



市のイメージキャラクター  
「ふっかちゃん」

8月 2017年 8月1日  
No.140



本郷農業総合センターで行われた自治会訪問『ふれあい座談会』。当日は、64人のかたが参加しました。

## 特集 市長の自治会訪問『ふれあい座談会』を開催しました

年間支出4億円を削減「公共施設適正配置」の取り組み ④  
 敬老事業のお知らせ…………… ⑪  
 各種健(検)診を受けましょう…………… ⑳

高齢者運動教室「いきいき元気教室」へ参加しませんか? ⑫  
 キラリ熱中時間「フルーツ奏者 川上葉月さん」…………… ㉑  
 花のガーデン教室 参加者募集!!…………… ㉓



# 市長の 自治会訪問『ふれあい座談会』を 開催しました

平成28年5月から平成29年6月まで1年にわたり、公民館や自治会館を会場に、市長の自治会訪問『ふれあい座談会』を開催しました。開催にあたり、市内全202自治会に協力をいただき、全ての自治会に参加いただきました。なお、開催回数は全59回で、2148人の市民の皆さんに参加いただきました。

## 自治会訪問 『ふれあい座談会』とは

ふれあい座談会とは、市長が市内の各地域へ伺い、市の財政状況や新庁舎の建設、花園IC拠点整備プロジェクト、公共施設の適正配置など、市が取り組む主な施策について理解していただくため、市民の皆さんに、直接説明するもの。

市民の皆さんからは、地域の課題や意見などを伺いました。

## 参加者からの意見や質問

参加者からは、市政に関する質問や地域の課題、要望など多岐にわたる意見をいただき、特に道路整備や道路管理、補修などに関する意見を多くいただきました。

また、花園IC拠点整備プロジェクトのほか、相次ぐ地震や水害の発生により、防災対策や防災行政無線に関する意見、増加する空き家や防犯対策に関する質問をいただきました。



▲平成28年5月24日に常盤町西部自治会館で行われた『ふれあい座談会』の様子

## こんな質問やご意見をいただきました

Q 防災行政無線が聞きづらい

防災行政無線の屋外子局を増設するなど、改善に努めています。また、放送内容をメール配信サービスやテレビのデータ放送で提供しています。

Q 新庁舎は何階建てですか？

4階建てです。低層とすることで、周辺環境との調和にも配慮しています。

Q 排水路の泥上げをして欲しい

市で全ての排水路の泥上げを対応することは難しいため、地域での泥上げにご協力をお願いします。なお、上げた泥は、連絡いただければ、市が回収します。

Q 空き家の敷地内の草や樹木が伸び放題で困っています

空き家は個人の財産ですので、所有者を確認し適正な管理をするよう通知します。

Q 道路を修繕して欲しい

現地を確認して、対応を協議します。

Q 利根川の河川敷火災の防止対策は？

国が除草し、防火帯を設けます。

Q 花園IC拠点整備の開業時期は？

平成32年度中の開業を目指しています。

Q 未婚者の増加や出生率の低下への対策をしていますか？

婚活の応援事業や、第3子保育料無料化などの子育て支援を実施しています。



## 自治会訪問『ふれあい座談会』を終えて 深谷市長 小島 進

平成23年7月から平成25年6月まで丸2年をかけて開催した自治会訪問『ふれあい座談会』に続き、今回、2回目を開催し、市民の皆さんから直接、質問やご意見を伺いました。すぐにできることは迅速に対応し、それ以外についても担当部署で協議・検討し、市政への反映に努めてまいります。

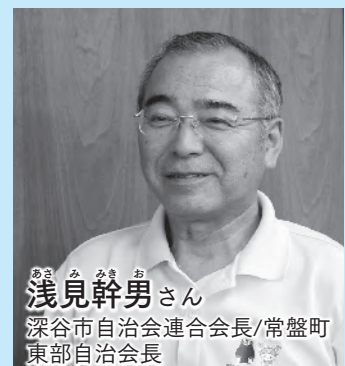
市では、今を生きる市民の皆さんの生活を守るため、そして未来を生きる子ども達や今後生まれてくる子ども達のためにも、行政サービスの継続に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

皆さんの『生の声』を伺えたことは、とても貴重な経験であり、今後の市政運営に生かしていきます。

## 市政に関心を持つきっかけに！

私たち市民にとっては、市長と直接話をする事はあまりありません。この座談会で直接、市長から市のことについて話を聞いたのはとても大切な時間となりました。

また、その場で、さまざまな質問をすることができ、市長から直接返事をもたらたという事は大変良い機会であり、市民にとっては『自分の声が聞いてもらった』という満足感につながります。こういった座談会は市政に関心を持つきっかけになるのではないのでしょうか。



浅見幹男さん  
深谷市自治会連合会長/常盤町  
東部自治会長



# 年間支出4億円を削減 『公共施設適正配置』の取り組み

公共施設は、子どもから大人までさまざまな人が利用する大切な資産です。そして、その充実は『まちの暮らしやすさ』の指標のひとつとなってきました。一方、その建設、運営・管理、修繕などには、毎年多額の費用がかかっています。人口減少社会が進むなかで、公共施設が将来の市民の重荷とならないように、深谷市では数十年先を見据えた『公共施設適正配置』の取り組みを進めています。

**東京ドーム7.5個分の面積!!  
これら公共施設にかかる費用とは**

**40年間で  
約1463億円!**

深谷市が保有する公共施設（いわゆるハコモノ）は、市役所庁舎や公民館、小・中学校など164施設で、延床面積では東京ドームのおよそ7.5個分（約35万㎡）にのびます。これらの全ての施設を、大規模改修や建て替えることを想定すると、40年間で約

1463億円、平均で毎年36.5億円が必要になります。

今後、人口減少や少子高齢化による社会福祉関係経費の増加や税収の減少など、財政状況は年々厳しくなることが見込まれます。その中で、大規模改修などにかかる費用の全てを確保することは、非常に困難です。そこで、市では、将来を見据えた公共施設のあり方を計画し、その取り組みを進めています。

## 将来を見据えた

## 公共施設適正配置の取り組み

### 適正配置で年間支出を4億円削減

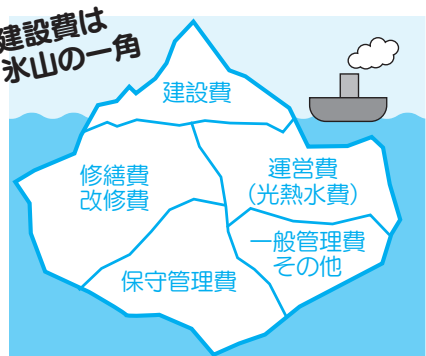
平成28年に策定した『公共施設等総合管理計画』に基づき、市役所第2庁舎、産業会館など14施設の廃止や売却などを行いました。

これらの施設では、維持管理費として毎年約4億円かかっていますが、今回の取り組みで、その費用が削減されました。

### 庁舎の集約化による市民サービスの向上

公共施設の適正配置の手法の1つに、集約化があります。現在進めている新庁舎建設はその1つで

あり、庁舎の分散による市民サービスの低下の解消や、老朽化による維持管理費の抑制にも対応することができま。



▲施設にかかる経費は、建設費以外にも運営費や保守管理費、老朽化すると、修繕費や改修費なども大きな負担となります。

公共施設に限らず、建物はその建設費に注目が集まりますが、上の図の通り、建設費は氷山の一角で、設備の保守費や修繕費などの建物の維持管理費が、建物にかかる生涯費用（建設から解体までにかかる経費）の約8割を占めています。そのため、維持管理費をコントロールすることも重要なことです。

## 【公共施設適正配置の一例】

### 第2庁舎の売却



平成28年に、建物解体と跡地活用を条件に赤城乳業(株)に公募型プロポーザル方式で売却しました。跡地には『研究開発センター』機能を備え付けた、赤城乳業(株)の本社が建設される予定です。



平成30年3月完成予定

### 産業会館の廃止



建物を解体して、跡地は駐車場として活用しています。

### 市役所本庁舎の建て替え



耐震性が不足している市役所本庁舎。窓口の分散化による市民サービスの低下を招いており、それらの問題を解決するため、教育庁舎や南別館などを集約した新庁舎建設を進めています。

### 取り組みを

### マンガで紹介

市では、公共施設適正配置の取り組みを紹介する冊子を、埼玉工業大学マンガ研究会と協働で制作しました。冊子には、現在の市の状況や、将来のために今行なわなければならないことが、マンガでわかりやすく描かれています。



▲冊子表紙。市ホームページに掲載するほか9月に自治会を通じて回覧します。

影響の少ない方法をとりながら、将来を見据えた適正配置の取り組みを進めていきますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。



同一の保健師・助産師が妊娠期から子育て期までサポートします！  
『母子健康包括支援センター』を保健センター内に開設しました！

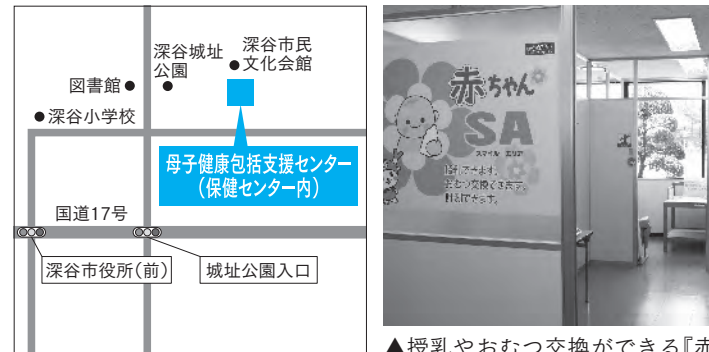
問い合わせ 保健センター (575-1101)

7月から、妊娠期から子育て期の保護者への相談支援を行う『母子健康包括支援センター』を、保健センター内に開設しました。母子健康包括支援センターでは、母子健康手帳の交付、妊娠・

出産・育児などに関する情報提供と支援プランの作成、妊娠8カ月頃の電話相談支援、妊産婦・新生児訪問を行い、原則、その全てを、同一の職員が対応します。



▲母子健康包括支援センター内の相談スペース。乳幼児がいても安心して、ゆっくり話をすることができます。



▲授乳やおむつ交換ができる『赤ちゃんSA(スマイルエリア)』。身長・体重測定も自由にできます。

例えばこんなこと

ありませんか？



赤ちゃんが上手におっぱいを飲んでくれない…



出産後、なんだか気分が沈みがちに…



夜になると赤ちゃんが泣きだしてどうしたらいいのか…

子育ては思い通りにいくとは限らず、悩んだり、不安になることもあります。妊娠や出産、育児について心配ごとや困ったことがあっても、ぜひひとりで悩まずに、まずはお気軽に母子健康包括支援センターへご相談ください。

妊娠期から子育て期まで切れ目なくサポート！  
困ったらまず相談！！  
**深谷市母子健康包括支援センター**  
☎575 - 1101 (保健センターと共通)  
✉boshi@city.fukaya.saitama.jp  
【開所時間】平日の午前8時30分～午後5時15分



ふっかちゃん関連商品売り上げ約49億！

問い合わせ 協働推進課 (574-6658)

市イメージキャラクター『ふっかちゃん』のデザインを使用し、関連商品を販売している377事業者を対象に、平成28年度中の売上額調査を実施した結果、7月18日までに回答があった事業者の売上額合計が、49億円を超えました(回答率は約63%)。また、売上額調査に合わせて『深

谷市ふっかちゃん子ども福祉基金』への寄附の協力をお願いしたところ、約164万円の寄附をいただきました。ふっかちゃんの活躍は、大きな経済効果や福祉の充実など、さまざまな面で良い影響を与えています。



住宅用火災警報器設置は『義務』です！

問い合わせ 予防課 (571-0913)

深谷市消防本部管内では、条例で全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。5月に行った調査では、設置率が73・6%で、設置していない住宅が約3割あることがわかりました。住宅用火災警報器は、火災時の逃げ遅れを防ぎ、命を守るためのものです。未設置の住宅には、すぐに設置してください。

また、住宅用火災警報器本体の交換時期の目安はおおむね10年です。設置後には、定期的に動作確認をしましょう。  
**設置しなければならぬ場所**  
・寝室および2階以上に寝室のある住宅の階段  
・1階に4畳半以上の居室から部屋以上ある住宅の廊下

深谷のいいものを体験『深谷〇旅』

問い合わせ 商工振興課 (577-3409)

深谷の特色や、お店の魅力を生かした体験イベントが76プログラム勢ぞろいする『深谷〇旅』を開催します。今年も、老舗の裏側を見学したり、職人の技を体験するなど、工夫を凝らした企画で、皆さんをおもてなします。詳しくは、深谷〇旅ガイドブックや市ホームページ(☎『深谷〇旅』で検索)をご覧ください。なお、ガイドブックは8月中旬から商工振興課・市役所本庁舎総

合案内・公民館などで配布します。  
**開催期間** 9月16日(土)～11月30日(木)  
**予約受付** 9月1日(金)～  
※プログラムごとに予約先が異なりますので、ガイドブックなどでご確認ください。



▲第5回深谷〇旅ガイドブック表紙

体験イベントの一部をご紹介します！



和菓子づくりや豆腐づくりなど、食を楽しむ体験



フラワーアレンジメントや陶芸など、技術を学ぶ体験



商店街ツアーなど、深谷の魅力に触れる体験



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

「コミュニティ診断ワークショップ『ふっかトーク!』で地域の魅力や課題を意見交換  
問い合わせ 2017 深谷市市民討議会実行委員会事務局・富田さん ☎080-5647-9193

市民主体で設立された『2017 深谷市市民討議会実行委員会』が、より良い深谷市のまちづくりについて、市民同士で考え、話し合う『市民討議会』を、9月に開催します。それに先立ち、普段生活している地域をテーマに、地域の魅力や課題を話し合う『コミュニティ診断ワークショップ『ふっかトーク!』』が開催され、市民75人が参加しました。  
参加者は、自分の住む地域ごとに5〜6人の班に分かれて、活発な意見交換を行いました。出された意見を基に、市民討議会ではさらに議論を深めていきます。

6月17日・埼玉グランドホテル深谷『ふっかトーク!』開催!



暑い日差しに負けず、どの班の議論も熱かったよお〜!!

▲屋外の開放的な雰囲気の中で、話も弾みました。



▲各グループでは活発な意見交換が行われました。

『中の家』西側施設利用事業者募集  
問い合わせ 文化振興課 ☎577-4501

旧渋沢邸『中の家』西側施設を活用し、地域の活性化や市の発展などにつながる事業運営を行う民間事業者などを、公募型「ポータル方式」で広く募集します。  
対象 個人・法人・その他の団体・複数の法人などが共同する事業体  
募集要項 10月31日(火)まで問い合わせ



▲『中の家』西側施設(寮棟)

集えー若手経営者『渋澤未来塾』開講  
問い合わせ 商工振興課 ☎577-3409



▲会場となる『中の家』の部屋

『渋澤未来塾』は、渋沢栄一翁が大切にされた『論語と算盤』の精神の下、市内の若手経営者が本音で議論する場です。渋沢栄一翁が寝泊まりした部屋を会場に、月1回程度、参加者による話し合いや、講話を行います。現在、受講生を募集中です。  
対象 市内在住・在勤で50歳以下の若手経営者など  
とき 開講日=8月23日(水)午後6時30分〜(月1回開催予定)  
ところ 旧渋沢邸『中の家』  
定員 先着20人  
申し込み 問い合わせ先へ

市長の深い話

深谷市長 小島 進



『地域を良くしたい』その実現のために

市では、平成26年度に協働推進部を設置し、行政課題の解決に向けて、さまざまな協働の取り組みを行っています。

協働の取り組みにおいて、『行政の課題を解決していく』ということは大切なことですが、皆さんが『地域を良くしたい』という思いで実施する事業や活動を行政がサポートすることも、とても重要なことです。

そのため市では、市民活動サポートセンターの設置や、事業資金をインターネット上で募る『クラウドファンディング』への支援など、地域を良くするための事業

や活動をサポートする環境を整えました。ぜひ、活用ください。  
また、自治会訪問などで皆さんとじかにお話しをしていて感じることは、深谷には『地域を良くしたい』という熱い思いを持つたかたが、本当にたくさんいらっしゃるということです。

そこで、市民や深谷に関わる人たちが一緒にまちづくりについて考える場として、平成27年度から『まちづくり意見交換会』を開催し、さまざまなテーマを基に、活発な意見交換が行われました。

また、本年度は、市民の皆さんが主体となって、『2017 深谷市市民討議会実行委員会』を立ち上げ、9月には、『市民討議会』を開催して、市民同士でこれからのまちづくりを話し合います。

このような意見交換の場で、新たな気づきや課題解決の手段が生まれることもたくさんあります。ぜひ、さまざまな立場や世代の間に、積極的に参加していただきたいと思っています。

平成29年7月九州北部豪雨で亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

ありがとうの手紙



最優秀賞 一般の部

無言の教え・おふくろへ

緑ヶ丘 保坂嘉郷 さん

分校を卒業し、山と谷、二つの集落を越えて中学校に通い始めた初夏、私は入学祝に父から贈られた万年筆を途中で失くしてしまいました。帰宅後その事をおふくろに話すと「見つけに行こう」と言って、有無を言わさず、何処で落したか解らぬのを見つける誓はないと言う私を母は連れ出した。しかし集落と集落の境の夏草の中におふくろは万年筆を見つけ、私に黙って手渡した。『諦めるな』というおふくろの強烈なメッセージが聞こえ、心に刻まれ、今に残る。

みんなの声BOX

Q 市内には未舗装の道路がありますが、市が管理する道路の状況を教えてください。

A 平成29年4月1日現在、市道の路線数は10,131路線で、実延長は約2,242kmです。これは札幌市から沖縄県浦添市までの直線距離と同じです。その内、舗装されている市道の割合は、72.3%です。

毎年8月には、新規に道路整備要望のあった箇所のうち、自治会が最優先に整備を希望する箇所を、市長が現地訪問しています。

問い合わせ 道路管理課 ☎574-6651、道路河川課 ☎574-6652



## 敬老事業のお知らせ

### 平成29年度深谷市敬老会開催日程

地区	とき	ところ
深谷	9月 7日(木)午前9時30分～	深谷市民文化会館大ホール
藤沢	9月10日(日)午後1時～	花園文化会館アドニス大ホール
幡羅	9月 8日(金)午後1時～	深谷市民文化会館大ホール
明戸	9月12日(火)午前11時～	明戸生涯学習センター・明戸公民館体育室
大奇	9月15日(金)午後1時30分～	深谷市民文化会館小ホール
八基	9月27日(水)午前11時30分～	渋沢栄一記念館・八基公民館多目的室
豊里	9月28日(木)午前11時～	豊里公民館体育室
上柴	9月28日(木)午後1時30分～	深谷市民文化会館大ホール
南	9月25日(月)午前9時15分～	深谷市民文化会館大ホール
岡部	9月11日(日)午後1時30分～	深谷市民文化会館大ホール
川本	9月 5日(火)午後1時30分～	川本公民館ホール
花園	9月 9日(土)午後1時～	花園文化会館アドニス大ホール

☎長寿福祉課(☎574-6645)

**敬老会**  
対象●昭和18年4月1日以前に生まれた75歳以上のかた  
対象者には、記念品引換券が付いた招待状はがきを8月下旬に郵送します。当日は、はがきを忘れずにお持ちください。  
介護保険で要介護1～5の認定を受けているかたや、重度心身障害者医療費受給者のかたには、招待状と記念品を郵送します。



**高齢者慶祝記念品**  
対象●市に住民票のあるかたで9月1日現在、6月1日から継続して市内に在住し、次の各該当年齢に達するかた  
■満88歳(昭和44年4月2日)～昭和54年4月1日生まれ  
■満99歳(大正7年4月2日)～大正8年4月1日生まれ  
**慶祝記念品**●『温湿度計付掛け時計(慶祝文字入り)』を贈呈  
**贈呈方法**●9月中に各地区の民生委員・児童委員からお渡しします。

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



### 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)

- 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(一部取り扱いえない業務があります)

## 募集



### ひきこもり研修会

☎子ども青少年課(☎574-6646)  
とき●8月24日(木)午後1時30分～4時(開場11時10分)

ところ●上柴公民館大会議室  
演題●『親亡き後の子どもの将来を考えるー働くことが難しい子どものライフプラン・今できる準備』  
講師●柳澤美由紀氏(ファイナンシャルプランナー)  
定員●先着100人

### 水中にシャボン玉をつくらうー集まれ!科学実験教室

☎深谷ビッグタイトル(☎572-3000)  
対象●小学校低学年の児童と保護者  
とき●8月20日(日)午前10時～午後3時  
ところ●わんぱくランド  
定員●100人  
参加料●200円

### 花園パフォーミング・フェスタ

☎花園文化会館アドニス(☎584-6127)  
とき●11月3日(祝)午前10時～午後4時

### 外来種『クビアカツヤカミキリ』を発見したら市へ連絡を

☎環境課(☎585-5150)  
市内で外来種の『クビアカツヤカミキリ』が発見されました。発見した場合は、速やかに補殺し問い合わせ先へ連絡してください。なお、クビアカツヤカミキリの特徴は市ホームページに掲載しています。

#### 【クビアカツヤカミキリの特徴】

成虫の体長は2～4cmくらいで繁殖力が強く、幼虫はクラ・ウメ・モモなどの樹木を食べるため倒木などの被害が出る恐れがあります。



▲市内で発見されたクビアカツヤカミキリ ※首の部分(点線で囲んだ部分)が明るい赤色になっています。

ところ●花園文化会館アドニス  
内容●①ダンス・歌・演奏などのパフォーマンス部門 ②手芸・盆栽などの出展部門  
定員●①先着25組 ②先着10組  
☎8月14日(月)午前9時から問い合わせ先へ

県就職サポート県内キャリアバン  
『採用側に伝わる自分PR方法』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
対象●就職を希望する女性  
とき●9月19日(火)午前10時～正午  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●県女性キャリアセンターキャリアカウンセラー  
定員●先着20人※託児あり(2歳以上の未就学児。要予約)

県就職サポート県内キャリアバン  
『採用側に伝わる自分PR方法』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
対象●就職を希望する女性  
とき●9月19日(火)午前10時～正午  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●県女性キャリアセンターキャリアカウンセラー  
定員●先着20人※託児あり(2歳以上の未就学児。要予約)

県就職サポート県内キャリアバン  
『採用側に伝わる自分PR方法』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
対象●就職を希望する女性  
とき●9月19日(火)午前10時～正午  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●県女性キャリアセンターキャリアカウンセラー  
定員●先着20人※託児あり(2歳以上の未就学児。要予約)

県就職サポート県内キャリアバン  
『採用側に伝わる自分PR方法』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
対象●就職を希望する女性  
とき●9月19日(火)午前10時～正午  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●県女性キャリアセンターキャリアカウンセラー  
定員●先着20人※託児あり(2歳以上の未就学児。要予約)

県就職サポート県内キャリアバン  
『採用側に伝わる自分PR方法』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
対象●就職を希望する女性  
とき●9月19日(火)午前10時～正午  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●県女性キャリアセンターキャリアカウンセラー  
定員●先着20人※託児あり(2歳以上の未就学児。要予約)

県就職サポート県内キャリアバン  
『採用側に伝わる自分PR方法』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
対象●就職を希望する女性  
とき●9月19日(火)午前10時～正午  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●県女性キャリアセンターキャリアカウンセラー  
定員●先着20人※託児あり(2歳以上の未就学児。要予約)

県就職サポート県内キャリアバン  
『採用側に伝わる自分PR方法』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
対象●就職を希望する女性  
とき●9月19日(火)午前10時～正午  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●県女性キャリアセンターキャリアカウンセラー  
定員●先着20人※託児あり(2歳以上の未就学児。要予約)

県就職サポート県内キャリアバン  
『採用側に伝わる自分PR方法』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
対象●就職を希望する女性  
とき●9月19日(火)午前10時～正午  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●県女性キャリアセンターキャリアカウンセラー  
定員●先着20人※託児あり(2歳以上の未就学児。要予約)

県就職サポート県内キャリアバン  
『採用側に伝わる自分PR方法』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
対象●就職を希望する女性  
とき●9月19日(火)午前10時～正午  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●県女性キャリアセンターキャリアカウンセラー  
定員●先着20人※託児あり(2歳以上の未就学児。要予約)

県就職サポート県内キャリアバン  
『採用側に伝わる自分PR方法』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
対象●就職を希望する女性  
とき●9月19日(火)午前10時～正午  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●県女性キャリアセンターキャリアカウンセラー  
定員●先着20人※託児あり(2歳以上の未就学児。要予約)

県就職サポート県内キャリアバン  
『採用側に伝わる自分PR方法』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
対象●就職を希望する女性  
とき●9月19日(火)午前10時～正午  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●県女性キャリアセンターキャリアカウンセラー  
定員●先着20人※託児あり(2歳以上の未就学児。要予約)

県就職サポート県内キャリアバン  
『採用側に伝わる自分PR方法』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
対象●就職を希望する女性  
とき●9月19日(火)午前10時～正午  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●県女性キャリアセンターキャリアカウンセラー  
定員●先着20人※託児あり(2歳以上の未就学児。要予約)

県就職サポート県内キャリアバン  
『採用側に伝わる自分PR方法』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
対象●就職を希望する女性  
とき●9月19日(火)午前10時～正午  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●県女性キャリアセンターキャリアカウンセラー  
定員●先着20人※託児あり(2歳以上の未就学児。要予約)

県就職サポート県内キャリアバン  
『採用側に伝わる自分PR方法』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
対象●就職を希望する女性  
とき●9月19日(火)午前10時～正午  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●県女性キャリアセンターキャリアカウンセラー  
定員●先着20人※託児あり(2歳以上の未就学児。要予約)

県就職サポート県内キャリアバン  
『採用側に伝わる自分PR方法』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
対象●就職を希望する女性  
とき●9月19日(火)午前10時～正午  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●県女性キャリアセンターキャリアカウンセラー  
定員●先着20人※託児あり(2歳以上の未就学児。要予約)

県就職サポート県内キャリアバン  
『採用側に伝わる自分PR方法』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
対象●就職を希望する女性  
とき●9月19日(火)午前10時～正午  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●県女性キャリアセンターキャリアカウンセラー  
定員●先着20人※託児あり(2歳以上の未就学児。要予約)

県就職サポート県内キャリアバン  
『採用側に伝わる自分PR方法』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
対象●就職を希望する女性  
とき●9月19日(火)午前10時～正午  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●県女性キャリアセンターキャリアカウンセラー  
定員●先着20人※託児あり(2歳以上の未就学児。要予約)

熊谷高等技術専門校  
機械科10月入校生募集  
☎熊谷高等技術専門校(☎532-6559)  
とき●8月24日(木)午前9時～  
内容●筆記試験・作文・面接試験  
定員●10人  
☎8月21日(月)までに問い合わせ先へ

自分だけの音楽CDを作ろう!  
☎深谷公民館(☎571-0506)  
対象●市内在住か在勤者で、パソコンの基本操作ができて、音楽CD2枚以上とパソコンを持参できるかた  
とき●9月26日(火)午前9時～11時45分  
ところ●深谷公民館  
定員●先着10人

県在宅保健活動者の会『青空会』  
☎県国民健康保険団体連合会保健課(☎048-824-2539)  
県在宅保健活動者の会『青空会』では、保健師・助産師・看護師の資格があり、市町村の支援活動などに協力できるかたを募集しています。詳しくはお問い合わせください。

夏休み親子料理教室  
『スペイン風ピザ』を作ろう!  
☎熊谷友の会・笠原さん(☎574-6270・itoyu.1016@ezweb.ne.jp)  
対象●小学生の子と親  
とき●8月26日(土)午前10時～午後1時  
ところ●上柴公民館調理室  
受講料●1組800円  
定員●先着10組  
☎8月20日(日)までに氏名・年齢・住所・電話番号を書いてファクスかメールで問い合わせ先へ

男女共同参画支援講座  
『実家片づけ講座』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
実家の片づけをするためのコツや片づけを通して親とよりよい関係を築くためのヒントを学びます。  
対象●市内在住・在勤の男性(パートナーとペアでの参加も可)  
とき●9月6日(水)午後6時30分～8時  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●渡部亜矢氏(実家片づけ整理

男女共同参画支援講座  
『実家片づけ講座』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
実家の片づけをするためのコツや片づけを通して親とよりよい関係を築くためのヒントを学びます。  
対象●市内在住・在勤の男性(パートナーとペアでの参加も可)  
とき●9月6日(水)午後6時30分～8時  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●渡部亜矢氏(実家片づけ整理

男女共同参画支援講座  
『実家片づけ講座』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
実家の片づけをするためのコツや片づけを通して親とよりよい関係を築くためのヒントを学びます。  
対象●市内在住・在勤の男性(パートナーとペアでの参加も可)  
とき●9月6日(水)午後6時30分～8時  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●渡部亜矢氏(実家片づけ整理

男女共同参画支援講座  
『実家片づけ講座』  
☎県人権政策課(☎574-6643)  
実家の片づけをするためのコツや片づけを通して親とよりよい関係を築くためのヒントを学びます。  
対象●市内在住・在勤の男性(パートナーとペアでの参加も可)  
とき●9月6日(水)午後6時30分～8時  
ところ●L・フォルテ ハナミズキ  
講師●渡部亜矢氏(実家片づけ整理

# イベント



## はなのふるさと納涼夏祭り

問 実行委員会事務局・ふかや市商工会本所内 (☎584-2325)  
とき ● 8月14日(月)午後4時～9時  
ところ ● 花園総合運動公園

## 金魚のつかみ取り大会

問 川本サングリーンパーク (☎583-5611)  
とき ● 8月13日(日)幼児Ⅱ午後2時30分～、小学生Ⅱ午後2時35分～、中学生以上Ⅱ午後2時40分～  
ところ ● 川本サングリーンパーク  
参加料 ● 当日の施設利用券をお持ちのかたは100円、利用券なしのかたは300円  
① 当日午後2時から、川本サングリーンパーク内農村伝統継承館前へ

## SJ運行30周年記念 『林家たい平師匠特別寄席』

問 秩父鉄道(株)企画部 (☎523-313)  
とき ● 9月17日(日)午後1時30分(開場Ⅱ午後1時～)  
ところ ● 秩父宮記念市民会館  
内容 ● 林家たい平師匠寄席、秩父屋

## 深谷市民吹奏楽団 夕涼み音楽会 in 深谷ベース

問 深谷市民吹奏楽団・小澤さん (☎090-9308-9472)  
とき ● 8月26日(土)午後4時30分～5時30分(雨天中止)  
ところ ● 深谷ベース

## 第54回深谷地区母親大会

問 深谷地区母親大会実行委員会・鈴木さん (☎574-1798)  
とき ● 9月2日(土)午後1時～4時  
ところ ● 深谷市民文化会館小ホール  
演題 ● 『食・健康・安全』～健康な子どもを育てるために～  
定員 ● 300人  
講師 ● 高橋久仁子氏(群馬大学名誉教授)

## フォトはやぶさクラブ写真展

問 フォトはやぶさクラブ・桜井さん (☎090-2408-5632)  
とき ● 9月8日(金)～10日(日)  
ところ ● 深谷駅市民ギャラリー

## 航空自衛隊熊谷基地納涼祭

問 航空自衛隊熊谷基地広報室 (☎532-3554)  
とき ● 8月23日(水)午後5時30分～8時

## 市民吹奏楽団 夕涼み音楽会

問 市民吹奏楽団 (☎573-765)  
とき ● 8月24日(木)午後2時～4時  
ところ ● 熊谷地方庁舎3階特別会議室  
① 8月18日(金)までに問い合わせ先へ

## 市民水泳大会

問 協栄スイミングクラブ深谷・町田さん (☎551-3545)  
対象 ● 市内在住・在勤・在学者および連盟登録者・団体  
とき ● 9月17日(日)受付Ⅱ午前8時～、アクアパライズ・パティオ  
参加料 ● 1種目Ⅱ500円(1人2

台囃子演奏、ほか  
① 8月21日(月)までにホームページ(HP)『秩父鉄道』で検索)で受け付け

## もくせい館天体観望会 『夏の星座を見る』

問 もくせい館 (☎583-7733)  
とき ● 8月19日(土)午後7時～(雨天・曇天の場合は26日(土))  
ところ ● もくせい館天体観測室  
① 当日会場で受け付けます(小・中学生は保護者同伴)

## 深谷市総合防災訓練

問 総務防災課 (☎574-6635)  
住民参加による初期消火訓練や関係機関との合同指揮訓練、防災フェアなどを実施します。  
とき ● 9月2日(土)午前9時～正午  
ところ ● 深谷ビッグタートル

## 青少年の主張大会の観覧

問 県青少年課 (☎048-830-2907)  
とき ● 8月20日(日)午後1時～4時30分  
ところ ● さいたま共済会館6階ホール

## 『あなたもつくれる』 NPO法人設立支援講座

問 県北部地域振興センター (☎52-2907)  
とき ● 8月20日(日)午後1時～4時30分  
ところ ● さいたま共済会館6階ホール

## 親子でつくる木工教室 第20回工作フェスティバル

問 建設埼玉深谷地区本部・坂田さん (☎572-7223)  
とき ● 8月20日(日)午前9時30分～午後3時  
ところ ● 建設埼玉深谷地区本部事務所駐車場(曲田60-15)  
参加料 ● 300円(当日集金)

## ハワイアンフェスティバル ～深谷でハワイを感じよう～

問 ハワイアンフェスティバル・中野さん (☎585-5609)  
とき ● 8月19日(土)午後3時～9時  
ところ ● 深谷城址公園  
内容 ● フラッシュ、ウクレレショーなど

## スポーツ・レクリエーション

問 市民少林寺拳法大会  
問 市少林寺拳法連盟・山田さん (☎090-8942-1553)  
対象 ● 市内在住・在勤・在学者および連盟登録者

## 同窓会コンサート 『青春の忘れもの』

問 深谷市民文化会館 (☎573-765)  
とき ● 8月29日(火)①午後1時30分～②午後5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) ● 前売券S席Ⅱ

## 福祉の仕事 保育の仕事 地域就職相談会

問 県社会福祉協議会・福祉人材センター (☎048-833-8033)  
とき ● 9月16日(土)正午～午後3時  
ところ ● はにぼんプラザ(本庄市)

4-1110)  
対象 ● NPO活動に興味のある、またはNPO法人設立を検討しているかた  
とき ● 8月24日(木)午後2時～4時  
ところ ● 熊谷地方庁舎3階特別会議室  
① 8月18日(金)までに問い合わせ先へ

## ヒューマンフェスタ2017 in 越谷

問 県人権推進課 (☎048-830-2255)  
とき ● 8月23日(水)午前10時～午後3時30分  
ところ ● 越谷コミュニティセンター『サンシティホール』

## 同窓会コンサート 『青春の忘れもの』

問 深谷市民文化会館 (☎573-765)  
とき ● 8月29日(火)①午後1時30分～②午後5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) ● 前売券S席Ⅱ

## 同窓会コンサート 『青春の忘れもの』

問 深谷市民文化会館 (☎573-765)  
とき ● 8月29日(火)①午後1時30分～②午後5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) ● 前売券S席Ⅱ

## 同窓会コンサート 『青春の忘れもの』

問 深谷市民文化会館 (☎573-765)  
とき ● 8月29日(火)①午後1時30分～②午後5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) ● 前売券S席Ⅱ

## 同窓会コンサート 『青春の忘れもの』

問 深谷市民文化会館 (☎573-765)  
とき ● 8月29日(火)①午後1時30分～②午後5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) ● 前売券S席Ⅱ

## 同窓会コンサート 『青春の忘れもの』

問 深谷市民文化会館 (☎573-765)  
とき ● 8月29日(火)①午後1時30分～②午後5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) ● 前売券S席Ⅱ

## 同窓会コンサート 『青春の忘れもの』

問 深谷市民文化会館 (☎573-765)  
とき ● 8月29日(火)①午後1時30分～②午後5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) ● 前売券S席Ⅱ

## 同窓会コンサート 『青春の忘れもの』

問 深谷市民文化会館 (☎573-765)  
とき ● 8月29日(火)①午後1時30分～②午後5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) ● 前売券S席Ⅱ

## 同窓会コンサート 『青春の忘れもの』

問 深谷市民文化会館 (☎573-765)  
とき ● 8月29日(火)①午後1時30分～②午後5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) ● 前売券S席Ⅱ

いやりの心・自立の心、モラロジー教育では、3つの心を育てます。  
とき ● 9月9日(土)・10日(日)午後6時30分～9時30分  
ところ ● 幡羅公民館大会議室  
定員 ● 先着20人  
参加料 ● 1500円

## 荒川図画コンクール作品募集

問 荒川上流河川事務所計画課 (☎049-241-0380)  
対象 ● 小学生  
応募期間 ● 9月19日(火)まで  
題材 ● 荒川流域の川やダム風景  
① 詳しくは荒川上流河川事務所ホームページをご覧ください。

## 埼玉県警察官募集

問 深谷警察署 (☎575-0110)、寄居警察署 (☎581-0110)  
埼玉県警では、警察官を募集しています。採用予定人数など詳しくは、県警ホームページをご覧ください。  
① 8月4日(金)～30日(水)までに埼玉県警ホームページから申し込み、お申し込み、最寄りの警察署へ

## 深谷市民吹奏楽団 夕涼み音楽会

問 深谷市民吹奏楽団・小澤さん (☎090-9308-9472)  
とき ● 8月26日(土)午後4時30分～5時30分(雨天中止)  
ところ ● 深谷ベース

## 深谷市民吹奏楽団 夕涼み音楽会

問 深谷市民吹奏楽団・小澤さん (☎090-9308-9472)  
とき ● 8月26日(土)午後4時30分～5時30分(雨天中止)  
ところ ● 深谷ベース

## 深谷市民吹奏楽団 夕涼み音楽会

問 深谷市民吹奏楽団・小澤さん (☎090-9308-9472)  
とき ● 8月26日(土)午後4時30分～5時30分(雨天中止)  
ところ ● 深谷ベース

## 深谷市民吹奏楽団 夕涼み音楽会

問 深谷市民吹奏楽団・小澤さん (☎090-9308-9472)  
とき ● 8月26日(土)午後4時30分～5時30分(雨天中止)  
ところ ● 深谷ベース

## 深谷市民吹奏楽団 夕涼み音楽会

問 深谷市民吹奏楽団・小澤さん (☎090-9308-9472)  
とき ● 8月26日(土)午後4時30分～5時30分(雨天中止)  
ところ ● 深谷ベース

## 深谷市民吹奏楽団 夕涼み音楽会

問 深谷市民吹奏楽団・小澤さん (☎090-9308-9472)  
とき ● 8月26日(土)午後4時30分～5時30分(雨天中止)  
ところ ● 深谷ベース

## 深谷市民吹奏楽団 夕涼み音楽会

問 深谷市民吹奏楽団・小澤さん (☎090-9308-9472)  
とき ● 8月26日(土)午後4時30分～5時30分(雨天中止)  
ところ ● 深谷ベース





## 現況届を提出してください

児童扶養手当・特別児童扶養手当の受給者

問 こども青少年課 (☎574 - 6646)

ひとり親家庭などで児童扶養手当を受給している人は現況届を、特別児童扶養手当を受給している人は所得状況届を提出してください。

これらの届は、8月以降の手当を受給できる要件を満たしているかを審査するために必要です。

児童扶養手当の該当者には7月下旬に、特別児童扶養手当の該当者には8月中旬までには通知を発送します。受付期間内にこども青少年課（市役所本庁舎1階）へ提出してください。

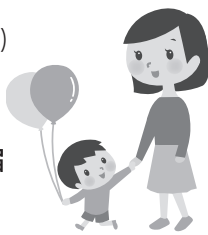
※現在支給停止中の人も届け出が必要です。

### 受付期間

児童扶養手当=8月31日(木)まで  
特別児童扶養手当=9月11日(月)まで

児童扶養手当現況届・  
特別児童扶養手当所得状況届  
臨時受付

8月13日(日)午前9時～午後1時



**市民体力測定**  
問 生涯学習スポーツ振興課 (☎572-19581、☎574-5861、  
2-9581、☎574-5861、  
syogai@city.fukaya.saitama.jp)  
対象 ●市内在住・在勤・在学かつ4月1日時点で20〜79歳  
とき・ところ ●①8月26日(土)午後7時〜深谷公民館体育室 ②9月16日(土)午後7時〜川本農業者トレーニングセンター体育室

**市民柔道大会**  
問 市柔道連盟・小暮さん (☎090-1501-6520)  
対象 ●市内在住・在勤・在学者  
とき・ところ ●9月3日(日)開会式 11時〜10時、深谷ビッグスタートルサブアリーナ  
参加料 ●1人500円(当日集金)  
⑧8月15日(火)(必着)までに、氏名・

トル(地域振興財団・☎572-3000)へ  
※市民ハイキング担当事業者・村上観光(株)(埼玉県知事登録旅行業3-1054号・☎581-7813)

定員 ●各先着60人  
⑧8月17日(木)までに、住所・氏名・生年月日・性別を記入し、ファクス・メールまたは電話で問い合わせ先へ※運動のできる服装で、体育館シューズをお持ちください。

**第53回市長杯卓球大会**  
問 市卓球連盟・福島さん (☎090-4708-1393)  
とき・ところ ●9月18日(祝)受付 11時前8時〜(一般・シニア・グラウンド

シニアの部は正午〜)・深谷ビッグスタートル  
参加料 ●中学の部 400円、高校の部 600円、一般・シニア・グラウンドシニアの部 800円(保険料を含む)  
⑧8月24日(木)までに参加料を添えて深谷ビッグスタートル(地域振興財団・☎572-3000)へ(その他の申し込み方法はお問い合わせください。)  
※未成年者の申し込みは、保護者の承諾が必要です。

**市民ソフトボール大会**  
問 市ソフトボール協会・高橋さん (☎090-1607-1107・☎584-0041)  
対象 ●市内在住・在勤者で編成されたチームおよび協会登録チーム  
とき・ところ ●9月17日(日)・24日(日)、10月1日(日)(予備日)10月8日(日)・中瀬ソフトボール場  
参加料 ●一般の部・壮年の部 600円、小学生の部 3500円  
⑧8月25日(金)までに問い合わせ先へ※協会登録チームは別途通知します。  
代表者会議 ●9月9日(土)午後6時〜岡部公民館

ボールルームダンス教室  
問 市ボールルームダンス連盟・石川さん (☎571-1341)  
対象 ●市内在住・在勤者でボールルームダンス初心者、中級者および船旅予定者  
とき・ところ ●9月1日〜10月20日(10月6日は除く)までの毎週金曜日(全7回)午後7時30分〜9時30分・深谷市民体育館  
定員 ●初心者コース(ジルバ・マンボ・ブルース) 11先着20人、中級者コース(埼玉統一ルンパート1) 11先着40人  
参加料 ●一般 3000円、中学生 2000円(保険料含む)  
⑧8月25日(金)までに深谷ビッグスタートル(地域振興財団・☎572-3

## 市営住宅の入居者募集

問 埼玉県住宅供給公社熊谷支所 (☎524 - 7963)

募集は住宅ごとに行います。定期募集で応募者が募集戸数を上回る場合は抽選を行います。

対象 次の①〜⑥を満たすかた

- ①市内在住か在勤 ②同居親族がいる ③住宅困窮理由がある ④収入基準を満たし、市区町民税を完納している ⑤申込者および同居予定者が暴力団員でない ⑥連帯保証人を1人確保できる

### 募集案内の配布場所

問い合わせ先のほか、建築住宅課、市役所本庁舎総合案内、総合支所市民生活課、キララ上柴行政サービスセンター

### 申し込み

定期募集は、8月17日(木)〜31日(木)(消印有効)までに申込書を郵送で問い合わせ先へ(随時募集はお問い合わせください。)

### 下見会(要予約)

とき 8月17日(木)上柴住宅=午前10時、緑ヶ丘住宅=午前11時、宿根住宅=午後1時30分

8月18日(金)戸森住宅=午前10時、新井住宅=午後1時30分

000)へ  
**市民バドミントン大会(団体戦)**  
問 市バドミントン連盟・齋藤さん (☎090-5791-5202・☎20-4666-8065・☎funya7815@pop02.odn.ne.jp)

対象 ●市内在住・在勤・在学者および連盟登録者  
とき・ところ ●9月17日(日)受付 11時前8時30分〜深谷ビッグスタートル  
参加料 ●1チーム 6000円(保険料・シャトル代含む)  
⑧8月28日(月)までにメールまたはファクスで問い合わせ先まで

住所・電話番号・年齢(学年)・体重・性別・種目を記入の上、郵送で小暮貴宏さん(☎366-0839矢鳥652-1)へ  
**室内バタック大会**  
問 深谷・大里レクリエーション指導者協議会・小田切さん (☎090-3520-4265)

対象 ●オープン  
とき・ところ ●9月10日(日)受付 11時前9時15分〜深谷公民館体育室  
参加料 ●3000円(資料代・保険料含む・当日集金)  
⑧9月6日(水)までに問い合わせ先へ(2人1組でお申し込みください。)

**深谷市民招待大宮アルディージャ感謝デー特別チケット**

問 大宮アルディージャインフォメーションダイヤル (☎048-622-17700)  
対象 ●市内在住・在勤・在学者  
とき・ところ ●9月16日(土)・熊谷スポーツ文化公園陸上競技場  
内容 ●大宮アルディージャ対ガンバ大阪  
定員 ●100組200人  
⑧8月15日(火)まで応募受付中。詳しくは、大宮アルディージャのホームページをご覧ください。

## くらしの情報

### 特別障害者等手当現況届(所得状況届)の提出

問 障害福祉課 (☎571-1011)  
特別障害者手当・障害児福祉手当を受けているかたは前年の所得状況を確認するために8月10日(木)から9月11日(月)までの間に、現況届(所得状況届)を提出してください。現況届を提出しないと、8月以降の手当を受けることができませんので、8月上旬に届く通知を確認の上、必ず手続きをしてください。

### 国民年金からのお知らせ

問 熊谷年金事務所 (☎522-15012)・保険年金課 (☎574-6641)  
**年金請求書の手続き漏れにご注意!**  
老齢基礎年金を受け取るのに必要な期間(受給資格期間)が、『25年』から『10年』に短縮されました。まだ、請求手続きをされていないかたは、ねんきんダイヤル(☎0570-105-1165)※IP電話・PHSのかたは☎03-6700-1165)へ電話予約の上、年金事務所で手続きしてください。  
※対象者には黄色の封筒(A4サイ



酒蔵の映画館 深谷シネマ 8月の上映スケジュール 通常料金 1,100円 障がい者 900円 岡NPO法人市民シアター・エフ(☎551-4592)【火曜日定休】

8月 13日(日) 14日(月)・休館 15日(火)・休館 16日(水) 17日(木) 18日(金) 19日(土) 20日(日) 21日(月) 22日(火)・休館 23日(水) 24日(木) 25日(金) 26日(土) 27日(日) 28日(月) 29日(火)・休館 30日(水) 31日(木)	<b>家族はつらいよ2</b> 午前10時～ 午後3時10分～ [日本/1時間53分] 山田洋次監督のコメディ映画の続編。無縁社会というテーマを掲げ、監督独自の視点で描く家族物語	<b>映画 夜空はいつでも最高密度の青色だ</b> 午後0時50分～ [日本/1時間48分] マイビューティフルガーデン 午後5時40分～ [英国/1時間32分/字幕]	<b>トトとふたりの姉</b> 午後8時～ [ルーマニア/1時間33分/字幕]
9月 1日(金) 2日(土) 3日(日) 4日(月) 5日(火)・休館 6日(水) 7日(木) 8日(金) 9日(土)	<b>ふたりの桃源郷</b> 午前10時～ 午後3時10分～ [日本/1時間27分/ドキュメンタリー] 戦災で家を失い自ら切り開いた山で暮らす夫婦とその家族を、25年間、2世代にわたって描く	<b>光をくれた人</b> 午後2時40分～ 午後8時～ [米国/オーストラリア/ニュージーランド/2時間13分/字幕]	<b>僕とカミンスキーの旅</b> 午後8時～ [ドイツ/ベルギー/2時間3分/字幕]
	<b>花戦さ</b> 午前10時～ 午後3時10分～ [日本/2時間7分] 天下人となった秀吉に対して刃ではなく花で戦いを挑む専好(野村萬斎)の姿を描く	<b>草原の河</b> 午後1時～ [中国/1時間38分/字幕]	<b>僕とカミンスキーの旅</b> 午後8時～ [ドイツ/ベルギー/2時間3分/字幕]
	<b>いつまた、君と 日君再来～</b> 午前10時～ 午後3時20分～ [日本/1時間55分] 俳優・向井理の祖母・芦村朋子さんの歩んだ戦後の混沌と、およそ50年にわたる半生を映す	<b>草原の河</b> 午後5時50分～ [中国/1時間38分/字幕]	<b>花戦さ</b> 午後8時～ [日本/2時間7分]

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・岡部・川本・花園図書館共通)

【8月】7日(月)・14日(月)・18日(金)・21日(月)・28日(月)  
【9月】4日(月)・8日(金)・11日(月)・19日(火)・25日(月)

深谷グリーンパーク・パティオ(☎574-5000・8月末まで休まず営業)

■営業時間:午前10時～午後9時(最終入場は午後8時15分)※25mプールのみ午前9時～午後9時  
※8月31日(木)までは、午前9時～午後9時(最終入場は午後8時15分)  
■入場料:一般=1,000円、小・中学生=500円(8月は3時間制)  
■土・日曜日、祝日、8月31日(木)までは、JR深谷駅南口から無料シャトルバスを運行中です。詳しくはホームページをご覧ください。  
■市民限定2割引券を配布(市役所本庁舎・総合支所・公民館)。市民限定2割引カードを発行(パティオ)

イベント名	とき・内容	備考
プリザーブドフラワー教室中級編 サマーアレンジ	8月10日(木)①午前10時～ ②午後1時～ 講師/善本由紀氏(日比谷花壇)	対象/小学校5年生以上 定員/各回先着12人 参加料/各1,600円 事前直接または電話でパティオへ
8月無料園芸相談	専門相談員の相談は、8月20日(日)午前9時～正午	花き振興担当職員の相談は随時受付
球根掘り取り体験イベント ユリ編	8月26日(土)午前8時～(小雨決行) ※悪天候時は8月27日(日)へ順延	持ち物/軍手、ミニスコップ、持ち帰り袋、飲み物 服装/帽子、汚れても良い服装と履物 ※先着順、1人10球まで。球根がなくなり次第終了
パティオ的婚活 パティコン8月開催	8月27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
ハーブ生活体験教室	8月31日(木)①午前10時～ ②午後1時～ 講師/伊策利浩氏(日比谷花壇)	対象/中学生以上 定員/各回先着12人 参加料/各回800円 事前直接または電話でパティオへ


祝!! 100歳



清水君子さん(小前田)6月22日生

出張法律相談会  
岡崎玉司法書士会(☎048-863-7861)  
とき●8月17日(木)午後1時30分～4時30分  
ところ●L・フォルテ ハナミズキB  
内容●相続、遺言、登記、債務整理、成年後見、不動産の名義変更など

年金機構の黄色の封筒が届いたかたは年金が受け取れます  
今すぐ予約のお電話を!



0570-05-1165 (いいお電話)

ズ)が日本年金機構から郵送されます。

予約受付電話☎048-838-7472  
行政委員会(☎574-6664)  
平成29年深谷市議会第2回定例会で、監査委員の選任について、議会の同意を得ました。  
■監査委員 馬場茂氏  
市指定給水装置工事事業者  
水道工務課(☎577-7529)  
次の工事店を新たに深谷市指定給水装置工事業者に指定しました。

お知らせ  
監査委員の選任

交通事故被害者の家族への援護金  
岡部防犯・交通安全課(☎048-830-2958)  
対象●平成28年4月1日以降、交通遺児などになった県内在住の18歳以下のかた  
給付額●子ども1人につき10万円(1回のみ)  
申請書●道路管理課、障害福祉課、小・中学校、高校、認可保育所で配布  
提出期限●8月31日(木)まで

平成30年深谷市成人式  
岡部こども青少年課(☎574-6646)

新たに『地域のお茶の間』を認定  
岡福祉政策課(☎568-5041)  
『地域のお茶の間』を認定しました。認定第16号『デイサービス松の家深谷』(☎577-7301・上柴町西1-2-32)  
対象●市内在住者  
とき●第2・第3水曜日(不定期開催)

平成30年1月7日(日)午後2時～(受付は午後1時～)  
ところ●深谷ビッグターミナル  
※市内に住民票のある対象者には11月下旬に案内状を発送します。市外に住民票のある参加希望者は、当日直接会場へお越しください。

中小企業退職金共済制度  
岡中小企業退職金共済事業本部(☎03-6907-1234)  
掛け金は全額非課税、外部積立で管理も簡単、パートタイマーや家族従業員も加入できます。

水道排水設備工事責任技術者  
岡下水道工務課(☎577-7542)  
受験案内●8月21日(月)から市役所本庁舎総合案内・水道庁舎で配布  
8月21日(月)～9月29日(金)までに受験案内にある申し込み先へ

8月31日(木)は  
市県民税 2期  
国民健康保険税 2期  
の納期限です。  
岡収税課(☎574-6639)

水道排水設備工事責任技術者  
共通試験

中小企業退職金共済制度  
岡中小企業退職金共済事業本部(☎03-6907-1234)  
掛け金は全額非課税、外部積立で管理も簡単、パートタイマーや家族従業員も加入できます。

催有り)午後2時～3時  
内容●健康に毎日を過ごすための講座、体操、お茶をしながら地域交流



# 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ので、事前にご確認ください。

名称	問い合わせ	内容	とき	ところ
家庭児童相談室	子ども青少年課 ☎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	子ども青少年課 家庭児童相談室
虐待防止ホットライン	子ども青少年課 ☎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	子ども青少年課
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	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 <b>予約制</b>	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 ※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、学校生活上の不適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 ※事前予約も可	8月10日(木)・25日(金) 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 <b>予約制</b>	毎週水曜日 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 <b>予約制</b>	9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 <b>予約制</b>	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(※10月からは午前10時～となります。)	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 <b>予約制</b>	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4時30分 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あねとす病院 ☎577-3201	高齢者の認知症に関する相談、介護相談	8月24日(木) 午前10時～午後3時	大里広域地域包括支援センターあねとす病院
健康相談	保健センター ☎575-1101	健康に関する相談 <b>面接は予約制</b> ※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 <b>予約制</b>	8月23日(水) 午後1時～2時、9月21日(木) 午後1時30分～2時30分	保健センター
ひきこもり等相談室	子ども青少年課 ☎574-6646	15～34歳までの引きこもりなどに関する相談	毎月第1・3水曜日午後1時～5時 ※祝休日の場合は翌開庁日	子ども青少年課
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 <b>予約制</b>	8月10日(木) 午後1時30分～2時30分、22日(火) 午前10時～11時、 午後5時30分～6時30分	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
8月 6日(日)	高橋眼科医院	☎571-0318	9月10日(日)	正田眼科	☎571-1198
8月 6日(日)	しばさき耳鼻咽喉科	☎570-0033	9月10日(日)	矢部耳鼻咽喉科	☎574-3535
9月 3日(日)	石川アイクリニック	☎572-6315			

※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・子ども夜間診療所(☎573-7723・国済寺319-3)

### ●休日診療所

診療日	8月 6日・11日・13日・20日・27日 9月 3日・10日・17日・18日・23日・24日
診療受付時間	午前9時～11時30分、午後2時～4時30分
診療時間	午前9時～正午、午後2時～5時
診療科目	内科・小児科

### ●子ども夜間診療所

診療日	8月 5日・6日・11日・12日・13日・19日・ 20日・26日・27日 9月 2日・3日・9日・10日・16日・17日・ 18日・23日・24日・30日
診療受付時間	午後7時～9時30分
診療時間	午後7時～10時
診療科目	小児科・内科(子ども)

## 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、家庭での対処方法をアドバイスします。

電話番号 ☎#80000

(NTTのプッシュ回線、携帯電話)

☎048-833-7911

### 相談時間

(1P電話、ひかり電話、ダイヤル回線)  
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

7時

### ●救急電話相談「#70000」

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 ☎#70000

(NTTのプッシュ回線、携帯電話、ひかり電話)

☎048-824-4199

### 相談時間

(ダイヤル回線、1P電話、PHS)  
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)



安心して集える交流の場

## 『認知症カフェ』に参加しよう！

※エンゼルオレンジカフェは  
8月はお休みです。

### オレンジカフェ東都

問い合わせ

介護サポーターズ深谷・森田さん ☎571-0757  
長寿福祉課 ☎574-8544

とき 9月14日(休) 午後1時30分～4時

ところ 東都医療大学

参加料 100円

### あねとすオレンジカフェ

問い合わせ

あねとすデイサービストレーニングセンター  
☎577-3483

とき 8月20日(日) 午前10時～正午

ところ あねとすデイサービストレーニングセンター

参加料 100円

### カフェ・オレンジヴィラ

問い合わせ

フラワーヴィラ ☎584-5550

とき 8月27日(日) 午前10時～午後1時

ところ デイサービスセンターかぐや姫

参加料 無料(昼食を希望されるかたは350円)

### ふじさわ苑オレンジカフェ

問い合わせ

ふじさわ苑 ☎574-1237

とき 8月20日(日) 午前10時～正午

ところ デイサービスセンターふじさわ苑

参加料 100円

## 高齢者運動教室『いきいき元気教室』へ参加しませんか？

問い合わせ

長寿福祉課 ☎574-8544

週1回・2時間、選択した右表の事業所に通い、家庭でも手軽に行える運動を楽しく行いましょう。

**対象** 市内在住の65歳以上のかたで以下の条件を全て満たすかた

- ・大里広域市町村圏組合の行う介護保険被保険者
- ・医師から運動の制限を受けていない
- ・介護保険料の滞納がない

とき 9～11月(全12回)

8月18日(金)までに希望する事業所へ直接お問い合わせください。なお、申し込み多数の場合は、初回参加者優先の上、抽選となります。

とき	ところ	電話	定員
毎週金曜日 午後5時～7時 (初回:9月1日(金))	あねとすデイサービストレーニングセンター (上野台3180-1)	☎577-3483	20人
毎週土曜日 午前10時～正午 (初回:9月2日(土))	デイサービスひびき (長在家3976)	☎583-6546	20人
毎週日曜日 午前9時～11時 (初回:9月3日(日))	デイリハセンターうちりハ 本島店(島山1815-1)	☎598-7615	20人
毎週日曜日 午前9時30分～11時30分 (初回:9月3日(日))	ケアハウスエンゼルの丘 (今泉625)	☎546-1200	20人
毎週水曜日 午後4時30分～6時30分 (初回:9月6日(水))	深谷整形デイサービスセンター野の花 (東方1302-1)	☎570-0022	15人
毎週木曜日 午後1時～3時 (初回:9月7日(木))	特別養護老人ホームふじさわ苑(人見2028-3)	☎571-1230	20人

## 精神障害者 ピアサポーター養成講座

問い合わせ

熊谷保健所 ☎523-2811

とき 9月6日(水) 午後1時30分～4時30分

ところ 寄居町役場6階大会議室

定員 先着100人

申し込み 事前に問い合わせ先へ

※ピアサポーターとは、自らの体験に基づき、同じ問題を抱える人を支援する人のこと

## 有償家事援助サービス事業 協力会員養成講座

問い合わせ

社会福祉協議会 ☎573-6563

**対象** 市内在住の18歳以上

とき 8月30日(水)または31日(木) 午前9時～正午

ところ ボランティア交流センター3階大会議室

定員 各日先着40人

申し込み 事前に問い合わせ先へ

ためるんピックふかや(市健康マイレージ事業)必須項目です！

## 各種健(検)診を受けましょう

問い合わせ 保健センター ☎575-1101

【予約電話】深谷寄居医師会メディカルセンター ☎570-6111

申し込み 広報5月号折り込みチラシ、または市ホームページで日程、申し込み方法を確認してください。

予約電話番号(集団健(検)診) 深谷寄居医師会メディカルセンター ☎570-6111・午前9時～午後5時、土曜日、日曜日、祝休日、年末年始、8月11日(祝)～20日(祝)を除く)



### 対象年齢・健(検)診費など

深谷市国民健康保険特定健康診査  
後期高齢者健康診査  
☎保険年金課 ☎574-6641

種別	対象年齢など	健診費
深谷市国民健康保険特定健康診査	40歳以上の深谷市国民健康保険加入者	500円
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療保険加入者	無料

### がん検診

☎保健センター ☎575-1101

種別	対象年齢など	検診費(※1)
胃がん検診		500円
肺がん検診 ※65歳以上のかたは結核検診(無料)も受診	30歳以上のかた	胸部レントゲン検査 200円 喀痰検査(※2) 500円
大腸がん検診		300円
前立腺がん検診	40歳以上の男性	300円
子宮頸がん検診	今年度偶数年齢になる20歳以上の女性(※3)	集団検診 500円 個別検診(※4) 1,200円
乳がん検診	今年度偶数年齢になる30～39歳の女性(※3) 今年度偶数年齢になる40歳以上の女性(※3)	集団検診 500円 個別検診(※4) 500円 集団検診 1,000円 個別検診(※4) 1,200円

※1 75歳以上のかた、生活保護受給者および中国残留邦人等支援法の支援給付の受給者は、の部分が無料  
※2 喀痰検査は、肺がん検診の受診者のうち必要と判断されたかたのみ受診  
※3 奇数年齢で希望の検診を平成28年度に受診していない女性は受診対象  
※4 個別検診の申し込み方法は、広報5月号折り込みチラシ、または市ホームページをご覧ください。

対象年齢は全て平成30年3月31日時点

### 健康診査

☎保健センター ☎575-1101

種別	対象年齢など	健診費
30歳代健康診査	30～39歳のかた 30～39歳で生活保護を受給されているかた	1,300円 無料
健康増進法に基づく健康診査	40歳以上で生活保護を受給されているかた又は中国残留邦人等支援法の支援給付を受けているかた	無料
肝炎ウイルス検査(B型・C型)	30歳以上のかた(これまで市の健診で検査を受けたことがないかた)	700円

深谷市は健(検)診費用がお得です！



例：国民健康保険に加入しているかたが集団健(検)診で、すべての健(検)診を受診した場合

(肝炎ウイルス、喀痰検査を除く。)  
男性は約20,000円の健(検)診料のうち  
→ 自己負担1,800円  
女性は約31,000円の健(検)診料のうち  
→ 自己負担3,000円  
で受診することができます！

糖尿病の重症化を予防しましょう!!

☎保険年金課 ☎574-6641

見逃すと危険！糖尿病の初期症状

糖尿病の初期は自覚症状がでにくく、医療機関を受診しないかたが4割近くいます。重症化すると足壊疽(切断)、失明などの危険性が高まります。さらに人工透析に移行すると週3回程度、長時間の治療が必要になります。

生活習慣改善支援プログラム

重症化を防ぐためには、糖尿病の早期発見と継続的な治療、食事、運動面での生活習慣の改善が重要です。市では、重症化を防ぐため、特定健診データや診療報酬明細書(レセプト)をもとに、国民健康保険被保険者で重症化リスクが高いかたを対象に、生活習慣改善のための生活指導を行っております。対象者には4月にご案内を送付しました。また、糖尿病の治療が必要なかたや治療を中断されたかたに対しても、医療機関受診についてのお知らせをさせていただきます。重症化を防ぐため、積極的な受診をお願いします。



## 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。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。

【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=川本子育て支援センター 花園=花園公民館

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 10月 6日(金)	午前9時20分～正午 (受け付け:午前9時10分～9時20分)
	ひよこコース	深谷 8月 19日(出) 9月 13日(休)	午前9時30分～正午 (受け付け:午前9時20分～9時30分)
マタニティごはん♥赤ちゃんごはんレッスン	深谷	9月 8日(金)	午前9時30分～正午 (受け付け:午前9時20分～9時30分)
離乳食レッスン	深谷	9月 12日(火)	午前10時～正午 (受け付け:午前9時30分～10時)
4カ月児健康診査	深谷	8月 18日(金) 23日(休)	受け付け:午後0時30分～1時30分
		9月 1日(金)	
1歳6カ月児健康診査	深谷	8月 24日(休) 30日(休)	受け付け:午後0時30分～1時30分
		9月 6日(休)	
3歳児健康診査	深谷	8月 22日(火) 29日(火)	受け付け:午後0時30分～1時30分
		9月 7日(休)	
乳幼児相談	花園	8月 14日(月)	午前10時～11時 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)
	深谷	8月 21日(月)	
	川本	8月 28日(月)	
	おかべ	9月 4日(月)	
赤ちゃん栄養相談	深谷	8月 25日(金)	午前10時～11時30分 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

## 母子健康包括支援センター (保健センター内)

問い合わせ 母子健康包括支援センター (☎575-1101・保健センターと共通)

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。



## 対象世帯拡大！ パパ・ママ応援ショップ優待カード

問い合わせ 子育て青少年課 (☎574-6646)

子育て世帯が協賛店で提示すると割引などのサービスが受けられるパパ・ママ応援ショップ優待カードの対象が拡大し、8月から『18歳未満に達して最初の3月31日を迎えるまでの子どもや妊婦のかたがいる世帯』となります。

新たに対象となる世帯のうち、県内の高校や中学に通う子どもがいる世帯には学校を通じてカードを配布します。

県外の高校・中学に通う子どもの保護者には、子育て青少年課、総合支所、キララ上柴行政サービスセンターで配布します。保護者本人であることを証明するもの(運転免許証・保険証など)と子どもの生年月日が確認できるもの(保険証・母子健康手帳など)を持参してください。

## 子ども医療費の登録申請はお済みですか？

問い合わせ 子育て青少年課 (☎574-6646)

子ども医療費の支給対象年齢を、平成29年10月診療分から、入院・通院ともに18歳年度末まで拡大します。

対象のかたには登録申請書を送付していますので、まだ手続きをしていないかたは、必ず手続きをしてください。申請がない場合、医療費の支給を受けることができません。



## 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	絵本、手遊び、わらべうたなど	9月 14日(休) ①午前10時30分～ ②午前11時～	深谷図書館 3階展示室	対象 0～3歳くらい ①②とも同じ内容 各20分程度
	1部:大型絵本『そらまめくんのベッド』『はっぱのおうち』、おはなし『ありこのおつかい』、手遊びなど 2部:腹話術、音楽会	8月 26日(出) 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 1・2部 各30分程度
岡部図書館 ☎585-5968	1部:絵本『キャベツくん』『いままんじ?』『いっしょならもっとうい』、大型絵本『どうぞのいす』、手遊びなど 2部:音楽会	8月 19日(出) 午前11時～	岡部公民館 1階大会議室	対象 幼児・小学校低学年 1部:30分程度 2部:10分程度
川本図書館 ☎583-6250	絵本『つきのうさぎ』『すいか!』『ぼく、お月さまとはなしたよ』、折り紙	9月 9日(出) 午後2時～	川本図書館 絵本コーナー	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	1部:絵本と映画 2部:絵本、紙芝居、エプロンシアター、手品、手遊びなど	9月 2日(出) 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 1・2部 各30分程度
人権政策課 ☎574-6643	絵本、紙芝居など	8月 15日(火) 午後3時30分～4時	L・フォルテ チューリップ	対象 幼児・小学校低学年

夏休み読書フェア (深谷・岡部・川本・花園図書館共通)

8月31日(休)まで、課題図書や自由研究の本を中心に、展示・貸し出しを行います。  
※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
桃2ナ	子育て講座	8月25日(金)、9月15日(金) 午前10時～	絵本の読み聞かせ、子育ての、お話を聞いてみませんか?	-
	ベビーヨガ	9月21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 コリ 要予約、先着15組
	おやつ作り	9月 8日(金) 午前10時～	親子でおやつ作りを楽しみましょう	先着6組
	親子フラダンス	9月20日(水) 午前11時～正午	親子で楽しくダンスをしましょう	会場:Lフォルテ コリ 要予約、先着10組
深谷	体験保育	8月29日(火) 午前10時～正午	今日は何をするのかな?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)
	ジムナスティック	9月 4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・英語あそび	深谷西・藤沢・上柴共通
	運動会旗製作	9月 5日(火) 午前10時～正午	かわいい旗を作ってハート・PoPo運動会を盛り上げましょう	-
深谷西	体験保育	8月31日(木) 午前10時～正午	今日は何をするのかな?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)
	運動会旗製作	9月 7日(木) 午前10時～正午	かわいい旗を作ってハート・PoPo運動会を盛り上げましょう	-
藤沢	運動会旗製作	8月30日(水) 午前10時～正午	かわいい旗を作ってハート・PoPo運動会を盛り上げましょう	-
	体験保育	9月 6日(火) 午前10時～正午	今日は何をするのかな?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)
上柴	運動会旗製作	9月 1日(金) 午前10時～正午	かわいい旗を作ってハート・PoPo運動会を盛り上げましょう	-
	体験保育	9月 8日(金) 午前10時～正午	今日は何をするのかな?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)
すみれ	園庭開放	月・水・金曜日 午前9時～正午 (8月14日(月)・16日(水)は休み)	親子で水・砂・泥遊びを楽しみましょう	プールに入れます。(持ち物:布パンツ、着替え)
ふき	給食体験	水曜日 午前11時～正午	年齢に応じた給食を食べましょう	要予約、先着3組、費用負担あり
	親子リズム	8月24日(水) 午前10時～11時	親子でリズム遊びをしましょう	-
	お誕生会	8月31日(木) 午前10時～11時	8月生まれのお友達をみんなで祝いましょう	-
	身体測定会	9月 7日(水) 午前10時～11時	身体測定をします	-
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(最終水曜日はお誕生会)	-
	協栄スイミングで遊ぼう	8月23日(火) 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
	英語教室	9月 5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	9月 5日(火) 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
花園工	リトミック	9月 7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
	英語教室	8月22日(火)、9月5日(火) 午前9時30分～10時	外国人講師による英語遊び	-
	リトミック	8月24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
桜ヶ丘	協栄スイミングで遊ぼう	8月28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
	べったんこ教室	9月 6日(水)・13日(水) 午前10時30分～11時30分	敬老の日のプレゼントを作ります	1歳半以上の親子(6日)、1歳半未満児の親子(13日)、要予約・各回先着15組
	おはなし教室	9月 1日(金)・15日(金) 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	9月27日(水) 午前10時30分～11時30分	9月生まれのお友達をみんなで祝いましょう	要予約、先着20組
給食体験	9月20日(水) 午前11時15分～正午	保育園で提供している給食を試食します	要予約、先着10組、1歳以上児の親子、費用負担あり	

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	火～木曜日 午前 8時30分～午後1時30分
花園工	花園エンゼル子育て支援センター	☎584-4602	月～金曜日 午前 9時～午後2時
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
川の子	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	花園第二こども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～正午、午後1時～3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。

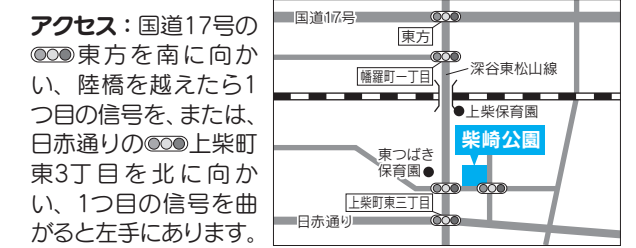
ところ	事業名	とき	内容	備考
共通	育児相談	各支援センター開所時間内 (花園二のみ月～金曜日 午後1時～3時)	子育ての悩みを一緒に考えましょう	花園二のみ要予約
	広場	各支援センター開所時間内	事業のない時間に、支援センターを開放	-
明戸	わかわか教室	水曜日 午前10時30分～11時30分	季節の制作やふれあい遊びが楽しめます	9月13日(水) ねらべうた 9月27日(水) お誕生会
	おはなし教室	金曜日 午前10時30分～11時30分	絵本や紙芝居の読み聞かせで、心の育ちを応援します	おかべ・川本共通
	ベビー&ママボックス	9月 7日(木) 午前10時30分～11時30分	親子で楽しく体を動かして産後の運動不足解消しませんか?	要予約、先着15組、1歳未満児の親子
おかべ	パワフルらんど	9月21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す	会場:はたらふれあい館
	わかわか教室	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	川本共通 9月27日(水) お誕生会
	給食体験	9月 5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	要予約、先着7組、費用負担あり
川本	わかわかランド	9月14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が楽しめます	会場:豊里公民館
	子育て講演会『リンパケア』	9月19日(火) 午前10時30分～11時30分	体をほぐして、老廃物排出を促しましょう	要予約、先着15組、託児要相談
	親子エクササイズ	9月 2日(土) 午前10時30分～11時30分	『親子ヨガ』でゆったりと癒しのひと時を過ごしませんか?	要予約、先着15組、1歳以上児と保護者
花園二	小児救急法セミナー	9月 5日(火)・26日(火) 午前10時30分～11時30分	AED(自動体外式除細動器)の使い方(5日火)、身近な物を使った応急措置(26日火)が学べます	要予約、各先着15組、託児要相談
	ベビーオイルマッサージ	9月12日(火) ①午前9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分	無添加のオイルを使って赤ちゃんをやさしくマッサージします	要予約、①先着7組・②先着8組、10カ月未満児と保護者
	キラキラ広場	9月14日(水)・28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?(双子、三つ子でなくても、どなたでも参加できます)	-
川の子	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	9月22日(金) 午前10時～11時	身長・体重を測ってみましょう	-
	お誕生会	9月22日(金) 午前11時～11時30分	みなでお祝いしましょう	-
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	-
	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
川の子	リトミック	9月26日(火) 午前10時30分～正午	ピアノに合わせて体を動かしましょう	要予約

## おでかけスポット♪



柴崎公園は、広々とした芝生広場や遊具のほかにも多目的広場やゲートボール場もあり、さまざまな世代が利用しやすい公園です。

住所: 上柴町東2 - 24 - 1 駐車場: あり トイレ: あり 水道: あり 自動販売機(飲料水): あり







## 6月21日・岡部公民館 目指せ！東京パラ五輪！小久保寛太選手

岡在住の陸上選手で、本庄特別支援学校高等部3年生の小久保寛太さんを支援するため、後援会が発足され、多くのかたが応援に駆けつけました。



## 6月24日・深谷ビッグタイトル 今年で7回目！ふっかちゃんの誕生日

『ふっかちゃんバースデイパーティー』が開催され、約1万4,000人の来場者や、『くまモン』をはじめとしたキャラクターがふっかちゃんを祝いました。



## 7月1日・道の駅おかべ 旬の『味来』にかぶりつき！

『味来の早食い大会』が行われ、参加者は、朝収穫された旬のトウモロコシ『味来』に夢中でかぶりついていました。



## 7月1日・旧渋沢邸『中の家』 『中の家』で季節のおもてなし！

旧渋沢邸『中の家』で、夏にちなんだ季節のおもてなしを開催しました。多くのかたが訪れ、お茶や七夕飾りなど心温まるおもてなしを受けました。



## 7月10日・川本公民館 子育て講座『親子で体操リトミック』

12組の親子27人がピアノに合わせて、歌を歌ったり、体を動かしたり、太鼓をたたいたりして、親子のふれあい体操をしました。



## 7月13日・JR深谷駅 九州北部に支援！中学生が募金活動

7月上旬の豪雨で大きな被害を受けた九州北部地域の皆さんを支援するため、上柴中学校や赤十字奉仕団の皆さんが集まり、街頭募金を行いました。



(写真①) 旧中山道の様子。多くの方がまつりを楽しみました。(写真②) 子どもたちはいろいろな願い事を短冊に託しました。(写真③) 市内保育園などで作った飾りも飾られ、子どもたちは自分の書いた短冊を探していました。(写真④) 工夫を凝らした飾りがまちを彩り、子どもたちの注目を集めました。(写真⑤) 恒例のお化け屋敷もあり大盛況でした。

## 7月7日～9日・旧中山道沿線 第67回深谷七夕まつり

今年は、3日間とも天候に恵まれ、市内外から多くのかたが深谷七夕まつりに訪れました。約1,000メートルに渡って旧中山道沿線の両側を彩った七夕飾りは、夜になるとあかりに照らし出され、昼間とは違った風景を見せるなど、来場者を楽しませました。

また、七夕飾りのほかにも、たくさんのお店やお化け屋敷などの催しが行われ、会場は普段とは違うにぎわいを見せました。

▲商店街の皆さん、埼玉工業大学学生ボランティア、深谷商工会議所、深谷市観光協会、市職員などがまつり終了後にごみ拾いを行いました。

◀まつり当日、商店街の皆さんを中心に飾り付けが行われていました(写真は太田園本店の様子)。



# 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。

『深谷愛に溢れたCD制作プロジェクト』に挑戦



フルート奏者  
かわかみ はつき  
川上葉月さん

## 自らの夢と思いを叶えるCDが完成

深谷市の魅力を全国に発信できるようなCDを作りたい。フルート奏者である川上葉月さんは、そんな熱い思いを胸に『深谷愛に溢れたCD制作プロジェクト』に挑戦しました。

きっかけは、フランス留学から帰国後に、『深谷という街を愛し、盛り上げていきたい』という熱い思いを持った人たちと出会ったことでした。深谷を盛り上げるという同じ目標に向かって、互いに協力し合う人たちに刺激を受けた川上さんは、深谷のことをもっと知ろうとさまざまな人と出会い、地域の人たちとのつながりを深めていきます。その中で、自分にもできることはないかと、夢でもあったCD制作を通して、深谷の魅力をアピールするプロ

ジェクトに挑戦することを決意しました。

CD制作の資金調達には、インターネット上で賛同者を募り、資金を集める『クラウドファンディング』を利用し、目標額を超える資金が集まりました。川上さんは「インターネット上だけのつながりでなく、実際に顔を合わせて、私を信頼して、応援してください人との多くのご縁が、このプロジェクトを成功に導いてくれました。」と、笑顔で語ります。

多くの人との出会いと縁で、自らの夢と、深谷を盛り上げたいという思いを叶えた川上さん。完成したCDには、川上さんだけでなく、たくさんの人の熱い思いが込められています。



▲コンサートを企画し、ピアノを弾く高校生とともに、フルートを演奏する川上さん(写真左)。音楽家を目指す学生に演奏の場を提供するなど、川上さんの活動は多岐にわたります。

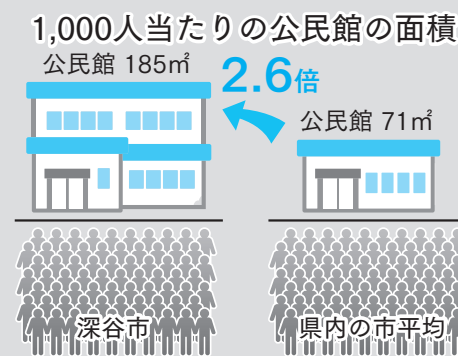
# 数字でみつけた!

# 深谷のイイトコ♡

## 第5回 深谷の公民館

深谷市には、各地域に12の公民館があり、平常時は地域住民の交流や生涯学習の拠点、災害時には地域の防災拠点などにもなる重要な施設です。平成22年には商業施設と公共施設が複合した上柴地区複合施設内に『上柴公民館』を配置し、平成25年には支所機能を備えた『花園公民館』を建設するなど、地域コミュニティの中心となる公民館を整備しています。

また、各地域に規模の大きい公民館が点在するまちは、県内でも珍しく、専用面積が2,000㎡を超える公民館の数は川口市と並び県内トップクラスです。



▲1000人当たりの公民館専用面積は、県内平均の2倍以上でその充実度は、県内でもトップクラスです。

## ふっかちゃんの日常から深谷が見えてくる

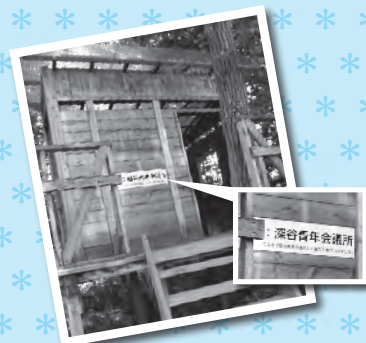
# ふっか 散歩

### 50 ふかや緑の王国

今月は『ふかや緑の王国』を紹介するよ。まずは、正面入り口からまっすぐに伸びる『ハナミズキ通り』。名前の通り、ハナミズキの木が植えられていて、春は花、夏は新緑、秋には紅葉が楽しめるんだ。



◀王国には小川が流れていて、夏には王国ボランティアさんが育てたホタルが飛んで、幻想的な景色を楽しむことができるんだって。今年のホタル観賞会は終わったけど、来年もまたホタルが飛び景色を見てみたいな。



▲王国の『冒険・昆虫の森』には、深谷青年会議所の皆さんが造ったツリーハウスもあるよ。

### ふっかちゃんのつぶやき

まだまだ厳しい暑さが続くよ。水分・塩分をしっかりとって、熱中症に注意しながら楽しい夏を過ごそうね。～♪Y(o)u OoY



## 心の広場

東京成徳大学深谷中学校2年(現3年)

中山 あゆみさん

### 世間の「普通」を変える



みなさんは、LGBTという言葉を知っていますか。LGBTとは、レズビアン、ゲイ、バイセクシャル、トランスジェンダーの頭文字に由来している言葉です。

世間には昔から「異性を愛するのが普通だ。」という考えがあります。でも、それは本当に「普通」なのでしょうか。もしそれが「普通」だとしたら、LGBTの人々は「普通じゃない人」になるのでしょうか。人は着る洋服も、髪型も、食べるものも何でも自由に決められるのに、恋愛対象になる人だけが自由に決められないというのは、間違っているのではないのでしょうか。

日本ではまだまだ実例がありませんが、実際にアメリカなどの外国では、多くの人々がLGBTの人権を主張し、LGBTの人々を応援する団体もできています。また、このような活動から「ジェンダー・フリード」という言葉も生まれました。ジェンダー

は性、フリードは液体という意味です。つまり、ジェンダーフリードとは、性は液体のようなもので、固定できるものではなく変動しやすいものだという考えを表している言葉です。この言葉ができたことで、自分は同性愛者である、バイセクシャルであるなどと決めつけず、自分はジェンダーフリードだという自由な捉え方をする人も増えていきます。

私はLGBTではありませんが、母の友人に男性同性愛者の方がいます。その方の話を聞くと、若い頃は今よりLGBTに対する偏見がひどく、「やっぱり自分はこれではダメなのか。」と思うことがあったそうです。でも今は、まだ偏見はあるけれど、応援してくれる人がだんだん増えてきて、人と関わることが好きになったとおっしゃっていました。このように、周りにいるLGBTの人々を応援してあげることで、その人が明るい気持ちになれたり、前向きになれたりすることもあるのです。

世界には、たくさんの方がいます。見た目が違ったり、性格が違ったり、趣味も人それぞれです。それなのに、LGBTに限らず、世界にはまだまだ多くの偏見や人権侵害がはびこっています。みなさんは、人の趣味などに偏見を持ってしまい、傷つけていませんか。これからは、私たちが世間の「普通」を変えていかなければならないのです。



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!!

## ボランティア募集中! ~花と緑で広がるまちづくり!~

### 市民ガーデニングボランティア

市内の花壇(深谷駅北口、国道17号、武川駅南口など)を管理しています。花を種から育てたり、植えたり、まちを花で彩る活動を行っています。



### 王国ボランティア

『市民がつくり市民が守り育てる市民の森』として、市民が憩える場所を目指して活動しています。王国の整備をはじめ、四季折々のイベントを開催しています。



### アダプトプログラム

アダプトとは『養子縁組』の意味。公園や道路など、市民が公共空間の里親となって、緑化・美化活動を実施し、それを市が支援する取り組みです。



## ジャパンバードハウス コンテスト2016

鳥の審査の部 受賞者決定!

ふかや緑の王国に設置した作品を、鳥たちが審査(巣作り状況)しました。入賞作品は、ふかや緑の王国ホームページでご覧になれます。

- 最優秀賞 飯塚智亮さん
- 優秀賞 曾田紗矢さん、藤田快斗さん
- 特別賞 渡辺凱斗さん、高橋倅さん、大澤龍太郎さん



◀最優秀賞の飯塚智亮さん(小学校2年生)の作品『森のすばこ』には、シジュウカラが巣作りをしました。

## 多彩な花のアレンジや寄せ植え技術を学びたいあなたへ! 花のガーデン教室参加者募集!!

花に関する多種多様な教室を開催します。1教室から参加できますので、お気軽にお申し込みください。

申し込み 8月14日(月)から各教室開催日の2週間前までにふかや緑の王国へ(先着順)

### 花のガーデン教室一覧

とき	内容	定員	参加料	講師
9月27日(水)	季節の花を使ったコンテナ(寄せ植え)	25人	2,500円	星野学さん
10月24日(水)	癒やしと感動のハーブの寄せ植え&ハーブティー	20人	2,500円	井上啓子さん (ハーバルセラピスト)
11月11日(土)	ブリザーブドフラワー制作	20人	2,500円	八須玲子さん
11月29日(水)	フレッシュグリーンを使ったクリスマスリース制作	20人	2,000円	酒井和子さん
12月15日(金)	多肉植物の寄せ植え(クリスマスバージョン)	20人	2,500円	ラ・パンセ (グリーンアドバイザー)
12月26日(水)	松を使った和風切り花アレンジメント制作	20人	2,500円	本庄恵美さん
平成30年 1月25日(木)	押し花を使ったスタンドグラス型額縁タイプ制作	20人	2,000円	武藤芳江さん
2月 2日(金)	花をモチーフにしたハンドメイド作品制作	20人	1,500円	田島みゆきさん
2月 7日(水)	新しい技法のギャザリング教室	20人	2,000円	森田真樹さん (ギャザリングアーティスト)
3月17日(土)	春を呼ぶ円形ハンギングバスケット制作	20人	2,500円	柳清子さん (ハンギングマスター)

会場・用意するもの 教室ごとに異なりますので、参加者に別途ご案内します。

※日程などに変更が生じた場合は、参加者に直接連絡します。

『ガーデンシティふかや』『ふかや緑の王国』ホームページのほか、ツイッター(@garden5551)、『ふかや緑の王国』フェイスブックもご覧ください。

いいね!  
No.47

## 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、その良さをたっぷり紹介します!

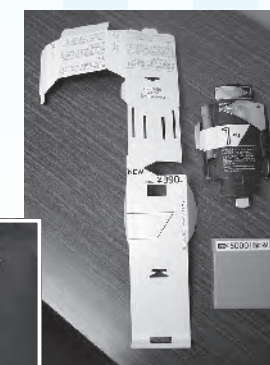


### TOMOS(ともす)

☎573-8887  
住所:戸森518-1



◀洗車の様子。専用の道具を使いこなし、隅々まできれいにします。



▲組み立てる前の箱の部品

◀作業は分業制で行われ、各自が集中して黙々と作業に取り組んでいます。



▲作業は白衣と帽子を着用して行い、作業前には手洗いなどの7項目を確認するなど、衛生面にも配慮しています。

◀完成した製品

### 『灯りを灯す』が名前の由来

就労継続支援B型事業所『TOMOS』は、平成29年2月に事業を開始しました。

『TOMOS』という名前は、利用者みんなの心に『灯りを灯す』ような、良き理解者・支援者となるように、と名付けられました。

### 手分けをして製品を仕上げる

現在は、企業から委託された箱折りなどの作業を中心に取り組んでいます。こうした作業にはさまざまな工程があるので、手分けをして取り組み、製品を仕上げていきます。

また、専用の道具と手洗いによる自動車のボディ洗車や車内清掃なども行っており、ピカピカに仕上がると好評です。



丁寧な作業を心掛けています!

TOMOSで働く皆さん

### 就労継続支援B型とは?

企業から仕事を請け負い、事業所内で就労の機会を提供し、就労への知識や能力を向上させるための支援を行っています。



# 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!

## 朝ごはんを食べて、快腸・頭スッキリ!

皆さんは、朝ごはんをしっかり食べていますか?  
 『朝は忙しい』『おなかがすいていない』などの理由で、朝ごはんをとらない人もいますが、食べ物がおなかに入ると腸が刺激され、朝の排便習慣につながります。特に、ビタミンや繊維質の豊富な野菜や果物、ヨーグルトなどがおすすめです。  
 また、ダイエットのために朝ごはんを抜く人もいますが、これは逆効果です。  
 空腹時間が長くなると、次の食事で食べる量が増える傾向にあり、さらに空腹状態の体は、食べ物を『待っていました!』とばかりに吸収し、再び空腹になったときのために脂肪として蓄えようとしてしまいます。つまり、『太りやすい体質』になってしまうのです。さらに、米やパンなどに多く含まれる『ブドウ糖』は、脳の栄養になるので、朝ごはんを抜くと脳の栄養が不足して、眠くなったり、集中力が低下することがあります。  
 頭も体もスッキリして1日をスタートするためにも、朝ごはんはしっかり食べましょう!



深谷赤十字病院管理栄養士  
伊藤博 医師  
佐藤亜希代さん

(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博 医師)

### キレイ・元気を応援します! No.40

レトルト食品を使った時短レシピ

## ミートソースのタコライス風

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 430kcal	たんぱく質 12.4g	脂質 10g	炭水化物 70.1g	塩分 1.8g
------------------	----------------	-----------	---------------	------------



### おすすめポイント

ひと皿で野菜もたっぷり!レトルト食品を活用して手軽に作れるので忙しい朝にもおすすめです!

### 材 料 (2人分)

ごはん300g、ミートソース(レトルトでも可)160g、トマト小1個、レタス3枚、スイートコーン30g、ピザ用チーズ40g、A(レモン汁小さじ1/2、酢小さじ1/2、一味唐辛子小さじ1/4)

### 作り方

- 1 トマトは1~2cm角に切り、レタスは千切りにする。
- 2 温めたミートソースにAを混ぜ合わせる。
- 3 皿にごはん、レタス、ミートソース、チーズの順に盛り付け、ごはんの周りにトマト、コーンを盛り付ける。

(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。