

広報 ふかや



市のイメージキャラクター
「ふっかちゃん」

4月 2019年 4月1日
No.160



幡羅小学校からの学校給食が提供されている幡羅幼稚園での配膳の様子。

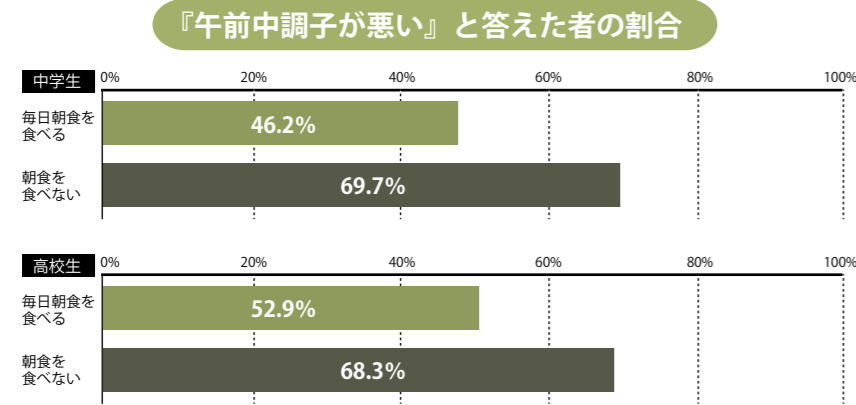
明日のために今から実践!

特集 食育で健康づくり

大型連休中の市役所業務の対応…………… ⑥
消防本部の代表電話に自動音声案内を導入しました … ⑪
2019年度 市税の納付月…………… ⑯

人間ドック・脳ドックを受けましょう …………… ⑳
アプリで便利に!「パパ・ママ応援ショップ優待カード」… ㉒
キラリ熱中時間「バイクレーサー 杉山優輝さん」…… ㉔

特集 明日のために今から実践!
食育で健康づくり



資料：文部科学省『睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等との関係性に関する調査』平成26年度

その結果、体の各器官が必要とする栄養供給が不安定になったり、体脂肪を蓄積しやすくなった。そのため、体の調子が整わず病気の原因にもつながります。

食事による影響は体に直接表れることから、年代に関わらず、規則正しい食生活が健康な体をつくるためには重要です。

体と食事の関係

文部科学省が中高生を対象に行った調査では、朝食の有無と午前中の体の調子について、朝食をとらない生徒がとる生徒よりも高

い割合で午前中体の調子が悪いと結果が出ています(左上图参照)。朝食を抜くと、活動に必要な糖質などが補給されず、活動量が多い日中でも体温を上げることができないため、物事に集中できない、イライラする、だるくなるなど体調に影響が出てきます。

健康な体づくりは食生活から

体と食事の関係

明日のために今から実践! 食育で健康づくり

深谷市の健康寿命(2ページ下段参照)は、男性16.8歳、女性20.0歳。本市の健康寿命は、県内において男女ともに低く、県内で最も健康寿命が長い鳩山町と比較すると、男性は2.1歳、女性は1.3歳短いという結果があります。

生涯にわたって健康な体を維持し、長生きをするために必要な体づくりを支える『食』について、今回は特集します。

なぜ、食育が必要なの？

皆さんは『食育』という言葉の意味を知っていますか？

時代とともにライフスタイルが変化し、食環境も多様化しています。

スーパーに行けばさまざまな食材が店頭にならび、飲食店やコンビニエンスストアなどでは自分で調理することなく簡単に食事を手に入れることができます。

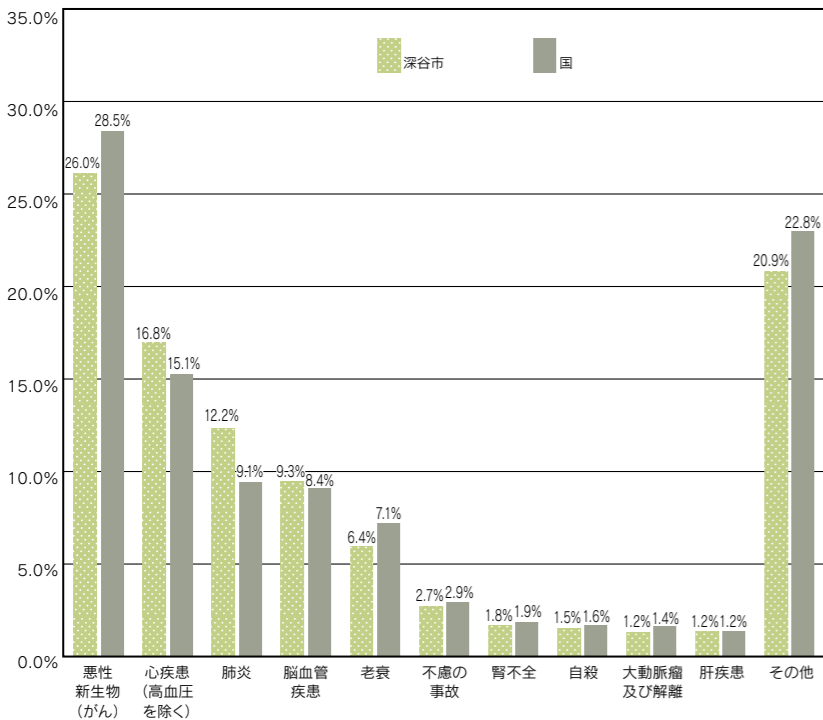
こうしたさまざまな食材や、たくさんある食事提供の選択肢の中から、誰でも自由に『食』を選べる時代だからこそ、何をどう食べるかが重要となり、『食』に関する知識や『食』を選択する力を身に付けて健康な食生活を実施できる人を育てる『食育』が必要となっています。

食事は活動に必要なエネルギーを補給するだけでなく、体づくりに関しても、とても大切なことであり、食事内容が身体機能に大きく影響を与えます。そのため、『食』は体の不調や疾病とも密接な関係があります。

日々の食生活で長生き！ 疾病予防対策

深谷市民の死亡原因は、悪性新生物(がん)、心疾患(高血圧を除く)、肺炎、脳血管疾患の順に多く、特に生活習慣との関連が深い心疾患、脳血管疾患については、国に比べて割合が高い特徴があります(左図参照)。

平成28年度死因別割合



▲深谷市と国の死因別割合(資料：人口動態統計)

このような生活習慣に起因する生活習慣病の予防には、日々の食生活が大切です。病気を患ってから治療するのではなく、病気になる前予防対策をすることは、医療費の抑制や健康寿命の延伸につながります。

将来の健康のために、今からできる食生活の取り組みを始めましょう。

延ばそう!『健康寿命』

埼玉県では、健康寿命を『65歳になったかたが生活の質を維持したまま、健康で自立した生活をあと何年過ごせるかを示した期間(「要介護2」以上になるまでの平均的な年数)』としています。

健康寿命を延ばすことは、生活の質が低下するのを防ぐとともに医療費や介護費などの抑制にもつながります。

深谷市男性(16.8歳)
57位/63市町村中
深谷市女性(20.0歳)
47位/63市町村中

▲資料：埼玉県の健康寿命(市町村別)平成28年度

深谷の食育の取り組み

離乳食レッスン



▲保健センターでは、食生活の基礎である離乳食の基本を簡単な調理体験や試食などを通じて指導しています。

『ふかやごはん』レシピ



▲広報ふかやでは、食を通じた健康コラム（東都大学監修）とレシピ（食生活改善推進員協議会作成協力）を掲載しています。また、レシピサイトのクックパッドでも『ふかやごはん』として公開中。

公立小中学校自校式給食



▲自校調理により旬の地場産野菜を使った献立や、出来たてのおいしい給食を提供し、栄養教諭を中心に食育の指導を行っています。

乳幼児期から正しい食習慣の習得を

子どもの頃から濃い味付けに慣れてしまうと、薄味ではおいしいと感じにくくなり、将来、肥満や高血圧などの生活習慣病になる可能性があります。そのため、乳幼児期から素材の味を生かした薄味に慣れる食習慣を身に付けることが大切です。

昆布やかつお節など天然素材のダシのうま味を上手に利用して、薄味でおいしく食べる食習慣を家族みんなで身に付けましょう。

また、薄味に慣れた人でも、成長していく中で食環境が変化し、食習慣が変わってしまうこともあります。正しい食習慣を継続して実践するためには、定期的に食習慣を見直すことが重要です。



保健センター
管理栄養士 栗原 ひとみ

く外食で食事を選ぶ時も、この組み合わせを意識すると、栄養も見た目もバランスの良い食事になります（4ページ下段参照）。

学ぼう！食と健康の知識

市では、地域で食を通じた健康づくり活動を行う『食生活改善推進員』を養成し、食育のノウハウを学んだ食生活改善推進員による親子料理教室などの各種教室を開催しています。

また、市内在住・在勤の団体などを対象に、減塩や生活習慣病予防などをテーマとした『まごころ出張講座』も開催し、食育の推進

を図っています。開催を希望する団体は、保健センターまでお申し込みください。

自校式給食で育む食習慣

子どもの頃に覚えた味や食習慣は、その後も影響を与え、いわれ、大人になってから食習慣を変えるのは大変です。

健康な体をつくるために正しい食の知識や味覚を子どもの頃から身に付け、実践し続けることが将来の生活習慣病予防につながります。

市では、公立小中学校で自校式給食を実施しており、地場産物の

活用や、郷土料理など地域の特色を生かした給食を適温で提供しています。今後は、公立幼稚園でも学校給食を提供する取り組みを順次拡大していく予定です。

おいしさは、食べ物の温度がとても重要であり、温度の変化によって味の感じ方が変わります。出来たての給食を最適な温度で提供することは、素材の味を生かした食事に親しみ、正しい味覚を育むことにつながります。学校給食を通じて、子どもの頃から味覚経験を豊かにし、正しい食の知識を身に付けるなど充実した食育活動に取り組めます。

目指せ！パーフェクトバランス 栄養摂取のテクニク

いつもの食事に
プラス野菜ひと皿を！

生活習慣病を予防するために、栄養バランスに配慮した食生活の実践が大切です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素は生活習慣病の予防に効果があり、これらの栄養素が多く含まれる食材としてあげられるのが野菜です。

私たちが普段の食事で摂取して

野菜摂取量（全国平均値）

（平成29年国民健康栄養調査より）
1日あたり
288.2g
↓ +70g必要
野菜目標摂取量
1日あたり
350g

野菜摂取量は、目標摂取量を大きく下回っています。目標摂取量を達成するためには、1日3回の食事において、バランスよく野菜を意識して摂取することが必要です。

いる野菜の量は、成人が健康のために食べることが望ましい野菜の摂取量に対して約70g不足しており、慢性的に野菜不足となつています。この不足分の約70gの野菜は、およそ小鉢ひと皿分に相当し、いつもの食事にひと皿分の野菜をプラスすることで補うことができます。

日頃から、生活習慣病予防に役立つ野菜の摂取量を増やすことを心掛けましょう。

**主食・主菜・副菜をそろえ
見た目も栄養もバランスよく**

食品に含まれる栄養素はそれぞれ異なります。そのため、いろいろな食品を組み合わせて必要な栄養素を摂取する工夫が重要です。食事の献立では、主食、主菜、副菜をうまく組み合わせることで、バランスよく栄養素を取り入れることができます。

また、食事を作るときだけな

栄養バランスの良い食事例

（左上から時計回りに「ほうれん草のりわさびあえ」、「ゆずりんごゼリー」、「長ネギの豚肉巻き」、「さつまいものゴマみそ汁」、「白飯」）

副菜＝野菜・きのこ・海藻・いもなど

ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれる体の調子を整えます。
【効果】
ビタミン＝血管の老化予防、動脈硬化、がんの防止
ミネラル＝余分な塩分などを体外に排出し、高血圧を予防
食物繊維＝糖質や脂質の吸収を抑制し、糖尿病や肥満予防

主食＝ごはん・パン・麺など

体のエネルギーのもとになる炭水化物の供給源で、食事の中心になります。

主菜＝魚・肉・卵・大豆製品など

体をつくるたんぱく質の供給源になるおかずです。取りすぎは塩分や脂質の過剰摂取になるので注意が必要です。

【果物・乳製品など】
果物はビタミンCやカリウム、乳製品はカルシウムなどの供給源になります。

【汁物など】
野菜などを具たくさんすることで、副菜の役割も果たします。また、汁の量が減るので塩分の取りすぎを防ぎます。

相続対策が空き家予防に！

空き家発生原因の6割は、相続によるものです。持ち主が死亡後に残された家族が困らないよう、居住している段階から、将来誰が管理するかを考慮することが大切です。

現在の登記状況を確認して必要な手続きを速やかに行うことで、相続手続きやその後の利活用がしやすくなります。

※空き家に関する相談を、随時受け付けています。お気軽に自治振興課へご相談ください。

各自治会の協力のもと実施した空き家実態調査では市内の空き家数は1437軒で年々増加しています。市では所有者などに適正管理通知や啓発チラシを送付しています。空き家を取り壊したり、入居したりして解消された軒数は4年間で554軒になりました。

※空き家も個人の財産です。空き家が原因で、他者に被害を与えたり、賠償責任を問われることがあります。適正な管理をお願いします。

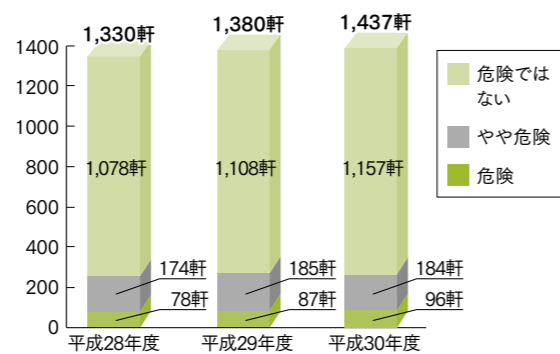
活用できる？その空き家

不動産関係団体の協力のもと、空き家活用の相談を行っています。皆さんがお持ちの空き家で、活用を検討しているものがありましたら、『空き家バンク』へ申し込みをお願いします。

【空き家バンク登録】

市では活用を検討している空き家の登録を進めています。詳しくは建築住宅課（☎574-6655）へお問い合わせください。

空き家の数の推移と状態の内訳
(平成31年2月28日時点)



1 物品貸出制度
市民活動サポートセンターの登録団体を対象に、机やイス、テントなど50種類以上の市の物品を貸し出します。

2 市民活動サポートセンター
NPOやボランティアなど、公益的な活動をしたり、これから始めようと考えていたりしているかのための拠点です。一部施設の利用には団体登録が必要です。

3 深谷市ボランティア交流センター内（本住町12-8）
お問い合わせ 社会福祉協議会（☎573-6563）

【登録者を募集しています】
募集分野 イラスト、音楽、エンターテインメント、趣味、スポーツなど
対象 市内在住・在勤・在学者または、市内で活動している20歳以上のかた



▲技活サイトはスマートフォンやパソコンなどで見られます。また『技活』登録者を紹介する冊子も公共施設で配布しています。



▲サイトのQRコード

大型連休中の市役所業務の対応

4月27日(土)～5月6日(休)は閉庁期間です

問い合わせ 市民課（☎574-6640）

右記期間は、市役所は閉庁期間となります。ただし、出生・死亡・婚姻など戸籍に関する届け出は、通常の祝休日と同様に市役所本庁舎西側の警備員室で預かります。

Q. 5月1日に婚姻届を提出したいのですが、事前に審査をしてもらえますか？

A. 4月の開庁日に必要書類を持参すれば事前の審査が可能です。

※大型連休中にお預かりした婚姻届は開庁日に内容を審査し、正式な受理決定となります（提出日が受理日となります）。届出内容に不備があると受理決定できない場合がありますのでご注意ください。

キララ上柴行政サービスセンター

（市パスポートセンター）からのお知らせ

お問い合わせ キララ上柴行政サービスセンター（☎572-5770）

キララ上柴行政サービスセンターおよびパスポートセンターの大型連休中の受付業務は下表の通りです。

5月1日(祝)は臨時休業

改元に伴うシステム改修のため、5月1日(祝)はキララ上柴行政サービスセンターが臨時休業となります。

	キララ上柴	パスポート	
	証明・納税	申請	交付
4月27日(土)	○	×	○
4月28日(日)	○	×	○
4月29日(月・祝)	○	×	×
4月30日(火・休)	○	×	×
5月1日(水・祝)	臨時休業		
5月2日(木・休)	○	×	×
5月3日(金・祝)	○	×	×
5月4日(土・祝)	○	×	○
5月5日(日・祝)	○	×	○
5月6日(月・休)	○	×	×

大型連休中のごみ収集予定表

月	火	水	木	金	土	日
					27 収集なし ×	28 収集なし ×
29 通常収集	30 通常収集	5/1 通常収集	2 通常収集 (資源物)	3 通常収集	4 収集なし ×	5 収集なし ×

6 通常収集 直接搬入できます
大型連休中の深谷清掃センターへの直接搬入
直接搬入に関する問い合わせ 深谷清掃センター（☎571-0799）
大型連休中の深谷清掃センターへのごみの搬入は、土・日曜日を除き通常通り搬入できます。搬入時は、ごみの種類ごとに分別をお願いします。
受付時間 午前8時30分～午後4時30分
処理料金（家庭ごみ） 50kg以下は無料。50kgを超える分は10kgにつき10円。

大型連休中のし尿・浄化槽汚泥のくみ取り

4月27日(土)～5月6日(休)の大型連休期間中は、し尿・浄化槽汚泥のくみ取りは行えませんので、お早めに各清掃業者に申し込みください。ご協力をお願いします。

大型連休中のごみ収集は通常通り実施

問い合わせ 環境衛生課（☎585-2215）

大型連休中のごみ収集は通常通り行います。なお、大掃除などに伴う大量のごみは、収集所に任せませんので「ごみの分け方・出し方」を確認の上、深谷清掃センターへ直接搬入してください。

空き家実態調査結果
将来、空き家で悩まないために

問い合わせ 自治振興課（☎574-8597）

まちを活性化させる市民活動を

『市民活動応援パック』でまねごと応援!!

問い合わせ 協働推進課（☎574-6658）

市では、市民活動を応援するため、資金・活動拠点・物品・人材を支援する『市民活動応援パック』をご用意しています。

1 フラウドファンディング利用手数料支援

クラウドファンディングを利用する場合、利用手数料の3分の1（上限5万円）を補助して、企画の実現を応援します。支援の申し込みには、事前相談が必要です。

2 市民活動サポートセンター

NPOやボランティアなど、公益的な活動をしたり、これから始めようと考えていたりしているかのための拠点です。一部施設の利用には団体登録が必要です。

3 深谷市ボランティア交流センター内（本住町12-8）

お問い合わせ 社会福祉協議会（☎573-6563）

3 物品貸出制度

市民活動サポートセンターの登録団体を対象に、机やイス、テントなど50種類以上の市の物品を貸し出します。

4 技活（人材バンク）

さまざまな分野の技術や知識をお持ちのかたを紹介します。講座の講師依頼やイベントに呼び出さときなどに活用できます。

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

市長の深い話

深谷市長 小島 進



『アグリテック』の推進

深谷は、いわずと知れた農業が盛んな地域です。その証拠に『ネギ』や『ブロッコリー』の市区町村別作付面積は全国1位、農業産出額でも市区町村別で野菜類が全国6位、花き類は全国10位となっています。私は、深谷の強みである農業を市の基幹産業としてさらに磨き、そこから生まれる相乗効果を市内産業全体へ広げること、深谷をもっと元気にしたい、儲かるようにしたい、という思いがあります。そこで、今年度から新たな取り組みを始めます。それは、『アグリテック』です。アグリテックとは、アグリカル

チャー(農業)とテクノロジー(技術)を掛け合わせた言葉で、農業におけるさまざまな課題を、ICT(情報通信技術)やIoT(モノのインターネット)などの先進技術で解決することを意味するものです。昨年、市内でもロケが行われたテレビドラマ『下町ロケット』でも無人農業トラクターが話題になるなどアグリテックは、注目度が高まっている分野です。本市の考えるアグリテックは、農業と独自の知識や技術を持つ非農業分野の企業を融合させ、農業の生産性をより一層高めるとともに、市が抱える農業課題、例えば、農業従事者の担い手不足、砂ぼこりや臭いの問題などが挙げられますが、これらの課題の解決に先進技術の活用を進めていきます。また、アグリテック企業や農業参入希望企業の市内への誘致・集積を併せて図っていきます。今年度は深谷にとって『アグリテック元年』となります。深谷の農業に新しい風を起し、将来にわたり深谷市が持続可能な都市として発展できるように、リーダーシップを発揮していきますので、皆さんのご協力をお願いします。

深谷市ハッピーエンゼル支援事業(深谷市不妊治療費補助事業)を拡充します

問い合わせ 保健センター ☎575-1101

市では、子どもを望む夫婦に対し、不妊治療に係る経済的な負担を軽減するため、不妊治療費用の一部を補助してありますが4月から申請回数と内容を拡充します。



不妊治療費用補助回数の拡充	
①	【変更前】 年度内1回 通算5回まで
②	【変更後】 原則40歳未満 6回まで 40歳〜43歳未満 3回まで
③	男性不妊治療費に対する補助を開始

電子プレミアム商品券の実証実験 参加店舗を募集

問い合わせ 産業ブランド推進室 ☎577-3819

市では、『地域通貨』導入に向けた実証実験として5月11日から、1割のプレミアムを乗せた『電子プレミアム商品券』を1億円分発行します。

これは、全国にも先駆けた取り組みであり、QRコードを印刷したカードかスマートフォンを使用することで簡単に現金を使わないキャッシュレス決済が可能です。現在、実証実験の協力店舗を募



▲QRコードが印刷されたカードの見本。スマートフォンかカードを選択して決済を行います。販売方法などは、広報ふかや5月号の折り込みなどでお知らせします。

集中です。詳しくは市ホームページ ☎『深谷市電子プレミアム商品券』で検索をご覧ください。

国民年金保険料の『学生納付特例制度』

問い合わせ 熊谷年金事務所 ☎522-5012
保険年金課 ☎574-6641

学生納付特例制度を活用ください

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

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

※本人の前年所得が118万円を超えるときは対象外(学生に扶養親族がいる場合、限度額を引き上げ)

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

なお、申請期間に対応する前年所得に基づき審査を行います。

手続きに必要なもの ●①在学期間のわかる在学証明書または学生証 ●②年金手帳(初めて国民年金に加入する方)で、加入の届け出て一

緒に申請するときは不要
③認め印(本人が署名する場合は不要)

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

申請は年度ごとに必要です

申請が遅れると、障害年金や遺族年金が受けられなくなる場合もありますので、早めに申請してください。

※平成30年度に学生納付特例の承認を受け、平成31年度も在学予定のかたには、日本年金機構(年金事務所)から再申請用紙が送付されます。引き続き同じ学校の学生であれば必要事項を記入の上、返送してください。

平成31年度国民年金保険料

月額16,410円

※保険料は納付期限までに、納めてください。

みんなの声 BOX

Q 市が管理している道路に街路樹はどのくらいありますか。

A 市が管理している道路には、約3,700本の街路樹があります。

街路樹を適正に管理し、健全に育てていくため、毎年、剪定や病害虫駆除などの維持管理を行っています。



問い合わせ 道路管理課 ☎574-8861

ありがとうの手紙



最優秀賞

小学校低学年の部
やさしいはんちゃんへ

幡羅小学校1年(現2年) 井上あさひさん

わたしのつうがくはんのはんちゃんは、いつもやさしいです。わたしにはおねえさんがいないから、おねえさんができたいです。

たくさんにもつをもっていると、「だいじょうぶ、もってあげようか」とこえをかけてくれました。はずかしくて「ありがとう」と、そのときはいえなかったけれど、とてもうれしかったです。がっこうでもあうと、てをふってくれます。そんなはんちゃんが、だいじょうぶです。わたしも、そんなおねえさんみたいになりたいです。いつもありがとう。

消防本部の代表電話に 自動音声案内を導入しました

問い合わせ 指令課 (☎571 - 0119・☎571 - 5898・✉f-sirei@city.fukaya.saitama.jp)

5月から消防本部の代表電話へ電話連絡すると、初めに音声案内につながります。用件に応じて案内に従って所定の番号を押してください。

※『119番』通報は今まで通り利用できます。



ワンナイトステイ
ホストファミリー募集
問 協働推進課 (☎574 - 6658)

楽しく点字の読み方・書き方を学ぶ
点字講習会(初級)
問 深谷点訳ボランティアの会・鈴木さん (☎584 - 4748)
対象 ● 点訳に興味・関心のあるかた
とき ● 6月6日〜8月8日までの毎週木曜日午後1時30分〜3時
ところ ● ボランティア交流センター
参加料 ● 1000円(資料代)
問 5月24日(金)までに問い合わせ先へ

定員 ● 100人(選考)
問 4月18日(木)までに県ホームページまたは電話で必要事項を確認し、問い合わせ先へ

「ちいきの先生」募集
問 生涯学習スポーツ振興課 (☎572 - 9581)
小学生の自主学習を支援する『がんばんくも』で、学習指導・相談を行う『ちいきの先生』を募集します。
対象 ● 18歳〜75歳のかた
とき ● 毎週土曜日の午前9時〜正午
ところ ● 市内小学校
指導教科 ● 国語・算数

「花園アドニス」つたごえ広場・春の部」
参加者募集!
問 花園文化会館アドニス (☎584 - 6125)
ギターや電子オルガンの生伴奏で、懐かしの昭和歌謡や唱歌をみんなで一緒に歌いましょう。
とき ● 5月11日(土)午後1時30分〜3時30分
ところ ● 花園文化会館アドニス
定員 ● 60人

まなび講座「フクロウの羽音」
フクロウの羽音を聞いてみよう
問 NPO法人まなびクラブ・リクウエイ・根岸さん (☎080 - 4413 - 6951・✉tikus951@gmail.com)
対象 ● 小学校4年生以上
とき ● 4月28日(日)午前9時30分〜11時30分
ところ ● 上柴公民館
定員 ● 先着15人
参加料 ● 200円(当日集金)

海外から研修にきている外国人日本語教師を受け入れるホストファミリーを募集します。
対象 ● 市内在住で、宿泊用に1部屋提供でき、単身家庭でなく家族で受け入れができ、日本語国際センター(さいたま市)への送迎ができるかた
まなび講座「フクロウの羽音」
フクロウの羽音を聞いてみよう
問 NPO法人まなびクラブ・リクウエイ・根岸さん (☎080 - 4413 - 6951・✉tikus951@gmail.com)
対象 ● 小学校4年生以上
とき ● 4月28日(日)午前9時30分〜11時30分
ところ ● 上柴公民館
定員 ● 先着15人
参加料 ● 200円(当日集金)

海外から研修にきている外国人日本語教師を受け入れるホストファミリーを募集します。
対象 ● 市内在住で、宿泊用に1部屋提供でき、単身家庭でなく家族で受け入れができ、日本語国際センター(さいたま市)への送迎ができるかた

「ちいきの先生」募集
問 生涯学習スポーツ振興課 (☎572 - 9581)
小学生の自主学習を支援する『がんばんくも』で、学習指導・相談を行う『ちいきの先生』を募集します。
対象 ● 18歳〜75歳のかた
とき ● 毎週土曜日の午前9時〜正午
ところ ● 市内小学校
指導教科 ● 国語・算数

「花園アドニス」つたごえ広場・春の部」
参加者募集!
問 花園文化会館アドニス (☎584 - 6125)
ギターや電子オルガンの生伴奏で、懐かしの昭和歌謡や唱歌をみんなで一緒に歌いましょう。
とき ● 5月11日(土)午後1時30分〜3時30分
ところ ● 花園文化会館アドニス
定員 ● 60人

まなび講座「フクロウの羽音」
フクロウの羽音を聞いてみよう
問 NPO法人まなびクラブ・リクウエイ・根岸さん (☎080 - 4413 - 6951・✉tikus951@gmail.com)
対象 ● 小学校4年生以上
とき ● 4月28日(日)午前9時30分〜11時30分
ところ ● 上柴公民館
定員 ● 先着15人
参加料 ● 200円(当日集金)

海外から研修にきている外国人日本語教師を受け入れるホストファミリーを募集します。
対象 ● 市内在住で、宿泊用に1部屋提供でき、単身家庭でなく家族で受け入れができ、日本語国際センター(さいたま市)への送迎ができるかた

「ちいきの先生」募集
問 生涯学習スポーツ振興課 (☎572 - 9581)
小学生の自主学習を支援する『がんばんくも』で、学習指導・相談を行う『ちいきの先生』を募集します。
対象 ● 18歳〜75歳のかた
とき ● 毎週土曜日の午前9時〜正午
ところ ● 市内小学校
指導教科 ● 国語・算数

「花園アドニス」つたごえ広場・春の部」
参加者募集!
問 花園文化会館アドニス (☎584 - 6125)
ギターや電子オルガンの生伴奏で、懐かしの昭和歌謡や唱歌をみんなで一緒に歌いましょう。
とき ● 5月11日(土)午後1時30分〜3時30分
ところ ● 花園文化会館アドニス
定員 ● 60人

まなび講座「フクロウの羽音」
フクロウの羽音を聞いてみよう
問 NPO法人まなびクラブ・リクウエイ・根岸さん (☎080 - 4413 - 6951・✉tikus951@gmail.com)
対象 ● 小学校4年生以上
とき ● 4月28日(日)午前9時30分〜11時30分
ところ ● 上柴公民館
定員 ● 先着15人
参加料 ● 200円(当日集金)

海外から研修にきている外国人日本語教師を受け入れるホストファミリーを募集します。
対象 ● 市内在住で、宿泊用に1部屋提供でき、単身家庭でなく家族で受け入れができ、日本語国際センター(さいたま市)への送迎ができるかた

市役所の連絡先

- 本庁舎 ☎366 - 8501 深谷市仲町11 - 1 ☎571 - 1211(代表)
 - 岡部総合支所 ☎369 - 0292 深谷市岡2381 - 1 ☎585 - 2211(岡部市民生活課)
 - 川本総合支所 ☎369 - 1192 深谷市田中197 ☎583 - 2781(川本市民生活課)
 - 花園総合支所 ☎369 - 1293 深谷市小前田2345 - 1 ☎584 - 1121(花園市民生活課)
- 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
問い合わせ
医療機関情報のご案内
● テレホンサービス
☎048 - 551 - 0119

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

募集



上柴公民館パソコン教室
「エクセル 中・上級講座」
問 上柴公民館 (☎572 - 9001)
対象 ● 市内在住・在勤者
エクセルの基本操作ができ、両日参加可能なかた(エクセルの入ったパソコン持参)
とき ● 4月11日(木)・12日(金)午前10時〜正午(2日間で1講座)
ところ ● 上柴公民館1Tルーム
内容 ● データのカウントと端数処理
定員 ● 先着20人
受講料 ● 1000円(資料代・当日集金)
※5月以降の日程およびテーマは、上柴公民館よりお知らせします。
問 4月11日(木)午前9時30分から直

市が発送する文書の 元号表記について

5月1日に予定されている改元に関し、市の文書の取り扱いについて、お知らせします。
改元以降に発送する文書では、原則、新しい元号での表記となりますが、文書の印刷、発送スケジュールなどの都合で、改元後の日付についても下の例のように元号を『平成』と表記している場合があります。
この場合は、改元後も有効なものとして取り扱い、改元を理由とした文書の再発行はしませんので、ご理解をお願いします。ご不明な点は、各発行元までお問い合わせください。

【例】

〇〇〇〇負担金納入通知書		
平成31年5月〇日		
〇〇〇〇様		
深谷市長		
〇〇〇〇負担金を本書のとおり納付してください。		
科目	通知書番号	年度
〇〇〇〇負担金	123456	平成31年度
納付額	納付期限	
△△△△△円	平成31年6月30日	

埼玉西武ライオンズ「リアル野球盤で健康長寿」参加者募集
問 もくせい館 (☎583 - 7733)
リアル野球盤(卓上で行う野球盤)を実際のスケールで実施するゲーム)を通じて、シニア世代による交流などを楽しくしてみませんか。
対象 ● 65歳以上の市内在住者
とき ● 5月28日(火)午後2時〜
ところ ● もくせい館
定員 ● 先着30人
問 4月15日(月)〜26日(金)までに電話で問い合わせ先へ



▲他市のイベントの様子

親子で楽しむクラシックコンサート
『音楽の絵本〜たてがみの騎士〜』
問 深谷市民文化会館 (☎573 - 8765)
とき ● 9月1日(日)午後2時〜
ところ ● 深谷市民文化会館大ホール
曲目 ● 『美女と野獣』よりピアノワルツなど
入場料(全席指定) ● 1500円
※3歳以上有料
前売り ● 4月20日(土)午前9時から問い合わせ先のほか、花園文化会館アドニス、午前10時から新屋堂アリオ深谷店・八木橋百貨店・チケットぴあ(☎0570 - 0219999・Pコード1144 - 763)

農地中間管理機構への
「貸し付け希望農地」募集
問 農業振興課 (☎577 - 3298)
農地中間管理機構へ貸し付けを希望する農地を募集します。
対象 ● 中瀬・高島・成塚・新戒・畠山・本田地区の農地所有者
問 4月26日(金)までに直接または電話で問い合わせ先へ

フィットネス教室(4月~6月)

問い合わせ 深谷ビッグタートル ☎572-3000

【各教室共通事項】

対象 18歳以上
ところ 深谷ビッグタートル研修会議室
※リラックスヨガ教室は武道場
定員 先着各30人
参加料 1回=400円(保険料を含む)



フィットネス教室一覧

教室	とき(4~6月)
ラテン骨盤エクササイズ	月曜日 午後1時~2時
かんたんエアロ	火曜日 午前10時~11時
らくらくヨガ	火曜日 正午~午後1時
ZUMBA(ズンバ)® 夜	火曜日 午後6時~7時
ナイトリラックスヨガ	火曜日 午後8時15分~9時15分
ZUMBA(ズンバ)®	水曜日 午前9時~10時
リラックスヨガ	水曜日 午後1時30分~2時30分
Bフィットネス	木曜日 午前11時30分~午後0時30分
入門エアロ	金曜日 午前9時30分~10時30分
入門ヨガ	金曜日 午前11時45分~午後0時45分
ピラティス	土曜日 午前11時30分~午後0時30分
ストレッチヨガ	土曜日 午後8時~9時

対象 ● 4歳~小学生
とき ● ところ ● 4月16日(火)・23日(火)・30日(火) 午後4時~5時・上柴公民館多目的室
定員 ● 先着15人
受講料 ● 1000円(保険料を含む)
③ ママさん3B体操
とき ● ところ ● 4月12日(金)・19日(金)

くらしの情報

市営住宅の入居者を募集します
定期募集は4月11日(休)~25日(休)
☎ 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、定期募集

市民登山教室

☎ 市山岳連盟・相馬さん ☎090-8584-2672・fukaya.tozankyoushitu@gmail.com
対象 ● 市内在住・在勤・在学中、小学校5年生以上の健康な方(小学生は保護者同伴)
開校式 5月30日(木)午後7時~深谷公民館
実技講習会 ①6月23日(日)根子岳(長野県) ②8月4日(日)男体山(栃木県) ③8月31日(土)・9月1日(日)常念岳(長野県)
定員 ● 45人(抽選)
参加料 ● 3000円(資料代・保険)

市民卓球大会

☎ 市卓球連盟・福島さん ☎090-4708-1393
対象 ● 市内在住・在勤・在学者、連盟登録者および会長が認めた方
とき ● 5月19日(日)受付 午前8時~
ところ ● 深谷ビッグタートル
種目 ● シングルス(中学生以上(男女別)・年齢別にクラス分けをします)、ダブルス(男女別)
参加料 ● シングルス 800円(高校生600円・中学生400円) ダブルス(1ペア) 1100円
料を含む、実技講習費用は別途負担)
④ 4月12日(金)(必着) までに氏名・年齢・性別・電話番号・住所(市外在住者はこの他に勤務先などの名称・所在地)を記入の上、メールで問い合わせ先へ
※申し込みは1通につき2人まで。
※申し込みは1通につき2人まで。
抽選結果など、詳しくは深谷山岳会のブログをご覧ください。
※実技講習会担当事業者・村上観光(株) 埼玉県知事登録旅行業 3-1054号・☎581-7813

3B体操講習会

☎ 市3B体操協会・岡本さん ☎090-5537-9864
対象 ● 2歳~就園前の幼児と保護者
とき ● ところ ● 4月11日(木)・18日(木)・25日(木) 午前10時~11時・深谷ビッグタートル
定員 ● 先着20組
受講料 ● 1組1000円(保険料を含む)
② ジュニア3B体操
対象 ● 4歳~小学生
とき ● ところ ● 4月16日(火)・23日(火)・30日(火) 午後4時~5時・上柴公民館多目的室
定員 ● 先着15人
受講料 ● 1000円(保険料を含む)
③ ママさん3B体操
とき ● ところ ● 4月12日(金)・19日(金)



わんぱくランド

☎ 深谷ビッグタートル ☎572-3000
休園日 ● 4月5日(金)、5月9日(木)、6月13日(木)
今回は「投げ技」を体験!
『合気道体験教室』開催
☎ 深谷合気道同好会・浅見さん ☎090-4534-6761
対象 ● 中学生・高校生
とき ● 4月中の木・金曜日の午後7時~9時
ところ ● 深谷商業高校柔道場
服装 ● 体育着

スポーツ・レクリエーション

総会ウォーク(深谷ビッグタートル)パティオ
☎ 市歩け歩け協会・本木さん ☎572-4340
対象 ● オープン(小学生以下は保護者同伴)
とき ● ところ ● 4月27日(土) 受付 午前9時・集合 深谷ビッグタートル噴水前
参加料 ● 一般 300円(保険料を

初心者弓道教室

☎ 市弓道連盟・矢木さん ☎575-1128
対象 ● 市内在住・在勤・在学者
とき ● 5月7日~6月7日までの毎週火・金曜日(5月31日を除く)と6月8日(土)の午後7時30分~9時30分
ところ ● 深谷ビッグタートル弓道場
定員 ● 先着20人
参加料 ● 3500円(保険料を含む)
④ 4月24日(水)までに参加料を添えて深谷ビッグタートル ☎572-3000へ

深谷市スポーツ少年団員募集

☎ 市スポーツ少年団事務担当(深谷ビッグタートル内) ☎572-3000
対象 ● 小学校1年生以上
種目 ● サッカー・ジュニアバレーボール・ミニバスケットボール・少年野球・ソフトボール・空手道・柔

拡げよう介護の笑(わ)

☎ 介護志の会くらげ・高橋さん ☎514-7719
介護士・音楽療法士を中心とした福祉従事者による音楽イベントです。
とき ● 4月20日(土)午後1時~4時30分
ところ ● 藝術精米所(七ツ梅酒造跡)
定員 ● 先着20人

キッズ護身拳法教室

☎ 市少林寺拳法連盟・吉野さん ☎573-1798
対象 ● 5歳~小学生
とき ● 5月7日~6月25日までの毎週火曜日(6月11日を除く) 午後7時~8時
ところ ● 深谷ビッグタートル武道場
定員 ● 先着20人
参加料 ● 2000円(保険料を含む)
④ 4月29日(祝)までに参加料を添えて深谷ビッグタートル ☎572-3000へ

『子育てひろば』ようちえんで遊ぼう!

遊びや体験を通して、子育てのあり方や、幼児教育の大切さを学びます。専門家が子育ての不安や悩みの相談にも応じます。
対象 市内在住の2歳以上(6月1日現在)の未就園児とその保護者
定員 市内9幼稚園各先着15組
申し込み 5月7日(火) (消印有効) までに、往復はがきの往信用はがき裏面に、参加希望幼稚園名・住所・参加親子の氏名・年齢(幼児は〇歳〇カ月)・電話番号・今までに参加したことがある場合は園名を、返信用はがき表面に参加者の住所・氏名を記入の上、問い合わせ先へ

内容	とき	ところ
幼稚園で遊ぼう(1日幼稚園児さん)	5月下旬~12月に3回実施、午前9時15分~11時30分	深谷幼稚園 深谷西幼稚園 桜ヶ丘幼稚園 藤沢幼稚園 上柴西幼稚園
【室内遊び】 ・絵本 ・紙芝居 ・リズム ・制作 など	※9園の中から1園を選択(申し込みはがきには第2希望まで必ず書いてください)。	幡羅幼稚園 常盤幼稚園 おかべ幼稚園 花園幼稚園
【戸外遊び】 ・園庭の遊具での遊び ・砂場遊び など 【ミニミニ講座】	※参加会場は、はがきでお知らせします。 ※各会場の日程は第1回開催時にお知らせします。	
第1・2・4回		
第3回	9月に1回実施	深谷ビッグタートル

第11回環境エコ川柳コンテスト 入賞者発表

問い合わせ 環境課 (☎585-5150)

次の方々が入賞されました(ペンネーム・敬称略)。

【一般部門】

特選 林清吉
準特選 町田敏江、小林静枝
佳作 花花、河田操、ケイ子姉、
天野敏子、田部井光男、大谷エイ
コ、安部孝、ほむじりくす、ユカリ、
西尾八郎、ゆめねこ、富士山登、
渡辺康弘、持田義男、島田憲一

【小中学生部門】

最優秀賞 丸山可憐
優秀賞 ミーナ、大沢飛悟、松戸小久
駿和、古田珠璃、田中祐都、平川
保杏音、山崎穂空、ねぎか、
彩、井上翔哉
※作品は、市ホームページをご覧ください。また、各公民館に掲示しています。

売却予定物件

物件番号	土地の所在	地目	地積(m ²)
土地 31-1	仲町710-2	宅地	169.53
土地 31-2	上柴町東 4-18-2	宅地	226.35
土地 31-3	上柴町東 4-18-3	宅地	331.34
土地 31-4	秋元町97	宅地	262.62

※都合により物件内容等が変更になる場合があります。

計量器定期検査の事前調査にご協力ください

問 商工振興課 (☎577-3409)

2年に一度、事業所などで取り引きや証明に使用している計量器(は

成年後見、不動産の名義変更など
予約受付電話番号☎048-838-7472

市提携保養所 『ホテルファミリアオみなかみ』

問 ホテルファミリアオみなかみ (☎0278-20-6060)

市内在住・在勤者は、お得に宿泊できます。

宿泊料金●大人118000円、子ども165000円(平日料金・繁忙期・土・休前日および特定日を除く) ※詳しくは問い合わせ先へ

深谷はばたき特別支援学校 学校公開週間・学校説明会

問 深谷はばたき特別支援学校 (☎578-1701・FAX578-1703)
とき●学校説明会11月12日(水)午前9時30分～11時45分、学校公開11月10日(月)～6月14日(金)午前9時30分～正午

問 学校説明会は、電話かファクスで問い合わせ先へ



出張法律相談会

問 岡崎玉司法書士会 (☎048-863-7861)

とき●4月18日(木)午後1時30分～4時30分

ところ●L・フォルテ

内容●相続、遺言、登記、債務整理

市有財産の売却(一般競争入札)

問 公共施設改革推進室 (☎568-5009)

入札日●6月24日(月)

実施案内書の配布期間・場所●4月25日(木)～5月31日(金)に問い合わせ先、または市ホームページから入手可能。

問 5月13日(月)～31日(金)までに問い合わせ先へ

憲法記念無料法律相談会

問 岡崎玉弁護士会熊谷支部 (☎521-0844)

とき●5月11日(土)午前10時～午後1時(受付11時午後0時30分まで)

ところ●熊谷市立商工会館

深谷駅市民ギャラリーをご利用ください

問 深谷駅市民サービスセンター (☎574-6333)

駅市民ギャラリーは、会議や面接会場、展覧会や楽器の練習などさまざまな用途で利用できる施設です。市内外問わずどなたでも利用できます。詳しくはお問い合わせください。

深谷駅市民ギャラリー 使用料

使用時間	使用料
1時間(午前9時～午後5時)	600円
1時間(午後5時～8時)	650円
全日(午前9時～午後8時)	5,500円

お知らせ

市指定給水装置工事事業者

問 水道工務課 (☎577-7529)

次の工事店は休止の届出により、

児童扶養手当額の改定

問 こども青少年課 (☎574-6646)

父母の離婚などで、父または母と生計を同じくしていない子どもを養育している家庭に支給される児童扶養手当の額が、4月分からの次の通り改定されました。

【4月分からの手当額(月額)】
特別児童扶養手当(1級) 5万2200円、特別児童扶養手当(2級) 3万4770円、特別障害者手当 2万7200円、障害児福祉手当 1万4790円、福祉手当(経過措置分) 1万4790円

深谷市自給対策計画を策定しました

問 保健センター (☎575-1101)

市では、『ともにつくる いのちを大切にすまちなか』を基本の考えとし、全ての人が、かけがえない個人として尊重され、『誰も自殺に追い込まれることのない社会』の実現を目指し、市民および関係機関と連携・協働して自給対策を推進してまいります。

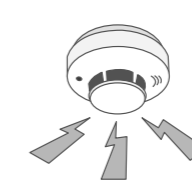
なお、『深谷市自給対策計画』は、市役所本庁舎、各総合支所、各公民館、図書館のほか市ホームページでも閲覧できます。

深谷市指定給水装置工事の事業を休止します。
■(有)棚澤住設(熊谷市)

住宅用火災警報器の設置状況調査のお願い

問 予防課 (☎571-0913)

市消防本部では、住宅用火災警報器の設置状況調査を実施します。無作為に抽出された約150世帯に、5月初旬から封筒に調査内容を明記したはがきを同封し、郵送します。調査はがきに回答し返信していただきますよう、ご協力をお願いします。



7月1日に『深谷市立地適正化計画』を公表します

問 都市計画課 (☎574-6654)

深谷市立地適正化計画を策定し、計画の公表を7月1日に予定しています。公表により、計画で定めた区域内で対象施設を休廃止する場合や、区域外で、一定規模以上の住宅や対象施設を建築する場合には、事前の届け出が必要となります。詳しくは、市ホームページで計画の事前周知を行いますので、ご確認ください。



深谷シネマ 4月の上映スケジュール

通常料金 1,100円 障がい者 900円
NPO法人市民シアター・エフ(☎551-4592)【火曜日定休】

4月 7日(日) 8日(月) 9日(火)・休館 10日(水) 11日(木) 12日(金) 13日(土) 14日(日)	パッドマン 5億人の女性を救った男 午前10時～ 午後5時～ 【インド/2時間17分/字幕】	私、斬、 午後1時～ 7日(日)上映後、塚本晋也監督による舞台あいさつあり 【日本/1時間20分】	世界一と言われた映画館 午後3時20分～ 【日本/1時間7分/ドキュメンタリー】	アタラント号(4Kレストア版) 午後8時～ 【フランス/1時間24分/字幕】	4作品しか遺せず29歳でこの世を去った映画作家ジャン・ピゴが1934年に発表した、唯一の長編監督作。その詩的な映像表現と才気に満ちた傑作がよみがえる
15日(月) 16日(火)・休館 17日(水) 18日(木) 19日(金) 20日(土) 21日(日) 22日(月)	世界一と言われた映画館 午前9時30分～ 14日(日)上映後、佐藤広一監督による舞台あいさつあり 【日本/1時間7分/ドキュメンタリー】	パッドマン 5億人の女性を救った男 午前11時30分～ 午後5時～ 【インド/2時間17分/字幕】	主人公の夫が妻のために清潔で安価なナプキンを大量生産できる機械を発明し、さらには女性たちの働く機会をつくり出そうと奮闘する姿を描く	ビブリア古書堂の事件手帖 午後2時20分～ 【日本/2時間1分】	メアリーの総て 午後8時～ 【英国・ルクセンブルク・米国/2時間1分/字幕】
23日(火)・休館 24日(水) 25日(木) 26日(金) 27日(土) 28日(日) 29日(月) 30日(火)	こんな夜更けにバナナかよ 愛しき実話 午前9時30分～ 【日本/2時間】	万引き家族 午後0時30分～ 午後5時30分～ 【日本/2時間】	主人公の夫が妻のために清潔で安価なナプキンを大量生産できる機械を発明し、さらには女性たちの働く機会をつくり出そうと奮闘する姿を描く	岡本太郎の沖縄 午後3時～ 【日本/2時間1分/ドキュメンタリー】	ゴッス・OWN・カントリー 午後8時～ 【英国/1時間45分/字幕】
5月 1日(水) 2日(木) 3日(金) 4日(土)	ボヘミアン・ラプソディ 午前9時～ 午後2時40分～ 【英国・米国/2時間15分/字幕】	『伝説のチャンピオン』『ウィ・ウィル・ロック・ユー』と いった名曲で知られるロックバンド、クイーンのボーカル、フレディ・マーキュリーの伝記ドラマ。昨年観客動員数1位の大ヒット作	こんな夜更けにバナナかよ 愛しき実話 午後0時10分～ 【日本/2時間】	岡本太郎の沖縄 午後5時30分～ (30日(休)は休映) 【日本/2時間1分/ドキュメンタリー】	バーニング 劇場版 午後8時～ (30日(休)は休映) 【韓国/2時間28分/字幕】

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 【4月】 1日(月)・8日(月)・12日(金)・15日(月)・22日(月)
【5月】 7日(火)・10日(金)・13日(月)・20日(月)・27日(月)
上柴図書館 【4月】 12日(金) 【5月】 10日(金)

深谷グリーンパーク・パティオ (☎574 - 5000・火曜日休館)

■営業時間:午前10時～午後9時(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
■入場料:一般=1,000円、小・中学生=500円
■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ぜひご登録ください。
■深谷駅より無料シャトルバスの送迎あり(土・日・祝日のみ)
■4月7日(日)はマスターズ水泳大会のため、4月6日(土)午後6時～7日(日)大会片づけ終了後まで25mプールは貸切となります。詳しくはパティオまでお問い合わせください。

イベント名	とき・内容	備考
春の空気を感じながら楽しいひとときをパティオで! 『パティオまつり2019』	4月14日(日)午前10時～午後4時 ダンスパフォーマンスやバンド演奏、キッチンカー、フリーマーケットの販売	ところ/深谷グリーンパーク内 多目的広場・特設ステージ
チューリップ球根掘り取り体験イベント	4月27日(土)午前9時から(小雨決行) ※悪天候時は4月28日(日)へ順延	持ち物/軍手・ミニスコップ・持ち帰り袋 服装/汚れても良い服装と履物 ※先着順で1人10球まで。球根がなくなり次第終了
パティオの婚活パティオ	4月28日(日) 今年度初回!新たな出会いを見つけましょう!	詳細はパティオまで ☎直接または電話でパティオへ
すこやかキッズ体操教室	毎週金曜日 午後4時～4時50分 (5月10日・17日・24日・31日) 体幹を鍛えながら、体づくり運動を中心にマット運動を行います。	対象/3歳～5歳(未就学児) ところ/第1研修室 定員/10人 参加料/4,000円(月額・開催回数によって変動します) ☎直接または電話でパティオへ

狂犬病予防集合注射

問 環境衛生課 (☎585 - 2215)

対象 生後91日以上の子犬
持ち物 案内はがき(登録されている飼い主のかた)

※市外で登録されている犬を譲り受けたり、市外で登録した犬を連れて転入した場合は、犬の転入手続きのため、鑑札をお持ちください。

料金
1頭につき3,300円(注射料金2,750円・済票交付手数料550円)

ただし、新たに登録が必要な場合は新規登録手数料3,000円が別途必要となります(注射との合計6,300円)。

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

※日程表の期間以外は獣医師のところで注射を受けてください(料金が異なります)。

2019年度狂犬病予防集合注射日程表

4月	午前		午後	
	9時～10時	10時30分～11時30分	1時～2時	2時30分～3時30分
8日(月)	春日神社	皇山五所自治会館	長在家東自治会館	中折之口自治会館
9日(火)	上原集会所	川本総合支所	荒川集荷所	花園就業改善センター
11日(木)	上郷自治会センター(花園地区)	武蔵野自治会館	下郷公民館(花園地区)	花園総合運動公園
12日(金)	後榛沢公会堂	榛沢小学校駐車場	岡里自治会館	岡部多目的センター
15日(月)	岡新田集会所	岡部総合支所	JAふかやゆめ支店	本郷農業総合センター
16日(火)	上柴コミュニティセンター	上柴町西7丁目自治会館	藤沢公民館	大谷集落センター
18日(木)	八基公民館	豊里公民館	大寄公民館	明戸公民館
19日(金)	南公民館	わんぱくランド駐車場	幡羅公民館	-
20日(土)	9時30分～11時		1時30分～3時	
	深谷公民館 ※深谷市役所から変更			

※新庁舎建設工事のため、4月20日(土)の会場は深谷市役所から深谷公民館に変更しています。また、市民体育館・常盤公園・東方公園の3会場は2019年度から廃止となりましたのでご注意ください。

2019年度 市税の納付月

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

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

各種無料相談

※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 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 空き家法律相談	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 空き家に関する法律相談 予約制	毎月火曜日、第1・5木曜日 午後1時30分～4時30分 第4木曜日 午後1時30分～4時30分	市役所西別館 会議室
市民相談	自治振興課 ☎574-8597	市民生活に関する相談	月・水・金曜日 午前9時30分～正午、午後1時～4時30分 ※受け付けは午後4時まで	市役所北別館 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 予約制	毎月第1火曜日 午前9時～正午 ※予約は自治振興課へ	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～正午、午後1時～5時 ※受け付けは午後4時30分まで	県庁第2庁舎 交通事故相談所
教育相談	教育研究所 ☎572-9456	子どもの発達障害や、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 ※メールは24時間受け付け ☐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	4月10日(水)・25日(休)、5月10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 予約制	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
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扱	月～金曜日 午前10時～午後5時	キララ上柴 ふるさとハローワーク
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
障害福祉相談	市障害者基幹相談支援センターうらら ☎551-8777	年齢問わず障害・難病に関する困りごとや悩みなどの相談 ※事前予約も可	月～土曜日 午前9時～午後6時	市障害者基幹相談支援センターうらら(境168-1)
生活困窮相談	自立相談支援機関 ☎568-5014	経済的に困窮しているかたの生活や仕事に関する困りごとの相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	生活福祉課
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・メール相談は随時	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ☐hoken@city.fukaya.saitama.jp	保健センター
こころの健康相談	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24日(水)午後1時～2時	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 予約制	4月11日(水)、5月9日(休)午後1時30分～2時30分、4月23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
4月7日(日)	神足眼科医院	☎574-6754	4月14日(日)	石川医院	☎571-0038
4月14日(日)	清水眼科医院	☎581-0378			

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

休日診療所・こども夜間診療所(☎573-7723・国済寺319-3)

●休日診療所

診療日	4月 7日・14日・21日・28日・29日・30日 5月 1日・2日・3日・4日・5日・6日・12日・19日・26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

●こども夜間診療所

診療日	4月 6日・7日・13日・14日・20日・21日・27日・28日・29日・30日 5月 1日・2日・3日・4日・5日・6日・11日・12日・18日・19日・25日・26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(中学生以下)

医療機関を受診する前に

●埼玉県医療機能情報提供システム
場所や診療科目、時間などの条件を入力すると、県内約1万カ所の医療機関や薬局を検索することができます。
☐「埼玉県医療機能情報提供システム」で検索

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

電話番号 ☎#7119

相談時間 24時間365日
☎048-824-4199(ダイヤル回線、1P電話、P.H.S.、都県境の地域は1Pの番号におかけください。)

●全国版救急受診アプリ(消防庁作成アプリ「愛称「Q助」」)
急な病気やけがをしたとき、該当する症状などを画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応として「いますぐ救急車を呼びましょう」、「できるだけ早くに医療機関を受診しましょう」、「緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう」または「引き続き、注意して様子を見てください」という文言が表示されます。ぜひ活用ください。



▲アプリの入手はこちらから(アプリは無料)

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

【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 4月11日(休) 午後1時30分～3時30分
ところ 東都大学
参加料 100円
※認知症のかたとその介護者を主に対象

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 4月14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

エンゼルオレンジカフェ

【問い合わせ】
エンゼルの丘 ☎546-1200
とき 4月18日(休) 午前10時～11時30分
ところ つばさ保育園
参加料 無料

むさし愛光園オレンジカフェ

【問い合わせ】
むさし愛光園 ☎551-5511
とき 4月20日(出) 午前10時～正午
ところ むさし愛光園
参加料 無料

ふじさわ苑オレンジカフェ

【問い合わせ】
ふじさわ苑 ☎571-1234
とき 4月21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

なごみオレンジカフェ

【問い合わせ】
医師会なごみ ☎577-5371
とき 4月26日(金) 午前10時～11時30分
ところ 老人保健施設FOMA・なごみ
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 4月28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(昼食の希望者は350円)

家族の介護で悩みを持つ人たちの交流の場
介護者のつどい

【問い合わせ】 介護サポーターズ深谷・森田さん
☎571-0757
とき・ところ ①4月17日(休) 午後1時30分～3時30分
いこいの家(ショートステイだんらん隣)
②4月20日(出) 午後1時30分～4時
コープみらいプラザ深谷

【胃内視鏡検査医療機関一覧】

医療機関名	電話番号
あさみ医院	☎584-5565
いづかクリニック	☎551-1117
岩崎医院	☎572-8181
皆成病院	☎574-1111
桜ヶ丘病院	☎571-1171
佐々木病院	☎571-0242
すずきクリニック	☎580-6682
はしもとクリニック	☎551-8410
深谷中央病院	☎571-8032
深谷寄居医師会 メディカルセンター	☎570-6111
みやはらクリニック	☎583-7076
埼玉よりい病院	☎579-2788
藤野クリニック	☎581-1035

胃がん検診(胃内視鏡検査)
他の検診に先駆けて開始

【問い合わせ】 保健センター ☎575-1101

胃がん(内視鏡)検診のみ4月から受けられるようになりました。ぜひこの機会にお受けください。なお、胃がん(内視鏡)検診以外の各種健(検)診は6月開始となります。

対象 今年度末偶数年齢になる50歳以上のかた
実施期間 2020年2月29日(出)まで
費用 2,500円(75歳以上、生活保護受給者などは無料)
各医療機関に直接お申し込みください。



年に1度は体をチェック！
人間ドック・脳ドックを受けましょう！

【問い合わせ】 保険年金課 ☎574-6641

国民健康保険の被保険者が人間ドックまたは脳ドックを受ける場合に、その費用の一部を助成します(助成はいずれか一方のみ)。

対象 次の要件を全て満たすかた
①申請日当日、深谷市国民健康保険の被保険者で、その資格を取得してから1年以上を経過している
②申請日当日、満35歳以上
③深谷市国民健康保険税を完納している世帯
※人間ドックの補助は、市の実施する特定健診と同一年度に重複して受けられません。
受検期間 2020年2月末まで
助成額 17,500円(補助の上限額)
申し込み 2020年1月末までに、国民健康保険証

をお持ちの上、問い合わせ先または各総合支所市民生活課へ。なお、必ず受検前に申請してください。事前申請のない検診は助成対象外となります。

【指定医療機関】

指定医療機関は、市内外に複数あります。詳しくは市ホームページをご覧ください。お問い合わせ先へ
右のQRコードからも確認できます。



※指定医療機関以外でも助成を受けられます。手続き方法が一部異なりますので広報ふかや5月号折り込みのチラシをご覧ください。お問い合わせください。

2024年度まで延長になりました！
高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

【問い合わせ】 保健センター ☎575-1101

対象者には、4月中に案内を送付します。希望者は事前に保健センターで申し込みの上、接種してください。

対象 次のいずれかの要件を満たすかたで、過去に高齢者肺炎球菌予防接種を受けていないかた
①平成31年度の対象者

65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日 生
70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日 生
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日 生
80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日 生
85歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日 生
90歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日 生
95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日 生
100歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日 生

②60歳以上65歳未満のかたで、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスに

よる免疫の機能に障害を有するかた(身体障害者手帳1級程度)

接種費用 4,000円
※生活保護世帯のかたは無料。詳しくはお問い合わせください。

申し込み 接種前に問い合わせ先へ
※予診票の送付手続きには1週間程度掛かります。
※65歳のかたは案内に同封の予診票を直接医療機関へ持参し、お申し込みください。

【深谷市行政措置予防接種】

対象 過去に高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことのない65歳以上のかた(定期接種対象者以外)
申し込み 接種前に問い合わせ先へ
※詳しくは市ホームページ(『深谷市 肺炎球菌』で検索)をご覧ください。

変更になります！
『障害福祉相談』窓口

【問い合わせ】 障害福祉課 ☎577-5524

身体障害者・知的障害者・難病患者およびその家族に相談や福祉情報の提供、専門機関の紹介などの業務を行っていた『深谷市障害者相談支援センターベール』は、3月31日をもって閉鎖となりました。4月1日からは、障害福祉課に変更になります。

『患者に身近な医師が教える
B型肝炎とのつきあい方』

【問い合わせ】 全国B型肝炎訴訟埼玉弁護団
☎048-862-0377

とき 5月11日(出) 午後1時30分～4時30分
ところ ソニックシティホール国際会議場
定員 200人 講師 船生純志氏(あいおいクリニック(秩父市)院長)

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。下記の各事業（マタニティ教室、マタニティごはん♡赤ちゃんごはんレッスン、離乳食レッスンを除く）の対象になるかたへは、個別に通知を発送しています。

【ところ】 深谷=保健センター おかべ=おかべ子育て支援センター 川本=川本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 4月 9日(火) 6月 4日(火)	午後1時30分～3時30分 (受け付け:午後1時20分～1時30分) おおむね妊娠中期のかた ・たまごコース:おっぱいのお手入れ方法、お産や育児について ・ひよこコース:保育実習(赤ちゃんの抱き方、お風呂の入れ方、オムツ交換など)、お父さんの妊婦体験、市の保健事業の話 ※要電話予約
	ひよこコース	深谷 4月 13日(土)	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	5月 30日(日)	午前9時30分～正午 (受け付け:午前9時20分～9時30分) おおむね妊娠中期のかた ・妊娠中の食事のポイント、離乳食スタートのお話、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 9日(火) 5月 14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 ※要電話予約(1週間前までに) (託児を希望するかたは、予約時にご相談ください)
4カ月児健康診査	深谷	4月 12日(金) 16日(火) 23日(火)	受け付け:午後0時30分～1時30分 平成30年11月25日～12月18日生まれ
1歳6カ月児健康診査	深谷	4月 10日(火) 19日(金)	受け付け:午後0時30分～1時30分 平成29年 9月12日～ 9月30日生まれ
		5月 9日(日)	平成29年10月 1日～10月10日生まれ
3歳児健康診査	深谷	4月 11日(火) 18日(日)	受け付け:午後0時30分～1時30分 平成27年 9月 9日～ 9月30日生まれ
		5月 8日(日)	平成27年10月 1日～10月10日生まれ
乳幼児相談	深谷	4月 15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)
	花園	4月 19日(金)	
	川本	4月 22日(月)	
	おかべ	5月 13日(月)	
【NEW】 赤ちゃんサロン	花園	4月 9日(火)	午前10時～11時30分 (受け付け:午前10時～11時) 対象 おおむね4カ月未満の乳児とその保護者 内容 体重測定、発育や授乳についての育児相談、保護者同士の交流
	深谷	4月 25日(日)	
離乳食相談	深谷	4月 24日(日)	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

●赤ちゃんサロン 3月まで行われていた『赤ちゃん相談』から名称を変更。予約不要なのでお気軽にご利用ください。

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、✉boshi@city.fukaya.saitama.jp

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



アプリで便利に! 『パパ・ママ応援ショップ優待カード』

問い合わせ こども青少年課 ☎574-6646



『パパ・ママ応援ショップ優待カード』の利用は、有効期限がないスマートフォンアプリが便利です。右のQRコードから『ふかや子育てアプリHUG* TAMA』もしくは、県公式スマートフォンアプリ『まいたま』内の『パパ・ママ応援ショップサブアプリ』をダウンロードしてご利用ください。妊娠中から子どもが18歳になる年度末まで利用できます。

※スマートフォンアプリでの取得が難しいかたは、こども青少年課で紙の優待カードを配布中です。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。



深谷市産後ケア事業に『訪問型』が追加になりました

問い合わせ 保健センター ☎575-1101

出産後に頼れる人がいないかたの育児をサポートし、休息を取れるようにするため、市では産科医療機関や助産所と連携し産後ケア事業を実施しています。これまでの『宿泊型』、『日帰り型』に加え、今年度から助産師などが自宅を訪問する『訪問型』サービスを開始しました。利用料・利用方法など詳しくはお問い合わせください。
対象 深谷市に住居登録がある生後2カ月未満(『訪問型』は生後3カ月未満)の赤ちゃんとも母親で次の全てに該当するかた ①家族などから家事・育児などの産後の援助が十分受けられない ②出産後の体調や育児に不安がある
内容 母親の体のケア、赤ちゃんのケア、授乳や沐浴などの指導・相談

子ども向けおはなし会・映画会

※L・フォルテ図書室は上柴図書館になりました。

問い合わせ	内容	とき	ところ	備考
深谷図書館 ☎571-8210	絵本『こっぴ』、おはなし『とりのみじい』、大型絵本『きょだいなきょだいな』『ぐりとぐら』	4月27日(土) 午前10時30分～	深谷図書館 3階展示室	対象 幼児、小学校低学年 30分程度
	絵本『くだもの』、パネルシアター『ねないこだれだ』、手遊び、わらべうたなど	5月 9日(日) 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とも同じ内容です。 各20分程度
上柴図書館 ☎571-5800	絵本、紙芝居など	4月16日(火) 午後3時30分～	L・フォルテ チューリップ	対象 幼児、小学校低学年 30分程度
岡部図書館 ☎585-5968	絵本『山いっばいのきんか』『そらいろのたね』、紙芝居『おおきくおおきくおおきくなあれ』	4月20日(土) 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 30分程度
川本図書館 ☎583-6250	絵本『きいちゃん』『わたしのもりをぬけたら』、大型絵本『おしゃれなおたまじゃくし』、折り紙	5月11日(土) 午前10時30分～	川本公民館 1階和室	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、映画『赤いカーネーション』 2部:絵本、手品、手遊びなど	5月 4日(木) 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

こどもの読書週間 特集展示 『食べることの本』

とき・ところ 4月23日(火)～5月12日(日)各図書館開館日・深谷市立図書館5館(深谷・上柴・岡部・川本・花園)期間中に読書手帳を全て記入して図書館窓口を持参すると特製しおりと『ふっかちゃん』缶バッジをプレゼント。

※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
ひよこ	親子アダンス	4月25日(木) 午前11時～正午	スキンシップをとり、親子で一緒に楽しみましょう	会場:Lフォルテ コリ 要予約、先着10組
	親子体操	5月 7日(火) 午前10時～11時	親子でたくさん体を動かしましょう	会場:Lフォルテ ハナミズキ 要予約、先着10組
	音楽であそぼう!!	5月 9日(木) 午前10時～11時	音楽のリズムに合わせて親子で楽しみましょう	会場:Lフォルテ コリ 要予約、先着10組
深谷	ジムナスティック	4月15日(月) 午前10時～正午	深谷ビッグタートルサブアリーナにて体育・英語遊び	深谷西・藤沢・上柴共通
	こどもの日制作	4月16日(火) 午前10時～正午	こどもの日にちなんだ制作をします。歌やお遊戯も楽しみましょう	-
	体験保育	4月23日(火) 午前10時～11時	今日は何をするのかな? ～すくすく交流会～	要予約
	のびのび	4月23日(火) 午前10時～正午	室内を開放します! 親子で楽しく過ごしましょう!	-
	ミニハイキング	5月 7日(火) 午前10時～正午	お友達といっしょに仙元山で遊びましょう	仙元山集合(雨天の場合、深谷)
深谷西	こどもの日制作	4月18日(木) 午前10時～正午	こどもの日にちなんだ制作をします。歌やお遊戯も楽しみましょう	-
	体験保育	4月25日(木) 午前10時～11時	今日は何をするのかな? ～すくすく交流会～	要予約
	のびのび	4月25日(木) 午前10時～正午	室内を開放します! 親子で楽しく過ごしましょう!	-
	ミニハイキング	5月 9日(木) 午前10時～正午	お友達といっしょに仙元山で遊びましょう	仙元山集合(雨天の場合、深谷西)
	体験保育	4月17日(水)、5月8日(水) 午前10時～11時	今日は何をするのかな? ～すくすく交流会～	要予約
藤沢	のびのび	4月17日(水)、5月8日(水) 午前10時～正午	室内を開放します! 親子で楽しく過ごしましょう!	-
	ジュニア	4月22日(月) 午前10時～正午	小さいお子さんを持つお母さんに役立つ遊びがいっぱいです	-
	こどもの日制作	4月24日(水) 午前10時～正午	こどもの日にちなんだ制作をします。歌やお遊戯も楽しみましょう	-
上柴	体験保育	4月19日(金)、5月10日(金) 午前10時～11時	今日は何をするのかな? ～すくすく交流会～	要予約
	のびのび	4月19日(金)、5月10日(金) 午前10時～正午	室内を開放します! 親子で楽しく過ごしましょう!	-
	こどもの日制作	4月26日(金) 午前10時～正午	こどもの日にちなんだ制作をします。歌やお遊戯も楽しみましょう	-
すみれ	室内遊び	月・水・金曜日 午前8時30分～午後1時30分	ピアノのリズムに合わせて遊んだり、気に入った絵本やおもちゃで遊んだりしましょう	-
	園庭開放	月・水・金曜日 午前9時～正午	お天気の良い日は親子で砂、泥遊びを楽しみましょう	-
	身体測定	4月12日(金)、5月10日(金) 午前9時30分～午後1時	身長と体重を計測しましょう	-
	給食体験	4月24日(水)、5月8日(水) 午前11時～正午	年齢に合った給食を親子で味わいましょう	先着5組、要予約 費用負担あり
	親子リズム	4月11日(木) 午前10時～11時	親子でリズム遊びを楽しみましょう	-
ふき	お誕生日会	4月18日(木) 午前10時～11時	4月生まれのお友だちをみんなで祝いましょう	-
	このぼり作り	4月25日(木) 午前10時～11時	このぼりを作りましょう	-
	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	親子体操	金曜日 午前9時30分～11時	親子で楽しく体を動かしましょう	要予約
	歯科セミナー	5月8日(水) 午前10時～11時30分	歯科医による歯磨きの実践・講話セミナー	会場:龍原のこキッズ保育園、要予約
	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(最終木曜日はお誕生日会)	花園工でも開催
エンゼル	給食体験	4月10日(水)、5月7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	4月24日(水) 午前10時～11時	専門のプールで親子一緒に楽しく遊びます	要予約、費用負担あり
	リトミック	4月16日(火) 午前11時～11時30分	専門講師による音楽リズム遊びを親子で楽しめます	要予約、先着15組
花園工	リトミック	4月18日(木) 午前11時～11時30分	専門講師による音楽リズム遊びを親子で楽しめます	要予約、先着15組
	協栄スイミングで遊ぼう	4月22日(月) 午前10時～11時	専門のプールで親子一緒に楽しく遊びます	要予約、費用負担あり
	お誕生日会	4月25日(木) 午前10時30分～11時	4月生まれのお友だちをみんなで祝いましょう	-

明戸	明戸子育て支援センター (明戸保育園内)	☎573-5115
おかべ	おかべ子育て支援センター (みらい幼稚園おかべ内)	☎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 (川本保育園内)	☎583-2233
深谷	深谷保育園ハート・PoPo子育て支援センター (深谷保育園内)	☎551-6333
深谷西	深谷西保育園ハート・PoPo子育て支援センター (深谷西保育園内)	☎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 (深谷藤沢保育園内)	☎572-1511
上柴	深谷上柴保育園ハート・PoPo子育て支援センター (深谷上柴保育園内)	☎578-8777
すみれ	すみれ保育園子育て支援センター (すみれ保育園内)	☎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 (あけぼの保育園内)	☎572-0022 月～金曜日 午前9時30分～午後2時30分
エンゼル	エンゼル子育て支援センター (エンゼル保育園内)	☎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 (花園エンゼル保育園内)	☎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 (ふきのとう保育園内)	☎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 (川本のこキッズ保育園内)	☎583-2771 火・水・金曜日 午前9時30分～午後2時30分
オアシス	地域子育て支援センターオアシス (花園第三保育室隣)	☎501-8523 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 (桜ヶ丘保育園内)	☎571-6941 月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～3時
ひよこ	地域子育て支援センターひよこひろば (本住町2-21)	☎578-8468 火～金曜日 午前9時～午後2時

【名称変更】花園第2ナーサリースクールもも2ひろばは4月から『地域子育て支援センターひよこひろば』に名称を変更し、場所と電話番号が変わりました。
◆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 (オアシスのみ月～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	オアシスのみ要予約
	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しています 事業のない時間に、園庭を開放しています	詳しくはお問い合わせください 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	ふれあい遊びや季節の制作などが楽しめます	5月29日(水)お誕生日会
	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を通して、心の育ちを応援します	おかべ・川本でも開催
	パワフルランド	5月23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	親子エクササイズ『親子体操』	5月30日(水) 午前10時～11時	運動器具を使って親子で体を動かしましょう	要予約、先着15組 1歳以上児と保護者
	わくわく教室	水曜日 午前10時30分～11時30分	ふれあい遊びや季節の制作などが楽しめます	5月29日(水)お誕生日会
	ベビーオイルマッサージ	5月 9日(水) 午前10時～11時	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	要予約、先着15組 10カ月未満児と保護者
	給食体験	5月14日(水) 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
	わくわくランド	5月23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: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	ふれあい遊びや季節の制作などが楽しめます	5月29日(水)お誕生日会
	キラキラ広場	5月9日(水)・23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て、身体測定もお手伝いします	-
	ベビー&ママピクス	5月16日(水) 午前10時～11時	親子で楽しく体を動かして、産後の運動不足を解消しませんか?	要予約、先着15組 1歳未満児と保護者
オアシス	わらべうた	5月22日(水) 午前10時30分～11時30分	わらべうたサークル『あんころもち』による懐かしいわらべうたあそびです	-
	子育て講座	木曜日 午前10時～正午	完璧な親なんていない! みんなでおしゃべりしましょう	要予約、先着10組(託児あり)
	あそぼう会	金曜日 午前10時30分～11時	親子で楽しく制作をします	-
	身体測定	4月16日(火) 午前10時～11時	身長・体重を測ってみましょう	-
桜ヶ丘	お誕生会	4月16日(火) 午前10時45分～11時	みんなでお祝いしましょう	-
	べったんこ教室	5月8日(水)・15日(水) 午前10時30分～11時30分	親子で制作を楽しみましょう	8日=1歳半以上児親子 15日=1歳半未満児親子 要予約、先着15組ずつ
	おはなし教室	5月10日(金)・24日(金) 午前10時30分～11時	豊かな心を育む絵本や紙芝居の読み聞かせです	要予約、先着20組
お誕生会	5月22日(水) 午前10時30分～11時30分	5月生まれのお友だちをみんなで祝いましょう	要予約、先着20組	

パパ・ママにオススメ! 今月の1冊

13 おっぱい
みやにしたつや 作・絵 鈴木出版



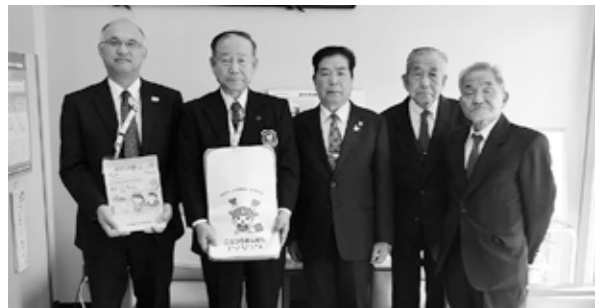
子育て中のパパ・ママが、子どもと楽しむための本を紹介します

ここがイチオシ!

この思い切った表題の『おっぱい』は2～6歳くらいまでの小さな子どもたちに本当に人気があります。私もよく多くの子どもたちの前で読みますが、子どもたちの反応はもとより、読んでいるほうもまた楽しい絵本です。
元気に明るく、おおらかに育てたいという願いの絵本だと思います。その人気の秘密に触れ、ぜひ子どもたちに読んであげてください。そして子どもたちの反応を感じてください。



紹介者 荒木利公さん
所属 お話の会『希』
毎月市内の子育て支援センターや花園図書館(アクロス)などで絵本読み聞かせ・手品などを行っています。



(写真左から) 吉田教育部次長、小柳教育長、小暮交通安全協会会長、金田副会長、滝澤副会長

2月15日・教育庁舎 ランドセルカバー贈呈式

深谷交通安全協会から、小学校新1年生向けに『ランドセルカバー』が贈呈され、代表して小柳教育長が受け取りました。



2月18日・もくせい館 来館者100万人達成！

平成7年に開館した『もくせい館』。100万人目の来館者を記念して、市イメージキャラクター『ふっかちゃん』と館長から記念品が手渡されました。



3月2日・ふかや緑の王国 園内いっぱいの梅！『梅まつり』

園内で100種類を超える梅が楽しめる『ふかや緑の王国』。当日は、もちつき大会をはじめさまざまなイベントが行われ、来場者を楽しませました。



3月3日・埼玉工業大学 第4回深谷ものづくり博覧会

優れた技術を持つ市内企業が大集結！『ビス早打ち王選手権』をはじめ、さまざまなイベントを通して、来場者楽しんでいただきながらその技術をPRしました。



3月5日・渋谷TOEI (東京都渋谷区) 大ヒット！『翔んで埼玉』

映画の大ヒットを記念して行われた舞台あいさつに『ふっかちゃん』が登場！出演者や観覧者に労(ねぎら)いの『深谷ねぎ束』を贈り、会場を沸かせました。



3月7日・寄居警察署 ランドセルカバー贈呈式

小学校新1年生の代表者が寄居地区交通安全協会から『ランドセルカバー』を贈呈されました。4月からは新1年生が使用する姿が見られるでしょう。



▲左上から時計回りに(写真①)ハーフ競技の先頭集団選手の力強い走り(写真②)小学5年生男女が出場した2.4km競技スタートの瞬間(写真③)1.6km競技。親子で一緒に走りました(写真④)ゴールした後に食べる深谷名物『煮ぼうとう』は格別の味です



▲開会式であいさつをする永山絢斗さん
▲永山さんは一部の競技でスターターを務めたほか、ランナーとハイタッチするなど参加者とふれあいました。

2月24日・深谷ビッグタイトル ふかやシティハーフマラソン

晴天のもと行われた『ふかやシティハーフマラソン』。13回目の開催となる今年も絶好のマラソン日和となり、5,285人の参加者は、それぞれ持てる力を発揮して春の深谷を走りました。

また、今年は大河ドラマ『いだてん』で深谷出身の『野口源三郎』役を演じる永山絢斗さんがランナーを激励するために来場し、大会を盛り上げました。

キラリ 熱中時間

MFJ全日本ロードレースST600クラスで活躍中

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。



バイクレース
すぎやまゆうき
杉山優輝さん

夢は世界選手権に
出場し優勝すること

時速200kmを超える速度でサーキットを走るバイク。運転しているのは、深谷市在住の杉山優輝さんです。

杉山さんは、父親の影響で9歳からポケットバイクに乗り始め、現在は全日本ロードレースのST600クラスで活躍しています。

憧れのレーサーは、世界でも活躍した加藤大治郎と、現在も『MotoGP』で活躍するホルヘ・ロレンソだという杉山さん。

バイクレースの魅力を伺うと「ピリピリとした緊張感と時速200キロを超えることもあるスピード感ですね。」と話してくれました。

自分のレースで自信のあるところは、ストレートコースでの『ス

リップストリーム（前を走る選手の背後に付き、速度を上げること）』を利用した追い抜きだという杉山さん。そして『スタート直後の走り』を課題としています。「ST600で走り始めて今年が3年目なので、その課題を克服してチャンピオンになることが今シリーズの目標です。そして、鈴鹿8時間耐久ロードレースにも出場したいです。」と力強く答えてくれました。

今までのレースを振り返り、雨の中でのレースや初めての優勝したレースの事も楽しそうに話してくれた杉山さん。これからも力強い走り、トップレーサーを目指します。



▲レース中の杉山さん。コーナーでは時速約200キロから約80キロまで減速するそうです。▲『ふっかちゃん』も応援に駆けつけました。



レースの予定や結果など最新情報は、杉山さんのブログで発信しています。詳しくはホームページへ
▶ <https://ameblo.jp/ride36/> をご覧ください。

新庁舎

建設進行中！第12回

深谷市役所は、2021年4月に新庁舎へと生まれ変わります。このコーナーでは、新庁舎に関する情報をお知らせしていきます。問い合わせ/新庁舎建設推進室 ☎501 - 2610 今までの取り組みや最新情報は市ホームページをご覧ください。 [深谷市庁舎建設](#) [検索](#)

■1階・2階部分が出来上がってきました

1階の柱、2階の梁、床が組み上がり、現在は2階の柱の施工をしています。引き続きPCa工事および西側部分の鉄骨工事を進めていきます。

※PCa（プレキャストコンクリート）=あらかじめ工場で作られたコンクリート製品

●今後の予定

4月 2階PCa工事、鉄骨工事

5月 3階PCa工事、鉄骨工事

★市HPで新庁舎完成のイメージ動画を公開中！ぜひ、ご覧ください。

工事に伴い、駐車場が狭くなっているため、市役所へお越しの際は庁舎西側の臨時駐車場をご利用ください。周辺の安全に配慮し工事していますが、ご来庁の際は、十分ご注意ください。



▲3月15日の工事の様子。



▲臨時駐車場案内図

混雑緩和にご協力ください
駐車場の減少や届け出などの集中により市役所本庁舎が混雑し待ち時間が長くなっています。本庁舎以外の総合支所や公民館などでも取り扱っている業務がありますので、各窓口を利用して混雑緩和にご協力をお願いします。詳しくは市ホームページ（☎「深谷市 窓口の混雑緩和」で検索）をご覧ください。

ふっかちゃんの日常から
深谷が見えてくる

ふっか散歩

⑩ 深谷市立図書館



◀ここは1階の図書コーナーだよ。子ども向けの絵本から深谷のことがわかる郷土資料まで約25万冊も本があるんだって。ほかに新聞・雑誌コーナーや渋沢栄一さんのコーナーもあるよ。いろいろな企画展もやっているんだって。



ふっかちゃんのつぶやき

映画『翔んで埼玉』も、もう観たかなあ？ふっかちゃんもチラッと出演してるよ！エンドロールまでお見逃しなく〜♪ Y(o)u OoY



▲3階の展示室では、『おはなし会』や文化財の展示とかいろいろなイベントができるんだって。この日は、小さな子ども向けの『おはなし会』をやっていたよ。22ページに『おはなし会』の予定が載っているから、みんなも来てね♪

今日は『深谷市立図書館』にきたよ♪『深谷市立図書館』は平成2年にオープンした3階建ての図書館で、市内5つの図書館の中で1番、本がいっぱいあるんだって！さっそく中に入ってみたいよ〜っと！



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 元気と笑顔で参画するまち ふかや
関人権政策課 ☎574 - 6643

深谷市女性活躍等推進事業所として、新たに『社会福祉法人邑元会あかつき』を認証しました！



市では、女性の活躍や男女共同参画の推進に積極的に取り組む事業所を『深谷市女性活躍等推進事業所』として認証する制度を設けており、この度、市内で8番目の認証事業所として『社会福祉法人邑元会 あかつき』を認証しました。『あかつき』では、育児・介護休業や、育児のための短時間勤務や労働日数の短縮制度のほか、アニバーサリー休暇などの休暇を設けて有給休暇の取得促進を図るなど、仕事と家庭の両立を支援し、働きやすい職場環境づくりに努めています。

認証事業所は、広告や名刺などに認証事業所であること、また、深谷市女性活躍等認証事業所のシンボルマークを表示することができ、イメージアップ、安定した雇用継続、優秀な人材の確保などの効果が期待できます。市では、今後も女性活躍を推進する市内事業所を認証し、深谷市の女性活躍と男女共同参画の推進が図られるよう支援していきます。

深谷市配偶者暴力相談支援センターを設置しました

市では、DV被害者に対する身近な相談窓口として、『深谷市配偶者暴力相談支援センター』を設置しました。DVでお悩みのかたは、1人で悩まずご相談ください。また、周りに悩んでいるかたがいたら相談窓口を教えてください。

開設日時 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分（祝日および年末年始を除く）

問い合わせ ☎574 - 6643

ガーデンシティふかや推進室 [ふかや緑の王国・深谷市櫛引24-2(花植木流通センター隣)] ☎551-5551
花を愛し、人を愛し、地域を愛するまちづくり!!

第16回 ふかや花フェスタ & オープンガーデンフェスタ

4/27(土) 28(日)

午前9時～午後4時 (28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59軒のお庭がオープン

特設ステージにて無料のトークショー&デモンストレーション!

<p>27日(土)午前10時20分～ ギャザリングアーティスト もりた まさき 森田真樹先生による 全国が深谷に注目 今話題の ギャザリング デモンストレーション</p>	<p>27日(土)正午～ キューピー(株)&J:COM 熊谷・深谷 プレゼンツ ROSE LABO(株)代表 田中綾華さん キューピー(株) まつむら かよ 野菜ソムリエ上級プロ 松村佳代さん ワイズ フラワー Y's Flowerによる トークショー 花のある食卓のご提案～ブーケサラダ～</p>	<p>27日(土)午後1時～ 日本ハンギングバスケット協会 埼玉支部による デモンストレーション 夏まで楽しめる ハンギングバスケット</p>	<p>28日(日)午前10時20分～ J:COM 熊谷・深谷 プレゼンツ 深谷市花き生産組合連合会と 深谷フラワーQueenによる トークショー 深谷の花について</p>
---	---	---	---

花フェスタガーデニング教室参加者募集! 【定員:各20人 申し込み:4月9日(火)から電話でふかや緑の王国へ】

【4月27日(土)】

- ①選んで作って眺めて楽しいコンテナガーデン (講師=星野学氏)
とき・参加料 午前10時～11時・2,000円
- ②土を使わない新しい寄せ植え ギャザリング体験教室 (講師=森田真樹氏)
とき・参加料 午前11時30分～午後0時30分・2,000円
- ③ちょっとおしゃれに生け花 キッズ～大人まで (講師=澤香代氏)
とき・参加料 午後1時～2時・500円
- ④バルーンを使った母の日アレンジ (講師=本庄恵美氏)
とき・参加料 午後2時30分～3時30分・1,800円

【4月28日(日)】

- ①母の日に作って贈ろう ハーバリウム教室 (講師=長江剛氏)
とき・参加料 午前9時30分～10時30分・1,500円
- ②簡単に作れるキッズガーデニング教室 (講師=JAふかや職員)
とき・参加料 午前10時50分～11時50分・1,000円

オープンガーデン 交通のご案内

花めぐりタクシー (予約不要)

JR深谷駅前を出発し、オープンガーデン5～6軒を2時間程度で見学するタクシーです。
料金 1台貸し切りで6,200円
運行 ミツワタクシー、深谷合同タクシー、深谷タクシー

花めぐりツアーバス (2コース)

オープンガーデンとして公開される59軒のお庭を時間に合わせて、バスでめぐりツアーです。事前に予約をお願いいたします。
集合・出発 JR深谷駅北口
内容 ①おすすめショート＝オープンガーデン6軒(2時間)・1,400円
②おすすめメディアム＝オープン

ガーデン約10～11軒(3時間)・2,000円
予約 バス運行協力事業者代表・深谷観光バス(☎571-1881)

レンタサイクル

貸出場所 ふっかちゃんショップ、中山道深谷宿本舗
利用料 普通自転車＝1日500円、2時間200円 電動自転車＝1日1,000円、2時間500円

問い合わせ

ふっかちゃんショップ(577-3558)、中山道深谷宿本舗(☎575-0088)



『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。

『深谷オープンガーデンブック2019』完成!

『深谷オープンガーデンブック2019』を持って、第16回ふかや花フェスタ&オープンガーデンフェスタをお楽しみください。

料金 1冊500円(送料=1冊180円)

問い合わせ

オープンガーデン花仲間・栗原さん(☎090-7183-3481)



▲深谷オープンガーデンブック2019

王国からのお知らせ!

暖かくなり、おでかけ日和になってきました。春のふかや緑の王国へぜひお越しください。

いいね!
No.61

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!



エル・フォー

☎573-1571

住所:原郷772-3



◀市イメージキャラクター『ふっかちゃん』デザインのTシャツなども作っています。



▲施設内作業の様子。丁寧にカーテンレールを組み立てます。

『みんなちがって みんないい』

エル・フォーは、平成23年12月に県の認可を受けた就労継続支援B型の事業所です。『一緒に頑張ろう!楽しもう!』を一番の目的に、利用者が毎日、笑顔で来て、笑顔で帰れるように作業だけでなく、スポーツ大会や研修旅行などみんなで楽しむ時間も大切にしています。

そして、『みんなちがって みんないい』を基本理念にそれぞれが得意な作業を行っています。

盛んな『施設外就労』

エル・フォーでは、企業から依頼のあったカーテンレールの組み立てやボールペンの組み立てなどの作業をしていますが、『施設外就労』が多いのも特徴です。今では10人以上の利用者が市内外の民間事業所で梱包作業や清掃作業などの施設外就労をしています。



エル・フォー 利用者の皆さん

▲施設外就労でのポップコーン作り。出来たてをすぐに袋詰めします。
▶福祉健康まつりの様子。作りたてが食べられるため大人気!1袋380円(税込)



ています。

一押し『ジェリーズポップコーン』

最近力を入れているのが、大手通販サイトでも人気の『ジェリーズポップコーン』。『施設外就労』として、機械で作るところから袋詰めまでの作業をしています。化学調味料無添加のポップコーンには『旨塩味』や『キャラメル味』などさまざまな味があり、福祉健康まつりやものづくり博覧会など市内のイベントに出店し、大人気となっています。

イベントだけでなく、製造している店舗(田谷216-3)やセブン-イレブン田谷店、とんとん市場深谷店、そしてエル・フォーなどでも販売しています。一つ一つ丁寧に心を込めて作ったポップコーンを、ぜひ一度食べてみてください。

今日のごはんは明日のげんき!
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~
食生活の改善で病気を防ごう!

春は、山菜を食べて『健康増進』

春に旬を迎える山菜は、香りとともに苦みにあふれ、この季節にしか堪能できない食材です。近年の栄養学の研究成果によると山菜は、優れた健康食材であることが分かってきました。中でも、『フキノトウ』は『春を告げる山菜』とも呼ばれ、独特の苦みや香りを持ち、この苦みに含まれる植物性アルカロイドには整腸作用があり、ポリフェノール類の一種であるフキノール酸には血液中のヒスタミンを減少させ、花粉症の予防やせき止めに効果があるといわれています。また、『タラの芽』は『山のバター』と呼ばれるほど、良質なたんぱく質と脂質を含み、ビタミン類や食物繊維も豊富です。タラの芽独特の苦味成分である『エラトサイド』は、糖の吸収を穏やかにするため、糖尿病の予防に役立つことが期待されています。

『フキノトウ』や『タラの芽』は、比較的『あく』が少ないので、そのまま天ぷらにして食べることができます。あえ物や煮物にする場合は、さっと湯通しするだけで構いません。季節感を演出するとともに健康維持・増進に旬の山菜を上手に利用することをお勧めします。

※東都医療大学は4月から『東都大学』へ名称変更しました。



東都大学管理栄養学部
管理栄養学科
教授 管理栄養士
前田宜昭 さん

キレイ・元気を応援します! No.58

山菜の風味が生きる天ぷら

タラの芽の天ぷら

栄養価(1人分当たり)

エネルギー 136kcal	たんぱく質 2.5g	脂質 10.2g	炭水化物 8.6g	塩分 0.4g
------------------	---------------	-------------	--------------	------------



おすすめポイント

少ない油でも調理できます。天つゆやしょうゆを付ける代わりに抹茶塩にすることで、抹茶の香りで少ない塩でもおいしく食べられます。

材料 (2人分)

タラの芽8個、薄力粉大さじ3、水大さじ4、揚げ油適量、抹茶塩少々(抹茶と塩をお好みの割合で)

作り方

- 1 タラの芽は根元の硬い部分を切り落とし、底に十字の切れ目を入れる。
- 2 薄力粉に水を加え、さっと混ぜて衣を作る。
- 3 タラの芽全体に衣を付ける。葉先についた衣は軽くしごいて薄くする。薄くすることで、カラッと揚がります。
- 4 中温(約170℃)の油に入れ、揚げる。
- 5 皿に盛り付け、抹茶塩を添える。

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。