

# こしがや

『広報こしがや季刊版』は4月・7月・10月・1月の15日に発行。  
季刊版のほか『お知らせ版』(毎月1日)を発行しています



健康づくりの秋、みんなで楽しくハッポちゃん体操!!

〈まちは楽しい宝島〉 団塊世代のセカンドライフ ～地域デビューしませんか～	2～5
<b>特集</b> 健康づくりの秋 生活習慣見直しガイド	6～11
 リサイクルプラザがオープンします	12～13
<b>特集</b> 写真で振り返る 越谷…③	14～15
 田んぼの取り組み	16
ときめき★インタビュー 劇団四季指揮者 井上 博文 (いのうえ ひろふみ) さん	17
《イベントガイド》 サンシティ、科学技術体験センター、児童館コスモス・ヒマワリ、 老人福祉センターけやき荘・くすのき荘・ゆりのき荘、越谷市民プール	18～23

「生涯学習メニューTRY(トライ)」が折り込まれています



# 団塊世代のセカンドライフ

## 地域デビュー しませんか

シルバー人材センターの仕事



初夏に開かれた論語入門講座(がもう楽生塾)

平成19年から団塊の世代（昭和22年～24年生まれの方）が定年退職を迎えます。

越谷市にお住まいの団塊世代の方は約

1万8000人（平成18年版統計年報から）。

生活の軸足が会社から地域社会へ移っていくなかで、

充実したセカンドライフを送るにはどうすればよいのか。地域でボランティアを始める、生涯学習を通して地域に居場所を見つける、もう少しだけ働いてみる……。

今号では、まだまだ元気な皆さんの力を地域社会で活かせるよう、そのヒントとなる取り組みを紹介します。また、一足早く地域社会で活躍している方たちへのインタビューを紹介していきます。

食のサイクルについて考えるため、菜種油用の菜の花の栽培に参加しました（シニアネット“変身ing”）



# 始めませんか ボランティア

平成19年以降、労働力不足や社会保障費の増大が懸念される一方で、新たな地域活動の担い手として団塊世代の方たちへの期待は高まっています。まずは身近な所から、自分に合ったボランティア活動を始めてみませんか？



## ボランティアセンターを ご利用ください

ボランティアセンターは中央市民会館2階です

ボランティアセンターでは、住民参画活動を支援することにより地域のボランティア活動のネットワークを進めています。また、身近な所でボランティア活動に参加できるよう、活動に関する相談、情報・資料の提供、学習や啓発を行っています。

問合せ 社会福祉協議会・ボランティアセンター  
☎9666113211

### まずはご相談を！

センター内のボランティア相談コーナーでは、ボランティア活動に関する相談、情報・資料の提供等を行っています。

「ボランティア活動について知りたい！」「ボランティア活動に参加したい！」「ボランティアを募集したい！」などボランティアに関するさまざまな相談をボランティア経験豊富な相談員がお受けします。

### 登録手続きを行うと…

①ボランティア情報誌を送付します  
(ボランティア活動情報の提供)

②ボランティア保険の対象となります  
(ボランティアセンターで把握する、市民の方の活動中のケガ・事故等を保障)

③ボランティア活動に対する評価・表彰の対象となります  
まず

### ●登録までの《step》

《step1》自分でできそうなボランティア活動を探す

《step2》体験してみる

《step3》自分で続けていけると考える活動を決め、3回活動する

《step4》登録する

相談・登録の手続きは、月曜～土曜日(祝日を除く)の午前10時～午後4時に直接ボランティア相談コーナーへ。

### 受講できます、ボランティア講座

ボランティアセンターでは、ボランティア活動を始められる方に、基礎知識や援助方法などの講座を開催しています。また、実践者に対して、活動やグループの資質向上を図るために、講座を開催しています。

今後の講座の予定についてはボランティアセンターへお問い合わせください。



8月に開かれたボランティア入門編・地域力養成講座

## 募集中です!! 公園の維持・管理ボランティア

市では、安全かつ快適に利用できる公園の環境づくりを目指し、市内公園の清掃や施設点検などの活動を行っていただけるボランティア団体を募集しています。

対象は、市内在住・在勤・在学の方で構成される3人以上の団体です。

申込み・問合せ

公園緑地課 ☎963-9225

### インタビュー

斎藤さん「プレーパークをつくる会の活動と兼ねて公園の清掃も行っています。やりたいことをやっていると人生楽しくなりますよ」

星野さん「リタイアした方や、子育てを終えた方もやってみるとよいのではないのでしょうか。公園にいるといろいろな出会いもありますよ」



きれいになった公園で思いきり遊ぶ子どもたち



東越谷第7公園を清掃する「越谷にプレーパークをつくる会」の斎藤光子さん(70歳・写真左)と星野久美子さん(50歳)

# 生涯学習を通して 地域で生きがい & 仲間づくり!

## がもう楽生塾 ～男性のための地域デビュー講座～

団塊世代を中心に、定年退職された方も現役の方も、地元越谷に居場所を見つけ、友人、仲間づくりをしませんか。今までに培った豊富な経験と情報を次世代につなげ、自立した生きがいのある人生を過ごすため、がもう楽生塾ではさまざまな分野から講師の方を招き、多種多様な講座を開催しています。



市内ウォッチングで  
蒲生西町の久伊豆神社を  
訪れました



初夏の講座に参加された瓦曾根在住の秋山靖雄さん  
(64歳・写真左)と登戸町在住の鷹取弘資さん(60歳)

### インタビュー

秋山さん 「越谷市に30年以上住んできましたが、今まで地元のことをあまりにも知らなかったので参加してみました。市内ウォッチングでは越谷を見直すいい機会になったし、ほかにも自分が関心を持ってこなかったことを学べて、すごく充実しています」

鷹取さん 「若いころは自治会など地域活動に取り組んでいたのですが、転勤で一度越谷を離れた時期があり、それから地元を向けることが少なくなっていました。何か地元に関わりたいという思いから参加したのですが、顔見知りも増えましたし、満足しています」

がもう楽生塾秋季講座の日程、内容は今号に折り込まれている『生涯学習メニュー』をご覧ください。冬季講座は1月～3月に開催します。

問合せ

蒲生地区センター・公民館 ☎988110600

## シニアネット”変身ing”

心豊かに楽しく『学ぶ』『遊ぶ』『奉仕』のシニアライフを

シニアネット”変身ing”は平成14年8月、越谷NPOセンターが主催した「おじさん変身講座」に参加したメンバーの皆さんが設立しました。現在は主に男女共同参画支援センターを中心に活動を続けています。会社人間から地域社会人間へと「変身」するためのヒントを代表の宮本裕司さんに伺いました。



宮本裕司さん(69歳)

### インタビュー

宮本さん 「退職後は自由に使える時間をどのように使うか自分で決め、自らが動かなければなりません。新しいことに挑戦をするか、これまでの経験を活用したいのか、趣味を楽しむか、仲間をつくるか、まずはゆとりよく考えてみた方がよいでしょう。市内にはわたしたちの団体以外にもいろいろ集まりがありますし、興味があれば、気軽に門をたたいてみてはいかがでしょうか」

主な活動内容は、月例会(卓話会あり)、男の料理教室(年間6回)、ゴルフ会(年間6回)、音楽による高齢者施設の慰問、ハイキング会、各種見学会、初心者パソコン教室の開催などです。現在は会員31人(女性4人)、年会費は3000円。



男の料理教室



バードウォッチング

問合せ

シニアネット”変身ing”・宮本 ☎963116083

ちよつとなら... **まだまだ仕事ができるかな!**

**シルバー人材センターをご利用ください**



シルバー人材センターでは、健康で働く意欲のある60歳以上の方が、会員として登録しています。お客様から依頼を受けた仕事に、会員が就業し、仕事の種類や量に応じて配分金が支払われます。

**会員になろう!**

入会を希望する方は、毎月開かれる入会説明会にご参加ください。会員の方には、ふすま張りや植木のせん定等、就業に結びつく技能講習会を実施しています。入会説明会の日程等、詳しくはシルバー人材センターにお問い合わせください。

**シニアワークプログラム (SP事業) がスタート!**

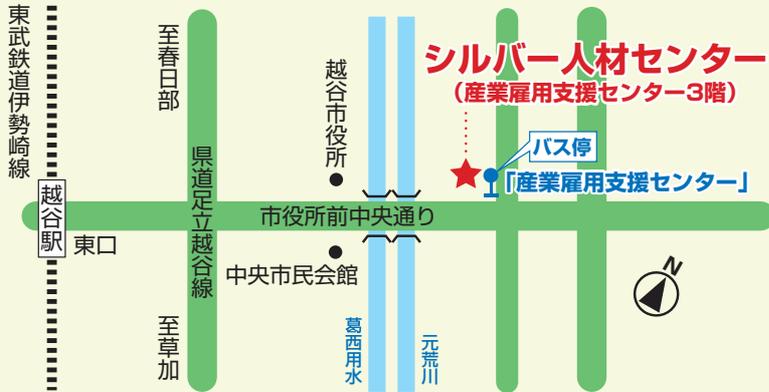
60歳代前半層を中心とする高齢求職者等を対象に、業種に応じた基礎的な知識・技能等の講習を実施して、雇用・就業の支援を行うものです。平成19年度は、「清掃スタッフ講習」「スーパーマーケット講習(2回)」「造園・緑地管理アシスタント講習(1月〜2月ごろ)」を予定しています。

\*受講料は無料です

\*申込みは、電話でシルバー人材センターへ

問合せ

シルバー人材センター ☎ 967114311



**シニアワークプログラム**



**スーパーマーケット講習**

- 内容 スーパーマーケットでの仕事に役立つ講習
- 日時 11月6日(火)・7日(水)・8日(木)・13日(火)・14日(水)  
午前10時～午後3時 (若干の変更あり)
- 会場 産業雇用支援センター
- 対象 60歳代前半の方20人(先着順)

\*「清掃スタッフ講習」「造園・緑地管理アシスタント講習」についてはシルバー人材センターへお問い合わせください

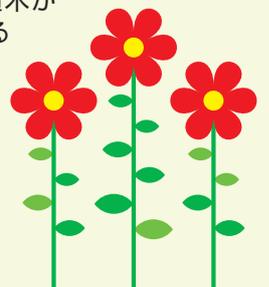


シルバー人材センターの会員としてサンシティの花や植え込みに水をまく  
高橋俊之さん(69歳・写真左)と大貫哲男さん(68歳)

**インタビュー**

高橋さん 「サンシティを訪れる方が少しでも楽しい気分になれる。そのことに貢献できるのがうれしいですし、自分の健康のためにも非常によいと思います」

大貫さん 「もともと何もせずにはられない性格で、家にじっと座っているのは退屈だと思っていました。盆栽や植木が好きな自分に向いている仕事ですね」



健康  
づくり  
の秋

## 生活習慣見直しガイド

問合せ 保健センター ☎978-3511



「健康づくりの秋」がやってきました。より健やかで心豊かな毎日を送るために、あなたの生活習慣を見直してみませんか？今号では、皆さんの健康を第一に考えるハツポちゃんが健康づくりをご案内します。今話題のメタボリックシンドロームについて知り、「メタボ予防」または「脱メタボ」に取り組みましょう。

こんにちは！ハツポちゃんです

健康でいきいき暮らせる期間を延ばすため、平成15年に策定した健康づくり行動計画「いきいき越谷21」のマスコットです。



11ページでは、わたしの名前がついた体操を紹介します！

「メタボリックシンドローム」、皆さんはご存じですか？略して「メタボ」と呼ばれるこの病気について、越谷市医師会の医師、大越恭二さんにお話を伺いました。



**Q** 先生、メタボリックシンドロームって何ですか？

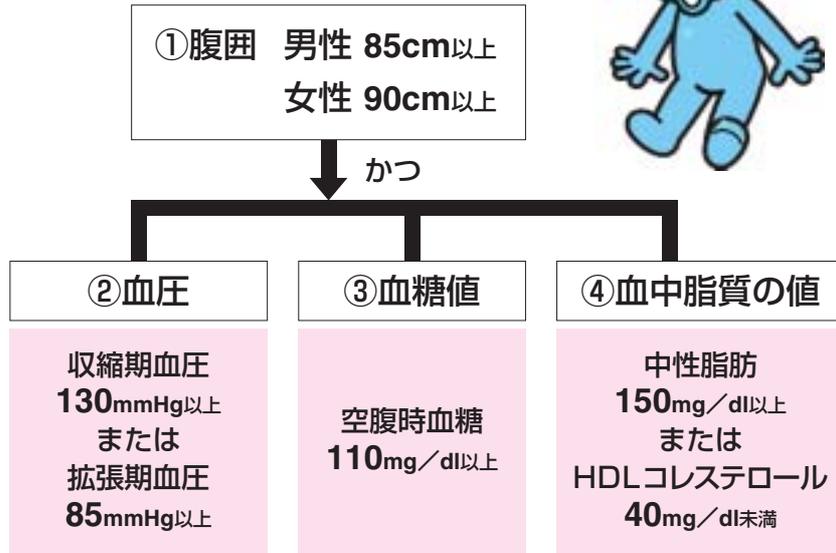
**A** 内臓脂肪の過剰な蓄積と脂質異常、高血圧、高血糖などが複合した新しい疾患概念です。一つ一つの症状は深刻でないものでも、放置し続けると脳卒中や心筋梗塞など生命を脅かす病気を引き起こす可能性が非常に高くなります。



越谷市医師会  
大越恭二さん

そのまましておくと**危険！**  
メタボリックシンドロームとは？

## メタボリックシンドロームの診断基準



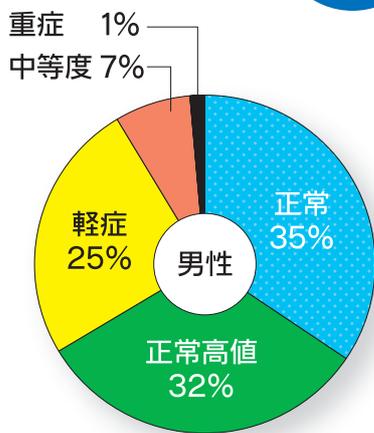
①かつ②～④の2項目以上当てはまれば→メタボ  
(1項目なら→メタボ予備軍)

**A Q**

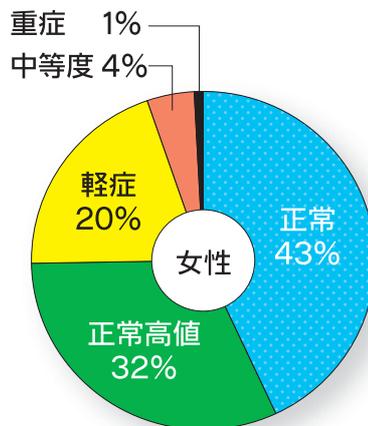
そのままにしておくとおくと大変ですね。どうしましょ？  
まずは、自分の現状を把握することが大切です。診断基準(左図のとおり)に該当する方は、医療機関を受診して適切なアドバイスを受けてください。  
(先生、ありがとうございました。)

グラフ1

# 血 圧



血圧とは、血液が流れるときに、血管の壁にかかる圧力のことです。血圧が高いと血管の壁に絶えず大きな圧力がかかり、動脈硬化が進行して血管がつまり、多くの循環器病の原因となります。



**結果** 越谷市の結果では、軽症から重症高血圧の割合は年齢に伴い上昇しています。受診者全体の28.2%の方に血圧異常が見られ、女性より男性が多いです(グラフ1)。また、降圧剤(血圧を下げる薬)を内服している方は年齢とともに増加しています。なかでも40代から50代にかけての増加が目立ちます。

	異常なし		要指導		要医療
	正常血圧	正常高値	軽症高血圧	中等度高血圧	重症高血圧
収縮期血圧	130未満	130～139	140～159	160～179	180以上
拡張期血圧	85未満	85～89	90～99	100～109	110以上

\*単位はmmHg。正常高値の指導区分は、総コレステロール値等を参考にして判断します

## 保健師がみる 市民の皆さんの健康状態

メタボのかけが潜んでいる！

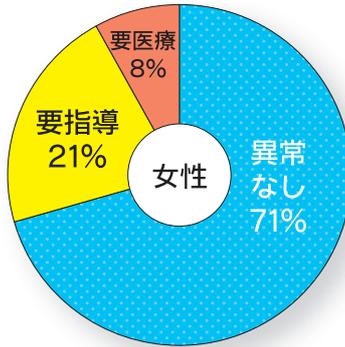
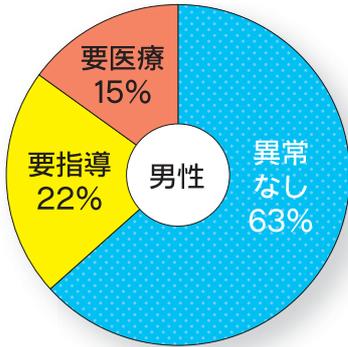
平成18年度に実施された越谷市基本健康診査の結果から、メタボリックシンドロームに関連のある「血圧」「血糖」「総コレステロール」のデータをピックアップしました。

基本健康診査の受診者数(18年度)

	男性(人)	女性(人)	合計(人)
35歳～39歳	506	1,036	1,542
40歳～49歳	833	1,812	2,645
50歳～59歳	1,379	3,978	5,357
60歳～69歳	4,023	7,449	11,472
70歳以上	3,853	5,162	9,015
合計	10,594	19,437	30,031

グラフ2

# 血糖



	異常なし	要指導	要医療
空腹時血糖値(mg/dl)	110未満	110~125	126以上
ヘモグロビンA1c(%)	5.5未満	5.5~6.0	6.1以上

血糖値が高い状態が続くと、血糖をコントロールするホルモン(インスリン)の分泌や働きが低下し、全身の血管に障害が起きることでさまざまな合併症を引き起こします。

## ヘモグロビンA1cとは?

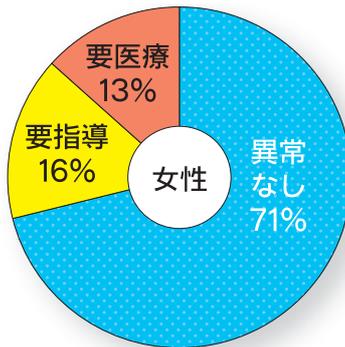
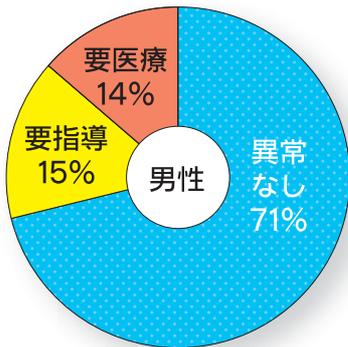
ヘモグロビンA1c(エー・ワン・シー)検査は、過去1カ月~2カ月間の平均的な血糖の状態を知る検査です。

## 結果

越谷市の結果は、男女とも60歳~70歳前後の方は異常なしの判定ですが、基準値を超える方の内訳では「要医療」が男性に多く見られます(グラフ2)。血糖値が少し高めの状態の方は早めの対処を心がけましょう。

グラフ3

# 総コレステロール



異常なし	要指導	要医療
150~219(150~239)	220~239(240~259)	240以上(260以上)

\*単位はmg/dl。50歳以上の女性は( )内の数値を適用

コレステロールは、ホルモンや胆汁、細胞の膜を作る材料になるものです。ただし、血液中にコレステロールなどが多くなると(高脂血症)、心臓から全身に血液を送る動脈の内側にコレステロールがたまり、さまざまな病気を引き起こします。

## 結果

越谷市の結果をみると、判定は男女とも同じような割合(グラフ3)ですが、35歳~49歳の方は、「異常なし」は女性に、「要医療」は男性に多い傾向があります。



なるほど。ポイントは食生活と運動ですね。

**A**

「食へすぎ」「運動不足」を解消することが必要不可欠ですね。

**Q**

それでは、メタボを撃退するには?

各年齢層を比較すると、30代から40代、40代から50代において「異常なし」の割合の減少と「要医療」の割合の増加が目立ちます。メタボリックシンドロームは日ごろの生活習慣が大きく影響するものです。規則正しい生活を心がけましょう。

**A**

**Q**

市民の皆さんの健康について、どのような心配がありますか?

保健センターの成人保健担当職員に聞いてみました!

## 考察のまとめ



# メタボはイヤだ！どしどし

生活習慣を見直そう！

## 食生活編

### まず知ろう、今の食習慣 考えよう、これからの食生活

皆さんの毎日の食生活はいかがでしょうか？次の①～④の  
ついでにくらい実行できているかチェックしてみましょう。

#### ①朝食を食べて いますか？

朝食を食べて元気な1日の始まり  
です。寝る前に食べ過ぎてしまうと  
しっかり食べられないですよ。

#### ②主食・主菜・副菜の そろった食事ですか？

栄養素はそれぞれの相互作用によ  
って体に吸収されます。栄養素は食  
事からとり、健康食品やサプリメント  
に頼らないようにしましょう。



#### ③野菜をたっぷり 食べていますか？

1日350g<sup>※</sup>の野菜を食べま  
しょう。生よりも火を通したほ  
うが多く食べられます。

#### ④楽しく食事を していますか？

家族や仲間と楽しく食べましょ  
う。会話は食事をおいしくする最大の調味料。食べ  
すぎの原因となる早食いも防止できます。



#### 健康を考えた料理 「しあわせレシピ」

健康づくりを支援す  
る地区ボランティア組  
織「食生活改善推進員  
(ヘルスメイト)」の皆  
さんが編集したレシピ  
集「しあわせレシピ」  
を保健センターと各地  
区センターでお配りし  
ています。

#### インターネットで健康チェック

埼玉県国民健康保険団体連  
合会ホームページ「さいたまこ  
くほweb」では、子どもから大  
人まで楽しく健康状態をチェ  
ックできる「健康まもるくんラ  
ンド」を公開しています。健康  
に関するクイズもあるので、挑  
戦してみたいはいかがですか？

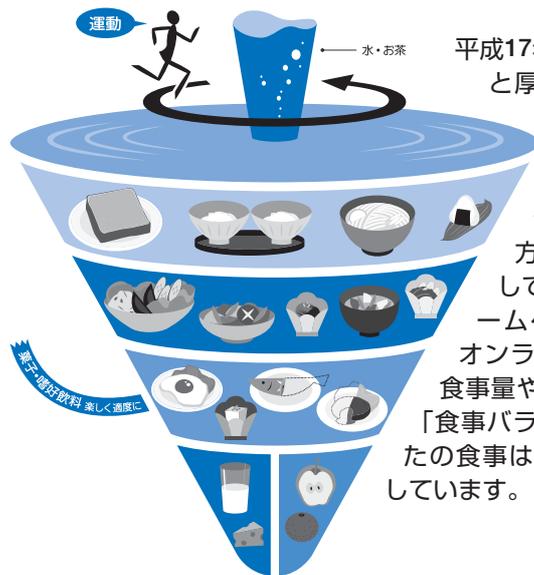
ホームページアドレス  
<http://www.saikokuhoren.or.jp/pages/08.html>



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

を活用しましょう



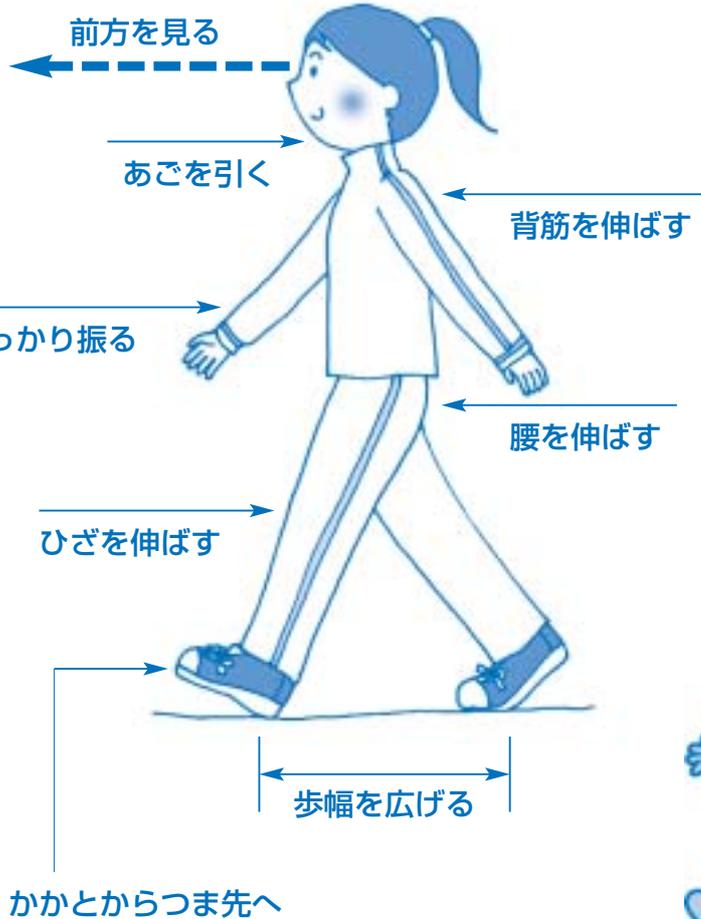
平成17年6月に農林水産省  
と厚生労働省により決  
定された食事バ  
ランスガイド  
は、1日の食事量  
や食事の組み立  
方をわかりやすく示  
しています。内閣府ホ  
ームページ「政府広報  
オンライン」では、1日の  
食事量や献立について学ぶ  
「食事バランスガイド・あな  
たの食事は大丈夫？」を公開  
しています。

ホームページアドレス  
[http://www3.gov-online.go.jp/gov/tsushin\\_flash/200509/f\\_food\\_guide\\_s.swf](http://www3.gov-online.go.jp/gov/tsushin_flash/200509/f_food_guide_s.swf)

# 自分に合った ペースで!

ウォーキングの前後には  
体操をしましょう!

腕をリズムカルにしっかり振る



運動編

「歩く」ことから始めよう



## 歩こう! 越谷マップ



市内7つのウォーキングコースを紹介しています。「歩こう! 越谷マップ」は体育課(第二庁舎4階)でお配りしています

## 講座ご案内

効果的に「歩く」ために

市では、運動習慣のない方、体を動かすきっかけづくりのために、次の講座を開催しています。

### とうし ●糖脂を燃やせ! 医師と歩こう「ウォーキング教室」

糖尿病専門医などの保健医療スタッフといっしょに、会話を楽しみながらウォーキングをしませんか? 糖や脂肪を燃やすのに効果的な歩き方のアドバイスや、糖尿病予防ミニ講話も行います。

〈日時・会場〉 11月11日(日)、9:30~12:00 総合体育館

〈対象〉 血糖値の気になる方

〈申込み〉 事前に電話で保健センター ☎978-3511へ

### ●健康体操教室ウォーキング編

ストレッチ、ウォーキングの2日間のコースです。越谷の風景を楽しみながら歩きますか?

〈日時・会場〉

①11月27日(火)・12月4日(火)

9:30~11:00 総合体育館

②12月5日(水)・12日(水)

14:00~15:30 南体育館

③12月6日(木)・13日(木)

9:30~11:00 保健センター

〈対象〉 基本健康診査受診者

〈申込み〉 事前に電話で保健センター ☎978-3511へ

## 禁煙のススメ

### 禁煙講座

「禁煙したいけれど、なかなかうまくいかない」。そんなあなたの禁煙をサポートします。

たばこの煙の主な成分である一酸化炭素は、血液中の酸素を運ぶ力を弱めるため、肺や体のあらゆる組織が酸欠状態になってしまいます。講座では、スモーカーライザーを使って呼気中の一酸化炭素濃度を測定します。

〈日時・会場〉  
11月17日(土)  
13:30~16:00  
中央市民会館

〈申込み〉  
事前に電話で  
保健センター ☎978-3511へ





足腰の筋力を強め、バランス能力を向上させる体操です。「越谷市の歌」をアレンジした音楽に合わせて楽しく体操できます。なお、8が付く日(毎月8日・18日・28日)は地区センターを会場に「みんなで覚えよう!ハッポちゃん体操公開練習」を開催しています。日時等詳しくは広報こしがやお知らせ版をご覧ください。また、体操のビデオテープは保健センターで貸し出ししています。どうぞご利用ください。



## 運動編

# いきいき越谷健康体操 ハッポちゃん体操



体操のパフレットは保健センター等でお配りしています

## 公開練習でお会いしました! ハッポちゃん体操普及員



(左から)  
川上節子さん 前澤明男さん 関根とみ子さん

## コラム



### あなたの心は 元気ですか?

心の健康は、いきいきと自分らしく生きるために重要です。心の健康を保つには、心身の疲労回復と休養が欠かせない要素となっています。

### 心の疲れを感じたら

～相談窓口のご案内～

下記の窓口で保健師または精神保健福祉士が相談に応じます。

- ・保健センター ☎978-3511
- ・市役所障害福祉課 ☎963-9164
- ・越谷保健所 ☎964-1266

\*なお、眠れなかったり、食欲がなくなったり、気分が沈んだりといった症状が1カ月以上続くようでしたら、専門医にご相談ください

#### Q 普及員となるきっかけは?

：広報紙でこの体操を知り、普及員講習会に参加しました。普及員証をいただいたことで、しっかり体操を覚えてPRしなければと思いました。

#### Q 主な活動は?

：公開練習への参加呼びかけや、市の健康体操教室のお手伝いをしています。

#### Q これから体操を覚える皆さんに一言を!

：多少ずれても気にしないで、次の動きから合わせていけば大丈夫ですよ。わたしたちとっしょに楽しく体操しましょう。

# リサイクルプラザが

## オープンします

**11月1日  
OPEN!!**

問合せ 環境資源課 ☎963119180

市のリサイクルの拠点施設として11月1日(木)に「越谷市リサイクルプラザ」がオープンします。ごみやリサイクルについて楽しく学べるリサイクルプラザに皆さんぜひお越しください。

### リサイクルプラザって何？

#### ●施設案内

資源化施設・啓発施設・業務施設があります。

#### ◎資源化施設

市内で回収されたびん、缶、燃えないごみ、粗大ごみを破碎、選別して資源化します。

#### ◎啓発施設

市におけるごみ・リサイクルに関する最新の情報を提供するとともに、学習機能を備えています。

また、リサイクル関連イベント(粗大ごみを修理再生し、販売するリユース展等)などを行う予定です。

#### ●啓発施設の利用案内

〈開館時間〉午前9時～午後5時

(月曜日、祝日、年末年始を除く)

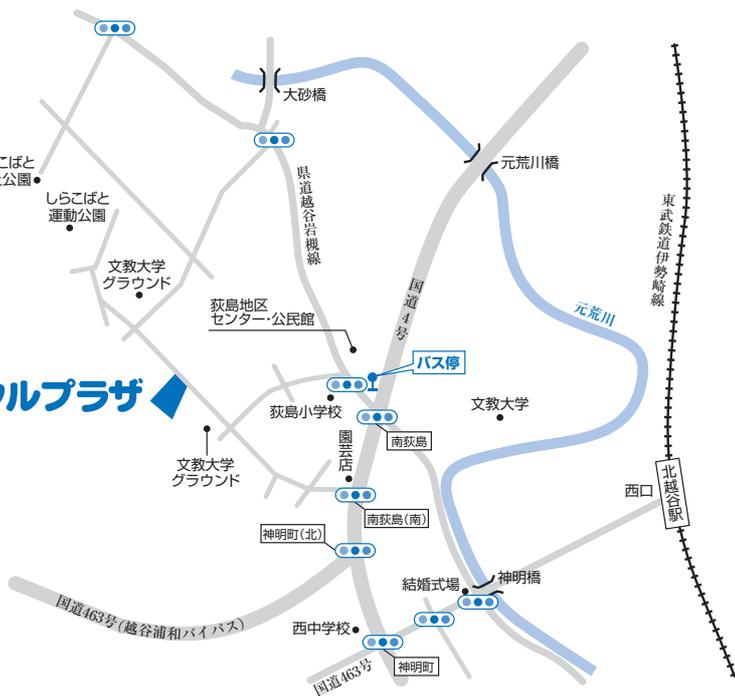
〈費用〉入場無料

\*見学通路を通じて、資源化施設の選別作業も見学できます

### 粗大ごみの受付電話番号が変わります

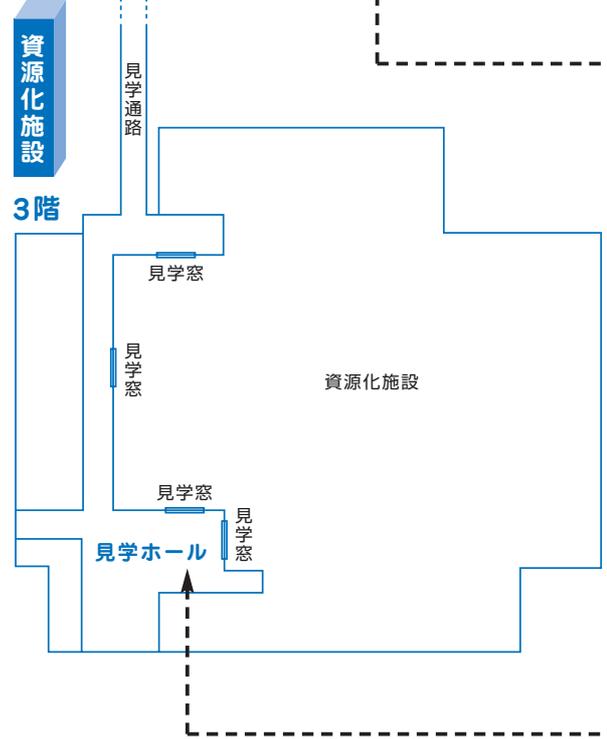
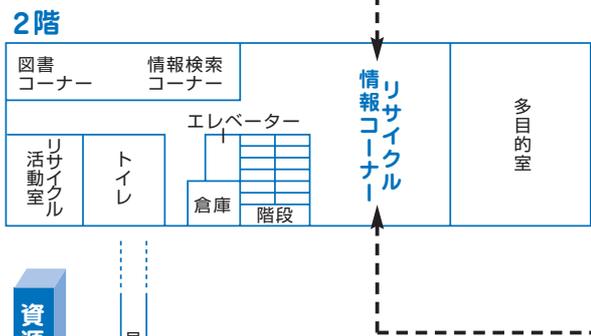
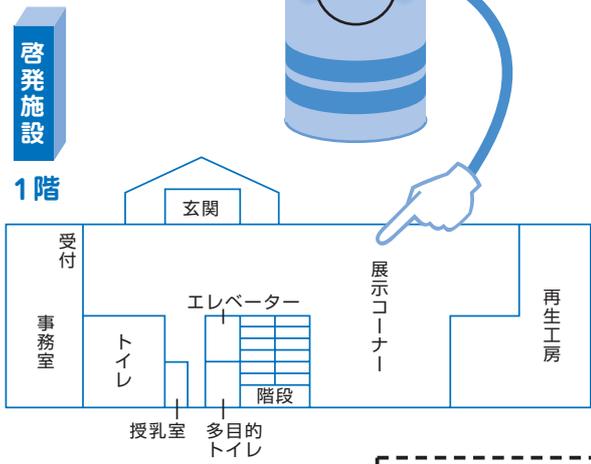
受付事務が環境資源課からリサイクルプラザに移るため、粗大ごみ予約専用電話番号が11月から☎963115300が☎973115300に変わります。

### リサイクルプラザ



バス利用の場合は、  
朝日バス  
越谷駅西口1番乗り場  
「岩槻駅」「水上公園」行き  
「荻島小学校」下車  
徒歩約10分です。

啓発施設の  
展示コーナーでは、  
再生工房で修理した家具等を  
販売するリユース展なども  
行われる予定だよ！



\*土曜・日曜日は作業をしていません

# 学校建設、治水対策、都市基盤整備に追われた年代



蒲生小学校の校庭で行われた蒲生第二小学校の始業式。反対側では蒲生小学校の始業式が行われていました（昭和44年）

鉄道や幹線道路の整備、区画整理事業による宅地造成などにより、昭和40年代から50年代初めにかけて、越谷市は急激に人口が増加し、小・中学校をはじめとする公共施設の建設、大雨の被害を最少にとどめる災害対策が喫緊の課題でした。

その後、越谷市は、新旧住民のふれあいや地域のコミュニティづくり、災害に強い都市づくりを進めてきました。

人口の急増に象徴された昭和40年代には、児童・生徒の増加に対して毎年、各学校の校舎の増築、改築などが進められるとともに、南越谷小学校、蒲生第二小学校、東越谷小学校、富士中学校など、小学校9校、中学校2校が新設されました。それでも教室が足りず、プレハブ校舎での勉強が続きました。

昭和50年代に入っても児童、生徒の増加は続き、7年間で9校の小学校が、中学校も栄進中学校をはじめ、9年間で8校が建設されました。1年間に3校開校する年もあるなど、50年代だけで17校の学校が開校し、市の財政の中で、教育費が大きな割合を占め続けました。

## 度重なる浸水被害 災害に強い都市づくり

古くから「水郷こしがや」と呼

ばれ、市内には、元荒川、大落古利根川、中川、綾瀬川、新方川など多くの河川や用水が流れています。しかし、台風などの大雨のたびに水害が起こり、生活や農産物に大きな影響を与えてきました。昭和22年9月、埼玉69町村のうち62町村を水没させたカスリーン台風の襲来による利根川決壊は越谷市にも大きな被害をもたらしました。また、急激な都市化により、水田の宅地化が進み、水田の持つ保水機能が低下し、集中豪雨による浸水被害が起こるようになりまし

た。このような状況の中、昭和50年代に入ると56年10月の台風24号では、市内での床上浸水223戸、床下浸水1851戸の被害がありました。また、57年9月の台風18号では、床上浸水3610戸、床下浸水3869戸の被害に達し災害救助法が適

用されました。

さらに61年8月の台風10号では、床上浸水1835戸、床下浸水3485戸の被害がありました。以後、河川の拡幅や橋の架け替え、調節池の整備など河川整備事業が喫緊の課題となりました。

## 新旧住民の仲間づくり スポーツ・レクリエーション 都市を宣言

まちづくりに目を向けると、昭和49年には、全国に先駆けて「スポーツ・レクリエーション都市」の宣言を行い、スポーツやレクリエーションを通しての仲間づくりと健康で明るいまちづくりを目指しました。宣言以降、市では「健康は家庭の宝」を合言葉に、スポーツ・レクリエーション団体・指導者の育成、施設の整備・充実に努めました。

## 学校建設

人口の急増に伴う、児童・生徒の増加に対して、昭和44年から50年にかけて毎年のように校舎の増改築や新たな学校が建設されました。写真は富士中学校の授業の様子(昭和47年、写真下)と建設中の蒲生南小学校(昭和48年、写真右上)、弥栄小学校(昭和50年、写真右下)。



## 台風

昭和56年の台風24号による大雨の影響で浸水した弥栄町(写真左)。大成町の元荒川でははんらんを防ぐための土のうが積まれました。



## スポーツ・レクリエーション都市宣言

昭和49年11月3日に東越谷小学校で開かれた市民体育祭にあわせ都市宣言が行われました。当日は市内3カ所からパレードが行われました。



# 田んぼの取り組み



前号のトピック「田んぼ」では、稲や作物を育てている田んぼに、自然環境にやさしい機能が備わっていることがわかりました。さて、現在では食の安全・安心への関心が高まり、地場農産物を地元で消費する「地産地消」の取り組みが注目を集めています。その中で、市内の学校給食でも昭和62年にクワイ、平成13

年に長ネギ、小松菜、16年にみず菜、18年にほうれん草の地場農産物の使用を始めました。

また、17年11月からは県内3市1町(桶川市ほか)とともに初めて学校給食米に、県の推奨米である「彩のかがやき」の使用を始めました。今号では、そんな田んぼの学校給食への取り組みについてご紹介します。

問合せ 農政課 ☎963-9193



たけすけ  
齋藤 武佑さん  
北後谷在住(70歳)  
「彩のかがやきで  
子どもの笑顔の  
かがやきを!」

市内で3年前から「彩のかがやき」を作り始めている齋藤さんにお話を伺いました。齋藤さんの田んぼのお米は、2年前に学校給食に出されるようになってから、小学校に通うお孫さんも食べているのだとか。

## 生産者の方に

### 伺いました

皆さんは、学校給食に越谷で生産されたお米が取り入れられていることをご存じですか?

平成17年度の学校給食に「彩のかがやき」を取り入れて、たいへん好評だったことから、18年度も取れたての新米を11月から3カ月間学校給食に取り入れ、今年度は11月から5カ月間、学校給食に出される予定です。

## んぼから 学校給食への道のり

われると作りがいがありますね」と齋藤さん。

齋藤さんの田んぼでは、10俵とれる田んぼで、あえて8俵のお米を作っているそうです。その理由を聞くと、

「作り過ぎると甘みがなくなってしまうんです。やっぱりおいしいお米を給食に出して子どもたちに食べてもらいたいですからね」と、笑顔で話してくれました。

では、なぜ、越谷産のお米が学校給食に取り入れられるようになったのでしょうか。

## 地場産のイイところ

### どんなトコ

実は、学校給食に地場産のお米が取り入れられるようになったのは、県内で越谷市は一番目(同時に他市町あり)なのです。品種は埼玉県で推奨している「彩のかがやき」というお米。もちろん、市内の田んぼでは、「コシヒカリ」などのお米も作っています。しかし、越谷産の「彩のかがやき」を市内の学校給食に取り入れているのには理由があるのです。

まずは、「彩のかがやき」が、ほかの品種に比べて粘り気が少なく、甘みがあるということ。次に減農薬米のため安全性を考慮しているということ。そしてなによりも、市内で生産されていることを知っていること、安心して食べられますよね。



## くわいチップス

### こしがや産の簡単レシピ

\*くわいは11月~12月に収穫の時期を迎えます

材 料 : くわい 8個(1人分25グラムの場合)、油(てんぷらを揚げる程度)、塩少々、細かく刻んだ青のり(お好みで)

作り方 : ①油を熱くする(てんぷらを揚げる程度)、②くわいをスライサーで薄くスライスしながら油に入れる、③くわいがカラッと揚がったら油からあげる、④熱いうちに塩、お好みで青のりをまぶしてできあがり!!



お子さんのおやつに、ビールのおつまみにいかが?

市内の学校給食に出されているお米を作っている田んぼのうち、5カ所には看板(右の写真)が立っています。



看板を立てて学校給食米であることをアピール

# ときめき インタビュー



## …プロフィール…

1977年12月24日、越谷市生まれ。桜井小学校を経て、私立海城中学・高校へ進学。高校1年生のころ、作曲家を志し、1997年、桐朋学園大学作曲理論学科に入学。同大学2年生で、指揮の勉強を始め、2001年、東京藝術大学指揮科に入学。現在同大学大学院修士課程3年在学中。2005年、劇団四季のミュージカル『オペラ座の怪人』の指揮者に抜てきされ、現在公演中の『ウィキッド』ではレギュラー指揮者を務めている。

## オペラ座の怪人』を指揮したいと思った2日後の運命の電話

井上さんと劇団四季との出会いは2005年、芸大院生1年生のときでした。

「突然、『オペラ座の怪人』レギュラー指揮者の西野さんより、エキストラの指揮者を探している、とお電話をいただきました。でも、即答はできませんでした。アマチュアオーケストラや合唱団の指揮はしていましたが、プロの仕事で長期間、というのは初めての経験。やりたけれど、怖い。かなり悩み、両親にも相談し、結論を出したのは2週間後くらいだったと思います。悩んで出した結論は、実は運命だったのかもしれない。

「僕の場合、初めて聴いたときから印象に残る曲は少ないのですが、『オペラ…』は1回聴いただけで好きになりました。以来家のピアノでよく弾きましたが、自分が将来この曲を指揮するとは夢にも思っていないませんでした。指揮のお話をいただく数年前のことです。それから、ちょうど劇団四季の『オペラ座の怪人』のポスターを見たとき、こ

その2日後に電話がきたので、正直、運命かな、と思いました。」

## 『人生は劇場だ』。

なりたい自分を演じればよい

運命の曲に呼ばれた指揮者。そんな井上さんは、もともと作曲家志望でした。高校1年生のころから作曲家を志し、桐朋学園大学に入学。「作曲の勉強をする過程で、指揮の勉強が役立つのではないかと、いう理由で学び始めたのが転身のきっかけです。最初はピアノ2台を相手にタクトを振ったところ、「すごい高揚感がありました」。超難関といわれる芸大指揮科に合格したとき、迷う背中を押してくれたのはピアノの指導を仰いだ花岡先生の言葉。「1年でも早く芸大に入って指揮を勉強しなさい、と励ましてくださいました。」

特に心に残っている言葉については、「桐朋学園大学の授業中に鍋島先生にいただいたシエイクスピアの『人生は劇場だ』、という言葉です。あえて説明するならば、本当の自分は違っても、もし自分がなりたいものがあるならば、もし堂々としたも

のにそこががあるのなら、それを演じればよい、という意味だったと思います。」

## ミュージカルとオーケストラ指揮の違いは

「ドラマをつくる」こと

オーケストラだけのときとの指揮に違いは？との質問に、「ミュージカルでは、ドラマをつくらなければなりません。役者さんが変わればテンポも変わる。今日は（歌が）早い、強い、など瞬時に判断し対応できるよう、常に集中しています。夜6時半の公演でも、朝からずっと、

公演のことを考えています。」

現在、『ウィキッド』のレギュラー指揮者を務めて感じることについては、「お客さんの大きな拍手が力になります。演奏者だけでなく、お客さんとも気持ちが一つになること、それを目指して指揮しています。」

また、「これまで、オーケストラと一つになれるような気がすることがあります。そういうときは、ものすごく良い音がします。曲の一部分だけでも一つになった感覚を味わうことができれば、幸せです。」

そんな井上さんが尊敬する方は、世界的指揮者のジョン・ミュンフン氏。「彼のすばらしい指揮と音色です。」

楽で、ホールの中すべての人々が音楽に感動しているのを感じられるんです。」

## 地元 越谷市での思い、

幼いころ習っていたピアノ、元荒川土手でのバッタ取り、それにサンシティでの合唱コンクール。音楽の道に進む基礎は、琴とクラシックレコードの収集が趣味のご両親に育まれたものかもしれません。来年の越谷市市制施行50周年に記念コンサートがあれば、そこで井上さんがタクトを振ってくれたら、幸せですね。

## 『人生は劇場だ』。運命の曲に導かれ、なりたい自分を演じ、才能を存分に開花する若き指揮者

才能を存分に開花する若き指揮者



劇団四季指揮者 井上 博文 さん

世界的ロングランを続ける大ヒットミュージカル『オペラ座の怪人』『ウィキッド』。その劇団四季での公演で指揮を務める、井上博文さんに、指揮者になるきっかけや音楽への思い、越谷市での思い出などを伺いました。



ロングラン公演中  
\*2008年4月9日(水)～8月31日(日)  
公演分のチケットは11月4日(日)発売。  
詳しくは、ホームページwicked.jpへ

\*発売初日は、午前10:00から  
電話予約のみ受け付けします

**前売情報**

©NHK-NHKエデュケーション

**あかあさん いっしょに チョコランタンが やってきた!**

時 2月3日(日)  
①13:30  
②16:00開演  
料 おとな 2,000円  
こども 1,500円  
(1歳~小学生)

10/21(日)発売

\*1歳未満のお子さまでもお席が必要な場合は有料  
\*1コール6枚まで  
\*サンシティメンバーズ優先予約: 10/20(土)

**ティ・タイムコンサート 「木嶋真優ヴァイオリン・リサイタル」**

時 3月15日(土) 14:00開演  
料 指定席 3,500円 自由席 3,000円  
\*学生は各半額 (コーヒー・紅茶付き)  
ピアノ: 江口玲 お話・構成: 岡部真一郎  
\*サンシティメンバーズ優先予約: 11/3(祝)  
\*未就学児の入場不可

11/4(日)発売

**「親子で聴ける」クラシックコンサート2**

クラシック等の名曲を親子そろってお楽しみください。

時 3月9日(日) 11:00開演  
料 おとな 1,500円  
こども 500円 (3歳~中学生)  
親子券 1,800円  
加羽沢美濃(ピアノ)  
上松 美香(アルパ)他

11/11(日)発売

\*3歳未満のお子さまでもお席が必要な場合は有料  
\*サンシティメンバーズ優先予約: 11/10(土)

**参加者募集** 詳しくはサンシティへ!!

**子どもたちの指導者のためのワークショップ vol.13~創造的な紙の造形「手で見える絵画」**

ワークショップ~講師は造形作家の西村陽平さん  
時 11月18日(日) 10:00~16:00  
対 教員および、子どもたちの指導に携わる方25人  
費 1,000円  
申 受け付け中(定員になり次第締切)

**ワークショップを体験してみよう!**

時 上記時間中の11:00~15:00  
対 視覚障害のある子どもたち(小学生以上)5人  
費 無料  
申 受け付け中(定員になり次第締切)

◆ホール貸し出し抽せん会

申込み期間	大ホール	小・展示ホール(5市1町内)
11/1(木)~10(土)	20年11月分	20年6月分
12/1(土)~10(月)	20年12月分	20年7月分
1/4(金)~10(木)	21年1月分	20年8月分

「まんまるよくシステム」による申込み方法  
インターネット・携帯電話・一般家庭電話または直接窓口で「抽せん申込み」の受け付けをしています。

■インターネット・携帯電話での利用は事前登録が必要  
抽せん結果: 毎月12日(メール・窓口にて通知) 使用の確定: 当選した方は抽せんのあった月の12日~18日に窓口での使用申込み手続きが必要。なお、19日以降は上記方法で通常予約可

\*期間内に窓口での使用申込みをされない場合は当選の権利が取り消しとなります  
\*11/1(木) 14:00からホールフロントで20年3月~20年5月の小ホールギャラリーの抽せんあり  
\*5市1町とは、越谷市、草加市、八潮市、三郷市、吉川市、松伏町

イベントガイド

**GUIDE**

開館時間 9:00~21:30

(財)越谷コミュニティセンター

**サンシティ**

☎985-1111(代)

ホームページアドレス <http://www.suncityhall.jp> Eメールアドレス [suncityhall@mtf.biglobe.ne.jp](mailto:suncityhall@mtf.biglobe.ne.jp)



チケット予約専用電話  
☎985-1112  
受付時間 9:00~21:30

施設使用申込電話  
☎985-1111  
受付時間 9:00~19:00

月曜日も開館しています  
休館日は年末年始(12/29~1/3)のみです

**中島啓江クリスマスコンサート**

時 15:00開演  
料 おとな 3,000円  
こども 2,000円 (4歳~中学生)

12/16(日)発売

中島啓江・クリスマスファミリーコーラス  
(一般公募による合唱団)  
\*4歳未満のお子さまでもお席が必要な場合は有料

**musical THE LAST FIVE YEARS**

時 18:30開演  
料 全席指定  
S席 5,000円  
A席 3,500円  
B席 2,000円

10/18(木)発売

\*学生は各半額  
山本耕史・井手麻理子  
\*未就学児の入場不可

**小野リサ Lisa Ono Bossa Americana Tour 2007**

\*10/28(日)の振替公演となります  
時 17:00開演  
料 全席指定 6,300円  
\*3歳以上はチケット必要  
\*11/4(日)よりチケット再発売

1/14(祝)発売

**ティ・タイムコンサート 宮本益光バリトン・リサイタル**

時 14:00開演  
料 指定席 3,500円  
自由席 3,000円

11/10(土)発売

\*学生は各半額 (コーヒー・紅茶付き)  
ゲスト: 鶴木絵里(ソプラノ) お話・構成: 岡部真一郎  
\*未就学児の入場不可

**ティ・タイムコンサート 「菊池洋子ピアノ・リサイタル」**

時 14:00開演  
料 指定席 3,500円  
自由席 3,000円

1/19(土)発売

\*学生は各半額 (コーヒー・紅茶付き)  
お話・構成: 岡部真一郎  
\*未就学児の入場不可

**布袋寅泰 TOMOYASU HOEI TOUR 2007-2008**

時 18:30開演  
料 全席指定 6,800円

11/27(火)発売

\*未就学児の入場不可

**東儀秀樹・10周年新春コンサート**  
~夢語り「雅楽と伎楽」~

時 17:00開演  
料 全席指定  
S席 7,000円  
A席 6,000円  
学生席 3,000円

1/20(日)発売

\*未就学児の入場不可

**第二十六回 こしがや落語会 「桂歌丸独演会」**

時 18:30開演  
料 全席指定 3,500円

12/6(木)発売

\*未就学児の入場不可

**サンシティ名画劇場**

10/26・27(金)土) 東京タワー オカンとボクと、時々、オトン  
11/16・17(金)土) ファウンテン 永遠につづく愛

時 ①10:00 ②14:00 ③18:30 料 1,000円  
\*割引券をお持ちの方は200円引き

**無料公開 サンシティ広場イベント**

1回目13:00から、2回目15:00から(各イベント共通)  
\*雨天決行(雨天時は中止する場合があります)  
\*場所...マクドナルド越谷サンシティ店前

10/20(土) September ミニ・ライブ  
10/27(土) 津軽三味線 パフォーマンス セミストリート

Rie(ボーカル)・Qoonie(ピアノ)・Futaba(チェロ)の3人が、大人のための良質なポップスをお届けします。

**同じことを100回質問しても 100回笑顔でお答えします!**

ゆっくり 楽しく 学べる

みなさまに愛されて21年  
あなたの街の  
**パソコン教室 アイテム**

★厚生労働省指定講座認定校  
★日商検定会場(どなたでも受けられます)

越谷市下間久里1181-1  
www.item-oa.jp ☎975-9311

**サンシティ ご宴会のご案内**

サンシティは、図書館等の公共施設、ショッピング施設の他、人数に合わせてご利用いただける宴会場を併せもつ複合施設です。今年もサンシティでは忘年会、同窓会、お祝いごとなどお客様のご予算・ご要望に応じてお手伝いさせていただきます。

◆ご宴会場 サンシティ4F \*和室は3F、ポルティコホールは1Fです

楓の間	40~70名様	第一和室(24畳×1間)	15~20名様
樺の間	60~90名様	第二和室(8畳×2間)	4~10名様
桐の間	90~150名様	ポルティコホール	150~200名様

カフェレストラン **グルメハウス** お問合せ ☎048-985-5582

\*各催物については、サンシティへお問い合わせください。また、内容・料金等については一部変更になる場合があります

■日時・期間 ■出演者 ■演奏曲 ■入場料 ■対象・定員 ■参加費 ■申込み ■問合せ

広告

イベントガイド  
**GUIDE**

開館時間  
9:00~17:00



休館日 (11月~1月)  
月曜日 (祝日を除く)  
11/27・12/25・29~1/3・15

科学技術体験センター

愛称 **ミラクル**

☎961-7171

☎343-0851 七左町2-205-2

かがくことはじめ ~わくわく体験・夢・感動~  
子どもから大人まで体験できます!

**科学事始**

**ミニ科学 高分子にふれよう!**  
**講演会 おもしろ実験で科学体験**

日時: 10/21 (日) 14:00~15:30  
会場: 実験室  
内容: いろいろな実験で不思議な世界を体験します  
対象: 小学4年生以上40人  
申込み: 受け付け中(電話可)  
\*未就学児の入室不可



コニシ株式会社  
野村幸弘さん

**彩の国教育の日 特別立体万華鏡を作ろう**  
**特別事業**

日時: 11/4 (日) 9:30~11:30  
会場: 工作室  
内容: 万華鏡の応用シリーズ、不思議な幾何学模様浮かび上がります  
対象: 小学5年生以上12人  
参加費: 200円  
申込み: 10/16 (火) 9:00から(電話可)



**県民の日特別事業**

日時: 11/14 (水)  
内容: 蛍光X線分析装置公開  
NCフライス盤・旋盤ミニ体験  
押し葉のカードを作ろう

**冬休み特別ワークショップ**

- ① 12/26 (水)・27 (木) 木のおもちゃ・けん玉
  - ② 12/28 (金)・1/4 (金) ふわふわボール
  - ③ 1/5 (土)・6 (日) ミニ万華鏡
- 日時: 1回目 14:30から、2回目 15:30から  
対象: どなたでも各回20人  
参加費: 10円

**新春スペシャルサイエンスショー**  
日時: 1/6 (日) ① 11:00から ② 14:00から  
会場: 多目的ホール

対象: どなたでも各回200人(先着順)  
参加費: 無料 当日直接会場へ

**塩ビ管尺八を作ろう**  
日時: 1/13 (日) 9:30~11:30  
会場: 工作室

内容: 塩ビ管を使って美しい音色のオリジナル尺八を作ります  
対象: 18歳以上8人  
参加費: 300円  
申込み: 12/7 (金) 9:00から(電話可)



利用案内

- 利用料金  
入場無料。ただし、実験・工作等の参加費が必要な場合があります
- 団体利用(15人以上)の方法  
あらかじめご連絡のうえ、科学技術体験センター使用許可申請書を提出し、許可を受けてください
- 多目的ホール(祝日を除く火曜・木曜日のみ)、レクチャー室の貸し出しには次の料金がかかります  
利用可能日についてはあらかじめお問い合わせください

	多目的ホール	レクチャー室
午前 (9:00~12:00)	5,000円	1,000円
午後 (13:00~17:00)	8,000円	1,600円
全日 (9:00~17:00)	12,000円	2,300円

\*越谷市、草加市、八潮市、三郷市、吉川市、松伏町以外の方は上記金額の30%増し

\*科学技術体験センターの行事は、ミラクルホームページ (<http://www.miracle.city.koshigaya.saitama.jp>) や毎月発行の「ミラクルニュース」でご確認ください(内容については一部変更になる場合があります)

**特別事業 スピーカーを作ろう**

日時: 11/18 (日) 9:30~11:30  
会場: 工作室  
内容: 紙コップやエナメル線、磁石などを使って、音が出るカトライしてみよう!

対象: 小学5年生以上12人  
参加費: 500円(予定)  
申込み: 10/16 (火) 9:00から(電話可)

**電子レンジ活用法** 日時: 11/25 (日) 9:30~11:30  
会場: 実験室

内容: ちょっとした工夫でひと味違う調理法を体験します  
対象: 16歳以上10人  
参加費: 200円  
申込み: 10/26 (金) 9:00から(電話可)

**液晶の携帯ストラップを作ろう**

日時: 12/9 (日) 9:30~11:30  
会場: 工作室  
内容: 液体と固体の中間物質の液晶を作り美しく輝くストラップを作ります

対象: 小学5年生以上16人(予定)  
参加費: 200円(予定)  
申込み: 11/9 (金) 9:00から(電話可)

**コンピュータでおもちゃのロボットを操ろう**

日時: 12/16 (日)  
① 9:30~11:30 ② 13:00~15:00  
会場: 工作室  
内容: おもちゃのブロックで作ったロボットのモータを制御するプログラムを作ります。超音波センサや光センサなどを使っているいろいろな課題に挑戦します\*①・②とも同じ内容です

対象: 小学5年生以上各回5人 \*未就学児の入室不可  
参加費: 無料  
申込み: 11/9 (金) 9:00から(電話可)



一般科学実験・工作体験 **月ごとにかわるおもしろメニュー** 先着順

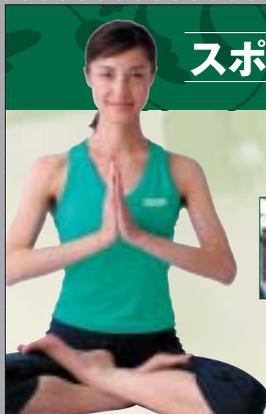
科学実験体験	日時: 平日 14:00から 土曜・日曜日、祝日 ① 10:00から ② 14:00から	科学工作体験	日時: 平日 15:30から 土曜・日曜日、祝日 ① 11:30から ② 15:30から
会場: 実験室		会場: 工作室	
対象: 小学4年生以上16人		対象: 小学4年生以上16人	

	科学実験体験	科学工作体験
10月	ガリレオ温度計を作ろう	空力翼艇ラムを作ろう
11月	音を目で見よう	液体万華鏡を作ろう
12月	使い捨てカイロを作ろう	フランクリンモーターを作ろう
1月	ぼかぼか入浴剤を作ろう	液晶の携帯ストラップを作ろう

\*実験・工作体験は参加費が必要な場合があります  
\*水曜・金曜日は学校利用日となっていますので、実験・工作体験が中止となる場合があります

小学1年~3年生のおさんは保護者といっしょに入室し、見学することができます。未就学児は安全上の配慮により入室をご遠慮ください。

広告



**スポーツ&天然温泉スパ空間**

●フィットネスメンバー ●スクールコース

**只今 会員募集中**



**セントラルウェルネスクラブ 越谷店**

〒343-0821 埼玉県越谷市瓦首根1丁目20-35

●お申し込み・お問い合わせは **TEL.048-966-5312**

高級感漂う雰囲気のある館内には、2面の「プール」、2面の「スタジオ」、総計100台以上の最新鋭マシンを揃えた「マシンジム」、癒しの温浴施設「スパ」は天然温泉を含む3種類のお風呂・サウナを完備。あなたのウェルネスライフを応援します。



## 第16回 科学おもちゃ作品展 & ロボット競技会

◎科学おもちゃ作品展

日時：10/20(土)  
10:30～16:00(一般公開)  
10/21(日)  
9:00～15:00(一般公開)

内容：市内の小中学生による手づくりおもちゃの作品展示



◎ロボット競技会

日時：11/24(土) 13:30～15:00  
内容：中学生が自作のロボットでピンポン玉運びを競う大会

イベントガイド  
**GUIDE**

開館時間  
9:00～17:00

# 児童館コスモス

☎978-1515



休館日(11月～1月)  
月曜日(祝日を除く)  
12/25・29～1/3・8・15

### コスモス出前児童館

## 「きて・みて・ふれて・あそぼうよ！」

日時：11/9(金) 10:00～12:00  
会場：荻島地区センター  
内容：みんなであそびましょう！(親子で楽しめるリズム遊び、新聞紙あそび、エプロンシアターなど)、折り紙コーナーなど  
申込み：当日直接会場へ



### 県民の日わくわく特別行事

日時：11/14(水) 10:00～16:00  
内容：スペシャルサイエンスショー「コスモスゼリーを作ろう!」、野外で遊ぼう、アニメ映画、プラネタリウム投影など

### ●おもしろ科学教室



#### 七宝焼きのすてきなキーホルダーを作ろう

日時：11/18(日) 10:00～12:00  
対象：小学生以上20人(小学3年生までは保護者同伴)  
参加費：400円  
申込み：11/4(日)9:00から電話受け付け

### ●子どもクラフト教室



日時：①11/11(日) ②12/9(日) 10:00～12:00

内容：①よく見え～る潜望鏡を作ろう  
②素敵なクリスマスキャンドルを作ろう

対象：小学生以上15人(小学3年生までは保護者同伴)  
参加費：①200円 ②150円  
申込み：①10/28(日) ②11/25(日) 9:00から電話受け付け

### ●ふれあい科学教室



#### 光ファイバーのクリスマスツリーを作ろう

日時：11/25(日) 10:00～12:00  
対象：小学生と保護者10組  
参加費：400円  
申込み：11/11(日) 9:00から電話受け付け

### ●天体観望会



日時：①11/3(祝) ②12/8(土) 18:30～20:00

内容：①秋の星空探訪～悪魔の星アルゴルと二重星団  
②冬の星空探訪～接近する火星とプレアデス星団

対象：小学生～大人50人\*乳幼児の参加はご遠慮ください  
申込み：①10/20(土) ②11/24(土) 9:00から電話受け付け

### ●親子天体教室



日時：11/12(土) 18:30～20:00

内容：親子で協力して冬の星空の天体観測を行います。

対象：小学生以上の子どもと保護者10組  
申込み：12/22(土)9:00から電話受け付け

### ●赤ちゃんサロン



日時：10/24(水)、12/19(水) 10:00～11:30

内容：赤ちゃんマッサージ、おしゃべりタイム、育児相談など  
講師：の～びる保育園保育士

対象：開催当日11カ月までのお子さん  
と保護者(対象外のお子さんの同伴はご遠慮ください)  
申込み：当日9:55までに直接コスモスへ

### ●スーパー竹とんぼを作ろう!



日時：11/11(日) 13:30から

対象：幼児～小学生(幼児は保護者同伴)  
参加費：100円  
申込み：当日1階工作室へ  
協力：彩の国竹とんぼの会

### ●サイエンスショー・サイエンスクラフト



日時：土曜・日曜日・冬休み(12/26～28、1/4～6) 13:30～13:45

内容：スライム、スーパーボール、ブーメランなど

### ●プラネタリウム



日程：12/16(日)まで「秋の星空と宇宙への夢」12/22(土)から「冬の星空と輝けアルカス」

投影日：土曜・日曜日、県民の日、祝日開館日(平日は団体投影日)、学校冬休み期間(12/26～28、1/4～6)

時間：①11:00から ②14:00から ③15:30から  
観覧料：小学生以上1回100円

\*日時・内容については一部変更になる場合があります。毎月発行の「コスモスだより」でご確認ください

\*事前に予約が必要な行事については、受付初日の午前中は電話のみの受け付け。午後からは、窓口でも受け付けます  
\*定員のある行事は申込み順になります

小学1年生になったら 20年度の教科書に合った編集!!  
**月刊小学ポピー** 発展学習にも対応!!  
今、小学1年生を予約すると...どちらかを**プレゼント!!**  
Aコース NINTENDO DS<sup>®</sup>用ソフト **DS1ねんせい**  
Bコース 水彩えのぐ**セット**  
おためしバックプレゼント中!  
**全家研 ポピー 越谷支部**  
0120-37-4588 ☎048-985-7871 (代表)  
ホームページ <http://www.popy.co.jp/>

# 中川 歯科

インプラント(人工歯根)  
いびき治療相談  
越谷駅西口徒歩5分  
**☎048-965-2121**  
<http://www.kenshinkai.or.jp>

広告

## わくわく科学教室

◆牛乳パックできらめく  
ポストカードづくり

日 時：11/4 (日)  
10:00～12:00  
対 象：小学生以上12人  
(1年・2年生は保護者同伴)  
持ち物：エプロン  
申込み：10/20 (土)  
9:00 から



## イベントガイド

# 見聞館ヒマワリ

☎986-3715

開館時間  
9:00～17:00



☎343-0842 蒲生旭町11-35



休館日 (11月～1月)  
月曜日 (祝日を除く)  
12/25・29～1/3・15・29

◆自然からの贈り物！草木染めて  
オリジナルハンカチをつくろう

日 時：11/18 (日) 10:00～12:00  
対 象：小学生以上20人 (1年・2年生は保護者同伴)  
持ち物：エプロン・ゴム手袋  
申込み：11/6 (火) 9:00 から



## 県民の日特別イベント

日 時：11/14 (水)  
10:00～16:00  
内 容：こども映画祭、  
英語で遊ぼう、かんたん工作、ヨーヨー  
つり、科学体験 (バイオ体験・スライム  
づくり)、パソコン体験、ミクロの世界  
を観る、紙芝居など



## サタデーバイオ教室

日 時：11/10・1/12・4/12の土曜日  
(全3回) ①10:00～11:30、  
②14:00～15:30  
対 象：小学3年生以上、各回10人  
内 容：バイオテクノロジーによる植物の栽培  
持ち物：マスク・筆記用具  
申込み：10/20 (土) 9:00 から  
\*教室の最終回には、自分で育てた  
セントポーリアを持ち帰れます

## 親子自然体験教室 in おがの

日 時：11/17 (土)～18 (日) (1泊2日)  
対 象：市内在住の小学生以上の親子30人  
宿 泊：越谷市民保養施設おがの山荘  
交 通：市のバス  
活動場所：埼玉県みどりの村・  
さいたま川の博物館ほか  
参加費：小学生 4,500円  
中学生以上 5,500円  
申込み：10/20 (土) 9:00 から



詳しくは「ヒマワリだより・県民の日  
特別イベント号」をご覧ください。

## お父さんと遊ぼう

1歳～3歳の幼児と父親または両親15組  
対 象  
日 時 11/10 (土) 10:30～12:00  
申込み 10/20 (土) 9:00 から

## おはなしの広場

幼児 (保護者同伴)・小学生以上30人  
対 象  
日 時 12/22 (土) 13:05～13:50  
申込み 12/5 (水) 9:00 から

## のびのび親子教室

市内在住の2歳児と保護者25組  
対 象  
◆新聞で遊ぼう  
日 時 11/2 (金) 10:30～11:30  
申込み 10/21 (日) 9:00 から電話のみ

## やんちゃたいむ

市内在住の3歳以上の幼児と保護者25組  
対 象  
◆小麦粉粘土をつくろう  
日 時 11/15 (木) 10:30～11:30  
申込み 11/7 (水) 9:00 から電話のみ

## ヒマワリこども音楽会 ～東埼玉吹奏楽団

日 時 10/21 (日) 14:00～15:00

## 子育てサークルのみんなと 遊ぼう2007&子育てトーク

市内在住の2歳以上の幼児と保護者30組  
対 象  
日 時 11/30 (金) 10:30～12:00  
申込み 11/6 (火) 9:00 から

## ミルクーママ・スクール

市内在住の0歳～2歳の乳幼児を持つ保護者20人  
対 象  
◆栄養士による、おやつと食事の取り  
方などについてのお話と、簡単な  
おやつ作り  
日 時 12/13 (木) 10:30～11:30  
申込み 11/20 (火) 9:00 から  
\*ボランティアによる保育あり

## みんなおいでよ！ キャンプごっこしよう

日 時 11/14 (水) 9:30～11:30  
内 容 ガールスカウト埼玉県第20団  
の皆さんのご指導によるテント  
体験など

## 茶道教室～ちょっと体験 日本の心～

小学生以上12人  
対 象  
日 時 12/8 (土) 14:00～15:30  
申込み 11/20 (火) 9:00 から

## ヒマワリ自然観察会 「ハクチョウを見に行こう！ 菅生沼」

小学生以上 (3年生以下は保護者同伴) 35人  
対 象  
日 時 1/20 (日) 9:00～16:30  
申込み 1/5 (土) 9:00 から

## マジック教室

小学3年生以上10人・親子可  
(3回とも参加できる方)  
対 象  
日 時 10/28 (日)、11/4 (日)、11 (日)  
(全3回) いずれも10:30～12:00  
申込み 受け付け中

## グラウンドゴルフで遊ぼう

小学生以上20人  
対 象  
日 時 10/28 (日) 13:00～15:00  
申込み 受け付け中  
\*集合：児童館ヒマワリ  
会場：蒲生第二小校庭

## こどもエコバザール (不用品交換市)

日 時 12/16 (日) 14:00～15:00  
\*不用品の受付は、12/2 (日)～15 (土)  
\*日時・内容については一部変更になる場合  
があります。毎月発行の「ヒマワリだより」  
でご確認ください

## 広告

# 「越谷レイクタウン」内の分譲マンション D'グラフォートレイクタウン 総戸数500戸 資料請求受付中！ お問い合わせ ☎0120-019-533 レイクスタイル で 検索

■D'グラフォートレイクタウン第2期予約物件概要●所在地/埼玉県越谷市越谷レイクタウン特定地区面整理事業区域内205街区●交通/JR武蔵野線「南越谷」駅「南越谷駅北口」停留所より朝日バス「越谷市立図書館前行き」もしくは「花田行き」利用、乗車時間約5分「西方面」停留所下車、現地まで徒歩20分、JR武蔵野線「越谷レイクタウン」駅徒歩2分(平成20年春開業予定)●地目/宅地●用途地域/第1種住居地域●敷地面積/20,689.61㎡●建築面積/12,433.57㎡(設備棟など含む)●延床面積/65,531.22㎡(設備棟など含む)●構造・規模/1棟:鉄筋コンクリート造地下1階地上8階建て・2棟:鉄筋コンクリート造地上8階建て・3棟:鉄筋コンクリート造地上8階建て・4棟:鉄筋コンクリート造地上8階建て●建築確認番号/1棟:第HPA-07-00168-1号(平成19年1月31日付)・第HPA-07-00168-2号(平成19年6月4日付計画変更)・2棟:第HPA-07-00169-1号(平成19年1月31日付)・第HPA-07-00169-2号(平成19年6月4日付計画変更)・3棟:第HPA-07-00170-1号(平成19年1月31日付)・第HPA-07-00170-2号(平成19年6月4日付計画変更)●総戸数/500戸(他に管理室3戸・集会所1戸)●販売価格/未定●今回販売戸数/未定●間取り/2LDK～4LDK●住戸専有面積/67.79㎡～101.11㎡●バルコニー面積/12.40㎡～35.01㎡●駐車場/敷地内516台(うち身障者用駐車場4台・来客者用駐車場12台含む)●サイクルポート/500区画●バイク置場/敷地内69台●管理形態/入居後、管理組合を結成していただき、組合と株式会社ダイワサービスとの間で管理委託契約を締結していただきます。●エレベーター/9人乗り10基●売主・販売代理/大和ハウス工業株式会社●売主/大栄不動産株式会社●販売代理/日本住宅流通株式会社●設計・監理/株式会社日建ハウジングシステム●施工/株式会社浅沼組 東京本店●管理会社/株式会社ダイワサービス●建物竣工予定/1棟:平成20年3月中旬・2棟:平成20年5月中旬・3棟:平成21年5月中旬●入居予定/1棟:平成20年3月下旬・2棟:平成20年5月下旬・3棟:平成21年5月下旬●販売予定時期/平成19年10月中旬●駐車場/サイクルポート/バイク置場等の使用料、管理費等は未定です。●※予告広告をする時点において、当期以降の予定販売戸数を一括して販売するかまたは数期に分けて販売するかは確定していません。当該予告広告以降に行う本広告において、販売戸数をお知らせいたします。なお、販売戸数が未定のため、専有面積/バルコニー面積等は、今後供給予定の全戸分についてのもです。予めご了承ください。●\*当物件は改正前の建築基準法に基づき、建築確認済証を取得しております。また1棟・11棟の性能評価書についても、改正前の建築基準法に基づき交付を受けております。(1棟:取得済(2007年5月31日付)、11棟:取得済(2007年6月21日付)、13棟:取得済(2007年10月未定取得予定)※平成19年6月20日より建築基準法が改正になり、建設工事の検査手順等についても変更になります。設計変更の内容によっては、引渡しの時期がずれることによりお客様にもご迷惑をおかけすることになりますので、間取り変更をお受けできない場合があります。●\*マイスタイルデザインの一部を除き有償です。間取り及び設備仕様等の変更については、物件により対応項目に制約/制限がございます。間取り及び設備・インテリアメニューの変更には受付期間がございます。マイスタイルデザインを利用して、具体的な間取りが定められた場合、変更の確認を受ける事が必要となることあります。●\*間取り及び設備・インテリアメニューの変更には受付期間がございます。メニュー(セレクト)プランを利用して、具体的な間取りが定められた場合、変更の確認を受ける事が必要となることあります。

## 囲碁・将棋大会

日 時：11/29 (木) 9:00から受け付け  
対局開始 10:00から  
対 象：市内在住の60歳以上の方  
費 用：700円  
申込み：11/6 (火)～10 (土)に  
費用を添えて直接けやき荘へ

## 木目込み干支作り講習会

日 時：12/13 (木) 10:00～15:00  
対 象：市内在住の60歳以上の方30人(申込み順)  
費 用：2,500円  
申込み：11/24 (土) 9:30～12/1 (土)に  
費用を添えて直接けやき荘へ

## 秋の芸術入門

日 時：11/11 (日) 12:00～13:00  
講 師：サンシティ落語研究会  
若木家元翁さん、夢見家朝楽さん、二束亭三文さん  
内 容：古典・新作落語  
無 料：無料  
申込み：当日直接けやき荘へ

## イベントガイド GUIDE

開館時間  
9:30～16:00

老人福祉センター  
**けやき荘**  
☎965-5822



## ふれあいデー(一般開放日)

日 時：①11/11 (日) ②12/9 (日)・1/13 (日)  
内 容：①秋の芸術入門(12:00から)  
②西方小学校金管バンドによる演奏(10:30から)  
卓球、輪投げなど

対 象：市内在住の方なら、どなたでもご利用になれます  
費 用：無料

## 老人クラブ連合会趣味の作品展

日 時：1/16 (水)～19 (土)  
内 容：老人クラブ会員による手作りの作品展  
対 象：市内在住の方なら、どなたでもご覧になれます  
費 用：無料

### けやき荘を一部ご利用になれない日

- 11/2 (金) 終 日 教養娯楽室  
埼玉県厚生年金受給者協会春日部支部越谷分会集いのため
- 11/29 (木) 終 日 教養娯楽室 囲碁・将棋大会のため
- 12/28 (金) 終 日 浴室 特別清掃のため
- 1/4 (金) 午前中 浴室 設備点検のため
- 1/19 (土) 終 日 教養娯楽室  
越谷市老人クラブ連合会新年会のため

休 館 日	11月	3 (祝)・4 (日)・12 (月)・18 (日)・23 (祝)・26 (月)
	12月	2 (日)・10 (月)・16 (日)・24 (休)・25 (火)・29 (土)・30 (日)・31 (月)
	1月	1 (祝)・2 (水)・3 (木)・6 (日)・14 (祝)・15 (火)・20 (日)・28 (月)

年末年始のお休み 12/29 (土)～1/3 (木)は、年末年始のため休館となります

## ふれあいデー(一般開放日)

日 時：11/18 (日)・12/16 (日)・  
1/20 (日) 9:30～16:00  
内 容：映画上映・卓球 ほか  
対 象：市内在住の方なら、どなた  
でもご利用になれます  
費 用：無料

## 生活・健康相談

日 時：開館日の10:00～15:00  
対 象：60歳以上の方

### くすのき荘を一部ご利用になれない日

- 12/28 (金) 終 日 浴室 特別清掃のため
- 1/4 (金) 午前中 浴室 設備点検のため
- 1/12 (土) 終 日 教養娯楽室  
大袋地区老人クラブ連合会新年会のため
- 1/26 (土) 終 日 教養娯楽室  
新方地区老人クラブ連合会新年会のため

## イベントガイド GUIDE

開館時間  
9:30～16:00

老人福祉センター  
**くすのき荘**  
☎979-6600



休 館 日	11月	3 (祝)・5 (月)・11 (日)・19 (月)・23 (祝)・25 (日)
	12月	3 (月)・9 (日)・17 (月)・23 (祝)・24 (休)・29 (土)・30 (日)・31 (月)
	1月	1 (祝)・2 (水)・3 (木)・7 (月)・13 (日)・14 (祝)・21 (月)・27 (日)

年末年始のお休み 12/29 (土)～1/3 (木)は、年末年始のため休館となります

\*掲載内容は都合により変更になる場合があります。詳しくは、けやき荘・くすのき荘へお問い合わせください

## 働く。学ぶ。放送大学

放送大学は国により設置された通信制大学です



約10万人(15歳～90歳)の仲間が全国で学ぶ通信制の大学です。もうすでに4万人以上の方が大学卒業資格(学士)を取得しています。

### 東京足立学習センター

足立区千住5-13-5 学びピア21(6階)  
(北千住駅西口から徒歩15分)

相談窓口：☎03-5244-2760

### 大学説明会開催

平成20年  
1月20日(日)13時～  
2月17日(日)13時～

いずれも東京足立学習センターにて開催。資料のみの方もお気軽にご来校ください。

募集要項：平成19年11月15日から  
無料送付

願書受付：平成20年2月29日まで

放送大学 [www.u-air.ac.jp](http://www.u-air.ac.jp)

## お葬式のことなら

何でもお気軽にご相談ください

例えば… 突然の不幸。  
準備は？お金は？相続は？お墓の問題は？  
(このようなお悩みに真心でお応えします)



冠婚葬祭アドバイザー (旧(有)田中事務所)

(株) サマリア

フリーダイヤル  
0120-033-207

広告

## リハビリなんでも相談

月に1回、理学療法士がリハビリについての相談をお受けします。

☆腰が痛い・肩が挙がりにくい・膝が痛い・最近足腰が弱くなってきた

☆機能回復訓練室の機械の使い方など

日 時：毎月第1木曜日  
9:30～11:30

\*1月は10日(木)に実施

場 所：機能回復訓練室

内 容：機能訓練の方法、腰痛予防、筋力向上、体力向上、血圧測定など

対 象：市内在住で60歳以上の方、または保健センターの指導のあった方12人(先着順)

### ゆりのき荘を一部ご利用になれない日

- 10/16(火)～30(火) 終日 浴室 設備点検のため  
\*浴室以外はご利用になれます
- 10/18(木)・19(金) 終日 教養娯楽室  
越谷市老人クラブ連合会素人演芸大会のため
- 12/28(金) 終日 浴室 特別清掃のため
- 1/4(金) 午前中 浴室 設備点検のため

## イベントガイド GUIDE

開館時間  
9:30～16:00

老人福祉センター

# ゆりのき荘

☎992-6601



〒343-0011 増林3-2-2



### ふれあいデー (一般開放日)

日 時：毎月第3土曜日  
9:30～16:00

内 容：卓球、ペイゴマなど  
対 象：市内在住の方なら、どなたでもご利用になれます

費 用：無料

### 第1回ゆりのきまつり

日 時：1/30(水)～2/2(土)  
9:30～16:00

\*2/2(土)は15:00まで  
内 容：ゆりのき荘で活動されているクラブの発表会

対 象：市内在住の方ならどなたでも見学できます

休館日	11月	5(月)・12(月)・19(月)・26(月)
	12月	3(月)・10(月)・17(月)・25(火)・29(土)・30(日)・31(月)
	1月	1(祝)・2(水)・3(木)・7(月)・15(火)・21(月)・28(月)

年末年始のお休み 12/29(土)～1/3(木)は、年末年始のため休館となります

\*掲載内容は都合により変更になる場合があります。詳しくは、ゆりのき荘へお問い合わせください

## 温水プール

【開館時間】

最終遊泳時間

- 1部：9:30～12:00 (11:45)
- 2部：13:00～15:30 (15:15)
- 3部：16:00～18:30 (18:15)
- 4部：19:00～21:30 (21:15)

- \*公開時間は、プール受付開場時間から更衣室利用終了時間まで
- \*各部では10分間の休憩時間があります
- \*混雑時には入場制限することがあります
- \*毎週木曜・日曜日、リラクゼーションプールは、メンテナンスのため21:00で終了となります

【利用料金】

大人…400円、小・中学生…300円、60歳以上…200円

- \*60歳未満の障害者の方は、半額の利用料金です
- \*車いすの方もご利用いただけます
- \*3歳未満の方は利用できません
- \*年齢を問わず、排せつが自立していない方は入場できません



## イベントガイド GUIDE

開館時間  
9:30～21:30

いきいき館

# 越谷市民プール

☎992-6602



〒343-0011 増林3-2-2



### トレーニングルーム

【開館時間】9:30～21:30 (最終入場時間 20:30)

\*初めての方は初回講習会(予約制)を受講しないとご利用できません

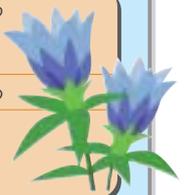
【利用料金】一般…1回400円、60歳以上…1回200円

\*小・中学生はご利用できません

\*越谷市民プールの 休館日 年末年始のお休み はゆりのき荘と同じです

### 利用時間一部変更のお知らせ

- 温水プール
  - ①10/16(火)～31(水) 東埼玉資源環境組合の施設点検等で温水供給が停止するため
  - ②12/28(金) 第3部(18:30から)で終了 年末清掃のため
  - ③1/4(金) 第2部(13:00から)から開始 点検のため
- トレーニングルーム更衣室シャワー
  - ①10/16(火)～30(火) 東埼玉資源環境組合の施設点検等で温水供給が停止するため
- トレーニングルーム
  - ①10/16(火)・17(水) 機器保守点検および室内特別清掃のため
  - ②12/28(金) 18:30で終了 年末清掃のため
  - ③1/4(金) 13:00から開始 点検のため



## 広告

# 葬儀 アートエンディング

有限会社

越谷市斎場 安心 定額葬儀

総額プラン

家族葬 40名プラン  
総額 70万円

通常葬 100名プラン  
総額 85万円

祭壇、料理、御礼品、式場、火葬料を全て含みます。

詳しくはパソコンで

常時無料の事前相談を行っております。



0120-098-940

越谷営業所(パレス会館前) 越谷市越ヶ谷1-14-8 102



## 越谷市内全域 無料配達



セブンイレブンの商品をご注文先までお届けします!

●セブンイレブン越谷千間台東店

TEL & FAX 048-976-9049

http://www.koshigayakko.com/yorozu-sengendai/

セブンミールお食事配達サービスもいたします!

●セブンイレブン越谷宮本店

TEL & FAX 048-962-4503

http://www.koshigayakko.com/units/34215/yorozu-miyamoto/



# こしがや行事予定

日程は変更になる場合があります  
時間などのお問い合わせは広報広聴課 ☎ 9631117へ

## 11月



菊花大会



環境大会・こしがやエコバザール

- 菊花大会 ■ 10月31日(水)～11月4日(日) 第1体育館
- 児童生徒国際理解図画展 ■ 1日(木)～7日(水) サンシティ展示ホール
- こしがや能楽の会 ■ 4日(日) こしがや能楽堂
- 青少年健全育成越谷市民フォーラム ■ 10日(土) 中央市民会館劇場
- 環境大会・こしがやエコバザール2007 ■ 11日(日) 中央市民会館劇場・広場
- 消防特別点検 ■ 11日(日) 出羽公園
- 県民の日イベント ■ 14日(水) 科学技術体験センター、児童館コスモス・ヒマワリ
- 環境と情報の集い(リユースまつり) ■ 18日(日) 東埼玉資源環境組合第一工場
- 市民文化祭 ■ 22日(木)～25日(日) サンシティ
- こしがやスポーツ・レクリエーションフェスティバル2007 ■ 23日(祝) 市内体育施設
- 野口富士明文庫講演会 ■ 24日(土) 市立図書館視聴覚ホール



こしがや産業フェスタ



市内駅伝競走大会



## 12月

- こしがや産業フェスタ2007 ■ 1日(土)・2日(日) 総合体育館
- 市内駅伝競走大会 ■ 2日(日) 市内駅伝コース
- おかめ市 ■ 2日(日) 香取神社(大沢)
- ちびっこクリスマスフェスティバル ■ 2日(日) 児童館ヒマワリ
- 児童文学講演会 ■ 4日(火) サンシティ展示ホール
- ちびっこクリスマスフェスティバル ■ 9日(日) 児童館コスモス
- 縁起市 ■ 15日(土) 久伊豆神社(越ヶ谷)



オビシヤ



成人式

## 1月

- 元旦マラソン大会 ■ 1日(祝) 市役所周辺コース
- 花田苑・野鳥の森無料開園 ■ 1日(祝)・2日(水)
- 新春スペシャルサイエンスショー ■ 6日(日) 科学技術体験センター
- オビシヤ ■ 上旬 川崎神社(北川崎)
- 成人式 ■ 13日(日) 市内11会場
- わくわくアート展 ■ 18日(金)～23日(水) 中央市民会館
- 花フェスタ ■ 19日(土) 新越谷駅コンコース
- 人権・同和問題講演会 ■ 中旬 サンシティ

### INSIDE STORY 楽屋裏

就職してから十数年が経ちました。最近では、学生時代によく行っていた海へもなかなか行けなくなりました。仕事が忙しいのか、家庭が忙しいのか、はたまたメタボリックシンドロームが原因なのか？いろいろ考えるとこころはありますが…。この秋は、いろいろなスポーツにチャレンジし、いい汗を流し、心も体もリフレッシュし、脱メタボで頑張ります。(光)