

継続は健康なり



市では、介護予防や地域の見守り・支え合いを図ることを目的に、『深谷ふつつ体操』などを行う『住民主体の通いの場』の取り組みを推進しています。(写真は秋元町通いの場の様子)

継続は健康なり

閭長寿福祉課 ☎574・8544
 今月は、健康で生きがいのある『健康長寿』を実現するため、市が大里広域地域包括支援センターなどと共に推進する『住民主体の通いの場（＝深谷ふっかつ体操など）』の取り組みを紹介합니다。

人生100年時代

国の『人生100年時代構想会議中間報告（平成29（2017）年）』では、『ある海外の研究を基にすれば、『日本では、2007年に生まれた子どもの半数が107歳より長く生きる』と推計されており、我が国は健康寿命が世界一の長寿社会を迎えている。』と示されています。

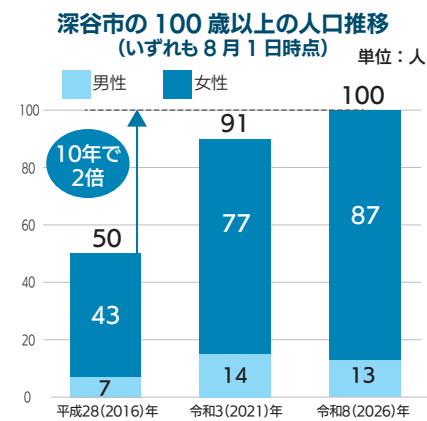
そして、国の報告から9年が経過する今、ここ10年の市内の100歳以上のかたの人口推移を見ると、平成28（2016）年は男性7人、女性43人の合計50人でしたが、令和8（2026）年は、男性13人、女性87人の合計100人と、男性と女性が共に10年間で約2倍の人数となっています。

医学の進歩や生活環境の改善などにより、100歳まで生きることが

珍しくなくなった現代は、まさに『人生100年時代』が到来しているといえます（左記『深谷市の100歳以上の人口推移』参照）。

100年時代の健康

寿命が長い＝健康とは限りません。『健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間』を健康寿命といい、厚生労働省が示す最新（令和4（2022）年）の健



『住民主体の通いの場』に関する相談はこちら

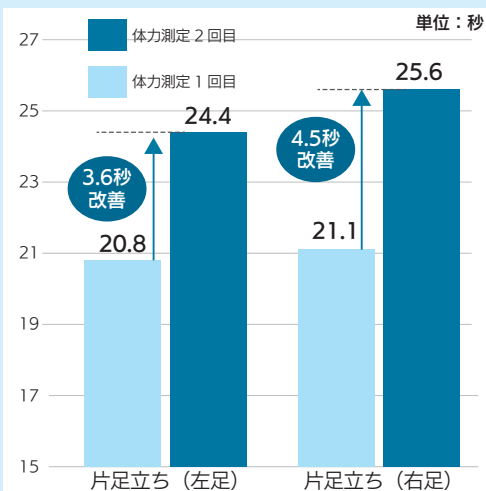
各地区の大里広域地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、健康・福祉・医療などの生活に関する相談も受け付けています。

担当地域	相談先
岡部地域	エンゼルの丘 ☎546・1216・今泉625
深谷・大寄・明戸地域	深谷市社会福祉協議会 ☎573・6869・本住町12-8
幡羅・豊里・八基地域	医師会なごみ ☎577・5371・新戒413-1
南地域・上野台の一部・上柴町西1丁目～7丁目、秋元町	はなみずき ☎551・1113・柏合1041-1
藤沢地域・上野台の一部・東方の一部・上柴町東1丁目～7丁目	あねとす病院 ☎577・3201・人見1975
川本・花園地域	ふじさわ苑 ☎571・1234・人見2028-3

『深谷ふっかつ体操』を継続した効果

体力測定の結果が改善！
 片足立ちの秒数が伸びました



令和7（2025）年度に通いの場を立ち上げ、体力測定を2回（1回目から3～5カ月後に2回を実施）行った12カ所（105人）の測定結果を調査しました。片足立ちテストの結果が、左足・右足共に、立っている秒数が伸び、体操の効果が表れました。

一緒に通いの場に参加しましょう！

現在、通いの場は自治会など約60カ所で開催しています。詳しくは、市ホームページのPDFファイル『住民主体の通いの場一覧』からご覧ください。参加希望のかたは記載の『申込・問い合わせ先』へご連絡ください。



▲市ホームページ



健康長寿に『通いの場』

市では、介護予防や地域の見守り・支え合いを図ることを目的に、『住

民主体の通いの場（以下、通いの場）の取り組みを推進しています。通いの場は、週1回、地域の歩いて通える場所で、継続して『深谷ふっかつ体操』などを行う地域の交流の拠点となる場所です。通いの場で主に行う『深谷ふっかつ体操』は、重りを使った6種類の運動で、年齢問わず、誰でも簡単にできます。通いの場では『深谷ふっかつ体操』のほか、介護予防に関する講座を開催するなど、地域ごとに工夫をして活動をしています。

そして、『住民主体の通いの場』の文字通り、地域で活動するふっかつファイン（介護予防サポーター）の皆さんをはじめ、地域の皆さんが主体となり運営をしていて、介護予防だけでなく、参加者同士が顔の見える関係になることで、地域の見守りや支え合いにつながっています。さらに、大里広域地域包括支援センターの職員や地域の医療機関の理学療法士の皆さんが運営を支援して開催しているため、参加者の交流の活性化にもつながっています。毎日生き生きと過ごすために、そして、人生100年時代を長く健康で過ごすために、お近くの通いの場に参加してみませんか。

『ふっかつファイン（介護予防サポーター）』さんに話を聞きました

地域で活動しませんか？

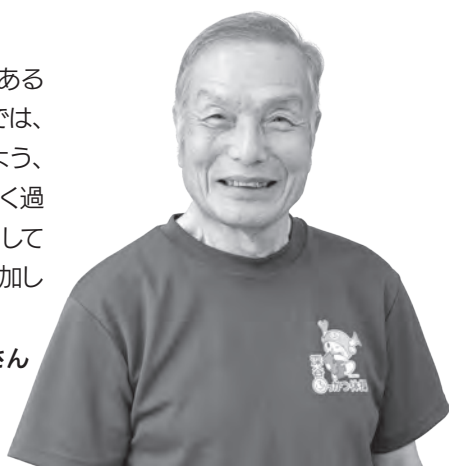
ふっかつファイン養成講座

ふっかつファイン（＝養成講座修了者）は、通いの場で運営の支援などを行うボランティアの愛称です。養成講座の受講希望者は、大里広域地域包括支援センターへご連絡ください。

みんなの笑顔を見るのが楽しみです

人生を健康に生きるためには『今日、用がある（行くところがある）』ことが大切です。秋元町では、通いの場が『みんなが楽しく通える場』になるよう、『深谷ふっかつ体操』のほか、暑い日に涼しく過ごす場所やお茶を飲んで世間話をする場所としても開催しています。ぜひお近くの通いの場に参加してください。ふっかつファイン

秋元町通いの場 おかもと 岡本節雄さん





『深谷ふっかつ体操』のやり方を、ふっかつファインさんの養成や、通いの場の立ち上げに協力いただいている理学療法士の皆さんに聞きました。通いの場では、重り（1本200グラムの重りが6本まで入る）を使用しますが、重りがなくても筋力維持につながりますので、ぜひ自宅で行ってみてください。

※運動の前後に水分補給を行い、ご自身の体調に合わせて無理せず行ってください。
※倒れにくく、安定した椅子を使ってください。

理学療法士の皆さんに協力いただきました



息を止めないようにゆっくり8カウントで上げ、8カウントで下げる動作を10回行います（手足は左右10回ずつ）

①腕を前に上げる運動 【肩の前側の筋肉を鍛える】

- 親指を上に向けて行う（手の形は自由）
- 手を自然に下ろした状態から、手が前に水平になるまで、ゆっくり上げて、ゆっくり下ろす

ふかやクリニック
山本将史さん



②腕を横に上げる運動 【肩の横の筋肉を鍛える】

- 手の甲を上に向けて行う
- 手を自然に下ろした状態から、手が横に水平になるまで、ゆっくり上げて、ゆっくり下ろす

埼玉慈恵病院
本多泰之さん



③椅子から立ち上がる運動 【太ももの筋肉などを鍛える】

- 脚を肩幅に開き、背もたれに背中を付けずに座り、腕を胸の前で組む
- 背もたれに背中を一度付けて、腹筋を使って体を前に戻す
- ゆっくり膝を伸ばして立ち上がる
- ゆっくり膝を曲げてお尻を突き出しながら座る

佐々木病院
小林正輝さん



④膝を伸ばす運動 【太ももの前の筋肉などを鍛える】

- 膝が伸びるまでゆっくり上げる（水平にならなくてもよい）
- 足首を曲げて、つま先を上に向ける
- つま先を上に向けたままゆっくり脚を下ろす

深谷赤十字病院
小林亜紀さん



⑤脚を後ろに上げる運動 【お尻の後ろの筋肉などを鍛える】

- 椅子の背もたれなどを持つ
- 足首を90度に曲げ、体は真っすぐのまま、膝が曲がらないように脚を後ろへゆっくり上げる
- ゆっくり脚を下ろす

吉沢病院
野口奈々恵さん



⑥脚を横に上げる運動 【お尻の横の筋肉などを鍛える】

- 椅子の背もたれなどを持つ
- 体は真っすぐのまま、つま先は真っすぐ前に向け、脚を横にゆっくり上げる
- ゆっくり脚を下ろす

おおはま整形外科
剣持広夢さん



『住民主体の通いの場』の立ち上げを希望する自治会など募集中

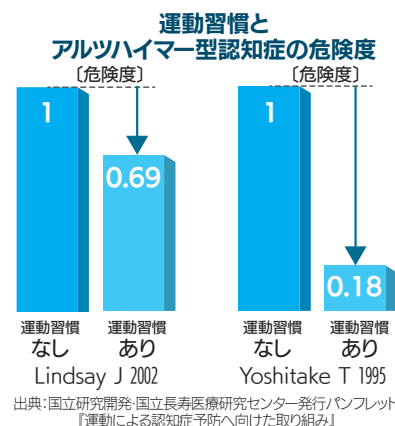
問い合わせ 広報ふかや2ページ『各地区の大里広域地域包括支援センター』へ

立ち上げや運営方法などをサポートします。お気軽にご相談ください。

特集 継続は健康なり

『3人に1人が認知機能にかかわる症状がある』といわれています。認知症には代表的な4種類がありますが、中でも、認知症の原因の半数以上を占めるのが『アルツハイマー型認知症』です。また、働き盛りの世代で発症する認知症を『若年性認知症』と呼び、今日、認知症は誰でもなり得ると考えられています。

脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障を来す『認知症』と診断される人は、高齢化の進展とともに増加しています。政府広報オンラインによると、65歳以上の高齢者を対象にした令和4（2022）年度の調査の推計では、『3人に1人が認知機能にかかわる症状がある』といわれています。



運動の継続には、1人で行うよりも、近くにいる人同士で励まし合うことも秘訣の一つです。通いの場では、地域の皆さんと一緒に運動するので、習慣化にぴったりです。ぜひこの機会に、日々の生活に通いの場での定期的な『深谷ふっかつ体操』を取り入れ、運動習慣を身に付けましょう。

9月は『認知症月間』 世界アルツハイマー月間

継続的な運動で 認知症を予防



誰もがなり得る認知症

運動で認知症を予防

運動習慣の有無で、アルツハイマー型認知症の危険度が変わることが、研究結果で示されています。左のグラフ『運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度』の通り、研究によって数値は異なりますが、運動習慣がない人よりも、ある人の方がアルツハイマー型認知症の危険度が低いことが分かります。

運動の継続には、1人で行うよりも、近くにいる人同士で励まし合うことも秘訣の一つです。通いの場では、地域の皆さんと一緒に運動するので、習慣化にぴったりです。ぜひこの機会に、日々の生活に通いの場での定期的な『深谷ふっかつ体操』を取り入れ、運動習慣を身に付けましょう。

『もしかして認知症かな?』と思ったら

①まずはチェック

認知症簡易チェックサイト

自身の状態をチェックできる『わたしも認知症?』と、身近なかたの状態をチェックできる『これって認知症?』の2つのサイトがあります。気軽にご利用ください。



②一人（家族）で抱え込まない

認知症カフェ

認知症のかたやその家族が安心して集える交流の場です。詳しくは、広報ふかや21ページをご覧ください。

認知症家族のつどい

認知症のかたを介護している家族などを対象に、日ごろの悩みや思いを語り合う場です。

とき 9月8日(火)午後1時～2時

ところ 深谷公民館小会議室 定員 10人

申し込み 9月7日(月)正午までに電話で長寿福祉課
(☎574-8544)へ

認知症について考えてみませんか? 市の取り組みを紹介

令和8（2026）年度の世界アルツハイマーデー・月間の標語は『忘れても 笑顔で暮らせる街づくり』です。

本庁舎ライトアップ

世界アルツハイマー月間に合わせて、認知症への理解と支援を象徴する色とされているオレンジ色で市役所本庁舎をライトアップします。

とき 9月15日(火)～17日(休)各日午後6時～10時

啓発イベント in アリオ深谷

簡単なクイズに答えたかたに、ボランティアが作成した認知症啓発グッズ『オレンジロバマスコット』をプレゼントします。



ためんピック
ふかや登録事業

ぜひお立ち寄りください。

とき 9月16日(水)午前11時～午後3時

ところ アリオ深谷1階シュールー前



ネギーチャレンジ第6弾

ネギーチャレンジについて＝問産業ブランド推進室（☎577 - 3819）
コバトンALKOOマイレージについて＝問保健センター（☎575 - 1101）

歩く習慣が、ネギーになる！コバトンALKOOマイレージ×ネギーチャレンジ

スマートフォンで歩数を計測できるウォーキングアプリの『コバトンALKOOマイレージ』を使って目標を達成すると地域通貨ネギーがもらえる『ネギーチャレンジ』を行います。家族や友人とネギチャレに参加しよう！

対象者 18歳以上の市内在住者 **参加方法** ①コバトンALKOOマイレージの登録、②アプリ版ネギー（chiicaアプリ）の登録
※コバトンALKOOマイレージとアプリ版ネギーに登録する電話番号は同じ番号であり、コバトンALKOOマイレージの所属団体が『深谷市』になっている必要があります。また、すでに登録済みのかたでも、90日以上アプリの利用がない場合はアカウント切れとなり、再度の登録が必要です。確認方法については市ホームページ（下記QRコードからアクセス）をご覧ください。

チャレンジその1 月8日のチャレンジ達成で最大1,000negiが必ずもらえる！ ※月ごとにチャレンジ達成者へ500negiが付与されます。

10月中・11月中それぞれ1日6,000歩×8日以上歩こう！

チャレンジ期間 10月実施分＝10月1日（休）～31日（土） **ポイント付与** 10月実施分＝11月中旬～下旬予定
11月実施分＝11月1日（日）～30日（月） 11月実施分＝12月中旬～下旬予定

チャレンジその2 抽選で500人に5,000negiが当たるボーナスチャレンジ！

10～12月（3カ月間）の個人の合計歩数50万歩以上で5,000negiが抽選で当たる！

チャレンジ期間 10月1日（休）～12月31日（休） **ポイント付与** 令和9年1月中旬～下旬予定

※当選・落選にかかわらず、抽選結果はchiicaアプリのプッシュ通知でお知らせします。

※ネギーチャレンジについて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。



〈コバトンALKOOマイレージアプリ登録サポート会〉 問保健センター（☎575 - 1101）

とき・ところ 9月24日（休）午前9時30分～・市役所本庁舎2階会議室2 - 4 **定員** 30人

申し込み 9月8日（休）午前9時から電話で問い合わせ先へ

令和9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1日（休）午前0時～15日（休）午後11時59分

入園資格 市内に住所があるかた

・3歳児＝令和5（2023）年

4月2日～令和6年（2024）

4月1日生まれの幼児

・4歳児＝令和4（2022）年

4月2日～令和5年（2023）

4月1日生まれの幼児

・5歳児＝令和3（2021）年

4月2日～令和4年（2022）

4月1日生まれの幼児

申し込み 申請ページ

（下記QRコードから

アクセス）から申し込

み

入園における優先区域 令和8年

度から、通園区が廃止となり、入

園希望者は、すべての市立幼稚園

を選択できます。

※ただし当面の間、それぞれの幼

稚園ごとに通学区域を設け、該当

区域の幼稚園への入園を優先しま

す（下記「募集人数（7月現在）」

参照）。



募集人数（7月現在）

幼稚園名	電話	クラス年齢別募集人数			入園を優先する通学区域
		3歳児	4歳児	5歳児	
ふかや幼稚園	594-6101	40人	13人	25人	深谷・深谷西小学校
桜ヶ丘幼稚園	571-2788	20人	16人	18人	桜ヶ丘小学校
上柴西幼稚園	573-5240	20人	8人	13人	上柴西・上柴東小学校
深谷東幼稚園	501-2738	40人	32人	29人	明戸・幡羅・常盤小学校
おかべ幼稚園	585-4190	20人	15人	15人	岡部・榛沢・本郷・岡部西小学校

※幼児が居住する地区の小学校の通学区域に市立幼稚園がない場合は、希望する市立幼稚園の入園を優先します。
※各園で3歳児の申し込みが10人に満たない場合、その園の3歳児の学級は編制しません。

※園児募集について詳しくは市ホームページ（下記QRコードからアクセス）をご覧ください。



ごみ収集委託業者の変更に伴うお願い

問い合わせ 環境衛生課（☎578・7332）

10月1日（休）から一部の地区でごみ収集委託業者が変わります。

委託業者の変更に伴い、収集ル

ーが変更となり、収集時間が変わ

る場合がありますので、ごみを出す際

は、必ず午前8時30分までに収集所

へ出してください。

現在、モバイルバッテリーなど、

リチウム蓄電池等が燃やせるごみと

して出され、収集車内で発火した事

故や、中身入りのスプレー缶が小型

家電に混入されるなど、極めて危険な事例が市内で発生しています。

ごみの収集・処理機能が被害を受

けた場合、地域の生活環境に甚大な

影響を及ぼします。

ごみを出す時間やごみ出しのル

ールは必ず守ってください。

※詳しいごみの出しかたは、市ホ

ームページ（下記QRコー

ドからアクセス）を

ご覧ください。



CHECK! ごみ出しのルール

※ルールが守られていないごみは収集できません。

- ・ごみは必ず分別
- ・ごみ出しは午前8時30分まで
- ・事業ごみは回収不可
- ・一度に多量の場合は深谷清掃センターに直接搬入
- ・米袋や色のついた袋など、中身の見えない袋は使用不可
- ・スプレー缶やカセットボンベは、中身を空にして、穴を開け、有害ごみの日に各自治会で指定された収集所へ出す（通常の収集所には出せません）
- ・リチウム蓄電池等は指定日に、市内5カ所の回収拠点へ
- 指定日** 毎月第3水曜日（午前8時30分～正午）
- 回収拠点** 市役所本庁舎、岡部・川本・花園総合支所、深谷清掃センター



▲回収車両イメージ



▲自動車内でモバイルバッテリーが発火する様子
※画像は独立行政法人 製品評価技術基盤機構提供

『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

問い合わせ 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』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て、オンライン対応ができるかたも紹介できます。

講師選んで悩んでいるかたや、イベントの出演者を探しているかたは、ぜひ技人を活用ください。詳しくは、下記QRコードから技活サイトを「ご覧ください」。



保活情報がオンラインで確認できます

※保活Ⅱ子どもを保育園などに入れるために保護者が行う活動

問い合わせ 保育課（☎574・8648）

子ども家庭庁が導入を進める保活に関する連の手続き（施設検察・見学予約など）をオンラインで確認できるシステムを導入します。

スマホなどで保活情報の収集が

しやすいとなりますので、ぜひ活用ください。詳しくは市ホームページ（下記QRコードからアクセス）をご覧ください。

ふっかちゃんでんき
太陽光発電余剰電力
をお譲りください！

「ふっかちゃんでんき」は深谷市も出資する地域に根差した電力会社です。



安全・安心な電気 プランの概要

固定価格買取満了通知をご用意の上、お問い合わせください。ホームページでも受け付けています。

プランA …余剰電力を買取ります

買取価格 **8.8** 円/kWh
（税込、消費税率10%）

プランB …電力の供給契約を締結します

買取価格 **9.0** 円/kWh
（税込、消費税率10%）

【問い合わせ】

ふかやeパワー（株）
TEL: 578-8217

担当：紺野



市長の深い話

深谷市長
小島 進



障害者の社会参加を 応援します

市内の障害者手帳の所持者は、7184人（令和8年3月末現在）で、これは市民の約20人に1人と
いう割合になっています。

このような状況の中、厚生労働省が在宅の障害児・者などを対象に実施した『令和4年生活のしづら』などに関する調査では、障害者の日中の過ごし方について、『仕事や教育・保育以外』という回答が最も多く、その中でも『主に家で過ごししている』が最も多い回答となっており、障害者の社会参加が大きな課題となっています。この課題は市議会でも取り上げられ、重要な市政課題の一つです。そこで市では、障害者の社会参加を促進するため、タフシーの利

用補助や自動車等燃料費補助により活動範囲を広げ、外出の機会を支援しています。また、社会参加を応援し、皆さんの理解を深めるイベントとして、障害者のアート作品を集めた『障害者文化作品展』を毎年開催するなど、さまざまな取り組みを行っています。

そして7月からは、新たに『障害者団体登録制度』をスタートしました。この制度は、障害者などで構成する団体が市に登録することで、市内公共施設の使用料などを減免するものです。この制度により、経済的負担の軽減と社会参加を応援し、障害者の自主的な活動やサークル活動、地域交流の場が一層広がることを期待しています。

今後も、米一翁の精神である『忠恕の心（まごころと思いやり）』を大切にしながら、障害者の皆さんと共に、『誰もが自分らしく幸せに暮らせるまち ふかや』の実現に向けて、施策の充実に努めてまいります。

令和8年熊本地震および令和8年8月千葉豪雨により亡くなられた方々の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。

栄一翁 みらい宣言

『立志（夢・こころざし）』と『忠恕（まごころ・思いやり）』の思いを
今、あらためてことばに

優秀賞

小学校1～3年生 立志の部
ぼくのしょうらいのゆめ



常盤小学校 3年 てるい ゆう 照井 裕 さん

ぼくのしょうらいのゆめは、つうやく者になりたいです。日本語が理解できない人を助けたいからです。

ぼくのおばあちゃんが中国人です。ぼくは小さい時から中国語を習っています。おばあちゃんが日本語があんまりできなくて、日本に来たときは、こまることがたくさんあります。

おばあちゃんがこまっているときは、ぼくがいつもつうやくをしてあげています。おばあちゃんがいつもうれしそうに「ありがとう」と言ってくれます。

ぼくはおばあちゃんみたいに日本語が理解できない人をたくさんすけたいと思います。なぜかという「ありがとう」を言われるのがとてもうれしいからです。

ぼくは栄一翁のように、たくさんべんきょうをしていきたいです。

優秀賞

小学校1～3年生 忠恕の部
あたりまえのことが
あたりまえでないこと



常盤小学校 3年 いしかわ そういちろう 石川 総一郎 さん

朝、おきたら朝ごはんがつくえの上にじゅんびされていること。朝、たわいもない話で家ごととわらえること。朝、元気に「行ってきます。」が言えること。朝、登校はんで友だちに会えること。学校でいつも通り友だちと話せること。

お母さんが入院している時、いつも通りの朝ごはんではなかった。びょうきで学校を休んだら、家ごとと元気で話せないし、「行ってきます。」も言えない。登校はんの友だちが遠くに転校してしまって、もっとたくさんお話すればよかった。学校の友だちも、クラスがかわるとなかなか話せなくなってさみしい。

全部が全部、たくさんの当たり前があるけど、一つ一つが当たり前ではなくて、感しゃの気持ちにあふれたたから物だと気がついた。これからも一日一日を大切に生きていきたいと思う。

※学校・学年は受賞当時のものです

申し込みはお済みですか？

各種健（検）診実施中

問い合わせ 保健センター ☎575-1101

集団健（検）診予約 深谷寄居医師会メディカルセンター ☎570-6111

予約時間 午前9時～午後5時（土・日曜日、祝休日、年末年始を除く）

※個別健（検）診は、受診したい健（検）診を選び、直接医療機関に予約してください。予約不要の場合は、直接受診してください。

※定員に達すると希望日に受診できない場合があります。

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※1	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 ※2	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

健康診査

☎保健センター ☎575-1101

種別	対象年齢など※1	健診費※3
30歳代健康診査	30～39歳のかた	1,300円
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しているかたまた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（これまで市で検査を受けたことがないかた）	700円

がん検診

☎保健センター ☎575-1101

種別	対象年齢など ※1	検診費 ※3	
胃がん検診	今年度偶数年齢になる 50歳以上のかた ※4	胃内視鏡（胃カメラ）検査（個別検診） ※5	2,500円
		胃部エックス線（バリウム）検査（集団検診）	500円
肺がん検診	40歳以上のかた		200円
大腸がん検診			300円
前立腺がん検診	50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歳以上の女性で受診券シールを持っているかた ※4	集団検診	500円
		個別検診 ※5	1,200円
乳がん検診	今年度偶数年齢になる 40歳以上の女性で受診券シールを持っているかた ※4	集団検診	500円
		個別検診 ※5	700円

※1 年齢は、令和9年3月31日現在です（後期高齢者健康診査を除く）。

※2 75歳の誕生日を迎えたかたは後期高齢者健康診査の対象となります。

※3 75歳以上のかた、生活保護を受給されているかたおよび中国残留邦人等支援法の支援給付を受けているかたは、無料の部分が無料になります。

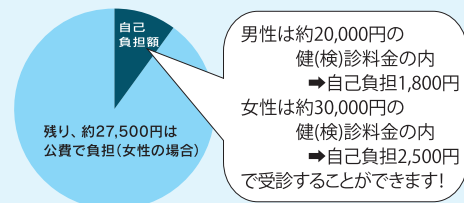
※4 奇数年齢で令和7年度に受診していないかたは、集団検診のみ対象となります。

※5 個別検診は申し込み方法が異なります。詳しくは広報5月号折り込みチラシ『深谷市各種健康診査・がん検診のご案内』または市ホームページをご覧ください。

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（肝炎ウイルス検査を除く）。



特定健診はあなたの健康状態を客観的に判断してくれます

深谷市国民健康保険では、生活習慣病の予防や早期発見・治療につなげるため、40歳以上のかたを対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査を行っています。

初期の生活習慣病は、特に自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。そのため、定期的に健康診査を受けて自身の健康状態を正しく把握することが生活習慣病の早期発見・治療には重要です。『時間がない』『若いから大丈夫』などと考えず、自身の健康のため、ぜひ特定健康診査を受診してください。

特定保健指導は積極的に受けましょう

特定保健指導では、運動や食生活など自身の生活習慣を見直し、改善に向けた目標を設定し、その目標を達成するための取り組みを保健師や管理栄養士がサポートします。

特定保健指導は、特定健診の結果、生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）の発症の危険性が高く、生活習慣の改善により生活習慣病の予防効果が期待できるかたを対象に実施します。



渋沢栄一翁を知ろう！渋沢栄一記念館からのお知らせ

問い合わせ 渋沢栄一記念館（☎587-1100）

栄一翁をより深く広く学ぶ連続講座『栄一塾』

対象 ①、②の講座に参加可能なかた
定員 50人 参加料 1,000円（資料代を含む）
申し込み 9月8日(火)～25日(金)（受付時間＝平日午前9時～午後5時）に参加料を添えて問い合わせ先へ

①講座『旧渋沢家住宅について』

とき・ところ 10月17日(土)午後1時30分～3時・八基公民館多目的室
講師 定久岳大氏（清水建設株式会社）

②講座『清水建設歴史資料館について』

とき・ところ 10月24日(土)午後1時30分～3時・八基公民館多目的室
講師 宮田幹士氏（清水建設歴史資料館）

【バスツアー（講座受講者のうち希望者）】

とき・ところ 12月15日(火)午前7時30分～午後6時・清水建設歴史資料館、旧渋沢家住宅（東京都江東区潮見2-8-20）ほか
※別途5,000円（バス・食事代を含む）。申し込み方法など詳しくは、講座参加者にお知らせします。

ボランティアガイドと栄一翁の生誕地周辺を散策！ 『論語の里まち歩きツアー』

対象 小学校4年生以上
とき 4キロコース＝10月10日(土)、11月28日(土)、12月12日(土)、令和9年3月13日(土)各日午前9時20分～午後0時30分、2キロコース＝10月28日(火)・11月14日(土)各日午前10時～午後0時30分 ※雨天中止
集合場所 4キロコース＝尾高惇忠生家（下手計236）、2キロコース＝渋沢栄一記念館（下手計1204）
※尾高惇忠生家に車でお越しのかたは第2駐車場をご利用ください。
定員 各日10人 ※団体（10人～20人）の場合は要相談
参加料 1回200円（保険料を含む・当日集金）
申し込み 各開催日の2日前（団体は1カ月前）までに問い合わせ先へ

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 深谷市普済寺1626-3 ☎585-2212（岡部市民生活課）
●川本総合支所 ☎369-1192 深谷市菅沼401 ☎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（一部取り扱い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



第21回ふかやシティハーフマラソン 協賛企業募集

関ふかやシティハーフマラソン実行委員会事務局（生涯学習スポーツ振興課内・☎572-9581）
『第21回ふかやシティハーフマラソン』を令和9年2月28日(日)に開催します。開催に当たり、支援いただける協賛企業・団体などを募集します。協賛企業・団体は、ホームページやブログラムなどに社名などを掲載します。詳しくは市ホームページ（左記QRコードからアクセス）を確認、または問い合わせ先へご連絡ください。



県内産米を使用した料理教室 （ためるんピックふかや登録事業）

関保健センター（☎575-1101）
対象 ●18歳以上の市内在住者
とき ●10月16日(金)午前9時30分～正午
ところ ●保健センター
内容 ●調理実習Ⅱビビンバ、サムゲタン風スープ、水菜とれんこんのサラダ、米粉のかぼちゃ蒸しケーキ
定員 ●20人
参加料 ●600円
持ち物 ●筆記用具、エプロン、パンダナ、ハンカチ、マスク

2階）
申1週間前までに電話で問い合わせ先へ
※詳しくは、問い合わせ先ホームページ（下記QRコードからアクセス）をご確認ください。



彩の国動物愛護推進員の募集

関県生活衛生課（☎048-830-3612）
任期 ●令和9年4月1日(木)～令和12年3月31日(日)
募集要領 ●県ホームページで公開、保健所・動物指導センターで配布
定員 ●約30人
※詳しくは募集要領をご確認ください。
申11月30日(月)までに問い合わせ先へ

自衛官などの募集

関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生Ⅱ10月2日(金)まで、防衛医科大学校医学科学生Ⅱ10月8日(木)まで、防衛大学校学生（一般）Ⅱ10月15日(木)まで、任期制自衛官Ⅱ10月27日(火)まで
応募資格 ●18歳以上21歳未満のかた（任期制自衛官は18歳以上33歳未満のかた）
※試験日など詳しくは問い合わせ先へ

みんなの声BOX

Q 加齢で耳が聞こえにくいのですが、補聴器購入の補助はありますか。

A 6月1日から『高齢者補聴器購入補助制度』を開始しました。

この制度は、聴力機能の低下により日常生活に支障を来している65歳以上の高齢者を対象に、医療機器認定を取得している補聴器の購入費の一部（上限3万円）を助成するものです。

なお、申請前に購入した補聴器は対象外となりますのでご注意ください。

申請方法や申請条件など詳しくは、市ホームページ（右記QRコードからアクセス）でご確認ください。



問い合わせ 長寿福祉課（☎574-6645）

シニアスマホ教室

関深谷公民館（☎571-0506）
対象 ●市内在住・在勤のスマホ初心者
とき ●①LINEスタンプの購入方法Ⅱ10月8日(木)、②インスタグラムのインストールと見方Ⅱ10月15日(木)



『働きたいけど自信がない』と悩むかたと家族のためのサポステ利用説明会

関深谷若者サポートステーション（厚生労働省委託事業）（☎577-4727・受付時間Ⅱ平日午前9時～午後5時）
対象 ●15～49歳の無業のかた
とき ●9月26日(土)、10月24日(土)、11月28日(土)午後1時30分～4時
ところ ●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

ームページ（下記QRコードからアクセス）をご覧ください。



花園アドニス『うたえ広場～秋～』を開催します

関花園文化会館アドニス（☎584-6125）
とき ●10月10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集会室
定員 ●80人
参加料 ●500円
申9月10日(木)から直接または電話で問い合わせ先へ

川本サングリーンパークからのお知らせ

関川本サングリーンパーク（☎583-5611）
【藍染め体験教室】
とき ●9月26日(土)午前10時～午後0時30分
ところ ●川本サングリーンパーク
定員 ●10人
参加料 ●ハンカチ染めⅡ2300円、エコバック染めⅡ2300円
講師 ●國松浩貴氏・舞氏（草木染め手織り工房志業）
申9月9日(水)午前9時から電話または直接問い合わせ先へ
【多肉植物の寄せ植え教室】

9月30日(水)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(火)までに残高をご確認ください。
なお、納付が困難なかたは、収税課までご相談ください。
問 収税課 (☎574-6639)

中山道深谷宿本舗からのお知らせ

問 中山道深谷宿本舗 (☎575-0088)

スポーツ・レクリエーション

令和8年度市民ソフトテニス大会

問 市ソフトテニス連盟・遊澤さん (☎080-7064-0418)

対象 ● 高校生以上の市内在住・在勤・在学者およびクラブ加盟者
※ 未成年者は保護者または顧問の承諾が必要
とき ● 10月18日(日)受付 午前8時～(予備日 10月25日(日))
ところ ● 常盤公園テニスコート、深谷商業高校テニスコート
参加料 ● 1チーム 12000円(保険料を含む)

ウォーキング・ブラッシングアップ講座

問 市陸上競技協会・小林さん (☎080-8874-4874・fuka.ya@athletics@gmail.com)

深谷市民文化会館からのお知らせ

問 深谷市民文化会館 (☎573-8765)

【アコースティックソロライブ 進る『世良公則』コンサート】
とき ● 11月29日(日)午後4時～(開場 午後3時30分)
ところ ● 深谷市民文化会館大ホール
定員 ● 1100人
※ 未就学児入場不可
参加料 ● 前売券 17500円、当日券 18000円、友の会 17300円
問 深谷市民文化会館、または花園文化会館アドニス窓口でチケットを購入
【『山内恵介』コンサートツアー2020】

求人企業合同説明会

問 埼玉県雇用対策協議会 (☎048-647-4185)

対象 ● ①大学・短大・専門学校生(全学年参加可)、②大学・短大・専門学校を既卒で3年以内のかた
とき ● 9月18日(金)午後1時～4時(受付 午後0時30分～3時30分)
ところ ● 大宮ソニックスティビル4階市民ホール
※ 予約不要、入退場自由。詳しくは問い合わせ先ホームページ(下記QRコードからアクセス)をご覧ください。

令和8年度市民ソフトテニス大会

問 市ソフトテニス連盟・遊澤さん (☎080-7064-0418)

対象 ● 高校生以上の市内在住・在勤・在学者およびクラブ加盟者
※ 未成年者は保護者または顧問の承諾が必要
とき ● 10月18日(日)受付 午前8時～(予備日 10月25日(日))
ところ ● 常盤公園テニスコート、深谷商業高校テニスコート
参加料 ● 1チーム 12000円(保険料を含む)

令和8年度市民弓道大会

問 市弓道連盟・橋本さん (☎legacy.6r.209@gmail.com)

対象 ● 市内在住・在勤・在学の有段者
とき ● 9月27日(日)午前9時～
ところ ● 深谷ビッグタートル弓道場
参加料 ● 200円(保険料を含む)
※ 当日集金
問 9月20日(日)までにメールで問い合わせ先へ

深谷市民文化会館からのお知らせ

問 深谷市民文化会館 (☎573-8765)

【アコースティックソロライブ 進る『世良公則』コンサート】
とき ● 11月29日(日)午後4時～(開場 午後3時30分)
ところ ● 深谷市民文化会館大ホール
定員 ● 1100人
※ 未就学児入場不可
参加料 ● 前売券 17500円、当日券 18000円、友の会 17300円
問 深谷市民文化会館、または花園文化会館アドニス窓口でチケットを購入
【『山内恵介』コンサートツアー2020】

26 〳 明鏡止水、この世は祭り〳

とき ● 11月30日(月)午後3時～(開場 午後2時15分)
ところ ● 深谷市民文化会館大ホール
定員 ● 1100人
※ 未就学児入場不可
参加料 ● 前売券 17800円、当日券 18300円、友の会 17600円
問 9月5日(土)午前9時から深谷市民文化会館、または花園文化会館アドニス窓口でチケットを購入

【埼玉県社会福祉事業団『花園展』】

とき ● 9月16日(水)～28日(月)各日午前10時～午後5時(16日は正午～28日は午後3時まで)
ところ ● 中山道深谷宿本舗内ギャラリー
内容 ● 絵画、木工製品など約150点を展示
出展者 ● 角田八重子氏、室田はる江氏

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)

とき ● 10月22日(木)午前9時～午後5時
ところ ● 明戸公民館体育室
参加料 ● 1000円(保険料を含む)
※ 当日集金
問 9月22日(木)までに問い合わせ先へ

健康麻雀サポーター養成講座

問 市社会福祉協議会 (☎573-6563)

対象 ● 市内在住の麻雀経験者(点数計算ができるかた)で、全ての講座に参加可能なかた
とき ● 10月8日(木)・15日(木)・22日(木)各日午前10時～午後3時
ところ ● 市ボランティア交流センター13階大会議室
定員 ● 24人
参加料 ● 1320円(テキスト代)
※ 初回受講時に集金

健康麻雀サポーター養成講座

問 市社会福祉協議会 (☎573-6563)

対象 ● 市内在住の麻雀経験者(点数計算ができるかた)で、全ての講座に参加可能なかた
とき ● 10月8日(木)・15日(木)・22日(木)各日午前10時～午後3時
ところ ● 市ボランティア交流センター13階大会議室
定員 ● 24人
参加料 ● 1320円(テキスト代)
※ 初回受講時に集金

市民後見人養成講座(基礎課程)

問 市社会福祉協議会 (☎573-6561)

対象 ● 20歳以上の市内在住・在勤者
とき ● 11月14日～12月12日の毎週土曜日(全5回)
ところ ● 熊谷市スポーツ・文化村『くまびあ』(熊谷市原島315)
定員 ● 20人
参加料 ● 5852円(テキスト代)
問 10月16日(金)までにテキスト代を添えて問い合わせ先へ

ふかや子ども食堂10周年記念祭

問 NPO法人イエローハーツ (☎hello@yellowhearts.net)

とき ● 9月27日(日)午前10時～午後3時

健康麻雀サポーター養成講座

問 市社会福祉協議会 (☎573-6563)

対象 ● 市内在住の麻雀経験者(点数計算ができるかた)で、全ての講座に参加可能なかた
とき ● 10月8日(木)・15日(木)・22日(木)各日午前10時～午後3時
ところ ● 市ボランティア交流センター13階大会議室
定員 ● 24人
参加料 ● 1320円(テキスト代)
※ 初回受講時に集金

健康麻雀サポーター養成講座

問 市社会福祉協議会 (☎573-6563)

対象 ● 市内在住の麻雀経験者(点数計算ができるかた)で、全ての講座に参加可能なかた
とき ● 10月8日(木)・15日(木)・22日(木)各日午前10時～午後3時
ところ ● 市ボランティア交流センター13階大会議室
定員 ● 24人
参加料 ● 1320円(テキスト代)
※ 初回受講時に集金

健康麻雀サポーター養成講座

問 市社会福祉協議会 (☎573-6563)

対象 ● 市内在住の麻雀経験者(点数計算ができるかた)で、全ての講座に参加可能なかた
とき ● 10月8日(木)・15日(木)・22日(木)各日午前10時～午後3時
ところ ● 市ボランティア交流センター13階大会議室
定員 ● 24人
参加料 ● 1320円(テキスト代)
※ 初回受講時に集金

健康麻雀サポーター養成講座

問 市社会福祉協議会 (☎573-6563)

対象 ● 市内在住の麻雀経験者(点数計算ができるかた)で、全ての講座に参加可能なかた
とき ● 10月8日(木)・15日(木)・22日(木)各日午前10時～午後3時
ところ ● 市ボランティア交流センター13階大会議室
定員 ● 24人
参加料 ● 1320円(テキスト代)
※ 初回受講時に集金

健康麻雀サポーター養成講座

問 市社会福祉協議会 (☎573-6563)

対象 ● 市内在住の麻雀経験者(点数計算ができるかた)で、全ての講座に参加可能なかた
とき ● 10月8日(木)・15日(木)・22日(木)各日午前10時～午後3時
ところ ● 市ボランティア交流センター13階大会議室
定員 ● 24人
参加料 ● 1320円(テキスト代)
※ 初回受講時に集金

健康麻雀サポーター養成講座

問 市社会福祉協議会 (☎573-6563)

対象 ● 市内在住の麻雀経験者(点数計算ができるかた)で、全ての講座に参加可能なかた
とき ● 10月8日(木)・15日(木)・22日(木)各日午前10時～午後3時
ところ ● 市ボランティア交流センター13階大会議室
定員 ● 24人
参加料 ● 1320円(テキスト代)
※ 初回受講時に集金

健康麻雀サポーター養成講座

問 市社会福祉協議会 (☎573-6563)

対象 ● 市内在住の麻雀経験者(点数計算ができるかた)で、全ての講座に参加可能なかた
とき ● 10月8日(木)・15日(木)・22日(木)各日午前10時～午後3時
ところ ● 市ボランティア交流センター13階大会議室
定員 ● 24人
参加料 ● 1320円(テキスト代)
※ 初回受講時に集金

健康麻雀サポーター養成講座

問 市社会福祉協議会 (☎573-6563)

対象 ● 市内在住の麻雀経験者(点数計算ができるかた)で、全ての講座に参加可能なかた
とき ● 10月8日(木)・15日(木)・22日(木)各日午前10時～午後3時
ところ ● 市ボランティア交流センター13階大会議室
定員 ● 24人
参加料 ● 1320円(テキスト代)
※ 初回受講時に集金

健康麻雀サポーター養成講座

問 市社会福祉協議会 (☎573-6563)

対象 ● 市内在住の麻雀経験者(点数計算ができるかた)で、全ての講座に参加可能なかた
とき ● 10月8日(木)・15日(木)・22日(木)各日午前10時～午後3時
ところ ● 市ボランティア交流センター13階大会議室
定員 ● 24人
参加料 ● 1320円(テキスト代)
※ 初回受講時に集金

健康麻雀サポーター養成講座

問 市社会福祉協議会 (☎573-6563)

対象 ● 市内在住の麻雀経験者(点数計算ができるかた)で、全ての講座に参加可能なかた
とき ● 10月8日(木)・15日(木)・22日(木)各日午前10時～午後3時
ところ ● 市ボランティア交流センター13階大会議室
定員 ● 24人
参加料 ● 1320円(テキスト代)
※ 初回受講時に集金

健康麻雀サポーター養成講座

問 市社会福祉協議会 (☎573-6563)

対象 ● 市内在住の麻雀経験者(点数計算ができるかた)で、全ての講座に参加可能なかた
とき ● 10月8日(木)・15日(木)・22日(木)各日午前10時～午後3時
ところ ● 市ボランティア交流センター13階大会議室
定員 ● 24人
参加料 ● 1320円(テキスト代)
※ 初回受講時に集金

健康麻雀サポーター養成講座

問 市社会福祉協議会 (☎573-6563)

対象 ● 市内在住の麻雀経験者(点数計算ができるかた)で、全ての講座に参加可能なかた
とき ● 10月8日(木)・15日(木)・22日(木)各日午前10時～午後3時
ところ ● 市ボランティア交流センター13階大会議室
定員 ● 24人
参加料 ● 1320円(テキスト代)
※ 初回受講時に集金

対象 ● ウオーキングに関心のある18歳以上のかた
とき ● 10月14日(水)・21日(水)午前9時30分～11時30分
ところ ● 深谷ビッグタートル研修会議室および仙元山公園
定員 ● 25人
参加料 ● 500円(保険料・資料代を含む)
※当日集金
申 電話またはメールで、住所・氏名・年齢・電話番号またはメールアドレスを問い合わせ先へ

第1回クラウンドゴルフ

(公財)深谷市地域振興財団理事長杯

閩 川本サングリーンパーク (☎583-5611)
対象 ● 市内在住・在勤者および市グラウンドゴルフ協会会員
とき ● 10月10日(土)受付11午前8時～(予備日11月13日(火))
ところ ● 川本グラウンドゴルフ場
定員 ● 300人
参加料 ● 500円(保険料を含む)
申 9月21日(祝)までに参加料を添えて問い合わせ先へ

みんなでワルツ&ベーシック

閩 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 ● 10月7日～12月9日(10月14日、12月2日を除く)の毎週水曜日午後2時30分～3時45分(全8回)
ところ ● 藤沢公民館体育室A
定員 ● 50人
参加料 ● 小学生・高校生112000円、一般140000円(保険料を含む)
申 10月1日(木)までに参加料を添えて深谷ビッグタートル(☎572-3000)へ

市民バドミントン大会個人戦

閩 市バドミントン連盟・齊藤さん(☎090-5791-5202)
E: fukabado@gmail.com
対象 ● 市内在住・在勤・在学者および連盟登録者
とき ● 11月1日(日)午前8時30分～午後7時
ところ ● 深谷ビッグタートル
参加料 ● 18000円(保険料を含む)
申 9月26日(土)から10月17日(土)までにメールで問い合わせ先へ
※詳しくは問い合わせ先ホームページ(『深谷市バドミントン連盟』で検索)でご確認ください。

令和8年度秋季テニス講習会

閩 市テニス協会事務局(ハタヤスポーツ内・☎571-0563)
対象 ● 小学生以上の市内在住・在

参加料 ● 1種目800円(保険料を含む)
※1人3種目以内
申 10月9日(金)までに、参加料を添えて問い合わせ先、アクアパラダイス・パティオ(☎574-5000)またはサンラインスポーツクラブ(☎572-6542)へ
※未成年者は保護者の署名・捺印必須

参加料 ● 1種目800円(保険料を含む)
※1人3種目以内
申 10月9日(金)までに、参加料を添えて問い合わせ先、アクアパラダイス・パティオ(☎574-5000)またはサンラインスポーツクラブ(☎572-6542)へ
※未成年者は保護者の署名・捺印必須

参加料 ● 1種目800円(保険料を含む)
※1人3種目以内
申 10月9日(金)までに、参加料を添えて問い合わせ先、アクアパラダイス・パティオ(☎574-5000)またはサンラインスポーツクラブ(☎572-6542)へ
※未成年者は保護者の署名・捺印必須

深谷ビッグタートル 休館日のお知らせ

閩 深谷ビッグタートル(☎572-3000)

休館日 ● 9月8日(火)

※テニスコート、グラウンドの申請は受け付けています(受付時間11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。

超初心者向け!走り始める あなたのためのジョギング教室

閩 生涯学習スポーツ振興課(☎572-9581)
対象 ● 高校生以上の市内在住・在勤・在学者
とき ● 10月3日～31日毎週土曜日午前9時～11時(17日を除く、全4回)

祝!! 100歳 お誕生日おめでとうございます



わたなべとしこ
渡邊利子さん(稲荷町)7月4日生



まえだ
前田クラさん(上柴町西)7月10日生



やぐち
矢口せい子さん(岡里)7月23日生



こばやし
小林ハナさん(上柴町東)7月25日生

100歳のお誕生日を迎えられ、市から記念品、アレンジ花および祝状を贈りました。どうぞ、いつまでもお元気で!

8月1日現在の市内100歳以上のかた
100人(男性:13人、女性:87人)

きむらさくえ
木村菊枝さん(原郷)
7月17日生
※ご希望により、写真掲載はありません

マイナンバーカード のことは

深谷市マイナンバー カード取扱窓口で!



マイナンバーカード取扱窓口(アリオ深谷3階)では、カードの交付、電子証明書の発行や更新、暗証番号の再設定、カードの作成を希望するかたの申請(顔写真の撮影を無料で実施)、公金口座・マイナ保険証のひも付けなどの各種手続きを行っています。また、カードに関するさまざまな問い合わせにお答えします。ぜひご利用ください。
取扱時間 平日 午前9時～午後7時(最終受付 午後6時45分)
土・日曜日、祝日 午前9時～午後5時(最終受付 午後4時45分)
休業日 毎月第3土曜日とその翌日の日曜日、年末年始

問い合わせ

深谷市マイナンバーカード取扱窓口
(☎573-3151)

勤・在学者および協会会員
とき ● 11月7日～28日の毎週土曜日午前9時～11時(全4回)
ところ ● 仙元山公園人工芝テニスコート
定員 ● 小学生1120人、一般1130人
参加料 ● 20000円(保険料を含む)
申 10月24日(土)正午までに参加料を添えて問い合わせ先へ
※未成年者は申込書に保護者の承諾印が必要
※詳しくは問い合わせ先ホームページ(『深谷市テニス協会』で検索)でご確認ください。

令和8年度市民ソフトボール大会

閩 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11日(日)・18日(日)午前8時

ところ ● 仙元山公園野球場ほか
定員 ● 40人
参加料 ● 5000円(保険料を含む)
※初回集金
申 9月28日(月)までに電子申請(左記QRコードからアクセス)または電話で問い合わせ先へ



お知らせ

本庁舎の一般開放スペースの利用 を制限します

閩 人事課(☎574-6636)
9月20日(日)は、市職員採用試験会場として本庁舎の2階と3階を利用するため、一般開放スペースは1階のみとなります。

令和9年4月に小学校へ入学する お子さんの『就学時健康診断』

閩 学校教育課(☎572-9578)
令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれのお子さんを対象に、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。
指定された学校で受診できない場合は、その学校と問い合わせ先へ連絡の上、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

午後4時

ところ ● 中瀬ソフトボール場
参加料 ● 小学生チーム113000円、中学生チーム1140000円、一般男女・総合(50歳以上)チーム1150000円、未登録チーム1160000円
※代表者会議で集金
【代表者会議】
とき ● 9月26日(土)午後6時30分
ところ ● 岡部公民館
申 9月11日(金)までに問い合わせ先へ

市民水泳大会

閩 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・在学者および連盟登録者・団体
とき ● ところ ● 11月8日(日)午前8時～午後3時30分・アクアパラダイス・パティオ

ネギ残渣など農作物残渣の処分 をお願いします

閩 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寄せられています。残渣を放置したままにすると、病害虫の発生や腐熟による異臭、野生動物への餌付けなどにつながります。農作物の収穫が終わりましたら、残渣を農地に漉き込むなど、適切かつ速やかに処分するようお願いします。

屋外広告物を出すにはルールがあります

閩 都市計画課(☎574-6653)
市では、埼玉県屋外広告物条例に定める基準に従い、必要な規制を行っており、広告物の数量や大きさによって市へ申請する必要があります。
広告板などを掲出する際は、市ホームページ(下記QRコードからアクセス)を確認または、事前にお問い合わせください。



野外焼却は禁止されています

閩 環境課(☎577-6539)
野外でごみを焼却する行為(不適切な焼却炉での焼却を含む)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。

ごみは種類に応じて地域のごみ収集所や清掃センターを利用するか専門の業者へ相談するなど、適切に処分するようにお願いします。

障害者自動車等燃料費の補助(前期)

問 障害福祉課 ☎571-1011・FAX 574-6667

9月下旬に、認定者宛てに申請書を郵送します。内容を確認の上、申請してください。

対象期間 ●令和8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物は、郵送する書類を確認してください。

問 10月16日(金)までに問い合わせ先へ

注意！火災が増えています！

問 消防本部予防課 ☎571-0913

6月末現在、市内で前年同期より多くの火災が発生しています。火を使用するときは、その場から離れないなど、火災予防にご協力をお願いします。また、モバイルバッテリーなどリチウムイオン電池を使用した電子機器は、過充電や落下などの

衝撃により、発火する恐れがあるため、適切な取り扱いをお願いします。

「来年はカスリーン台風から80年」洪水のリスクに備えましょう

問 利根川上流河川事務所流域治水課 ☎0480-5213958

昭和22年9月に発生したカスリーン台風により、利根川流域はかつてない災害に見舞われました。市は、国土交通省が定める『洪水浸水想定区域』の一部対象となっていて、洪水のリスクに備えることが大切です。

詳しくは問い合わせ先ホームページ(下記QRコードからアクセス)をご覧ください。



国民年金からのお知らせ

問 熊谷年金事務所 ☎522-5012、保険年金課 ☎568-5001

【令和8年度年金生活者支援給付金の請求を忘れずにお願いします】

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、年金に上乗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す。

対象 ●①老齢基礎年金を受給している65歳以上で、年金収入額とその他所得額の合計が90万9000円以下(昭和31年4月2日以後生まれの場合)かつ世帯全員の市町村民税が非課税のかた、②障害基礎年金または遺族基礎年金を受給していて前年の所得額が479万4000円+扶養親族の数×38万円以下のかた

※新たに受け取りの対象になるかたには、日本年金機構から9月以降、順次お知らせを送付しますので、指定された期日までに請求書を提出してください。なお、すでに給付金を受給しているかたは提出する必要はありません。

詳しくは、下記QRコードからアクセスしてご覧ください。

【わたしとみんなの年金ポータルをご利用ください】

厚生労働省では、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』を開発していて、ライブイベントなどに合わせて年金の情報を探せます。詳しくは下記QRコードからアクセスしてご覧ください。



下水道使用料へのご理解をお願いします

問 企業経営課 ☎577-7527

9月10日は『下水道の日』です。生活排水(風呂、トイレなどの汚水)は下水道管で処理場に集め、きれいにしてから川へ流しています。



『令和8年熊本地震災害義援金』受付中 問 福祉政策課 ☎568-5041

令和8年熊本地震で被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。市では、被災地の1日でも早い復興を願い、深谷市社会福祉協議会と連携して、義援金箱を設置し、災害義援金を受け付けています。なお、義援金については日本赤十字社を通じて被災地に送金します。

受付期間 10月30日(金)まで 設置場所 市役所本庁舎、深谷市社会福祉協議会、市内各公民館

地域通貨ネギーを用いて災害義援金を寄附できます

より多くのかたが寄附できるよう、地域通貨ネギーを用いた災害義援金の寄附を受け付けています。

受付期間 9月30日(木)まで

受付方法 地域通貨アプリ chica で専用QRコードを読み込み

※読み込みの際に『店舗で支払う』を選択してください。



また、市民の皆さんからいただいた下水道使用料は、下水道管の損傷に伴う道路陥没事故などを防ぐための点検調査や補修を含む、下水道施設の維持管理にも使われています。

今後も、暮らしを支える下水道使用料の負担にご理解をお願いします。

酒蔵の映画館

深谷シネマ

問NPO法人市民シアター・エフ☎551-4592・火曜日定休

9月の上映スケジュール

通常料金 1,300円 障がい者 1,000円

上映作品の内容など詳しくはホームページ(右記QRコードからアクセス)をご覧ください

9月 6日(日) 7日(月) 8日(火)・休館 9日(水) 10日(木) 11日(金) 12日(土) 13日(日) 14日(月) 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) 10月 1日(木) 2日(金) 3日(土)	ママと神さまとシルヴィ・バルタン PG12 午前9時30分～ [フランス・カナダ / 1時間42分/字幕]	FUJIKO 正午～ [日本 / 1時間35分]	ラブソディ・ラブソディ 午後2時10分～ [日本 / 1時間46分]	幕末ヒボクラテスたち 午後4時30分～ [日本 / 1時間43分]	廃用身 午後6時50分～ [日本 / 2時間5分]
	Returnees(リターネーズ) 元子ども兵 それぞれの再起 午前9時30分～ [日本 / 1 時間42分 / ドキュメンタリー]	急に具合が悪くなる *一般1,800円 シニア1,300円 午前11時40分～ [フランス・日本・ドイツ他 / 3時間16分/字幕]	FUJIKO 午後3時30分～ [日本 / 1 時間35分]	廃用身 午後5時40分～ [日本 / 2 時間5分]	名無し 午後8時20分～ [日本 / 1 時間21分]
	ヴィヴァルディと私 午前9時30分～ [イタリア・フランス / 1時間50分/字幕]	遊歩 ノーボーダー 午前11時50分～ [日本 / 1 時間22分 / ドキュメンタリー/字幕]	急に具合が悪くなる *一般1,800円 シニア1,300円 午後1時40分～ [フランス・日本・ドイツ他 / 3時間16分/字幕]	名無し 午後5時30分～ [日本 / 1 時間21分]	アダムスの原罪 午後7時20分～ [ベルギー・フランス / 1 時間19分/字幕]
	遊歩 ノーボーダー 午前9時30分～ [日本 / 1 時間22分 / ドキュメンタリー/字幕]	EPiC エピック エルヴィス・プレスリー・イン・コンサート *料金2,300円均一 午前11時30分～ [米国 / 1 時間37分 / ドキュメンタリー / 字幕]	霧のごとく 午後1時40分～ [台湾 / 2 時間14分/字幕]	シラート PG12 午後4時30分～ [スペイン・フランス / 1 時間55分/字幕]	急に具合が悪くなる *一般1,400円 シニア1,300円 午後7時～ [フランス・日本・ドイツ他 / 3 時間16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・花園図書館 【9月】 7日(月)・11日(金)・14日(月)・24日(木)・28日(月)
【10月】 5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)

上柴・岡部・川本図書館 【9月】 11日(金)

秋の特別整理休館 【深谷図書館】 10月20日(火)～23日(金)、【上柴・岡部・川本・花園図書館】 10月6日(火)～8日(木)
10月11日(日)はおかベコスモス祭のため、岡部図書館(岡部公民館)駐車場は利用できません。また周辺道路で交通規制が行われるため、車での来館はお控ください。

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

■レジャープールは引き続き休館しています。25mプール、フィットネスなどは利用できます。

※最新情報(入場料金など)は、パティオホームページ(右記QRコードからアクセス)などでご確認ください。

■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)

■土・日曜日、祝日はJR深谷駅南口から無料シャトルバスを運行中です。



イベント名	とき・内容	備考
～祖父母に贈る～ 多肉植物の寄せ植え教室	9月20日(日)①午前10時～11時30分②午後1時～2時30分 多肉植物の寄せ植えを作って敬老の日にプレゼントしませんか?	対象/小学生以上(低学年は保護者同伴) 定員/各回12人 参加料/2,000円 服装・持ち物/汚れてもいい服装・持ち帰り袋 講師/中村美穂氏(株)日比谷花壇) ☎9月7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 秋の彩りフレームアレンジメント教室	9月26日(土)①午前10時～11時30分②午後1時～2時30分 秋にぴったりのアレンジメントを作ります。	対象/高校生以上 定員/各回12人 参加料/2,500円 持ち物/持ち帰り用袋 講師/善本由紀氏(株)日比谷花壇) ☎9月7日(月)午前11時から電話でパティオへ
ガーデンウォーターパーク 延長開催!	夏季期間中にご好評いただいたガーデンウォーターパークを、屋外スペースコスタで、9月の土・日曜日、祝日も開催します。	対象/幼児～小学生 参加料/こども=500円、保護者=100円 ※こどもは水着を着用(水遊び用オムツを着用する場合、その上から水着を着用)してください。 ※更衣室は簡易の物を設置しています。



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。

名称	問い合わせ	内容	とき	ところ
深谷市子ども家庭センター(児童福祉)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)	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・高校生は対象)に関わる悩み電話相談	毎日 午前10時30分～午後6時	-
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20分 第4木曜日 午前9時～11時50分	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20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木曜日、第3火曜日 午前9時～正午	市役所本庁舎2階相談室2-1
年金・労働相談(社会保険労務士)	自治振興課 ☎574-8597	公的年金・労働に関する相談 予約制	奇数月(5・7・9・11・13月)の第4木曜日 午前9時～11時30分	市役所本庁舎2階相談室2-2
教育相談	教育研究所 ☎572-9456	子どもの発達や、不登校・いじめなど、学校生活上の悩みや就学などについての相談	月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時30分 ☒e-net@city.fukaya.saitama.jp	教育研究所メール(深谷イーネット)で相談も可
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 予約優先	9月10日(木)・25日(金)、10月13日(火) 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～4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
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)
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
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	月～金曜日 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さゆう ☎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
ふくしの窓口	ふくしの窓口(自立相談支援機関含む) ☎568-5014	福祉に関する相談先がわからないかたや経済的に困窮しているかたの生活に関する相談など	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	福祉政策課
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	心の健康や病気についての相談 予約制(事前相談)	10月7日(水) 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歳の引きこもりなどに関する相談 予約制	毎月第1・3木曜日 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	9月10日(木)・29日(火)、10月8日(木) 午前9時～10時	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 6日(日)	正田眼科	☎571-1198	9月13日(日)	花園耳鼻咽喉科医院	☎584-6512

※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(右記QRコードからアクセス)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		●こども夜間診療所	
診療日	9月 6日(日)・13日(日)・20日(日)・21日(祝)・22日(休)・23日(祝)・27日(日)	診療日	9月 5日(土)・12日(土)・19日(土)・26日(土)
	10月 4日(日)・11日(日)・12日(祝)・18日(日)・25日(日)		10月 3日(土)・10日(土)・17日(土)・24日(土)・31日(土)
診療受付時間	午前9時～正午、午後2時～6時	診療受付時間	午後7時～9時
診療科目	内科・小児科	診療科目	小児科(中学生以下)

来所型小児科オンライン診療 国保健センター(☎575-1101)

診療場所に常駐する看護師が機器を使用して必要なデータを取得し、そのデータを基に小児科医がオンラインで診療を行います。処方が必要な場合は、診療後に指定の薬局で薬を受け取ることもできます。
アプリによる事前予約が必要です。詳しくは、ホームページ(右記QRコードからアクセス)をご確認ください。

診療日	9月 6日(日)・13日(日)・20日(日)・21日(祝)・22日(休)・23日(祝)・27日(日)	対象	0～18歳のこども
	10月 4日(日)・11日(日)・12日(祝)・18日(日)・25日(日)	診療時間	午後6時～9時
		診療場所	市役所本庁舎3階相談室



オンライン医療相談 国保健センター(☎575-1101)※医療(診療)行為ではありません

- ①スマートフォンなどでこどもの健康・医療・育児に関する不安を、小児科医に直接相談できるオンライン医療相談サービス「**小児科オンライン**」を実施しています。
対象 市内在住の0～18歳のこども(毎日・24時間・無料で利用可)
- ②妊娠、出産、産後など、女性のさまざまな体調変化に関する不安を、産婦人科医や助産師に直接相談できるオンライン医療相談サービス「**産婦人科オンライン**」を実施しています。
対象 市内在住の妊娠、出産、産後などの不安について相談したいかた
※詳しくは、市ホームページ(右記QRコードからアクセス)をご確認ください。



【利用方法】市公式LINEの友だち登録をした後に、「子育て・健康」→「オンライン医療相談」→「小児科オンライン」または「産婦人科オンライン」→「小児科オンラインLINEを開く」または「産婦人科オンラインLINEを開く」から会員登録(登録時に必要な合言葉は「**合言葉を取得する**」から入手)をして利用してください。
※すでにどちらかのサービスで登録済みのかたは、新たに会員登録することなくもう一つのサービスを利用できます。

サービス名	いつでも相談(①、②)	夜間相談(①、②)	日中助産師相談(②)	みんなの相談検索(①、②)
利用方法	専用Webサイトから相談内容を入力して相談	LINEのメッセージ・音声通話・動画通話または電話で相談	助産師とLINEのメッセージで相談	4万件以上の相談事例から相談内容の回答を検索
対応時間	毎日24時間	平日午後6時～10時	月・水・金曜日 午後1時～5時	毎日24時間
予約	不要	必要(1枠10分間)	不要	不要

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】 感染症拡大防止のため、利用時はマスクの着用を推奨します。事前に自宅での検温をお願いします。また、急ぎょ中止となる場合があります。

名称	問い合わせ	とき・ところ	参加料
オレンジカフェ 東都	東都大学(☎574-2500)※要予約 大学で学生や先生と交流しましょう	9月10日(木) 午後1時30分～3時・東都大学	100円
えみ 笑カフェオレンジ	笑カフェ(☎598-8020)※要予約	9月14日(月) 午前10時～11時・笑カフェ(JR岡部駅前)	100円
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16日(水) 午前10時～11時30分・瑠璃光寺(稲荷町北9-25)	100円
ふじさわ苑 オレンジカフェ	大里広域地域包括支援センター ふじさわ苑(☎571-1234)※要予約	9月27日(日) 午前10時～11時30分・ふじさわ苑デイサービスセンター	100円
カフェ・オレンジ ヴィラ	フラワーヴィラ(☎584-5550)※要予約	9月27日(日) 午前10時～正午・デイサービスセンターかぐや姫	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

※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。

高齢者インフルエンザ予防接種および 新型コロナワクチン接種のお知らせ

【問い合わせ】 保健センター (☎575-1101)

令和8年度の高齢者インフルエンザ予防接種・新型コロナワクチン接種を実施します。深谷市に住民登録のある65歳以上(昭和36年10月31日以前の生まれ)のかたに、それぞれの予診票とご案内を順次送付します。また、昭和36年11月以降生まれのかたには、誕生月の前月末に予診票とご案内を送付します。

接種を希望するかたは、事前に希望の医療機関にお問い合わせください。

対象 深谷市に住所があり、次のいずれかに該当するかた

- ①接種日に65歳以上
- ②接種日に60歳以上65歳未満で、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機能に障害を有する(身体障害者手帳1級程度)

接種期間 10月1日(木)～令和9年1月31日(日)

自己負担 高齢者インフルエンザ予防接種＝1,000円、新型コロナワクチン接種＝3,300円

※接種時に医療機関の窓口で支払い。ただし、次のかたは各証明の提示により自己負担はありません。

- ・生活保護世帯に属するかた＝生活保護受給証
- ・中国残留邦人等支援給付制度の給付を受けているかた＝本人確認証

助成回数 1回 ※接種期間内でも、2回目以降の接種は全額自己負担

持ち物 予防接種予診票、自己負担金、マイナンバーカードなど(氏名、住所、生年月日を確認できるもの)

接種方法 医療機関で個別接種

※申し込み方法や予約の要否、取り扱うワクチンなどは医療機関により異なりますので、事前に希望の医療機関にお問い合わせください。



9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間です

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)

結核は、結核に感染した人のせき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。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歳以上の市内在住者

※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。

費用 200円(75歳以上は無料)

申し込み 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



▲市ホームページ

おカラダケアトレーニング教室参加者募集

【問い合わせ】 深谷ビッグタートル (☎572-3000)

【健康体操教室】

対象 18歳以上の市内在住者

とき 10月13日(火)・20日(火)午後3時30分～4時30分

ところ 深谷ビッグタートル研修会議室

定員 各日20人(1人1回のみ参加可)

持ち物 室内用運動靴、飲み物、汗拭きタオル

申し込み 9月15日(火)午前9時から電話で問い合わせ先へ



【ZUMBA®教室】

対象 18歳以上の市内在住者

とき 10月29日(木)、11月26日(木)午前10時～11時

ところ 深谷ビッグタートル研修会議室

定員 各日20人(1人1回のみ参加可)

持ち物 室内用運動靴、飲み物、汗拭きタオル

申し込み 9月22日(木)午前9時から電話で問い合わせ先へ



ためるんピック
ふかや登録事業

ウォーキング教室参加者募集

【問い合わせ】 アクアパラダイス・パティオ (☎574-5000)

対象 18歳以上の市内在住者 定員 各日15人

とき 9月18日(金)・25日(金)午前9時30分～11時

ところ アクアパラダイス・パティオ公園内 ※受付はゲート前フロント

持ち物 帽子、汗拭きタオル、飲み物 ※運動ができる服装で参加 ※雨天の場合は室内用運動靴持参

申し込み 9月7日(月)午前11時から電話で問い合わせ先へ



ためるんピック
ふかや登録事業

こども家庭センター（保健センター内）

問い合わせ こども家庭センター（☎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。
とき 毎週月曜日～金曜日午前8時30分～午後5時15分（年末年始・祝日を除く）

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。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＝川本公民館 花園＝花園公民館

【LINE予約の方法】

市公式LINEの友だち登録をした後に、『子育て・健康』→『予防接種・教室・講座の申込予約』→『妊産婦が

対象のもの（離乳食レッスン、赤ちゃんサロンは『こどもが対象のもの』）から、各講座名を選択してください。



▲市公式LINE

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	10月 5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LINE予約 ※ひよこコースは①～③から1つ選択
	ひよこコース	9月14日(月) 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12日(土) 午前9時30分～10時30分 (受け付け:午前9時20分～9時30分)	妊娠中のかた ※要LINE予約 ▪妊娠中の食事のポイント
離乳食レッスン	深谷	10月20日(火) 午前10時～11時 (受け付け:午前9時45分～10時)	おおむね3～6カ月児の保護者 ※要LINE予約
4カ月児健康診査	深谷	9月11日(金) 18日(金)	(受け付け:午後0時30分～1時30分) 対象 生後4カ月頃 内容 フックスタート、身体計測、診察、相談(栄養、育児、発達など)
		10月 6日(火)	
1歳6カ月児健康診査	深谷	9月15日(火) 29日(火)	対象 1歳6カ月～1歳7カ月頃 内容 歯科健診、身体計測、診察、相談(栄養、育児、発達など)、歯科相談(希望者はフッ化物塗布)
3歳児健康診査	深谷	9月16日(水) 25日(金)	(受け付け:午後0時30分～1時30分) 対象 3歳6カ月～3歳7カ月頃 内容 尿検査、目の検査、歯科健診、身体計測、診察、相談(栄養、育児、発達など)、歯科相談(希望者はフッ化物塗布)
		10月 7日(水)	
乳幼児相談	川本	9月14日(月)	午前10時～11時 対象 未就学児とその保護者 内容 体重身長測定、発育、栄養、発達、子育ての相談
	花園	28日(月)	
	おかべ	10月 5日(月)	
	深谷	13日(火)	
赤ちゃんサロン	深谷	9月24日(木)	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、体重身長測定、助産師・保健師による授乳や育児の相談 ※要LINE予約
		10月 6日(火)	



野菜がもっと好きになるおはなし会・講演会

問い合わせ 深谷市立図書館（☎571 - 8210）

とき 10月4日(日)午後2時～3時 ところ 深谷図書館3階展示室

内容 農業カメラマンであり、写真絵本作家の網野文絵氏によるおはなし会・講演会

定員 30人

申し込み 9月19日(土)午前9時から電子申請（右記QRコードからアクセス）



まなび講座『磁力線実験から宇宙を見る』

問い合わせ NPO法人 まなびクラブ・リクウェイ・根岸さん（☎080 - 4413 - 6951、✉rikuway001@gmail.com）

対象 小学校4年生以上

とき 9月27日(日)午前9時30分～11時30分 ところ 上柴公民館中会議室

内容 磁石と鉄粉で磁力線づくりや観察を行い、太陽活動や宇宙線などを考える

定員 15人 参加料 500円 ※当日集金

申し込み 電話またはメールで問い合わせ先へ



こ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
深谷市立図書館 ☎571 - 8210	おはなし会	9月26日(土)	深谷図書館 3階展示室	対象 幼児、小学校低学年
	ちいさい子のためのおはなし会	9月10日(木) 10月 8日(木)		対象 0～3歳くらい
上柴図書館 ☎571 - 5800	おはなし会	9月15日(火)	上柴公民館 多目的室2	対象 幼児、小学校低学年
岡部図書館 ☎585 - 5968	おはなし会	9月19日(土)	岡部公民館 児童室	対象 幼児、小学校低学年
川本図書館 ☎583 - 6250	おはなし会	9月12日(土) 10月10日(土)	川本公民館 児童室	対象 幼児、小学校低学年
花園図書館(アクロス) ☎579 - 1333	おはなしたまてばこ 【おはなし会・映画会】	10月 3日(土)	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

※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、未就学児と保護者が対象です。

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
深谷東	… 深谷東子育て支援センター（深谷東幼稚園内）	☎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	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	… エンゼルス子育て支援センター（エンゼルこども園内）	☎585 - 0462	火～木曜日 午前8時30分～午後1時30分
花園エ	… 花園エンゼルス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（花園第三保育室内）	☎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
明 戸	… 明戸子育て支援センター（明戸保育園内）	☎573 - 5115	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	火～土曜日 午前8時30分～午後5時

◆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。
◆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。



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	詳しく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	詳しくはお問い合わせください
おかべ	親子であそぼう	9月17日(休)午前10時30分～11時30分	季節の制作や、ふれあい遊び、絵本の読み聞かせなど親子で楽しめます	未就学児と保護者 会場：八基公民館2階多目的室
	ベビーオイルマッサージ	9月18日(金)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15組程度 10カ月未満児と保護者
	セルフリンパケア withベビー	10月7日(休)午前10時～11時	赤ちゃんを見守りながら、保護者自身のためのセルフマッサージを学びませんか？	要予約、先着15組 1歳未満児と保護者
深谷東	親子エクササイズ(体操)	10月2日(金)午前10時～11時	普段なかなか使うことのできない運動器具を使って簡単な遊びができます	要予約、先着10組程度 1歳以上のこどもと保護者
	英語体験教室	10月7日(休)午前10時～11時	歌や手遊び、絵本の読み聞かせを英語で体験できます	要予約、先着10組程度 1歳半以上のこどもと保護者
深 谷	はっぴい	9月15日(火)、10月6日(火)午前10時～正午	9月15日＝運動会サーキット・旗制作、10月6日＝いちにの散歩	-
	給食体験(もぐもぐPoPo)	9月19日(出)、10月10日(出)午前10時～正午	9月19日＝～作ってみよう行事食～『おはぎ』、10月10日＝～魚を食べて元気な体をつくろう～『手作りふりかけご飯』『さばの味噌煮』	要予約
	体験保育	9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	要予約（すくすく交流会）
深谷西	はっぴい	9月17日(休)、10月8日(休)午前10時～正午	9月17日＝運動会サーキット・旗制作、10月8日＝いちにの散歩	-
	体験保育	10月1日(休)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	要予約（すくすく交流会）
	ハート・PoPo運動会	10月9日(金)午前9時15分集合～正午ごろ	みんなで作る初めての大会運動会	要予約、会場：深谷ビッグ タートルメインアリーナ ☎深谷、深谷西、藤沢、上柴
藤 沢	体験保育	9月16日(休)、10月7日(休)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	要予約（すくすく交流会）
	はっぴい	9月30日(休)午前10時～正午	運動会サーキット・旗制作	-
上 柴	はっぴい	9月11日(金)、10月2日(金)午前10時～正午	9月11日＝敬老の日カード制作、10月2日＝運動会サーキット・旗制作	-
	ジュニア	9月14日(月)・28日(月)、10月5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。大きくなったかな？身体測定	0、1歳児
	体験保育	9月18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	要予約（すくすく交流会）
すみれ	お月見団子作り	9月25日(金)午前9時30分～10時30分	親子でお月見団子を作りましょう	ホームページから要予約 先着7組
	旗作り	9月30日(休)、10月2日(金)・5日(月)午前10時～11時	運動会で園庭に飾る旗を作りましょう	ホームページから要予約 各日先着5組
	運動会	10月10日(出)午前8時45分～10時 ※雨天時は11日(日)に順延	すみれの運動会に参加しよう ※11日も雨天の場合は、すばーく岡部で実施	ホームページから要予約 先着5組

ところ	事業名	とき	内容	備考
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を相談しませんか	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
エンゼル	リトミック	9月15日(火)午前11時～11時30分	専門講師によるリズム遊びです	要予約、10組
	敬老の日制作	9月10日(休)午前9時～、午前10時30分～10月6日(火)午前11時30分～正午	おじいちゃん、おばあちゃんにプレゼントを作しましょう	要予約、各回4組
	英語あそび	10月6日(火)午前11時30分～正午	専門講師による英語遊びです	要予約、6組
花園エ	英語あそび	9月15日(火)午前10時30分～11時	専門講師による英語遊びを親子で楽しみましょう	要予約
	リトミック	9月24日(休)、10月7日(休)午前11時～11時30分	専門講師によるリズム遊びを親子で楽しみましょう	要予約
	赤ちゃん広場	9月28日(月)午前10時30分～11時	親子で楽しくふれあい遊びをしましょう	要予約
ふ き	敬老の日制作	9月16日(火)午前10時～11時	こどもの手形足形を採って壁飾りを作ってみましょう	-
	お誕生日会	9月30日(休)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	-
	身体測定	10月7日(休)午前10時～11時	大きくなったかな？身長体重を測ってみましょう	-
川の子	園庭開放	9月18日(金)・25日(金)・29日(火)午前9時30分～11時	園の遊具で遊びませんか？	要予約
	お誕生日会	9月29日(火)午前9時30分～11時	9月生まれのお誕生日会を行います 9月生まれのお友達はぜひご参加ください	要予約
	のこランチ	9月29日(火)午前11時10分～午後0時50分	昼食を食べながら、お話しませんか？	要予約、先着10組 参加料：親子1組1,000円
オアシス	はみがき講習	9月28日(月)午前10時～11時	養護教諭が歯磨きの話や仕上げのポイントをお伝えします	要予約、先着5組
	誕生会	9月30日(休)午前10時～11時	みんなでお祝いしましょう	要予約、誕生児優先、5組
	離乳食講座	10月5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こども
桜ヶ丘	給食体験	9月16日(火)午前11時～正午	保育園の給食をみんなで一緒に食べてみましょう	要予約、先着8組
	お誕生会	9月30日(休)午前10時30分～11時30分	お誕生児をみんなでお祝いしましょう	要予約、先着8組
	べったんこ教室	10月7日(休)午前10時30分～11時30分	親子で楽しく制作をします	要予約、先着5組 1歳半以上のこどもと保護者
ひよこ	WARAリズム®	9月16日(火)午前10時～11時	わらべ歌に合わせて体を動かす体幹トレーニングです	要予約、先着10組 2カ月～1歳児と保護者
	赤ちゃんねんね講座	9月18日(金)午前10時～11時	乳幼児の睡眠の大切さについてのお話です	要予約、先着10組 2カ月～1歳児と保護者
	音楽であそぼう	10月6日(火)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	要予約、先着10組 運動ができる服装で参加
明 戸	わくわくタイム	9月16日(火)、10月7日(休)午前10時30分～11時	保育園の施設を探検しましょう！（施設見学）	未就学児と保護者
	おやつ試食会	9月17日(休)午後3時～3時30分	保育園の手作りおやつを試食しましょう	要予約、先着4組 未就学児と保護者
	給食体験	10月6日(火)午前11時～正午	園の給食を食べて栄養士が食事や栄養について相談に応じます（給食費用の負担あり）	要予約、4組 離乳食完了のこどもと保護者
川 本	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	-
	音楽であそぼう	9月16日(火)午前10時～11時	音楽に合わせて親子で楽しく体を動かしましょう	要予約、8組程度 1歳以上のこどもと保護者
	おおきくなったかな	10月6日(火)午前9時～正午	手形足形アートをします 身長・体重も測れます	-



このコーナーでは、4月にオープンした『こどもふっかパーク』の情報をお伝えしていきます。

ケイコバ(多目的スタジオ)

こどもふっかパーク2階の『ケイコバ(多目的スタジオ)』を知っていますか？
『ケイコバ』は楽器演奏やダンス練習に、最適な空間です。ギターやドラムセットなどの楽器を貸し出しているので、気軽に音楽を始められます。もちろん、自分の楽器を持ち込んでの練習也大歓迎！さらに、壁の一部が鏡張りになっているので、ダンスの振り付けの確認などに使えて、練習の成果を実感できます。
事前予約の上、ぜひご利用ください。
※『ケイコバ』の利用は、深谷市公共施設予約システム(右記QRコードからアクセス)からお手続きください。



施設案内などは、こどもふっかパーク公式ホームページ(右記QRコードからアクセス)をご覧ください。



こどもふっかパークのInstagram(右記QRコードからアクセス)をご覧ください。



こどもふっかパークでは『親子体操教室』『おもちゃ病院』など、さまざまなイベントを開催しています。詳しくは、ジモイク深谷(右記QRコードからアクセス)をご覧ください。



まちの話題を写真でお届け！ まちフォト



7月6日・市役所本庁舎 JICA海外協力隊員が市長を表敬訪問

JICA海外協力隊として、スリランカに派遣される市内在住の土屋泰子さんが、市長を表敬訪問しました。土屋さんは2年間、現地で日本語教育に従事します。



7月19日・道の駅おかべ 地元の熱で大盛り上がり！

岡部の夏の風物詩『ふれあいカーニバル』が今年も開催されました。みこし巡行やおはやし、子ども縁日など、盛りだくさんの企画でにぎわいました。



7月25日・深谷駅北口ロータリーほか 第31回深谷まつり

300年以上の歴史がある深谷の夏の風物詩『深谷まつり』。今年も山車や屋台が集結し、暑さに負けず、会場を盛り上げました。



8月2日・ワモア川本南側荒川河川敷 第32回深谷花火大会

『深谷の夜空を彩る真夏の花火』をテーマに、色鮮やかな花火が夏の夜空を彩りました。尺玉やスターマインなど美しい花火の競演が人々を楽しませました。



8月8日・旧渋沢邸『中の家』 来館者20万人達成セレモニー

旧渋沢邸『中の家』の来館者数が20万人を達成し、20万人目となった鴻巣市在住で小学校3年の増田陸人さんには、小島市長から花束や記念品が贈られました。



8月20日・こどもふっかパーク 来館者10万人達成セレモニー

10万人目となった市内在住で1歳6カ月の島田浩輝さんには、施設内にある『ふっかちゃんのへや』で使われている物と同じふっかちゃん枕が贈られました。



① 左上から時計回りに（写真①）中学生の部で市長の講評を聞く子ども議員（写真②）小学生の部・前半で質問をする子ども議員と子ども議長（写真③）小学生の部・後半で答弁を聞く子ども議員（写真④）中学生の部で質問をする子ども議員



▲中学生の部の子ども議員と議場に駆け付けたふっかちゃんとしげたたくん



▲小学生の部・前半の子ども議員



▲小学生の部・後半の子ども議員

8月6日、7日・市役所本庁舎 ふるさと深谷への質問で白熱！ 令和8年度『子ども議会』

35回目となる『子ども議会』が、深谷市議会議場で開催され、子ども議長の進行により、小学生19人、中学生11人の子ども議員が市政に関する質問を行いました。

子ども議員たちは、タブレット端末を活用し、真剣な面持ちで、『深谷市の魅力アップ』や『伐採された深谷市の桜の植樹』『ホフマン輪窯6号窯飲食店のPR活動』に関する質問などをしました。それぞれの質問には、市長や担当部長が答弁し、子ども議員たちは答弁にも熱心に耳を傾けるとともに、議会や行政の仕組み、まちづくりについて理解を深めました。



『ねんりんピック
彩の国さいたま2026』出場選手
ゲートボール交流大会参加者代表
遠藤 久美さん
91歳まだまだ現役
仲間とつかむ勝利

遠藤さんがゲートボールと出会ったのは20年前。自治会体育部員の健康増進担当として始めたことがきっかけでした。それ以来、毎週水曜日と土曜日の練習を欠かさず続けています。

「ゲートボールは団体競技。個人の技術だけでなく、仲間との連携プレーが大切です。」と話す遠藤さん。技術と戦略が勝敗を左右する競技であり、反則となってしまうプレーなどを瞬時に判断できれば、相手に点差を広げられてしまうため、公式ルールブックの内容は頭の中にしっかりと入っています。また、試合に向けた体調管理も抜かりありません。大会前は栄養のある食事と十分な睡眠の確保を心掛けています。大会の意気込みを聞くと、「練習で身に付けた力を十分



▲狙いを定めてボールを打つ遠藤さん。

に発揮して、ミスなく、みんなで勝ちたい。」とのこと。大会当日のコートは、普段練習している土のコートとは異なる人工芝。「ボールがどう転がるか分からないので、最後は運も味方につけたい。」と笑顔を見せます。

普段は午前5時30分に起床し、ゲートボールの練習や練習場の掃除、自宅の畑で農作業をこなします。パソコン教室にも通っており、ゲートボールの試合結果を表にしてまとめるなど腕前を発揮。さまざまな角度からチームを支えます。「家で暇にしている時間はほとんどない。」と楽しそうに話す姿に、91歳とは思えない若々しさを感じます。20年間積み重ねてきた経験と、仲間との絆を力に変えて、培ってきた技術と戦略をコートで発揮し、チーム一丸となって勝利を目指します。

ふっかちゃんの日常から
深谷が見えてくる

ふっか 散歩

157 道の駅おかべ

今回は『道の駅おかべ』に来たよお～。深谷の魅力と食がたっぷり取りそろえられているんだあ。物産センターでは深谷ねぎを使用した珍しい調味料(ねぎラー油、ねぎ油、ねぎニンニクなど)を発見！圧倒的な品ぞろえにびっくりしちゃうなあ。宝探し気分、おいしいもの探しをするのが楽しいんだよねえ～。



▲おながすいたから、『百縁むすび』に来たよお～！具材の種類が多くて、迷っちゃうなあ。みんなのおすすめはどれ？



▲ふっかちゃんのおすすめは『ねぎみそむすび』だよお～！ピリ辛で甘いねぎみそが、ふんわり握られたご飯と相性抜群なんだあ。

◀巨大な深谷ねぎオブジェを発見！圧倒的な存在感を放っていたよお。なんと、全長5メートルもあるんだってえ～。ふっかちゃん何個分の大きさかなあ？みんなも見つけてみてねえ。

ふっかちゃんのつぶやき
食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…いろいろな秋があるけどみんなのおすすめは？
とっておきの秋を楽しもうねえY(o≧ω≦o)Y



学校花はなプランとは、学校だけでこどもの教育をするのではなく、地域で将来の日本を担うこどもを育てられるよう、こども・学校・幼稚園・PTA・地域が、一緒になって花壇づくりを行う活動です。

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。



▲桜ヶ丘小学校



▲藤沢小学校



▲上柴西小学校



▲豊里小学校



▲豊里中学校



▲深谷東幼稚園



▲明戸小学校

ガーデニング教室参加者募集！

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、オリジナルの寄せ植えを作りましょう。

とき 10月28日(水)午前10時～11時30分 ところ ふかや緑の王国多目的室

定員 20人(抽選) 参加料 2,500円(材料費含む)

講師 La*pensee(グリーンアドバイザー)

申し込み 10月7日(水)午前9時から13日(火)午後5時までに電子申請(右記QRコードからアクセス)※1回の申し込みで2人まで ※電子申請ができないかたは電話で申し込み可



▲作品のイメージ

初心者のかた、大歓迎！春まで楽しめる寄せ植え教室

フリルバンジーを使い、おしゃれでかわいい寄せ植えを作りませんか。

とき 11月11日(水)午前10時～11時30分 ところ ふかや緑の王国多目的室

定員 20人(抽選) 参加料 3,000円(材料費含む)

講師 島村師子氏(花ハウスシマムラ)

申し込み 10月21日(水)午前9時から26日(月)午後5時までに電子申請(右記QRコードからアクセス)※1回の申し込みで2人まで ※電子申請ができないかたは電話で申し込み可



▲作品のイメージ

心の広場

上柴西小学校4年
飯嶋 志織 さん



助ける行動力

ある日の朝わたしが、登校している時、前にいた四年生の男の子がとつぜん転んでしまいました。おどろいたわたしは、

「大丈夫？」と声をかけることしかできませんでした。しかし、近くにいた三年生の女の子は、もっと思いやりの心をもって行動に移っていて、その行動力にあこがれました。

男の子が転んだ時、私はどうすれば良いのか分からなくて、声をかけて、見守ることしかできませんでした。私よりも行動に移し、思いやっていたのは、別のはんの女の子で、しかも一つ年下の三年生の女の子でした。私はおどろきました。あこがれた私は、女の子がしていたことと、自分のしていたことや、気持ちを一つ一つ思いだしてみました。

一つ目は、声のかけ方です。私は、「大丈夫？」

と一言言い、見守ることしかできなかったけれど、女の子は、「大丈夫？」

と同じことを言ったあとに、心をこめてやさしく何度も言っていました。その様子から、相手を本当に思いやっていたということが伝わってきました。

二つ目は、落としてしまったピアノです。私は見守ることしかできなかったけれど、女の子は、ピアノの中身も拾って、ケースの中に入れてあげていました。私は、気を配れて、しっかりと行動に移していたところが、相手を思いやっていて、すごいなと思いました。

私と女の子のちがいは、行動のちがいだと思いました。ふり返ると、私は、声を一度かけて見守るだけだったのに女の子は、声を何回もかけ、落としてしまったピアノの中身まで拾ってケースにもどして、たくさん思いやり、気を配っていることに気がきました。私は、相手を思いやり、気を配れる女の子にあこがれました。

このときのできごとから私が強く思ったことは、あの女の子のように、相手を思いやりたり気を配ったりして、しっかりと行動に移そうということです。行動に移すことは、少し勇気が必要かもしれませんが、思ったことを行動に移せば、人を助けることができると思いました。自分も人も幸せにできる人になっていきたいです。

※学校・学年は受賞当時のものです

未来をつくる 深谷の進学先

学校の概要・特色

- ・本校は大学・大学院・短期大学・高等学校（東京校・深谷校）・中学校（東京校・深谷校）・幼稚園を擁する学校法人です。
- ・『成徳＝徳を成す』人間の育成を建学の精神とし、学生・生徒・園児と教職員が、親しくふれあうことを大切にしています。
- ・学びたいという思いを“Try”へと変え、自ら考えて行動できる力を育てる学校です。

コース（普通科）

個性や目的に合わせてコースを選べます

特進Sコース（文系・理系）、進学選抜コース（文系・理系）、進学コース（文系・文理系・子ども教育系）があります。

主な学校行事や部活動

桐蔭祭（文化祭）

生徒たちが熱中し、夢中になって取り組む行事です。夏休み前から、仲間と共に創意工夫を凝らして作り上げるクラス展示や部活動・有志団体による出し物が自慢です。当日はまさに『お祭り』のような盛り上がりを見せ、校内は熱気に包まれます。

スポーツ大会

文化祭と並ぶ生徒主体の大きな行事です。全校生徒が5つのブロックに分かれて、ブロック優勝を目指し、全力で競技に臨みます。当日、仙元山陸上競技場で、クラスの仲間と作成したTシャツを着て挑む目玉競技は、全員で取り組む『大縄跳び』や『ホームルーム対抗リレー』です。

部活動の実績 ※令和7年度、令和8年度（7月時点）の主な実績

世界大会出場 パワーリフティング部
全国大会出場 パワーリフティング部・チアダンス部・弓道部・写真部
関東大会出場 サッカー部・卓球部
県大会出場 弓道部・剣道部・男女テニス部・男女バドミントン部・陸上競技部・写真部

学校法人 東京成徳学園 東京成徳大学深谷高等学校

住所 〒366-0810
宿根559
電話 571 - 1303（代表）



▲高校ホーム
ページ



▲公式イン
スタグラム



“Try” で充実した高校生活を 東京成徳大学深谷高等学校

主な進路先

国公立 一橋大学・横浜国立大学・埼玉大学・茨城大学・群馬大学・高崎経済大学

私立 早稲田大学・上智大学・東京理科大学・青山学院大学・法政大学・学習院大学・國學院大学・武蔵大学・日本大学・東洋大学 ほか



手話 de おはなし



手話に興味はあるけど難しそう…そんなかたも、身近なところからチャレンジしてみよう！今回は、11月8日(日)・9日(月)に市内で開催される『ねんりんピック彩の国さいたま2026』ゲートボール交流大会にちなんだ手話です。（手話協力 深谷市聴覚障害福祉協会）

ねんりんピック



両手の親指と小指を立てて親指を重ね、それぞれ円を描いて元に戻す。

ゲートボール



左手の親指と人さし指をゲートに見立て、右手の4本の指でゲートを2回たたく。

図障害福祉課 ☎ 571 - 1011・FAX 574 - 6667

第6話

継承の決意



立志と忠恕の後継者

敬三物語

大正4（1915）年4月、渋沢家の資産管理会社『渋沢同族株式会社』が設立され、栄一は敬三を社長に据えました。会社の構成員は栄一の息子や娘婿たちで、全員が敬三より年上です。同年9月、敬三は第一高等学校英法文科に進学しますが、小学校時代からの友達が居た同校理科へ進学したいという思いが再燃します。そして、思い詰めて帰京し、栄一に談判しました。栄一は駄目とは言わず、「それもいいだろう。だけれども家業を継ぐという意味では決してないが、実業界に入ることは、世の中のためになる。だからそっち（理科への進学）の方は趣味と



▲敬三（前列右から2人目）、第二高等学校英法文科時代の写真
（『柏葉拾遺』（柏窓会1956年）所収）

してくれないか。」と言います。当時は有能な人材が官界に多く流れており、栄一は実業界に才能がある人材を欲していました。また、栄一は合本主義を大切にしており、多くの人が力を合わせて作り上げた会社を、敬三にも、自分のもののように大切にしてほしいと考えていました。栄一に対し半年以上の持久戦が続き、栄一の「世のために、お頼み申す。」という言葉にとうとう敬三も根負けし、「あれだけ熱心に頼むと言われるとホロリとなつちやう。それで承知しました」と言ってから、不意に涙が出て困ったのを覚えている。すると祖父もホロリと涙を出した。敬三、20歳の春でした。

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～

『家計』にも『からだ』にも優しいキュウリ

スーパーでよく見掛ける定番野菜の代表の一つが『キュウリ』です。夏野菜のイメージが強いキュウリは、深谷市では夏に一時的に収穫量が少なくなりますが、9月になると収穫量が最盛期を迎え、一年を通して収穫されています。それは季節に応じて、露地栽培（自然環境の力を活かして屋外の畑で栽培する方法）とハウス栽培を使い分けているためです。比較的価格も安定しているため、野菜を積極的に摂取できる『家計』に優しい食品です。

キュウリといえばカッパの大好物ともいわれますが、その由来は、『カッパは体の乾燥を嫌い、陸に上がった際に体の乾燥防止に、水分を多く含むキュウリを体に巻いていたから』だと、こどもの頃に聞いたことがあります。キュウリは実際に約95%の水分を含んでおり、野菜の中でもトップクラスの水分量を含む食材です。（出典：日本食品標準成分表（8訂））。

これから、秋に向かう季節ですが、まだまだ暑い日もあります。脱水予防にも効果的なキュウリは『からだ』に優しい食品です。独特な風味が少なく、いろいろな料理や味付けに合う、万能野菜のキュウリで、新しい料理に挑戦してみてもいいかもしれません。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 准教授
もも 茂木さつきさん

キレイ・元気を応援します！ No.147
まだまだ暑い夏に塩分チャージ！

夏野菜とツナのわさび和え

栄養価（1人分）

エネルギー 40kcal	たんぱく質 4.3g	脂質 0.3g	炭水化物 5.7g	塩分 1.6g
-----------------	---------------	------------	--------------	------------



おすすめポイント

- ・辛めが好きな方はわさびの量を調整してください。
- ・冷凍オクラを使えば火を使わなくても作ることができます！

材 料（4人分）

キュウリ1本、オクラ4本、カブ1個、塩昆布5g、塩小さじ1/2、ノンオイルツナ1缶、ごま適量、A（白だし大さじ1、わさびチューブ5cm）

作り方

- 1 キュウリはヘタを切り落とし、輪切りにして、塩もみをする。
- 2 カブは茎を切って皮をむき、いちょう切りにする。
- 3 オクラは塩をふり、まな板の上で転がして板ずりをする。水でさっと洗い、ヘタの先端とがくを切り落として1分ほどゆでる。お湯から取り出して冷ましたら、小口切りにする。
- 4 大きめのボウルに白だしとわさびを入れて、よく混ぜておく。
- 5 水を切った①、②、③を④に加え、塩昆布、ツナ、ごまを加えて混ぜる。
- 6 全体が混ざったら、器に盛り付けて完成。

（レシピ作成：東都大学管理栄養学部、料理：管理栄養学部生 石森美羽、内田虹皿、小林結奈）

ふかやの野菜をプラス1皿！

野菜で TUNAGU 明日の健康！



深谷市公式 LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索！（くらし、子育て・健康、防災、魅力）
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信！ ●市メール配信サービスも受け取れる！

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください