

ふかや

広報



市のイメージキャラクター
「ふっかちゃん」

9月 2022年 9月1日
No.201



保育園に深谷市公式キャラクター「しげただくん」がやってきた！しげただくんも、その背中に担がれている愛馬「三日月」も、子ども達に大人気でした。

今こそ知りたい！

特集 郷土の武将 富山重忠公

令和5年度深谷市立幼稚園園児募集 ⑥
新型コロナウイルスワクチン接種関連情報 ⑧
敬老記念品を郵送します ⑩

旧渋沢邸「中の家」屋根瓦改修プロジェクト ⑬
こころの悩みを一人で抱えていませんか？ ⑲
キラリ熱中時間「東京成徳大学深谷高等学校 松本佳暖さん」 ⑳

今こそ知りたい！ 郷土の武将 畠山重忠公

深谷市出身の武将『畠山重忠』が、現在放送中の大河ドラマ『鎌倉殿の13人』（NHK）でも重要な役柄で登場し、注目されています。全国的に注目されている今、郷土の歴史に目を向けてみませんか？

重忠の生涯

畠山に生まれる

時は平安時代。平安朝鎌倉時代に活躍し『武蔵武士の鑑』と今に語り継がれる『畠山重忠』が、現在の深谷市畠山に誕生しました。重忠は、平安時代に武蔵国（現在の東京都・埼玉県周辺）で大きな力を持った武士団である『秩父氏』にルーツを持つと言われていいます。父の重能が現在の深谷市畠山に本領を持ったことから、『畠山』を名乗るようになりました。

源頼朝に仕える

重忠が17歳のころ、畠山氏は平氏に仕えていましたが、源頼朝が兵力を増す中で、重忠は頼朝につくことを決めました。頼朝が作った鎌倉幕府は、重忠などの多くの武士に支えられていたのです。頼朝は重忠の堂々とした態度に感心し、名譽ある先陣を任せるなど重用しました。また、重忠は京都に住んだこと

二俣川で討たれる

頼朝の死後、鎌倉幕府では北条時政が絶大な権力を握り、権力争いが激しくなります。その矛先は重忠にも向けられることとなり、時政は重忠の討伐を命じました。重忠は、『鎌倉で事件あり』という知らせを聞き鎌倉へ向かう途中の二俣川（現在の神奈川県横浜市）で、それが自分を討伐するための作戦であることを知り、しかし重忠は、わずかな軍のまま戦うことを決め、激闘の末、矢に当たり42年の生涯を終えました。

後世に語り継がれる

鎌倉時代の歴史書『吾妻鏡』の中には、一の谷の戦いで行われた『鴨越の逆落とし』で愛馬『三日月』を背負って坂を下ったという、重忠の力持ちで心優しい人物像が描かれています。他にも、『平家物語』や『源平盛衰記』などの軍記物、江戸時代の歌舞伎や浄瑠璃などにも多く描

かれ、全国的にも多くの伝説が残るなど、重忠に対する人々の誇りや憧れがうかがえます。

畠山重忠関係略年表

年齢	年号（西暦）	できごと
1歳	長寛2年（1164年）	重忠、畠山館で生まれる。
17歳	治承4年（1180年）	源頼朝、伊豆で挙兵。重忠、頼朝に従う。先陣を務める。
21歳	元暦元年（1184年）	重忠、宇治川の戦い、一の谷の戦い（鴨越の逆落とし）に参加。
26歳	文治5年（1189年）	奥州合戦開始。重忠、先陣を務める。
36歳	正治元年（1199年）	頼朝、死去。
42歳	元久2年（1205年）	重忠、二俣川で討たれる。



▲重忠の旗印『小紋の村濃』

『重忠公』を顕彰する

深谷の人々

畠山重忠公顕彰会

『畠山重忠公史跡保存会』、『重忠太鼓保存会』、『重忠節踊り同好会』が令和元年に統合し設立されました。

畠山地域を中心に顕彰の歴史は長く、活動には90年以上の歴史があります。4月の『重忠まつり』、7月の『重忠公慰霊祭』と『献花式』などを実施しています。



▲『重忠まつり』の様子（平成31年4月）

川本南小学校



▲校内にある重忠公の紹介コーナー。重忠公の生い立ちや系図などが展示されています。



▲令和3年3月に当時3年生が授業で考えた『畠山重忠×ふっちゃんコラボデザイン』

川本南小学校は、重忠公の出身地『畠山』の地元小学校です。ふるさとを知り、ふるさとを愛し、ふるさとを創る児童の育成を目的に、『畠山重忠公のふるさと川本から学ぼうプロジェクト』として、さまざまな取り組みをしています。



大河ドラマ 鎌倉殿の13人

THE 13 LORDS OF THE SHOGUN

NHK 総合 日曜日午後8時
BS4K | BSP 日曜日午後6時
NHK プラス 1週間見逃し配信



現在放送中の大河ドラマ『鎌倉殿の13人』（NHK）では、俳優・中川大志さんが畠山重忠を演じています。
【役柄】主人公・北条義時と同年代の武蔵の武者であり、謹厳実直な人柄で、義時とは互いの力を認め合う仲。知勇兼備で武士の鑑といわれる。



©深谷市

▲深谷市公式キャラクター『重忠様』

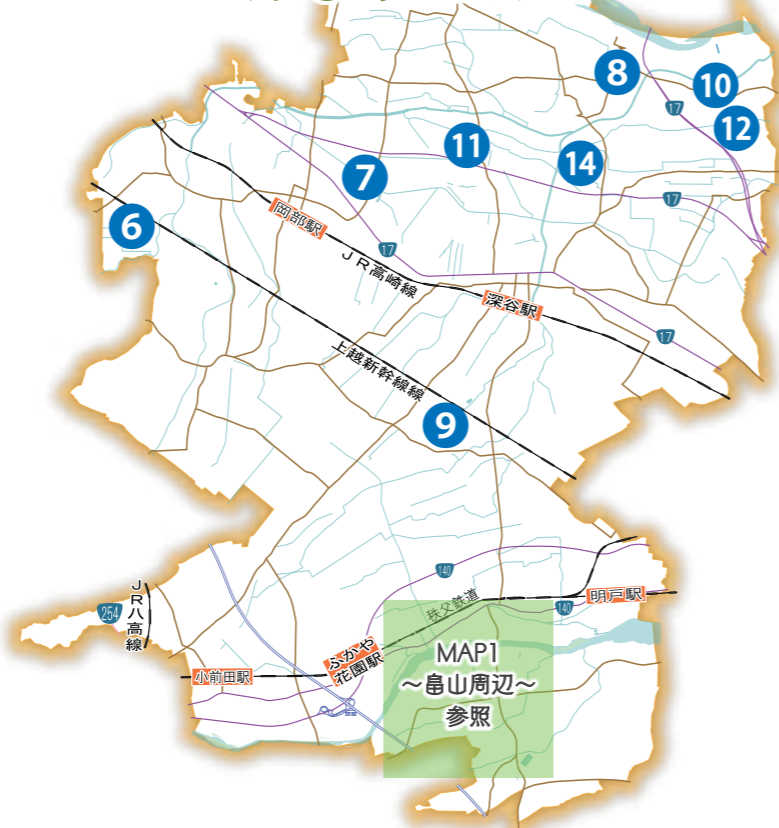
友好都市 岩手県田野畑村

田野畑村には畠山一族の武士が移り住んだとされ、重忠に関する伝説もある縁から、旧川本町で民間交流をきっかけに友好町村となり、現在も交流が続いています。



▲田野畑村の景勝地「北山崎」

MAP2 ～深谷市全域～



MAP1 ～畠山周辺～



市内に伝わる 重忠ゆかりの地

重忠の生誕地である深谷市には、重忠やその部下、同じ時代を生きた武士たちの史跡が多く残っています。鎌倉時代に思いをはせながら、新たな視点で市内を巡ってみませんか？

▼深谷市公式キャラクター『しげただくん』



重忠様とツイッターをやっているから、みんなにフォローして欲しいただあ〜！！



▲ツイッター

もっと知りたいかたに！ オススメ情報

企画展『武蔵武士の鑑 畠山重忠』

重忠墓の出土遺物や、鎌倉時代の歴史書『吾妻鏡』、重忠を描いた錦絵、重忠の愛馬の実寸大を再現したパネル(右写真)などを展示中です。



とき 令和5年1月31日(火)までの午前9時～午後4時30分(臨時休館あり)

ところ 川本出土文化管理センター(MAP1 15)

問い合わせ 文化振興課 (☎ 577 - 4501)

『畠山重忠講演会』動画配信中！

1月30日に無観客で行った講演会を無料で視聴できます。市ホームページからご覧ください。



▲ホームページ

時代を担った北武蔵の武士

岡部六弥太忠澄【関連史跡】MAP2 7 岡部六弥太忠澄墓

新開荒次郎実重【関連史跡】MAP2 8 新開荒次郎実重墓

人見四郎【関連史跡】MAP2 9 人見氏累代墓

荏原氏【関連史跡】MAP2 10 荏原氏館跡

内島氏【関連史跡】MAP2 11 内ヶ島氏館跡

蓮沼氏【関連史跡】MAP2 12 蓮沼氏館跡

交通を支えた鎌倉街道

鎌倉街道 上道 MAP1 13

鎌倉時代の主要街道の1つで、鎌倉から越後国(現在の新潟県)へ繋がっており、諸国の武士たちが鎌倉へ集まるために利用されました。

鎌倉街道 上道支道 MAP2 14

鎌倉街道 上道の支道と伝えられています。

畠山重忠公史跡公園 MAP1 1

重忠が誕生したと伝わる『畠山館跡』のあった場所で重忠と家臣の墓といわれる五輪塔や、産湯の井戸などがあります。



また、入り口には鶴越の逆落として愛馬『三日月』を背負っている重忠の銅像があります。

鶯の瀬 MAP1 2

重忠が、榛沢成清の館からの帰りに荒川が増水して渡れず困っていたところ、ウグイスに浅瀬を教えられ、渡ることができたと伝えられています。

井椋神社 MAP1 3

畠山氏の守護神としたと伝わる神社です。

満福寺 MAP1 4 ※29ページの『ふっか散歩』もご覧ください。

重忠が再興し菩提寺としたと伝わるお寺です。

重忠が信頼した二人の武士

本田次郎近常

【関連史跡】MAP1 5 本田城跡

榛沢六郎成清とともに、重忠に特に信頼された側近で、二俣川でも重忠と共に戦い、重忠の死を知って自害しました。

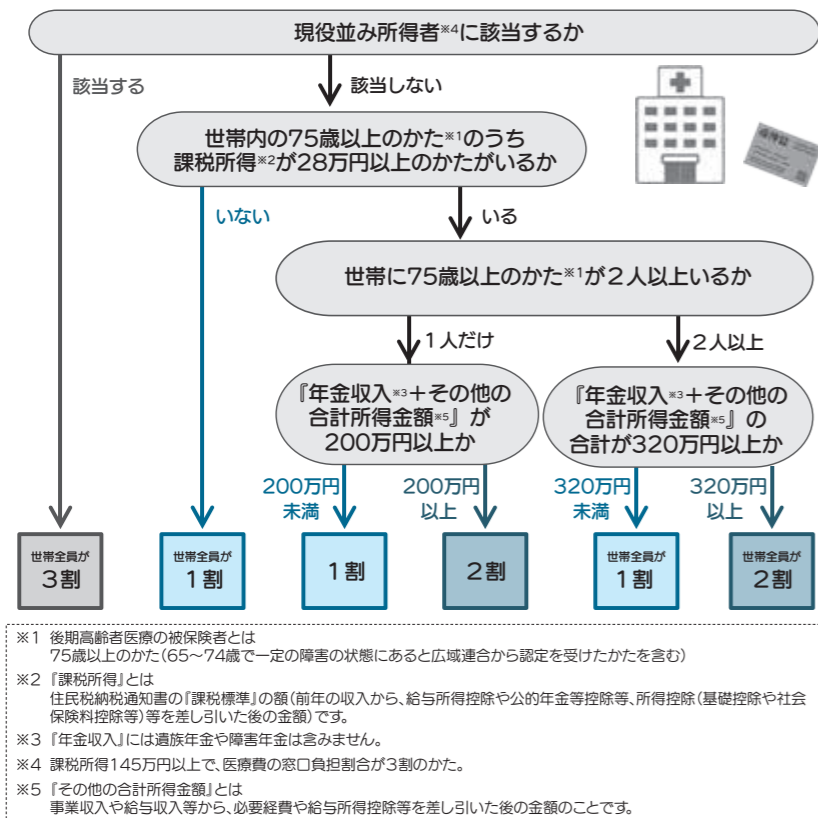
現在深谷市の本田に、本田氏の館と伝わる『本田城跡』が残されています。

榛沢六郎成清

【関連史跡】MAP2 6 榛沢六郎成清の供養塔

重忠とは乳兄弟で、補佐役として重忠に仕えました。重忠は、源頼朝につくべきかを成清に相談して決めるほど、信頼していました。重忠とともに二俣川の戦いにおいて討死し、その遺骨は深谷市後榛沢の榛沢氏館に埋葬したとされています。

世帯の窓口負担割合が2割の対象となるかどうかは、75歳以上のかた^{※1}の課税所得^{※2}や年金収入^{※3}をもとに、世帯単位で判定します。



後期高齢者医療制度の医療費について窓口負担割合が変更されます
 10月1日(土)から、医療費の窓口負担割合が1割負担のかたのうち

ち、一定以上の所得があるかたは、窓口負担割合が2割に変更されます。窓口負担割合2割の対象になるかどうかは、主に次の表の流れで判定します。

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

問い合わせ 保険年金課 (☎574-6641)

令和5年度深谷市立幼稚園園児募集

問い合わせ 教育総務課 (☎574-5811)

募集期間 10月3日(月)~17日(月)午前8時30分~午後5時(土・日曜日・祝日は除く) ※電子申請は10月3日(月)午前0時~17日(月)午後11時59分まで

入園資格 市内に住所があるかた

- ・3歳児(平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれ)の幼児
- ・4歳児(平成30年4月2日~平成31年4月1日生まれ)の幼児
- ・5歳児(平成29年4月2日~平成30年4月1日生まれ)の幼児

申し込み 電子申請(下記QRコードからアクセス)から申し込み、または入園願書を直接各幼稚園へ提出。

※入園願書は、各幼稚園または教育総務課にて配布しています。また、市ホームページからもダウンロードできます。

その他 原則、小学校の通学区域に準じます。

・明戸・幡羅・常盤小学校区域 ↓

募集人数(8月現在) *深谷東幼稚園のみ各年齢2クラス

幼稚園名	電話	クラス年齢(1クラスあたりの募集定員)		
		3歳児(20人)	4歳児(25人)	5歳児(30人)
深谷幼稚園	571-0948	20人	12人	13人
深谷西幼稚園	571-2786	20人	11人	13人
桜ヶ丘幼稚園	571-2788	20人	8人	10人
藤沢幼稚園	571-5600	20人	18人	17人
上柴西幼稚園	573-5240	20人	3人	8人
深谷東幼稚園	501-2738	40人*	9人*	12人*
おかべ幼稚園	585-4190	20人	2人	5人

3歳児の申し込みが10人に満たない場合、その学級は編成しません。

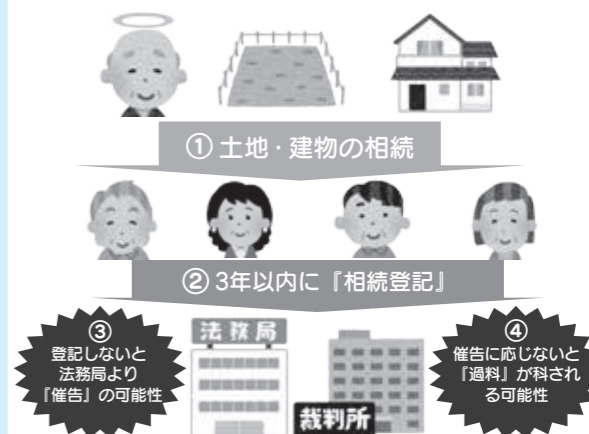
深谷東幼稚園
 ・上柴西・上柴東小学校区域 ↓ 上柴西幼稚園
 ・岡部・榛沢・本郷・岡部西小学校区域 ↓ おかべ幼稚園
 ・小学校の学区内に幼稚園がないかた ↓ 保護者の送迎可能な幼稚園にお申し込みください。
 ※園児募集について詳しくは市ホームページをご覧ください。

相続登記、済んでいますか?

問い合わせ 自治振興課 (☎574-8597)

令和3年4月に法律が変わり、不動産(土地・建物)の相続登記の義務化が定められました。
 新しい法律は、令和6年4月1日(月)からスタートとなり、不動産の相続を知った日から3年以内に正当な理由なく、相続登記の申請をしないと過料が科される可能性があります。

住む家(持っている家)や土地が、亡くなった親や祖父などのお名義の場合には十分注意ください。



相続登記Q&A

Q: 相続登記って何?
 A: 不動産の所有者が亡くなった時に、その土地や建物の名義について遺産を引き継いだかたへ変更する手続きのことです。手続きはその不動産のある場所の管轄法務局で行うことができます。
 【参考】 深谷市の管轄法務局 さいたま地方務局熊谷支局 ☎524-8805

Q: 今住んでいる・持っている家や土地が、亡くなった親や祖父お名義だとどうなるの?
 A: 相続登記をしないことで、不動産の売却ができなかったり、権利関係が複雑化したりする可能性があります。また、相続登記の義務化により、正当な理由なく相続登記の申請をしない場合、10万円以下の過料が科される可能性があります。

Q: 遺産分割の話し合いが進まず、不動産の相続登記ができない場合はどうすればいいの?
 A: 『相続人申告登記』という手続きにより、住所や氏名などを法務局へ届け出ること、ひとまず相続登記の義務を果たすことができます。
 ※遺産分割が完了した場合には、結果に基づき登記手続きをする必要があります。
 相続登記について詳しくは法務局や司法書士会(埼玉司法書士会 ☎048-838-7472)へご相談ください。

新しい被保険者証の送付

現在お持ちの被保険者証の有効期限は、9月30日(金)までです。
 新しい被保険者証を次のとおり送付します。
 とき 9月中旬から(簡易書留郵便で送付)
 有効期限 令和5年7月31日(月)

窓口負担割合が2割になるかたへ負担を抑える配慮措置があります

10月1日(土)の施行後3年間(令和7年9月30日(火)まで)は、窓口負担割合が2割になるかたの配慮措置として1カ月の外来診療の窓口負担割合引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます(入院は対象外)。
 払い戻しとなるかたは、高額療養費として、事前に登録されている高額療養費の口座へ後日払い戻しされます。
 2割負担となるかたで、高額療養費の口座が登録されていないかたは、9月の被保険者証発送後に埼玉県後期高齢者医療広域連合から申請書を郵送しますので、申請書に記載してある内容に沿って口座の登録をしてください。

【配慮措置が適用される場合の計算方法】

例: 1カ月の医療費全体額が50,000円の場合

窓口負担割合1割のとき①	5,000円
窓口負担割合2割のとき②	10,000円
負担増③(②-①)	5,000円
窓口負担増の上限④	3,000円
払い戻し等(③-④)	2,000円

配慮措置
 1カ月5,000円の負担増を3,000円までに抑えます。

《医療費負担割合の見直しに関する問い合わせ先》

埼玉県後期高齢者医療広域連合コールセンター
 ☎0120-085-950
受付時間 11月30日(火)までの月曜日~金曜日(祝日を除く) 午前8時30分~午後5時15分

厚生労働省コールセンター
 ☎0120-002-719
受付時間 月曜日~土曜日(祝日を除く) 午前9時~午後6時

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

新型コロナウイルスワクチン接種関連情報

問い合わせ 深谷市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎0574-00306(5)月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分

オミクロン株に対応したワクチン接種

現在、新型コロナウイルスワクチン接種の接種期間は9月30日(金)までとしていますが、国において新たに重症化予防を目的にオミクロン株に対応したワクチン接種の実施を検討しています。

市では詳細が決定しだい、迅速に接種できるよう準備を進め、ホームページなどを通じて周知をしていきます。

対象者 初回接種(1・2回目)を終了したかた(予定)

接種開始時期 秋以降開始予定

4回目接種対象の医療従事者・高齢者施設等従事者のかたへ

接種券について 4回目接種を希望する場合は、または接種券無しで既に接種を終えているかたは、接種券の発行申請が必要になります。

接種券の発行申請方法 電子申請またはお問い合わせ先へ



▲電子申請

武田社ワクチン(ノババックス)の接種

武田社ワクチン(ノババックス)の初回接種(1・2回目)について対象年齢が引き下げられました。

対象者 初回接種(1・2回目)12歳以上 3回目接種18歳以上

接種会場 ニットモール 2階(熊谷市銀座2丁目245)

予約方法 県専用予約サイトから申し込み



▲県専用予約サイト

ふっかちゃんてんき
太陽光発電
余剰電力を
お譲りください

『ふっかちゃんてんき』では、市内でつくられた固定価格買取満了後の太陽光発電余剰電力を活用することで、安心・安全で環境にやさしい電気を市民に提供する電気の地産地消を進め、深谷市が目指す『ゼロカーボンシティふかや』の実現に寄与します。

詳しくは、問い合わせ先ホームページ(『ふっかちゃんてんき』で検索)をご確認ください。

※『ふっかちゃんてんき』は深谷市も出資する地域に根差した電力会社です。

問い合わせ
ふかやeパワー 担当: 紺野
TEL: 578-8217

市長の深い話

深谷市長 小島 進

若い世代の提案



市では、将来を担う子どもたちが、まちづくりについて考え提案を発表する体験を通じて、行政や議会への理解を深める『子ども議会』を開催しています。

今年には新たな取り組みとして、市議会では既に導入を進めているデジタル化、ペーパーレス化を取り入れました。子ども議員の皆さんが、ただでさえ緊張する議場の発言に加えて、タブレット端末をつまみ活用できるだろうかという不安が正直ありました。

しかし、いざ開会してみると、子ども議員の皆さんがタブレット端末を見事に使いこなし、そつな

く堂々と発言をする姿に大変驚かされました。

また、質問内容も、少子高齢化対策や環境問題など、大人顔負けの質問のオンパレードで、答弁するこちらにも真剣です。

市の予算を『稼ぐ』ことも必要であり、ふるさと納税の取り組みや、アウトレットモール誘致を通じて市外のかたから『外貨』を獲得するねらいなど、私のビジョンを含めた本音の話を率直にさせていただきました。子ども議会を通じて、子ども議員の純粋な意見を聞き、私もいろいろと参考になる部分がありました。

子ども議会のほかにも、市民の皆さんの提案を伺う機会として、『市長への手紙』という制度があります。市ホームページからメールでもお送りいただけますので、ぜひ若い世代からも気軽に『提案』をお寄せください。

現在はコロナ禍も相まって、ますます何が正解か判断の難しい問題がたくさんありますが、これからも幅広い方々の提案に耳を傾け、未来の深谷のまちづくりに積極的に反映できるよう市政を進めてまいりたいと考えております。

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

令和4年度年金生活者支援給付金の請求を忘れずにお願ひします

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乘せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要で

対象者 ・老齢基礎年金を受給している65歳以上で、世帯員全員が市町村民

年金ポータルLINE公式アカウントをぜひご利用ください



年金について知りたいことがすぐに探せるポータルサイト『わたしとみんなの年金ポータル』のLINE公式アカウントがあります。

このLINE公式アカウントは、年金に関する疑問や、年金事務所や年金に関する相談先を検索することができるなど、年金について知りたいことを、直感的に調べることができます。

【LINE公式アカウント名】 『わたしとみんなの年金ポータル』
【友だち追加方法】

・友だち検索でLINE ID『@nenkin-portal』を検索して友だち追加または右記QRコードを読み取り追加



税が非課税かつ年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下のかた
・障害基礎年金・遺族基礎年金を受給して前年の所得額が約472万円以下のかた
受け取りの対象となるかたには、日本年金機構から9月1日(日)以降、順次お知らせを送付しますので、令和5年1月4日(水)までに請求してください。

なお、請求は期限を待たずお早めにお願ひします。

みんなの声BOX

Q 『農業王国ふかやマルシェ』、『コリドーカフェ』の開催日などの情報を知るのにはどうすればよいですか。

A 市ホームページや公式SNSで知ることができます。

市では、市内の農畜産物、商工業のPRおよび販売機会の確保のため、市役所本庁舎で『農業王国ふかやマルシェ』、『コリドーカフェ』を定期的に開催しています。地元ならではの新鮮な農畜産物やお店自慢のテイクアウト食品・雑貨などが数多く出店されています。皆さまのご来場をぜひお待ちしております。

問い合わせ 農業王国ふかやマルシェ=農業振興課 ☎577-3298、コリドーカフェ=商工振興課 ☎577-3409



▲市ホームページ

ありがとうの手紙



優秀賞

高校生・大学生の部
母へ

深谷商業高等学校1年(現2年) 小林悠斗 さん

高校生になってから、学校や部活のある日には、弁当を持って行くことになりました。

母と話をしていたら、弁当の話題になりました。母は毎回おかずの出来について気にしているそうです。

母が、「卵焼きがうまくなってきてでしょう。」と言うから、僕は、「ずっとおいしいよ。」と言ったのです。母はその言葉に驚いて、さらに涙ぐんでいました。僕が弁当をありがとうと言いたかったのに、母から先に言われてしまいました。

9月は世界アルツハイマー月間です

長寿福祉課 ☎574-8544

9月は『世界アルツハイマー月間』、9月21日は『世界アルツハイマーデー』として、世界各国で認知症の理解を深める取り組みが行われています。ぜひ、この月間に認知症について考えてみませんか？

認知症簡易チェックサイト

下記のURLまたは検索キーワード、右記QRコードをご利用ください。



深谷市 認知症チェック 検索

HP <https://fishbowlindex.net/fukuya/>

令和5年4月1日採用予定 正規職員(任期付)幼稚園教諭を募集します
 園教育総務課 ☎574-5811
受験資格 ●幼稚園教諭免許(二種または一種)を有するかた(幼稚園の勤務経験無しでも応募可)
試験 ●1次試験Ⅱ書類選考、2次試験Ⅱ面接試験および実技試験 11月13日(日)
試験会場 ●深谷幼稚園
募集人数 ●若干名
申込期間 ●10月14日(金)まで
 ※詳しくは、受験案内または市ホームページ

令和5年度までに事業を開始する地域密着型サービス事業者を公募します
 大里広域市町村圏組合介護保険

利用登録料 ●1万6000円(税込・登録期間は2年間)
 ※市内在住者は1万1000円
9月20日(火)までに、『恋たま』ホームページで詳細を確認の上、『入会申し込み』『来所予約』をしてください。
 ※出張登録・相談会には、写真付きの身分証明書を持参ください。

おカラダケアトレーニング教室 参加者募集
 保健センター ☎575-1101
対象 ●18歳以上の市内在住者
とき・ところ ●①BフィットネスⅡ9月22日(木)・29日(木)午後3時30分～4時30分
 ②かんたんエアロⅡ10月4日(火)・11日(火)午後4時～5時・深谷ビッグタートル
定員 ●各日先着20人(1人1日のみ)
9月8日(木)午前9時 問い合わせ先へ



▲市ホームページ

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	☎369-0203 深谷市普濟寺1626-3	☎585-2212(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



ふつかちゃん市民大学 『生き生きフェスタ』
 生涯学習スポーツ振興課 ☎72-9581
とき ●10月22日(土)午後1時(開場Ⅱ正午)
ところ ●深谷市民文化会館大ホール
内容 ●演劇朗読【田中一永氏(声優)】
 【独唱】池田千穂氏(ソプラノ歌手)
 【音楽・芸能】市内活動団体などによる清元、演歌、サックス演奏
※要入場券
入場券(先着300枚1人2枚まで)を9月21日(水)午前10時～11時30分に深谷市民文化会館エントランスホールにて配布。翌日以降は問い合わせ先で配布

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う掲載記事への影響
 新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、掲載した内容について、急きょ中止・延期となる可能性があります。
 最新の情報は、各問い合わせ先へご連絡の上、ご確認をお願いします。

敬老記念品を郵送します

長寿福祉課 ☎574-6645

令和4年度敬老事業では、対象者へ記念品(地域通貨ネギカード1,000円分)を郵送(敬老記念品カタログを同封)します。
対象者：8月1日現在、市内に住民登録のあるかたで、本年度中に満75歳以上になるかた(昭和23年4月1日までに生まれたかた)
郵送時期：9月中旬
利用期間：9月15日(木)～令和5年3月31日(金)まで
使い方：次の①または②のいずれかを選択してください。



▲地域通貨ネギカードの色は『黄色』です

①敬老記念品カタログに掲載されている特別商品の中から1つ選んで『地域通貨ネギカード』で購入する。※お店で購入のほか、郵送または配達ができる商品もあります。
 ②『地域通貨ネギカード』を使えるお店で買い物をする。※『地域通貨ネギカード』を使えるお店一覧は敬老記念品カタログに掲載してあります。



▲『祝敬老』と書いてある白い封筒で郵送します

自衛官などの募集
 自衛隊埼玉地方協力本部 熊谷地域事務所 ☎522-4855
受付期間 ●防衛医科大学校看護学科学科生Ⅱ10月5日(水)まで、防衛医科大学校医学科学生Ⅱ10月12日(水)まで、自衛官候補生Ⅱ10月14日(金)まで、防衛大学校学生(一般)Ⅱ10月26日(水)まで
応募資格 ●18歳以上21歳未満のかた(自衛官候補生のみ18歳以上33歳未満のかた)
試験日 ●防衛医科大学校看護学科学科生Ⅱ10月15日(土)、防衛医科大学校医学科学生Ⅱ10月22日(土)、防衛大学校

恋たま出張登録会(パーソナルカラー診断付き)
 恋たま事務局 ☎048-789-7721
 結婚を希望する20歳以上の独身者のための県の公的結婚支援センターです。
とき ●9月23日(祝)午前10時～午後4時
ところ ●本庁舎2階会議室



▲自衛隊埼玉地方協力本部ホームページ

課 ☎501-1330・☎360-0033熊谷市曙町2-68)
【公募するサービス】
 ・小規模多機能型居宅介護
 ・認知症対応型共同生活介護
 ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護
 ※日常生活圏域ごとに整備枠を設けて公募するため、必ずしも希望する地域に整備できるとは限りません。
大里広域市町村圏組合ホームページを確認の上、9月30日(金)までに応募書類を問い合わせ先へ

県立高等看護学院で学んでみませんか？
 県立高等看護学院 ☎536-1910
 県立高等看護学院は、高校新卒者や社会人などを対象とした3年制の看護専門学校(男女共学)です。
 令和3年度卒業の看護師国家試験合格率は100%で卒業生のほとんどが県立病院をはじめとする県内主要医療機関に就職しています。看護師を目指す皆さん、県立高等看護学院で学んでみませんか。詳しくは問い合わせ先へ

在宅ワークの基礎知識などを学ぶ『深谷市在宅ワーカー育成セミナー』初級コース
 (株)キャリア・マム ☎042-3389-0220・HP <http://www.c-nam.co.jp/fukuya/>
対象 ●自宅にインターネット環境とパソコン

各種依存症について考える『第20回日本アディクソン看護学会学術集会』
 東京都大学ヒューマンケア学部看護学科 ☎574-2500・☎574-3840・info@addiction2022.jp
対象 ●アルコール問題、市販薬・処方薬依存、ゲーム・ネット依存でお困りのかた、またその家族など
とき・ところ ●11月26日(土)～27日(日)・東都大学深谷キャンパス 対面・WEB同時開催(ライブ・オンデマンド)
参加料 ●市民公開特別講座Ⅱ無料、当事者Ⅱ1000円、家族Ⅱ2000円(2日間)
日本アディクソン学術大会事務局(東都大学) ホームページまたは、電話・メールで事前申し込み
 ▲ホームページ

『ふたばやき』オータム川柳コンテスト作品募集!
 深谷市民文化会館 ☎573-8765



▲ホームページ

旧渋沢邸「中の家」屋根瓦改修プロジェクト ～主屋の屋根瓦に記名して後世に～

問 渋沢栄一記念館 587-1100

渋沢栄一生涯の地に建つ旧渋沢邸「中の家」(埼玉県指定旧跡・深谷市指定文化財)主屋の屋根の改修を応援してもらうために、ガバメントクラウドファンディングによる寄附を募集します。

寄附の特典として、寄附者の名前を記した瓦が、将来にわたって『中の家』の屋根を飾ります(瓦裏面への記名のため、名前は見えません)。なお、寄附は所得税や住民税の控除対象になります。

寄附目標額 1千万円

寄附金額および特典(市民も対象です)

①1万円以上=葺き替える瓦に記名(例:深谷市 深谷太郎)、記名した瓦の写真を市ホームページに掲載

②100万円以上=①のほかに、一般公開前の内覧会と非公開となっている座敷蔵を特別公開

募集期間 10月21日(金)まで

申込方法 ①深谷市ふるさと納税「ふるさとチョイス」ホームページから申し込み ②問い合わせ先または本庁舎渋沢栄一政策推進課で直接申し込み(平日午前9時～午後5時)



▲ふるさとチョイス

記名方法 次のいずれかを選択 ①代理記名(深谷市に依頼)、②記名会(10月1日(土)・2日(日)・29日(土)・30日(日))に参加し自筆記名

『夢』をテーマに思い描く名言を川柳としてつづやきませんか?
対象 ●小中学生部門Ⅱ市内在住・在学の小・中学生、一般部門Ⅱ市内在住・在勤・在学者

【入選作品展示会】

とき・ところ ●11月5日(土)～6日(日) 午前10時～午後4時・深谷城址公園 掃部寮
問 問い合わせ先 ホームページの応募要項を確認のうえ、10月9日(日)までに問い合わせ先へ

市民後見人養成講座(基礎課程)

問 成年後見サポートセンター(社会福祉協議会内) 573-6561
対象 ●20歳以上の市内在住・在勤者
とき・ところ ●12月3日～24日までの毎週土曜日(全4回)・ポランティア交流センター
定員 ●20人
参加料 ●4950円(テキスト代)
問 10月21日(金)までに参加料を添えて問い合わせ先へ

令和4年度 埼玉県環境アドバイザー募集

問 県環境部環境政策課 048-830-3019
豊富な経験や知識を有し、地域での環境保全活動や環境学習の指導お

とき ●10月6日～10月27日の毎週木曜日(全4回) 午後7時30分～8時30分
ところ ●深谷ビッグタートル武道場
定員 ●先着20人
参加料 ●1000円(保険料を含む)
問 9月26日(月)までに参加料を添えて深谷ビッグタートルへ

令和4年度 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
対象 ●協会登録チームおよび市内在住・在勤者で構成されたチーム
とき ●10月2日(日)・9日(日)(予備日)

よび助言などを行う『環境アドバイザー』を募集します。
※応募資格、応募詳細を県ホームページで確認の上、締切日までに問い合わせ先へ

仲間づくりのポイント～協力のテクノロジーとNPOの活動から考える～

問 県北部地域振興センター 524-1110
対象 ●NPO法人、NPO関係者、新たに活動を立ち上げようと思っているかた、市民活動団体のかた
とき ●9月28日(水)午後1時～4時30分
ところ ●熊谷市男女共同参画推進センター「ハートピア」(熊谷市筑波3丁目202番地 ティアラ21 4階)
定員 ●先着78人
問 9月16日(金)までに問い合わせ先へ

ハルマナビ教室 (Googleマップで情報検索)

問 深谷公民館 571-0506
対象 ●市内在住のスマートフォン初心者のかた (PhoneはGoogleレンズがインストール済みであること)
とき・ところ ●10月6日(木)・13日(木) 午前9時45分～11時45分・深谷公民館
定員 ●20人
持ち物 ●スマートフォン
参加料 ●500円(資料代)

10月30日(日) 午前8時受付～午後4時
ところ ●中瀬ソフトボール場
定員 ●先着300人
参加料 ●小学生チーム3500円、中学生チーム4000円、一般男子・女子・総合(50歳以上編成)チーム6000円
※代表者会議にて支払い
【代表者会議】
とき ●9月24日(土)午後6時～
ところ ●岡部公民館中会議室
問 9月9日(金)までに問い合わせ先へ

初心者空手道教室

問 市空手道連盟・吉形さん 57

講師 ●ITサポーター深谷
問 9月12日(月)より電話で問い合わせ先へ

『タンボールコンポスト』講習会・相談会

問 環境課 577-6539
とき・ところ ●①10月4日(火)午前10時～11時30分・本庁舎3階大会議室
②11月1日(火)午後2時～3時30分・上柴公民館大会議室1
定員 ●各回先着25人
参加料 ●300円(材料費・当日集金)
問 電子申請か電話で問い合わせ先、または風土飲食研究会・小林さん 090-9108-5785へ
※詳しくは市ホームページをご確認ください



▲市ホームページ

イベント

第73回深谷市美術展を開催します

問 文化振興課 577-4501
とき ●第一部(絵画・工芸・華道) 9月23日(祝)～25日(日)、第二部(書・刻書・写真) 9月30日(金)～10月2日(日)、茶道部門は9月25日(日)午前10時～午後3時のみ
ところ ●深谷市民文化会館展示室、深谷城址公園掃部寮(茶道部門)

3-3170)

対象 ●幼児～中学生
とき ●9月21日～11月9日の毎週水曜日(全8回) 午後7時～8時30分
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)
問 9月16日(金)までに参加料を添えて深谷ビッグタートルへ

市民水泳大会

問 市水泳連盟・町田さん(協栄スイミングクラブ深谷内) 551-3545
対象 ●市内在住・在勤者・在学者および連盟登録者・団体
とき・ところ ●10月16日(日)午前8時～午後3時30分・アクアパラダイスパティオ
参加料 ●1種目Ⅱ800円(保険料を含む) ※1人2種目まで
備考 ●未成年者の申し込みは保護者の印鑑持参
問 9月16日(金)までに参加料を添えて、問い合わせ先または、アクアパラダイスパティオ 574-5000、サンラインスポーツクラブ 572-6542へ

ウォーキング・ブラッシュアップ講座

問 市陸上競技協会・小林さん 80-8874-4874・line

非核平和推進パネル展

問 秘書課 574-6631
とき ●9月22日(木)～26日(月)午前10時～午後7時(26日(月)は午後5時まで)
ところ ●アリオ深谷2階レストラン 街前イベントスペース
内容 ●広島・長崎原爆投下直後の写真パネルや戦争関連資料の展示

スポーツレクリエーション

社交ダンス初めてクラス&中級者新埼玉ルンバ講習会

問 市ボールルームダンス連盟・橋本さん 090-1462-4003
対象 ●市内在住・在勤・在学者
とき ●9月16日～11月4日の毎週金曜日(全8回) 午後7時30分～9時
ところ ●藤沢公民館体育室
定員 ●先着50人
参加料 ●小・中学生Ⅱ1500円、高校生以上Ⅱ3000円(保険料を含む)
問 9月14日(水)までに参加料を添えて深谷ビッグタートルへ

初心者少林寺拳法教室(後期)

問 市少林寺拳法連盟・吉野さん 090-3200-2513
対象 ●30歳以上の市内在住・在勤者
とき・ところ ●10月19日(水)・26日(水) 午前9時受付～11時30分・深谷ビッグタートル研修会議室および仙元山公園内
定員 ●先着30人
参加料 ●1000円(保険料・資料代を含む)
※当日支払
問 電話もしくはメールで住所・氏名・年齢・連絡先(電話番号・メールアドレス)を問い合わせ先へ ya.athletics@gmail.com)

市民スポーツウエルネス吹矢大会

問 市スポーツウエルネス吹矢協会・首藤さん 090-6538-9077
対象 ●市内在住・在勤・在学者でSW吹矢公認用具使用者または協会会員
とき ●10月27日(木)午前9時～午後4時
ところ ●明戸公民館体育室
参加料 ●1000円(保険料を含む)
問 9月26日(月)までに問い合わせ先へ

深谷ビッグタートル 休館日のお知らせ

問 深谷ビッグタートル 572-3000
休館日 ●9月14日(水)(休館中もテニスコート・グラウンドの申請は受け付けています。なお、受け付け時間は午前8時30分～午後5時)
※駐車場は午後5時30分に閉鎖します。

くらしの情報

全国一斉司法書士による手続支援のための養育費相談会

問 埼玉青年司法書士協議会・千田さん(☎048-458-3629) とき ●9月25日(日)午前10時〜午後4時 当日相談受付番号 ●0120-567-301(フリーダイヤル)

司法書士無料法律相談

問 埼玉司法書士会・川野さん(☎048-552-0152) とき ●10月16日(日)午前10時〜午後4時 ところ ●八木橋百貨店7階カトリア教室1

相談内容 ●司法書士の業務に関する法律相談(登記手続・供託手続・訴訟手続・簡裁訴訟代理関係業務、成年後見業務、その他司法書士業務全般)

法の目無料法律相談会

問 埼玉弁護士会熊谷支部(☎521-0844) とき ●10月1日(土)午前10時〜午後1時(受付は午後0時30分まで) ところ ●熊谷市立商工会館2階大ホール 相談員 ●埼玉弁護士会熊谷支部所属弁護士 ※当日受付。詳しくは問い合わせ先へ

1830-3963)

県では、テレワークや短時間勤務など、多様な働き方ができる職場環境づくりに取り組んでいる企業を『多様な働き方実践企業』として認定しています。

実践企業として認定されると、シンボルマークや限定グッズを使用し、採用活動などで実践企業であることがPRできるだけでなく、従業員はお得なローン商品などを利用できるなど、さまざまなメリットがあります。詳しくは問い合わせ先ホームページでご確認ください。

下水道排水設備工事責任技術者共通試験を行います

問 下水道工務課(☎577-7542) 受験資格 ●次のいずれかに該当するかた ①高等学校の土木工学科またはこれに相当する課程を修了して卒業し

令和4年度不動産鑑定士による不動産の無料相談会(完全予約制)

問 (公社) 埼玉県不動産鑑定士協会事務局(☎048-789-6000) とき ●10月15日(土)午前10時〜午後4時 ところ ●八木橋百貨店1階正面入口 ①9月12日(月)〜22日(木)(土・日曜日を除く) 午前10時〜午後4時に電話で問い合わせ先へ

お知らせ

有害鳥獣による農作物被害対策を実施します

問 深谷市鳥獣害対策協議会事務局・農業振興課(☎577-3298)

【電気柵の貸出し】 協議会所有の電気柵を、希望者に貸出します。

【電気柵の購入補助】

有害鳥獣に対する、侵入防止用電気柵一式に係る購入費用を補助します。対象 ●市内に住所を有し、市内で農作物を生産するかた 限度額 ●3万円 補助率 ●2分の1 申請回数 ●1年度内に1回 申請期間 ●令和5年2月24日(金)まで

【有害鳥獣の捕獲】

有害鳥獣による農作物被害の恐れがある場合は、問い合わせ先へご連絡をお願いします。捕獲の必要がある

たかた ②高等学校を卒業したかたで、排水設備工事などの設計または施工に関し、1年以上の実務経験を有するかた ③排水設備工事などの設計または施工に関し、2年以上の実務経験を有するかた ④①〜③に準ずるかた とき・ところ ●11月27日(日)・聖学院大学(上尾市戸崎1-1) 受験案内 ●本庁舎総合案内、水道庁舎で配布 ※詳しくは受験案内でご確認ください。 ①9月30日(金)までに受験案内にある申し込み先へ

ねぎ残渣など農作物残渣の適切な処理のお願い

問 農業振興課(☎577-3298) 農地における農作物残渣に関する苦情が市内で多く見受けられます。農作物残渣を放置すると、病害虫の発生や臭気などの原因となります。

ると判断された場合には、捕獲のためワナを設置します。

市役所本庁舎一般開放スペースの利用を制限します

問 人事課(☎574-6636) 9月18日(日)は、市職員採用試験会場として2階と3階を利用するため、本庁舎の一般開放スペースは1階のみとなります。

農耕作業用自動車も標識(ナンバープレート)をつけましょう

問 市民税課(☎574-6637) 農耕作業用自動車(トラクター、コンバイン、田植機など)で乗用可能なもの(最高速度35キロメートル毎時未満のもの)は小型特殊自動車に区分され、公道を走行する、しないにかかわらず軽自動車税(種別割)の対象となり、標識(ナンバープレート)の交付を受けなければなりません。 まだ交付を受けていない所有者は、車台番号がわかるもの(販売証明書、譲渡証明書など)、身分証明書をお持ちのうえ、手続きをしてください。

就業構造基本調査を実施します

問 商工振興課(☎577-3409) 総務省統計局では、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを

農作物の収穫終了後は、速やかに残渣を処分し、農地を耕運するようお願いいたします。

就学時健康診断

問 学校教育課(☎572-9578) 令和5年4月に小学校へ入学するお子さん(平成28年4月2日〜29年4月1日生まれ)を対象に、就学時健康診断を実施します。9月中旬に通知書を郵送しますので、日時・会場などを確認の上、受診してください。 なお、指定された学校で受診できない場合は、問い合わせ先とその学校へ連絡の上、他の学校で受診してください。 また、就学に際し、特に配慮を要するお子さんをお持ちのかたは、事前に問い合わせ先にご相談ください。

深谷の特産品が大集合!『農業王国ふかやマルシェ秋の収穫祭』を開催

問 農業振興課(☎577-3298) とき ●9月27日(火)午前10時〜午後2時 ところ ●市役所本庁舎メインエントランス前ピロティ、レンガコリドー

障害者自動車等燃料費の補助(前期)

問 障害福祉課(☎571-1011) 認定者あてに申請書を9月中旬に発送しますので、確認の上、10月14日(金)

目的として、就業構造基本調査(10月1日現在)を実施します。

この調査は、国が実施する統計調査のうち、統計法により特に重要なものとされる『基幹統計調査』です。調査結果は、雇用政策、経済政策などの企画・立案のための基礎資料として活用されます。

9月下旬から、調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

『技活冊子』ができました! さまざまな技人をぜひ活用ください

問 協働推進課(☎574-6658) 技活とは、市内で技術や知識を持った「技人(わざびと)」を紹介する事業です。『健康・福祉』『音楽』『絵画・イラスト』などさまざまな分野のかたが登録しています。コロナ禍でも安心なオンライン対応ができるかたも紹介できます。講師選びでお悩みのかたや、新たなチャレンジを考えているかたはぜひ技人を活用ください。下記QRコードより技活サイトを閲覧できます。



多様な働き方実践企業になりませんか?

問 県多様な働き方推進課(☎048

で、問い合わせ先へ申請してください。対象期間 ●令和4年4月〜9月分(さかのぼりは前年度分まで) ※補助金額や申請に必要なものは、郵送する書類をご確認ください。

野外焼却は禁止されています

問 環境課(☎577-6539) 野外でゴミを焼却する行為は法律で原則禁止されており、厳しい罰則が設けられています。近隣のかたへの迷惑や交通の妨げになる場合もありますので、野外での焼却は行わないようにしましょう。

『住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金』の申請はお済みですか?

問 福祉政策課・給付金担当(☎571-1211(内線7076)) 国のコロナ禍における経済対策の一環として、住民税(市県民税)が非課税である世帯のかたに対して、1世帯あたり10万円の臨時特別給付金を給付しています。

【給付金の種類と提出期限】

①令和3年度住民税非課税世帯 基準日(令和3年12月10日)において、市に住民登録があり、世帯全員が令和3年度分の住民税が非課税の世帯 提出期限 ●9月30日(金)まで ②令和4年度住民税非課税世帯

祝!! 100歳
お誕生日
おめでとうございます

勢馬貞子さん(新戒)7月8日生

福島つるさん(荒川)7月30日生

9月の上映スケジュール

通常料金 1,200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】

9月 4日(日) 5日(月)・休館 6日(火) 7日(水) 8日(木) 9日(金) 10日(土) 11日(日) 12日(月)	流浪の月 午前9時30分～ ※予告編なし [日本/2時間30分]	マイルスモールランド 午後0時30分～ [日本・フランス合作/1時間54分]	教育と愛国 午後3時～ [日本/1時間47分/ドキュメンタリー]	死刑にいたる病 午後5時20分～ [日本/2時間8分]	テオレマ(修復版) 午後8時～ [イタリア/1時間39分/字幕]
13日(火)・休館 14日(水) 15日(木) 16日(金) 17日(土) 18日(日) 19日(月) 20日(火) 21日(水) 22日(木) 23日(金) 24日(土) 25日(日) 26日(月) 27日(火)・休館 28日(水) 29日(木) 30日(金) 10月 1日(土)	私だけ聴こえる 午前10時～ [日本/1時間16分/ドキュメンタリー]	大河への道 午後0時20分～ [日本/1時間52分]	マイルスモールランド 午後2時40分～ [日本・フランス合作/1時間54分]	流浪の月 午後5時～ [日本/2時間30分]	王女メディア(修復版) 午後8時～ [イタリア/1時間51分/字幕]
	大河への道 午前9時30分～ [日本/1時間52分]	優秀映画鑑賞推進事業 ※500円均一 主催:国立映画アーカイブ 『飢餓海峽』 [日本・1964年/3時間3分] 18日・19日・20日・22日午後3時～ 『悪い奴ほどよく眠る』 [日本・1960年/2時間31分] 19日・21日正午～ 『真昼の暗黒』 [日本・1956年/2時間4分] 21日午後3時～/22日正午～ 『張込み』 [日本・1958年/1時間56分] 18日・20日正午～			
	太陽とボレロ 午前9時30分～ [日本/2時間13分]	瀬戸内寂聴 99年生きて思うこと 午後0時10分～ [日本/1時間35分/ドキュメンタリー]	私のはなし 部落のはなし ※一般2,500円、シニア2,000円 午後2時10分～ [日本/3時間25分/ドキュメンタリー]	歩いて見た世界 ブルース・チャットウィンの足跡 午後6時10分～ [英国・他合作/1時間25分/ドキュメンタリー/字幕]	ワン・セカンド 永遠の24フレーム 午後8時～ [中国/1時間43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。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用や来館前の検温、手洗いなどにご理解ご協力をお願いいたします。

図書館休館日

深谷・川本・花園図書館共通 【9月】 5日(月)・9日(金)・12日(月)・20日(火)・26日(月)
【10月】 3日(月)・11日(火)・17日(月)・24日(月)・31日(月)
上柴・岡部図書館 【9月】 9日(金)
※10月9日(日)はおかベコスモス祭のため、岡部図書館の駐車場は利用できません。※秋の特別整理休館(全館)を10月に実施予定です。

深谷グリーンパーク・パティオ (☎574-5000)

■営業時間:午前10時～午後9時(最終入場は午後8時15分)
■入場料:一般=2,000円、小・中学生=1,000円 【市民割カード料金】 一般=800円、小・中学生=400円
※障害のあるかたは、『一般』または『市民割カード料金の一般』の入場料が半額となります。対象となる障害の等級などが決まっていますので、詳しくはお問い合わせください。
■市民割カードをパティオ窓口で発行(別途、ネギー割引などあり)。
■JR深谷駅南口から無料シャトルバスの送迎あり(土・日曜日、祝日のみ)

イベント名	とき・内容	備考
キッズフラワーレッスン 敬老の日に贈る『花と木の 実のポトルフラワー』教室	9月17日(土)①午前10時～11時30分②午後1時～2時30分 おじいちゃん・おばあちゃんへ贈る季節を感じるポトルフラワーを作ります。	対象/5歳以上(未就学児・低学年は保護者同伴) 定員/各回先着10人 参加料/1,500円 講師/善本由紀氏(株日比谷花壇) ☎9月5日(月)午前11時から電話でパティオへ
季節のフラワーレッスン ハロウィンアレンジメント教室	10月1日(土)①午前10時～正午②午後1時～3時 ハロウィンをテーマに、プリザーブドフラワーやドライフラワーを使ってアレンジメントを作ります。	対象/高校生以上 定員/各回先着16人 参加料/2,000円 講師/善本由紀氏(株日比谷花壇) ☎9月5日(月)午前11時から電話でパティオへ
集中講座 水中ウォーキング教室	①9月15日(木)・22日(木)・29日(木) ②10月13日(木)・20日(木)・27日(木) ③11月10日(木)・17日(木)・24日(木)午後1時20分～1時50分 プールで運動を始めたいかたにおすすめです。	対象/高校生以上 参加料/各回3,000円(全3回) 定員/各回先着15人 ☎9月7日(水)午前11時から電話でパティオへ ※プール料金込みのため講座終了後もプール利用可。

高齢者叙勲

内閣府から高齢者叙勲が発令され、このほど、地方自治の振興に尽くされた 元埼玉県労働部参事 神沼宏氏(緑ヶ丘・88歳)が瑞宝双光章を受章されました。誠におめでとうございます。

合併処理浄化槽の補助金制度

環境衛生課(☎578-7332)
①合併処理浄化槽設置補助金
対象●家庭用の単独処理浄化槽やくみ取り便槽を環境配慮型合併処理浄化槽に入れ替えるかた(建物を新築するかた・建築確認申請を必要とする増改築をするかたは対象外)
対象区域●下水道事業計画区域と農業集落排水事業計画区域を除く市内

9月30日(金)は

固定資産税 3期 国民健康保険税 3期 の納期限です。

口座振替にしているかたは、振替日となりますので、9月29日(木)までに残高をご確認ください。
なお、納付が困難なかたにつきましては、収税課までご相談ください。
☎収税課(☎574-6639)

宝くじ いつでも、どこでも。宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!

公式サイト

24時間いつでもネット購入

宝くじ LOTO 4・5 BINGO 5 QuickOne

24時間買えて、ポイントもたまる! 今すぐ会員登録

お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)

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。また、新型コロナウイルス感染症の影響により変更となる場合があります。

名称	問い合わせ	内容	とき	ところ
深谷子ども家庭総合支援拠点(家庭児童相談室)	こども青少年課 ☎571-1408	子どもに関する心配や悩み事の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(家庭児童相談室は午前9時～午後5時)	こども青少年課 家庭児童相談室
虐待防止ホットライン	こども青少年課 ☎574-3000	虐待が疑われる子どもを見つけた場合は、ご連絡ください	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	こども青少年課
子どもスマイルネット	子どもスマイルネット ☎048-822-7007	子ども(原則18歳未満)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・要望など	毎月第2・3木曜日 午後1時30分～4時	市役所本庁舎2階 相談室2-2
法律相談(弁護士)	自治振興課 ☎574-8597	離婚(養育費など)、金銭貸借、商取引などの法律に関する相談 予約制	火曜日 午後1時30分～4時30分、 第4木曜日 午前9時～正午	市役所本庁舎2階 相談室2-1
登記・法律相談(司法書士)	自治振興課 ☎574-8597	相続、登記などの法律に関する相談 予約制	木曜日 午後1時30分～4時30分	市役所本庁舎2階 相談室2-1
市民相談	自治振興課 ☎574-8597	市民生活に関する相談	月・水・金曜日 午前9時30分～正午、 午後1時～4時30分 ※受け付けは午後4時まで	市役所本庁舎2階 相談室2-1
消費生活相談	消費生活センター ☎571-2805	商品契約に関する苦情など	月～水・金曜日 午前10時～正午、午後1時～4時	市役所本庁舎2階 相談室2-2
不動産相談	自治振興課 ☎574-8597	土地や建物の売買、賃貸など、不動産に関する相談 予約制	毎月第1火曜日 午前9時～正午	市役所本庁舎2階 相談室2-1
交通事故相談	交通事故相談所 ☎048-830-2963	交通事故に関する相談	月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～5時 ※受け付けは午後4時30分まで	県庁第2庁舎 交通事故相談所
教育相談	教育研究所 ☎572-9456	子どもの発達障害や、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 ☎e-net@city.fukaya.saitama.jp	教育研究所
よろず人権相談(人権擁護委員)	人権政策課 ☎574-6643	生活全般で感じた人権上の困り事や悩みなどの相談 予約制	9月12日(月)・26日(月)午前9時～正午	市役所本庁舎2階 会議室
女性の悩み相談室	人権政策課 ☎574-6643	仕事・家庭・夫婦の悩みなどの相談 予約制	水曜日 午前10時～正午、午後1時～3時	市役所本庁舎3階 相談室3-1
DV相談	市配偶者暴力相談支援センター ☎574-6643	配偶者やパートナーからの暴力などに関する相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	市配偶者暴力相談 支援センター
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	上柴公民館 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	15～49歳の無業者の就労に関する支援 予約制	月～金曜日、第4土曜日 午前9時～午後5時	深谷若者サポートステーション(西島4-2-61ウエストビル2階)
労働相談	県労働相談センター ☎048-830-4522	賃金・退職金や労働時間などの労働条件や、労務管理上の問題などの相談 面接相談は予約制	電話相談:午前9時～午後4時30分 面接相談:午前9時～午後4時	県庁第2庁舎1階
障害福祉相談	市障害者相談支援センターいっきゅう ☎577-5524	障害・難病に関する困りごとや悩みなどの相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※木曜日のみ午後7時15分まで	障害福祉課
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相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※木曜日のみ午後7時15分まで	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・オンライン相談は予約制 ※電話・メール相談は随時	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ☎hoken@city.fukaya.saitama.jp	保健センター (オンライン相談は☎より予約)
こころの健康相談	保健センター ☎575-1101	心の健康や病気、福祉制度などの相談 予約制(事前相談)	9月15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	こども青少年課 ☎574-6646	15～34歳の引きこもりなどに関する相談 予約制	毎月第1・3水曜日午後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	9月27日(火)午前10時～11時、10月13日(木)午後1時30分～2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
9月 4日(日)	神足眼科医院	☎574-6754	9月11日(日)	正田眼科	☎571-1198

※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	9月 4日・11日・18日・19日・23日・25日
診療日	10月 2日・9日・10日・16日・23日・30日
診療受付時間	午前9時～11時30分、午後2時～4時30分
診療科目	内科・小児科

●こども夜間診療所

診療日	9月 3日・4日・10日・11日・17日・18日・19日・23日・24日・25日
診療日	10月 1日・2日・8日・9日・10日・15日・16日・22日・23日・29日・30日
診療受付時間	午後7時～9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・IP電話、PHS、都県境の地域はこころの番電話におかけください。)

●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」、「できるだけ早く医療機関を受診しましょう」、「緊急め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)

認知症のかたとその家族が安心して集える交流の場
『認知症カフェ』に参加しよう！

【利用時のお願い】 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用時はマスクの着用と、事前に自宅での検温をお願いします。また、急きょ中止となる場合があります。事前に問い合わせ先までご確認ください。

名称	問い合わせ	とき・ところ	参加料
ふじさわ苑 オレンジカフェ	ふじさわ苑(☎571-1234)※1週間前までに電話(平日のみ受け付け)で要予約	9月18日(日)午前10時~11時・ふじさわ苑地域交流ホーム	100円
笑カフェオレンジ	笑カフェ(☎598-8020)※要予約(ランチ希望者は予約時に申し込み)	9月20日(火)午前10時~11時・笑カフェ(岡部駅前)	100円(希望者はランチ代500円)
カフェ・オレンジ ヴィラ	フラワーヴィラ(☎584-5550)※電話で要予約	9月25日(日)午前10時~正午・デイサービスセンターかぐや姫	無料
瑠璃色のふるさと	大里広域地域包括支援センター市社会福祉協議会(☎573-6869)※事前予約不要	9月28日(水)午前10時~11時30分・瑠璃光寺(稲荷町北9-25)	無料
フラワーヴィラ 花園テラスカフェ	フラワーヴィラ(☎584-5550)※認知症に関する交流だけでなく、誰でも参加できます。	毎週水曜日の午後1時~3時・フラワーヴィラ花園テラス	100円程度(飲み物希望者のみ)

※認知症に関しては、地域包括支援センターでも随時ご相談いただけます。

10月のテーマは『身体を起こし方・ベッドから
車いすへの移乗の方法』
家族介護者教室

問い合わせ 長寿福祉課(☎574-8544)

内容 介護に関する講座、参加者同士の交流
対象 市内在住の家庭で要支援・要介護認定者を介護しているかた、高齢者の介護に関心のあるかた
とき 10月12日(火)午後1時30分~3時30分
ところ 市役所本庁舎会議室2-4
定員 先着20人
講師 服部栄秀氏、若田拓樹氏(特別養護老人ホームフラワーヴィラ)
申込方法 前日までに電話で問い合わせ先へ

日ごろの悩みや思いを、家族同士で
語り合ってみませんか
認知症家族のつどい

問い合わせ 長寿福祉課(☎574-8544)

対象 市内在住で認知症のかたを介護している家族など
とき 9月13日(火)午後1時30分~2時30分
ところ 幡羅公民館大会議室
申込方法 前日までに問い合わせ先へ



食生活の見直しで健康づくりを応援！

『2022もっと健康になろう!ふかや by ヘルス up アプリ』参加者募集

問い合わせ 保健センター(☎575-1101)

市では、(株)askenと提携して、手軽なスマートフォンアプリ(食生活改善アプリ『あすけん』)を提供します。このアプリでは、食事の栄養管理やAI栄養士によるアドバイスを受けられるなど、食生活の見直しに活用できます。

対象 18歳以上の市内在住者
利用期間 10月1日(出)~12月31日(出)のサイト利用可能期間
定員 先着200人
申込方法 9月30日(金)までに専用ホームページから申し込み



歯周病検診を受けま
しょう

問い合わせ 保健センター(☎575-1101)

歯の健康を保つため、かかりつけ医をもち、年に一度はプロのケアを受けることが大切です。コロナ禍でも、必要な歯科検診は控えず、歯周病をしっかりと予防しましょう。

対象 市内在住で令和5年3月31日現在、40・45・50・55・60・65・70歳に達するかた(歯科治療中、職場などで受診機会のあるかたは対象外)
※対象者には6月末に受診票などを郵送しています。

検診期間 令和5年2月28日(火)まで

生き生きシニア世代応援事業 高齢者健康講座

『食べ物と健康、
100歳時代をむかえて』

問い合わせ 長寿福祉課(☎574-6645)

内容 高齢者が健やかに過ごせるための食生活について学ぶ

対象 概ね60歳以上の市民

とき 10月18日(火)午後1時30分~3時30分

ところ 市役所本庁舎大会議室

定員 先着50人

講師 鈴木剛氏(東都大学管理栄養学部 学部長・教授・消化器科医師)

申込方法 電話で問い合わせ先へ

胸部エックス線検査を受けましょう

問い合わせ 保健センター(☎575-1101)

9月24日~30日は結核予防週間です。結核は、結核に感染した人の咳やくしゃみなどによって空気中に飛び散った結核菌を吸い込むことにより感染します。今でも年間約1万人以上が新たに発症し、約2千人が命を落としています。結核を発症しても、初期段階ではほとんど症状(微熱、体のだるさ、長引く咳、たんなど)が現れず、特に高齢者は気づかないうちに進行してしまふことがあります。

結核は早期に発見できれば、重症化が防げるだけでなく、家族や友人などへの感染の拡大を防ぐことができます。市では肺がん・結核検診で胸部エックス線検査を行っています。年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。

対象 40歳以上のかた

※日程など詳しくは市ホームページ『各種健康診査・がん検診』でご確認ください。

申込方法 深谷寄居医師会メディカルセンター予約専用電話(☎570-6111)へ

費用 200円(75歳以上は無料)



▲市ホームページ

こころの悩みを一人で抱えていませんか?

問い合わせ 保健センター(☎575-1101)

新型コロナウイルス感染症対応の長期化などにより、気づかないうちに、こころや体に負担がかかっています。『眠れない』『食欲がない』『不安な気持ちが続いている』『イライラする』そんな症状はありませんか。一人で悩みを抱え込まないことが大切です。あなたの今の気持ちを相談してみませんか。

【こころのサポート@埼玉】

LINE(右記QRコードから友だち登録)で相談専門員に無料で悩みを相談できます。
相談日: 令和5年3月27日(月)までの間の日曜日、月曜日(午後9時~午前6時、受付は終了30分前まで)

【日々の暮らしの中で、こころのセルフチェックを~こころの体温計~】

体温で体の状態を知るように、『こころの体温計』で心の状態をチェックしてみましょう。パソコンやスマートフォンから手軽にストレス度や落ち込み度がチェックできるシステムです(通信料は自己負担)。※『こころの体温計』は自己診断をするもので医学的診断をするものではありません。



▲LINE友だち登録



▲こころの体温計

母子保健

【大事なお知らせ】新型コロナウイルスの感染拡大状況により、急きょ、中止・延期する場合があります。市ホームページをご覧ください。事前にお問い合わせのうえ、お出かけください。

問い合わせ 保健センター (☎575 - 1101)

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

【ところ】深谷=保健センター おかべ=おかべ子育て支援センター 川本=川本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 3日(月)	午後1時30分～3時30分 (受け付け:午後1時20分～1時30分) ※おおむね妊娠中期のかた ▪たまごコース:おっぱいのお手入れ方法、お産や育児について ▪ひよこコース:保育実習(赤ちゃんの抱き方、お風呂の入れ方、オムツ交換など)、市の保健事業の話 ※要Web予約 右上のQRコードを読み取り、ホームページから予約してください(ひよこコースは①～③のいずれか)。
	ひよこコース	深谷 9月 15日(休)	①午前9時～10時10分 ②午前10時～11時10分 ③午前11時～午後0時10分
マタニティごはんレッスン	深谷	9月 17日(出)	午前9時30分～11時 (受け付け:午前9時20分～9時30分) 妊娠中のかた ※要Web予約 右のQRコードを読み取りホームページから予約してください。 ▪妊娠中の食事のポイント 参加料 無料
離乳食レッスン	深谷	9月 13日(火)	①午前9時30分～10時30分 ②午前11時～正午 おおむね3～6カ月児の保護者 ※要Web予約 右のQRコードを読み取り、ホームページから①②のいずれかを選び予約してください。
4カ月児健康診査	深谷	9月 22日(休)	令和 4年 4月25日～ 5月10日生まれ
		30日(金)	受け付け:午後0時30分～1時30分
1歳6カ月児健康診査	深谷	10月 6日(休)	令和 4年 5月11日～ 5月23日生まれ
		9月 16日(金)	令和 3年 2月13日～ 3月 6日生まれ
3歳児健康診査	深谷	29日(休)	令和 3年 3月 7日～ 3月15日生まれ
		10月 5日(火)	受け付け:午後0時30分～1時30分
3歳児健康診査	深谷	9月 14日(休)	平成31年 2月 9日～ 2月28日生まれ
		27日(火)	受け付け:午後0時30分～1時30分
乳幼児相談	深谷	9月 12日(月)	午前10時～11時 対象 未就学児とその保護者 内容 発育、栄養、発達、子育ての相談 ※要電話予約
	花園	9月 20日(火)	
	川本	9月 26日(月)	
	おかべ	10月 3日(月)	
赤ちゃんサロン	深谷	9月 26日(月)	午前10時～11時30分 対象 おおむね4カ月未満児とその保護者 内容 参加者同士の交流、身長・体重測定、助産師・保健師による授乳や育児の相談 ※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、✉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。



【大事なお知らせ】

新型コロナウイルスの感染の状況により、急きょ、中止・延期する場合があります。事前にお問い合わせください。

深谷赤十字病院 親子ふれあい病院体験

問い合わせ 深谷赤十字病院・中里さん (☎571 - 1511・✉event01@fukaya.jrc.or.jp)

対象 小学校4～6年生とその保護者

とき・ところ 10月22日(出) 午前10時～午後2時・深谷赤十字病院 多目的ホール ほか

内容 体験型病院見学(医療や看護の体験、災害医療の学習、非常食の体験試食など)

定員 先着30組

申し込み メールで問い合わせ先へ

川本サングリーンパーク秋のイベント

問い合わせ 川本サングリーンパーク (☎583 - 5611)

【秋のサイコ特別見学会と繭クラフト体験】

【草木染め体験教室】

とき 9月16日(金)～19日(祝)午前10時～午後4時

とき 9月25日(日) 午前10時～正午

(繭クラフト体験=16日(金)を除く日の午後1時～3時)

ところ 川本サングリーンパーク

ところ 川本サングリーンパーク

定員 10人

定員・参加料 繭クラフト体験のみ各日15人・500円

参加料 1,500円～

※詳しくは問い合わせ先ホームページをご覧ください

※詳しくは問い合わせ先ホームページをご覧ください

子ども向けおはなし会 (事前申し込み制)

問い合わせ	内容	とき	ところ	備考
深谷図書館 ☎571 - 8210	おはなし会	9月24日(出) (☎ 9月17日(出)～)	深谷図書館 3階展示室	対象・定員 幼児、小学校低学年・各回10人
	ちいさい子のおはなし会	10月13日(休) (☎10月 6日(休)～)		①午前10時30分～ ②午前11時～
上柴図書館 ☎571 - 5800	おはなし会	9月27日(火) (☎ 9月20日(火)～)	上柴公民館 多目的室2	対象・定員 幼児、小学校低学年・各回10人
岡部図書館 ☎585 - 5968	おはなし会	9月17日(出) (☎ 9月10日(出)～)	岡部公民館 児童室	対象・定員 幼児、小学校低学年・各回8人
		10月15日(出) (☎10月 8日(出)～)		
川本図書館 ☎583 - 6250	おはなし会	10月 8日(出) (☎10月 1日(出)～)	川本公民館 会議室	対象・定員 幼児、小学校低学年・各回10人
花園図書館(アクロス) ☎579 - 1333	おはなし会	10月 1日(出) (☎ 9月24日(出)～)	花園図書館 おはなしのへや	対象・定員 幼児、小学校低学年・各回6人

※定員に達していない場合は、当日参加も可能です。※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
エンゼル	室内遊び	火・水・木曜日 午前8時30分～午後1時30分	好きなおもちゃでいっぱい遊びましょう	-
	読み聞かせ	火・水・木曜日 午前10時～	今日はどんなお話かな?お楽しみに!	-
	リトミック	9月20日(火) 午前11時～	専門講師による親子リトミック“積み木で遊ぼう”	要予約
花園工	赤ちゃん広場	9月13日(火) 午前10時30分～11時	親子で楽しくふれあい遊びをしよう	対象:0、1歳児 要予約、先着5組
	手形足形アート	9月16日(金)・21日(水)・22日(木) 午前10時30分～11時	手形足形でかわいいアート作品を作ろう	要予約、各日先着5組
	誕生日会	9月26日(月) 午前10時30分～11時	手作りカードで一緒にお祝いしよう	要予約、誕生日優先、先着5組
深谷	はっぴい	9月13日(火)、10月4日(火) 午前10時～正午	園庭遊び、運動会練習	-
	給食体験(もぐもぐPoPo)	9月17日(土) 午前10時～正午	行事食『おはぎ』を作ってみよう	要予約
	体験保育	9月27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	はっぴい	9月15日(日)、10月6日(日) 午前10時～正午	園庭遊び、運動会練習	-
	体験保育	9月29日(水) 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	体験保育	9月14日(水)、10月5日(水) 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)
	はっぴい	9月28日(火) 午前10時～正午	園庭遊び	-
上柴	ジュニア	9月12日(月)・26日(月)、10月3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	対象:0、1歳児
	体験保育	9月16日(金) 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)
	はっぴい	9月30日(金) 午前10時～正午	園庭遊び	-
あけぼの	室内遊び	月～金曜日 午前10時～正午	おもちゃや絵本で同年代の交流を楽しみましょう	要予約
	育児相談	月～金曜日 午前10時～午後2時	子育てについてのお悩み相談しませんか	要予約
	園庭遊び	月～金曜日 午前11時～正午	園庭の遊具や砂場で楽しく遊びましょう	要予約
ふき	親子リズム	9月22日(水) 午前10時～10時30分	親子で体を動かして、リズム遊びを楽しみましょう	要予約、5組
	お誕生日会	9月29日(水) 午前10時～10時30分	9月生まれのお友達をみんなでお祝いしましょう	要予約、5組
	身体測定	10月 6日(水) 午前10時～11時30分	大きくなったかな?身長・体重を測ってみましょう	要予約、5組
桜ヶ丘	べったんこ教室	9月14日(水)、10月5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(9月14日(水)=1歳未満児の親子、10月5日(水)=1歳以上児の親子)	要予約、各日先着5組
	おはなし教室	9月16日(金) 午前10時30分～11時30分	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5組
	お誕生会	9月28日(火) 午前10時30分～11時30分	9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5組
ひよこ	ベビー&ママヨガ	9月14日(水) 午前10時～11時	赤ちゃん(首据わり～1歳2カ月)と一緒に心も体もリラックスしましょう	要予約、先着8組
	身体測定	9月20日(火) 午前9時～午後2時	身長・体重を測り、手形・足形をとります	-
	親子体操	10月 7日(水) 午前10時～11時	親子でたくさん体を動かしましょう	要予約、先着5組
すみれ	おはなし会	9月26日(月) 午前10時～10時20分	絵本や紙芝居の世界を親子で楽しんでみませんか	ホームページから要予約 先着5組
	身体測定	10月 3日(月) 午前9時30分～午後1時	身長と体重を計測しましょう	ホームページから要予約 先着5組
	月見団子作り	10月 7日(水) 午前9時30分～10時10分	お月見団子作りを楽しみましょう	ホームページから要予約 先着5組

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(みらい幼児園おかべ内)	☎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
深谷東	深谷東子育て支援センター(深谷東幼稚園内・常盤町62-2)	☎501-2848 月～金曜日 午前8時30分～午後5時
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
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 月～土曜日 午前8時30分～午後5時
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
あけぼの	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 午前8時30分～午後1時30分
川の子	川本の子キッズ保育園子育て支援センター(川本の子キッズ保育園内)	☎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

◆予約制のものは、各支援センターに直接お問い合わせください。なお、お休みや事業を行っている時は、電話に出られない場合があります。
◆主な事業を掲載しています。その他の事業など、詳しくは市ホームページ(右記QRコードからアクセス)をご覧ください。
【大事なお知らせ】新型コロナウイルス感染症対策のため、利用の際はマスクの着用や利用可能人数など、制限を設ける場合があります。また、感染拡大状況により、急きょ、中止・延期する場合があります。事前に市ホームページや、問い合わせ先にてご確認ください。



ところ	事業名	とき	内容	備考
共通	育児相談	各支援センター開所時間内	子育ての悩みを一緒に考えましょう	-
	広場	各支援センター開所時間内	事業のない時間に、支援センターを開放しています	詳細はお問い合わせください
		各支援センター開所時間内	事業のない時間に、園庭を開放しています	詳細はお問い合わせください 深谷・深谷西・藤沢・上柴
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、親子で楽しみませんか?	要予約、おかべ・川本でも開催、9月28日(火)お誕生会
	おはなし教室	金曜日 午前10時30分～11時30分	絵本の読み聞かせで、心の育ちを応援します	おかべ・川本でも開催
	ベビー&ママピクス	9月22日(水) 午前10時～11時	親子で楽しく体を動かして、運動不足を解消しませんか?	要予約、先着8組 1歳未満児と保護者
おかべ	わくわくランド	9月15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
	ベビーオイルマッサージ	9月27日(火) 午前10時～11時	無添加のオイルを使って、赤ちゃんを優しくマッサージします	要予約、先着10組 10カ月未満児と保護者
	子育て講演会『セルフリンパケア』	9月29日(水) 午前10時～11時	体をほぐして老廃物の排出を促し、日ごろの疲れを癒しましょう	要予約、先着10人 託児要相談
川本	給食体験	10月 4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6組 費用負担あり
	親子エクササイズ(体操)	9月16日(金) 午前10時～11時	いろいろな運動器具を使って、親子で体を動かしましょう	要予約、深谷東でも開催 (10月7日(金)) 1歳以上児と保護者 川本:先着6組、深谷東:先着10組
	キラキラ広場	9月15日(水)、10月6日(水) 午前9時～正午	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、身体測定もできます	-
深谷東	絵本教室	火曜日 午前10時30分～11時30分	絵本の読み聞かせで、心の育ちを応援します	要予約
	親子教室	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、親子で楽しみませんか?	要予約、9月28日(火)お誕生会
オアシス	ふれあいサークル	10月 3日(月) 午前9時15分～11時30分	幼稚園児とのふれあいで、支援の教室を体験できます(上柴中学校区優先 会場:上柴西幼稚園)	要予約、先着15組
	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	要予約、5組
	誕生会	9月30日(金) 午前10時45分～11時	みんなでお祝いしましょう	要予約、誕生者優先、5組
川の子	離乳食講座	10月 3日(月) 午前10時～11時	栄養士が初めての離乳食をサポートします	要予約、5組 離乳食を始めた保護者と子ども
	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はなしの読み聞かせです	要予約
	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

パパ・ママにオススメ!



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

54 11ぴきのねこ
馬場のぼる/作 こだま社



ここがイチオシ!

いつもはらぺこの11ぴきのねこたち。湖にいる大きな魚をつかまえていきます。作戦をたて、力を合わせてつかまえました。そして夜が明けると『ああ!』『やっぱり!』満足して眠るねこたちのお腹に、思わず笑ってしまいます。
ねこの表情がとってもユーモラスで、楽しいお話です。



紹介者 海老沼直美さん
所属 モンテッチ
深谷図書館で開催しているちいさい子のためのおはなし会で絵本の読み聞かせをしています。



7月16日・深谷市総合体育館
プロのバスケットボール選手が小学生を指導！

バスケットボールチーム『さいたまブロンコス』の選手によるバスケットボール教室が開催され、深谷市スポーツ少年団に所属する小学生がプロの技を体験しました。



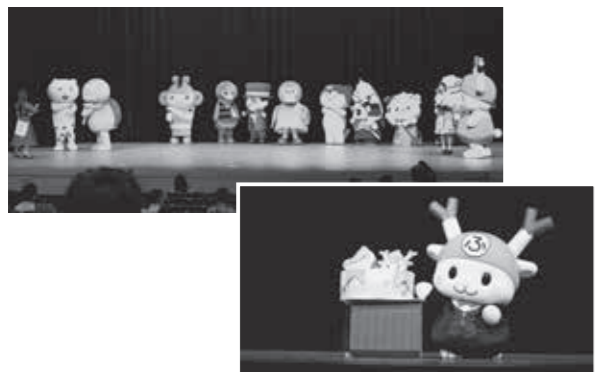
7月28日・深谷商業高校
栄一翁の黒板アートを制作！

大河ドラマゆかりの地の高校が参加する『アフター大河バトンプロジェクト』に深谷商業高校美術部が参加し、渋沢栄一翁をテーマとして黒板アートに取り組みました。



7月30日・市役所通り、市役所駐車場、市役所市民広場
3年ぶりの開催！第27回深谷まつり

深谷の夏の風物詩である深谷まつりが3年ぶりに開催され、訪れた人々は活気あふれる祭りの雰囲気を楽しみました。



8月6日・深谷市民文化会館
ふっかちゃんバースデイぱーちい 2022

今年で12周年を迎える『市のイメージキャラクターふっかちゃん』の誕生パーティに、県内外から10体のキャラクターが参加し、来場者とともにお祝いしました。



▲オリジナルポストの除幕式の様子



▲日本郵便のキャラクター『ぽすくま』も遊びに来ました。
◀市役所本庁舎に設置されたオリジナルポスト。同様のポストが中津市にも設置されました。

8月4日・市役所本庁舎
『渋沢栄一×福澤諭吉オリジナルポスト』除幕式

現行紙幣の肖像『福澤諭吉』の故郷である大分県中津市との連携事業で、次期紙幣の肖像『渋沢栄一』とのコラボデザインを描いたオリジナルポストが新設され、除幕式が行われました。



① 左上から時計回りに(写真①)議場内の様子 (写真②)第1部(小学生の部・前半)で質問をする議員 (写真③)第2部(小学生の部・後半)で再質問後に担当部長の答弁を熱心に聞く議員 (写真④)第3部(中学生の部)で再質問をする議員



▲第1部(小学生の部・前半)の子ども議員



▲第2部(小学生の部・後半)の子ども議員



▲第3部(中学生の部)の子ども議員

8月9日・市役所本庁舎議場
子ども議員が議会の仕組みを体験！『子ども議会』

『子ども議会』が開催され、小学生19人、中学生11人の子ども議員が実際の議会の仕組みを体験しました。

また、今回はタブレット端末の活用やリモートによる出席など、デジタル化が図られました。

子ども議員たちは本物の議場の壇上に立ち、緊張した面持ちながらも、子ども議長の議事進行により、しっかりと市政に関する質問を行いました。質問には、普段の身近な暮らしに関わることを始め、畠山重忠公、花園IC拠点整備プロジェクト、ウクライナ避難民に関する事など、最近のトピックスも含めたさまざまな内容が出されました。それぞれの質問に対しては、市長や担当部長が答弁し、子ども議員たちは熱心に耳を傾けるとともに、再質問も行うなど、白熱した議会となりました。

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。

創部以来初の個人戦によるインターハイ出場！



東京成徳大学深谷高等学校
弓道部
まつもと かのん
松本佳暖さん

仲間と切磋琢磨し
高め合うことで成長！

「団体戦に力を入れていたので、個人戦でインターハイへ出場できたことにびっくりしています。」と話すのは、令和4年度全国高等学校総合体育大会弓道競技埼玉県予選を通過し、弓道部の創部以来初となる、個人戦でのインターハイ出場を果たした松本佳暖さんです。試合の前日には、的を射るイメージトレーニングを欠かさず、試合では深呼吸をし心を無にして臨む姿勢が結果につながったと語る松本さん。

弓道は、高校入学後から始め、入学当時は新型コロナウイルス感染症の影響で、例年より約4カ月遅い入部となりました。練習においても制限がある中、松本さんは先輩や監督に指導されたこと



▲徳島県徳島市のインターハイ会場で矢を射る松本さん

を繰り返し実践し、練習後も自宅でトレーニングに励みました。また何より、意見を出し合い互いに高めていくことができる、部員の仲間たちの存在が、成長につながったと言います。そのため、「団体戦で仲間たちとインターハイへ出場することを目標としていました。」と仲間思いな一面も話してくれました。インターハイでは惜しくも敗退してしまいましたが、予選は一回きりのため、楽しみながら悔いのないよう力を出し切りました。

松本さんは高校をもって弓道から引退するそうです。しかし、「弓道を通して『仲間たちとの協力』や『継続することの大切さ』を学び、成長することができました。」と笑顔で話してくれました。その貴重な経験は、今後の松本さんの人生で生かされていくことなのでしょう。

『農業』で

深谷を元気に！

深谷市では、『儲かる農業都市かや』の実現を目指し、『農業』を核とした産業のブランディングを進めています。
問い合わせ/産業ブランド推進室 ☎577 - 3819
産業ブランド推進室 検索

地域通貨『ネギー』を使って市内でお得に買い物しませんか？

地域通貨『ネギー』は、スマートフォンを利用する『アプリタイプ』と、専用のカードを利用する『カードタイプ』の2種類があります。

1negi=1円として、1,000円単位でチャージでき、市内760店以上で利用できます。また、利用した際に利用額の1%がポイントバックされるので、現金で支払うよりもお得に買い物ができます（例：10,000negi利用で、100negiポイントバック）。

今後、ポイントバック率を増加させるキャンペーンも予定しています。また、『ネギー』で最大20,000ポイントのマイナポイントを受け取ることもできます。

【地域通貨『ネギー』サポート窓口】

現在、市役所に特設窓口を設け、利用方法などの案内をしています。この機会にぜひ、ネギーを登録して市内でお得に買い物や飲食を楽しみませんか？

受付期間：令和5年2月28日(火)まで(土・日曜日、祝日を除く)

受付時間：午前9時～午後5時(木曜日は午後7時まで)

ところ：市役所本庁舎1階多目的ホール

■地域通貨『ネギー』取扱店一覧

深谷市地域通貨『ネギー』が利用できる、取扱店一覧は市のホームページに掲載しています。
ご確認のうえ、ぜひご利用ください。



▲取扱店ページ

■ごひいき店紹介キャンペーン

新たに『ネギー』取扱店になってくれるお店を紹介いただいたかたに、1,000negiをプレゼントするキャンペーンを実施中です。
ぜひ、おなじみのお店をご紹介ください。



▲キャンペーンページ

ふっかちゃんの日常から
深谷が見えてくる

ふっか 散歩



109 満福寺

今日は畠山の『満福寺』に来たよ～！ここは、畠山重忠公が再興し、重忠公の菩提寺と言われているお寺なんだって。さっそく行ってみよう！



◀▲重忠公等身大の千手観音立像が安置されている観音堂だよ(写真右)。境内には重忠廟の石碑もあつたよ～(写真左)。



◀▲満福寺は嘉承2年(1107年)頃に弘誓房深海上人により創建されて、その後、重忠公が壽永3年3月(1184年)に再興したんだって。本堂には戦死した重忠公を弔うため、位牌が奉られているよ。

ふっかちゃんのつぶやき

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋/秋って何をしてもいい季節だよねえ♪
ふっかちゃんはやっぱり…食欲の秋かな Y(o0w0o)Y



食欲の秋？ 深谷市

心の広場

深谷西小学校6年
(現南中学校1年)
荒岡 珠希さん



人間の形

みなさんは人権を知っていますか。人権とは、おたがいの個性やちがいを認め合い、相手を思いやることだと思います。人権の中で私が思うかべたのは障がい者についてです。

まず、なぜ私が障がい者について書こうとしたかというと、登校の時に次のようなことがあったからです。

私たちが登校をしていると、車いすの方が通りかかりました。すると、みんなの目が車いすの方のほうにいきました。車いすの方はこちらを見ませんでしたが、視線を感じていやだったのではないかと思います。見られていることに気づいているのかわからないけれど、もし、自分が車いすに乗っているだけで見られたらいやだろうな、と思いながら私も車いすの方のほうを見てしまっていました。

そこで、私はなぜ車いすの方を見てしまったのか、考えてみました。

すると、私はみんなとちがうから、そう考えてしまったのです。でも、車いすに乗っているだけで人間なのになぜ見てしまったのか、分からないままでした。

その後、学校の道徳の時間に病気で足を切断した人のお話がありました。そのお話で一番びっくりしたことは、世界大会で優勝したということでした。その人は、足を切断して、最初は人目をさけて生活していたようです。ですが、その後の話の中で、「せっかく障がい者なのだから、パラリンピックを目標ががんばってみよう。」と言っていました。私なら、足を切断してしまったので、その人の最初のように、人目をさけて生活しているのではないかと思いました。そう考えると改めてすごいなと思いました。

そこで私は、もう一度なぜ車いすに乗っている方を見てしまったのか考えてみました。

ですが、もう一度考えても、何度考えても前と同じ、みんなとちがうから、としか考えることができませんでした。

そこで私は、少し考え方を改めてみました。車いすに乗っているから、足を切断してしまったから、かわいそうではなく、どんな人でも私と同じ人間なのだという、あたり前のことを改めて考え直してみたのです。

だれが人間の形なんて決めたのだろう。目が二つ鼻が一つ口が一つ、手が二本足が二本、それぞれの手足に指が五本ずつなんてだれも決めていないじゃないか、そう思いました。それは、私が勝手に考えた人間で、その形とちがうから、勝手にかわいそうだと思って、それはなにかちがうと思いました。

もし、足が一本なかったら人間じゃなくなるわけでもないし、人間に生まれてから、だれでも一生人間ではなくならないのだ、と思いました。だから私は、人間の形なんて気にしないようにしよう、そう思いました。

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!!



学校花はなプラン紹介 ふかや学校花はなプラン ～地域で子どもを育てる～

学校花はなプランとは、学校だけで子どもの教育をするのではなく、地域で将来の日本を担う子どもを育てる環境を取り戻すため、子ども・学校・PTA・地域が、一緒になって花壇作りを行う活動です。

市内小・中学校、幼稚園の皆さんのご協力で、花壇づくりが行われています。



▲深谷小学校



▲藤沢幼稚園

ガーデニング教室参加者募集!

申し込み 9月14日(水)午前8時30分から電話でふかや緑の王国へ(1回の申し込みで2人まで)

【秋のバスケットアレンジメント教室】

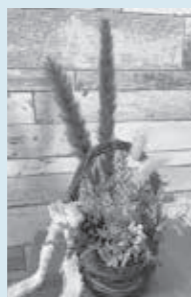
プリザーブドフラワーやドライフラワーなどを使って、天然素材のかごに秋を感じるアレンジメントをしてみませんか。

とき 10月5日(水)午前10時～正午

定員 先着12人

参加料 2,500円

講師 善本由紀氏(櫛引比谷花壇)



▲作品イメージ

【多肉植物の寄せ植え教室】

さまざまな色、形のかわいらしい多肉植物を使って、寄せ植えを作りましょう♪

とき 10月26日(水)午前10時～正午

定員 先着12人

参加料 2,500円

講師 グリーンアドバイザー・ラ・パンセ



▲作品イメージ

ふかや緑の王国からのお知らせ!

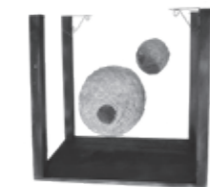
申し込み 各応募締切日までにふかや緑の王国へ郵送または直接提出

第14回バードハウスコンテスト2022作品募集中!

遊び心を大切にし、鳥の視点で都市の環境を考えたコンテストです。

応募締切 9月30日(金)必着

※最優秀賞(クオカード1万円分)をはじめ、優秀賞(同5千円分)、特別賞(同2千円分)あり



▲バードハウスコンテスト第13回人間審査の部最優秀賞

第13回ふかや緑の王国写真コンテスト作品募集中!

テーマ 『ふかや緑の王国の魅力』

応募締切 令和5年1月6日(金)必着



第12回写真コンテストの受賞作品



※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、中止になる場合があります。 ※体験および教室では各自でマスクを準備し感染予防対策をしてください。 ※熱中症対策として水分補給のため各自でペットボトルや水筒などを用意してください。

『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。



障害福祉 申請が必要な手当・医療費支給

次の手当などを受けるには受給申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

障害福祉課 ☎571-1011 FAX 574-6667

	特別障害者手当	障害児福祉手当	在宅重度心身障害者手当
対象	20歳以上で、重度の障害により常時特別な介護を要するかた(3カ月以上の入院中のかたは対象外)	20歳未満で、身体障害者手帳1、2級の1部のかた、療育手帳④相当のかた(障害を事由とする年金を受給しているかたは対象外)	65歳未満で、身体障害者手帳1、2級・療育手帳④、A・精神手帳1級に認定されたかた
金額	月額27,300円	月額14,850円	月額5,000円
備考	認定には医師による診断書の提出が必要です。所得に応じて支給制限があります。また、施設に入所中のかたは対象外です。		所得に応じて支給制限があります。また、施設に入所中のかたは対象外です。

重度心身障害者医療費支給

対象 市内に住所を有して、医療保険に加入しており、次の①～④のいずれかに該当するかた
①身体障害者手帳1～3級のかた ②療育手帳④、A、Bのかた ③精神障害者保健福祉手帳1級のかた(ただし、精神病床への入院は除く) ④65歳以上で、後期高齢者医療制度の障害認定を受けたかた(条件あり)
※所得制限により①～④のいずれかの条件に該当していても助成対象とならないかたもいます。また、65歳以上で初めて手帳を取得したかたは①～④に該当していても対象外になります。

助成範囲 医療保険の適用となる医療費(一部負担金)
※高額療養費、附加給付金などが給付されている場合、相当額を控除した金額が支給の対象となります。自由診療(保険適用外)の負担金は支給の対象となりませんのでご注意ください。

所得審査 平成31年1月1日以降、所得制限が導入されました。令和4年10月以降すべての受給者が対象となります。対象者には9月下旬に所得審査結果などを送付します。

畠山重忠を知る

重忠の最期①



武蔵武士の鑑

畠山重忠

鎌倉幕府に13人の合議制ができて間もなく、多くの武士から反感や嫉妬を受けていた梶原景時は幕府を逐われ、正治2年(1200年)には安達盛長と三浦義澄が病死し、わずか1年ほどで13人のうち3人が脱落します。さらに、建仁3年(1203年)には、主導権をめぐって北条時政により比企能員が討たれ、比企氏は滅亡しました(比企の乱)。畠山重忠は、景時と能員の失脚に積極的に関与しています。後、まさか、舅である時政の予先が自分に向けられるとは思っていなかったでしょう。

比企の乱後、時政は武蔵国への関与を強め、重忠との間に摩擦が生じます。さらに、時政と牧の関与を強め、重忠に代わって秩父氏の族長になることを望んでいた重忠の従兄弟である稲毛重成を味方に誘い、一族内の権力争いを利用しました。重成は『鎌倉で凶変あり』と重忠をおびき出します。謀反人を誅すべく重忠に先行した重保は、自分が謀反人とされていることに気が奮戦しますが、元久2年(1205年)6月22日早朝、三浦義村の郎従に討たれてしまいました。三浦氏はかつて三浦氏の長老、義明が重忠に討たれた恨みを持ち続けていたと思われる重忠追討にあたって積極的に行動していました。恨みや憎しみは遺恨となってなかなか消えないことを、現代の私たちは肝に銘じなければなりません。

まず、時政は重忠に代わって秩父氏の族長になることを望んでいた重忠の従兄弟である稲毛重成を味方に誘い、一族内の権力争いを利用しました。重成は『鎌倉で凶変あり』と重忠をおびき出します。謀反人を誅すべく重忠に先行した重保は、自分が謀反人とされていることに気が奮戦しますが、元久2年(1205年)6月22日早朝、三浦義村の郎従に討たれてしまいました。三浦氏はかつて三浦氏の長老、義明が重忠に討たれた恨みを持ち続けていたと思われる重忠追討にあたって積極的に行動していました。恨みや憎しみは遺恨となってなかなか消えないことを、現代の私たちは肝に銘じなければなりません。

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~

食欲の秋の第一歩 旬を迎えるサケ

皆さんの食卓に並ぶサケは、秋から冬にかけて産卵の時期を迎えるため脂がのっており、おいしくなっていきます。今回はそんなサケについてご紹介します。

サケは川で生まれ、海で長旅を続けながら成長し、産卵のために生まれ故郷の川に戻ってくる魚です。サケといえば淡い赤色のようないわゆるサーモンピンクが特徴ですが、海で成長していく過程で赤い色素である『アスタキサンチン』を豊富に含んでいる餌を食べるため、このような色になります。切り身の色が赤色で『赤身魚』と思う人もいますが、実は『白身魚』に分類されています。

『アスタキサンチン』とは、天然の色素成分で、血栓の生成を抑え、脳血栓や心筋梗塞を予防し、血中コレステロール・血圧・血糖値の低下作用もあるとされています。

サケはお寿司や焼き物に調理したり、スープに入れたりとさまざまな調理法でおいしく食べられる魚です。ぜひ旬を迎えるサケを食べてみてはいかがでしょうか。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助手
管理栄養士
三井健司さん

キレイ・元気を応援します!

No.99

揚げ焼きで簡単! 香ばしく食べられる一品

鮭の竜田揚げ風

栄養価 (1人分=半分)

エネルギー 199kcal	たんぱく質 14.3g	脂質 12.5g	炭水化物 7.5g	塩分 1.2g
------------------	----------------	-------------	--------------	------------

おすすめポイント

- ・ショウガとニンニクの香りで食が進みます
- ・大根おろしやレモンを添えると、さわやかさUP!

材 料 (2人分)

鮭(切り身 1枚70g位) 2枚、しょうゆ小さじ2、酒小さじ2、にんにく(チューブ可) 4g、ショウガ(チューブ可) 4g、片栗粉適量、揚げ油

作り方

- 1 サケは軽く洗い、水気をふき取り1口大に切る。
- 2 しょうゆ、酒、すりおろしたニンニク、ショウガを合わせた調味液に、サケを10分程度漬けておく。
- 3 サケの汁を切り、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- 4 フライパンなどに油をひき、中火でサケを両面揚げ焼きにする。



(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 大塚那月、持田花映)

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。