

広報

8月 2014年 8月1日
No.104

安全・安心
おいしい水

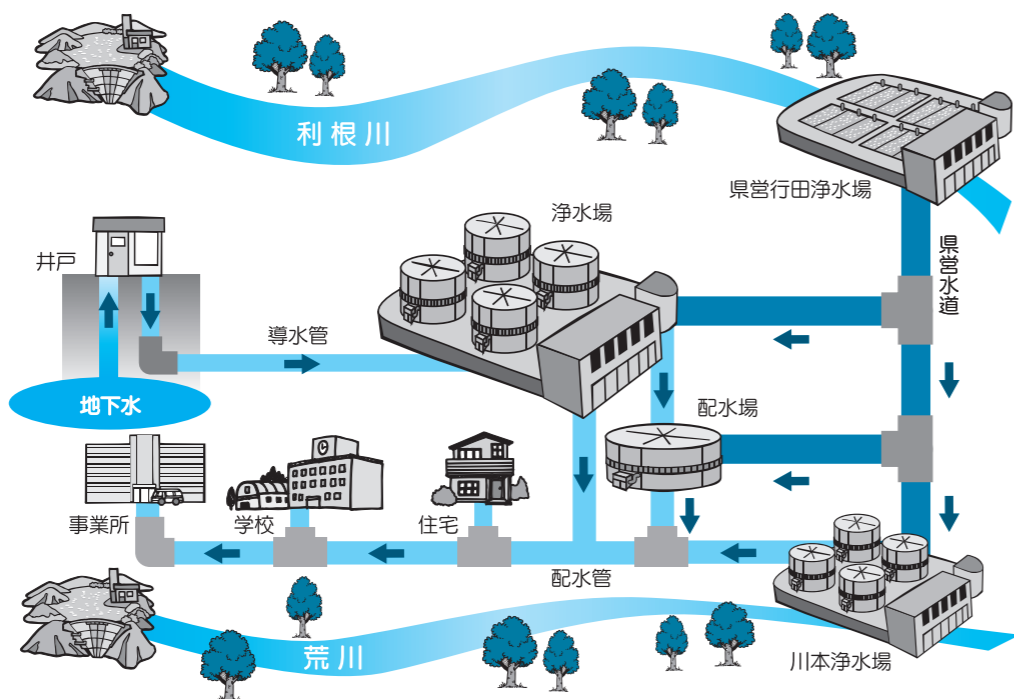
ふっかちゃんも大好きな『ふかやのおいしい水』がつくられています(岡部浄水場)

特集 ふかやのおいしい水

富岡製糸場と深谷人 生糸の原点『蚕』について…… ⑥
総合防災訓練を実施します…… ⑧
キラリ熱中時間『深谷市消防団』…… ⑨

ふっか散歩『岡部浄水場・浄水管理棟編』…… ⑩
各種健(検)診を受けましょう…… ⑫
敬老事業のお知らせ…… ⑬

ふかやの おいしい 水



▲水道水ができるまで
市の水道は、地下水および荒川表流水を浄水処理した水と利根川表流水を浄水処理した水(県営水道)を利用しています。いずれも浄・配水場を通じて、安全で安心な水が皆さんのご家庭や学校、事業所などに送られています

地下水
水源の約7割が地下水

深井戸(前川原浄水場)

利根川の表流水

県営行田浄水場

荒川の表流水

川本浄水場

私たちの生活に欠かせない水道水。その水はどこから来て、どのように管理され家庭などへ届くのでしょうか。今月は、深谷の水道水について特集します。

問い合わせ 営業課 (0574-6070)

水道水をそのまま飲めるのは、
世界で13か国だけです

毎日使っている水、
世界では大切な水道水

私たちの生活には欠かせない水、蛇口をひねればいつでも出るのが当たり前の水道水ですが、国土交通省『日本の水資源』(平成16年版)によると、水道の水をそのまま飲める国は、世界中で13か国と、ごくわずかです。アジアでは唯一日本がその中に含まれます。

最近では多くのかたが市販の飲料水を買う求めますが、深谷の水道水は、『おいしい水の要件』の数値(下図参照)を多くの項目で達成しており、十分に『おいしい水』として飲むことができます。

水質項目	おいしい水数値	前川原浄水場
蒸発残留物(ミネラルなどの含有量)	30~200mg/L	137
硬度(カルシウムとマグネシウムの含有量)	10~100mg/L	71.4
遊離炭酸(水に溶けた炭酸ガスの含有量)	3~30mg/L	0.5
過マンガン酸カリウム消費量(水中の有機物濃度)	3mg/L以下	0.7
臭気度(においの強さ)	3以下	1未満
残留塩素(水中に残存する塩素の量)	0.4mg/L以下	0.32
水温	最高20℃以下	19

▲厚生労働省『おいしい水研究会』が定めた『おいしい水の要件』の数値。(調査:平成19年8月28日午前10時、気温30.5℃)『ふっか水』は前川原浄水場(中瀬地内)から採水

良質な水を
安定して届けます

水道水はどこから?

深谷市の水源(上図参照)は、市内33か所にある深井戸からくみあげた地下水が約65%、荒川の表流水によるものが約1%、また、利根川の表流水を浄水処理した県営水道からの購入水が約34%となっています。

市の計画給水人口は143,800人、1日当たりの最大給水量は71,800m³で、施設として6つの浄水場と、4つの配水場があります。こうして、24時間監視のもとで、毎日約53,000m³(25mプール約130杯分)の浄水処理された安全で安心な水を皆さんのご家庭や事業所に供給しています。

水質検査を毎日実施

市では、安心して水道水を飲んでいただくため、くみあげた地下水や河川水の原水に異常がないか、水道法に基づき水質検査を



ふっかちゃんのふるさとの水 『ふっか水』発売中!

深谷のおいしい地下水を500mlペットボトルに詰めた『ふっか水』。市内のふっかちゃん自動販売機や道の駅おかべなどで販売中です。『ふっか水』の売り上げの一部は『ふっかちゃん子ども福祉基金』へ積み立てられます。また、市の防災備蓄用の水として備蓄されています。
【採水地】前川原浄水場 【価格】1本120円(税込)

行っています。また、浄水場以外にも市内各地区の蛇口をお借りして毎日検査を行っています。

ふかやの水道水で『利き水』に挑戦！

市の水道水のおいしさを知ってもらうため、市内小学生に社会科授業の一環として、『利き水』体験をしてもらいました。



◆花園小学校4年3組の児童37人の皆さんが参加しました。
Q：普段、家や学校などの水道水は飲みますか？
A：37人中、『はい』27人、『いいえ』10人

◆実施方法

種類を伏せて3種の水を飲み、アンケートに答えてもらいました。飲料水は味の違いを認識してもらったため、温度などを同条件にして提供しました。

アンケートは、3種の水についてそれぞれ『おいしい・まあまあおいしい』『』『』『』の評価をお願いしました。

◆飲み比べた飲料水

△岡部浄水場の水（地下水を原水にして岡部浄水場でつくられた水・硬度85mg/L）

◎花園第1配水場の水（利根川の水を原水にした水・硬度66mg/L）

◎市販のミネラルウォーターのペットボトル水（硬度300mg/L）

◆結果（表1参照）

回答者：37人（男子18人、女子19人）のうち『岡部浄水場の水』が『おいしい・まあまあおいしい』と答えた児童は92%、『花園第1配水場の水』と『市販のミネラルウォーターのペットボトル水』は

飲料水の種類	おいしい・まあまあおいしい	おいしくない
△岡部浄水場の水	92% (34人/37人中)	8% (3人/37人中)
◎花園第1配水場の水	81% (30人/37人中)	19% (7人/37人中)
◎市販のミネラルウォーターのペットボトル水	81% (30人/37人中)	19% (7人/37人中)

▲表1：深谷の水道水の『利き水』（7月7日実施）アンケート集計結果

81%の児童が『おいしい・まあまあおいしい』と答えました。

児童からは、『岡部浄水場の水はまろやかで、いつも飲んでいる水に似ていておいしい』、『市販のミネラルウォーターのペットボトル水は、大人の味・苦味を感じた』との感想がありました。

また、『利き水』を実施後には、『これからは家や学校などで水道水を飲みたい』と回答した児童もいました。

安全・安心な水に

隠れたところにも

200億円を投資しています

深谷市の水道事業の開始は、深谷地区が県内でも2番目（昭和4年）と早く、岡部地区が県内69番目（昭和41年）、川本地区が県内74番目（昭和46年）、花園地区が県内78番目（昭和53年）となっています。深谷地区は昭和4年から85年が、花園地区でも36年が経過しています。

このため、水道施設の老朽化が著しく、早期の整備を進めることが求められています。

市民の皆さんに安全で安心な水を供給するため、また、ライフラインとして重要な水道施設の耐震化、長寿命化を図るため、市では、約200億円を投資して、平成21年から32年までを計画期間として整備しています。

計画的な施設整備

水道事業基本計画（表2参照）に基づき、浄・配水場の統廃合や老朽化した水道管の更新を進めています。

浄水場は、普濟寺と幡羅町を廃止し、現在拡張工事中の岡部浄水場に統合します。すでに4月から旧岡部と普濟寺浄水場区域は、岡部浄水場での運用が開始され、水道施設の新たな集中監視拠点となりました。来年3月までに岡部浄水場の拡張工事が完了すると、幡羅町浄水場区域も供給されます。

老朽化した水道管は、耐震性のない石綿セメント管から耐震性のあるダクタイル鋳鉄管へ更新しま

す。石綿セメント管は、合併時には約19.7kmありましたが、昨年度までに約1.4kmを更新し、平成32年度までに毎年6億円をかけて、残り約83kmを更新します。

サービス向上のための経営努力

深谷市の水道事業は、県内でも安い料金で運営されていますが、今後とも人口減少による料金収入の減少が見込まれるなど、水道事業経営を取り巻く環境は厳しい状況にあります。

このため、今年度完成予定の岡部浄水場への上下水道部門の事務所移転を好機と捉え、組織機構の見直し（人員削減など）、経費削

減をはじめとする企業経営の改善を進めます。今後も経営基盤を強化し、給水サービスの向上に努めます。

深谷市水道事業基本計画（長期整備計画） 平成21～32年度		
総事業費 合併特例債などを財源として 約200億円		
計画内の主な事業	事業内容	事業費
施設整備	岡部浄水場拡張工事ほか	約130億円
老朽管更新工事	石綿セメント管更新	約70億円

▲表2：深谷市水道事業基本計画（長期整備計画）から抜粋

深谷市の水道水 110円分を500ml ペットボトルに入ると約2,426本分

市販のミネラルウォーター-500ml = 110円

▲図：110円分の市販のミネラルウォーターと深谷市の水道水の比較

富岡製糸場と深谷人

【第5回】

生系の原点『蚕』について

六月二十一日、『富岡製糸場と絹産業遺産群』が、正式にユネスコの世界遺産に登録されました。そして、今回は生系の原点である「蚕」についてまとめてみました。

蚕は、卵・幼虫・さなぎ・成虫(蛾)と四つの発育段階を経て一代を終える完全変態の昆虫です。そして、蚕を飼って繭をとることを『養蚕』と言います。

養蚕は、農家にとって数少ない現金収入だったので、蚕はとても大切に扱われており、日本では蚕の呼び名に「お」をつけて、「おカイン」「お蚕さま」「おしなれ」と言ったり、とても大事にしてきました。

【蚕の一生】
蚕は卵の状態を越え、桑の新芽が伸びてくるころにふ化します。ふ化したばかりの幼虫の体長は三ミリほどで、毛で体が黒くアリのように見えることから『蠶』
【蚕糸業が支えた日本の近代化】
蚕が作りだす繭から取った糸を、何本か合わせて目的の太さの糸状にしたものが生糸で、この工

程を『製糸』と言います。富岡製糸場では、全国から集まった工女たちによって器械製糸が行われ、生産された生糸は大変品質が良く海外で好評を博しました。

明治維新後の日本の近代化を支えたのは、こうした工女たちの活躍により飛躍を遂げた蚕糸業だったのです。(文：荻野勝正)



富岡製糸場で行われている「フランス式繰糸器」を使用した糸取り実演の様子。「フランス式繰糸器」は明治五年に富岡製糸場が開場した時に導入されたもので、現在実演に使用されているものは平成二十二年に復元されたものです。

明治五年 富岡製糸の 誕生日

明治5年(1872)10月4日は富岡製糸場(官営模範製糸場)の誕生日である。明治政府が国家の命運をかけて、フランス人を雇い器械と技術を導入して建設した近代的製糸場である。横須賀製鉄所(慶応元年着工)と富岡製糸場は日本の産業革命の先駆けを示す工場である。
『富岡製糸場「絵手紙かるた」』NPO法人富岡製糸場を愛する会 より



※本コーナーの全編を通じて、登場する人物については、歴史上の人物としてその敬称を略します。また、年齢については、当時の通例に従い数え年の表記とします。

市長の深い話

深谷市長 小島 進



「ためるんピックふかや」開幕

私の友人に、普段あまり健康に気を使っていないのですが、毎年健康診断だけは受けているかたがいます。先日その友人の元に、今年受けた健康診断の結果が届きました。その内容は決して良いものではなく、再検査が必要というものでした。友人は、毎年何らかの検査項目で異常が検出されてしまうので、そろそろ真剣に生活習慣を見直さなければと話していました。

健康診断の結果が届いたときや病気になる前は、健康でいられることのありがたみを強く意識しますが、時間の経過とともにそ

の意識は薄れてしまいます。そのようなことがないように私は時々医師に相談することにしていて、その際医師からは「無理をしないことが大切」と言われます。この言葉を肝に銘じつつ、日々の生活の中で健康のために意識して行っていることは、帰宅後できる限り早く就寝することです。十分な睡眠がストレスをためないことにつながりますので、健康のためにはとても重要だと思っています。

市では、市民の皆さんが楽しみながら気軽に健康づくりに取り組む、生活習慣改善のきっかけづくりになるよう、「深谷市健康マイレージ事業 ためるんピックふかや」(以下、ためるんピックふかや)を始めました。これは、皆さんが健康に関する取り組みを実践することによりポイントを獲得していただき、たまったポイントと景品を交換できるというものです。ためるんピックふかやには市内の多くの商店が協賛してくださっており、市全体が皆さんの健康づくりに応援してまいります。皆さんもぜひためるんピックふかやに参加して、健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。

ありがとうの手紙



最優秀賞 一般の部

千の風になった夫へ

稲荷町 白根喜久江 さん

三年余りの苦しい病。愚痴も言わず私の行き届かない介護にも耐えてくれましたね。もうすぐお花見だねと話したあの日、明け方近く苦しい痰の吸引後、私の顔をじっと見て大きな声で「ありがとう」と言ってくれましたね。そして朝、私の目覚めを待たず旅立ってしまいました。あれから十年元気で居られるのも、あの「ありがとう」が励ましてくれるからです。今年には金婚式、私から大空に向かって、ありがとうを送ります。聞こえてますよね。

お父さん本当に！ありがとう！

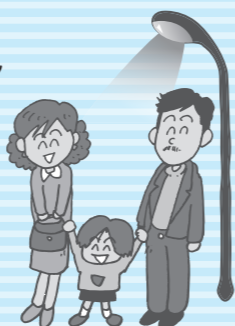
みんなの声BOX

Q 市が進める道路照明灯のLED化への取り組みを教えてください。

A 市では、次のような取り組みをしています。

- 消費電力の高い水銀灯は、段階的にLED照明灯に変更しています。
- 道路照明灯が故障して交換する際や、新たに設置する際は、LED照明灯を設置しています。

問い合わせ 道路管理課 (☎574-8861)



TOPICS 1

総合防災訓練を実施します

防災訓練では、住民参加による初期消火訓練や関係機関との合同指揮訓練、防災ヘリによる救出訓練などを行います。

また、同時開催の防災フェアでは、備蓄食糧の炊き出しと無料配布、防災グッズの販売、自衛隊車両・消防車両・白バイ展示などが行われます。

とき 9月6日(土)午前8時30分～

正午

ところ 深谷ビッグアタートル

※当日の午前8時30分に、防災行政無線から訓練信号(サイレン)を鳴らします。火災と間違えないようにご注意ください。

問い合わせ
総務防災課
0477-4-6000



TOPICS 2

自主防災組織を作りましょう

自主防災組織とは

大地震などの災害発生時は、道路や橋の損壊などで、防災機関の活動が制限されることが考えられます。

防災機関の活動を待つ間、自主的に協力して、初期消火、被災者救出・救護、避難誘導などを行い、少しでも地域の被害を軽減するため、自治会などを中心に活動するのが「自主防災組織」です。

平時時にはどんな活動をすればいいか

- ・組織体制の整備(班体制の整備)
- ・連絡網の作成、防災資機材の整備
- ・防災知識の習得(県防災学習センターの見学など)
- ・救命講習の受講
- ・防災訓練の実施

自主防災組織を結成するには

総務防災課へご相談ください。

問い合わせ 総務防災課 0477-4-6000



団長 さかたあきおさん 坂田秋雄さん

熱き使命感でまちを守る!

住みやすいまちには、地域の『安全・安心』を支える人たちがいます。その一翼を担い、中核となって活躍するのが深谷市消防団(以下、消防団)です。

平時は各自仕事をしている消防団員(以下、団員)は、いざ災害が発生すると、昼夜を問わず現場に駆けつけます。現在385人が加入し、その活動は、職場や家族の理解と支え、そして団員の使命感で成り立っています。

消防団は、災害への対応のほかにも、女性消防団を中心とした地域住民への応急手当ての普及指導など、非常時、平時に関わらず、常に地域に密着した活動を行っています。そして「大災害が起こった時こそ発揮されるのが、地域に密着した消防団の力」と言っ坂



▲8月23日(土)に行われる県消防操法大会に出場する川本支団の練習風景。団員たちは各自仕事を終えた後、夜間に厳しい練習を重ねています

田団長の言葉通り、今年2月の降雪の際も、団員たちは自らも大変な状況の中、献身的に、出動準備をしたり地域で雪かきに困っている人を助けたりと、自分の持てる力を地域へ差し出しました。

「団員には口から『消防団活動は地域貢献であれ』と言っています。各自が判断して自発的に動いたのは、消防団の活動で培われた熱い使命感と地域を思う気持ちが、常にあるからでしょう。私はそんな団員たちを誇りに思います。」と、坂田団長は笑顔で語ります。

『消防団員』だからではなく、『地域の一員』として、まちや人を守りたい。地域への愛情と熱き使命感を持った団員が、今日もまちの『安全・安心』を支えています。

公共施設のこころ

『新庁舎建設』の方針を決定

市では、長年の懸案事項であった市役所本庁舎の耐震化対策につきまして、昨年度開催された「深谷市公共施設在り方検討市民会議」からの提言を踏まえ、新庁舎を建設することになりました。

現庁舎は耐震性が低く、万一の大地震の際は、倒壊または崩壊する危険性が高い状況です。行政サービスを維持し、市民の皆さんの命や財産を守るためにも、今後40・50年という長期的な視野に立ち、さまざまな観点から総合的に検討した結果、新庁舎建設という方針を決定しました。

新庁舎建設に際して、市が掲げる方針は、次の3点です。

- ・分散化している外部庁舎を集約し、新庁舎を建設する。
- ・建設場所は、現庁舎南側の敷地(南側の市道および駐車場部分を含む)とし、住民サー

ビスの低下を招くことがないよう、現庁舎を使用しながら建設する。

- ・財源として、合併特例債(合併市のみが使用できる非常に有利な借り入れ金)の活用に努める。

今後は、市民の皆さんからさまざまな意見を伺いながら、平成32年度までの完成を目指して建設準備を進めていきます。

問い合わせ 公共施設改革推進室 0476-8-5000



▲現在の市役所本庁舎

ふっかちゃんの日常から 深谷が見えてくる

ふっか散 歩

17岡部浄水場・浄水管理棟編



▲ここは浄水管理棟の地下にある配水施設だよ。たくさんのポンプが並んでいて、きれいになったおいしい水を、ここからみんなのところへ送っているんだって!生活を支えるとっても大切な施設だね!



◀ここは、市内の水道施設を管理する中央監視室なんだ。今回は特別に中に入れてもらったよ。正面の大きな画面には、浄水場などの状況が映っていて、24時間見守っているんだって!とっても安心だね!



ふっかちゃんのつぶやき
今年もゆるキャラグランプリに出場するよ!!みんなであっせん目指そうねえ!応援よろしくおねがいま〜すY(o0w0o)Y



6/29 『渋沢栄一関連施設と世界遺産を歩く』 中宿歴史公園

世界遺産の田島弥平旧宅を含めたウォーキングコースを約500人が歩きました。参加者は富岡製糸場設立に奔走した深谷の三偉人ゆかりの地を巡りました。

参加者は中宿歴史公園から15kmのウォーキングコースへ出発しました



6/29 深谷と世界遺産をつなぐ『深谷の三偉人まつり』 渋沢栄一記念館・八基公民館ほか

富岡製糸場設立に深く関わった深谷の三偉人ゆかりの史跡でイベントが行われました。世界遺産効果もあり、当日は、市内外からたくさんの方が訪れました。

渋沢栄一記念館では『富岡製糸場絵手紙かるた大会』が開催されました



7/1 正しい知識で予防と対策『熱中症予防講習会』 深谷公民館

熱中症は『いつでも誰にでも起こるもの』として、さまざまな具体的事例を挙げて、その対処法や予防法に関するわかりやすい講義が行われました。

講師は大塚製薬(株)健康管理士一般指導員の竹下浩一氏



6/22 深谷で盛大に『世界遺産登録』をお祝い! 渋沢栄一記念館・八基公民館

深谷の三偉人と縁深い『富岡製糸場と絹産業遺産群』の世界遺産登録決定をお祝いする会が催され、約200人の参加者が歴史的瞬間をお祝いしました。



6/25 『かわもと福寿草大学』開校式 川本公民館

60歳以上のかたに健康で豊かな生活を送ってもらうため、今年も『かわもと福寿草大学』が開校しました。1年間で防災・健康・歴史など5講座が開催されます。

第1回講座では、消防職員による火災から命を守るための防災講習が行われました



7/8 大人も子どもも真剣勝負『市民軽スポーツ教室』 花園公民館

初めての人でも参加しやすくルールや器具が工夫された『ファミリーバドミントン』が行われ、大人と子どもが交じって白熱した試合となりました。

『ファミリーバドミントン』ではスポンジボールと羽根を合わせたシャトルを打ち合います



6/25 『深小ブランド』のネギを育てるぞ! 深谷小学校

深谷小学校の6年生が学校内の畑にネギの苗を植えました。このネギは11月開催の産業祭で『深小ブランド』のネギとして販売し、煮ぼうとうにも入れる予定です。



7/11 台風一過で無事開催『第64回深谷七夕まつり』 旧中山道周辺

心配された台風も去り、真夏を思わせる暑さの中開催された『深谷七夕まつり』。今年も商店街や市民の皆さんが作ったたくさんの飾りで会場が華やかに彩られました。

3日間で16万人の人出があり、会場は大いににぎわっていました



6/28 『ふっかちゃんバースデーぱーちいFUKAYA2014』 深谷ビッグタートル

あいにくの雨模様の天気となりましたが、ふっかちゃん誕生4周年のお祝い会場は、今年もたくさんのふっかちゃんファンで埋め尽くされていました。

全国各地から36体のキャラクターがお祝いに駆け付け、一緒に記念撮影をしました





今月のニュース

敬老事業のお知らせ

●問い合わせ 長寿福祉課(☎574 - 6645)

●敬老会

地区	とき	ところ
深谷	9月 9日(木)午前9時30分～	深谷市民文化会館大ホール
藤沢	9月 7日(日)午後1時～	花園文化会館アドニス大ホール
幡羅	9月 3日(水)午後1時～	深谷市民文化会館大ホール
明戸	9月18日(木)午前11時～	明戸公民館体育室
大寄	9月12日(金)午後1時30分～	深谷市民文化会館小ホール
八基	9月 9日(木)午前11時30分～	八基公民館多目的室
豊里	9月19日(金)午前11時～	豊里公民館体育室
上柴	9月26日(金)午後1時30分～	深谷市民文化会館大ホール
南	9月11日(木)午前9時30分～	深谷市民文化会館大ホール
岡部	9月10日(水)午後1時30分～	埼玉工業大学講堂・体育館
川本	9月 3日(水)午後2時～	川本公民館ホール
花園	9月13日(土)午後1時～	花園文化会館アドニス大ホール

敬老会
対象 昭和16年4月1日以前に生まれた74歳以上のかた
 ※対象者が増え続けている現状から、対象年齢を75歳まで段階的に引き上げます。
 対象者には、記念品引換券が付いた招待状はがきを8月下旬に郵送します。当日は、はがきを忘れずにお持ちください。
 介護保険で要介護1～5の認定を受けているかたや、重度心身障害者医療費受給者のかたには、招待状と記念品を郵送します。

敬老祝金
対象 9月1日現在、市の住民基本台帳に記載され、6月1日から継続して市内に在住し、次の各該当年齢に達するかた
 ・満77歳⇨昭和12年4月2日
 ・満78歳⇨昭和13年4月1日生まれ
 ・満88歳⇨大正15年4月2日
 ・満99歳⇨大正4年4月2日
 昭和2年4月1日生まれ
 5年4月1日生まれ
祝金額 10,000円
贈呈時期・方法 9月中に各地区の民生・児童委員からお渡しします。

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) 岡部市民生活課(☎585 - 5496) 川本市民生活課(☎583 - 2783) 花園市民生活課(☎584 - 1121)

国民年金基金
 ゆとりある老後を過ごすことができるように、国民年金に上乗せの給付を行う制度が国民年金基金です。
対象 国内に住居のある60歳未満の国民年金第1号被保険者および65歳未満の任意加入者
 ※国民年金保険料の納付が必要
5000リット
 ①将来設計に合わせて、掛け金(月額8,000円以内)を自由に選べます。
 ②掛け金は社会保険料控除の対象となり、受け取る年金にも公的年金等控除が適用されます。
 ③掛け金は加入期間が終了するまで変わりません。年金額も生涯にわたり保障されます(確定年金を除く)。
 ④納めた期間に見合った年金額が受け取れます。
 ⑤収入に応じて掛け金(年金額)を増減できます。
加入申し込みと問い合わせ
 埼玉県国民年金基金(☎0120-65-4192) 埼玉年金(検索)

付加保険料
 国民年金の保険料は月額15,250円と定額になっています。この定額保険料に付加保険料(400円)を上乗せして納付すると、将来、老齢基礎年金に加えて付加年金を受けることができます。
 付加年金の年間受取額は、200円×納付月数で計算されます。
 例えば、10年間(400円×120月)の48,000円を納付した場合の付加年金額は、年間24,000円(200円×120月)です。
対象 第1号被保険者または任意加入被保険者
 ※保険料納付免除・猶予・学生納付特例を受けているかたや国民年金基金の加入者のかたは、利用できません。
 ※申し込みをした月から加入となります。
 ※老齢基礎年金を「繰り上げ」、『繰り下げ』請求した場合は、付加年金も老齢基礎年金額と同じ率で減額・増額されます。

各種健(検)診を受けましょう

●問い合わせ 保健センター(☎575 - 1101) 【予約電話】深谷市・大里郡医師会メチカルセンター(☎570 - 6111)

①がん検診

種別	内容	対象年齢など	検診費	実施期間	託児日
胃がん検診	胃部レントゲン	30歳以上のかた	500円	12月まで	9月 8日(月) 11月28日(金) (いずれも午前中のみ) 対象:2歳まで(受診日現在の年齢です)
肺がん検診(結核検診)	胸部レントゲン	※喀痰検査は、胸部レントゲン検査を受診されるかたで当日必要と判断されたかた	200円		
	喀痰検査		500円		
大腸がん検診	便潜血反応検査	30歳以上のかた	300円		
前立腺がん検診	血液検査(PSA検査)	40歳以上の男性	300円	9月～平成27年2月	11月10日(月) 12月19日(金) 平成27年 1月28日(水) 2月19日(木) 対象:2歳まで(受診日現在の年齢です)
子宮頸がん検診	内診、子宮頸部細胞診	20歳以上の女性	500円		
乳がん検診	視診、触診	30歳以上の女性	500円		
	マンモグラフィ検査	40歳以上の女性および医師の指示があったかた	500円		

②健康診査

種別	内容	対象年齢など	健診費	実施期間	託児日
30歳代健康診査	身体測定、尿検査、診察、血圧測定、血液検査、腹囲測定	30～39歳のかた	1,300円	12月まで	9月 8日(月) 11月28日(金) (いずれも午前中のみ) 対象:2歳まで(受診日現在の年齢です)
健康増進法に基づく健康診査	前年度の健診結果および医師の判断により、心電図、貧血および眼底検査を実施	40歳以上で、生活保護を受給されているかたまたは中国残留邦人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)	血液検査(HCV抗体検査・HBs抗原検査)	30歳以上で、これまで市の健診で検査を受けたことがないかた	700円		

③深谷市国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査 国民年金課(☎574 - 6641)

種別	内容	対象年齢など	健診費	実施期間	託児日
深谷市国民健康保険特定健康診査	身体測定、尿検査、診察、血圧測定、血液検査、腹囲測定(後期高齢者は除く)	40歳以上の市国民健康保険加入者	500円	12月まで	9月 8日(月) 11月28日(金) (いずれも午前中のみ) 対象:2歳まで(受診日現在の年齢です)
後期高齢者健康診査	前年度の健診結果および医師の判断により、心電図、貧血および眼底検査を実施	後期高齢者医療保険加入者	無料		

※対象者の年齢は、平成27年3月31日現在です(①～③共通)。
 ※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支援法の支援給付を受けているかたは、①内の 部分が無料になります。
 ※生活保護を受給されているかたは、②内の 部分が無料になります。

がん検診・健康診査
申し込み 広報ふかや5月号折り込みチラシ、または市ホームページで日程を確認の上、電話で予約してください。

予約電話番号 深谷市・大里郡医師会メチカルセンター(☎570-6111) 午前9時～午後5時 土・日曜日・祝休日・年末年始を除く。

※託児をご希望の場合は、日程表の託児サービスのある日から受診日を決め、健(検)診と一緒に予約ください。定員は、各日先着

20人です。
 ※各種健(検)診は健康マイレージ事業「ためるんビックふかや健康ポイント」の必須項目の一つです。ぜひ受診しましょう。

男女共同参画支援講座「パパと子どもの楽しい飾り巻き寿司」
 問 申 8月17日(日)午前10時～午後1時
 対象 ●市内在住・在勤・在学の父親と小学生の子ども
 とき ●8月24日(日)午前10時～午後1時
 ところ ●キララ上柴調理実習室
 定員 ●12組
 参加料 ●1人500円(食材費)
 講師 ●石川かずみ氏(管理栄養士)
 持ち物 ●布巾・エプロン・三角巾・マスク
 ※託児あり(2歳以上の未就学児・要予約)
 8月17日(日)までに参加料を添えて問い合わせ先へ

歴史講座 『富岡製糸場と深谷の偉人たち』
 問 申 8月24日(日)午後2時～4時
 対象 ●深谷公民館
 講師 ●今井幹夫氏(富岡製糸場総合研究センター所長)
 定員 ●100人

世界遺産関連講演会 『文人としての渋沢栄一』
 問 申 9月7日(日)午前10時～正午
 対象 ●渋沢栄一記念館・八基公民館研修室
 講師 ●新井慎一氏(市郷土文化会会長)
 定員 ●70人

世界遺産関連講演会 『誰塚直次郎家をめぐって』
 問 申 8月11日(月)から電話で問い合わせ先へ
 対象 ●市内在住の20歳以上
 とき ●9月12日(金)・岡部保健センター
 ②9月17日(水)・深谷市保健センター
 ③9月19日(金)・公園公民館
 ④9月19日(金)・もくせい館
 ※すべて午前9時30分
 内容 ●乳製品を使った調理実習と口コモ予防についての講話
 定員 ●各30人
 参加料 ●350円(食材費・保険料込み)
 持ち物 ●エプロン、三角巾(バンドナなど)
 8月25日(月)午前9時から各実施日の1週間前までに、問い合わせ先へ

食生活改善推進員による『生涯骨太クッキング』
 問 申 8月11日(月)から電話で問い合わせ先へ
 対象 ●市内在住の20歳以上
 とき ●9月14日(日)午前10時～正午
 ところ ●渋沢栄一記念館・八基公民館研修室
 講師 ●誰塚直次郎氏
 定員 ●70人
 8月11日(月)から電話で問い合わせ先へ

世界遺産関連講演会 『誰塚直次郎家をめぐって』
 問 申 8月11日(月)から電話で問い合わせ先へ
 対象 ●市内在住の20歳以上
 とき ●9月14日(日)午前10時～正午
 ところ ●渋沢栄一記念館・八基公民館研修室
 講師 ●誰塚直次郎氏
 定員 ●70人
 8月11日(月)から電話で問い合わせ先へ

あなたのための元気アップ健康講座
 問 申 9月5日(火)から、③は9月5日(金)から、電話、ファクスまたは直接問い合わせ先へ
 ① 9月5日(金) 午後0時30分～1時30分
 ② 9月17日(水) 午後1時30分～2時40分
 ③ 10月15日(水) 午後1時30分～2時40分
 講師(医師) ●宮倉悟氏(しよりのもりクリニック) 藤沢公民館
 ●青木康弘氏(プレーナクリニック) 深谷公民館
 ●古郡栄樹氏(深谷肛門科)

共学支援ボランティア養成講座
 問 申 9月5日(火)から、③は9月5日(金)から、電話、ファクスまたは直接問い合わせ先へ
 ① 9月5日(火) 午後0時30分～1時30分
 ② 9月17日(水) 午後1時30分～2時40分
 ③ 10月15日(水) 午後1時30分～2時40分
 講師(医師) ●宮倉悟氏(しよりのもりクリニック) 藤沢公民館
 ●青木康弘氏(プレーナクリニック) 深谷公民館
 ●古郡栄樹氏(深谷肛門科)

障害者料理教室(第1回)
 問 申 8月8日(金)から電話で問い合わせ先へ
 対象 ●市内在住で障害のあるかた
 とき ●8月19日(火)午前10時30分～午後1時
 ところ ●幡羅公民館調理室
 メニュー ●水ようかん
 定員 ●20人
 参加料 ●500円(食材費)

就職支援セミナー
 問 申 8月8日(金)から電話で問い合わせ先へ
 対象 ●市内在住で障害のあるかた
 とき ●8月19日(火)午前10時30分～午後1時
 ところ ●幡羅公民館調理室
 メニュー ●水ようかん
 定員 ●20人
 参加料 ●500円(食材費)

とき	ところ・内容
9月11日(木) 午前10時～正午	本庄特別支援学校 開講式、オリエンテーション、学校見学
9月26日(金) 午前10時～正午	深谷はばたき特別支援学校 講義『支援籍について』、学校見学
10月14日(火) 午前8時45分～正午	深谷はばたき特別支援学校・本庄特別支援学校 半日ボランティア体験学習
10月19日(日) 午前10時～11時30分	深谷はばたき特別支援学校 『ふれあいスポーツ交流会』ミニ運動会
10月20日(月)～24日(金) 午前8時45分～午後3時30分	深谷はばたき特別支援学校・本庄特別支援学校 1日ボランティア体験学習
10月30日(木) 午前10時～正午	深谷はばたき特別支援学校 講話『私の子育て』、閉講式

市役所の連絡先

●本庁舎	☎366-8501	深谷市仲町11-1	☎571-1211(代表)
●岡部総合支所	☎369-0292	深谷市岡2381-1	☎585-2211(岡部市民生活課)
●川本総合支所	☎369-1192	深谷市田中197	☎583-2781(川本市民生活課)
●花園総合支所	☎369-1293	深谷市小前田2345-1	☎584-1121(花園市民生活課)

市役所窓口取扱時間

●月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(祝休日を除く)
 ●木曜日 市役所本庁舎1・2階の窓口業務は午後7時15分まで(一部取り扱えない業務があります)

火災(消防車の出動)の問い合わせ

●テレホンサービス ☎0180-99-4944
 ※医療機関情報の問い合わせは指令課(☎571-0119)へ

防災行政無線放送内容のご案内

●テレホンサービス ☎0180-99-4431

深谷市交通指導員の募集
 問 申 9月30日(火)までに、履歴書(市販の物で可)、志望動機を原稿用紙1枚程度(400字以内)を記入の上、郵送または直接問い合わせ先へ

ふるさと農園利用者第3次募集
 問 申 9月30日(火)までに、履歴書(市販の物で可)、志望動機を原稿用紙1枚程度(400字以内)を記入の上、郵送または直接問い合わせ先へ

農業振興課(☎574-6648)
 対象 ●市内在住の農業者以外で、各農園の管理組合に加入可能な方
 ※応募多数の場合は抽選
 募集農園 ●曲田農園(曲田126) Ⅱ1区画
 面積 ●1区画 Ⅱ約90㎡
 利用料金 ●貸付料は無料
 管理組合費 ●管理組合費および栽培に掛かる費用は利用者負担
 利用期間 ●平成27年2月まで
 ※1年契約で、最大4回まで更新可能

自衛官募集
 問 申 8月18日(月)までに問い合わせ先へ
 問 自衛隊埼玉地方協力本部熊谷地域事務所(☎522-4855・☎360-0037 熊谷市筑波3-90-1・国際ビル2階)

募集項目	応募資格	1次試験日
防衛医科大学科学生(自衛官コース)	日本国籍を有し、平成27年4月1日現在、18歳以上21歳未満のかた(募集種目により志願条件が異なります)	10月18日(土)
防衛医科大学科学生		11月1日(土)・2日(日)
防衛大学校学生(前期)		11月8日(土)・9日(日)

資料請求・問い合わせ先
 問 申 9月5日(金)～30日(火)までに、問い合わせ先へ

きらめきサポートフィットネス(第2期)
 問 申 8月11日(月)から電話で問い合わせ先へ
 対象 ●市内在住の65歳以上で、次の要件に該当するかた
 要介護・要支援認定を受けていない

講座
 問 申 8月11日(月)から電話で問い合わせ先へ
 対象 ●市内在住の65歳以上で、次の要件に該当するかた
 要介護・要支援認定を受けていない

就労支援センター
 問 申 8月11日(月)から電話で問い合わせ先へ
 対象 ●市内在住で障害のあるかた
 とき ●8月19日(火)午前10時30分～午後1時
 ところ ●幡羅公民館調理室
 メニュー ●水ようかん
 定員 ●20人
 参加料 ●500円(食材費)

スポーツクラブ名	住所	電話	設備
A サンラインスポーツクラブ	原郷2132-1	☎572-6542	プール・ジム・スタジオ
B スポーツクラブ JOYFIT深谷	上柴町東3-12-2	☎570-5551	ジム・スタジオ
C ホリデイスポーツクラブ深谷	西島町3-8-1	☎551-5100	プール・ジム・スタジオ
D スウィング深谷スイミングスクール&スポーツクラブ	熊谷市拾六間768-2	☎530-6123	プール・ジム・スタジオ

ふかや必読書 30

「夏の庭」

湯本香樹実



死んだことってある？怖いけど見たい。知りたいことは知りたいんだ！一人暮らしの老人を少年たちは『観察』し始めた。死ぬ瞬間をこの目で見るために。しかし、老人は不思議に元気になっていく。いつしか少年たちと老人は、時を共有していく。老人から人生を学んでいく少年たち。と同時に理屈では表せない『生と死』を知っていく。心が温かくなる悲しみを味わってほしい。

参加料 ● 4,000円(半年分)
社交ダンス初心者無料講習会
 問 花園社交ダンス連盟・根岸さん(☎584-0666)
 とき ● 9月11月の毎週金曜日午後8時〜10時
 ところ ● 花園公民館多目的ホール
 内容 ● ブルース・ルンバ・チャチャチャ・ワルツ・タンゴ

東都医療大学講演会
 問 東都医療大学(☎574-2500)
 対象 ● 市内在住・在勤・在学者
 とき ● 8月30日(土)午後1時〜2時30分(受付は午後0時30分)
 ところ ● 東都医療大学
 定員 ● 先着100人
 内容 ● 講演会『医療とスピリチュアリテイ』
 講師 ● 島園進氏(上智大学教授)
県立熊谷高等技術専門学校 技能講習受講生募集
 問 熊谷高等技術専門学校(☎532-6559・☎360-0842 熊谷市新堀新田522)、秩父分校(☎0494-1948・☎368-0035 秩父市上町3-21-7)

用受付ダイヤル(☎048-601-2229)
 対象 ● 40歳未満のかた
 とき ● 8月26日(火)午後2時〜4時
 ところ ● キララ上柴大会議室
 内容 ● 『面接官の心をつかむ自己アピール』〜自分のコトバで伝えよう〜
葵メデイカルアカデミー公開講座
 問 葵メデイカルアカデミー事務局(☎573-9321)
 対象 ● 中高年のかた
 とき ● 8月20日(水)午前10時30分〜正午
 ところ ● 葵メデイカルアカデミー4階講堂
 内容 ● お口の健康とリハビリ体験型講座
 定員 ● 先着100人
 問 8月19日(火)までに問い合わせ先へ

おはなし会
 問 L・フォルテ(☎573-4761)
 対象 ● 幼児・小学校低学年の子どもと保護者
 とき ● 8月19日(火)午後3時30分〜4時
 ところ ● キララ上柴チューリップ内容 ● 読み聞かせボランティア『おはなし会ユリ』による絵本・紙芝居

もくせい館天体観望会
 『夏の星座を見る』
 問 もくせい館(☎583-7733)
 とき ● 8月16日(土)午後7時〜(雨天・曇天の場合は23日(土))
 ところ ● もくせい館天体観望室
 問 当日会場にて受け付けます(小・中学生は保護者同伴)
夏真っ盛り第2弾「みんなdeラジオ体操&早起き・朝ごはん」
 問 保健センター(☎575-1110)
 対象 ● 市民(小学校2年生以下は保護者など同伴)
 とき ● 8月24日(日)午前7時30分〜9時
 ところ ● 深谷城址公園、深谷市保健センター
 内容 ● ラジオ体操と食育(地元農産物を使った朝食試食付き)
 定員 ● 先着70人
 問 8月7日(木)午前9時から問い合わせ先へ

大学の開放講座の受講生募集
 問 県高齢介護課(☎048-830-3263)
 55歳以上の方々を対象に、16の大学がさまざまな分野の科目を開放し、一般の学生と一緒に学んでいた機会を提供します。
 とき ● 9月〜平成27年2月
 ところ ● 県内15大学、都内1大学
 受講料 ● 各科目10,000円程度
 問 県ホームページ(HP)『埼玉県リカレント教育』で検索)の募集案内を確認の上、各大学に直接申し込み

熊谷高等技術専門学校
 参加料 ● 2,000円
 定員 ● 30人
データ運用(ピボットテーブル)
 とき ● 10月4日(土)・11日(土)午前9時〜午後4時
 ところ ● 熊谷高等技術専門学校
 参加料 ● 2,000円
2級福祉住環境コーディネーター検定試験準備講習
 とき ● 10月16日(木)・17日(金)・23日(木)・24日(金)・30日(木)・31日(金)午後6時30分〜9時30分
 ところ ● 熊谷高等技術専門学校
 参加料 ● 3,000円
 定員 ● 10人
介護福祉士試験準備講習(介護)
 とき ● 10月14日(火)〜17日(金)午後6時〜9時
 ところ ● 秩父分校
 参加料 ● 2,000円
 定員 ● 30人
 問 9月1日(月)〜10日(水)までにホームページまたは往復はがきで問い合わせ先へ(☎1〜3は熊谷高等技術専門学校、4は秩父分校へ)

初心者ハーモニカ教室
 問 グロリアハーモニカクラブ・横川さん(☎572-9391)
 とき ● 8月4日(月)・25日(月)・9月1日(月)・15日(祝)・10月6日(月)・20日(月)午後1時〜4時
 ところ ● 岡部公民館視聴覚室
 内容 ● 童謡・唱歌などの練習
 定員 ● 先着10人

深谷市民文化会館イベント
 問 深谷市民文化会館(☎573-8765)
 深谷市民文化会館友の会の会員になると、割引引きが受けられます。
1 ファミリーコンサート〜ともだちになろう〜(出演: Eテレ・まゆおねえさん、エリック)
 とき ● 8月17日(日)①正午〜 ②午後2時30分〜
 入場料 ● 会員1,500円、一般1,800円
 ※1歳以上有料、1歳以下は膝上鑑賞可
2 夏休みファミリー映画『劇場版ムーミン〜ムーミン谷の夏祭り〜』
 とき・ところ ● 8月23日(土)深谷市民文化会館 = ①午前10時30分〜 ②午後1時30分〜
 8月30日(土)花園文化会館アドニス = 午前10時30分〜
 入場料 ● 大人=800円、子ども=500円(当日受付)
3 納涼ふかや寄席『一龍齋貞水立体怪談』
 とき ● 8月31日(日)午後2時〜(開場=午後1時30分)
 入場料 ● 会員2,800円、一般3,000円
 ※未就学児の入場はご遠慮ください。
4 能楽ワークショップ
 とき ● 9月13日(土)午後2時〜4時
 定員 ● 300人
 参加料 ● 500円(小・中学生=無料)
5 年忘れふかや寄席埼玉スペシャル
 とき ● 12月23日(祝)午後6時30分〜(開場=午後6時)
 入場料 ● 会員2,800円、一般3,000円
 前売り ● 8月31日(日)から問い合わせ先のほか花園文化会館アドニス、深谷ビッグタートルへ
 ※未就学児の入場はご遠慮ください。

はなぞのふるさと納涼夏まつり
 問 実行委員会事務局(ふかや市商工会内)☎584-2325
 恒例の花園音頭踊りコンクールや抽選会のほか、熱気球やミニSSL、せり市、『ガリガリ君』早食い大会など、お子さんも楽しめるアトラクションがいっぱいです。
 とき ● 8月14日(木)(雨天の場合は15日(金))午後4時〜9時
 ところ ● 花園総合運動公園

鈴虫の無料配布
 問 川本サングリーンパーク(☎583-5611)、深谷市民文化会館(☎573-8765)
 対象 ● 虫かごをお持ちのかた
 とき・ところ ● ①8月3日(日)午後3時・川本サングリーンパーク ②8月10日(日)午後3時・深谷市民文化会館

楽しく、安全なイベントにするために
市火災予防条例を一部改正
 問 予防課(☎571-0913)
 平成25年8月に京都府で発生した福知山花火大会火災を踏まえ、地域のお祭りや花火大会、展示会など、多くの人が集まる屋外の催しで、『対象火気器具等』(発電機、ガスコンロなど)を使用する場合は、『消火器の準備』が必要となりました。
 また、『露店等の開設届出書』を消防機関へ提出する義務が付けられました。



また、『露店等の開設届出書』を消防機関へ提出する義務が付けられました。

金魚のつかみ取り大会
 問 川本サングリーンパーク(☎583-5611)
 とき ● 8月17日(日)(雨天決行)①幼児 ②小学生 ③中学生以上
 午後2時30分〜午後2時45分
 ところ ● 川本サングリーンパーク
 参加料 ● 当日の施設利用券をお持ちのかたは100円、利用券なしのかたは300円。(とった金魚はプレゼント)
中山道深谷宿本舗からお知らせ
 問 中山道深谷宿本舗(☎575-1088・深谷町9-12)
【深谷宿本舗手作りフェア】
 とき ● 8月31日(日)まで
 内容 ● 展示ボックスに収まらない大型作品を展示します。

※なくなり次第終了

心の広場



幡羅中学校2年(現3年) 今井 亜海さん

バリアフリーの大切な役割

あなたは、「バリアフリー」という大切な存在を知っていますか？それは、私たちが生きているこの社会でなくてはならないものなのです。

ある日は家族で旅行に行きました。駅のホームはとも混んでいました。私たちは電車来るまで約15分くらい待っていました。するとそこに長くて白い棒を持ち、目にはサングラスのような黒いものを身に付けた人が、階段を二歩ずつ丁寧に慎重に降りて来ます。私はその様子を見ていました。その人は階段を降りて自分の足と白い棒で足元を、十分に確認していました。「私は何を慎重に確認しているのかなあ」と不思議に思いました。良く見ると黄色くペコペコしている点字ブロックがありました。「あの人は目の不自由な人だったんだ」と思いました。しばらくすると電車来る前に放送が流れました。

「黄色い線から離れておまち下さい」電車が通る横には、やはり黄色くペコ

コペコしている点字ブロックがありました。電車が走るところに目の不自由な人が落ちないように事故を防いでいるのです。このようにとっても活躍している点字ブロックは私たちの町で大切な役割を果たしてくれています。また、階段などに使われている手すり、公園などにあるゆるやかなスロープ、電車の中にある優先席、横断歩道についている音の鳴る信号、駅の切符売り場にある点字など様々なバリアフリーがあります。

このような設備は、障害を背負って生きる人たちのためや、高齢者の方たちのために存在しています。また、私たちが気軽に使えるユニバーサルデザインというものもあります。たとえば、身軽かに使っているシャワーやリンスでシャンプーの入れ物には、ペコペコした形のものがついています。目を瞑っても入れ物でシャンプーかリンスかの違いがわかり安心して使うことが出来るのです。

私の町にもあるバリアフリーやユニバーサルデザインは、障害者の人たちが高齢者、社会生活弱者たちの手助けをしてくれています。精神的な障害の壁を取り除いてくれるための施設なのです。私たち人間は、一人一人違うからこそお互い認めあうことが大切なのです。だからこそ私も障害のある人のために少しでも手助けできたら嬉しいです。

【深谷にぎわい夕市】

とき●8月30日(土)午後4時〜7時
内容●手作り品などの販売、ミニFMのイベント
出店料●1,000円
スペース●長テーブル1台
④8月25日(月)までに問い合わせ先へ

【レンタサイクル】

深谷市レンタサイクルマップを配布しています。ご利用ください。
利用料●普通自転車1日500円、2時間200円、電動自転車1日1,000円、2時間500円

【あいた夏の器展】

問 あいん (☎)575-3422・深谷町10-24
とき●8月31日(日)まで(月曜定休・11・17日夏季休業)
出展者●高田兵庫さん

【ヒューマンスタ2014むきたま】

問 県人権推進課 (☎)048-8301-2255
とき●8月22日(金)午前10時〜午後3時30分
ところ●大宮ソニックシティ

内容●①林家たい平さんによる人権講演会 ②県立大宮高校吹奏楽部による演奏 ③県立上尾南高校演劇部による公演 ④人権作文表彰・発表ほか

【青少年の主張大会の観覧】

問 県青少年課 (☎)048-8301-

2907)

小学生から高校生まで15人の児童・生徒が、夢や目標など自らの主張を発表する青少年の主張大会が開催されます。(事前申し込み不要)
とき●9月6日(土)午後1時〜4時30分

【航空自衛隊熊谷基地納涼祭】

問 航空自衛隊熊谷基地広報室 (☎)532-3554
とき●8月27日(水)午後5時30分〜8時30分
ところ●航空自衛隊熊谷基地

内容●盆踊り、花火、夜店など ※車での来場、ペット同伴および危険物などの持ち込みはご遠慮ください。

【介護者のついで】

問 介護保険サポーターズ深谷・森田さん (☎)571-0757
とき●ところ●①8月20日(水)午後1時30分〜3時30分・福祉事業所だんらん ②8月23日(土)正午〜午後3時・コーププラザ深谷

内容●家族の介護で悩みを持つ人たちの交流

【あつたか村】

問 あつたか村・鈴木さん (☎)572-3013、木部さん (☎)570-1876
とき●開村日11毎週月・木曜日(8

病後児保育ステーション

問 病後児保育ステーションのぞみ (☎)574-4340・西島町2-16-1佐々木病院内)

仕事で会社を休めない保護者などのために、病気の回復期にあるお子さんを預かります。

対象●市内在住で、病気の回復期にあり、病後児保育の利用が可能と医師に判断された、生後6か月〜小学校3年生までの児童

※保護者に就労・疾病・事故・出産・冠婚葬祭などやむを得ない理由がある場合に限りです。

利用日時●月〜金曜日午前8時〜午後6時

利用期間●連続7日間まで(延長可)

定員●4人(予約順)

利用料●1日につき2,000円(生活保護世帯および中国残留邦人などの円滑な帰国の促進および永住帰国後の自立の支援に関する法律による支援給付受給世帯は無料)
※飲食費1日につき400円(給食・おやつ代)



月11日(月)・14日(木)を除く)、囲碁クラブ11月8日(金)・22日(金)午前10時〜午後3時

定員●開村日11先着20〜25人程度、囲碁クラブ11先着10人程度

参加料●開村日11利用者800円・ボランティア500円、囲碁クラブ11200円

申前日までに、開村日は鈴木さん、囲碁クラブは木部さんへ

夕涼み音楽会in深谷ベース
問 深谷市民吹奏楽団・小澤さん (☎)090-9308-9472

愉快な司会と映像でお楽しみいただけるコンサートです。家族の夏の思い出にも。うちわを持ってください。

【第17回工作フェスティバル】

問 建設埼玉深谷地区本部・坂田さん (☎)572-7226
とき●8月24日(日)午前9時〜午後3時

ところ●上柴中央公園
内容●親子で作る木工教室(単箱や本立ての作製)

参加料●300円(当日集金)

【ふかや緑の回廊推進協議会『ふかや市商工会内』】

問 ふかや緑の回廊推進協議会(ふかや市商工会内) (☎)584-2325
とき●8月31日(日)午前7時〜9時

ところ●花園ショッピングセンター
内容●生産者が花や野菜、植木などの地元特産品を軽トラックで直送販売。生産者の顔が見えて安心安全です。また、ふかちゃんグッズも販売します。魅力がいっぱいの朝市です。

【大宮アルディージャを応援しよう！】

問 大宮アルディージャインフォメーションダイヤル (☎)048-6221-7700
対象●市内在住か在勤・在学者
とき●9月13日(土)

ところ●熊谷スポーツ文化公園陸上競技場
内容●大宮アルディージャ対鹿島アントラーズ

定員●100組200人
④詳しくは、大宮アルディージャの

ホームページをご覧ください。



生活

【農業中の熱中症に注意ください】

問 農業振興課 (☎)574-6648
農作業中の熱中症事故の発生を防ぐため、熱中症対策を心掛けてください。

- ①水分・塩分を小まめに補給しましょう。
- ②作業は、朝夕の涼しい時間帯に行いましょう。
- ③通気性のよい服装と帽子を着用しましょう。
- ④首筋を冷やして体温の上昇を抑えましょう。
- ⑤作業前に、家族に作業場所と帰宅予定時刻を伝えましょう。
- ⑥ハウスや作業場は風通しを良くしましょう。

【就学相談】

問 教育研究所 (☎)572-9456
障害があると思われるお子さんの生活や就学に関する事など、教育上の心配や不安をお持ちの保護者が

『ためるんピックふかや』は

4ステップ

1 ポイントカードに「健康づくり宣言」を記入!

2 各種健康診査受診と協賛店の利用でポイントをためる **必須**

3 登録事業への参加や自主的な健康づくりでポイントをためる

4 100ポイントたまったら、景品と交換

最新の協賛店や登録事業は随時更新中!! 市ホームページでチェック

「ためるんピックふかや」スマホ専用QRコード



ところ ● 深谷ビッグタートル
種目 ● (個人戦シングルス) 中学男子の部・女子の部、高校男子の部・女子の部、一般男子の部・女子の部、シニア(50歳以上) 男子の部・女子の部、グランドシニア(65歳以上) 男子の部・女子の部
 ※高校3年生は一般の部、中学校3年生は高校の部、小学生は中学の部の参加となります。
参加料 ● 中学の部 400円、高校の部 600円、一般・シニア・グランドシニアの部 800円
申 8月20日(水)までに市体協事務局(生涯学習課内)へ
 ※未成年者の申し込みは、保護者の承諾印が必要です。

中高年少林寺拳法教室(後期)
ところ ● 市少林寺拳法連盟・吉野さん(573-1798)
対象 ● 30歳以上のかた
 とき ● 9月4日~25日までの毎週火・木曜日(全6回) 午後8時~9時(23日(祝)を除く)
ところ ● 深谷ビッグタートル
定員 ● 先着20人
参加料 ● 2,000円(保険料を含む)
申 8月26日(火)までに市体協事務局(生涯学習課内)へ
市民水泳大会
ところ ● 市水泳連盟・中原さん(573-13656)

ポールルームダンス教室
ところ ● 市ポールルームダンス連盟・石川さん(571-1341)
対象 ● 市内在住・在勤者
 とき ● 9月9日~10月28日までの毎週火曜日(全8回) 午後7時30分~9時30分まで
ところ ● 市民体育館
種目 ● 初心者コース(ジルバ・マンボ・ブルース)、中級者コース(みんなでルンバ)
定員 ● 初心者コース 先着40人、中級者コース 先着40人
参加料 ● 3,000円(保険料を含む)
申 8月29日(金)までに市レク協事務局(生涯学習課内)へ

対象 ● 市内在住か在勤・在学者および連盟登録者・団体
 とき ● 9月21日(日)受付 午前8時~
ところ ● パティオ
種目 ● 小学生の部(男女学年別)、中学生・高校生の部(男女別)、一般の部(男女年齢別)で、自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ(25・50・100m)、小学校1・2年生は25・50mのみ、個人メドレー(100・200m)
参加料 ● 1種目 500円(1人2種目以内。保険料を含む)
申 8月29日(金)までに、市体協事務局(生涯学習課内)またはパティオ、スウイン深谷スイミングスクール、サンラインスポーツクラブ、協栄スイミングクラブ 深谷へ
 ※未成年者の申し込みは、保護者の承諾印が必要です。

初秋のバスウォーク
吹割の滝・深谷散策
ところ ● 市歩け歩け協会・先崎さん(573-5282)
対象 ● オープン(小学生以下は保護者同伴)
 とき ● 9月28日(日)(雨天決行) 受付 午前7時15分~ 集合場所 深谷公民館
コース ● 深谷公民館(午前7時45分出発)~本庄IC~赤城高原SA~吹割の滝・深谷散策(午前10時~午後0時30分昼食・休憩)~道の駅川場・田園プラザ~沼田IC~上里SA~深谷公民館(午後5時30分)

市民バドミントン大会(団体戦)
ところ ● 深谷ビッグタートル
種目 ● (団体戦) ダブルス3組(男子・女子1部(上級者と希望者)、男子・女子2部(中級)、男子・女子3部(初級))
参加料 ● 1チーム 5,000円(保険料・シャトル代を含む。当日集金)
申 9月11日(木)(必着)までにファクスまたは直接市体協事務局(生涯学習課内)へ(574-5861)へ
 ※大会当日の連盟登録可(登録料 1人年間1,000円)
ところ ● 深谷ビッグタートル
種目 ● (個人戦) ダブルス3組(男子・女子1部(上級者と希望者)、男子・女子2部(中級)、男子・女子3部(初級))
参加料 ● 1チーム 5,000円(保険料・シャトル代を含む。当日集金)
申 9月11日(木)(必着)までにファクスまたは直接市体協事務局(生涯学習課内)へ(574-5861)へ
 ※大会当日の連盟登録可(登録料 1人年間1,000円)
ところ ● 深谷ビッグタートル
種目 ● (団体戦) ダブルス3組(男子・女子1部(上級者と希望者)、男子・女子2部(中級)、男子・女子3部(初級))
参加料 ● 1チーム 5,000円(保険料・シャトル代を含む。当日集金)
申 9月11日(木)(必着)までにファクスまたは直接市体協事務局(生涯学習課内)へ(574-5861)へ
 ※大会当日の連盟登録可(登録料 1人年間1,000円)

特別児童扶養手当
ところ ● 青少年課(574-16646)
 特別児童扶養手当は、精神または身体に一定の障害がある20歳未満のお子さんを養育しているかたに支給される手当です。
 ※所得制限があります。
 ※申請があった翌月分から支給されます。
所得状況届をお忘れなく
 手当の受給者(受給資格者)は、8月に所得状況届を提出することになっていきます。この届けは、前年の所得状況、養育状況および受給資格などを確認するためのものです。この届けを提出しないと、8月以降の支給を受けることができません。受給資格のあるかた(支給停止中のかたを含む)は、必ず受給者本人が届け出をしてください。
 なお、手当を受給してから5年経過しているかた、または支給要件に該当して7年経過しているかたは、郵送しました「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書」も併せて提出してください。
申 8月15日(金)までに問い合わせ先へ
申 8月10日(日)午前9時~午後1時に臨時受け付けを実施します。
 ※総合支所では受け付けできません。
介護人材確保促進事業
ところ ● 県高齢介護課(048-830-13232)
 県が介護初任者研修の受講料を全額バックアップします。実際に介護施設で働きながら学校へ通い、資格取得します。講座中も給与が支給されるので働きながら安心して学べます。シフトもライフスタイルに合わせて相談できます。
 説明会は、県内各地で開催中です。
申 シグマスタッフ大宮支店(県委託先・048-782-15173)
生活保護110番
ところ ● 埼玉青年司法書士協議会・井原

らの相談を受けします。
 とき ● 8月20日(水)~22日(金)午前10時~午後4時
ところ ● 教育研究所
申 8月8日(金)までに問い合わせ先へ
特別児童扶養手当
ところ ● 青少年課(574-16646)
 特別児童扶養手当は、精神または身体に一定の障害がある20歳未満のお子さんを養育しているかたに支給される手当です。
 ※所得制限があります。
 ※申請があった翌月分から支給されます。
所得状況届をお忘れなく
 手当の受給者(受給資格者)は、8月に所得状況届を提出することになっていきます。この届けは、前年の所得状況、養育状況および受給資格などを確認するためのものです。この届けを提出しないと、8月以降の支給を受けることができません。受給資格のあるかた(支給停止中のかたを含む)は、必ず受給者本人が届け出をしてください。
 なお、手当を受給してから5年経過しているかた、または支給要件に該当して7年経過しているかたは、郵送しました「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書」も併せて提出してください。
申 8月15日(金)までに問い合わせ先へ
申 8月10日(日)午前9時~午後1時に臨時受け付けを実施します。
 ※総合支所では受け付けできません。
介護人材確保促進事業
ところ ● 県高齢介護課(048-830-13232)
 県が介護初任者研修の受講料を全額バックアップします。実際に介護施設で働きながら学校へ通い、資格取得します。講座中も給与が支給されるので働きながら安心して学べます。シフトもライフスタイルに合わせて相談できます。
 説明会は、県内各地で開催中です。
申 シグマスタッフ大宮支店(県委託先・048-782-15173)
生活保護110番
ところ ● 埼玉青年司法書士協議会・井原

中小企業・個人事業主のための無料法律相談会
ところ ● 埼玉弁護士会法律相談センター(048-710-5666)
 中小企業経営者および個人事業主の皆さまを対象に、事業者が直面する問題(経営再建、債権回収、労使問題、契約トラブル、事業承継など)に関して、弁護士が無料で相談に応じます。
申 9月7日(日)正午~午後4時
内容 ● 司法書士による生活保護に関する電話相談会
相談会用電話番号 ● (0120-052-088) 当日のみ通話可
中小企業・個人事業主のための無料法律相談会
ところ ● 埼玉弁護士会法律相談センター(048-710-5666)
 中小企業経営者および個人事業主の皆さまを対象に、事業者が直面する問題(経営再建、債権回収、労使問題、契約トラブル、事業承継など)に関して、弁護士が無料で相談に応じます。
申 9月7日(日)正午~午後4時
内容 ● 司法書士による生活保護に関する電話相談会
相談会用電話番号 ● (0120-052-088) 当日のみ通話可

市長杯卓球大会
ところ ● 市卓球連盟・福島さん(090-4708-1393)
申 9月15日(祝)受付 午前8時~(一般・シニア・グランドシニアの部は正午~)
スपोर्टスレクリエーティブ
ところ ● 埼玉弁護士会法律相談センター(さいたま市浦和区高砂4-2-1 浦和高砂パークハウス1階)
とき ● 9月6日(土)午後1時~4時(受付 午後3時30分まで)
ところ ● 埼玉弁護士会法律相談センター(さいたま市浦和区高砂4-2-1 浦和高砂パークハウス1階)

紙類の資源化と使用残農薬の適切な処分にご協力ください

環境衛生課(585-2215)

1 紙類の資源化

市では、年末年始を除き毎週木曜日を『資源物収集の日』として、紙類をはじめ多くの資源物を収集しています。

燃やせるごみの中には、正しく分別することで資源として再利用が可能となるものもあり、ごみの減量化につながります。日ごろの心掛けひとつで森林や地球環境を守るようになります。

※特に雑誌類については、積極的なご協力をお願いします。

2 使用残農薬の適切な処分

農作業で使用した農薬の残りや使用期限を過ぎた農薬などには、人体に影響を及ぼす物もあります。

農業で出たごみも『事業系のごみ』として取り扱われますので、地域のごみ収集所には出さないようにお願いします。

処分にお困りの場合は、農協や販売店にご相談ください。



市民ソフトボール大会
 町市ソフトボール協会・高橋さん
 (0900-1607-1107・FAX584-0041)
 対象●市内在住か在勤で編成されたチームおよび協会登録チーム
 とき●9月7日(日)・14日(日)(予備日21日(日))
 ところ●中瀬ソフトボール場
 種目●一般男子の部、一般女子の部、少年男子(40歳以上)の部、小学生の部
 参加料●一般の部・壮年の部16,000円、小学生の部13,500円(保険料を含む)
 8月30日(土)午後1時~4時に参加料を添えて深谷市コミュニティセンター談話室へ

タグラグビー大会
 町市ラグビーフットボール協会・松村さん
 (080-1156-13532・FAXairepx.tn@gmail.com)
 8月25日(月)までに問い合わせ先へ※協会登録チームは別途通知します。
 代表者会議●8月30日(土)午後6時30分~岡部公民館

業務改善助成金の活用を!
 町市労働局労働基準部貸金室
 (048-600-6205)
 中小企業事業主が時間給800円未満の事業場内最低賃金を40円引き

労使トラブル話し合いの円滑な解決をお手伝いします
 町市労働委員会事務局
 (048-830-6465)
 労働委員会は、公平な立場で労働者や労働組合と会社とのトラブル解決をお手伝いする県の機関です。手続きは簡単です。

下水道排水設備工事責任技術者共通試験
 町市下水道課
 (0572-8633)
 対象●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たかた
 ②高等学校を卒業し、排水設備工事などの設計または施工に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●11月9日(日)
 ところ●埼玉工業大学
 受験案内●8月18日(月)から本庁舎総合案内・浄化センター1、第2庁舎で配布
 8月18日(月)~9月26日(金)までに受験案内にある申し込み先へ

中小企業退職金共済制度
 町市中小企業退職金共済事業本部
 (03-6907-1234)
 中小企業のための国の退職金制度です。会社の退職金制度に、ぜひご利用ください。
 特徴●掛け金の一部を国が助成します。掛け金は全額非課税、社外積み立てで管理も簡単。
 パートタイマーや家族従業員も加入できます。

初級者テニス教室
 町市深谷ビッグタートル
 (0572-3000)
 対象●18歳以上
 とき●9月4日~10月23日までの毎週木曜日(全8回) 午後7時~9時
 ところ●仙元山公園オムニコート
 定員●先着20人
 参加費●6,000円
 8月17日(日)までに問い合わせ先へ

日本スリーデーマーチ
 町市実行委員会事務局(東松山市ウオキング推進室内)
 (0493-231330)
 11月1日(土)~3日(祝) 武蔵嵐山ルート、2日目11吉見百穴・森林公園ルート、3日目11都幾川・千年谷公園ルート
 ※距離は各日5・10・20・30・50km
 コースを設定
 参加料(3日間)●大人11,500円(当日は1日ごとに1,000円)、高校生以下15,000円(当日は1日ごとに5,000円)
 ※深谷市民・支援市町村住民は割り引き
 9月30日(火)までに市民のかたは生涯学習課へ、市外のかたは問い合わせ先へ

環境水道部からのお知らせ
 町市水道工務課
 (0574-6661)
 次の工事店を新たに深谷市指定給水装置工事業者に指定しました。
 (有)雄企(秩父市) 0494-620100

8月の家族たち
 町市8月17日(日)~23日(土) 13時~18時
 内容 父親の失踪が引き起こす家族の愛憎劇
 とき 8月17日(日)~23日(土) 13時~18時
 通常料金 1,000円
 障がい者 900円
 町市NPO市民シアター・エフ(0551-4592)
 ※火曜日定休

祝!! 100歳

お誕生日おめでとうございます



たけい さわこ 武井さわさん(大谷)6月8日生



いしい きよこ 石井喜代さん(緑ヶ丘)6月11日生



もり た 森田ぜんさん(普濟寺)6月12日生

その他の

人権擁護委員の委嘱
 町市人権政策課
 (0574-6643)
 7月1日付で、大木久子氏が人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。

砂ぼこり対策
 町市砂ぼこり対策協議会(農業振興課内)
 (0574-6648)
 冬から春先の農閑期にかけて強風による優良土壌飛散が発生しています。これを防止するために緑肥作物種子(ハイオーツ、ライ麦など)の配布を希望者に8月末まで行います。農地を所有しているかたは、9月末までに緑肥作物種子をまいていただきますようお願いいたします。併せて農地に植栽や防風ネットを設置していただけるかたは問い合わせ先までご連絡ください。



町市砂ぼこり対策協議会(農業振興課内) 0574-6648
 冬から春先の農閑期にかけて強風による優良土壌飛散が発生しています。これを防止するために緑肥作物種子(ハイオーツ、ライ麦など)の配布を希望者に8月末まで行います。農地を所有しているかたは、9月末までに緑肥作物種子をまいていただきますようお願いいたします。併せて農地に植栽や防風ネットを設置していただけるかたは問い合わせ先までご連絡ください。

9月1日(月)は
市県民税 2期
国民健康保険税 2期
 の納期限です。
 町市収税課(0574-6639)

酒蔵の映画館 深谷シネマ

8月のご案内
 ※12日(火)は通常営業

定期上映時間
 ①午前10時30分~
 ②午後1時30分~
 ③午後4時30分~
 ④午後8時~

通常料金 1,000円
 障がい者 900円
 町市NPO市民シアター・エフ(0551-4592)
 ※火曜日定休

●それでも夜は明ける
 (米・134分)
 とき 8月3日(日)~9日(土)①③、10日(日)~16日(土)②③④、17日(日)~23日(土)②④
 内容 19世紀・米國。奴隷として生きた音楽家の壮絶な実話

●映画クレヨンしんちゃん ガチンコ!逆襲のロボとーちゃん
 (日本・97分・アニメ)
 とき 8月10日(日)~16日(土)①
 内容 虐げられた父たちの反逆で理想の父親像を問いかける高評価作品

●8月の家族たち
 (米・134分)
 とき 8月17日(日)~23日(土)①③
 内容 父親の失踪が引き起こす家族の愛憎劇

●反たちと歩こう
 (日本・89分)
 とき 8月24日(日)~30日(土)①
 内容 目的を指しひたすら「歩く」老若男女の人生の交錯が生み出す爽やかムービー

●このみにて光輝く
 (日本・120分)
 とき 8月24日(日)~30日(土)②③④
 内容 破滅的な男女の愛のはかない軌跡
 ※上映情報は予定です。予告なしに変更になる場合があります。

各種無料相談

	担当	内容	とき	ところ
家庭児童相談室	こども青少年課 ☎571-1408	子どもに関する心配や悩み事の相談	月～金曜日 午前9時～午後5時	こども青少年課 家庭児童相談室
虐待防止ホットライン	こども青少年課 ☎574-3000	虐待が疑われる子どもを見つけた場合は、ご連絡ください	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	こども青少年課
子どもスマイルネット	子どもスマイルネット ☎048-822-7007	子ども(原則18歳未満)に関する悩み電話相談	午前10時30分～午後6時	-
行政相談	市民課 ☎574-6633	行政に関する苦情など	毎月第2・3木曜日 午後1時30分～4時	市役所西別館 会議室
法律相談	市民課 ☎574-6633	相続、離婚、金銭貸借、商取引などの法律に関する相談 予約制	火曜日、毎月第1木曜日 午後1時30分～4時30分	市役所西別館 会議室
市民相談	市民課 ☎574-6633	市民生活に関する相談	月～金曜日午前9時30分～正午、 午後1時～4時30分 ※受け付けは午後4時まで	市役所北別館 市民相談室
消費生活相談	市民課 ☎574-6640	商品契約に関する苦情など	月・水～金曜日 午前10時～正午、午後1時～4時	市役所西別館 消費生活センター
不動産相談	市民課 ☎574-6633	土地や建物の売買、賃貸など、不動産に関する相談	毎月第1火曜日午前9時～正午 ※受け付けは市民課へ	市役所西別館 会議室
交通事故相談	交通事故相談所 ☎048-830-2963	交通事故に関する相談	月～金曜日 午前9時～午後4時30分	県庁第2庁舎 交通事故相談所
教育相談	教育研究所 ☎572-9456	子どもの発達障害や、不登校、いじめ・非行など、学校生活上の不適応や悩みについての相談	月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時30分 ※ファクス・メールは24時間受け付け ☎0120-4-78374 ☐e-net@city.fukaya.saitama.jp	教育研究所
よ3ず人権相談	人権政策課 ☎574-6643	生活全般で感じた人権上の困り事や悩みなどの相談 ※事前予約可	毎月10日・25日 午前10時～正午、午後1時～3時 ※土・日曜日、祝休日の場合は翌開庁日	市役所西別館 会議室
女性の悩み相談室	L・フォルテ ☎573-4761	仕事・家庭・夫婦の悩みなどの相談 予約制	毎月第1・3水曜日 午前10時～正午、午後1時～3時	市役所本庁舎2階 相談室
DV問題法律相談	L・フォルテ ☎573-4761	配偶者やパートナーからの暴力などに関する相談 予約制	9月18日(木)午後1時30分～4時	キララ上柴 ミーティングルーム2
税務相談	市民税課 ☎574-6637	税理士による税一般に関する相談	毎月20日午前10時～午後4時 ※土・日曜日、祝休日の場合は翌開庁日	市役所西別館 会議室
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	キララ上柴 ミーティングルーム1
ふるさとハローワーク	ふるさとハローワーク ☎551-2501	求人情報提供、職業相談・紹介 ※雇用保険など一部業務はハローワーク熊谷のみ取り扱い	月～金曜日 午前9時～午後5時	キララ上柴 ふるさとハローワーク
深谷若者サポートステーション	深谷若者サポートステーション ☎577-4727	就労や進路に悩みを抱えている若者と保護者の相談 予約制	月・水～土曜日 午前9時30分～午後5時30分	セツ梅酒造跡 (深谷町9-12)
乳幼児相談	保健センター ☎575-1101	未就学児とその保護者を対象とした、身長・体重の測定、発育・栄養・発達・子育ての相談(希望者)	8月11日(月)午前10時～11時30分 8月15日(金)午前10時～11時30分 8月18日(月)午前10時～11時30分 8月25日(月)午前10時～11時30分	おかへ子育て支援センター 花園保健センター 深谷市保健センター 川本子育て支援センター
健康相談	保健センター ☎575-1101	健康に関する相談 面接は予約制 ※電話相談は随時	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	深谷市保健センター
こころの相談	保健センター ☎575-1101	心の健康や病気、福祉制度などの相談 予約制	8月27日(水)午後1時～2時 9月 9日(火)午後2時～4時	深谷市保健センター
ひきこもり等相談室	こども青少年課 ☎574-6646	15～34歳までの引きこもりなどに関する相談	毎月第2・4水曜日午後1時～5時15分 ※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	8月26日(火)午前10時～11時、午後5時30分～6時30分 9月4日(木)午後1時30分～2時30分	熊谷保健所

※相談日が祝休日・年末年始に当たる場合は、お休みになることがありますので、事前にご確認ください。

市ホームページ、市モバイルサイトからも、上記の内容をご覧ください

■ホームページ <http://www.city.fukaya.saitama.jp/> ■モバイルサイト <http://www.city.fukaya.saitama.jp/mobile/>



主な施設からのお知らせ

ところ	講座名	内容	とき(9月)	定員	参加料	対象
深谷公民館 ☎571-0506	デジカメ写真活用2	デジカメ写真を使ってオリジナルのスライドショーの作成	3日(水) 4日(木) 午前9時～11時45分	先着18人	500円(資料代)	日本語入力ができるかた
	Excel入門	表の作成と書式設定、計算式の入力と関数の利用など	29日(月) 30日(火)	先着18人	500円(資料代)	日本語入力ができるかた
上柴公民館 ☎572-9001	カレンダーを作ろう	写真を入れ、鮮やかに飾ったカレンダーの作成	9日(火) 10日(水)	先着20人	500円(資料代)	パソコンの基本操作ができるかた
	CD・DVDのラベルを作ろう	ラベル印刷ソフトを使用しラベルシールの作成印刷	17日(水)	先着20人	500円(資料代)	パソコンの基本操作ができるかた
	YouTubeの楽しみかた	YouTubeの見方、動画の投稿方法を学ぶ	23日(祝)	先着10人	500円(資料代)	インターネットの基本操作ができるかた

■対象 市内在住か通勤者で、各対象要件を満たすかた
 ☎8月25日(月)午前9時から参加料を上記の公民館へ(受付＝平日の午後5時15分まで)

グリーンパーク・パティオ(☎574-5000・8月末まで休まず営業)

■市民限定2割引券を市役所本庁舎・総合支所・公民館で配布していますのでご利用ください。
 ■8月末までJR深谷駅・パティオ間のシャトルバスを運行します。詳しくはホームページをご覧ください。

営業時間	入場料	
午前9時～午後9時(最終入場は午後8時15分) ※9月1日(月)からは午前10時～午後9時	一般＝1,000円、小・中学生＝500円 ※8月は3時間制。超過時は、別途料金が必要となります。	
行事名	とき・内容	備考
クマノミスライダー アクアチューブを使った ウォーターパーク開催中	8月31日(日)まで	ところ/サンビーチ・コスタ ※別途料金あり
フリーマーケット 出店者募集	8月17日(日)午前10時～午後3時	詳しくはホームページまたはパティオまで
8月無料園芸相談	花き振興担当職員の相談は随時受け付け (専門相談員の相談は休み)	-
ユリ球根掘り	8月23日(土)午前8時～(小雨決行) ※悪天候時は24日(日)へ順延 開花したユリの球根21,000球を来園者のかたに提供	ところ/深谷グリーンパーク内ほ場 ※球根はひとり10球まで
フラワーアレンジメント教室	9月6日(土)①午前10時30分～正午 ②午後1時30分～3時 『敬老のギフト』を作ります。 講師/内堀純子氏(フラワースタジオJUIN)	ところ/フラワーホスピタル 参加料/800円 定員/各10人 対象/小学生以上(低学年は要保護者同伴) ☎8月30日(土)までに往復はがきでパティオへ

図書館

ところ	イベント名	内容	とき	備考
深谷図書館 ☎571-8210	ちいさい子のおはなし会	絵本、紙芝居、手遊びなど	8月14日(木) ①午前10時30分～ ②午前11時～	対象/0～3歳くらい ①②とも同じ内容です。 各20分程度
	おたのしみおはなし会	1部:絵本、手遊びなど 2部:腹話術、音楽会	8月23日(土) 午前10時30分～	対象/幼児・小学校低学年 1・2部各30分程度
岡部図書館 ☎585-5968	おはなし会	絵本の読み聞かせ、紙芝居など	9月20日(土) 午前11時～	対象/幼児・小学校低学年 30分程度
川本図書館 ☎583-6250	おはなし会	絵本の読み聞かせ、紙芝居、折り紙	9月13日(土) 午後2時～	対象/幼児・小学校低学年 40分程度
花園図書館 (アクロス) ☎579-1333	たまてばこ(玉手箱)	1部:絵本と映画『のっぺらぼう』15分 2部:絵本、紙芝居、エプロンシアター、手品、手遊びなど	9月 6日(土) 午後2時～	対象/幼児・小学校低学年 1・2部各30分程度

■図書館休館日【8月】4日(月)・8日(金)・11日(月)・18日(月)・25日(月)
 【9月】1日(月)・8日(月)・12日(金)・16日(火)・22日(月)・24日(水)・29日(月)

※深谷図書館では、9月中旬～11月中旬まで空調設備改修工事を行うため、休館する予定です。
 詳細につきましては、広報ふかやでお知らせします。

■夏休み企画展 深谷図書館では、8月17日(日)まで郷土史上の人物の展示『このひとをしていますか?』を開催中
 ■夏休み読書フェア 8月31日(日)まで、課題図書や自由研究の本を中心に、展示・貸し出しを行います。

眼科・耳鼻咽喉科休日診療医院

とき	休日診療医院名	問い合わせ	とき	休日診療医院名	問い合わせ
8月 3日(日)	神足眼科医院	☎574 - 6754	8月31日(日)	石川アイクリニック	☎572 - 6315

※変更になる場合がありますので、受診される場合は事前に電話でご確認ください。
 ※携帯電話からもご確認いただけます。☎http://www.city.fukaya.saitama.jp/mobile/

休日急患の診療

休日急患診療所

診療日 8月 3日・10日・17日・24日・31日
 9月 7日・14日・15日・21日・23日・28日

診療時間 午前9時～正午
 (受け付け:午前9時～11時30分)
 午後2時～5時
 (受け付け:午後2時～4時30分)

診療科目 内科・小児科

こども夜間診療所

診療日 8月 2日・3日・9日・10日・16日・17日・23日・24日・30日・31日
 9月 6日・7日・13日・14日・15日・20日・21日・23日・27日・28日

診療時間 午後7時～10時
 (受け付け:午後7時～9時30分)

診療科目 小児科・内科(こども)

※診療場所は、総合健診センター・休日急患診療所(☎573 - 7723・常盤町62 - 2)です。
 ※日時は、携帯電話からもご確認いただけます。☎http://www.city.fukaya.saitama.jp/mobile/

母子保健

指定日にお越しになれない場合、ご相談がある場合および問い合わせは、保健センターへご連絡ください。
 下記の各事業(マタニティ教室、離乳食教室を除く)の対象者へは、個別に通知を発送しています。

深谷 深谷市保健センター(☎575 - 1101) **花園** 花園保健センター(問い合わせは深谷市保健センターへ)
総合 総合健診センター(問い合わせは深谷市保健センターへ)

事業名	対象者区域	会場	実施日時	対象者など
マタニティ教室	全区域	深谷	8月 1日(金) 午前9時20分～正午 (受け付け:午前9時10分～20分)	おおむね妊娠中期(16～27週)のかた ※要電話予約 ■たまごコース:妊娠中の保健、母乳について、アロマ体験、シートベルト・チャイルドシートについて ■クッキングコース:妊娠中の栄養について、調理実習 ■ひよこコース:保育実習(赤ちゃんの抱き方、お風呂の入れ方、オムツ交換など)、お父さんの妊婦体験など、市の事業の話
			10月 3日(金)	
			9月 5日(金) 午前9時30分～午後0時30分 (受け付け:午前9時20分～30分)	
離乳食教室	全区域	深谷 花園	8月12日(火) 受け付け:午前9時45分～10時	おおむね3～5か月児 ※1週間前までに要電話予約 (託児を希望されるかたは、予約時にご相談ください)
			9月 9日(火)	
			9月19日(金)	
4か月児健康診査	深谷/岡部 川本/花園	深谷	8月 1日(金)	平成26年3月16日～4月15日生まれ
			8月12日(火)	
			8月26日(火) 受け付け:午後1時～1時30分	
9月 2日(火)	平成26年4月16日～5月15日生まれ			
9月12日(金)				
9月30日(火)	平成26年3月16日～4月30日生まれ			
8月22日(金)				
1歳6か月児健康診査	深谷/岡部 川本/花園	深谷	8月 7日(木)	平成25年 1月 1日～ 2月 5日生まれ
			8月20日(火)	
			8月28日(木) 受け付け:午後1時～2時	
9月11日(木)	平成25年 2月 6日～ 2月28日生まれ			
9月25日(木)				
9月 3日(火)	平成25年 1月 1日～ 2月28日生まれ			
3歳児健康診査		深谷/岡部 川本/花園	深谷	8月14日(木)
	8月21日(木)			
	9月 4日(木) 受け付け:午後1時～2時			
9月18日(木)	平成23年 1月25日～ 2月28日生まれ			
9月26日(金)				
8月27日(火)	平成23年 1月 1日～ 2月28日生まれ			
BCG予防接種		全区域	総合	8月 8日(金)
	8月22日(金) 受け付け:午後1時～1時30分			
	9月 8日(月)			
9月24日(火)				

※「乳幼児相談」や「健康相談」などをご利用のかたは、25ページの「各種無料相談」をご覧ください。

医療機関を受診する前に

●埼玉県小児救急電話相談『#80000』
 休日や夜間の子ども急病時に、経験豊富な看護師が直ちに医療機関を受診する必要があるかや、家庭での対処方法などをアドバイスします。

電話番号 ☎#80000

(NTTのフックリコール線、携帯電話)

☎048-8333-7911

●埼玉県救急医療情報センター
 救急車を呼ぶほどではないが、休日や夜間などに診察してくれる医療機関が分からないときに、24時間体制で受診可能な医療機関のご案内をしています。

相談時間 平日(月～土曜日)午後7時～翌日午前7時
 休日(日曜日、祝日、年末年始)午前9時～翌日午前7時

電話番号 ☎048-824-4199(24時間対応)

※医療相談のお応えはできません。

※歯科・口腔外科・精神科の案内は行っていません。
 ※案内された医療機関を受診される場合は、必ずその医療機関に電話で確認の上、出掛けください。

●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1万か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



事業名	内容	とき	ところ	備考
身体測定会	身長・体重をはかってみましょう	8月 7日(木)午前10時～11時	ふき	-
		8月25日(月)、9月25日(木)午前10時～11時	花園二	-
お誕生会	みんなで祝いましょう	8月25日(月)、9月25日(木)午前11時～正午	花園二	-
		8月28日(木)午前11時～11時30分	ふき	-
運動遊び	親子で楽しく体を動かしましょう	火曜日午前9時30分～正午	エンゼ	要予約
造形遊び	親子で楽しく製作をしましょう	水曜日午前9時30分～正午	エンゼ	要予約
体験保育	親子で保育園体験	水曜日午前中	ふき	要予約
季節の遊び	季節に合った製作を親子で楽しめます	木曜日午前9時30分～正午	エンゼ	要予約
あそぼう会	親子で楽しく製作をしましょう	金曜日午前10時～正午	花園二	-
親子体操	親子で楽しく体を動かしましょう スキンシップを取りながら親子で楽しくチャレンジ!	金曜日午前9時30分～11時	川のこ	要予約
		9月16日(火)午前10時30分～正午		
おやつづくり	お月見だんごづくり	9月 4日(木)午前10時～11時30分	ふき	-
ジュニア	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	9月 1日(月)午前10時～正午	藤沢	-
リトミック	専門講師による音楽・リズム遊びを親子で楽しめます	9月 4日(木)午前11時～正午	エンゼ	要予約
パワフルらんど	わくわく・おはなし教室がいっぱいに楽しめます	9月 4日(木)午前10時30分～11時30分	はたらふれあい館	☎明戸へ
ヨガ教室	ヨガで子育ての疲れをリフレッシュしませんか?	9月 6日(土)午前10時30分～11時30分	おかべ	未就学児の親20人 要予約
ベビーピクス	リズムに合わせて親子で楽しく身体を動かしましょう	9月 9日(火)午前10時30分～11時30分	川本	1歳半未満児と親 先着20組、要予約
わくわくらんど	わくわく・おはなし教室が、いっぱい楽しめます	9月11日(木)午前10時30分～11時30分	豊里公民館	☎おかべへ
ベビーオイル マッサージ	親子で楽しみながら、ベビーオイルマッサージ	9月16日(火)午前10時30分～11時30分	おかべ	1歳未満児と親 先着20組、要予約
ハートフル広場	お子さんの発達について、保健師がアドバイスします	9月16日(火)午前10時～11時30分	川本	乳幼児相談を兼ねる

子育てワンポイントアドバイス



お子さまとともに 夏の思い出を!

子どもたちの歓喜の声がいたるところで聞こえる季節! お盆休みなどで、保護者の皆さんもお子さまと一緒に過ごせるうれしいときではないでしょうか!

童心にかえてみますと、夏はたくさんの思い出で彩られています。

- 「真っ青な空に、わき上がる人道雲!」
- 「虫取り網を持っての昆虫探し!」
- 「太陽まで届きそうな背の高いひまわり!」
- 「線香花火に照らされる大好きな家族の笑顔!」

目を閉じて考えただけでも、まだまだたくさんの思い出が浮かぶことと思います。

特に、大好きな家族との時間は深く心に刻まれ、いくつになっても心が温くなる思い出がいたします。

お子さまと一緒に寝っ転がって空を見上げる…。

大人目線からは、大イベントではない日常の一コマであっても、お子さまにとっては忘れ得ない大切な出来事…そんな「心温まる体験」をご家族で試してみたいかがてしょう!

お子さまにとっての夏の思い出だけではなく、もしかしたら、お父さん、お母さんの心をも豊かにしてくれるかもしれません…。



子育て支援センター

子育て支援センターは、未就学児と保護者を対象に育児相談・支援を行う施設です。主に育児相談や、施設を自由に利用できる広場を実施するほか、毎月、さまざまな事業を行っています。※事業により年齢制限がありますので、備考欄をご確認ください。記載がない場合は、未就学児と保護者です。

明戸	明戸子育て支援センター	☎573 - 5115	
おかべ	おかべ子育て支援センター	☎585 - 4101	火～土曜日 午前8時30分～午後5時
川本	川本子育て支援センター	☎583 - 2233	
深谷	深谷保育園ハート・PoPo子育て支援センター	☎551 - 6333	
深谷西	深谷西保育園ハート・PoPo子育て支援センター	☎573 - 0005	月～土曜日 午前8時30分～午後5時
藤沢	深谷藤沢保育園ハート・PoPo子育て支援センター	☎551 - 5055	
すみれ	すみれ保育園子育て支援センター	☎571 - 2770	月・水・金曜日 午前8時30分～午後1時30分
あけぼ	あけぼの保育園子育て支援センター	☎572 - 0022	月～金曜日 午前9時30分～午後2時30分
エンゼ	エンゼル子育て支援センター	☎585 - 0462	火～木曜日 午前8時30分～午後1時30分
ふき	子育て支援ふきのとう	☎585 - 1491	月～金曜日、土曜日(月2回・園庭開放のみ) 午前8時30分～午後1時30分
川のこ	川本のこキッズ保育園子育て支援センター	☎583 - 2771	火・水・金曜日 午前9時30分～午後2時30分
花園二	花園第二保育園子育て支援センターオアシス	☎584 - 2266	月～金曜日 午前10時～午後4時
桜ヶ丘	桜ヶ丘子育て支援センター	☎571 - 6941	火～土曜日 午前9時～午後5時

◆予約制のものは、前月10日からお申し込みいただけます。なお、お休みや事業を行っている時は、電話に出られない場合があります。

事業名	内容	とき	ところ	備考
育児相談	子育ての悩みを一緒に考えましょう	開所時間内	各支援センター(花園二除く)	-
		月～金曜日午後1時～3時	花園二	要予約
広場	事業のない時間に、支援センターを開放しています 事業のない時間に、園庭を開放しています	開所時間内(事業のない時間)	各支援センター	詳細はお問い合わせください。
		月～土曜日午前8時30分～午後5時	深谷・深谷西・藤沢	園庭開放
わくわく教室	親子でたっぷりスキンシップをとって遊べるひとときです	水曜日午前10時30分～11時30分	明戸・おかべ・川本	詳細はお問い合わせください。
		9月 3日(水)・10日(水)・17日(水) 午前10時30分～11時30分	桜ヶ丘	要予約、先着20組
		9月24日(水)午前10時30分～11時30分	おかべ・川本	お誕生会
		9月24日(水)午前10時30分～11時30分	明戸	お誕生会(わらべうたで遊ぼう)
		9月24日(水)午前10時30分～11時30分	桜ヶ丘	お誕生会 要予約、先着20組
おはなし教室	豊かな心をはぐくむ絵本やお話の読み聞かせです	火・水曜日午前9時30分～11時	川のこ	要予約
		水曜日午前11時～11時15分	花園二	-
		金曜日午前10時30分～11時30分	明戸・おかべ・川本	詳細はお問い合わせください。
		9月 5日(金)・19日(金)午前10時30分～11時	桜ヶ丘	要予約、先着20組
給食体験	年齢に応じた給食を食べましょう 作ってみよう行事食～おはぎ～ 栄養士が相談に応じます	水曜日	ふき	先着順、要予約 費用負担あり
		9月 6日(土)午前10時～正午	深谷	要予約
		9月30日(火)午前11時～正午	明戸	先着順、要予約 費用負担あり
運動会旗製作	かわいい旗で運動会を盛り上げよう!	9月 2日(火)・9日(火)午前10時～正午	深谷	-
		9月 3日(水)・10日(水)午前10時～正午	藤沢	
		9月 4日(木)・11日(木)午前10時～正午	深谷西	

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

ボランティア活動しませんか! ~一緒に活動していただけるかた募集中~

市民ガーデニングボランティア

代表 **福島和雄さん**からのメッセージ



市民ガーデニングボランティアは、公共花壇の花植えや除草作業などを行っています。また、4月には「ふかや花フェスタ」会場の飾り付け、11月にはステーションガーデンのイルミネーションの飾り付けなどの活動があります。最初は、社会貢献をしたいと思いましたが、今では、道行く人に「ご苦労様」、「きれいな花壇ですね」と声を掛けてもらえることや、ボランティア仲間と楽しく会話をしながら活動することがやりがいとなっています。



ふかや緑の王国ボランティア

代表代行 **藤本厚二さん**からのメッセージ



王国ボランティアとして一緒に語り合いませんか? 王国ボランティアの活動モットーは「自分のために楽しく行動しよう」と「自分に無いものを仲間から学び取ろう」です。1年に数回のイベントを開催していますが、自分たちボランティアが楽しめる工夫をし、来場者に笑顔で帰っていただけるような「おもてなし」をしていきたいと思えます。また、ボランティア仲間は皆豊富な経験の持ち主です。仲間とのコミュニケーションを深め、自分に無いものを吸収できる場にしたいと思います。



親子で藍の生葉染め体験をしよう! 参加者募集

~藍の生葉染めハンカチと藍の生葉叩き染めエコバックを作ろう~

対象 子ども(小学生以下)と保護者
 とき 8月24日(日)午前9時~
 ところ ふかや緑の王国
 定員 先着20組
 参加料 500円(材料費含む)
 申し込み 8月7日(休)から電話でふかや緑の王国へ



森の音楽祭inふかや緑の王国 & 花の音楽祭in深谷グリーンパーク 出演者募集中!

10月19日(日)に同時開催
 応募用紙は公民館、総合支所、図書館などにあります。詳しくはふかや緑の王国、深谷グリーンパーク(パティオ)にお問い合わせください。

ガーデニング教室「花の種まき講習会」参加者募集!

初心者向けの講習会(全2回)で、種まきから花を育ててみませんか! 出来上がった花苗はお持ち帰りいただけます。

とき ①8月25日(月)午前10時~(種まき)
 ②9月29日(月)午前10時~(ポット上げ)
 ところ ふかや緑の王国
 定員 先着30組
 参加料 500円(材料費含む)
 講師 深谷オープンガーデン花仲間
 申し込み 8月7日(休)から電話でふかや緑の王国へ



第5回ジャパンバードハウスコンテスト2013 鳥の審査の部 受賞者決定!

鳥たちの審査(巣作り状況)で次の方々が入賞され、7月5日に表彰式が行われました。おめでとうございます。

最優秀賞 (共同作品) 島田日向さん・坂本瑞希さん・坂本祐樹さん・清水正哉さん
 優秀賞(一般) 後藤和之さん
 優秀賞(小学生以下) 小池創輝さん
 特別賞 後藤伊久子さん・新井勇利さん・金澤祥吾さん・大澤岬さん・鈴木愛三さん



最優秀作品 『森の巣』



いいね!
No.05

深谷の授産製品

一度食べたらクセになる♡



コクまるプリン

埼玉朝日園
 住所: 本田3512-1
 ☎583-3416

埼玉朝日園の看板商品! 厳選した素材を使い、一つ一つ丁寧に仕上げたこだわりのプリンです。1個200円

種類が豊富!!
どれにしようかな?



ふれあいせんべい

よもぎ野事業所
 住所: 東方3680-14
 ☎598-6431

しょうゆ・ごま・青のり・唐辛子・にんにく・茶引き・ざらめなど味の種類が豊富! 1袋5枚入り(ざらめのみ4枚) 150円



岡山県蒜山高原の牛乳を使用!

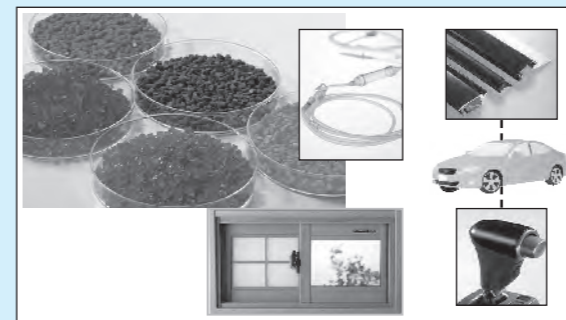
スワンのクリームパン

スワン深谷
 住所: 宿根524-1
 ☎551-4555

ジャージー種という牛から取れる牛乳を使用した、濃厚な味わいのクリームパンです♡1個175円

No.05 教えて! 世界に誇れる 深谷ブランド

さまざまな産業を支えるプラスチック素材



この製品のすごいところを教えてください。

コンパウンドは、生活の中で幅広く使用されている塩化ビニル樹脂や、プラスチックなのにゴムのようになりやすい性質を持つエラストマー(工業用素材)、導電・制電機能を持つ樹脂などをベースに造られ、機能や性質が多岐にわたります。コンパウンドには、お客様のニーズに合わせてさまざまな用途に適した特性を付けられるのが、大きな特長です。

他にどのような製品をつくっていますか?

建材、家電、自動車用などの化粧フィルムや、身近なところでは食品包装用ラップ「リケンラップ®」を製造しています。

どのような製品ですか?

生活に身近なものから産業用まで、いろいろなプラスチック製品のもととなる複合材料「コンパウンド」です。加工によって、さまざまな特性を持ったプラスチック製品に生まれ変わります。

どんなところで使われていますか?

自動車の外装・内装材、医療用チューブ、電線の被覆材、建材、文具などのプラスチック部分に、当社のコンパウンドが使われています。

会社案内

リケンテクノス(株)埼玉工場

●住所: 岡2058
 ●事業内容: 樹脂コンパウンド、樹脂フィルムの製造



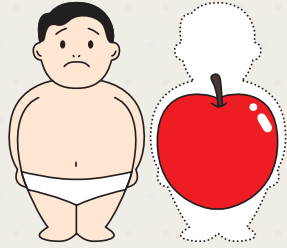
コンパウンド製造課 係長 丸岡直男さん

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~

『メタボリックシンドローム』をご存じですか?

メタボリックシンドローム(以下メタボ)とは、おへそ回り(腹囲)が男性で85cm以上、女性で90cm以上の内臓脂肪型肥満であることに加えて、高血糖・高血圧・脂質異常症のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態のことです。メタボになると、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が急激に高まります。

メタボの主な原因は食べ過ぎと運動不足。栄養や生活習慣の改善抜きでのメタボ対策はないのです。「私は大丈夫!」だなんて思っていませんか?『おなかがぼっこり出た体型(=内臓脂肪型肥満)の人』は危険信号です。



▲『内臓脂肪型肥満』のイメージ図

メタボは食生活と運動で予防・改善ができる場合が多いので、明日からの健康な生活を目指して、ご自分の生活習慣を見直してみませんか。また、メタボ予防のためにも、特定健診や健康診断を積極的に受けられると良いですね。(本紙12ページ参照)

(監修:深谷赤十字病院副院長 泉知之医師)



深谷赤十字病院管理栄養士
荻野由美子さん

キレイ・元気を応援します! No.04

熱々はもちろん、冷やしてもおいしい! 和の一品

白なすの和風あんかけ

栄養価(1人分当たり)

エネルギー 82kcal	たんぱく質 2.2g	脂質 4.1g	炭水化物 9.6g	塩分 1.8g
-----------------	---------------	------------	--------------	------------

おすすめポイント

白なすは水分と食物繊維が多く、ダイエットには最適な低エネルギー食材です。

材料(2人分)

白なす100g、ごま油小さじ2、オクラ2本、水200cc、めんつゆ30cc、ショウガのしぼり汁少々、水溶性片栗粉少々(片栗粉6gに対して水20cc)、さくらえび大さじ1、ミョウガ1本

作り方

- 1 白なすは、皮をむき、食べやすい大きさに切って焦げ目がつくまでごま油で焼く。オクラは、さっとゆで、輪切りにする
- 2 水とめんつゆを鍋に入れ、ひと煮立ちさせる
- 3 焼いた白なすを②に加え、弱火で5分煮てから、ショウガのしぼり汁を加える
- 4 水溶性片栗粉でとろみをつけ、盛り付ける
- 5 オクラと炒ったさくらえび、斜め薄切りにしたミョウガを加える

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会深谷支部)



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
http://city.fukaya.saitama.jp/mobile/

↑登録はこちらから