

広報 ふたば



市のイメージキャラクター
「ふっかちゃん」

3月 2017年3月1日
No.135



『通いの場』の市内1カ所目『台坂自治会』の様子。毎週水曜日に自治会館でカラオケと運動を行っています

介護予防をもっと身近に

特集 いつまでも住み慣れた場所で

このひとをしっていますか？『生沢クノ』……………⑥
高機能消防指令センター運用開始……………⑧
『ふっかちゃん』を題材にした絵本が完成しました……………⑧

キラリ熱中時間『ふっかちゃんブックススタート絵本コンクール大賞受賞者』…⑨
3月26日(日)は『深谷ものづくり博覧会』へ！……………⑫
3月・4月の窓口業務のご案内……………⑬



『介護予防』をもっと身近に いつまでも住み慣れた場所で

誰もが住み慣れた場所で自分らしく暮らしていきたいもの。いつまでも元気に暮らしていくため、注目されているのが『介護予防』。今月は、市で取り組む新しい介護予防についてお知らせします。

『転ばぬ先の杖』の介護予防

市内の要支援・要介護認定者数は、平成28年4月現在では6235人となっており、過去5年間でおよそ1000人増加しています。誰もがいつまでも、元気で住み慣れたまちで暮らし続けていきたいものです。しかし、高齢になると身体能力の低下や認知症といった病気やけがなどにより、施設入所などをせざるを得なくなってしまうことがあります。

そうならないためには、普段からの運動や規則正しい食事などを通した『介護予防』が重要です。

今年度からの新しい取り組み 介護予防をもっと身近に

市では今年度から新しい取り組みとして、地域の高齢者が集まって介護予防運動をできる場所『通いの場』と、そこで行う介護予防運動『深谷④つつ体操』を始めました。

『通いの場』では、地域のかたが定期的に自治会館などに集まり、楽しく運動しています。今、深谷で手軽に、身近なところでできる介護予防が始まっています。

やってみない？

深谷③っかつ体操

『深谷③っかつ体操』は重りを使って行う簡単な運動です。それぞれの動作を8秒かけてゆっくり10回行います。(手足は左右10回ずつ)。

重りが無くても、家事や普段の生活にこの動きを取り入れることで体力維持につながります。



深谷整形外科医院・理学療法士
山本将史さん

①腕を前に上げる運動



肩の前の筋肉が
つき、物を持ち
上げるのが楽に
なります

②腕を横に上げる運動



肩の横の筋肉が
つき、物を持っ
て歩くのが楽に
なります

③椅子から立ち上がる運動



腹筋や太ももの
筋肉がつき、立
ち上がりやす
くなります

④膝を伸ばす運動



膝の痛みの予
防、歩行時に
つまずきにく
くなります

佐々木病院・理学療法士
山下 洋さん

膝を伸ばした時に、足の裏を
直角にするのがポイント！運
動の効果がアップします。

⑤足を後ろに上げる運動



早く歩けるよ
うになり、転び
にくくなります

⑥足を横に上げる運動



安定して歩ける
ようになり、転
びにくくなり
ます

※注意

いずれの体操も体調が優れないときなどは無理をしないで重りを減らしたり、運動を中止したりしてください。

撮影協力：『ふっかファイン』の皆さん

『ふっかファイン』は、地域版介護予防教室『通いの場』を住民と一緒に運営するボランティアです。全8回の介護サポーター養成講座を受講後、活動をしています。養成講座の募集は広報ふかや4月号に掲載します。ぜひ、ご参加ください。



『深谷③っかつ体操』は、高知県高知市で始まった『いきいき百歳体操』を参考にした運動です。日常の動作を楽にできるようになる効果が期待されています。

先行自治体では要介護認定率の上昇が抑えられるなど、運動機能の改善が報告されています。

◀深谷③っかつ体操で腕や足に巻いて使用する『重り』。重りは1本入れると200グラムで、最大1.2キログラムまで調整できます。重りを調整しながら、自分に合った運動ができます

筋力アップ! 体操の効果

3カ月で表れ始めた体操の効果

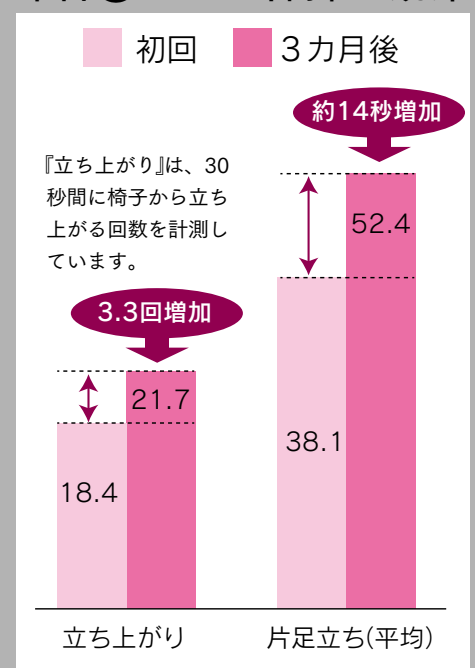
深谷㊦っかつ体操に取り組んだ方々から効果を実感する声が上がっています。介護予防に効果ありの体操。さらに『通いの場』なら楽しく無理なく、気軽に取り組めます。

右の表は、体操開始から3カ月が経過した後で身体機能を比較したものです。3カ月後には、多くのかたの身体機能が改善傾向になっています。

「だれでも簡単!!効果アリ。深谷㊦っかつ体操」

「体力づくりだけじゃない、地域づくりにも!」

継続した運動でこれだけ伸びる 深谷㊦っかつ体操の効果



▲体操を始める前と、継続して3カ月行った後を比較した27人の数値をまとめたもので、身体機能が改善傾向になっています

立ち上げ支援! 『通いの場』を開きませんか?

市では、『通いの場』を立ち上げたグループに、重りの貸し出しや指導者派遣の支援をしています。皆さんの地域で『通いの場』を立ち上げてみませんか。詳しくは、長寿福祉課(☎574-8544)へお問い合わせください。

『通いの場』は、地域のかたが主体で行う取り組みで、自治会館などで『深谷㊦っかつ体操』という簡単な体操を行い、地域の高齢者の筋力の維持・向上、そして介護予防を目的としています。現在、台坂自治会、原郷中部寿会、上柴東6丁目サロンの3カ所での通いの場が開かれ、地域ぐるみで体操に取り組んでいます。

『通いの場』で最も大切なのは、みんなで楽しく体操をすることです。一人ではなく『いつもの場所』でみんなで笑顔で『運動をする』ことは、介護予防だけでなく、地域の支え合いにもつながります。ぜひ皆さんの地域でも『深谷㊦っかつ体操』を始めませんか。

その他の市の取り組み

☎長寿福祉課 (☎574-8544)

補助 『高齢者住宅改修費補助』で、暮らしやすい環境づくり

介護保険認定を受けていない65歳以上のかたを対象に、手すりの設置など介護予防に関わる住宅改修費用の一部を補助します。申請には条件がありますので、必ず工事前に長寿福祉課へお問い合わせください。

理解 講座を受けて正しい理解 『認知症サポーター養成講座』

認知症を正しく理解し、当事者と家族を手助けする知識を学ぶことができます。養成講座の受講者には、『認知症サポーター』の証しに橙色のオレンジリングを配布しています。

対象 市内在住者や事業所など原則10人以上のグループ
☎事前に直接または電話で長寿福祉課へ



▲認知症サポーター養成講座修了者の証しの『オレンジリング』。市内では、これまで延べ6,689人が受講しています

介護の悩み、まず相談

いざという時知っておきたい相談先

万が一、自分や家族に介護が必要になった時にまずどこに相談をすればいいのか、また、その時にどのような支援があるのかを確認しておきましょう。

介護予防に努めていても、突然やってくるのが介護の問題です。

市では、そうした場合に備えて手すりの設置など介護予防に関わる住宅改修費用の一部を補助する『高齢者住宅改修費補助』など、長く住み慣れた地域で暮らしやすい環境づくりに努めています。しかし、自分に合った制度があったとしても介護の悩みに直面

した時、本人や家族は、まずどこへ相談したらいいのか戸惑ってしまいがちです。そこで、高齢者の身近な相談場所として『地域包括支援センター』があります。地域包括支援センターでは、介護の相談などさまざまな相談を受け付けています。ぜひ、事前に連絡先を確認しておき、困ったときには、お気軽にお問い合わせください。

深谷市 おでかけ見守りシール

認知症などで徘徊症状のある高齢者とその家族などへの支援のため『深谷市おでかけ見守りシール』を配付しています。洋服や靴などに貼り付けられ、認知症のかたの見守りや、行方不明となった場合の早期発見や事故の防止に役立っています。

申請は長寿福祉課窓口で行っています。



▲シールは縦2.5cm、横4cmで、QRコードを読み込むと市役所の電話番号が表示され、対象者を照会できます

地域包括支援センター

福祉や介護の相談から高齢者虐待の相談までさまざまな相談をお受けします。お住まいの地区を担当するセンターにご相談ください（受付時間などはセンターによって異なります）。

| センター名 | 所在地 | 電話番号 | 担当地区 |
|------------|----------|-----------|---|
| エンゼルの丘 | 今泉625 | ☎546-1216 | 岡部地域 |
| 深谷市社会福祉協議会 | 本住町12-8 | ☎573-6869 | 深谷・大寄地域 |
| 医師会なごみ | 国済寺319-3 | ☎577-5371 | 幡羅・明戸・豊里・八基地域 |
| はなみずき | 柏合1041-1 | ☎551-1113 | 上柴町西1〜7丁目・秋元町・上野台の一部・見晴町・萱場・宿根・桜ヶ丘 |
| あねとす病院 | 人見1975 | ☎577-3201 | 人見・柏合・榎合・櫛引・大谷・境・折之口・上野台の一部・上柴町東1〜7丁目・東方の一部 |
| ふじさわ苑 | 人見2028-3 | ☎574-1237 | 川本・花園地域 |



交流 介護の悩みを共有
認知症カフェ『オレンジカフェ』

認知症の人やその家族同士で気軽におしゃべりしませんか。市内4カ所ですべて毎月開催しています。詳しくは、16ページをご覧ください。



▲オレンジカフェ東都の様子。参加者は介護の悩みを話し合ったり、軽い運動をしたりしながら楽しんで交流しています

補助 平成28年度から対象者を拡大
『緊急通報装置設置』

慢性的な病気があり常時注意が必要な65歳以上や重度の身体障害があるかたに、体調不良時などの緊急時に通報先へ直接連絡できる通報機を設置します。

平成28年度からは、単身世帯のみであった対象範囲を拡大し、日中独居や同一敷地内に親族が住む高齢者、高齢者のみの世帯にも設置をしています。

※該当する条件によって利用者負担が異なります。詳しくは長寿福祉課へ

※ここに掲載したものは、実施しているものの一部です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

このひとをじっくり見ますか？

第24回

生沢クノ いくさわ くの

(元治元年～昭和20年)



(個人蔵)

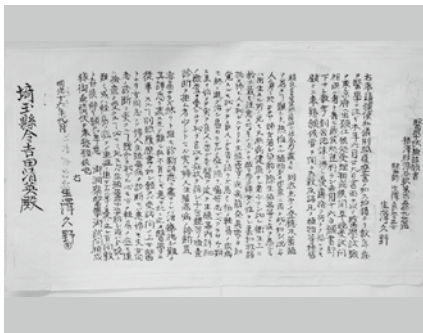
生沢クノは、元治元(一八六四)年、榛沢郡深谷宿(現深谷市仲町)に生まれました。医師であった父が働く姿を間近に見て育ったクノは、女性の病苦を癒やしたいという思いから、医師を志すようになり、家族はその前途の困難を思い、考え直すように話をしますが、クノの固い決意に負け、上京を許可します。

明治十(一八七七年)、高い志を持ち、十三歳で上京したクノでしたが、当時は女性が医師になることが認められていなかったため、大変な苦勞を強いられます。まず

問題になったのは、女性が医学を学べる場所がなかったことでした。そのため、まず女子教育に力を注いでいた松本万年のもとで学び、その後、病院の見習生や産婦人科医院での研さんを経て、ようやく明治十五(一八八〇)年に私立東亜医学学校に特別に入学が許可されました。しかし、学校は女人禁制だったため、クノは断髪・男装で毎日別室に出席しました。

在学中にクノは、女性に医師の門戸を開くことを求め、東京府と埼玉県に医学試験請願書を提出します。いずれも前例がないという理由で却下されましたが、クノらの再三の働きかけにより、受験が正式に認められ、明治十七(一八八四年)九月に、女性を対象にした第一回の医術開業前期国家試験が実施されました。

クノは過勞のあまり体調をくずし、不運にも第一回の試験を受験



▲クノが明治16年9月に埼玉県令吉田清秀へ提出した「医学試験請願書」の写し(個人所有)

できませんでした。明治十八(一八八五年)に前期試験、翌年には後期試験に合格し、二十三歳で日本で一番目の女医の資格を得ました。医師となったクノは寄居で父の助手として、また、児玉の分院では出張診療を行いました。

明治二十一(一八八八年)年には、川越に婦人科専門の医院を開業しました。その後は、本畠村(現深谷市畠山)、西島、相生町と医院を移し、大正十(一九二〇)年からは足利市内で産婦人科医、副院長として勤務するなど、生涯を地域医療にささげました。

昭和七(一九三〇)年に六十八歳で退職し、深谷に戻った後は、妹の家寿の家族に囲まれて平穩に過ごし、昭和二十(一九四五)年六月十八日、八十一歳の長寿を全うしました。

現在、日本では医師の約2割を女性が占め、約6万人が活躍しています。幾多の困難を乗り越え、決して諦めなかったクノの情熱が後進の道を切り拓いたのです。

用語の手引き

『東亜医学学校』

明治時代に全国で40以上存在した、医術開業試験に合格するための受験予備校の1つ。留学前の森鷗外も講師を務めていた。

『埼玉県令』

現在の埼玉県知事

※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。

市長の深い話

深谷市長
小島 進



ふるさと納税の返礼品で 深谷の魅力発信

ふるさと納税は全国的な広がりを見せ、さまざまな返礼品が話題になっていきます。

私は、ふるさと納税の返礼品とは、地域の魅力発信や地域産業振興の1つの手段であると考えています。そこで、市では返礼品の魅力を高めるため、返礼品への参加事業者を対象に『お礼品魅力向上プログラム』を実施しています。

この取り組みでは、地域資源を掘り起こし、それを生かす商品開発力を伸ばしていきます。また、事業者間の連携を促すことなどを目的として、魅力ある新たな返礼品を考えてきました。

その結果、約20の事業者が連携し、深谷の魅力が詰まった返礼品が多数生まれました。深谷自慢の食材をふんだんに使った鍋料理のセットや丼料理のセットなどを返礼品として、全国にお届けしています。

また、深谷市のふるさと納税を紹介するために『ふるさとチョイス』というサイトに登録しています。このサイトの利用者はとても多いので、市のPRとして、より多くのかたに、深谷市を知っていただく良い機会となっております。

ぜひ、皆さんも一度、『ふるさとチョイス』の深谷市のページをご覧ください。まだ知らない深谷の魅力を発見してみたいかたでしょうか？

こうしたさまざまな取り組みの結果、平成29年1月末現在で、2億7千万円を超える寄付をいただきました。これは昨年度の実績1億7千万円を大きく上回るものです。

市では、この寄付を今後のまちづくりにも有効に活用し、深谷の魅力をさらに磨いていこうと考えていますので、よろしくお願ひいたします。

ありがとうの手紙



優秀賞
一般の部
主人へ

常盤町 窪川 舞 さん

いつも朝早く会社へ行き、夜遅くまで、お仕事お疲れ様です。疲れた顔もほとんど見たことがない位頑張りやで、そんなに色々と頑張って体を壊してしまうのではないかと、家族が心配するほど、地区の役員の仕事や子供の行事などに積極的に参加してくれていますね。

私が小さな頃から慣れ親しんだ深谷を、遠くから来たあなたが「すごく人があたたかくて素敵な場所」と言ってくれますね。あなたのあたたかさにも支えてもらっています。ありがとう。



優秀賞
一般の部
林 百合子さんへ

東方町 菅野啓子 さん

幡羅小の児童の登下校の安全と成長を見守って頂きありがとう。

雨の日も風の日も欠かさず、一人一人に声をかけ「修学旅行はいつ?」「楽しかった?」「勉強になった?」と、行事にも気にかけて「林さんと今日、こんな話をしたよ!」次女から、話を聞いたことがきっかけで、長女や長男の時から、林さんが毎日見守って下さっていることを知りました。

三人の子供が通う、十三年間の小学校の通学路には、いつも林さんがいます。心から、ありがとう。



TOPICS

TOPICS 1

災害受付時間と現場到着時間を短縮！ 高機能消防指令センター運用開始!!

高機能消防指令システムの整備が完了し、新たな指令センターとして運用を開始しました。

問い合わせ 指令課 (☎571-0119)

高機能消防指令センターの役割

指令センターは、119番通報による火災、救急などの通報を受け付け、消防隊、救急隊などへの指令、部隊への指揮、情報提供を行うなど、災害発生から終了までの一連の消防・救急活動の中枢となります。

各消防車両の状況や災害現場の映像、気象情報などが表示され、



▲新しくなった指令台。災害が発生した際には、前面の大型モニターにさまざまな状況が映し出されます

24時間体制で情報管理を行います。

新たに導入した最新の指令システムでは、これまで以上に、災害受付時間の短縮、現場到着時間の短縮を図ることができます。



「メール119通報」の受け付けを開始しました

新たな指令システムの導入により、聴覚、言語、音声に障害のあるかたなど、会話による通報が困難なかたを対象に、今までの119番ファックスのほか、パソコンやスマートフォンなどから電子メールを使って通報ができるようになりました。

23ページも併せてご覧ください。

TOPICS 2

親子で本に触れる第二步！ 市イメージキャラクター『ふっかちゃん』を題材にした絵本が完成しました

市では、『ふっかちゃん子ども福祉基金』を活用して、市イメージキャラクター『ふっかちゃん』を題材とした絵本を制作しました。

問い合わせ 図書館 (☎571-8210)

全国から61作品の応募!!

昨年開催した『ふっかちゃんブックスタート絵本コンクール』では全国から61の候補作品が集まりました。

審査は応募者の住所や名前などを伏せて行われ、選考委員会(選考委員長 高橋優埼玉工業大学准教授)で、一次審査を行い、12作品を選出した後、市内の保育士による人気投票を参考に、二次審査を行いました。

その結果、深谷市在住の鈴木大地氏から応募のあった『ふっかちゃんとおそぼ』を大賞に選出しました。

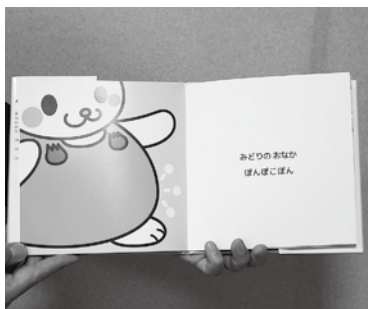
親子で手遊びもできる絵本

この絵本は、大賞を受賞した作品を一部編集したもので、『ふっかちゃん』の体の一部をかわい

らしく表現し、リズムカルな文章にのせて、親子が一緒に手遊びなどができるものになっています。

今後、4カ月児健診の際に配布し、赤ちゃんと保護者が絵本を通してふれあいを楽しみ、読書に親しむきっかけを作ります。

※9・17ページの関連情報も併せてご覧ください。



▲『ふっかちゃんとおそぼ』文章・構成=小暮政子氏 絵・デザイン=鈴木大地氏

『ブックスタート』とは?

赤ちゃんとその保護者に、『絵本の出会いと楽しいひと時』をプレゼントする活動です。

キラリ 熱中時間

「ふっかちゃんブックスタート絵本コンクール大賞受賞者」



小暮 政子さん (写真右)
鈴木 大地さん

子どもたちが本に 親しむきっかけに

深谷市にゆかりがあり、市内外で活躍している個人や団体を紹介します。

『ふっかちゃんブックスタート絵本コンクール』で大賞を受賞した『ふっかちゃんとおぼへ』。この作品を制作したのが、小暮さんと鈴木さんです。年代が違う2人が、子どもたちが楽しめるものを考えました。

鈴木さんの母親が、小暮さんが経営する子ども向け専門書店の常連客であったことから、2人は知り合いました。

文章と構成を考えたのが、小暮さんです。当初、小暮さんは『ふっかちゃん』のイメージが思い浮かばず、全く筆が進みませんでした。そんな時、偶然、本物の『ふっかちゃん』に出会い、「間近で触れたり握手をしたりする機会があって、そのかわいさに、初めて絵本にしたい言葉が

浮かんできました。絵本のイメージとお話ができただけは、コンクール締め切りの2週間前でした。」と制作の裏話をします。

また、絵を担当したのが鈴木さんです。「イラスト作成では、読み手が読みやすく、聞き手が聞きやすいように間を取るなど『絵本ならではの表現方法に苦労しました。』と話します。

この絵本について、小暮さんは「まずは、親がお子さんに読んであげたり、手遊びなどをして一緒に楽しんでほしい。ブックスタートなので、本好きになる一歩になるといいですね。」と語りました。

子どもたちへの思いが詰まった一冊は、きっと深谷市の新しい宝となり、子どもたちを育んでくれるでしょう。



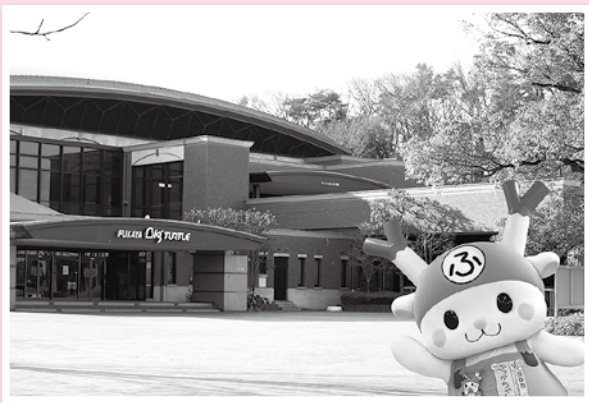
▲2月15日に行われた授賞式の様子。当日は絵本の主役の市イメージキャラクター『ふっかちゃん』も駆けつけました

ふっかちゃんの日常から
深谷が見えてくる

ふっか 散歩

45 深谷ビッグタートル

ここは深谷ビッグタートル。平成5年にオープンした総合体育館で、緑色の丸い屋根が特徴だよ。ここでは、スポーツを中心にいろいろなイベントが行われているんだ。早速、中に入ってみよう〜と！



◀ここはメインアリーナ！バレーボールとバスケットボールなら3面、バドミントンなら12面とれるんだよ。4月24日(月)には『大相撲深谷ふっかちゃん場所』が行われるよ。お相撲さんがいっぱい来るから、みんなも見に来てねえ〜♪



▲深谷ビッグタートルには卓球コーナーもあるよ。卓球台が4台あって、1時間200円で誰でも利用できるんだ。ラケットとボールは有料で貸し出しもしているから、気軽に楽しめるね。みんなで仲良く楽しもうねえ〜♪

ふっかちゃんの つ・ぶ・や・き

桜が咲きだす3月は、卒業式の季節！少しさびしいけど、きっとその先にはステキな出会いが待ってるよお♪ Y(o0w0o)Y





1
21

練習の集大成!『子どもかるた大会』 花園公民館

『彩の国21世紀郷土かるた』を競技種目に、花園小学校に通う約250人が、これまでの練習の集大成としてルールを守り、礼儀正しく熱戦を繰り広げました。

1
21

日本の文化に触れる『茶道を学ぼう!』 深谷城址公園内掃部寮

子どもたちは、日頃触れる機会の少ない、日本の伝統文化『茶道』を学びました。子どもたちは真剣な面持ちで取り組みました。

梶並圭舟氏(雲傳心道流 茶道指南)を講師に迎え、子どもたちは真剣に取り組みました



1
25

『健康づくりのコツとワザ講座』 保健センター

『健康づくりのコツ』として、減塩と野菜についての話を聞いた後、『ワザ』として3ステップでできる時短クッキングを実践しました。

食生活改善推進員と管理栄養士を講師に迎え、28人が参加しました

1
29

かれんに咲く福を呼ぶ花『福寿草』が勢ぞろい 深谷市民文化会館展示室

丹精込めて育てられた福寿草が勢ぞろいしました。かれんに咲く福寿草を見ようと多くのかたが訪れ、それぞれに特徴のある作品をじっくり観賞していました。



1
29

旬の深谷ねぎが主役!!『深谷ねぎまつり』 瀧宮神社

晴天のもと、今年も『深谷ねぎまつり』が開催されました。深谷ねぎを炭火で焼く『深谷カルソツツ』は大人気!楽しみながら、自分好みに焼いて食べました。

炭火で焼く『深谷カルソツツ』。自分で焼くから一段とおいしい!

1
29

華やかなアトラクション演奏『ポリス・コンサート』 深谷市民文化会館大ホール

埼玉県警察音楽隊とカラーガード隊による『ポリス・コンサート』が行われ、音楽隊の迫力ある演奏に合わせて、カラーガード隊の華やかな演技が披露されました。



1
30

寒い冬でも食中毒には要注意!『健康教室』 幡羅公民館

寒い冬に油断しがちな『食中毒』と、すでに始まっている『新しい食品表示制度』を学ぶ、健康教室が開催され、参加者は講師の話に熱心に耳を傾けていました。

幡羅地区婦人会が主催し、保健センター管理栄養士を講師に迎え、29人が参加しました

2
3

中学生と地域による防災訓練! 明戸中学校

大規模災害発生時に地域の大きな力となる中学生が、地元の消防団・自治会長・民生委員とともに、地域住民一体型の防災訓練を行いました。

地元消防団員による親切な指導で、リラックスして訓練を行いました



2
4

『わたしたちの環境のための食がたり交流会』 南公民館

『段ボールコンポスト』を使用しているかた、また、興味のあるかたが、今後の使用に役立つために、気になる点や工夫している点など情報交換を行いました。

『段ボールコンポスト』は、生ごみを段ボールの中で処理し、堆肥化するものです

2
10

懐かしい遊びがいっぱい!『昔あそびの会』 本郷小学校

学校応援団や児童の祖父母を先生に迎え、児童たちはおはじきやお手玉、こま、あやとりなど昔から伝わる遊びを教えてもらいながら、一緒に楽しみました。

みんなでおはじき。ルールを教わりながら遊びました



2
12

綱引きで健康に!『川本地区分館対抗綱引き大会』 川本中学校

健康増進と地域交流を目的に、綱引き大会が行われ、男子12チーム、女子4チームが参加しました。どのチームも練習の成果を発揮し、熱戦を繰り広げました。



3月26日(日)は『深谷ものづくり博覧会』へ!

●問い合わせ 商工振興課(☎577-3409)

今月のニュース

市内企業28社が集まり、体験イベントなどを通じて魅力ある商品や高い技術を紹介する『深谷ものづくり博覧会』を、今年も開催します。

第2回深谷ものづくり博覧会

とき ● 3月26日(日)午前10時～午後4時

ところ ● 埼玉工業大学体育館

内容 ● 市内企業による自社製品の展示・販売、瓦製作や木工作、味覚テスト、ゲーム機などの各種体験イベントなど



▲ 昨年の深谷ものづくり博覧会での体験イベントの様子

深谷ものづくり博覧会とは?

深谷市には、独自の技術や製造で、全国的に有名な企業が多数存在します。

市民の皆さんに、こうした市内企業の良さを知ってもらい、さら

に就職先として選んでもらえるよう、市内企業への理解を深めることを目的に、深谷ものづくり博覧会を開催します。

4つの『つなげる』がキーワード

1 市民と企業をつなげる

市内企業の良さを知ってもらうため、各社自慢の製品を展示・販売します。

2 学生と企業をつなげる

学生が市内企業の技術に触れることで、企業への理解を深める機会をつくります。また、埼玉工業大学の学生による科学実験体験などを通して、大学の魅力を企業に発信します。

3 ものづくりの未来をつなげる

瓦製作や木工作体験などを通して、子どもたちにもものづくりの楽しさを伝えます。

4 企業と企業をつなげる

出展企業が互いの特長を知ること、業界の垣根を越えた連携、さらに新たな技術や製品が生まれる場を作り出します。

深谷市内の28社が大集結!

博覧会をふっかちゃんのご案内★

抽選会があります!

©深谷市

ふっかちゃんツアーズ!

利き水に挑戦

FUKAYA
SAKE酒
Collection

深谷銘醸会
丸山酒造 滝澤酒造 藤橋藤三郎商店

埼玉大おもしろ科学実験開催!

埼玉大に今年度完成した“ものづくり研究センター”をご案内

ものづくり研究センター見学ツアー

他にもイベントがいっぱい!!

- オリジナルTシャツ作り
- 瓦作り体験
- 入棺桶体験
- 表札作り
- 木工教室 etc.

市政を学ぶ『まごころ出張講座』

●問い合わせ 秘書課(☎574 - 6631)

| 講座名 | 担当課 |
|---------------------------------------|-----------|
| 花園IC拠点整備プロジェクト | 産業拠点整備室 |
| 深谷市総合振興計画 | 企画課 |
| 深谷市の財政 | 財政課 |
| 公共施設適正配置 | 公共施設改革推進室 |
| 新庁舎建設 | 新庁舎建設推進室 |
| ユニバーサルデザインのまちづくり～ユニバーサルデザインってなあに?～ | 協働推進課 |
| 悪質商法等の消費生活講座 | 自治振興課 |
| 防犯のまちづくり | 福祉政策課 |
| 深谷の見守り活動 | 福祉政策課 |
| 障害者総合支援法 | 障害福祉課 |
| 深谷市障害者プラン | |
| 高齢者福祉サービスと介護保険制度 | |
| 認知症(認知症サポーター養成講座) | 長寿福祉課 |
| 介護予防教室(65歳以上のかたが対象) | |
| 生活習慣病を予防するために | |
| 食育(減塩) | 保健センター |
| 深谷市の環境問題 | 環境課 |
| コミュニティバス「ぐるリン」の活用術～ぐるリンを楽しく上手に使ってみよう～ | 都市計画課 |
| マナーアップ講座(交通安全) | 道路管理課 |
| もしものときの災害に備えて | 予防課・総務防災課 |
| 応急手当講習 | 警防課 |
| 深谷市の歴史と文化財 | 文化振興課 |

まごころ出張講座は、市政に関する講座を用意し、市民の皆さんのご要望に応じ、市職員が指定の場所に出張し、講座を実施するものです。
開催時間 午前9時～午後8時30分までの間で、1時間30分以内(祝休日、年末年始を除く)
開催場所 申し込みをされたかたがご用意ください(市内に限る)。
申し込み 講座を開催しよう

とする日の1カ月前までに、申込書を秘書課へ提出してください。担当課から開催承諾通知書を送ります。
 ※市政情報の提供を通じて市民の皆さんと市職員が共に学び合い、信頼関係を深めていくことを目的とした講座です。苦情の申し立てや個別相談の場ではないことをご理解ください。
 ※講座の詳しい内容は担当課へお問い合わせください。

国民年金からのお知らせ

●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)

任意加入制度

老齢基礎年金は20～60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることはできません。国民年金の納め忘れなどにより保険料の納付済み期間が40年間に満たない場合は、60～65歳になるまでの間、国民年金に任意加入して満額の年金に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受給するためには、保険料の納付済み期間や保険料免除期間などが原則として25年以上必要ですが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができま(昭和40年4月1日以前に生まれたかたに限る)。

また、海外に在住する日本国籍のかたも国民年金に任意加入することができます。

保険料 月額1万6260円(平成28年度)

申請時に必要な物 年金手帳・印鑑・預貯金通帳・通帳届出印

※65～70歳になるまで加入す

る場合、これらのほかに戸籍謄本が必要となります。

※老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けているかたや、厚生年金・共済年金に加入しているかたは任意加入できません。

日本に住んでいる外国人のかたも国民年金に加入します

外国籍のかたであっても、20歳以上60歳未満で日本国内に住所があるときには、国民年金に加入しなければなりません(厚生年金や共済年金に加入しているかたを除く)。加入手続きは住民登録のある市区町村の国民年金担当窓口で行います。

なお、外国人のかたが、国民年金保険料を6カ月以上納めて、年金給付を受けずに帰国した場合には、出国後2年以内に請求手続きをすること、保険料を納めた期間に応じて脱退一時金を受けることができます。

詳しくは、熊谷年金事務所へお問い合わせください。

問 問い合わせ 申 申し込み・申請 電 電話
 FAX ファクス メール HP ホームページ

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・年末年始を除く)
- 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、その他災害情報のお問い合わせ 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 ☎0180 - 99 - 4431

問 深谷市ファミリーサポートセンター

「深谷市ファミリーサポートセンター」会員登録

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『がんばるぐむ』で、学習指導・相談を行う『ちいきの先生』を募集します。
 対象 ●18～75歳
 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
 問 3月6日(月)～4月7日(金)までに問い合わせ先へ



募集

平成29年度『ちいきの先生』募集

火災・災害の問い合わせ、医療機関情報案内の電話番号が変わりました

問 指令課(☎571-0119)
 火災やその他の災害、祝休日の救急指定病院と休日診療所などの案内を行うテレホンサービスの電話番号が変わりました。

新しい電話番号
048 - 551 - 0119(24時間対応)

※変更前の電話番号は3月31日(金)で案内終了

問 ファミリーサポートセンター

「深谷市ファミリーサポートセンター」会員登録

問 生涯学習スポーツ振興課(☎572-9581)
 子育てを手助けしてほしい人(依頼会員)と子育てを応援したい人(協力会員)が会員となり、育児に関する相互援助活動をするシステムです。特に協力会員を募集中です。希望者は、入会説明会へご参加ください。
 【入会説明会(要予約)】
 とき ●3月21日(火)午後2時～3時30分
 ところ ●市役所西別館303会議室

☎551-4410

みんなの声 BOX

Q 市イメージキャラクター『ふっかちゃん』のデザインを個人で利用したいのですが、使用申請などの手続きは必要ですか。

A 個人や家庭内などの限られた範囲内で使用する場合は、市への申請は不要です。

デザインは、ふっかちゃん公式ホームページに掲載されているものを使用してください。

たくさんのデザインがありますので、メッセージカードや年賀状などにもお使いください。

問い合わせ 協働推進課(☎574-6658)



問 熊谷税務署総務課

「熊谷税務署総務課」国税専門官採用試験

問 熊谷税務署総務課(☎521-905)
 対象 ●昭和62年4月2日～平成8年4月1日生まれのかた
 ②平成8年4月2日以降の生まれ

合 合わせください。
 掲載料 ●①車体広告Ⅱサイズに応じて決定 ②車内広告Ⅱ1カ月900～1800円
 必要書類 ●掲載申込書(問い合わせ先または市ホームページで入手可能)、業務内容を明らかにする書類(会社案内・パンフレットなど)、広告案、市税などに滞納がないことの証明書
 問 4月3日(月)から必要書類を問い合わせ先へ(先着順)

3月・4月の窓口業務のご案内

3月18日(土)・19日(日)・20日(祝) キララ上柴行政サービスセンター 臨時休業

問 キララ上柴行政サービスセンター
(☎572 - 5770)

システム機器更新のため、キララ上柴行政サービスセンターの業務を臨時休業します。休業期間中は住民票などの証明書の申請、市税の納税、および旅券の交付は終日取り扱いできません。

休業期間 3月18日(土)～20日(祝)

3月26日(日)、4月2日(日)は 総合窓口を臨時開庁します

問 市民課 (☎574 - 6640)

転入・転出・転居者を対象として、本庁舎1階の市民課(総合窓口)を日曜日に臨時開庁します。

開庁日時 3月26日(日)、4月2日(日)午前8時30分～午後5時15分

取り扱う手続き 住民異動の届け出と、それに関連する国民健康保険、後期高齢者医療保険、子ども医療費、児童手当などの簡易な申請・手続き(業務の内容により、一部取り扱えない場合があります。)



で、次のいずれかに該当するかた
 ・大学を卒業している
 ・平成30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 6月11日(日)
 ●第2次 6月12日(月)

問 インターネット (HP) 『国税専門官採用試験』で検索) から申し込み
 ※詳しくはお問い合わせください。

自衛隊 平成29年度幹部候補生採用セミナー

問 自衛隊埼玉地方協力本部熊谷地域事務所 (☎522-4855)
 とき ●3月8日(水)・11日(土)・12日(日)・21日(火)午後2時～8時
 ところ ●陸上自衛隊大宮駐屯地

パティオまつり 飲食店・フリーマーケット出店者募集

問 深谷グリーンパーク・パティオ (☎574-5000)

イベント日時 ●4月16日(日)午前10時～午後4時

出店料 ●①飲食店 2000円 ●②フリーマーケット(1区画3畳×3畳) 1800円

問 ①は3月20日(祝)までに、②は4月14日(金)までに問い合わせ先へ



講座

親子で作る 押し花コースター作り教室

問 花園文化会館アドニス (☎584-6125)

とき ●3月12日(日)午後2時～3時

ところ ●花園文化会館アドニス
 内容 ●押し花を使ったオリジナルコースター作り

定員 ●先着10組(1人での参加も可)
 参加料 ●1500円(コースター2枚)

問 参加料を添えて問い合わせ先へ

英国風アレンジミラー作り教室

問 花園文化会館アドニス (☎584-6125)

フラワーアレンジメントの先生を講師に迎えて、白を基調とした爽やかな英国風アレンジミラーを作ります。

とき ●3月17日(金)午後1時～2時
 ところ ●花園文化会館アドニス
 定員 ●先着8人
 参加料 ●1500円

問 参加料を添えて問い合わせ先へ

医療講演会『国民病であるB型肝炎 どんな病気?どのように治療する?』

問 全国B型肝炎訴訟埼玉弁護士団 (☎048-8662-0377・FAX 048-8666-0425)

日本の肝炎治療の第一人者による最先端のB型肝炎治療の講演と、B型肝炎の患者と家族を対象とした患者交流会を開催します。

とき ● 4月2日(日) 患者交流会 11 午前10時〜正午、医療講演会 11 午後1時30分〜4時30分

ところ ● 大宮ソニックシティビル棟 4階市民ホール (401〜403)
講師 ● 持田智氏 (埼玉医科大学病院 消化器内科・肝臓内科教授)



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 ● 3月18日(土)午後7時〜(雨天・曇天の場合は25日(土))
ところ ● もくせい館天体観望室
講師 ● 福島章夫氏ほか (たけかわ星の会)

申 当日会場です受け付けます (小・中学生は保護者同伴)。

おはなし会

問 人権政策課 (☎ 574-6643)
とき ● 3月21日(火)午後3時30分〜4時
ところ ● L・フォルテ チューリップ
内容 ● 幼児から小学校低学年向けの絵本・紙芝居など
講師 ● 読み聞かせボランティア『おはなし会ユリ』

川本サングリーンパーク
『春のイベント』

問 川本サングリーンパーク (☎ 583-5611)

1 集まれ科学実験教室

とき ● 3月19日(日)午前10時〜午後3時
参加料 ● 100円

2 ミニバス乗車体験

対象 ● さくら鉄道利用者
とき ● 3月26日(日)午前10時〜午後3時
※ 1 2 とも雨天中止

米村でんじろう
おもしろサイエンスショー

問 深谷市民文化会館 (☎ 573-8765)
親子で楽しめる、科学実験のショーです。

とき ● 6月17日(土) ①午後1時〜2時20分 (開場 11 午後0時30分) ②午後3時30分〜4時50分 (開場 11 午後3時)
ところ ● 深谷市民文化会館大ホール
入場料 ● 2700円 (友の会 11 2500円、当日 11 3200円)
前売り ● 3月11日(土) (友の会は3月9日(木)) 午前9時から問い合わせ先で販売

あいん
『ひなまつり春のから展』

問 あいん (☎ 575-3422)
とき ● 3月31日(金)まで
内容 ● ひな人形と春をテーマにした作品展

中山道深谷宿本舗からお知らせ

問 中山道深谷宿本舗 (☎ 575-0088)
とき ● 3月15日(水)〜27日(月)
出展者 ● 浜口義則さん
内容 ● グラス、器、花器などの作品
約150点を展示

深谷にぎわいたび

とき ● 3月25日(土)午後2時〜5時
出店料 ● 1000円

安心して集える交流の場
『認知症カフェ』に参加しよう!

安心して集える交流の場

『認知症カフェ』に参加しよう!

オレンジカフェ東都
3月10日(金)午後1時30分〜4時

ところ・参加料 ● 東都医療大学・100円
問 介護サポーターズ深谷・森田さん (☎ 571-0757)・長寿福祉課 (☎ 574-8544)

あねとすオレンジカフェ
3月12日(日)午前10時〜正午

ところ・参加料 ● あねとすデイサービストレーニングセンター・100円
問 医療法人好文会あねとすデイサービストレーニングセンター (☎ 577-3483)

ふじさわ苑オレンジカフェ
3月19日(日)午前10時〜正午

ところ・参加料 ● デイサービスセンターふじさわ苑・100円
問 ふじさわ苑 (☎ 574-1237)

カフェ・オレンジヴィラ
3月26日(日)午前10時〜午後1時

ところ・参加料 ● デイサービスセンターかぐや姫・無料 (昼食を希望するかた = 350円)
問 フラワーヴィラ (☎ 584-5550)

スペース ● 長テابل1台

申 3月20日(木)までに問い合わせ先へ

春日園アートフェスティバル

問 春日園 (☎ 577-6661)
春日園の利用者が作ったさまざまな作品の展示のほか、催し物を行います。

とき ● 3月25日(土)午後1時〜4時
ところ ● 春日園(本田3126)

深谷市老人クラブ連合会文化・芸能のつどい&趣味の文化作品展

問 老人クラブ連合会事務局 (社会福祉協議会内) (☎ 573-6563)
老人クラブ連合会会員の華麗な芸能発表と匠の芸術作品展(示)を行います。

1 趣味の文化作品展

とき ● 3月9日(木)正午〜午後3時、10日(金)午前10時〜午後3時

ところ ● 深谷市民文化会館展示室

2 文化・芸能のつどい

とき ● 3月10日(金)午前10時〜午後3時
ところ ● 深谷市民文化会館大ホール

国営武蔵丘陵森林公園『秘蔵の椿コレクション』

問 国営武蔵丘陵森林公園管理センター (☎ 0493-57-2111)
ツバキの開花時期に合わせて、解説パネルや江戸時代の椿の図譜の展示をします。さらに普段非公開のツバキ園を特別公開します。

とき ● 3月18日(土)〜4月16日(日)午前9時30分〜午後5時

ところ ● 国営武蔵丘陵森林公園都市



ブックスタート用

絵本『ふっかちゃんとおそぼ』

問 深谷図書館 (☎571 - 8210)

4カ月児に絵本をプレゼント

対象 平成28年4月2日以降に出生し、かつ平成28年度以降に市が実施する4カ月児健診の受診対象となる乳児とその保護者

配布方法 4カ月児健診時に配布

【2月までに4カ月児健診を受診した対象者には下記のとおり配布します】

とき 3月4日(土)～12日(日)午前9時～午後5時

ところ 深谷図書館2階多目的室

持ち物 母子手帳、引換証(お持ちのかた)

※3月14日(火)以降は、深谷図書館1階カウンターで配布します(午前9時～午後7時)。

絵本の貸し出し・販売

とき 3月4日(土)～

貸出場所 市内各図書館、L・フォルテ図書室、公民館など

販売場所 深谷図書館、道の駅おかべ、深谷ビッグタートルなど

※岡部・川本・花園図書館では販売しません。

ふっかちゃんブックスタート絵本コンクール 応募作品の展示

全国から応募のあった全61作品を展示します。

とき 3月4日(土)～12日(日)午前9時～午後5時

ところ 深谷図書館2階多目的室

緑化植物園

入園料 ●高校生以上 410円、65歳以上 210円、小・中学生 80円

『7カ国語で話そう』親子で参加できる多言語ワークショップ&講演会

問 甲 ヒップファミリークラブ・清水さん (☎090-4022-9334)

多言語の体験をするワークショップ、多言語の自然習得と国際交流の体験を基にした講演会を行います。

1 多言語ワークショップ

とき ●3月30日(木)午前10時～11時30分

2 講演会(無料託児あり)

とき ●4月2日(日)午後2時～4時

1・2共通

ところ ●L・フォルテ

定員 ●先着20人

春期企画展『荒川水系の生きもの』サイエンスアート展

問 県立川の博物館 (☎581-1733)

荒川水系で見られる動物・鳥・魚・昆虫・植物などを中心とした、原画や立体作品などを紹介します。

とき ●5月7日(日)までの午前9時～午後5時(月曜日休館。ただし5月1日(月)は開館)

ところ ●県立川の博物館第2展示室

入館料 ●一般 410円、学生・高校生 200円(中学生以下と障がい者手帳をお持ちのかたは無料)

第19回重忠まつり

問 重忠まつり実行委員会・下田さん (☎583-3601)

とき ●4月9日(日)午前10時～午後2時

時(雨天中止)

ところ ●はなやましげただ 岡山重忠公史跡公園

内容 ●郷土芸能(重忠太鼓・重忠節踊り)、重忠石投げ大会(一般参加)、子ども綱引き大会など

熊谷基地さくら祭

問 航空自衛隊熊谷基地広報室 (☎532-13554)

とき ●4月2日(日)午前9時～午後3時

ところ ●航空自衛隊熊谷基地
内容 ●航空機の展示飛行、装備品展示、音楽隊の演奏、野外売店など
※ペット同伴および酒・危険物などの持ち込みはできません。

生活

消防団招集時に防災行政無線からサイレンを鳴らします

問 指令課 (☎571-0119)

4月1日(土)から、災害発生時に消防団を招集する際に、防災行政無線からサイレンを鳴らします。

災害被害軽減のため、ご理解、ご協力をお願いします。

防災行政無線のメロディーを
深谷市歌に変更します

問 総務防災課 (☎574-6635)

4月1日(土)から、防災行政無線から流れる夕方チャイムのメロディーを、『夕焼小焼』から『深谷市歌』に変更します。

避難準備情報などの名称が
変わりました

問 総務防災課 (☎574-6635)

高齢者など避難に時間を要するか

たが、避難を始める段階であるとい
うことを明確にするため、平成28年
12月から『避難準備情報』の名称が
『避難準備・高齢者等避難開始』に
変わりました。

併せて、『避難指示』の名称は『避
難指示(緊急)』に変わりました。

**『避難準備・高齢者等避難開始』が
発令された時は**

高齢者・障害者・乳幼児を連れた
かなど、避難に時間を要するかた
は、すぐに避難を始めてください。
その他のかたも、すぐに避難できる
よう準備を始めてください。

なお、これらの情報が発令されて
いなくても、身の危険を感じる場合
は、すぐに避難を始めてください。

**平成29年度
固定資産税の縦覧・閲覧**

☎ 固定資産税課 (574-6638)

縦覧

自己の土地や家屋の評価額と、市
内のほかの土地や家屋の評価額を比
較できるよう、土地・家屋価格等縦
覧帳簿の縦覧ができます。

対象

- ① 土地価格等縦覧帳簿 市内に所在
する土地の固定資産税納税者
- ② 家屋価格等縦覧帳簿 市内に所在
する家屋の固定資産税納税者
- ③ 納税者から縦覧を委任され、かつ
委任状をお持ちのかた
- ※ 法人所有の資産を従業員などが縦
覧する場合は、代表者からの委任状
が必要です。
- ※ 本人(または委任されたかた)の

確認ができる運転免許証などをお持ち
ください。

とき ● 4月3日(月)～5月31日(水)

ところ ● 資産税課

手数料 ● 無料

縦覧

自己の土地や家屋などについて記
載された固定資産課税台帳の閲覧が
できます。また、借地・借家人のか
たなども借地・借家に係る部分に限
り閲覧できます。

対象

- ① 該当資産の納税義務者および納税
管理人
- ② 納税義務者から閲覧を委任され、
かつ委任状をお持ちのかた
- ※ 法人所有の資産を従業員などが閲
覧する場合は、代表者からの委任状
が必要です。
- ③ 借地・借家人などで、賃借権など
の権利(対価が支払われるものに限
る)を有し、権利関係を示す書類な
どをお持ちのかた
- ※ 本人(または委任されたかた)の
確認ができる運転免許証などをお持ち
ください。
- とき ● 4月3日(月)～5月31日(水)

ところ ● 資産税課および総合支所市
民生活課

手数料 ● 無料(借地・借家人のかた
などは有料)

※ 6月1日(木)以降は、市民課総合窓
口・総合支所市民生活課で有料で閲
覧できます。

**固定資産税・都市計画課税説明
細書の発送時期が変わります**

☎ 資産税課 (574-6638)

平成28年度まで、固定資産税・都
市計画課税説明細書を4月に送付し
ていましたが、平成29年度から、納
税通知書と合わせて5月上旬に発送
します。

**重度心身障害者
自動車燃料費の補助**

☎ 障害福祉課 (571-1011)

☎ 岡部市民生活課 (585-2214)
☎ 川本市民生活課 (583-2532)
☎ 花園市民生活課 (584-1121)

対象 ● 市内在住で、次のいずれかに
該当し、認定を受けているかた

- ① 本人名義の車またはバイクを運転
し、身体障害者手帳1・2級または
精神障害者保健福祉手帳1級を持っ
ている
- ※ 18歳未満は、保護者名義の車によ
る送迎を受けているかた
- ② 療育手帳A・Aを持っていて、保
護者名義の車による送迎を受けてい
る

補助金額 ● 1ℓにつき50円で、自動
車は1250円、バイクは250円
が1カ月の補助対象上限(自動車と
バイクの重複補助はありません。ま
た、タクシー券との選択制)

申請に必要な物 ● 車検証、障害者本
人の運転免許証(18歳未満および療
育手帳を持っているかたは、保護者
の運転免許証)、平成28年10月～29
年3月分の自動車などの燃料費の領
収書、障害者手帳、本人名義の通帳
※ 認定を受けた月の燃料費から補助
対象になります。

※ 認定を受けていないかたは、新規

認定申請をしてください。(随時受付)
申 4月14日(金)までに問い合わせ先へ
**平成29年度
税証明などの交付時期**
☎ 市民税課 (574-6637)
種類によって交付できる時期が異
なりますので、ご注意ください。

| 交付時期 | 主な証明の種類 |
|--|--|
| 4月 2日(日)～ ※ 4月2日(日)は ^合 総市 窓口(本庁舎市 課)の臨時開庁日 | 評価証明書(土地・家屋) 家屋所在証明書 など 土地所有証明書 |
| 5月 1日(月)～ | 公課証明書(土地・家屋) |
| 5月10日(水)～ | 住民税が特別徴収(給与天引き)の かたの課税(所得)証明書など |
| 6月12日(月)～ | 住民税が普通徴収(個人納付)の かたの課税(所得)証明書、非課税 証明書など |

**軽自動車、バイクなどの名義変更
更・廃車手続きはお済みですか**

☎ 市民税課 (574-6637)

軽自動車税は、毎年4月1日時点
の所有者に対して課税されます。軽
自動車やバイクなどを買い替える、
他人に譲る、使用しなくなったとき
などは、速やかに手続きしてくださ
い。そのままでは、いつまでも軽自
動車税が課税されます。

L・フォルテ

男女共同参画情報コーナー

ともに認め合い、支え合う、心豊かな社会をめざす

男女共同参画

こんな言葉を 知っていますか？



今月は、男女共同参画に関連する言葉を紹介いたします。それぞれの言葉の意味を知ることによって、男女共同参画に対する意識を高めていきましょう。

固定的性別役割分担

個人の能力などによって役割の分担を決めることが適当であるにもかかわらず、男性、女性という性別を理由として役割を固定的に分けること

例『男性は仕事・女性は家庭』『男性は主要な業務・女性は補助的な業務』など

積極的改善措置

(ポジティブ・アクション)

さまざまな分野で、活動に参画する男女間の格差を改善するため、男女のいずれか一方に対して、活動

に参画する機会を積極的に提供するもの

例)市の審議会などの委員への女性登用の目標設定、女性職員の管理職登用の促進

ジェンダー

生まれつきの生物学的性別とは別に、社会通念や慣習などによって作り上げられた『社会的・文化的に形成された性別』のこと

ダイバーシティ

『多様性』のこと。また、『ダイバーシティ社会』とは、性別や国籍、年齢などに関わりなく、多様な個性が力を発揮し、共存できる社会のこと

問 人権政策課 (☎ 574 - 6643)

また、住所を異動した場合は、軽自動車などの住所変更が必要ですが(深谷市ナンバーの市内転居は不要)。手続きに必要な物を事前に確認の上、3月31日(金)までに、手続きをお願いします。

| 車種 | 取扱窓口 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 原動機付自転車(125cc以下) 小型特殊自動車 ミニカー | 市民税課 (☎574 - 6637) |
| <ul style="list-style-type: none"> 125cc超の二輪バイク | 埼玉運輸支局熊谷自動車検査登録事務所 (☎050 - 5540 - 2027) |
| <ul style="list-style-type: none"> 三輪の軽自動車 四輪以上の軽自動車 | 軽自動車検査協会 埼玉事務所熊谷支所 (☎050 - 3816 - 3112) |

新たに『地域のお茶の間』を認定

問 福祉政策課 (☎568 - 5041)
認定第13号 『**畠中社会福祉事務所**』
とき ● 毎月第1・第3月曜日 午前10時〜正午

ところ ● 畠中社会福祉事務所 (☎573 - 0385・大谷1113・2)
内容 ● 福祉・介護・後見の相談。英語教室

『地域のお茶の間』募集中!

あなたも身近で、気軽に多くの人と交流できる『地域のお茶の間』を

つくりませんか。詳しくはお問い合わせください。

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(3月20日(祝)を除く)、囲碁クラブ 3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

☎ 前日までに、開村日は鈴木さん、囲碁クラブは木部さんへ

介護者のついで

問 介護サポーターズ 深谷・森田さん (☎571 - 0757)

とき・ところ ● ① 3月15日(水) 午後1時30分〜3時30分・福祉事業所だんらん ② 3月18日(土) 午後1時30分〜4時・コープみらいプラザ 深谷
内容 ● 家族の介護で悩みを持つ人たちの交流

離職中の看護職のかたは届出が必要です

問 県ナースセンター (☎048 - 82417220)
看護師などの届出制度が始まりました。

看護職の資格を持ち、現在看護職に就業していないかたは、届出をしてください。

届出方法 ●ホームページ（HP）『とどけるん』で検索）に必要事項を入力または問い合わせ先へ

**職場でのトラブル
労働局が解決をお手伝いします**

問 埼玉労働局雇用環境・均等室（☎048-6000-6262）

いじめ・嫌がらせ、解雇、労働条件の引き下げなどによる職場でのトラブルが増加しています。

埼玉労働局ではトラブルの防止・迅速な解決を促すため、無料で個別労働紛争の解決援助サービスを提供しています。

サービス内容 ●相談コーナーでの情報提供・相談、労働局長による助言、紛争調整委員会によるあっせん（紛争当事者間の調整）

不動産無料相談会

問（公社）埼玉県不動産鑑定士協会（☎048-8338-0483）

不動産鑑定士が不動産の価格などの無料相談を行います。

とき ● 4月1日（土）午前10時～午後4時

ところ ● さいたま浦和会場Ⅱ浦和コミュニティセンター第6集会室、川越会場Ⅱ東上パールビルディング地下1階第1ホール

**熊谷総合相談センター
出張法律相談会**

問 埼玉司法書士会事務局（☎048-863-7861）

相続、遺言、登記、債務整理、成年後見、不動産の名義変更などの相談を受け付けます。

とき ● 3月16日（木）午後1時30分～4時30分

ところ ● L・フォルテ ツバキ

相談方法 ● 面接相談（1組1時間・要予約）

問 事前に総合相談センター（☎048-838-7472）へ



**スポーツ！
レクリエーション**

**平成29年度
市民クライングデー**

問 市山岳連盟・吉松さん（☎090-2173-6902）

対象 ● 小学生以上の市内在住・在勤・在学者で健康なかた

とき ● 5月12日（土）平成30年3月30日までの毎週金曜日午後7時～8時

ところ ● 消防本部室内錬成場
定員 ● 20人（抽選）

参加料 ● 6000円（保険料を含む）
問 3月31日（金）までに、氏名・年齢・

簡単・気軽にチェックできます！
**認知症簡易チェックサイトを
ご活用ください**

問 長寿福祉課（☎574-8544）
パソコンや携帯電話・スマートフォンで、簡単に認知症のチェックができます。

深谷市認知症簡易チェックサイト

検索

『深谷認知症簡易チェックサイト』で検索、または右のQRコードを読み取ってください。



【メニューは2種類】

■これって認知症？

身近な人の状態をチェックできます。

■わたしも認知症？

自分の状態をチェックできます。

平成29年度『スポーツ安全保険』のご案内

問 スポーツ安全協会埼玉県支部（☎048-779-9580）

対象 ● スポーツ活動や文化活動などを行う4人以上の団体

補償内容 ● 傷害保険・賠償責任保険・突然死葬祭費用保険

掛け金 ● 中学生以下1800円・1450円・1万1000円、高校生以上1800円～1万1000円

※活動内容により異なります。

保険期間 ● 4月1日（土）～平成30年3月31日（土）

卓球教室（前期）

問 市卓球連盟・福島さん（☎090-4708-1393）

対象 ● 市内在住・在勤・在学の初心者、市内小学校5・6年生
とき ● 4月15日（土）・22日（土）、5月13

※4月1日（土）以降の申し込みは、加入依頼書を郵送した消印日と払込日のいずれか遅い日の翌日から有効
加入依頼書 ● 市役所本庁舎総合案内・公民館・教育庁舎・深谷ビッグタートルで配布
※必ず『スポーツ安全保険のしおり』または『あらまし』の内容を確認してください。

祝!! 100歳

お誕生日
おめでとうございます



いしかわ
石川ハンさん(上野台)1月16日生



きむら
木村トクさん(矢島)1月24日生

平成29年度 市民ゴルフ大会

問 市ゴルフ連盟・杉山さん (☎090-3213-8668)
対象 ● 市内在住・在勤者および連盟加入クラブ所属者
とき ● 4月19日(水)
ところ ● 群馬県宮上武(ぶ)ゴルフ場
種目 ● 個人戦、団体戦(1チーム4人)
定員 ● 先着200人
参加料 ● 1人13000円
※ プレー費用は別途負担(1人59

日(土)・27日(土)、6月10日(土)・24日(土)
7月8日(土)・22日(土)(全8回) 午前9時〜正午
ところ ● 深谷市民体育館
定員 ● 先着50人
参加料 ● 1人12000円(小学生は5000円、ボール代・保険料などを含む)
申 3月31日(金)までに市体協事務局(深谷ビッグタートル内・☎572-13000)へ

ラグビーボールで遊ぼう

問 市ラグビーフットボール協会・竹内さん (☎090-2479-1963)
対象 ● 市内在住の5歳〜小学生
とき ● 3月12日(日)・19日(日) 午前8時30分〜10時30分
ところ ● 12日 深谷櫛挽ヶ原ラグビー場、19日 仙元山公園多目的広場
申 当日会場へお越しください。

女性のための護身拳法教室

問 市少林寺拳法連盟・吉野さん (☎573-1798)
対象 ● 30歳以上の女性
とき ● 4月6日〜5月25日までの毎

春季深谷市民グラウンドゴルフ大会

問 市グラウンド・ゴルフ協会・小嶋さん (☎090-3338-5859)
対象 ● 市内在住・在勤者、協会会員
とき ● 4月16日(日)受付11時前8時〜(小雨決行)、予備日11月19日(水)
ところ ● 川本グラウンド・ゴルフ場
種目 ● 4ラウンド(32ホール)
参加料 ● 1人1500円(保険料を含む)
持ち物 ● クラブ、ボール、マーカー、雨具、筆記用具
申 3月24日(金)までに、市レク協事務局(深谷ビッグタートル内・☎572-13000)へ
※ 協会会員は所属団体責任者へお申し込みください。

キッズヒップホップ教室

問 深谷ビッグタートル (☎572-3000)
対象 ● 5歳〜新小学4年生
とき ● 4月7日(金)から毎週金曜日午後6時〜7時
ところ ● 深谷ビッグタートル武道場
定員 ● 先着30人
参加料 ● 月額1200円

3B体操 春のジュニア親子教室

申 参加料を添えて問い合わせ先へ
問 A・Bコース 岡本さん (☎090-5537-9864)、Cコース 福島さん (☎090-4738-7178)

| コース(対象年齢) | とき | ところ | 定員 | 費用 |
|----------------|--|----------------------------|-----|-------|
| A ジュニア(4歳〜小学生) | 3月28日(火)、4月4日(火)・11日(火)・18日(火) 午後4時〜5時 | 上柴公民館 多目的室 | 20人 | 1000円 |
| B 親子(2〜4歳) | 3月23日(木)、4月6日(木)・13日(木)・20日(木) 午前10時〜11時 | 深谷ビッグタートル 研修会議室 | 20組 | 500円 |
| C 親子(2〜4歳) | 3月27日(月) 午前10時〜11時 4月3日(月) 午前10時〜11時 | 上柴公民館 多目的室 L・フォルテ ハナミズキ | 20組 | |

【各コース共通】
持ち物 ● 上履き、タオル、飲み物
※ 動きやすい服装で参加ください
申 3月22日(水)までに、各コースの問い合わせ先、または市レク協事務局

(深谷ビッグスタートル内・☎572-13000)へ

● 本庄七福神めぐりウォーク

☎ 市歩け歩け協会・本木さん (☎572-14340)

対象 ● オープン (小学生以下は保護者同伴)

とき ● 3月26日(日)午前9時・本庄駅北口に集合 ※雨天決行

コース ● 本庄駅北口(午前9時30分出発)↳城立寺(大黒天尊)↳泉林寺(寿老人)↳金鑽神社(恵比寿尊)↳沸母寺(銭洗い弁財天)↳安養院(毘沙門天)↳若泉公園(昼食予定)

午前11時30分〜午後0時30分)↳慈恩寺(銭洗い弁財天)↳開善寺(布袋尊)↳円心寺(福祿寿)↳大正院(銭洗い弁財天)↳本庄駅北口(午後2時30分到着予定・解散)

参加料 ● 1人1300円(当日集金・保険料を含む)、協会会員1無料

持ち物 ● 弁当・飲み物・雨具・レジヤースhirt・健康保険証

※ウォーキングシューズで参加してください。

● 深谷市スポーツ少年団登録

☎ 市スポーツ少年団事務局(深谷ビッグスタートル内・☎572-13000)

スポーツ、レクリエーションなどを通じて、青少年健全育成を推進しているスポーツ少年団活動に、皆さんも新規単位団として参加しませんか。

☎ 3月24日(金)までに問い合わせ先へ

● 室内ペタンク大会

☎ 深谷・大里レクリエーション指導者協議会・小田切さん (☎090-1352014265)

対象 ● 市内在住・在勤・在学者

とき ● 3月26日(日)午前9時30分〜正午(受付11午前9時15分)

ところ ● 深谷市民体育館

参加料 ● 600円(当日集金・保険料を含む)

持ち物 ● 室内履き

☎ 3月22日(水)までに問い合わせ先へ

● 市役所本庁舎敷地内の樹木や石を譲ります

☎ 総務防災課 (☎574-6635)

市役所新庁舎建設に伴い、現在の本庁舎敷地内にある樹木や石を無料で譲ります(抽選・一部対象外あり)。移転費用は申込者負担です。譲渡条件など、詳しくはお問い合わせください。

☎ 4月28日(金)までに問い合わせ先へ

● 深谷市奨学資金制度

☎ 教育総務課 (☎574-5811)

市では、経済的な理由で高等学校、高等専門学校および中等教育学校の後期課程での修学が困難なかに、奨学資金を給与しています。

対象 ● 次の要件を全て満たす市民

① 性行善良で、学業成績が良好



その他

6月検針分から水道料金が変わります

☎ 企業経営課 (☎577-7527)

人口減少に伴う給水人口の減少や、節水型トイレなどの節水機器の普及により、水需要が減少する中、老朽化する水道管・施設の更新や耐震化に計画的に取り組むために、深谷市水道事業運営審議会の答申に基づき、水道料金を改定します。なお、新料金は、6月検針分から適用します。



料金の算定例(水道料金比較)
(メーター口径13mm・税込・2カ月分)

| 使用水量 | 35m ³ | 40m ³ |
|------------------|------------------|------------------|
| 現行料金 | 3,952円 | 4,665円 |
| 新料金 | 4,773円 | 5,572円 |
| 差額 (新料金-現行料金) | 821円 | 907円 |

新しい水道料金は市ホームページでも確認できます



市ホームページで、新しい水道料金の試算ができるほか、現行料金と新料金を比較できる『早見表』を掲載しています。※料金の試算は、電話でもできます。

深谷市水道料金のしくみ

音声による119番通報が困難な方へ メールで119番通報が できるようになりました

問 指令課 (☎571-0119・FAX571-5898・
✉f-sirei@city.fukaya.saitama.jp)

聴覚・言語・音声などに障害があり、
音声による119番通報が困難な方を対象
に、パソコン・スマートフォン・携帯電話
から電子メールで119番通報ができるよ
うになりました。

事前に登録が必要です

利用するには
事前に登録が必
要です。必要書
類など、詳しく
はお問い合わせ
ください。



② 経済的な理由により学資の支出が
困難な世帯の子
③ 学校長が推薦する
※①②は基準がありますので、お問
い合わせください。
奨学生の決定 ● 5月中(予定)
申 3月17日(金)までに在学中の学校を
通して申請
● **宝くじの助成で
はんでんなどを購入しました**
● 自治振興課 (☎574-8597)
自治総合センターが実施している平
成28年度宝くじ助成を受けて、桜ヶ
丘自治会がはんでんなどを購入しま
した。



▲桜ヶ丘自治会

酒蔵の映画館
深谷シネマ

3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法人市民シアター・エフ (☎551-4592) 【火曜日定休】

3月 5日(日)
6日(月)
7日(火)・休館
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)
4月 1日(土)

かんせいかい
灣生回家
午前10時～
[台湾/1時間51分]

グッドモーニングショー 番組メインキャスター
の災難だらけの1日を、
午後0時40分～
午後5時30分～
[日本/1時間44分]
テレビ業界の裏事情を
盛り込みながら描く

うさぎ追いし
山極勝三郎物語ー
午後3時～
[日本/1時間51分]

さとし
聖の青春
午後8時～
[日本/2時間4分]

**ニコラス・ウイントンと
669人の子どもたち**
午前9時30分～
[チェコ・スロバキア/1時
間41分/字幕]

怒り
正午
午後5時10分～
[日本/2時間21分]
現場に『怒』という血文
字が残った未解決殺人
事件と前歴不詳の3人
の男をめぐる群像劇

ニーゼと光のアトリエ
午後2時50分～
午後8時～
[ブラジル/1時間49分/字幕]

患者を暴力的に扱う病
院を、愛と芸術で変え
た、実在の医師をモデ
ルにした感動作

古都
午前10時～
午後3時～
[日本/1時間57分]

京都とパリを舞台に、
生き別れた双子の姉妹
とそれぞれの娘の人生
が交差するさまを描く

幸せなひとりぼっち
午後0時30分～
午後5時30分～
[スウェーデン/
1時間56分/字幕]

妻を亡くし人生に絶望
した老人が、隣人との
交流を通して心を開い
ていく人間ドラマ

怒り
午後8時～
[日本/2時間21分]

3月26日(日)～4月1日(土)の上映作品は調整中です

【深谷シネマスタッフからのメッセージ】上映作品は、映画好きのスタッフ一同と、皆さんからのアンケートを基に選んでいます。深谷シネマならではの良作が目白押しです。皆さんの来館をお待ちしています。

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。

主・な・施・設・か・ら・の・お・知・ら・せ

パソコン教室

| ところ | 講座名 | 内容 | とき | 定員 | 参加料 | 対象 | |
|--------------------|-------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|-----------|-----------------|----------------------------|
| 深谷公民館 ☎571-0506 | ワード Word 基本講座1 | ワードのスマートアートを使って連絡網の作成 | 4月24日(月) | 午前9時～ 11時45分 | 先着 18人 | 500円 (資料代) | ワードソフトが入ったパソコンを持ち込めるかた |
| 上柴公民館 ☎572-9001 | エクセル Excel(レベルアップ)講座 | さまざまな関数や機能を学習し、エクセルのスキルアップを目指す速習講座 | 4月7日～6月2日の 毎週金曜日(5月5日 祝を除く) | 午前9時～ 11時45分 | 先着 20人 | 1,000円 (資料代) | エクセルの基本操作ができるかた ※パソコン持参 |

■対象 市内在住・在勤者で、対象要件を満たすかた

☎3月24日(金)午前9時から参加料を添えて上記の各公民館へ(受付＝平日午後5時15分まで)

深谷グリーンパーク・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。

■市民限定2割引カードをパティオで発行していますので登録ください。

| 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、小・中学生＝500円(3月は小学生無料) | |
| イベント名 | とき・内容 | 備考 |
| パティオの婚活 パティコン3月開催 | 3月26日(日) 楽しくお互いの仲を深めてみませんか? | ☎電話でパティオへ |
| スケートリンク (ふっかリンク) | 3月の土・日曜日、祝日および春休み期間中 午前10時～午後4時30分 | ところ/アプローチ広場 料金/大人＝1000円、小・中学生＝600円 ※スケート靴・ヘルメット・プロテクターレンタル料を含む。プール利用者は200円引き |
| 3月無料園芸相談 | 専門相談員の相談は、3月12日(日) | 花き振興担当職員の相談は、随時受け付け |
| 季節に合わせたものづくり 『初心者野菜づくり』 | 3月25日(土)午前10時～ 親子で一緒にプランターを使った野菜づくり (土で汚れてよい服装でご参加ください。) 講師/JAふかや職員 | 対象/6歳～中学生と、その保護者 定員/先着15組(保護者1人に子ども2人まで) 持ち物/手袋 ☎3月3日(金)から直接または電話でパティオへ |
| デジカメかんたん 写真上達講座 | 4月15日(土)午前10時～ パティオに咲くチューリップを中心に撮影 テクニックをプロの写真家から学びます 講師/増田茂氏 | 対象/小学校5年生以上 定員/先着10人 参加料/800円 持ち物/デジタルカメラ ☎3月17日(金)から直接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、手遊び、わらべうたなど | 4月13日(木) 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 会場/深谷公民館2階中会議室 |
| | おはなし会 | 大型絵本『はじめてのおつかい』、おはなし『あなのはなし』、紙芝居『ひよこのろくちゃん』など | 3月25日(土) 午前10時30分～ | 対象/幼児・小学校低学年 30分程度 会場/深谷公民館2階中会議室 |
| 岡部図書館 ☎585-5968 | えいが会 | 映画『花いっぱいになあれ』『カラスのパンやさん』 | 3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、紙芝居、折り紙 | 4月 8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、映画 2部: 絵本、紙芝居、エプロンシアター、 手品、手遊びなど | 4月 1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) 【3月】 6日(月)・13日(月)・21日(火)・27日(月)

【4月】 3日(月)・10日(月)・14日(金)・17日(月)・24日(月)

■春の特別整理休館 資料整理のため休館します。深谷図書館:3月3日(金)まで、岡部・川本・花園図書館:3月8日(水)～10日(金)

各 種 無 料 相 談

| | 問い合わせ | 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 わる悩み電話相談 | 毎日(祝日、年末年始を除く) 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 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 | 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 | 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 |
| よさず人権相談 | 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 ※事前予約可 | 3月10日(金)・27日(月)、4月10日(月) 午前9時～正午 | 市役所西別館 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 | 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 | 人権政策課 ☎574-6643 | 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 | 3月16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～金曜日、第2・4土曜日 午前9時～午後5時 | 若者サポートステー ション(西島4丁目2- 61ウエストビル2階) |
| 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 | 電話相談:午前9時～午後5時 来所相談:午前9時～午後4時 | 県庁第2庁舎1階 |
| 認知症相談 | 大里広域地域包括支援センター ふじさわ苑 ☎574-1237 | 高齢者の認知症に関する相 談、介護相談 | 3月16日(木) 午前10時～午後5時 | 大里広域地域包括 支援センター ふじさわ苑 |
| 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 | 毎週月～金曜日 (祝休日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分 | 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26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歳までの引きこもり などに関する相談 | 毎月第2・4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 | 3月9日(木)午後1時30分～2時30分、 3月28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。



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。
4カ月児健康診査、1歳6カ月児健康診査、3歳児健康診査の対象者へは、個別に通知を発送しています。

深谷 保健センター(☎575-1101)

川本 川本子育て支援センター(問い合わせは保健センターへ)

おか おかベ子育て支援センター(問い合わせは保健センターへ)

花園 花園公民館(問い合わせは保健センターへ)

| 事業名 | 会場 | 実施日時 | 対象者など |
|-------------------------------|-----------------|--|--|
| マタニティ教室 | たまごコース | 4月 7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 ▪ 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、アロマ体験 |
| | ひよこコース | 4月15日(土) 午前9時30分～正午 (受け付け:午前9時20分～9時30分) | ▪ 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 ※要電話予約 |
| マタニティごはん♡ あかちゃん ごはんレッスン | 深谷 | 3月 2日(休) 5月12日(金) 午前9時30分～正午 (受け付け:午前9時20分～9時30分) | おおむね妊娠中期(16～27週)のかた ▪ 妊娠中の食事のポイント、離乳食スタートの話、クッキングレッスン ※要電話予約 |
| 離乳食レッスン | 深谷 | 4月11日(火) 午前10時～正午 (受け付け:午前9時30分～10時) | おおむね3～6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 | 3月 8日(休) | 平成28年10月21日～11月15日生まれ |
| | | 3月23日(休) | |
| | | 4月 7日(金) | |
| | | 4月14日(金) | |
| | | 4月18日(火) | |
| 4月25日(火) | 受け付け:午後1時～1時30分 | 平成28年11月16日～12月18日生まれ | |
| 1歳6カ月児健康診査 | 深谷 | 3月 9日(休) | 平成27年 8月 1日～ 8月31日生まれ |
| | | 3月16日(休) | |
| | | 3月22日(休) | |
| | | 4月 6日(休) | |
| | | 4月11日(火) | |
| | | 4月21日(金) | |
| 3歳児健康診査 | 深谷 | 3月10日(金) | 平成25年 8月 1日～ 8月31日生まれ |
| | | 3月14日(火) | |
| | | 4月 5日(休) | |
| | | 4月13日(休) | |
| | | 4月20日(休) | |
| 乳幼児相談 | 花園 | 3月 3日(金) | 対象:未就学児とその保護者 内容:身長・体重の測定、発育・栄養・発達・子育ての相談(希望者) |
| | おか | 3月 6日(月) | |
| | 川本 | 3月13日(月) | |
| | 深谷 | 3月21日(火) | |
| 赤ちゃん栄養相談 | 深谷 | 3月24日(金) | 対象:1歳未満児とその保護者 内容:離乳食・栄養の相談 ※要電話予約 |
| | | 4月26日(水) | |

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 |
|----------|-----------|-------------|
| 3月 5日(日) | 石川アイクリニック | ☎572 - 6315 |

休日救急診療を実施している県内の耳鼻咽喉科は、県ホームページ(☎「埼玉県 耳鼻咽喉科 休日診療」で検索)で確認することができます。

※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

休日診療所こども夜間診療所(☎573 - 7723・国済寺319 - 3)
 ※常盤町地内から国済寺地内に移転しました。

休日診療所

| | |
|-------------|---|
| 診療日 | 3月 5日・12日・19日・20日・26日 4月 2日・ 9日・16日・23日・29日・30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 | 3月 4日・ 5日・11日・12日・18日・19日・20日・25日・26日 4月 1日・ 2日・ 8日・ 9日・15日・16日・22日・23日・29日・30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) |

医療機関を受診する前に

●小児救急電話相談『#80000』

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

☎#80000

(NTTのフッシュ回線、携帯電話)

☎048-823-7911

(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7時～翌日午前7時

●救急電話相談『#7000』

休日や夜間の大人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のフッシュ回線、携帯電話、ひかり電話)

☎048-824-4199

(ダイヤル回線、IP電話、PHS)

相談時間

平日(月～土曜日)午後6時30分～10時30分
 休日(日曜日、祝日、年末年始)午前9時～午後10時30分

●埼玉県救急医療情報センター

救急車を呼ぶほどではないが、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)



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 | エンゼル子育て支援センター | ☎585 - 0462 | |
| 花園工 | 花園エンゼル子育て支援センター | ☎584 - 4602 | 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 | ☎546 - 0066 | 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 |
| 川のご | 川本のご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 | 桜ヶ丘保育園子育て支援センターさくらっこ倶楽部 | ☎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 | 火～金曜日 午前10時～午後3時 |

- ◆予約制のものは、前月10日からお申し込みできます。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。
- ◆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 (花園二のみ月～金曜日午後1時～3時) | 子育ての悩みを一緒に考えましょう | 花園二のみ要予約 |
| | 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 事業のない時間に、園庭を開放 | - 深谷・深谷西・藤沢・上柴・すみれ |
| 明戸 | わくわく教室 | 水曜日 午前10時30分～11時30分 | 季節の制作やふれあい遊びが楽しめます | 4月 5日(水) 広場 4月26日(水) お誕生会 |
| | おはなし教室 | 金曜日 午前10時30分～11時30分 | 絵本の読み聞かせなど親子でお話に親しめます | 4月 7日(金) 広場 |
| | パワフルランド | 4月20日(水) 午前10時30分～11時30分 | お友達と一緒にふれあい遊びや読み聞かせを楽しみましょう | 会場:はたらふれあい館 |
| おかべ | わくわく教室 | 水曜日 午前10時30分～11時30分 | 季節の制作やふれあい遊びが楽しめます | 4月 5日(水) 広場 4月26日(水) お誕生会 |
| | おはなし教室 | 金曜日 午前10時30分～11時30分 | 絵本の読み聞かせなどを親子で楽しみましょう | 4月 7日(金) 広場 |
| | わくわくランド | 4月27日(木) 午前10時30分～11時30分 | お友達と一緒にふれあい遊びや読み聞かせを楽しみましょう | 会場:豊里公民館 |
| 川本 | わくわく教室 | 水曜日 午前10時30分～11時30分 | 季節の制作やふれあい遊びが楽しめます | 4月 5日(水) 広場 4月26日(水) お誕生会 |
| | おはなし教室 | 金曜日 午前10時30分～11時30分 | 絵本の読み聞かせなど親子でお話に親しめます | 4月 7日(金) 広場 |
| | キラキラ広場 | 4月13日(水)・27日(水) 午前10時30分～11時30分 | 双子や三つ子のお友達と一緒に遊びませんか? どなたでも参加でき、身体測定もお手伝いします | - |
| 花園二 | おはなし会 | 水曜日 午前11時45分～正午 | 豊かな心を育む絵本やお話の読み聞かせです | - |
| | あそぼう会 | 金曜日 午前10時30分～11時15分 | 親子で楽しく制作をします | - |
| | 身体測定 | 4月20日(水) 午前10時～11時 | 身長・体重を測ってみましょう | - |
| | 誕生会 | 4月20日(水) 午前11時～11時30分 | みんなでお祝いしましょう | - |
| 桜ヶ丘 | おはなし教室 | 4月21日(木) 午前10時30分～11時 | 豊かな心を育む絵本やお話の読み聞かせです | 要予約、先着20組 |
| | お誕生会 | 4月26日(水) 午前10時30分～11時30分 | 4月生まれのお友達をみんなでお祝いしましょう | 要予約、先着20組 |



| ところ | 事業名 | とき | 内容 | 備考 |
|-----|-------------|----------------------------------|---|------------------------|
| 深谷 | ジムナスティック | 3月13日(月) 午前10時～正午 | 深谷ビッグタートルサブアリーナで体育・英語遊び | 深谷西・藤沢・上柴共通 |
| | 体験保育 | 3月14日(火) 午前10時～正午 | 今日は何をやるのかな?すくすく交流会のびのびPoPo～室内開放～ | 要予約(すくすく交流会) |
| 深谷西 | 体験保育 | 3月16日(木) 午前10時～正午 | 今日は何をやるのかな?すくすく交流会のびのびPoPo～室内開放～ | 要予約(すくすく交流会) |
| 藤沢 | おたのしみ会 | 3月15日(水) 午前10時～正午 | 劇遊びを一緒に楽しみましょう♪ | - |
| 上柴 | おたのしみ会 | 3月17日(金) 午前10時～正午 | 劇遊びを一緒に楽しみましょう♪ | - |
| エンゼ | なかよしサークル | 火～木曜日 午前9時30分～正午 | 親子でいろいろな遊びを楽しみましょう 火曜日＝運動遊び、水曜日＝造形遊び、木曜日＝季節の遊び(最終木曜日は誕生日会) | 花園エでも『すまいるサークル』として実施 |
| | 英語教室 | 3月 7日(火)・21日(火) 午前11時30分～正午 | 外国人講師による英語遊び | - |
| | 給食体験 | 3月 7日(火)・15日(水) 正午～午後0時40分 | エンゼル保育園の給食を食べてみませんか? | 要予約、先着2組 |
| | 協栄スイミングで遊ぼう | 3月 8日(水) 午前10時～11時 | 協栄スイミングでのプール遊び | 要予約、費用負担あり |
| | リトミック | 3月 9日(木) 午前11時～11時30分 | 専門講師によるリズム遊び | 要予約、先着15組 |
| 花園工 | 英語教室 | 3月 7日(火)・21日(火) 午前9時40分～10時 | 外国人講師による英語遊び | - |
| | リトミック | 3月16日(木) 午前11時～11時30分 | 専門講師によるリズム遊び | 要予約、先着15組 |
| | 協栄スイミングで遊ぼう | 3月13日(月) 午前10時～11時 | 協栄スイミングでのプール遊び | 要予約、費用負担あり |
| ぶき | 給食体験 | 水曜日 午前11時～正午 | 年齢に応じた給食を食べよう | 要予約、先着3組、費用負担あり |
| | お誕生会 | 3月16日(木) 午前10時～11時 | 3月生まれのお友達をみんなでお祝いしましょう | - |
| | 身体測定会 | 4月 6日(木) 午前10時～11時 | 身長・体重を測ってみましょう | - |
| | こいのぼり作り | 4月27日(木) 午前10時～11時 | 親子で『こいのぼり』を作りましょう | - |
| すみれ | 給食体験 | 3月 3日(金)・ 8日(水) 午前11時～正午 | 年齢に応じた給食を親子で一緒に楽しみましょう | 要予約、先着5組、費用負担あり |
| | 園庭開放 | 月・水・金曜日 午前9時～正午(3月10日(金)まで) | お天気の良い日は外で遊びましょう | - |
| | 室内遊び | 月・水・金曜日 午前8時30分～午後1時(3月10日(金)まで) | 気に入ったおもちゃなどで親子で楽しみましょう | - |
| 川のこ | 親子体操 | 金曜日 午前9時30分～11時 | 親子で楽しく身体を動かしましょう | 要予約 |
| | おはなし教室 | 火・水曜日 午前9時30分～11時 | 豊かな心を育む絵本やお話の読み聞かせです | 要予約 |
| | 園庭開放 | 4月24日(月) 午前10時30分～正午 | 広いお庭で思いきり遊びましょう | 要予約 |
| 桃2ナ | 子育て支援 | 火～金曜日 午前10時～正午 | 親子で楽しく過ごしましょう | - |
| | ベビーヨガ | 3月16日(木) 午前10時～11時 | 親子で触れ合いながら、ヨガを楽しみましょう | 会場:Lフォルテ・ゆり 要予約、10組 |

【名称変更のお知らせ】

4月1日(土)から『花園第二保育園子育て支援センターオアシス』は名称を変更し、『花園第二こども園子育て支援センターオアシス』になります。
なお、電話番号は変更ありません。

おでかけスポット♪



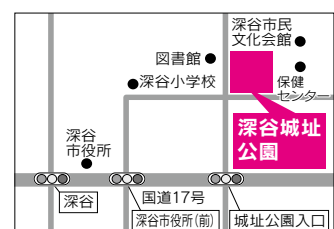
12 深谷城址公園



深谷市民文化会館や保健センターに隣接する、芝生広場や木々に囲まれた散策路のある公園です。アスレチック遊具なども設置されています。春には桜、秋には紅葉など、四季を楽しめる自然豊かな公園です。

住所: 本住町17 **駐車場:** あり(深谷市民文化会館・保健センターと共用) **トイレ:** あり **水道:** あり **自動販売機(飲料水):** あり

アクセス: 国道17号 〇〇〇
『城址公園入口』を北に進み、1つ目の信号を越えた右側にあります。



いいね!
No.36

深谷の授産製品

授産製品とは、障害のあるかたが作っている商品です。商品の他に作業なども提供しています。どれも高品質なものばかり！このコーナーではその一部を紹介します。



メロンパン

ワークショップチボリ
☎598 - 5678
住所：山河1058 - 3

溶岩窯で焼き上げたこだわりのメロンパンです。軟らかなクッキー生地です。食べやすく、大人にも子どもにも人気のパンです。1個/140円



毛糸で作った手作り製品

社会福祉事業 いぶき
☎573 - 7000
住所：西島町2 - 1 - 3

寒い冬に、皆さんの心に『ほんわかあったか』が届きますように。ルームシューズ/3,800円、クラッチバッグ/2,500円、ストラップ/1,500円



里山御膳

さとやまこげん
里山cafeリセット
☎501 - 2299
住所：人見1469

利用の2日前までに『里山御膳』を予約すると、次回利用の際に使える『飲み物券』をプレゼントしています。1食/800円（デザート付き）

No.35

教えて！世界に誇れる

深谷ブランド

どんな料理にも使える旨辛万能調味料「侍鍋王」



■どのような商品ですか？

トウガラシの辛さとうまみを兼ねそなえた、味わい深い濃縮タイプの激辛鍋の素です。「激辛」と、さらに辛さを極めた「極辛」の2種類あります。

■どんなところで売られているのですか？

市内のとんとん市場、インターネット通販（楽天市場）、海老名 S A、守谷 S A で販売しています。

■この商品のすごいところを教えてください

お肌に優しいコラーゲン6000mg配合。20種類以

上の素材を生かした絶妙なバランスの調味料です。

注ぎ口が装着されたパウチ容器なので手軽に使いやすく、鍋はもちろん、ラーメン、炒め物、焼き鳥、ホットドッグ、ピザなどに幅広く使える、おいさと使い方が無限大の万能調味料です。

また、パッケージは「坂東武士の鑑」として知られる地元の武将、「畠山重忠」をモチーフにしています。

■他にどのようなものを作っていますか？

生おろししょうが、生おろしわさび、生おろしニンニクなどを製造しています。

「故きを温ねて新しきを創る」という「温故創新」を合言葉に、3代目社長のもと伝統の味を大切にしながら、常に新しい発想で食に向き合っています。

会社案内

アケボノ食品(株)

- 住所：本田3750
- 電話：583 - 4411
- 事業内容：香辛料製造・販売



工場長
おおしまかつみ
大嶋克己さん

GARDENCITY NEWS

花を愛し、人を愛し、地域を愛するまちづくり!!

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

第14回 ふかや花フェスタ & オープンガーデンフェスタ



一致団結
手づくりの
おもてなし!!

(株)タカギ プレゼンツ
『趣味の園芸』講師
ありしま かおる
有島 薫 先生による
ワンランク上のバラ講座



プロフィール
ローズアドバイザー、『趣味の園芸』講師、著書『イングリッシュローズのすべて』など多数

4/29 祝 30 日

午前9時～午後4時 (30日は午後3時まで)

会場 深谷城址公園 ほか
(深谷市本住町17-1)

今年は58軒のお庭がオープン



花フェスタ会場では、ガーデニング教室、ガーデニングコンテスト作品の展示、花苗や植木・ガーデニンググッズ販売、ステージイベントなどが行われます。

また、味自慢のお店が多数出店し、いろいろな味に出会えます。皆様のご来場をお待ちしております。

ガーデニング教室参加者募集!

①春の草花を使ったコンテナガーデン教室

春の草花を使って、すてきなコンテナガーデンを演出してみませんか?

とき 3月29日(水)午前10時30分～

ところ ガーデニング専門店『大扇』(本田5768-1・埼玉農林公園内)

定員 先着20人

参加料 2,000円

講師 星野学氏(テクノ・ホルティ園芸専門学校講師)

申し込み 3月8日(水)から電話でふかや緑の王国へ

②王国ランチ付きハンギングバスケット教室

初夏まで楽しめる色彩豊かなハンギングバスケットづくり!初心者大歓迎!王国ボランティア特製ランチ(軽食)付きです。

とき 3月25日(土)午前10時～午後0時30分

ところ ふかや緑の王国

定員 先着20人

参加料 3,000円

講師 ハンギングバスケットマスター(島村師子氏・柳清子氏)

申し込み 3月8日(水)から電話でふかや緑の王国へ

③庭造りの話(王国ガーデンツアーin春)

ふかや緑の王国の春の庭を巡り、庭の種類・特徴や植物の使い方を学ぼう!

王国ガーデナーが丁寧に解説します。

とき 4月19日(水)午前9時30分～11時30分

ところ ふかや緑の王国

定員 先着30人

講師 嶋村秀子氏(王国ボランティア)

申し込み 3月15日(水)から電話でふかや緑の王国へ

ふかや



お知らせ!

ふかや緑の王国では、115種類の梅の花が見頃となっています。冬から春へと移りゆく、新緑の緑の王国へ、ぜひお越しください。ご来場をお待ちしています。



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!

『バランスの良い食事』を意識した食品の備え

東日本大震災から6年。皆さんは、日頃から災害が発生した時の食品の備えを心がけていますか?

災害時に避難所に届く食品は、おにぎりや菓子パン、インスタント食品が主体となり、どうしても栄養が偏ってしまいますね。だからこそ、災害時でもできる限りバランスの良い食事をとれるように意識して食品を備蓄しておく、いざという時に役立ちます。

例えば、肉や魚・煮豆の缶詰ではたんぱく質が補え、果物の缶詰ならば水分とビタミン、食物繊維も補えます。

また災害時は、運動不足のほか、水分や野菜の摂取不足で便秘になる人も多いといわれています。そのため、多めの飲料水に加え、食物繊維やビタミン、ミネラルを強化した食品も準備しておくといでしょう。



(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博 医師) 深谷赤十字病院管理栄養士 佐藤亜希代さん

キレイ・元気を応援します! No.35

非常時だけでなく普段の食卓の「あと一品」にも♪

大豆のミックスサラダ

栄養価 (1人分当たり)

| | | | | |
|------------------|----------------|------------|---------------|------------|
| エネルギー 206kcal | たんぱく質 16.1g | 脂質 9.0g | 炭水化物 16.3g | 塩分 0.8g |
|------------------|----------------|------------|---------------|------------|



おすすめポイント

缶詰などの保存食品を使用することで、火や水が使えないときにも作れるサラダです。また、非常時に不足しがちなたんぱく質を、焼き鳥と大豆で手軽に補えます。

材 料 (2人分)

蒸し大豆(ドライパック)1缶、ホールコーン(缶詰)小1/2缶、焼き鳥(缶詰)1/2缶、A(マヨネーズ大さじ2、こしょう少々、練りからし少々)

作り方

- ① ポリ袋に、水気を切ったホールコーン、大豆、焼き鳥(たれと一緒に)を入れる。
- ② ①にAを加え、よく混ぜ合わせる。

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会)

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

↑ QRコードを読み取り、空メールを送信してください。