



こしがや



KOSHIGAYA
越谷市は今年、
市制40周年です

越谷市民憲章

わたしたちは、越谷市民であることに誇りと責任を持ち、水と緑と太陽に恵まれた豊かなまちを築くため、限らない願いをこめて、ここに市民憲章を定めます。

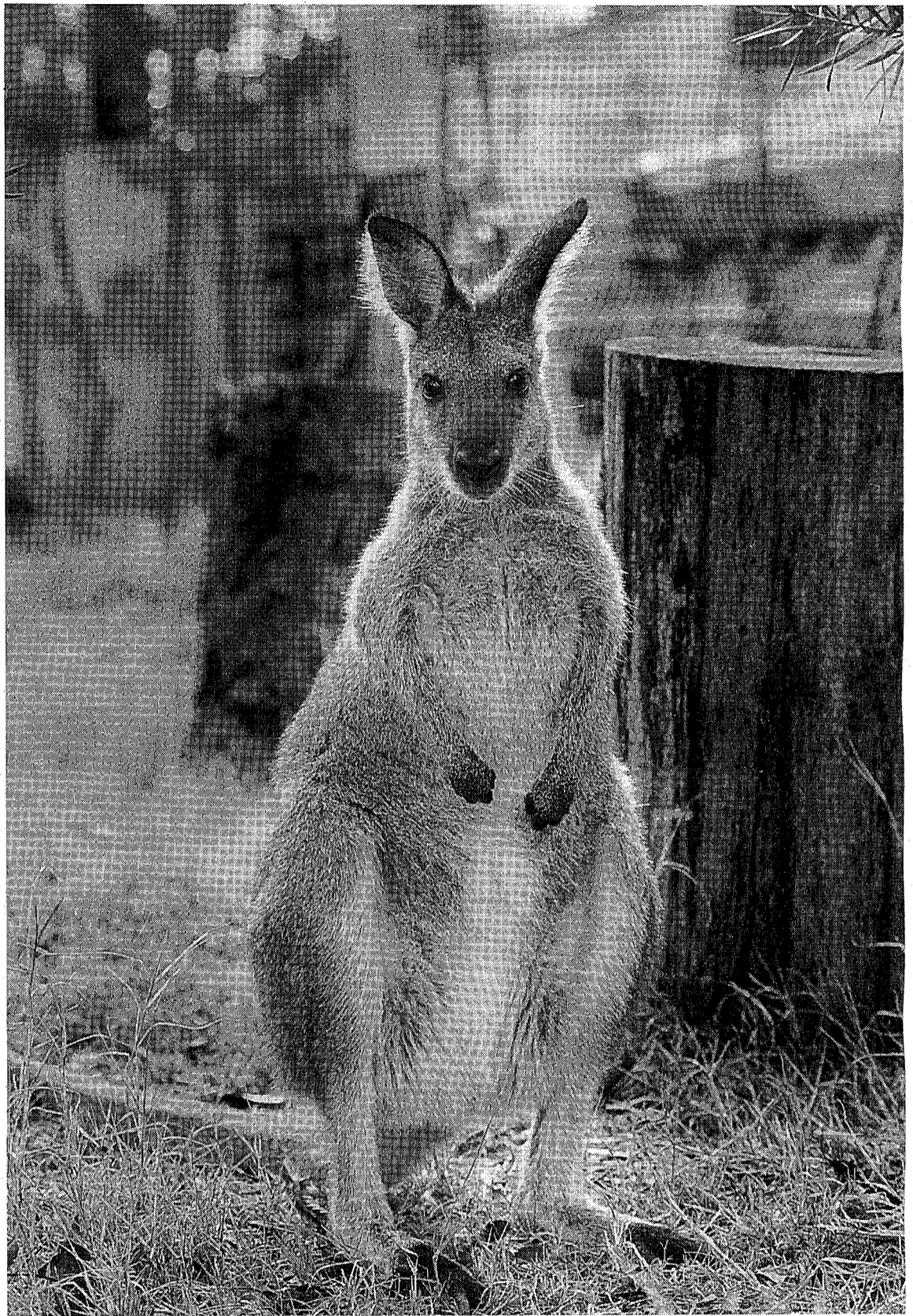
1. 教養を豊かにし、人間性あふれる文化のまちをつくります。
1. きまりを守り、信じあい、心豊かな明るいまちをつくります。
1. 自然を愛し、お互いに助けあい、きれいなまちをつくります。
1. 健康で楽しく働き、明るいスポーツのまちをつくります。

発行/越谷市 ☎343-8501 埼玉県越谷市越ヶ谷四丁目2番1号 ☎0489(64)2111 FAX0489(65)6433 編集/広報広聴課

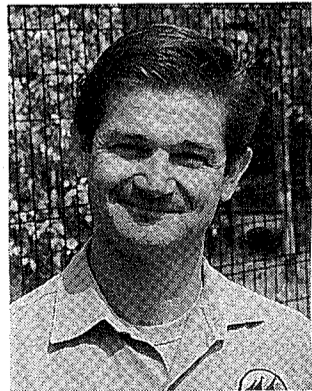
かわいい国際親善大使がやってきた

昭和59年4月に、越谷市とオーストラリア・キャンベルタウン市が姉妹都市提携を結んで14年。夏には青少年使節団、春には中学生使節団を派遣しているほか、民間団体など多くの市民も相互に訪問し交流を深めています。また、平成8年からは職員の人事交流も始まるなど、交流の幅も広がっています。

今回、姉妹都市提携10周年を記念して平成7年9月に開園した「キャンベルタウン野鳥の森」に、赤首ワラビー4頭が新しい親善大使として贈られてきました。(5面に関連記事)



キャンベルタウン野鳥の森にやってきたワラビー。
▲4月1日から皆さんに愛くるしい姿をお見せします。



飼育指導のために
ワラビーといっしょに来日した
フィリップ・キャメロンさん
(オーストラリア)

皆さん、かわいがってください

わたしはオーストラリアのウェスタン・ブレインズ動物園で飼育係をしています。今回、赤首ワラビーの飼育方法の指導のために日本にやってきました。

赤首ワラビーは、おとなしい性格で、オーストラリアでも子どもたちにとっても人気のある動物です。主に草や葉っぱ、樹の皮などを食べます。カンガルーと同じように、生まれたばかりの赤ちゃんは生後6か月くらいはお母さんのおなかの袋で育てられます。はやく越谷でもそんな光景が見られるといいですね。

「キャンベルタウン野鳥の森」に造っていただいたワラビー舎は機能的に設計されているのでとても感じました。ワラビーたちもすぐに慣れることでしょう。

ワラビーが両市の友好のシンボルとして、越谷の皆さんにかわいがっていただくことを願っています。

また、わたし自身、両市の姉妹都市交流の一端に携わることができましたことをうれしく、そして誇りに感じています。

（キャメロンさんは3月18日に来日し、28日に帰国しました。）

1 The Story of One-Three hundred thousandth

30万の物語

人口30万都市の鼓動
それは1人ひとりが織り成すドラマです。

今号の主な内容

- 平成10年度 当初予算のあらまし ②③
- 新・蒲生公民館が5月15日にオープン..... ④
- 3月議会が開かれました、野鳥の森にワラビーがやってきた..... ⑤
- 催しご案内、施設ガイド、ふれあいラウンジ タウン情報 (お知らせバック ~この指とまれ~) ⑥⑦
- 公民館コーナー、コミ協 ふれあいだより、行ってみたいとなりまち ⑧
- こどもコーナー..... ⑨
- 健康と暮らし、休日歯科 当番医制度がスタート ⑩
- こんにちはすこやかさん、ホームドクター ⑪
- まちのわだい、ズームアップ、市政トピックス ⑫

*市役所は、一部の施設を除きすべての土曜日が休みです

平成10年度主要新規事業

(1万円未満は適宜四捨五入)

【総務費】

情報公開関係諸費 63万円
情報公開制度の制定に向け、市民や学識経験者等の幅広いご意見をいただくための懇話会を設置する

【第3次総合振興計画策定委託料】

1900万円
21世紀にふさわしいまちづくりの指針となる総合計画の策定を、市民参加のもとに平成10年度から2か年にわたり取り組んでいく

【(仮)大哉北交流館整備事業費】

5480万円
地域住民の交流と自主活動を支援する新たな交流館の建設に向け、用地購入等を行う

【地域防災計画策定委託料】

1600万円
地域の実情に即した防災施策の充実を図るため、平成9年度に実施した防災アセスメント調査に基づき地域防災計画の見直しを行う

【民生費】

介護保険事業計画策定委託料

1000万円
平成12年度からの介護保険制度の導入にあたり、要介護者への基礎調査などを踏まえながら、サービスの整備目標等の計画を策定する

障害者福祉交流センター事業委託料

1650万円
在宅の知的障害者の方を対象としたデイサービス、ショートステイおよび各種相談などを実施する

24時間巡回型ホームヘルプサービス事業委託料

1800万円
高齢者等の自立と介護者の負担軽減を図るため、新たに巡回型のサービスを開始する

乳幼児医療給付費

2億4000万円
保護者の利便を図るため、一部現物給付方式を導入する

【衛生費】

健康診査委託料

4100万円
現在行っている4カ月児、1歳6カ月児、3歳児の健康診査に加え、新たに10カ月児を対象とした健康診査を実施する

在宅歯科当番医制事業委託料

409万円
休日等における歯科救急患者への医療体制を充実するため、歯科医師会に当番医制による診察を委託する

精神障害者小規模作業所運営費等補助金

518万円
精神障害者の社会復帰を促進するため、通所により必要な作業訓練や社会適応訓練の場を提供する小規模作業所に対して運営費等の補助を行う

【商工費】

工業系土地利用調査委託料 700万円
住工混在の解消を図るため、本市における工業系土地利用のあり方について調査を実施する

物産展示場整備事業費

750万円
越谷駅鉄道高架下を利用して、地場産品の展示や観光を目的とする物産展示場を開設する

商店街シンボル策定事業費補助金

100万円
魅力ある商店街づくりを支援するため、商店街におけるシンボルの策定や活用事業に対して補助を行う

【土木費】

防災ステーション整備事業費

2億2699万円
平成9年度から新方公民館との複合施設として整備を進めており、10年度は引き続き建設工事や水防用資機材の整備等を行う

平成9年度から新方公民館との複合施設

市民の防災意識の高揚等を図るため、耐震性に優れ、かつ高齢者等にやさしい住宅の展示や住宅情報の提供等を行う

【教育費】

国際交流員報酬

265万円
小・中学校の姉妹校交流や国際教育交流活動の充実を図るため、教育委員会に国際交流員を配置する

(仮)先端科学技術体験センター整備事業費

4350万円
青少年の理科や科学技術への興味・関心を喚起し、科学的素養を育む学習の場としての整備を目指し、設計等を行う

蒲生南小身体改修工事費

9500万円
屋内体育施設の耐震化を図るため、屋根の掛け替えとあわせて内外装の改修を行う(平成9年度に耐震診断と耐震補強設計を実施)

栄進中改修工事費

2億4000万円
校舎の耐震化を図るため、耐震補強工事を行う(平成9年度に耐震診断と耐震補強設計を実施)

新方公民館整備事業費

4億2607万円
平成9年度から防災ステーションとの複合施設として整備を進めており、10年度は引き続き建設工事と備品整備等を行う

桜井公民館整備事業費

5億0480万円
新たな桜井公民館の建設に向け、設計および用地購入等を行う

特別会計・企業会計の内訳

(カッコ内は対前年度比)

特別会計

国民健康保険 182億3000万円 (2.5%)
老人保健 123億1800万円 (1.6%)
交通災害共済 7820万円 (△1.4%)
鷲高土地区画整理 1億4400万円 (83.6%)
堂面土地区画整理 2300万円 (△28.1%)
間久里土地区画整理 3億7100万円 (△2.7%)
東越谷土地区画整理 26億2000万円 (11.0%)
越谷新西土地区画整理 5億4000万円 (13.4%)
七左第一土地区画整理 7億2000万円 (84.0%)
西大森土地区画整理 5億2000万円 (81.0%)
公共下水道 106億2000万円 (△21.7%)
公共用地先行取得 9億7101万円 (△26.5%)

企業会計

病院事業 83億6391万円 (△15.5%)

市立病院事業会計

業務の予定量
病床数 481床 (入院)
年間患者数 167万8000人 (外来)
1日平均患者数 455人 (入院)
1306人 (外来)

収益的収入および支出

事業収益 80億8200万円
医療外収益 8億4700万円
特別利益 100万円
合計 89億3000万円

資本的収入および支出

資本的収入 10万円
固定資産売却代金 10万円
投資返還金 11万円
合計 21万円

資本的支出

建設改良費 1億6800万円
企業債償還金 2億6773万円
投資 18万円
合計 4億3391万円

*不足額は補てん財源から補てんします

者の方を対象とした福祉交流事業、24時間巡回型ホームヘルプサービス事業などに取り組みます。また、乳幼児医療給付における保護者の利便を図るため、国民健康保険加入者については、市内の医療機関窓口での支払いが必要なくなっています。

備え、理科や科学技術に親しむための(仮称)先端科学技術体験センターの設計などに取り組んでいます。

備え、理科や科学技術に親しむための(仮称)先端科学技術体験センターの設計などに取り組んでいます。

備え、理科や科学技術に親しむための(仮称)先端科学技術体験センターの設計などに取り組んでいます。

備え、理科や科学技術に親しむための(仮称)先端科学技術体験センターの設計などに取り組んでいます。

備え、理科や科学技術に親しむための(仮称)先端科学技術体験センターの設計などに取り組んでいます。

備え、理科や科学技術に親しむための(仮称)先端科学技術体験センターの設計などに取り組んでいます。

備え、理科や科学技術に親しむための(仮称)先端科学技術体験センターの設計などに取り組んでいます。

一般会計	690億円
特別会計	442億円
病院事業会計	93億円
合計	1225億円

図1 一般会計の内訳

1万円未満は適宜四捨五入、%は構成比、カッコ内は対前年度比

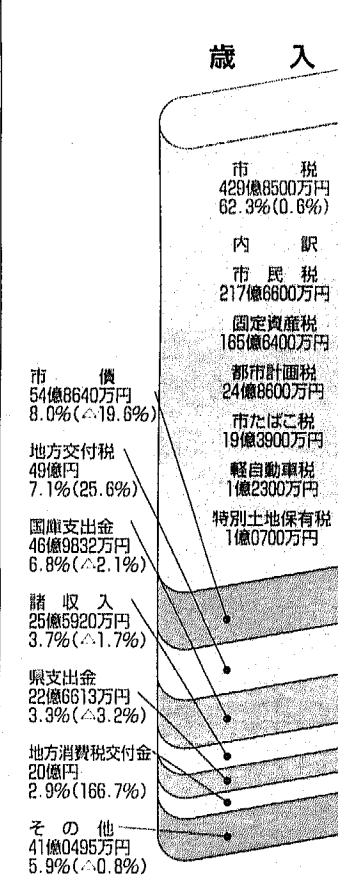
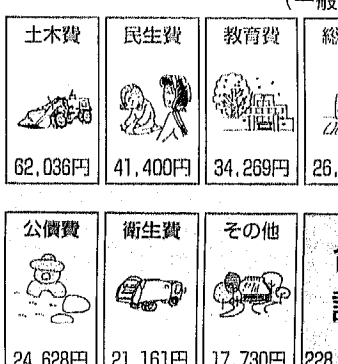


図3 市民1人当たりの歳出予算額

(一般会計)



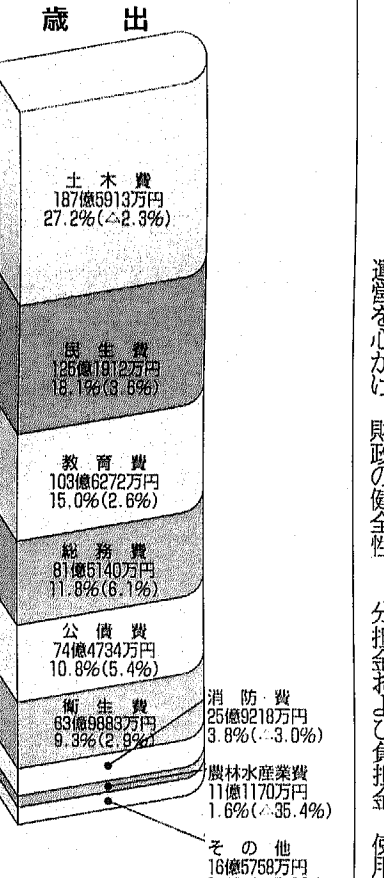
市民1人当たりの市税負担額

142,149円

(予算額 市税総額) ÷ (平成10年3月1日現在の人口) = (市民1人当たりの歳出予算額 - 市税負担額)

図2 歳出(性別別内訳)

1万円未満は適宜四捨五入、%は構成比、カッコ内は対前年度比



市税が歳入の62・3%

平成10年度の市の歳入のうち、自主財源は全体の88・8%に達しています。市税は、歳入の62・3%を占めています。

平成10年度の市の歳入のうち、自主財源は全体の88・8%に達しています。市税は、歳入の62・3%を占めています。

平成10年度の市の歳入のうち、自主財源は全体の88・8%に達しています。市税は、歳入の62・3%を占めています。

平成10年度の市の歳入のうち、自主財源は全体の88・8%に達しています。市税は、歳入の62・3%を占めています。

平成10年度の市の歳入のうち、自主財源は全体の88・8%に達しています。市税は、歳入の62・3%を占めています。

平成10年度の市の歳入のうち、自主財源は全体の88・8%に達しています。市税は、歳入の62・3%を占めています。

平成10年度の市の歳入のうち、自主財源は全体の88・8%に達しています。市税は、歳入の62・3%を占めています。

平成10年度の市の歳入のうち、自主財源は全体の88・8%に達しています。市税は、歳入の62・3%を占めています。

平成10年度当初予算のあらまし

平成10年度は、平成12年度を目標年次とする第2次総合振興計画の集大成の年ともいえます。当初予算編成にあたっては、健全財政の維持に配慮しながら、市民一人ひとりが「越谷に暮らしてよかった」と思えるようなまちづくりを念頭に諸施策の推進に心がけました。今号は、当初予算のあらましを紹介します。

平成10年度は、平成12年度を目標年次とする第2次総合振興計画の集大成の年ともいえます。当初予算編成にあたっては、健全財政の維持に配慮しながら、市民一人ひとりが「越谷に暮らしてよかった」と思えるようなまちづくりを念頭に諸施策の推進に心がけました。今号は、当初予算のあらましを紹介します。

平成10年度は、平成12年度を目標年次とする第2次総合振興計画の集大成の年ともいえます。当初予算編成にあたっては、健全財政の維持に配慮しながら、市民一人ひとりが「越谷に暮らしてよかった」と思えるようなまちづくりを念頭に諸施策の推進に心がけました。今号は、当初予算のあらましを紹介します。

平成10年度は、平成12年度を目標年次とする第2次総合振興計画の集大成の年ともいえます。当初予算編成にあたっては、健全財政の維持に配慮しながら、市民一人ひとりが「越谷に暮らしてよかった」と思えるようなまちづくりを念頭に諸施策の推進に心がけました。今号は、当初予算のあらましを紹介します。

平成10年度は、平成12年度を目標年次とする第2次総合振興計画の集大成の年ともいえます。当初予算編成にあたっては、健全財政の維持に配慮しながら、市民一人ひとりが「越谷に暮らしてよかった」と思えるようなまちづくりを念頭に諸施策の推進に心がけました。今号は、当初予算のあらましを紹介します。

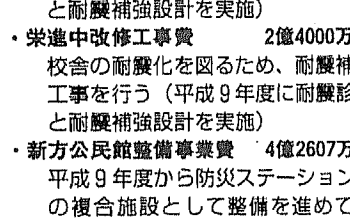
平成10年度は、平成12年度を目標年次とする第2次総合振興計画の集大成の年ともいえます。当初予算編成にあたっては、健全財政の維持に配慮しながら、市民一人ひとりが「越谷に暮らしてよかった」と思えるようなまちづくりを念頭に諸施策の推進に心がけました。今号は、当初予算のあらましを紹介します。

平成10年度は、平成12年度を目標年次とする第2次総合振興計画の集大成の年ともいえます。当初予算編成にあたっては、健全財政の維持に配慮しながら、市民一人ひとりが「越谷に暮らしてよかった」と思えるようなまちづくりを念頭に諸施策の推進に心がけました。今号は、当初予算のあらましを紹介します。

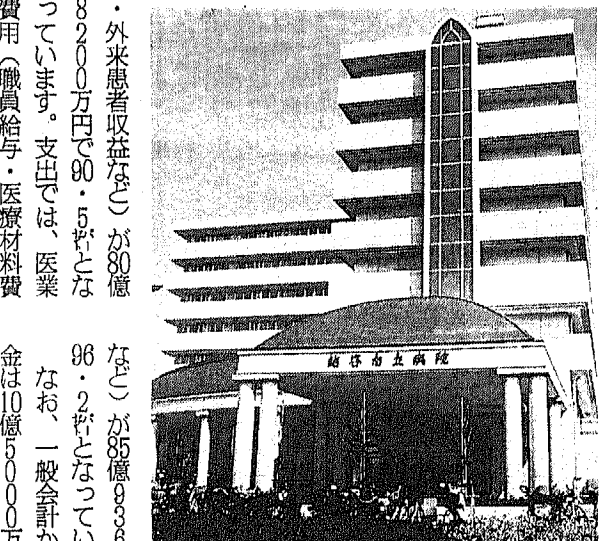
平成10年度は、平成12年度を目標年次とする第2次総合振興計画の集大成の年ともいえます。当初予算編成にあたっては、健全財政の維持に配慮しながら、市民一人ひとりが「越谷に暮らしてよかった」と思えるようなまちづくりを念頭に諸施策の推進に心がけました。今号は、当初予算のあらましを紹介します。



3歳児健康診査



新方公民館



増改築が完了した市立病院。ますます高度化、多様化する医療需要に対応できるよう、医療体制の一層の充実を図ります

市長への手紙

市役所、公民館などの公共施設や市内の各駅に「市長への手紙」を4月1日から集めます

市長への手紙
042-788-788

市長への電子メール
http://www.city.koshigaya.saitama.jp/mayor.htm/

市長への手紙・ファクス 電子メール

4月1日からスタート

皆さんの声をお寄せください

市長への手紙・ファクス 電子メール

042-64-4048

http://www.city.koshigaya.saitama.jp/mayor.htm/



色とりどりのチューリップの花をお楽しみください

萬西用水のチューリップ

4月に入ると、越谷市役所わきの萬西用水の中土手には、赤や黄、ピンクなど約1万5000球のチューリップが咲きわたります。

万西用水のチューリップは、越谷市観光協会が、土手を散歩する人たちに楽しんでほしいと、昭和55年から始めたもので、今年度は越谷の春の風物詩のひとつとしてすっかり定着しています。

越谷市のチューリップ

チューリップの栽培は、15軒の農家が栽培されています。富山県などから購入した球根を、低温貯蔵庫で低温処理して、ハウスで促成栽培を行っています。切り花としての出荷量は年間約6000本です。

ココが知りたい! しがやの歴史と歳時記

こしがやの歴史と歳時記

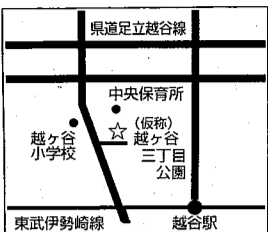
こしがやの歴史と歳時記

こしがやの歴史と歳時記

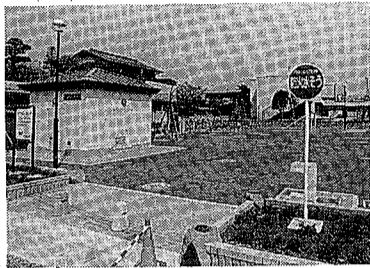
ズームアップ

21世紀に向けたまちづくり

(仮称)越ヶ谷三丁目公園 住宅地の公園で防災機能充実



越ヶ谷小学校の近くに防災施設をそなえた(仮称)越ヶ谷三丁目公園が完成しました。市では、公園は自然環境の保全の場であるとともに災害時における緊急避難場所としても重要な公共施設であると考え、整備を進めています。この公園は、住宅が密集した市街地において災害時に活動ができるように整備され



市街地の中の(仮称)越ヶ谷三丁目公園

たもので、面積約1050平方メートルの敷地内に防災倉庫や容量100立方メートルの耐震性防火貯水槽が設置されているほか、植栽には防火力に富んだヒイラギモクセイやウバメガシ等を使うなどの工夫がなされています。

市政トピックス

公共施設の相互利用に関する協定の締結式が行われました



3月27日、東部清掃組合第一工場で県東南部5市1町(越谷市、草加市、八潮市、三郷市、松伏町)の各市長、町長が「公共施設の相互利用に関する協定」の締結を行いました。

公共施設の相互利用とは施設利用の利便性を向上し、地域の文化、スポーツ・レクリエーション活動の推進に貢献することを目的としています。内容は、5市1町の方ならどなたでも公共施設(対象施設は3月15日号)が、それぞれの市や町の施設と同じ申し込み期間、同じ料金で利用できるというもので、協定の締結を受けて4月1日から実施しています。

葛西下流地区地盤沈下対策事業が竣工

3月28日、葛西下流地区地盤沈下対策事業が竣工し、式典が開かれました。この事業は、地下水汲み上げによって発生していた地区内(越谷市、八潮市、草加市、春日部市、松伏町)を流れる逆川・八条用水路や古利根堰を中心とする施設の障害を解決し、安定した農業経営が行えることを基本計画として、昭和54年から取り組んできたものです。事業推進にあたっては関係市町と改良区で葛西下流地区地盤沈下対策事業推進協議会(三ツ林弥太郎会長)が結成され、古利根堰改築や幹線用水路と支線用水路の改修、治水に対する安全制御の管理施設の設置などを進めてきました。この事業によって排水機能の回復や自然と憩える遊歩道、親水護岸などが整備されました。

まちのわだいな

タウンビート

TOWN BEAT

人口30万都市の鼓動それは一人ひとりが織り成すドラマです



福祉関係団体のバザーにもご協力いただきました

当日はポルテイコホールや広場を会場に、バザーやパネル展示、メッセージ交歓会なども行われました。また、今回は越谷市ボランティア連絡会の結成20周年を記念し、放送タレントの永六輔さんによる講演会が大ホールで行われました。

20周年記念 ボランティアの交流 記念講演に1700人

3月18日、サンシティで「ボランティアフェスティバルこしがや」が開かれました。市内で活動するボランティアとの交流を通じ、多くの市民にボランティアについて興味・関心をもってもらうために開かれているもので、今回で6回目になります。

友に愛された 絵手紙365通を展示 渡辺さん



絵手紙を見る渡辺さん(手前)と武藤さん

2月28日、3月7日、越谷郵便局で「絵手紙365日展」が開かれました。これは市内下間久里の渡辺すみ子さんが、絵手紙サークルの代表、武藤充子さんにあてた1年間の絵手紙365通を展示したものです。渡辺さんは15歳のときに若年性のリウマチになり両手両足を不自由で、ふだんは車いすで生活しています。友人から見舞いの絵手紙をもらったのをきっかけに描きはじめた作品は、大胆な構図と力強いタッチが特徴です。渡辺さんは、「多くのの人に見てもらえてよかったです」と話していました。

自然保護の 南の島の貝から展開催 ヒマワリ



色とりどりの貝がらに興味津々

3月14日、児童館ヒマワリで「南の島の貝がら展」が開かれました。これは、ヒマワリと越谷警察署などが地域の交流を深め、自然の美しさを伝える、自然を大切にすることを育てたいと、1000種を超える色とりどりの貝がらを集め、子どもたちのために全国をまわっています。参加した約700人は、貝がらを手に取り耳に当てたりして南の島の雰囲気を楽しんでいました。

3月14日、児童館ヒマワリで「南の島の貝がら展」が開かれました。これは、ヒマワリと越谷警察署などが地域の交流を深め、自然の美しさを伝える、自然を大切にすることを育てたいと、1000種を超える色とりどりの貝がらを集め、子どもたちのために全国をまわっています。参加した約700人は、貝がらを手に取り耳に当てたりして南の島の雰囲気を楽しんでいました。

テレビ埼玉 広報番組 越谷

放送日 **4月19日(日)** 午前9時30分~50分

再放送 **4月20日(月)** 午前11時00分~20分

ご意見、ご感想をお寄せください。問合せ 広報広聴課広報係

NACK5 79.5FM 毎週水曜日、午後4時20分ごろにFM埼玉で越谷市の30秒スポットを放送します。

楽屋裏 INSIDE STORY

入学や就職、転勤。桜の季節は新しい出会いの多い時期です。わが広報広聴課も、3人が新たな職場に移ります。取材や子どもコーナーの写真撮影、市政移動教室などで出会った皆さんたいへんお世話になりました。▼4月は広報紙を配っていた方の方の交代も多いた時期。今までお配りいただいた皆さん、ありがとうございました。そして新たにお配りいただく皆さん、よろしくお願ひします。(美)

わがまちこの人

第21回「手づくりの絵はがきコンクール」(文部省ほか後援)一般部門で理想教育財団賞を受賞 **高瀬敏敏さん** (弥栄町)

入浴やトイレの中で最初に思い浮かんだものを原画に、9版刷りの色鮮やかな年賀状には、趣味の油絵が生きている。 「200枚仕上げたのに1週間ばかりかかります。もうやめようかと思っても、多くの激励の言葉にやめられなくなってしまうんですわ」 受賞の知らせが届いた日が、ちょうどお米寿の誕生日。新聞や雑誌のスクラップを日課に、じつと社会を見つめて続けている。



▲越谷市ふれあいの森植樹会

国土の保全や水資源の涵養、地球の環境保全を視野に入れた事業であり、「市民の森づくり」を目指して、昭和61年度から毎年春に実施しているものです。ものの豊かな現代社会で日ごろ忘れてきている自然のすばらしさを多くの方々に体験していただいております。平成9年度までに市内の児童・生徒や市民の皆様の手により植樹した総面積は約51ha、165,315本の桜や杉などが植えられています。

〔平成10年度開催予定日〕

- 「越谷市ふれあいの森」植樹会…平成10年5月23日(土)～24日(日)
- 「越谷市ふれあいの森」育成の集い…平成10年10月24日(土)～25日(日)

越谷コミュニティセンター ☎85-1111

事業名	開催日時	学習(事業)内容
音楽・夢クラブ	水曜日10:00～12:00 (原則月1回、その他自主会有り)	音楽が苦手な人から、音楽ダイ好きの人まで、集まって作る講座
笑いの会	毎月1回 (第1火曜日の夜間初回は6/2)	誰でも気軽に顔を出して笑って過ごせる会 みんなで「笑い」を作っていきます
魔法の学校Ⅱ期生	毎月2回 (6月～11月、原則第2・4日曜日)	人間が誰でも持っている「魔法(創造する力)」を黄色の講師の手だてにより各分野において探究・発見をし、自らが考え行動する講座
丹羽正明のなるほどコンサート	4/16(木)18:30～20:30 4/23(木)18:30～20:30	クラシックの苦手な人も楽しく聞けるコンサート ①CD演奏と楽しいトーク「ピアノの楽しみ」 ②小川典子ピアノリサイタル
サンシティ名画劇場	4/24(金)10:00 25(土)14:00 5/29(金)18:30 30(土) 6/26(金)27(土) 毎月末の金・土曜日(変更の場合有り)	映画の上映 4月「フェイク」
“大和田りつこ”歌のおもちゃ箱・ゆめいっぱいコンサート	5/3(祝) 14:00～16:00	童謡歌手、歌のおねえさん“大和田りつこ”さんのファミリーコンサート
サンシティクラシック・ティータイムコンサート	5/16(土) 14:00～16:00	館野泉ピアノリサイタル 曲目/ショパン:ポロネーズ第1番 他
歌える会Ⅶ「歌の基礎講座」	5/17(日)13:00～16:00 5/31(日)13:00～16:00 6/14(日)13:00～16:00 6/21(日)13:00～16:00	歌の大好きな初心者の方を対象に、「歌の基礎講座」を開講
◎◎40 前橋汀子とイタリアの名手たち	6/20(土) 19:00～21:00	前橋汀子とイタリアの名手たちによるバロックの名曲をあなたに!
第七回こしがや落語会	6/25(木) 18:30～20:30	「古今亭志ん朝独演会」

こしがや能楽堂 ☎64-8700

事業名	開催日時	学習(事業)内容
第6回櫻間初花会 5月公演	5/5(祝) 12:30～16:00	「謡・仕舞・舞囃子」古典芸能の発表の場。市民への鑑賞の機会提供

花田苑 ☎62-6999

事業名	開催日時	学習(事業)内容
◎◎40 花田苑茶席	4/19(日)、5/17(日) 6/21(日) 10:00～15:30	毎月第3日曜日及び祝日に日本庭園にて茶会の開催

総合体育館 ☎64-4321

事業名	開催日時	学習(事業)内容
◎◎40 第17回マンデー杯 ビーチボールバレー大会	6/8(月) 9:00～12:00	ビーチボールバレー利用者のための親睦大会

消防本部 ☎74-0101

事業名	開催日時	学習(事業)内容
応急手当(普通救命)講習会	4/9(木) 13:30～16:30	心肺の停止した人が発生したときのための技能講習会 修了者には修了証を交付します

越谷・松伏水道企業団 ☎66-3931

事業名	開催日時	学習(事業)内容
水道教室(Aコース) (東京都水の科学館)	6/2(火) 7:00～17:00	水道はどのようにできているか、水の不思議な性質、水の大切さを学ぶ

社会教育課 ☎64-2111

事業名	開催日時	学習(事業)内容
謡曲・仕舞・小鼓・大鼓養成コース (初心者対象)	月2回(謡曲・仕舞・小鼓は火曜日、大鼓は月曜日)	市民能楽養成事業として、初めての方を対象に開講します
第7回市民能楽養成事業成果発表会	4/4(土) 開演11:00～	市民能楽養成事業受講生が謡曲・仕舞・笛・太鼓の発表をします。入場無料
◎◎40 第5回こしがや春の能	4/29(祝) 開場 13:00 開演 14:00	能「雲林院」シテ関根祥六 狂言「鬼瓦」シテ三宅右近 一般4500円 学生2500円
越谷市余暇活動指導者養成講習会	5/14～9/24 19:00～21:00 毎週木曜日 ※2年間にわたる講習会です	野外活動等レクリエーション活動の指導者養成
◎◎40 第28回越谷市民ゴルフ大会	5/21(木)	ゴルフを通して、市民相互の交流と親睦をはかることを目的とする
◎◎40 分収造林「越谷市ふれあいの森」植樹会	5/23(土)～5/24(日)	市民の手による森づくりを目的に、国有林野を借用し山林に苗木を植樹する
文部省認定英語検定	6/21(日)	実用英語技能検定
親子体験教室	6/27(土)～6/28(日)	①親子でキャンプ ②野外活動の知識と技術を学ぶ

体育課 ☎64-2111

事業名	開催日時	学習(事業)内容
◎◎40 第27回越谷市ロードレース大会	5/17(日) 予備日 5/24(日)	総合公園周辺コース(10K、5K、3K)で行うロードレース
◎◎40 第16回越谷市ゲートボール大会	5/19(火)	ゲートボールを通した高齢者の健康づくりと交流
◎◎40 第23回越谷市家庭婦人バレーボール大会	5/21(木)	市内在住の方で編成されたチームによる9人制トーナメント戦
◎◎40 第43回市民体育祭地区対抗ソフトボール大会	6/7(日) 予備日 6/14(日)	市民体育祭第3部として開催する地区対抗種目別大会
◎◎40 第43回市民体育祭地区対抗卓球・バレーボール大会	6/28(日)	市民体育祭第3部として開催する地区対抗種目別大会

企画課 ☎64-2111

事業名	開催日時	学習(事業)内容
◎◎40 (仮称)越谷まちづくりフォーラム	6/20(土) 13:00開会	市民とともに、明日の越谷について話し合おうという催しです

都市文化課 ☎64-2111

事業名	開催日時	学習(事業)内容
◎◎40 パレエフェスティバル	5/13(水) 18:30～	ロシアの第一線で活躍しているプリマバレリーナやソリストによるパレエ公演

広報広聴課 ☎64-2111

事業名	開催日時	学習(事業)内容
市政移動教室	4/28(火)、5/26(火) 5/29(金)、6/30(火) 9:00～16:00	市内外の公共施設見学

障害福祉課 ☎64-2111

事業名	開催日時	学習(事業)内容
◎◎40 障害者の日記念事業 第18回ふれあいの日	6/7(日) 10:00～	福祉団体の演技発表・音楽隊のコンサートを通じ障害者と健常者とのふれあい事業

環境保全課 ☎64-2111

事業名	開催日時	学習(事業)内容
バード展	5/11(月)～5/15(金)	愛鳥週間に合せ野鳥のパネル展示や紙切りの実演、傷病野鳥の里親募集等を行う
地球環境を考える体験ツアー	6/12(金)	環境問題に取り組んでいる先進施設を見学し、地球環境問題を考える機会とする

交通防災課 ☎64-2111

事業名	開催日時	学習(事業)内容
交通安全パレード	4/12(日) 9:30～11:00	春の全国交通安全運動の一環としてパレードを実施し交通安全思想の啓発を行う
交通安全子ども・母親自転車大会	5/29(金) 9:20～15:00	競技をとおして交通安全についての関心を高め、交通事故防止を目指す

商業観光課 ☎64-2111

事業名	開催日時	学習(事業)内容
◎◎40 桜まつり	3/28(土)～4/7(火)の予定	親睦環境の整備及び桜並木の保護育成等
春季簿記講習会	4/7(火)～6/5(金) 18:15～20:45 週2回(平日)全18回	簿記初級から3級程度簿記の基礎を学びます
◎◎40 藤まつり	5/21～5/26の予定 ※2日、写真撮影の予定	写真撮影会など
◎◎40 第22回越谷市勤労者・親子つり大会	5/3(祝)	勤労者間の親睦交流を図るとともに、親子のコミュニケーションを深める
パソコン講習会	5/13日(水)～6/10(水) 10:00～16:00 ※日、月は除く	結婚・出産等で中長期に離職していた女性を対象に、再就職への機会拡大を図る
◎◎40 越谷市さつき大会	5/27(火)～5/31(土)の予定 9:00～16:00(平日) 9:00～17:00(土・日)の予定	さつき及び盆栽等に対する手入れの指導
ワープロ講習会	5/13日(水)～6/10(水) 10:00～16:00 ※日、月は除く	自己の職業能力や可能性を再発見し、再就職に役立つ技術や知識を身につける

公園緑地課 ☎64-2111

事業名	開催日時	学習(事業)内容
苗木の無料配布及び緑化相談	4/23(木) 9:00～	越谷市みどりの推進に関する条例に基づき緑化を推進し緑化に関心を深めてもらう
梅の実収穫体験	6月中旬	梅林公園のPRと併せ梅の実の収穫体験を通じ、緑に対する理解を深める

お知らせ

新・蒲生公民館。愛称“パコム”
5月15日(金)に開館 ☎88-0600

平成10年度越谷市生涯学習メニューブック発行について

平成10年度越谷市生涯学習メニューブックは、6月に発行予定です。市内の公共施設(公民館等)に設置・配布いたしますのでご利用ください。

▲平成10年度越谷市生涯学習メニューブックの表紙

荻島公民館 74-9555
事業名 開催日時 学習(事業)内容
荻島地区ソフトボール大会 4/26(日) 8:00~16:30

出羽公民館 62-2854
事業名 開催日時 学習(事業)内容
トルペインティング教室 5/14(木)~7/16(木) 全8回

蒲生公民館 88-0860
事業名 開催日時 学習(事業)内容
第28回蒲生地区ゴルフ大会 4/16(木) 8:00~17:00

川柳公民館 87-8213
事業名 開催日時 学習(事業)内容
第26回川柳地区ソフトボール大会 4/26(日) 9:00~16:00

入門英会話教室 5/12~7/14 13:30~15:00
高齢者学級 5/20(水) 14:00~16:00

大相模公民館 88-7370
事業名 開催日時 学習(事業)内容
第22回大相模地区ソフトボール大会 4/11(土) 9:00~



▲越谷市生涯学習フェスティバル ~体験コーナー~

平成10年度を第1回とし、各ライフステージごとの事業、行政機関の参加事業、民間企業等の協賛事業で構成し生涯学習の啓発・普及を図るため、越谷コミュニティセンターを会場に開催しています。

大沢公民館 76-5800
事業名 開催日時 学習(事業)内容
第21回大沢地区男女バレーボール大会 5/10(日) 9:00~17:00

大沢スロークライミング 5/31(日) 7:00~18:00
高齢者学級 6月上旬~10:00~12:00

越ヶ谷公民館 65-3093
事業名 開催日時 学習(事業)内容
越ヶ谷地区混合ソフトボール大会 4/19(日) 9:00~

南越谷公民館 85-3708
事業名 開催日時 学習(事業)内容
南越谷地区自治会対抗バレーボール大会 4/12(日) 9:00~

北越谷公民館 76-5758
事業名 開催日時 学習(事業)内容
北越谷地区ソフトボール大会 4/19(日) 7:45~

みつけよう!新たな可能性
平成10年度越谷市生涯学習メニュー
速報版

図書館 65-2655
事業名 開催日時 学習(事業)内容
おはなし会 毎週水曜日 15:30~16:00

保健センター 78-3511
事業名 開催日時 学習(事業)内容
機能訓練 毎週月曜日・木曜日 9:30~15:00

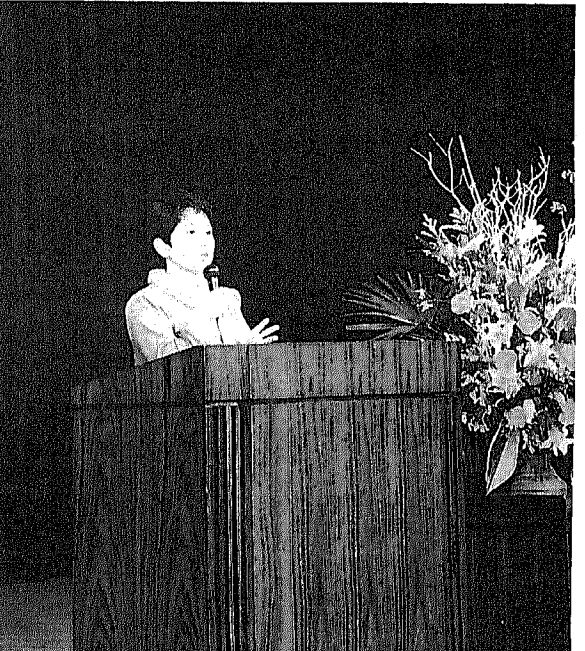
消費生活センター 65-8886
事業名 開催日時 学習(事業)内容
消費者月間講演会 5/17(日) 13:30~15:30

老人福祉センター 65-5822
事業名 開催日時 学習(事業)内容
グラウンドゴルフ入門教室 5/13(水) 10:00~15:00

移動教室 5月下旬 1日
市内の公共施設めぐり

移動教室 5月下旬 1日
市内の公共施設めぐり

ふるさとウォーキング 5月中旬 1日
古利根川の周辺を散策しながら歩きます



▲こしがや男女共生講演会
平成9年12月13日(土)の午後、中央市民会館劇場において340名の熱心な参加者を得て開催しました。

児童館コスモス 78-1515
事業名 開催日時 学習(事業)内容
プラネタリウム ①3/14~6/10 ②6/13~9/9

児童館ヒマワリ 86-3715
事業名 開催日時 学習(事業)内容
ミニ水族館(淡水魚) 毎日 9:00~17:00

スターウォッチング 5/9(土)~5/10(日)
おだたら高原で満天の星空をウォッチング

児童館ヒマワリ 86-3715
事業名 開催日時 学習(事業)内容
ミニ水族館(淡水魚) 毎日 9:00~17:00

児童館コスモス 78-1515
事業名 開催日時 学習(事業)内容
プラネタリウム ①3/14~6/10 ②6/13~9/9

保存版

4月から6月までの学習情報

教室・講座・催し案内

平成10年度 越谷市生涯学習メニュー《速報版》

応援します。あなたの生涯学習



〈トライ〉

発行：越谷市生涯学習推進市民委員会 《事務局》越谷市教育委員会 社会教育課 生涯学習担当 ☎64-2111 内線2729

発行にあたり

この「越谷市生涯学習メニュー《速報版》TRY」は、平成10年4月～6月において、行政機関および関連機関が実施する学習情報紙です。

- ◆詳細・申し込みについては、各機関・各施設に直接お問い合わせください。
◆開催日時および内容等は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
◆「40」のマークがある催しは、越谷市制40周年記念事業です。

Table with 3 columns: Event Name, Date/Time, Description. Includes: 地区バレーボール大会, なんでも着付け教室, 初心者バドミントン教室, 手作りパン講習会, レディー・スクール.

Table with 3 columns: Event Name, Date/Time, Description. Includes: 気功入門教室, ステンドアート教室, トールペインティング教室, 自治会対抗バレーボール大会, 実用書道教室, 家庭教育学級.

中央公民館 ☎65-3093

Table with 3 columns: Event Name, Date/Time, Description. Includes: こしがや女性大学.

桜井公民館 ☎76-0992

Table with 3 columns: Event Name, Date/Time, Description. Includes: 自治会対抗男子ソフトボール大会, 自治会対抗女子ソフトボール大会, 桜井地区少年野球大会, 桜井大学校(高齢者学級), 自治会対抗バレーボール大会, 太鼓教室「盆踊り太鼓入門」, 料理教室, 桜井盆栽クラブ「さつき展」, 桜井地区子ども会大運動会.



▲こしがや春の能 ～能・百萬より～

特色ある地域文化の振興・普及を図るため、「能楽まちづくり推進事業」を実施しております。この事業は、日本の伝統芸能である「能」を市民の手で継承していき「能」を題材とした文化のまちづくりを目指すものです。能舞台を身近に感じていただき、ふだんなかなか触れることのない「能」を鑑賞する機会を市民の方々に提供するため「こしがや春の能」を開催しています。

《平成10年度開催予定日》

■こしがや春の能…平成10年4月29日(祝)

■こしがや薪能…平成10年8月4日(火)

■こしがや紅葉能…平成10年10月17日(土)

増林公民館 ☎62-2855

Table with 3 columns: Event Name, Date/Time, Description. Includes: 自治会対抗ソフトボール大会, 手作りパン講習会, 歴史講座, パンフラワー教室.

大袋公民館 ☎75-3952

Table with 3 columns: Event Name, Date/Time, Description. Includes: 家庭でもできる本格中華料理教室, 手作りパン教室, 第23回大袋地区自治会対抗ソフトボール大会, 中国語講座, 気功入門教室, やさしいフランス語教室, 第28回大袋地区少年野球大会, 長寿学級, 家庭教育学級, 第22回大袋地区自治会対抗バレーボール大会, 近代文学講座, お父さんのための自己開発セミナー, フラワーアレンジメント教室, 女性セミナー, 子どもチャレンジ学級.

新方公民館 ☎76-6491

Table with 3 columns: Event Name, Date/Time, Description. Includes: 地区女子ソフトボール大会, 地区男子ソフトボール大会, おやこ体験教室, お茶摘み体験実習講座.

正しく分けて、ごみの減量化・資源化にご協力ください。

資源物

(再利用できるもの)
いかしてありますか
大切な資源

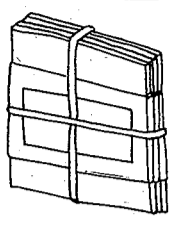
ステーションに出す前に
集団資源回収にご協力ください。

新聞・雑誌・紙類



ヒモでしっかり束ねる。

段ボール箱



平たく伸ばしてヒモで束ねる。

布・衣類



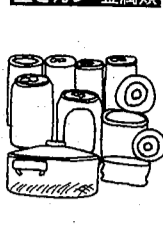
ヒモやシーツで束ねる。

空きビン類



中を洗い流して種類別にまとめる

空きカン・金属類



【資源回収奨励補助】

市では、自治会、子ども等で実施される資源回収に応じ、100%の奨励補助金。ただし、新聞、雑誌、段ボール等は、1kgあたり5円補助金を交付しています。
*詳しくは、環境整備課まで

家庭ごみの分け方・出し方

ごみは当日の朝8時まで!

収集回数・収集日	種類	出し方のルール
燃えるごみ 週 2 回 毎週 〇 曜日 透明・半透明袋で出してください	台所の生ごみ プラスチック・ビニール類 落ち葉・小枝・板切れ 紙クズ ゴム・皮革類 発泡スチロール 布・綿クズ 掃除機のチリ タバコの吸い殻 生理用品・紙オムツ	◇燃えるごみは、透明・半透明袋(白色)で出しましょう。(中身が見える袋であればスーパー等の袋でもかまいません) ◇台所の生ごみは水切りを十分にしてください。 ◇天ぷら油等は、市販の凝固剤を使うか、紙などにしみくください。 ◇ペットボトル等プラスチック・ビニール製品は燃えるごみに出してください。ペットボトルの金属キャップは、燃えないごみに出してください。 ◇紙オムツは、汚物を必ずトイレに流し、紙おむつだけ出してください。 ◇木の枝等は50cm以下に切って片手で持てる程度に束ねてください。 ◇布団・毛布等も50cm以下に切って袋に入れて出してください。 ◇段ボール・木箱などに入れて出さないでください。
燃えないごみ 週 1 回 毎週 〇 曜日 ステーションのカゴに入れてください	雑ビン・カン類 せともの類 再生できないガラス 	◇ごみステーションに用意されているカゴに、袋などがしよう。缶・ビンに分ける必要はありません。(持ち出しに使用した袋等は、持ち帰ってください) ◇缶やビンは、軽くゆすいでから出してください。 ◇ビンなどのキャップは必ずはずして出してください。(プラスチックなどのキャップは燃えるごみに、金属のキャップは燃えないごみに出してください) ◇小さく割れた物は他の大きい缶などに入れて、大きく割れた物はそのままカゴに入れてください。 ◇蛍光灯、水銀体温計等は袋に入れ、中身を表示してカゴの脇に置いてください。 ◇使用済乾電池は市の公共施設にもって行くか、袋に入れ、中身を表示してカゴの脇に置いてください。 ◇スプレー缶、卓上ガスボンベなどは、必ず使い切り、ここで穴を空けてから燃えないごみに出してください
粗大ごみ 戸別有料 収集 予約制です 環境整備課へお電話を ☎63-5300	家具 厨房器具 家電品 自転車・健康器具・ストーブなど 粗大ごみの大きさを測ってから予約してください。	◇一辺がおおむね50cm以上のものから粗大ごみです。 ◇予約制による戸別有料収集となります。 ◇粗大ごみに「市役所連絡済」とメモを貼付してください。(連絡先とお名前も明記してください) ◇燃えないごみの収集曜日に自宅の玄関先までステーションには出さないでください。 ただし、共同住宅等で専用のごみステーションを除きます。 ◇予約は、市役所環境整備課までお電話ください (粗大ごみ予約専用 ☎63-5300)

市では収集しないごみ

事業系ごみ	家庭系ごみ
事業者(商店・飲食店・事務所・工場・病院等)の方は一般家庭と同じようにごみを出すことはできません。専門の収集業者に委託するなど、適切な方法をとってください。	オイル・塗料・LPGボンベ オートバイ・車等の部品 劇薬・農薬 *ごみステーションできません。買取りに引き取っても *消火器はお近くで持ちください。整備課まで

燃えるごみは、祝日・振替休日にも収集します。

4月1日から収集時間に変更になる場合がありますのでご注意ください。

健康な生活をおくるために



いきいきとした人生をおくるために

現代は「人生80年時代」といわれ、多くの人が長寿を全うできるようになってきました。しかし、その長い人生が病気によって苦しみ続けられるものであったり、あるいは途中で倒れてしまったりしては何にもなりません。

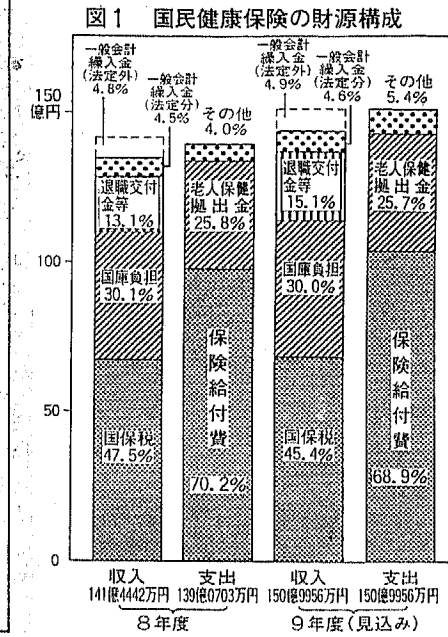
いきいきとした人生をおくるためには、身体的、精神的、社会的に健やかな状態であることが望ましいことはいまでもありません。しかし、そのためには意識的に自分の生活をデザインし、誤った生活習慣を改善するように絶えず自己チェックすることが大切です。

基本は「食生活」「運動」「休養」

健康は、長い人生を楽しく、豊かに暮らすための、かけがえない土台です。その基本原則は、「食生活」「運動」「休養」です。「食生活」「運動」「休養」は、車の車輪のように、それぞれが互いに密接なかかわりをもってわたしたちの健康を支えています。

どれも不足したり、逆に多くとりすぎたりすると、体力・気力がなくなったり、病気になりやすくなります。

国保税の納期限内納付にご協力ください。納付には便利な口座振替をご利用ください。



国保は医療費の負担を軽減します。国民健康保険加入者の医療機関にかかった医療費の一部(自己負担額)を国保が負担し、残りの7割を自己負担します。高額の医療費を受けたときも、負担額を一定額に抑えてくれます。その年度に見込まれる繰出たの財政を確保し、一年間の財政を運営しています。その財源は、加入者から納めていただく国民健康保険税(国保税)と国からの補助金から成り立っています。



定期的な検診で健康をチェック

国民健康保険で安心して医療が受けられます

国保の運営を維持するための税率を改定します

国民健康保険国保は、国民の健康保持・増進を図る目的で創設された公的医療保険制度です。国民皆保険という考えに基づき、だれもが安心して医療を受けられることができる制度として、重要な役割を果たしています。市では、医療保険制度を維持するため、平均4.4割の税率改定をさせていただきます。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

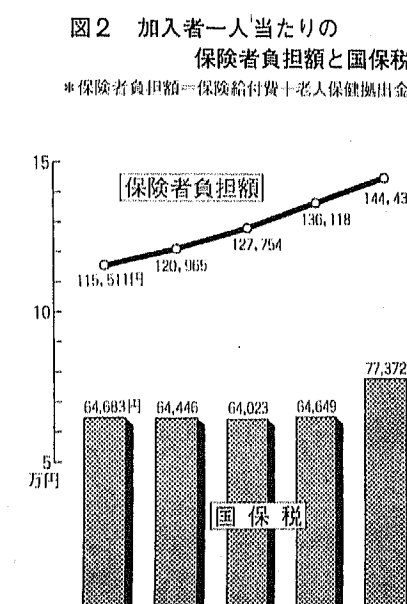


図2 加入者一人当たりの保険者負担額と国保税

図1は、越谷市の国保財政を収支項目別に表したものです。支出の大半を占める医療給付費は、医療機関に支払う医療費です。支出のおよそ4分の1にあたる老人医療費は、一般の加入者負担額とは異なる高齢者の医療費に充てるための資金です。その他は、保健事業や事務費などとなっています。これらの支出のうちおよそ4割が国保税で賄われます。残りのおよそ6割は、交付金のほか、全体の約5割を市の一般会計からの繰入金で賄っています。一人当たりの保険者負担

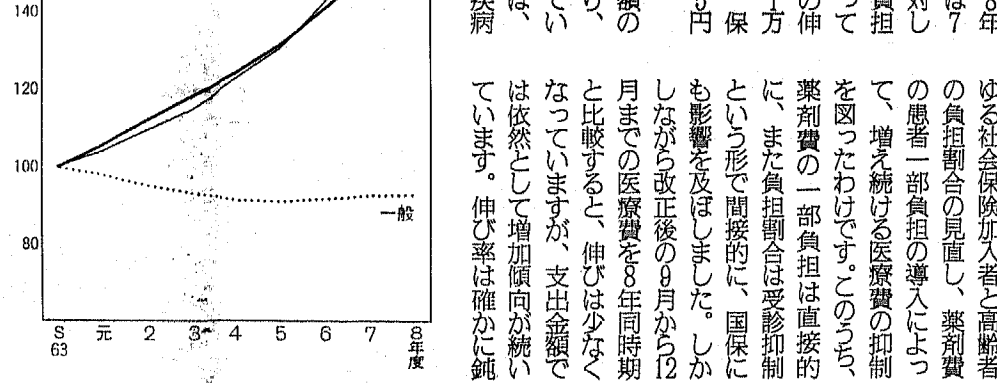


図3 被保険者数の伸び率(63年度を100とする)

図4は、越谷市の医療費の推移を示しています。医療費は年々増加傾向にあり、平成9年度は7億7,372万円に達しました。この増加は、高齢化の進展、医療技術の高度化などによる医療費の増加が主な原因です。また、生活習慣病の増加による慢性疾患の増加も大きな要因となっています。医療費の増加は、国保の財政に大きな負担を及ぼしています。そのため、税率の改定が必要となります。

図4 医療費の推移

平成10年度国民健康保険税計算例

例1 家族3人(世帯主、妻、子供1人)で平成9年分の給与収入が400万円(年収)で計算した場合の国保税はいくら?

400万円の給与収入は所得に換算すると266万円になります。給与所得から35万円を控除し、残りに税率7.6%を掛けます。ここで算出された175,560円と均等割額26,000円×3人で78,000円を合算します。

(計算式) 266万-35万円=231万円(課税対象額)
231万×0.076=所得割額175,560円①
26,000円×3人=均等割額 78,000円②
①+②=年税額253,560円(100円未満切り捨て)

例2 家族2人(世帯主62歳、妻)で平成9年分の年収収入が250万円(年収)で計算した場合の国保税はいくら?

250万円の年収収入は65歳未満の方の場合、所得に換算すると150万円になります。年収所得から33万円を控除し、残りに税率7.6%を掛けます。ここで算出された88,920円と均等割額26,000円×2人で52,000円を合算します。

(計算式) 150万-33万=117万(課税対象額)
117万×0.076=所得割額88,920円①
26,000円×2人=均等割額52,000円②
①+②=年税額140,920円(100円未満切り捨て)

- 1. 確定した年税額は1期~6期に分割して納めていただくこととなります。
- 2. 平成10年中に海外から転入された方は均等割額だけで計算され、所得割はあとから計算される場合があります。
- 3. 所得が33万円以下の世帯は均等割額の6割が減額となります。

国保の支出も依然として増加傾向

国保の支出は、平成9年度に比べて、昨年の9月に健康保険法が改正されたことにより、医療費の増加が顕著です。また、高齢化の進展による慢性疾患の増加も大きな要因となっています。医療費の増加は、国保の財政に大きな負担を及ぼしています。そのため、税率の改定が必要となります。

平成9年度は7億円の支出超過

越谷市では、平成9年度に7億円の支出超過が生じました。これは、医療費の増加が主な原因です。また、高齢化の進展による慢性疾患の増加も大きな要因となっています。医療費の増加は、国保の財政に大きな負担を及ぼしています。そのため、税率の改定が必要となります。

税率の改定で健全な国保運営を

平成10年度もこれまでの税率を据え置いた場合、おおよそ10億円を超える支出超過が生じます。このまま一般競争入札による一般競争入札による医療費の増加が続けば、国保の財政はますます悪化してしまいます。そのため、税率の改定が必要となります。税率の改定により、国保の財政は健全な運営を維持することができます。

問合せ 保険年金課国保係 市民税課諸税係

☎64-2111

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

食生活 1日30食品・バランスのとれた栄養を

生活習慣病を予防し健康を維持する食生活の第一のポイントは、栄養のバランスを考えて必要な栄養素を過不足なくとることです。そのためには1日30食品とすることを目標にいろいろな食品をまんべんなく食べましょう。

1日30食品をとるコツ
6つの食品群をバランスよく組み合わせると、無理なく1日30食品をとることができます。
6つの食品群
1. 主としてたんぱく質の供給源
2. 主としてビタミンとミネラルの供給源
3. 主としてカルシウムの供給源
4. 主としてカロボヒ(ビタミンA)の供給源
5. 主として繊維質の供給源
6. 主として脂質の供給源
ヘルシーライフをもたらす食生活指針
1. いろいろな食べて生活習慣病予防
2. 日常生活は食事と運動のバランスで
3. 減塩で高血圧と胃がん予防
4. 脂肪減らして心臓病予防
5. 生野菜、緑黄色野菜でがん予防
6. 食物繊維で便秘・大腸がん予防
7. カルシウムを十分とって丈夫な骨づくり
8. 甘い物はほどほどに
9. 禁煙、節酒で健康長寿

運動 手軽で効果バツグン・ウォーキング

いつでもどこでもだれにでも、手軽にできるウォーキングは健康効果も抜群です。1日1万歩を目標に歩けば、運動で消費したい1日のエネルギー量を達成できます。正しい歩き方を身につけて、Let'sウォーキング。

正しい歩き方で運動効果を高めよう
●肩はリラックスさせ、軽くひそめ、足の動きに合わせて前後に大きく振る
●呼吸は、1歩ごとに「吸う」「吸う」「はく」「はく」。足の動きに合わせてリズムカルに
●背すじを伸ばし、胸を張って堂々と歩く
●つま先で歩くと、足関節に負担がかかるので、かかとからつま先まで歩くとよい
●歩幅は、自分の歩幅の約1.5倍程度に設定するとよい
●歩幅は、自分の歩幅の約1.5倍程度に設定するとよい

休養 あなたの心は疲れていませんか?

過労やストレスは心身の健康を脅かします。ストレスと無縁で暮らすことのできない現代人にとって、真の休養を手に入れることは重要課題です。そのためには、単に疲れを解消するだけでなく、心にもたっぷりの栄養を与えることが必要です。上手に休養をとって真のゆとりを手に入れましょう。

健康づくりのための休養指針(厚生省)
1. 生活リズムを
2. ゆとりの時間でのみある休養を
3. 生活のなかにおアシスを
4. 出会いときずなで豊かな人生を

病気、健康の「境界型」

“まだ安心” いや “今が肝心”
◎健康はあなた自身が管理していくものです。グルメ志向に走るのではなく、自分の食生活を振り返ってみるゆとりを持ちましょう。宴会では、“食べない、飲まない”と言える勇氣を持ちましょう。

生活習慣病はなぜこわいのか?
1. 生活習慣病ってなあに?
2. 生活習慣病はなぜこわいのか?
3. 生活習慣病はなぜこわいのか?

生活習慣病はなぜこわいのか?

生活習慣病ってなあに?
日本人の死因の2/3を占める、がん、脳卒中、心臓病をはじめ、近年増えている糖尿病や肝臓病などの発症や進行には、いずれも生活習慣が深く関わっています。長年にわたる偏った食事や運動不足、お酒の飲みすぎ、喫煙などの生活習慣が引き金となって発症してくるものが、これらの“生活習慣病”なのです。死に至る怖い病気も、その原因は毎日の生活のなかに潜んでいるのです。

☎64-2111

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

☎64-2111

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

☎64-2111

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

☎64-2111

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

☎64-2111

〒343-0292 越谷市

〒343-0292 越谷市

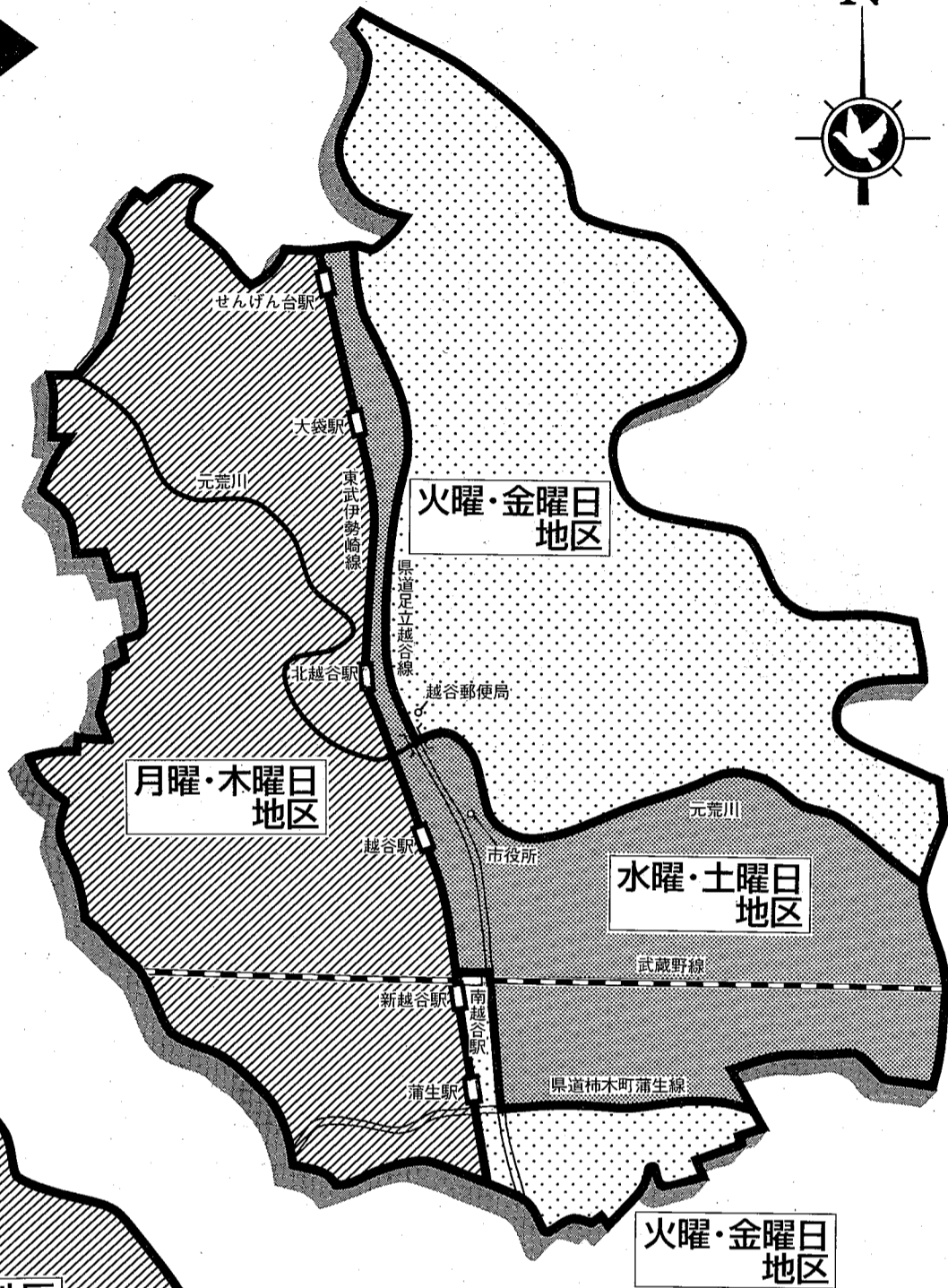
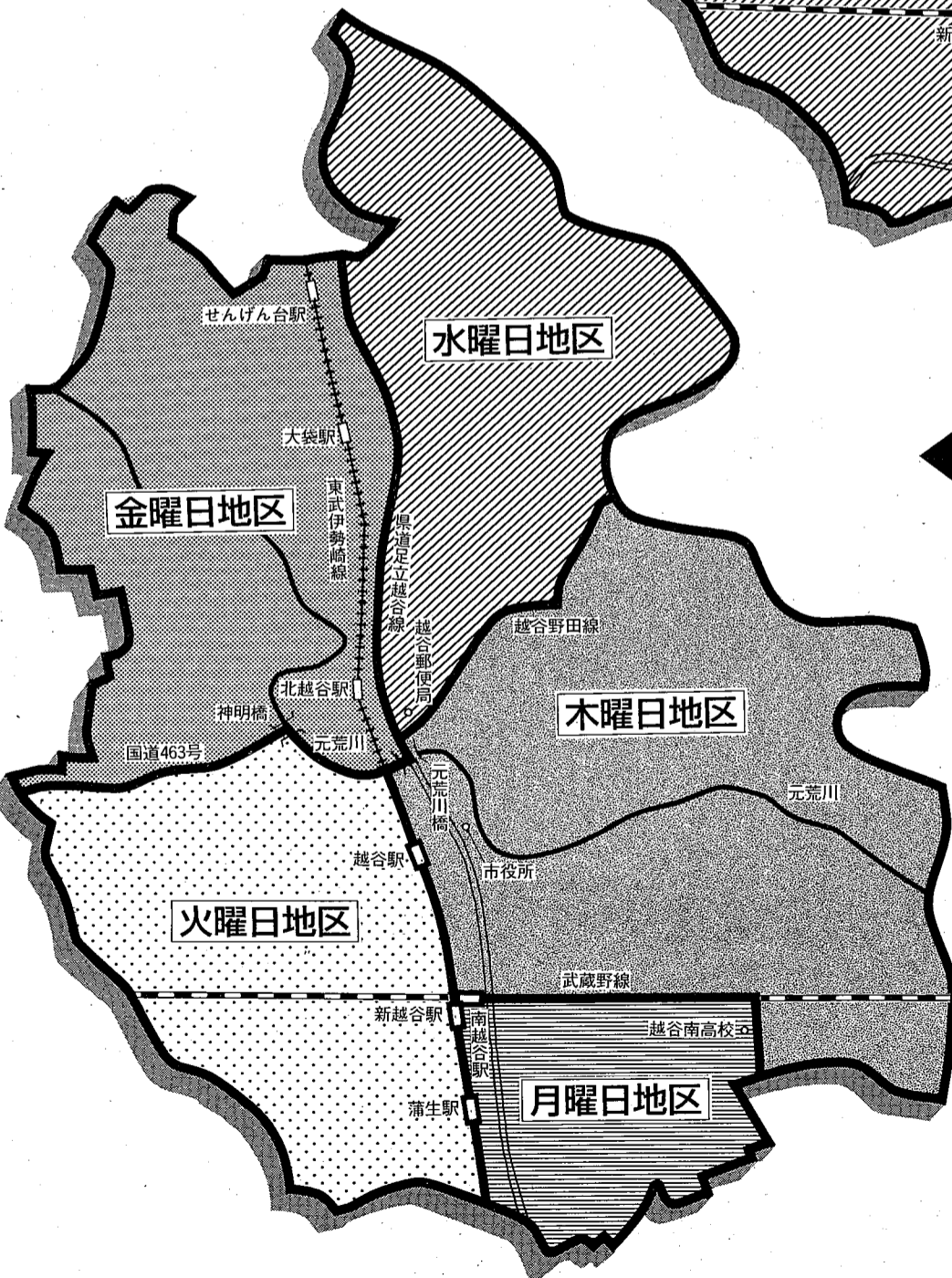
〒343-0292 越谷市

燃えるごみ収集区域



燃えるごみは、透明・半透明の袋で出しましょう。

ペットボトルなどのプラスチック製品は燃えるごみです。金属のキャップをはずしてお出してください。



燃えないごみ収集区域



燃えないごみは袋から出してカゴに入れましょう。

ビンなどのキャップははずして、金属のものは燃えないごみ、プラスチックのものは燃えるごみにお出してください。

*ビン、缶などを分ける必要はありません。市では、資源化センターでビンは色別に分けて、アルミ、鉄などの資源も選別して、できるかぎりの資源化、原材料化を図り、埋め立てゼロを目指しています