:午前9時10分～9時20分)	おおむね妊娠中期(16～27週)のかた ※要電話予約 ▪たまごコース:妊娠中の保健、母乳について、アロマ体験、シートベルト、チャイルドシートについて ▪クッキングコース:妊娠中の栄養について、調理実習 ▪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)、お父さんの妊婦体験、市の保健事業の話
			5月1日(金) 午前9時30分～午後0時30分(受け付け:午前9時20分～9時30分)	
			4月18日(土) 午前9時30分～正午(受け付け:午前9時20分～9時30分)	
離乳食教室	全区域	深谷	4月14日(火) 受け付け:午前9時45分～10時 5月12日(火)	おおむね3～5カ月児 ※1週間前までに要電話予約 (託児を希望されるかたは、予約時にご相談ください)
4カ月児健康診査	深谷/岡部	深谷	4月9日(木).....	平成26年11月16日～12月15日生まれ
			4月16日(木).....	
			4月21日(火).....	
			5月12日(火) 受け付け:午後1時～1時30分 5月19日(火)..... 5月29日(金).....	
川本/花園	花園	4月15日(火).....	平成26年11月1日～12月15日生まれ	
		5月27日(火).....	平成26年12月16日～平成27年1月31日生まれ	
1歳6カ月児健康診査	深谷/岡部	深谷	4月2日(木).....	平成25年9月1日～10月6日生まれ
			4月14日(火).....	
			4月23日(木) 受け付け:午後1時～2時 5月14日(木).....	
			5月26日(火).....	
川本/花園	花園	5月15日(金).....	平成25年9月1日～10月31日生まれ	
3歳児健康診査	深谷/岡部	深谷	4月7日(火).....	平成23年9月1日～9月24日生まれ
			4月17日(金).....	
			5月8日(金) 受け付け:午後1時～2時 5月21日(木).....	
			5月28日(木).....	
川本/花園	花園	4月28日(火).....	平成23年9月1日～10月31日生まれ	

※「乳幼児相談」や「健康相談」などをご利用のかたは、25ページの「各種無料相談」をご覧ください。

※4月から、BCG予防接種は個別接種になりました。

医療機関を受診する前

小児救急電話相談「#8000」

休日や夜間の子どもの急病時に、経験豊富な看護師が直ちに医療機関を受診する必要があるかや、家庭での対処方法などをアドバイスします。

電話番号

☎#8000

(NTTのフレッツ回線、携帯電話)

電話番号

☎048-8333-7911

(IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線)

相談時間

平日(月～土曜日)午後7時～翌日午前7時
休日(日曜日、祝日、年末年始)午前9時～翌日午前7時

救急電話相談「#7000」

大人の夜間の急な病気やけがに関して看護師がアドバイスします。

電話番号

☎#7000

(NTTのフレッツ回線、携帯電話、ひかり電話)

電話番号

☎048-824-4199

(ダイヤル回線、IP電話、PHS)

相談時間

毎日午後6時30分～10時30分

埼玉県救急医療情報センター

救急車を呼びほどではないが、休日や夜間などに診察してくれる医療機関が分からないときに、24時間体制で受診可能な医療機関のご案内をしています。

電話番号

☎048-824-4199(24時間対応)

(医療相談のお応えはできません。)

※歯科・口腔外科・精神科の案内は行っていません。

※案内された医療機関を受診される場合は、必ずその医療機関に電話で確認の上、お掛けください。

埼玉県医療機能情報提供システム

場所や診療科目、時間などの条件を入力すると、県内約1万カ所の医療機関や薬局を検索することができます。

☎ 埼玉県医療機能情報提供システムにて検索



事業名	内容	とき	ところ	備考
給食体験	年齢に応じた給食を食べましょう	水曜日午前11時30分～正午	ふき	要予約、先着順 費用負担あり
	栄養士が相談に応じます	5月26日(火)午前11時～正午	おかべ	
造形遊び	親子で楽しく製作をします	水曜日午前9時30分～正午	エンゼ	要予約
		金曜日午前10時～11時	桃2ナ	-
親子体操	親子で楽しく身体を動かしましょう	木曜日午前10時～11時	桃2ナ	-
		金曜日午前9時30分～11時	川のこ	要予約
運動遊び	親子で楽しく体を動かしましょう	火曜日午前9時30分～正午	エンゼ	要予約
体験保育	親子で保育園体験	水曜日午前中	ふき	要予約
季節の遊び	季節に合った製作を親子で楽しみます	木曜日午前9時30分～正午	エンゼ	要予約
あそぼう会	親子で楽しく製作をします	金曜日午前10時～正午	花園二	-
ジムナスティック	親子体育・英語あそび	4月13日(月)午前10時～正午	深谷ビッグタートル	☎深谷・深谷西・藤沢・上柴へ
ジュニア	小さいお子さんを持つお母さんに役立つ遊びがいっぱいです	4月20日(月)・27日(月)午前10時～正午	藤沢	-
身体測定会	身長・体重を測ってみましょう	4月24日(金)・5月25日(月)午前10時～11時	花園二	-
リトミック	専門講師による音楽・リズム遊びを親子で楽しませます	4月30日(木)午前11時～正午	エンゼ	要予約
こいのぼり制作	親子で一緒にこいのぼりを作ってみませんか?	4月30日(木)午前10時30分～正午	川のこ	要予約
パワフルらんど	わくわく・おはなし教室が、いっぺんに楽しめます	5月7日(木)・21日(木) 午前10時30分～11時30分	はたらふれあい館	☎明戸へ
子育て講座	完璧な親なんていない!みんなでおしゃべり!	5月12日～6月16日毎週火曜日(全6回) 午前10時～正午	花園二	要予約、先着10組 託児あり(無料)
わくわくらんど	わくわく・おはなし教室が、いっぺんに楽しめます	5月14日(木)・28日(木) 午前10時30分～11時30分	豊里公民館	☎おかべへ
ベビーオイル マッサージ	親子で楽しみながら、ベビーオイルマッサージ	5月19日(火)午前10時30分～11時30分	明戸	1歳未満児と親 要予約、先着20組
キラキラ広場	双子や三つのお母さんたち、情報交換しましょう	5月26日(火)午前11時～正午	川本	詳細はお問い合わせください。
親子エクササイズ	親子で楽しみながら体を動かしましょう	5月29日(金)午前10時～11時	キララ上柴	1歳半以上児と親、要予約 ☎明戸・おかべ・川本へ

.....子育てワンポイントアドバイス.....



褒め上手になろう!!

子どもの自己肯定感を育むのに「褒める」ことは、とても大切です。頭では分かっている、仕事や家事、育児に追われ余裕がない日々ではなかなか難しいですね。私たちは、つい「いい子の」で育てていないところに目がいります。できている事もあるのに、そこはスルーして「どうしてできないの?」と子どもを否定してしまう言葉が多くなります。

私たちが子どもを叱ってばかりいる時、その原因はたいがい一つです。子どもに対する要求水準が少しずつ高くなり過ぎていないでしょうか?

できて当たり前ではなくて、できなくて当たり前。「まだまだ子どもなのだから、できない事もある」と見ていくと、できなくても「まだ仕方ない」となりますし、それができた時には「できたね、すごいね!」となります。すると子ども自身も「やればできる」とうれしくなって意欲が生まれ、また次に挑戦する力となります。

子どもは「褒められる事」が大好き。保育園でクラスが落ち着かない時、「静かにしなさい」と声を掛けるよりも、「○○ちゃんの姿勢はすごくいいね。お口もチャックで上手だね」と声を掛けられ、あっという間にクラスは落ち着きます。誰もが「自分も褒められたい」と思っているのです。そうして褒められた子は自分に自信を持って次のステップへと進んでいくのです。

お父さん、お母さん、お子さんの「いいところ」をたくさん伝えてあげてくださいね。



子育て支援センター

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。

明戸	明戸子育て支援センター	☎573 - 5115	
おかべ	おかべ子育て支援センター	☎585 - 4101	火～土曜日 午前8時30分～午後5時
川本	川本子育て支援センター	☎583 - 2233	
深谷	深谷保育園ハート・PoPo子育て支援センター	☎551 - 6333	
深谷西	深谷西保育園ハート・PoPo子育て支援センター	☎573 - 0005	月～土曜日 午前8時30分～午後5時
藤沢	深谷藤沢保育園ハート・PoPo子育て支援センター	☎572 - 1511	
上柴	深谷上柴保育園ハート・PoPo子育て支援センター	☎578 - 8777	
すみれ	すみれ保育園子育て支援センター	☎571 - 2770	月・水・金曜日 午前8時30分～午後1時30分
あけぼ	あけぼの保育園子育て支援センター	☎572 - 0022	月～金曜日 午前9時30分～午後2時30分
エンゼ	エンゼルス子育て支援センター	☎585 - 0462	火～木曜日 午前8時30分～午後1時30分
ふき	子育て支援ふきのとう	☎585 - 1491	月～金曜日、土曜日(月2回・園庭開放のみ)午前8時30分～午後1時30分
川のこ	川本のこキッズ保育園子育て支援センター	☎583 - 2771	火・水・金曜日 午前9時30分～午後2時30分
花園二	花園第二保育園子育て支援センターオアシス	☎584 - 2266	月～金曜日 午前10時～午後4時
桜ヶ丘	桜ヶ丘子育て支援センター	☎571 - 6941	火～土曜日 午前9時～午後4時
桃2ナ	桃園第2ナーサリースクールもも2ひろば	☎575 - 1177	水～金曜日 午前10時～午後3時

◆予約制のものは、前月10日からお申し込みいただけます。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。

事業名	内容	とき	ところ	備考
育児相談	子育ての悩みを一緒に考えましょう	開所時間内	各支援センター(花園二除く)	
		月～金曜日午後1時～3時	花園二	要予約
広場	事業のない時間に、子育て支援センターを開放しています 事業のない時間に、園庭を開放しています	開所時間内(事業のない時間)	各支援センター	詳細はお問い合わせください。
		月～土曜日午前8時30分～午後5時	深谷・深谷西・藤沢・上柴	園庭開放
わくわく教室	親子でたっぷりスキンシップを取って遊べるひとときです	水曜日午前10時30分～11時30分	明戸・おかべ・川本	詳細はお問い合わせください。
		5月27日(火)午前10時30分～11時30分		お誕生会
おはなし教室	豊かな心を育む絵本やお話の読み聞かせです	火・水曜日午前9時30分～11時	川のこ	要予約
		水曜日午前11時45分～正午	花園二	-
		水曜日午前10時～11時	桃2ナ	-
		金曜日午前10時30分～11時30分	明戸・おかべ・川本	詳細はお問い合わせください。
4月17日(金)午前10時30分～11時	桜ヶ丘	要予約、先着20組		
こどもの日製作	こどもの日にちなんだ製作と、季節の歌やお遊戯を楽しみます	4月14日(火)午前10時～正午	深谷	-
		4月16日(木)午前10時～正午	深谷西	
		4月22日(火)午前10時～正午	藤沢	
		4月24日(金)午前10時～正午	上柴	
のびのび	室内を開放します!親子で楽しく過ごしましょう!	4月15日(水)午前10時～正午	藤沢	室内開放
		4月17日(金)午前10時～正午	上柴	
		4月21日(火)午前10時～正午	深谷	
		4月23日(木)午前10時～正午	深谷西	
お誕生会	4月生まれのお友達をみんなでお祝いしましょう みんなでお祝いしましょう	4月22日(火)午前10時30分～11時30分	桜ヶ丘	要予約、先着20組
		4月23日(水)午前11時～11時30分	ふき	-
		4月24日(金)・5月25日(月)午前11時～11時30分	花園二	-

ガーデンシティふかや推進室 [ふかや緑の王国・深谷市榎引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!!

第12回 ふかや花フェスタ & オープンガーデンフェスタ 深谷市誕生10周年記念事業

みんなであかせよう! 笑顔の花

5月2日(土) 3日(日) 祝

午前9時~午後4時 午前9時~午後3時

会場 深谷城址公園 ほか (本住町17-1)

60軒のお庭がオープン

第12回ふかや花フェスタ & オープンガーデンフェスタ

テーマ みんなであかせよう! 笑顔の花

とき 5月2日(土)・3日(日) 午前9時~午後4時 (3日は午後3時まで)

ところ 深谷城址公園(花フェスタ会場) および市内全域

内容 ガーデニングコンテスト、モデルガーデン、飲食・物品販売、ステージイベント、花のせり市など、見どころ満載! さらに、『オープンガーデンフェスタ』では個人などのお庭60軒が一挙公開!

花フェスタガーデニング教室 参加者募集!

[5月2日(土)]

①初夏を彩るコンテナガーデン (講師=星野孝氏)・午前10時~・2,000円

②親子でつくる、母の日ありがとうアレンジメント (講師=森由真樹氏)・午前11時30分~・500円

③プチフラワーペンダント (講師=田島みゆき氏)・午後1時30分~・600円

[5月3日(日)]

①春色あふれるハートのフラワー

バスケットアレンジ (講師=本庄恵美氏)・午前10時~・2,000円

②人気の木製プランターに多肉を植えよう! (講師=酒井和子氏)・午前11時30分~・2,000円

定員 各先着20人

申し込み 4月9日(休)から電話でふかや緑の王国へ



オープンガーデン 交通のご案内

花めぐりタクシー

ところ JR深谷駅前発(予約不要)

内容 オープンガーデン6~7軒(2時間)

料金 1台貸し切りで6,200円

運行 ミツワタクシー、深谷合同タクシー、ふかやタクシー

花めぐりツアーバス

ところ 深谷市役所本庁舎正面

内容 ツアーバスS=オープンガーデン約6軒(2.5時間)・1,200円
ツアーバスM=オープンガーデン約9軒(3.5時間)・2,300円
ツアーバスL=オープンガーデン約16軒(1日)・3,800円(弁当付き)

予約 バス運行協力事業者代表・

深谷観光バス(株) ☎571-1881

レンタサイクル

ところ ふっかちゃん横丁・深谷宿本舗

利用料

普通自転車=1日500円 2時間200円

電動自転車=1日1,000円 2時間500円

問い合わせ ふっかちゃん市場(ふっかちゃん横丁内) ☎577-3558、深谷宿本舗 ☎575-0088



国際バラとガーデニング ショウ 参加者募集!

バラの競演を格安で鑑賞できるバスツアーです。

とき 5月14日(休) (出発=午前8時30分)

ところ 西武プリンスドーム

料金 4,600円

定員 先着135人

申し込み 4月9日(休)~20日(月)に電話でふかや緑の王国へ

お知らせ

ふかや緑の王国恒例の『春まつり』は本年開催しません。なお、ふかや花フェスタ期間中も通常通り開園します。

いいね! No.13

深谷の授産製品

パンとスイーツまつり

授産製品とは、障害のあるかたが作っている商品です。高品質で真心がたっぷり詰まったものばかり。このコーナーではその一部を紹介します。



ベーコンエピ

ワークショップ・チボリ ☎598-5678

住所: 山河1058-3

自慢の溶岩窯で焼いたフランスパンは、パリッとした歯ごたえとモチモチの食感が自慢です。ブラックペッパーが効いた大人の味! /1個160円



西尾の抹茶メロンパン

スワンベーカーリー ☎551-4555

住所: 宿根524-1

深い緑、上品な香り、おだやかなコクとうま味の愛知県西尾市特産の『西尾の抹茶』を使用したメロンパン! 特許庁登録の地域ブランド! /1個147円



チョコチップスコーン

ねぎぼうず作業所 ☎585-0935

住所: 榛沢新田6-1

サクサクのチョコチップスコーンです! ぜひ一度ご賞味ください! 購入の時は、連絡いただくとお待たせせずに、お渡しできます。/1袋2個入り120円



オリーブフガレット

深谷たんぽぽ ☎572-1668

住所: 人見2000

埼玉県産のオリーブフパウダーなど、原材料にこだわった、ちょっとリッチなプチフランスクッキー! /1個200円、1箱5個入り1,000円



桜クッキー

あゆみ作業所 ☎551-4040

住所: 柏合804-1

季節限定の『桜クッキー』には、塩漬けた桜の葉が生地に練り込まれています! 今の季節にピッタリのクッキー♡ /1袋200円



手作りクッキー

若あゆ作業所 ☎584-6590

住所: 武蔵野777-4

サクッと軽い食感で甘さ控えめ、食べやすい商品です! いろいろな種類のクッキーが入っていて、楽しいね! どれから食べようかな!? /1袋120円

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~
食生活の改善で病気を防ごう!

脂質を上手に取る4つのポイント

脂質は取り方がポイント!他の食品と組み合わせて、上手に取りましょう。

ポイント① 肉の脂は減らす

肉に含まれる脂は、コレステロールを増やす飽和脂肪酸を多く含んでいるので、食べるときは身や皮を取り除いたり、網焼きや蒸し料理にして、脂を減らしましょう。

ポイント② 肉と大豆製品を一緒に取る

大豆たんぱく質は体内でコレステロールの吸収を妨げ、体外に排出してくれます。

ポイント③ 抗酸化食品を積極的に取る

コレステロールが酸化すると動脈硬化が進行します。抗酸化作用のあるビタミンCなどの栄養成分を多く含む緑黄色野菜、果物、芋類などを取りましょう。

ポイント④ 食物繊維はたっぷり取る

食物繊維には脂質が消化吸収されるのを抑える働きがあります。野菜、海藻、きのこ類などをたくさん食べるようにしましょう。



深谷赤十字病院管理栄養士
佐藤亜希代さん
(監修: 深谷赤十字病院副院長 泉知之医師)

キレイ・元気を応援します! No.12

旬の食品をたくさん詰め込んだスープです

あさりと春野菜のみそミルクスープ

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 63kcal	たんぱく質 4.4g	脂質 2.0g	炭水化物 7.6g	塩分 1.3g
-----------------	---------------	------------	--------------	------------



おすすめポイント

油を使わずに調理をしますが、あさりと牛乳の風味でコクが出ます。

材料 (2人分)

タケノコ50g、キャベツ1枚、スナップエンドウ5本、あさり(砂抜き済み・殻つき)50g、水200cc、顆粒コンソメ2g、みそ小さじ2、牛乳80cc

作り方

- 1 タケノコ・キャベツは食べやすい大きさに切る。スナップエンドウは筋をとり、縦半分に裂き、下ゆりする
- 2 鍋に水・顆粒コンソメ・タケノコ・キャベツ・あさりを入れ、加熱する
- 3 あさりの口が開き、野菜に火が通ったら、みそを溶き入れる
- 4 スナップエンドウと牛乳を加え、沸騰させないように加熱する

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会深谷支部)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

●市からのお知らせ ●災害・防災情報 ●防災行政無線情報 ●火災情報
http://city.fukaya.saitama.jp/mobile/

↑登録はこちらから