

# こしがや

『広報こしがや季刊版』は6月・9月・12月・3月の15日に発行。







▲市の老人福祉センターで活動する皆さん

\*65歳以上が人口の21%以上となると超高齢社会と呼ばれる。平成25年度には本市の高齢化率は21%を超えるものと予測されている

特集 超高齢社会を生きる

いつまでも健康で元気に生活を送れる、健康長寿をめざして

# 老いと向き合う

<b>特集</b>	超高齢社会を生きる 老いと向き合う	2~7
	学校給食のレシピを紹介します③ 学校給食に取り入れた世界の料理	8
	防災行政無線の放送にご理解をお願いします	9~11
	歴史絵巻の再現 越ヶ谷秋まつりが5年ぶりに開催されます	12~13
	市民の安全を守り、安心して暮らしていくために 放射線対策 継続中	14~16
<b>ときめき★インタビュー</b>	鉄道写真家 中井精也(なかい せいや)さん	17
<b>《イベントガイド》</b>	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  
トライ  
**TRY**

折り込まれています

特集

「何でもきちんとやらないと気が済まないんです」と話す蜂須賀サダさんの日課は掃除です。家の中ではつえなしで生活し、歩きながら部屋のごみを拾い、庭の掃除もサダさんが毎日、行っています。

100歳長寿の健康の秘けつ



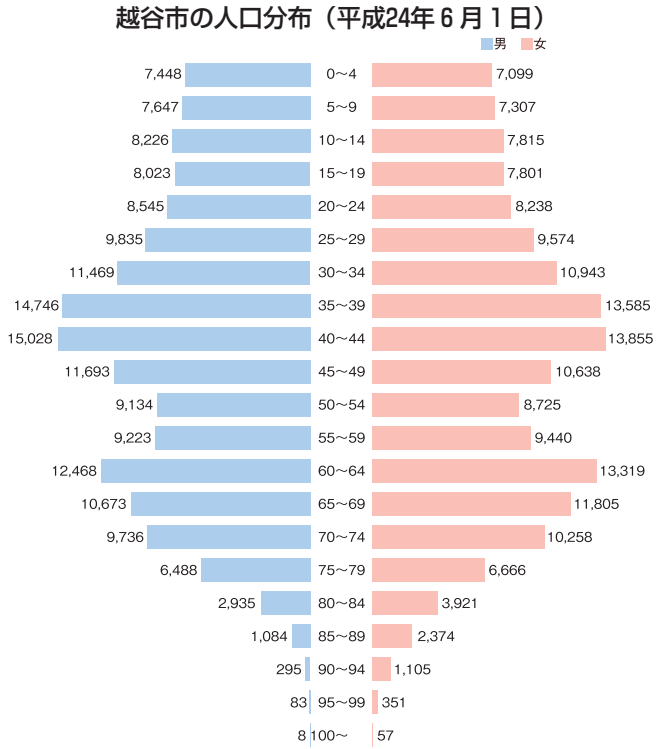
はちすか 蜂須賀サダさん 明治44年10月26日生 100歳(大竹)

- 一、規則正しい生活
- 一、食事は少なめ味は薄目
- 一、お酒は飲まない
- 一、とにかく動く

「健康の秘けつ? よくわからない」と笑う蜂須賀さんでしたが、同居する娘さんとお孫さんの話では、とにかくよく動いているそうです。

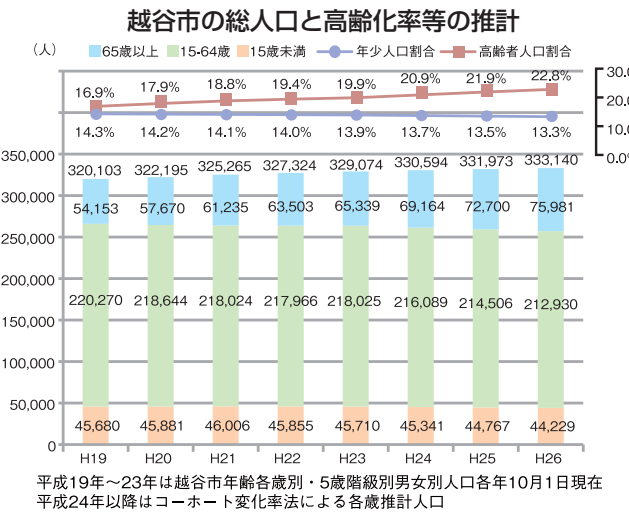
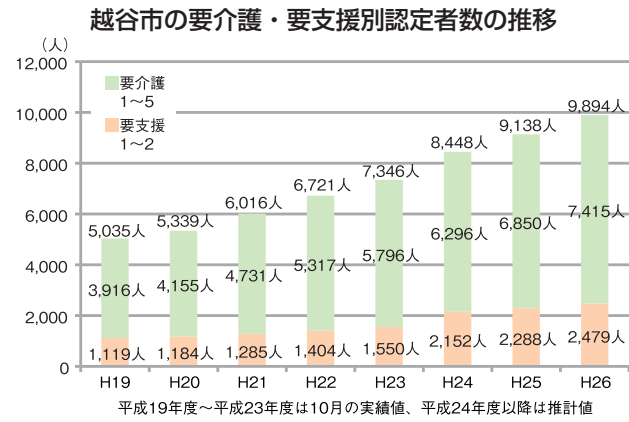
ごみ出しの日をきちんと覚えていて、その日の朝は少し早めに起床します。「こはんは半膳。あまり食べません」。食事の量は若いころから少なめで、味は薄目。野菜が好きで、肉や魚はほとんど食べず、お酒も飲みません。1〜2カ月に1度、定期的に通院していますが、健康状態に特に問題はありません。100歳になった今も、腰やひざ、肩などに痛みはなく、トイレや入浴も自分一人で済ませています。

超高齢社会を生きる 特集 老いと向き合う



人口分布で見ると、ベビーブームの山が高齢期に差しかかると 高齢化率はさらに上昇 高齢化問題は、高齢者だけの問題ではない

介護が必要な人は高齢者のおよそ1割。いかにしたら健康で生涯を過ごせるのか。



9月17日は敬老の日。市内の65歳以上の高齢者は最高年齢の107歳まで、6万5000人余りを数えます。戦火をくぐり、戦後を乗り切り、そして高度成長期に日本の礎を築くなど、それぞれの時代を生き抜いてきた皆さんです。高齢期は誰にでも訪れるもので、避けることはできません。今号では「老い」ということに正面から向き合い、超高齢社会をどのように生きていくのか、そのヒントを探りました。

男性は79・44歳、女性は85・9歳。日本人の平均寿命です。日本は世界でも有数の長寿国になりました。しかし、高齢化が進むとさまざまな課題が生じます。そのひとつが健康の問題です。現在、高齢者の約1割が介護や支援を受けています。介護が必要になった原因は、国の調査によれば①脳卒中などの脳血管障害(21・5%) ②認知症(15・3%) ③高齢による衰弱(13・7%) ④関節疾患(10・9%) ⑤骨折・転倒(10・2%) ⑥心臓病などの疾患(3・9%) となっています(厚生労働省平成22年国民生活基礎調査)。介護などを受けず、健康で元気に生活を送る期間、健康寿命を延ばすためには、一人ひとりの努力が必要です。

100歳長寿の健康の秘けつ



泉谷武四郎さん 明治45年2月21日生 100歳(七左町八丁目)

- 一、仕事への情熱
- 一、頭と体をよく動かす
- 一、果物をたくさん食べる
- 一、お酒は適量

「いつ逝ってもいいようにしています」と話す泉谷さんですが、仕事のことになると、夢中になって話が止まりません。まだまだ現役の「スーパーおじいちゃん」です。

泉谷武四郎さんは、41歳のときに印刷インキの原料などを扱う化学工業の会社を創立しました。現在も会長を務め、毎日、板橋の本社へ出勤しています。何事にも好奇心旺盛で、回転寿司に行けば、「奥はどうなっているんだ?」「仕事に生かせないか」など、常に頭を回転させています。仕事以外の時間は、大好きな庭木の手入れに励みます。朝4時に起床し、出社前も2時間、つえも使わずに一人で庭木の手入れに汗を流し、毎朝、食卓には泉谷さんが採ったキウイやピワ、柿など、たくさんの果物が並びます。お酒は夕食時に缶ビール1本。8時には就寝します。

また、運動に限らず、人とのふれあいやコミュニケーションを続けることもよいとされています。人とのかわりが薄れると精神機能の低下をきたすので、人と関わりを持ち続けることは大切になります。老化に対する精神面の影響も考えられますので、趣味や生きがいを持つことなどもよいかもしれませんね。

生活習慣病の予防も大切。健康面、特に病気の話にも触れておきましょう。高齢期の健康維持に欠かせないものは、生活習慣病の予防です。生活習慣病は、日本の3大死因である、がん・心臓病・脳卒中とも関わりの深い、高血圧をはじめ、糖尿病、脂質異常症などを指します。脳卒中や心筋梗塞などの原因となる動脈硬化を進行させるのが、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群・通称メタボ)です。これは高齢期を迎えようとする50歳代や40歳代の方にも共通していることなのですが、メタボを予防することは、病気になる寝たきり状態や要介護状態になることを防ぐことにつながります。

筋力は50歳代から衰える。老化とは、加齢に伴って各臓器機能が衰え、環境に適切でなくなり死に至るまでの経過を指します。例えば、筋力は50歳程度まで維持されますが、50歳から70歳までの間、およそ10年ごとに約15%減少し、70歳になったときには30%減少しているといわれています。老化は人間の生理機能を低下させます。この生理機能には、基本的機能(心臓の働きや消化などの生命を維持するための機能)と日常生活機能(立つ、歩くなどの日常生活動作に関わる機能)のほかに、「予備能」があります。「予備能」は、ある機能の日常生活能力と最大能力との差を指します。さまざまな機能を含むので、あくまでも一例ですが、予備能が低下すると「普通に歩くことはできても、走ったり、激しいスポーツはできない」といったようなことが起きます。老化に伴う生理機能の低下は、予備能の低下から始まります。予備能には個人差があり、また、低下するスピードも異なるので、老化には個人差があるといえます。

使われない機能は低下する。今できることを続ける。廃用症候群という言葉を知っていますか。これは、たことはありますか。これは、人間の生活の中で、使われない機能があると、その機能が衰退してしまうというものです。ただ安んじているだけでは、手足の運動機能や精神活動機能などが十分に発揮できなくなってしまうということ。廃用症候群は高齢の方に特有のものではありませんが、老化や病気による障害が進まないように、できるだけ、今できることを続けることが大切です。ウォーキングにはさまざまな効果。例えば、ウォーキングを続ければ、足の筋力維持にも役立ち、歩行障害の発生を予防できます。心肺機能の維持にもつながります。なお、1日あたりの歩行距離が長いほど、死亡率が低くなるというデータもあります。ただし、やみくもに歩けばよいというわけではありません。高齢の方はいろいろな病気を抱えている可能性があるため、新たに運動を始めるときは、必ずかかりつけ医に相談してから行ってください。



埼玉県立大学 保健医療福祉学部 共通教育科 原 元彦 教授

特集

超高齢社会を生きる 老いと向き合う



高齢期を自分らしく生きるためには健康が何より大切です。しかし、脳梗塞などの脳血管疾患や高齢による衰弱などの生活機能の低下により、介護が必要になる場合があります。市内でも高齢化の進展に伴い、介護を必要とする方は年々増加しています。

介助が必要になったとき、介護の負担を軽減したいときに必要となるのが介護保険制度です。費用の一部を負担することで、ホームヘルプサービスや施設で入浴や機能訓練などを行うデイサービスなど、さまざまな介護サービスを受けることができます。

①要介護(要支援)認定の申請をします

介護保険のサービスを利用するためには、市に申請して「介護や支援が必要である」と認定を受けることが必要です。サービスの利用を希望する方は、市の高齢介護課に認定の申請をしてください。申請は、本人または家族のほか、成年後見人、地域包括支援センター、居宅介護支援事業者、介護保険施設などに代行してもらうこともできます。

申請対象者 65歳以上の方、40歳～64歳で特定疾病に該当する方

申請に必要なもの

- 申請書(高齢介護課に置いてあります)
- 介護保険の保険証
- 健康保険の保険証(40歳～64歳の方)

②要介護認定が行われます

市の職員などが自宅を訪問し、心身の状況を調べるために、全国共通の調査票に基づき、本人や家族から聞き取り調査などを行います。また、主治医が介護を必要とする原因疾患などについての意見書を作成します。調査結果と医師の意見書をもとに、保健、医療、福祉の専門家による認定審査会で審査し、要介護状態区分(介護を必要とする度合)が判定されます。

③認定結果が届きます

認定結果通知書と介護保険の保険証が届きます。認定は以下のように区分されます。

- 要介護1～5…日常生活で介護を必要とする度合の高い方で、生活の維持・改善を図るための介護サービスが受けられます。
- 要支援1～2…要介護状態が軽く、生活機能が改善する可能性が高い方などが受ける介護予防サービスが受けられます。
- 非該当…介護保険のサービスは利用できませんが、高齢介護課が開催する介護予防事業に参加できます。

④ケアプラン(介護サービス計画)を作成します

要介護1～5と認定された方は、在宅で食事や、入浴、排せつのお世話などの介護サービスを利用するか、施設に入所して介護サービスを利用するかを選択します。在宅の場合は居宅介護支援事業者のケアマネジャー(介護支援専門員)に依頼して、ケアプランを作成してもらいます。施設に入所する場合は、入所希望の施設に直接申し込みます(施設のケアマネジャーがケアプランを作成します)。要支援1～2と認定された方は、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターに連絡し、職員に困っていることなどを伝え、介護予防ケアプラン(介護予防サービス計画)を作成してもらいます。

⑤ケアプランに基づきサービスを利用します

介護サービス事業者に介護保険証を提示して、ケアプランに基づいた介護サービスを利用します。介護サービスの費用は、要介護度に応じて定められた限度額内であれば、自己負担は1割で済みます。

市内のケアマネジャー135人で構成される「越谷ケアマネの会“ひだまり”」の会長 生沼和明さん



ケアプランは、医療・介護の専門知識を持ったケアマネジャーが作成しますので、安心してお任せください。本人や家族の希望を大切にしますので、リハビリやカラオケなど、ご本人の希望に沿ったデイサービスなどを紹介したりもします。

介護サービスの利用手続きやサービス機関との調整など、分からないことや心配なことがあれば、何でもご相談ください。

問合せ 高齢介護課 ①～③は認定担当☎963-9125、④～⑤は給付担当☎963-9169

介護保険サービスの利用手順

楽しみや生きがいを見つけ、心豊かに生活する



高齢期をいきいきと心豊かに過ごすためには、自分に合った楽しみや生きがいを持つことも大切です。

高年齢をいきいきと心豊かに過ごすためには、自分に合った楽しみや生きがいを持つことも大切です。

活動を行っています。今回は、その一つ、くすのき荘で月2回、ウクレレの演奏を楽しむ「アロハ・フレンズ」の活動を紹介します。今年で活動13年目となる同クラブの会員数は23人(男性6人、女性17人)。この日は9月に行われる「くすのき祭り」での発表会に向けて練習に励んでいました。

～アロハ・フレンズ参加者の声～

- ウクレレなんか見たこともなかったけど、知り合いに誘われて参加しました。
- フラダンスをやっているから、その延長でウクレレも始めたの。
- 続けている理由は認知症対策。それが一番ね。
- 最初は覚えるのが大変かも。でも、教えてくれるから大丈夫。
- 知り合いが増えたわ。一緒にカラオケにも行っているわよ。
- 演奏は飽きちゃったけど、仲間がいるから続けています。
- 毎回、活動日が待ち遠しいよ

高齢者も子育てに参加 ソフリエ?!

ソフリエ=「祖父」と「ソムリエ」をかけた造語で、オムツ替えなど育児の知識・技術を身につけた祖父のこと



最近、公園や児童館でお孫さんを連れてくるおじいさんやおばあさんを見かけます。しかし、育児経験が少なく、子育てに不安を抱えているおじいさんも多いのではないのでしょうか? そんなおじいさんを応援しようと、ソフリエ(祖父の孫育て)講座を行っている団体(NPO法人エガリテ大手前)があります。講師の方に、祖父の孫育てについて聞きました。

インタビュー

おじいちゃんたちに孫育てについてのアンケートを行うと、「孫育てはしてみたいけれど、育児経験が少なく、自信がない」といった声が聞かれます。一方、子育て世代からは、「おじいちゃんに子育ての技術があ



三浦優子さん NPO法人エガリテ大手前 理事

子育て世代が子育てに悩み、孤立してしまうことを防ぐためにも、おじいちゃんにも積極的に孫育てに参加して欲しいですね。孫育てに参加すると、かわいい孫の成長を近くで見守れる至福の時間を過ごすことができます。また、子育てを経験したこと、近所の子どもたちを預かるようになり、地域との交流が深まったという方もいらっしゃいます。「育児は妻に任せきりだったから……」と諦めずに、ぜひ孫育てに挑戦してみてください。

特集

超高齢社会を生きる 老いと向き合う

# 介護の現場から



両親の介護を経験している大島良江さん(60歳)は、28歳で離婚し子どもはいません。30代のころからパニック障害で、今も心療内科に通院しています。

父が平成11年12月に84歳で亡くなってから、母と私の2人の生活が始まりました。母は、父が亡くなる4年ほど前から、認知症の症状が見られるようになり、症状は少しずつ進行してまいりました。

ある日、私が自宅に帰ると、食べ物や散らかっていて驚きました。母が食事をしたことを忘れるようになり、食べ物やあさりようになったんです。「1時間間出かけてくる。帰ったら夕食の用意をするからね」と話し、同じことを紙に書いて、

介護の現場では、介護する側の負担も問題になっていきます。介護者には、肉体的、経済的な負担はもちろん、精神的に大きなストレスがかかります。特に、少子高齢化・核家族化が進んだ昨今、高齢者が高齢者の世話をする「老老介護」が増加し、介護疲れによる心中事件なども発生するなど大きな社会問題となっています。家族が共倒れすることなく、介護を続けていく秘けつは何でしょうか。

机の上、冷蔵庫の扉などに貼っていました。でも、帰宅すると貼った紙はすべて剥がされて、食べ物や散らかっていました。紙に書いても、読んだらすぐに忘れてしまうんです。「誰もいないと思って。夕食を食べなさい」と思って、「母は言います。私は母が認知症と分かっても怒ってしまおう。そして、母は5分もすれば怒られたことを忘れてしましますが、私は怒った自分に落ち込んでいました。

いつまでこの生活が続くかわからない不安もあり、母に優しくなれませんでした。母も私の顔が怖かったと思います。どうして娘はおっかない顔をしているんだらう? って。

平成20年12月、母を特別養護老人ホームに入所させました。当時、介護者の会「朝顔」(次ページ参照)に参加し、色々な経験談を聞き、母を施設に入所させても仕方ないと思っていました。でも、いざとなると違いました。「私は親を捨てるんだ」という罪悪感に悩みました。

施設の方から、「環境が変わり、連れて帰りたいと思ったら、また、自宅で一緒に暮らせばいいんじゃない?」と言ってもらったことで、だいぶ気持ちが楽になりました。

母が入所したホームは、以前からデイサービスで利用していた施設でした。母をよく知っている職員が多く、母は声をかけられることで自分が大事にされていると感じたのか、笑顔が見られるようになりました。

昨年、私は乳がんの手術で1カ月入院しましたが、あらためて、母を入所させてよかったと思っています。母は今年90歳。元気になりました。今は月に1度くらい会いに行きますが、母は私が前回いつ来たか忘れていきます。いつ行っても「よく来たね」と笑顔で迎えてくれます。

## つらい思いを一人で抱え込まない

介護の大変さは、他人にはなかなか分かってもらえません。仲の良い友人にも話しくいもです。



介護者サロン「ティータイム」スタッフの大家さん(左)と山中さん

介護者サロンは、介護をされている方が集い、日常の思いや悩みを話し合う場です。聴いた

話をほかの場所ではないこと、環境や考え方は人それぞれなので、人の話を否定しないことがルールです。

介護の問題を解決する場ではありませんが、参加者からは、「ほかの介護者の話を聴いて自分の考え方に自信を持つことができた」「介護はこうしないとイケない、と思いついていたが、色々な話を聴いて、柔軟な考え方ができるようになった」などの声が寄せられています。介護者は一人じゃありません。つらい思いを一人で抱え込まずにぜひ、参加してほしいですね。

## 介護者サロン

介護者サロンは、介護をしている方が集い、日常の介護の思いや悩みを話し合う場です。「毎日の介護で疲れてしまった」「こんなに頑張っているのに誰にも分かってもらえない」など、さまざまな思いや悩みを介護者同士で話しませんか。お気軽にご参加ください。

名称・連絡先	開催日時・場所・参加費
介護者サロン	毎月第3水曜日、13:30~15:30 (8月:第4水曜日 3月:第2水曜日)
地域包括支援センター 越谷なごみの郷 ☎990-0753	地域包括支援センター越谷なごみの郷 参加費 無料
介護者サロン「ティータイム」	毎月第2木曜日、13:30~15:30 男女共同参画支援センター「ほっと越谷」
さいたまNPOセンター越谷 ☎962-8452	参加費 100円
介護者の会 朝顔	毎月第2月曜日、13:30~15:30 中央市民会館会議室
越谷市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎966-3411	参加費 200円

## 認知症を正しく理解する

8月下旬、厚生労働省から、全国の認知症高齢者が現時点で300万人(推計)にのぼるとの発表がありました。65歳以上人口の10人に1人あたり、従来の予測を大幅に上回るペースで増えています。認知症を身近な問題としてとらえ、正しく理解することが大切です。

によるもの忘れとは違います。また、認知症の発症は、食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣と深いかわりがあります。高血圧や糖尿病などの生活習慣病対策が、認知症の予防にも役立ちます。趣味やボランティア活動などにより、脳の活性化を図ることも大切です。

認知症の方への正しい理解者を増やすため、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。数人のグループから講座を受講できます。希望者は、高齢介護課地域包括総合支援センター(☎963119163)へ。

### 認知症は脳の病気

認知症は、アルツハイマー病や脳梗塞などさまざまな病気が原因で脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力が低下して日常生活に支障が出る状態です。老化

### 認知症の方との接し方

認知症の方は「何も分かっていない」と思いがちですが、それは誤りです。もの忘れが増え、今までできていたことができな

## 「認知症」と「老化によるもの忘れ」の違い

認知症	老化によるもの忘れ
体験のすべてを忘れる	体験の一部を忘れる
忘れたことを理解できない	忘れたことを自覚している
食べたこと自体を忘れる	何を食べたか忘れる
約束したこと自体を忘れる	約束をうっかり忘れる
買い物に行ったことを忘れ、また買い物に行く	買い物に行ったときに、買う物を忘れる
日付や曜日、場所などが分からなくなる	日付や曜日、場所などを間違えることがある
探し物は誰かに盗まれたと思う	探し物は努力して見つけようとする

## 認知症の方の対応のポイント



その人の自尊心や個性を尊重する



間違いや失敗を受け入れる



何か役割が果たせるように支援する



言葉だけでなく、笑顔で接する

## 介護の主役は女性?

平成17年12月、元気だった妻が突然、くも膜下出血で倒れ、左半身にまひが残り、声が出せなくなりました。妻はその後脳梗塞で2度倒れ、現在要介護4で、車いすです生活しています。週4回、施設に通所しリハビリなどを行うデイケアを利用しながら、在宅で私が炊事、洗濯、妻の排せつの介助などを行っています。

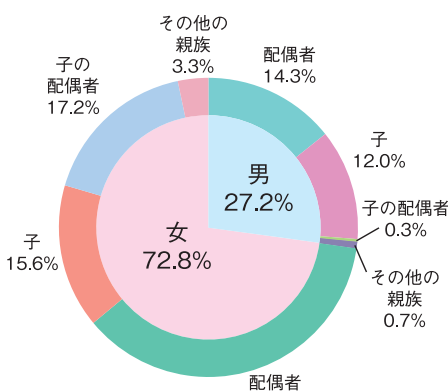
子どもは3人います。愛媛に嫁いだ娘が3カ月に1度帰ってきて妻の衣類の衣替えなどを手



「夫婦二人で妻が倒れたら、夫が介護をしなければならない」と話す柳瀬勝彦さん(75歳)

## 性別・要介護者との続柄別にみた同居の主な介護者

平成22年国民生活基礎調査より



同居の主な介護者を性別にみると、男27.2%、女72.8%で女が多くなっている。要介護者等との続柄別にみると、女の「配偶者」が36.8%で最も多くなっている。

私は大沢二丁目の自治会長を務めています。自治会の仕事があるときは、ホームヘルパーをお願いするなど、積極的に介護サービスを利用するようにしていますが、交代して介護を頼める人がいないのは、精神的につらいですね。私も高齢ですから、今は元気でも、先が見えない介護というのは不安です。

夫婦二人の生活の場合、いざとなれば、男がどうか、女がどうか言ってもらえません。妻が倒れたら、夫が介護をしなければならぬんです。



# 防災行政無線の放送にご理解をお願いします



日本はこれまで、地震・台風・豪雨・津波など多くの災害に見舞われてきました。今後、首都圏直下型地震の発生などが懸念されています。災害が発生した場合、災害の規模・災害の現場の位置や状況を把握し、いち早く正確な災害情報を市民の皆さんに伝達する必要があります。防災行政無線は、緊急時により早く広範囲に情報を届けることができる、大変有効な情報伝達手段です。

また、平常時は、迷いや振り込め詐欺の注意喚起など、緊急に伝える必要がある行政情報の伝達に活用しています。

放送が流れると市民からさまざまな意見が寄せられますが、生命に危険のおそれがある場合や市民生活に重大な影響のある情報を放送しています。皆さんのご理解をお願いします。

## 問合せ

災害放送・機器について…危機管理課 ☎ 9633-9285  
 迷子・迷い人など行政放送について…広報広聴課 ☎ 963-9117

## 防災行政無線とは？

市では、昭和59年に防災行政無線の設置を開始しました。現在、市役所にある1局の親局と、市内195基(平成24年7月31日現在)の受信局で放送しています。

防災行政無線には、災害時または災害の発生が予測されるときに流す災害放送、武力攻撃・災害が発生または発生するおそれがあるときに流す武力攻撃災害放送、行政の普及・周知を目的とする行政放送、機器の作動状況の確認を目的とするチャイム放送があります。

なお、災害放送には、対処に時間的余裕のない緊急情報を消防庁から人工衛星を用いて送信し、災害情報を伝達する全国瞬時警報システム(J-ALER T)があります。緊急地震速報、気象警報、弾道ミサイル攻撃、航空機攻撃、ゲリラ特殊部隊攻撃、大規模テロ情報などはJ-ALERTを用いて放送されます。(詳しくは、11ページの全国瞬時警報システム(J-ALER T)の仕組みをご覧ください。)



## 学校給食のレシピを紹介③

学校給食に取り入れた世界の料理



## チキンマサラ (チキンカレー)



今年度は、オリンピックイヤーということで、学校給食に世界の料理を取り入れています。9月のテーマはインド。そのなかから、今回はインド料理の代表選手「チキンマサラ」をご紹介します。「マサラ」とは、いろいろな香辛料を混ぜ合わせたカレーのベースになるものです。インドの家庭では、それぞれ独自の配合があるそうです。インドカレーは辛いイメージがありますが、低学年の子どもたちも食べられるように、辛味を抑えたレシピにしています。スパイスの香りが食欲をそそります。

チキンマサラ (チキンカレー) 約50分 1人分 熱量 146kcal 塩分 1.5g

### ●材料(4人分)

- 鶏もも肉 200g
- A: 下味用調味料
- 塩 小さじ1/3弱
  - カイエンペッパー 少々
  - ターメリック 少々
  - ガラムマサラ 少々
  - プレーンヨーグルト 大さじ1強
- 油 大さじ1/3
- にんにく 1/4かけ
  - 根生姜 少々
  - 玉ねぎ 中1個(200g)
  - ガラムマサラ(炒め用) 少々
  - 水 1カップ(200cc)
  - 鶏がらスープの素 小さじ1弱
  - ホールトマト缶 1/4缶(100g)

### B: 煮込み用調味料

- 塩 小さじ1/3
- クミン 少々
- カイエンペッパー 少々
- ターメリック 少々
- ガラムマサラ(仕上げ用) 少々
- コリアンダー 少々

※香辛料は市販されている小瓶で2ふり程度が基本の量。お好みで量を調整してください

### ●作り方

- 鶏もも肉は食べやすい大きさ(2cm角程度)に切り、下味としてAをもみ込んでおく。
- にんにく、根生姜、玉ねぎはみじん切りにする。
- 鍋に油を入れ、②のにんにく、根生姜を焦がさないように炒める。香りが出たら、①の鶏肉と炒め用のガラ

- ムマサラを振り入れて炒める。焼き色がついたら、いったん取り出す。
- ③の鶏肉を取り出した鍋に玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④に③の鶏肉を戻し、水と鶏がらスープの素、ホールトマト缶を加え、トマトを崩すように混ぜ合わせる。さらに、Bの調味料を加え、煮汁がとろとろするまで20分程度、弱火で煮込む。
- 仕上げ用のガラムマサラとコリアンダーを振り入れ、混ぜ合わせてできあがり。

**野菜サラダ** インドでは、野菜に塩とレモン汁だけで味をつけたシンプルなサラダをカレーに添えます。

**ラッシー** 水:ヨーグルト=4:1の割合で混ぜ合わせ、お好みで砂糖やガムシロップなど甘みを加えてください。

## 栄養士からのワンポイントアドバイス



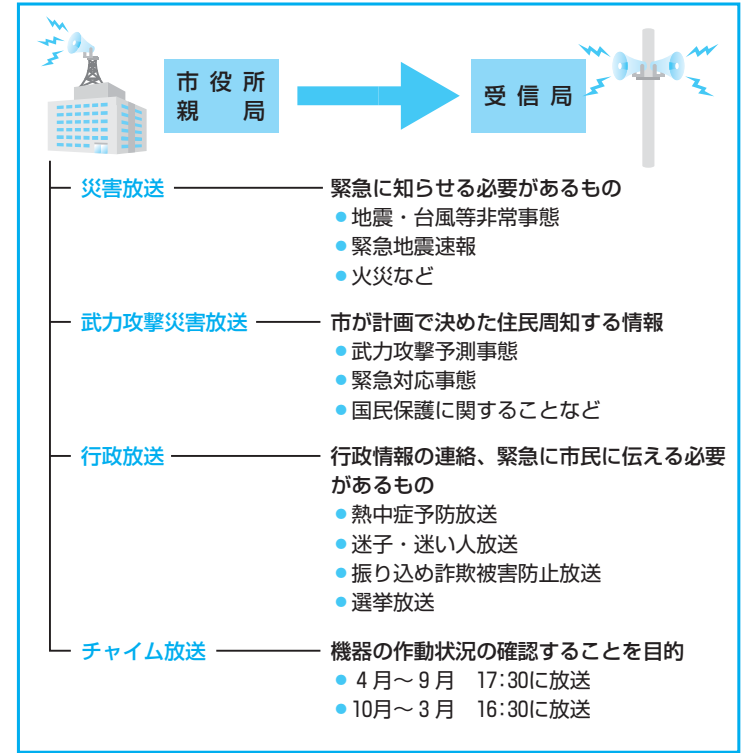
おいしく作るためのポイントは2つ。1つ目は、鶏肉はしっかりと下味をつけること。ヨーグルトを加えて漬けることで、肉の臭みが消え、煮込んでもやわらかく食べることができ、2つ目は、焦がさないように、弱火でじっくりと煮込むこと。煮汁がとろとろとなり、味に深みが出ます。

大人向けに辛味を加える場合はカイエンペッパーの量を調整してください。

ごはんでも、ナンでもおいしく食べられます。

料理に香辛料を加えることで、味の変化が生まれ、食欲を増進させる効果があります。今は、スーパでもいろいろな香辛料を見かけるようになり、身近な存在になっています。日本でも昔から、しそやねぎ、生姜、わさび、からし、山椒、ゆずといった香辛料や香味野菜が薬味として使われています。また、夏バテ予防には、良質のたんぱく質である鶏肉も効果的です。まだまだ暑い日が続く9月、香辛料を効果的に活用して、乗り切りましょう。

# 迷い人は、警察に任せておけばいい テレビが聞こえないじゃないか



震源地付近(※1)で震度5弱以上と推定される地震が発生し、越谷市が属する埼玉県南部地域で震度4以上の揺れが予想される場合に、防災行政無線により「報知音(チャイム)」(※2)の後に「緊急地震速報。大地震です。大地震です」と3回繰り返し放送します。

※1 地震の発生直後に、震源に近い地震計でとらえた観測データ。  
 ※2 NHKがテレビ・ラジオで緊急地震速報を提供する際に使用するチャイム音と同じです。

## 防災行政無線は、災害情報や生命に危険のおそれがある場合など、緊急の情報を放送しています。ご理解をお願いします。

### 防災行政無線はどんな時に放送されるのでしょうか？

#### 災害放送

災害放送は、大雨や台風などで河川の氾濫のおそれがあるとき、また避難勧告が出されたとき、市民の皆さんにいち早く、そして広範囲に伝える場合があります。同時に広報車による周知も行い、避難を呼びかけます。また、市では、平成20年から緊急地震速報をJ-ALERTを用いて提供するシステムを開

#### 行政放送

行政放送では、行政情報や緊急に市民の皆さんに伝える必要がある情報を放送しており、現在では、熱中症予防放送、迷子・迷い人放送、振り込め詐欺被害防止放送、選挙放送があります。熱中症

#### 武力攻撃災害放送

武力攻撃災害放送は、武力攻撃が予測される時に放送します。万が一の外国からの攻撃(例えば、弾道ミサイルの発射)などの時には、J-ALERTを用いて放送されます。

### 知ってほしいこと

- 大音量でうるさい。
- 声が反響して聞き取れない。
- 迷い人の放送があまりに多いと本当に市民全体に危機が迫っている場合に耳をかたむけなくなるのでは？
- 同じ放送内容でも日によって家の中にも聞き取れる場合と窓を開けないと聞き取れない場合がある。
- 眠った子どもが起きてしまうのでやめてほしい。

#### チャイム放送

チャイム放送は、「よい子の皆さん、車などに気をつけて、もうおうちに帰りましょう。地域の皆さん。子どもの安全を見守ってください。こちらはぼうさいこしがやです」とお子さんへの帰宅呼びかけを行っています。毎日同じ時間帯に放送することで、緊急時に機器の作動に支障がないように確かめることを目的としています。

### 防災行政無線 Q&A

- Q1** 何を放送しているのか、よく聞かないのですが...  
市では、音達調査を実施し、スピーカーの方向調整や受信局を増やすなど、防災行政無線の聞こえ方の改善に努めています。しかし、最近では、中高層建築物の増加や、工場、車両の通行など都市騒音、その他の気象条件、また、機密性の高い住宅が増えたことなどから、放送内容を聞きとりにくくなる場合が考えられます。家の中では、テレビ、ラジオなど音の出るものをいったん止め、窓を開けて聞いてみるなどのご協力をお願いします。
- Q2** 放送が2回聞かえるのは？  
スピーカーからの音声による放送ですので、一斉に放送すると音が重なってしまつて聞き取りにくくなることを防ぐため、
- Q3** なぜ、放送ではゆっくりしゃべるの？  
音が反響しやすい地域でも聞き取りやすくなるように、言葉と言葉の間隔を多めにとるなどして、ゆっくりと放送しています。
- Q4** 放送された内容を確かめたい。  
防災行政無線の情報は、越谷cityメール配信サービスにご登録いただきますと、お手持ちの携帯電話(パソコンも可)に随時配信されます。実際の防災行政無線の放送内容が聞き取りにくい場合でも、その内容を確実に確認することができます。なお、J-ALERTに連動して自動放送される防災無線や、定時チャイム放送は配信されません。

### 越谷cityメール 配信サービス をご利用ください

防災行政無線の情報は、越谷cityメール配信サービスにご登録いただくと、携帯電話(パソコンも可)に配信されます。

下記QRコードからご登録いただくか、市ホームページから、[越谷市公式ホームページ](#) → [市政・市民参加](#) → [広報・広聴](#) → [お知らせ](#) → [越谷cityメール配信サービスについて](#) をご覧のうえご登録ください。

\* 情報利用料は無料ですが、通信料は自己負担となります

QRコード

# 歴史絵巻の再現

# 越ヶ谷秋まつりが5年ぶりに開催されます

吹く風に秋の訪れを感じるようになると、虫の音に混じってどこからか懐かしい笛の音が聞こえてきます。秋まつりには夏まつりとは違った懐かしさがあります。10月6日(土)・7日(日)に、越ヶ谷秋まつりが開催されます。5年ぶりに開催される伝統あるこの秋まつりを紹介します。



平成19年の越ヶ谷秋まつりの様子

## 越ヶ谷秋まつりとは

越ヶ谷秋まつりは、江戸時代中期の元禄時代(1688年〜1704年)から伝わる豊年を祝うお祭りです。伝統と格式がある巡行が、歴史絵巻さながらに繰り広げられます。前回は平成

19年に開催され、当初は3年後の平成22年に開催予定でしたが、越ヶ谷駅東口の再開発により、工事期間中はまつりの行列が危険であることなどから、予定より2年遅れて実施することになりました。

## 町内を回る 8台の重厚な山車

まつりは久伊豆神社から越ヶ谷地内に神様がご出ましになる神輿渡御が始まります。行列は袴姿の旦那衆や稚児巫女などが古式の衣装をまとい行われます。町内に到着した神輿は、各町内の8台の山車に迎えられ、そのまま1列になって町を一回りします。それぞれの町内から

出されている山車には、町内の象徴ともされる人形が飾られています。そして神輿は祭りの幹事役である年番の町内に設けられたお仮舎に納められます。年番は本町一〜三丁目、中町、新石一〜三丁目、弥生町の各町内が順番に務め、今回の年番は弥生町です。

## 守るべき伝統と 新たな取り組み

「伝統は伝統として守る一方で、時代の変化に合わせて変わるところは変えていくことが大切」と語る弥生町青年会の南会長。今回初めて実行委員会を組織し、運営のほか、PRや各種イベントの準備を進めています。「秋まつりを後世に長く伝えたい、子どもたちにこんなに伝統あるまつりが越ヶ谷にあったのだと思ってもらいたいですね」と南会長。平成20年から毎年越ヶ谷市民まつりにも参加し、山車を展示しPRしてきました。山車入念な準備を重ねてきた越ヶ谷秋まつり、間もなく開催です。

## 各町内の山車

弥生町	日本武尊
本町一丁目	龍神
本町二丁目	楠木正成
本町三丁目	素戔鳴尊
中町	鍾馗
新石一丁目	神武天皇
新石二丁目	鍾馗
新石三丁目	弁慶

## 越ヶ谷秋まつりスケジュール

6日(土)	御輿渡御(みこしとぎょ)
	10:30 久伊豆神社出発
	11:00ごろ 大沢橋近くで山車に迎えられ、町内に出発 13:00ごろ 越ヶ谷駅東口前のお仮舎に到着 山車曳き回し 15:30〜、19:00〜
7日(日)	御輿還御(みこしかんぎょ)
	14:50 お仮舎から山車を従え、町内に出発 17:20 久伊豆神社到着
	山車曳き回し 10:00〜、19:00〜

## 交通規制が行われます



山車が力強く曳かれます(昭和46年)



通りは大勢の人でにぎわいます(昭和39年)



稚児も行列に加わります(昭和48年)



# 写真で見る越ヶ谷秋まつりの今昔



太鼓の音が響き渡ります(昭和62年)



古式ゆかしい装束で行列は進みます(平成3年)



子どもたちも山車を曳きます(平成10年)

## 越ヶ谷秋まつりに込める思い

### 郷土を大切に

平成19年の越ヶ谷秋まつり終了直後に実行委員会を初めて組織し、当初は2カ月に1回程度、最近では毎月会議を開催して準備してきました。伝統ある越ヶ谷秋まつりで何ができるか模索しながら議論を進めてきました。実行委員会を組織したことにより、今までは年番しか知らなかった



弥生町青年会 南憲会長

情報を全員で共有することができ、スムーズに進みました。新たな取り組みの1つとして、中央中学校吹奏楽部によるパレードを行います。また、昭和30年代から昭和40年代の越ヶ谷秋まつりの写真展や、流し踊りも予定しています。どの町内も人が少なくなり、開催にあたって必要な費用の面で負担といった悩みもありますが、子どもたちに郷土を大切にしたいという願いを込めて開催します。多くの市民の皆さんに楽しんでほしいですね。







### 科学事始

～わくわく体験・夢・感動～  
子どもから大人まで体験できます!

#### ポラテックの木工創作教室 「越谷スカイツリーを作ろう」

日時: 10/14(日)13:30~15:30  
内容: 木材の端材や廃材を利用して、家を作ったり、越谷スカイツリーを作ります。  
会場: 2階レクチャー室及びウッドスクエア  
対象: 小学生20人 (小学2年生以下は保護者同伴)  
参加費: 無料  
申込み: 9/19(水)9時~ (電話可)

## イベントガイド

# GUIDE

開館時間 9:00~17:00

### 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

休館日(10月~12月)  
月曜日(10/8と12/24を除く)  
10/9・11/27・12/25・12/29~31

対象: 小学5年生と小学6年生12人  
参加費: 無料  
申込み: 10/3(水)9時~ (電話可)

#### 「ムードランプを作ろう」

日時: 11/4(日)9:30~12:00  
内容: 和紙や黒竹を使ってランプを作ります  
会場: 1階工作室1  
対象: 小学5年生~大人12人 (小学生は保護者同伴)  
参加費: 800円  
申込み: 10/10(水)9時~ (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、押し葉のカード作り、旋盤ミニ体験・NCフライス盤公開  
対象: 旋盤ミニ体験は小学生以上4人  
申込み: 当日会場にて受付 (先着順)

#### 「ジャンボシャボンを作ろう」

日時: 11/18(日)9:30~12:00

内容: 割れにくいシャボン玉を作ったり、大きなシャボン玉ができる装置を作ります  
会場: 3階実験室2  
対象: 小学1年生~大人12人 (小学生は保護者同伴)  
参加費: 300円  
申込み: 10/17(水)9時~ (電話可)

#### 「回転万華鏡を作ろう」

日時: 11/25(日)9:30~12:00  
内容: 円盤を回転させるときれいな模様が見える万華鏡を作ります  
会場: 2階レクチャー室  
対象: 小学5年生~大人12人  
参加費: 100円(予定)  
申込み: 10/31(水)9時~ (電話可)

#### 「創作キャンドルを作ろう」

日時: 12/2(日)9:30~12:00  
内容: クリスマスの飾りにぴったりのかわいいうキャンドルを作ります  
会場: 3階実験室2  
対象: 小学5年生~大人12人 (小学生は保護者同伴)  
参加費: 500円  
申込み: 11/7(水)9時~ (電話可)

### 利用料金

	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、松伏町以外のの方は上記金額の30%増し

### 特別事業

#### 「実験教室①」

日時: 10/8(祝・月)9:30~11:00  
内容: 「空気と水のふしぎ」  
会場: 3階実験室2  
対象: 小学3年生と小学4年生12人  
参加費: 無料  
申込み: 9/19(水)9時~ (電話可)

#### 「ドアチャイムを作ろう」

日時: 10/21(日)9:30~12:00  
内容: アルミパイプを加工して、きれいな音色のドアチャイムを作ります  
会場: 1階工作室2  
対象: 小学4年生~大人12人 (小学生は保護者同伴)  
参加費: 200円  
申込み: 9/26(水)9時~ (電話可)

#### 「実験教室②」

日時: 10/28(日)9:30~11:00  
内容: 「原子・分子をかかをする」  
会場: 3階実験室2

### 前売情報

\* 発売初日は、午前10:00から電話予約のみ受け付けします  
\* サンシティメンバーズの優先販売あり (一部公演を除く)

#### ゴスペラズ 坂ツアー 2012~2013 "FOR FIVE"

10/6 (出発売)  
11月16日(金) 開演18:30  
料全席指定 ¥6,000 \*小学生以上有料

#### 加山雄三ホールコンサートツアー "オレ達だっって若大将!"

9/23 (日発売)  
1月12日(土) 開演17:30  
料全席指定 S席¥6,500 A席¥5,000 未入場不可

#### サンシティクラシック・ティータムコンサート 「山崎伸子・加藤知子・津田裕也 トリオ・コンサート」

9/23 (日発売)  
1月19日(土) 開演14:00  
料全席指定 一般¥3,300 学生¥1,650 未入場不可

#### 人形劇俳優 たいらじょうの世界 サン=テグジュベリ原作 「星の王子さま」※R-15人形劇

11/11 (日発売)  
2月21日(木) 開演18:30  
料全席指定 一般¥4,000 シニア¥3,600 学生¥2,000 \*15歳未満入場不可

#### しまじろうコンサート 「しまじろう おどきのくにの だいぼうけん」

11/18 (日発売)  
3月2日(土) 開演①12:30 ②15:30  
料全席指定 ¥1,900 \*3歳以上有料

## イベントガイド

# GUIDE

開館時間 9:00~21:30

### 越谷コミュニティセンター サンシティ

☎985-1111(代) http://www.suncityhall.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  
休館日は年末年始(12/29~1/3)のみです

### 前売券発売中

#### 狂言の世界

12/14 (金)  
時開演18:30  
出陣指揮: 西本智実  
演奏: イルミナート フィルハーモニーオーケストラ  
料全席指定 一般¥3,300 学生¥1,650 \*シニア・学生料金あり

#### 第三十六回こしがや落語会 「立川志の輔 独演会」

12/17 (月)  
時開演18:30  
出陣指揮: 立川志の輔  
料全席指定 ¥3,500 未入場不可

#### 高嶋ちさ子 12人のヴァイオリニスト

12/22 (土)  
時開演17:00  
出陣指揮: ヴィゴイネルワイゼン  
料全席指定 S席¥3,500 A席¥2,500 \*学生各半額

#### 西本智実&イルミナートフィルハーモニーオーケストラ

9/28 (金)  
時開演19:00  
出陣指揮: 西本智実  
演奏: イルミナート フィルハーモニーオーケストラ  
料全席指定 S席¥5,500 A席¥4,500 B席¥3,500 \*学生各半額

#### アンジェラ・アキ Concert Tour 2012-2013 BLUE

10/13 (土)  
時開演17:00  
料全席指定 ¥6,900 未入場不可

#### フレッシュ・コンサートVol.1 「金子三勇士ピアノ・リサイタル」

11/4 (日)  
時開演14:00  
出陣指揮: 金子三勇士(ピアノ)  
料全席指定 一般¥1,000 学生¥500 未入場不可

### 参加者募集 詳しくはサンシティへ

#### サンシティ・アート講座 vol.8 生活の中にドラマを見つけるアート ~日常会話から脚本をつくる~

11/10(土)・17日(土) 13:00~16:00  
講師: 関吉田貴秀 (構成作家・プランナー)  
対象: 小学生以上20名 料 ¥2,000 未受付中  
\* 定員になり次第締め切り(定員満了の際はご了承ください)

#### 小・中学生のための芸術鑑賞プログラム 「高嶋ちさ子 12人のヴァイオリニスト」を聴こう!

12/22日(土) 14:00~15:00(終演予定)  
会場: 大ホール  
対象: 越谷市内に在学・在住の小・中学生を対象にした特別公演です。観覧を希望される方は、往復ハガキでお申し込みください。  
料 無料 開10月15日(月)~11月15日(木) 必着分まで  
\* 応募多数の場合は抽選となります  
\* 詳細はホームページをご覧ください

#### YDKクラシックスペシャル 2013サンシティ・ニューイヤーコンサート 新日本フィルハーモニー交響楽団

1/6 (日)  
時開演15:00  
出陣指揮: 岡光寺雅彦(指揮)  
佐藤しのぶ(ソプラノ)  
志田雄啓(テノール)  
料全席指定 S席¥5,500 A席¥4,500 B席¥3,000 \*学生各半額。シニア(60歳以上)各1割引  
未入場不可  
【特別プライス ¥2,500】  
発売日 11/11(日)午前10時より電話予約のみ受付  
\* A席指定場所・座席限定

#### トリオ・リベルタ ライブ in Koshigaya

11/11 (日)  
時開演15:00  
出陣指揮: 石田泰尚(ヴァイオリン)  
中岡太志(ピアノ)  
松原孝政(サクソフーン)  
料全席指定 一般¥3,500 シニア¥3,000 学生¥1,500 \*シニアは60歳以上 未入場不可

#### 夏川りみ コンサートツアー2012 めちくすい石垣島 みみくすい島根

11/20 (火)  
時開演18:30  
料全席指定 ¥5,500 未入場不可

### 月ごとに変わるおもしろメニュー

月	科学実験体験	科学工作体験
9月	小4~大人 姿を変えるエネルギー 小1~小3 エネルギーってなあに?	小4~大人 ブラックウォール 小1~小3 ふしぎなはこをつくろう
10月	小4~大人 ミクロの世界を探検しよう 小1~小3 ミクロの世界をたんけんしよう	小4~大人 液晶の携帯ストラップを作ろう 小1~小3 液晶のキーホルダーを作ろう
11月	小4~大人 光と色 小1~小3 ひかりってふしぎ	小4~大人 シャボン玉の不思議 小1~小3 シャボン玉のひみつ
12月	小4~大人 結晶の雪を降らせよう 小1~小3 カラフルたまごをつくろう	小4~大人 プラスチックの不思議 小1~小3 プラスチックのふしぎ

時間・会場: 科学実験体験 ①10:00~(土日祝日のみ) ...実験室 ②14:00~  
科学工作体験 ①11:30~ ②15:30~ ...工作室  
\* 開始10分前から会場で受付をします (先着順)  
\* 水曜・金曜日は学校利用日のため中止となる場合がございます  
対象・定員: 小1~小3 各回12人 小4~大人 各回16人  
\* 未就学児は入室できません  
\* 参加費は、月ごとに異なります。詳しくは、ホームページやミラクルニュースでご確認ください  
\* 体験内容や時間、会場、定員等は変更になることがありますのでご了承ください  
\* 科学技術体験センターでの体験内容、時間、会場、対象、定員、参加費、参加方法等につきましては、ホームページ (http://www.miracle.city.koshigaya.saitama.jp) や「ミラクルニュース」等でご確認いただくか、ミラクルまでお問い合わせください。

### サンシティ名画劇場

9/28・29 (金・土) 10/26・27 (金・土)

「アーティスト」 「テルマエ&ロマエ」

時①10:00 ②14:00 ③18:30 料 ¥1,000  
\* 割引券(チラシ)をお持ちの方は200円引き

### サンシティクラシック・ティータムコンサート 「堤剛チェロ・リサイタル」

12/1 (土)  
時開演14:00  
出陣指揮: 堤剛(チェロ)  
須関裕子(ピアノ)  
構成・お話し: 岡部真一郎  
料全席指定 一般 ¥3,300 学生 ¥1,650 \*全席1ドリンク付  
未入場不可

### 国民年金にゆとりをプラスする 自分で入る公的な個人年金 国民年金基金

国民年金基金は 65歳からの 終身年金が基本

Ⅲ型・Ⅳ型・Ⅴ型なら 60歳から 受けられます (注) 50歳1月の方はⅣ型・Ⅴ型に加入(増口)することはできません。

資料請求・ご相談・お問い合わせは 埼玉県国民年金基金 ☎0120-65-4192

詳しくは 基金星 で検索

### もしもの時の心のそなえ 市民葬祭ホール

儀典オーガナイザー呼称資格認定士が 家族葬等の施行・相談に対応します  
又 1人暮らしでも安心の “成年後見制度” 各専門家が相談・支援します  
気軽に越え下さい!

(株) サマリア 市民葬祭ホール ☎0120-678-594 (行政許認可斎場)  
越谷市蒲生西町20-4 蒲生駅西口徒歩1分・駐車場有

\* 各催物については、サンシティへ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 会場 出演者 講師 演目・曲目 入場料・参加費 対象・定員 申込み 未就学児童





# 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 ☎963-9117 へ



## 10月

越ヶ谷秋まつり

■6日(土)・7日(日) 大沢橋〜栃木銀行越ヶ谷支店前  
市民体育祭中央大会

■7日(日) しらこばと運動公園競技場  
スポーツフェア・体力テスト ■8日(祝) 総合体育館

Act Green eco week2012  
■11日(木)〜14日(日) 越ヶ谷レイクタウン周辺  
子育てフェスティバル ■12日(金) 児童館コスモス

市民と医師のシンポジウム〜知って得るがんと〜  
■14日(日) 中央市民会館劇場  
ふるさといきもの調査〜一斉調査〜

■20日(土) 県民健康福祉村他  
市民まつり ■21日(日) 市役所周辺

平和展 ■24日(水)〜28日(日) サンシティ展示ホール  
子育てフェスタ ■25日(木) 児童館ヒマワリ

苗木の無料配布 ■26日(金) 中央市民会館東側広場  
人形供養 ■28日(日) 天嶽寺(越ヶ谷)

こしがや平和フォーラム2012  
■28日(日) サンシティ小ホール

菊花大会 ■31日(水)〜11月4日(日) 第1体育館(大沢)



市民まつり



菊花大会

## 11月



サンシティイルミネーション

こしがや能楽の会

■4日(日) こしがや能楽堂

県民の日のイベント

■14日(水) 児童館コスモス・ヒマワリ、花田苑  
野鳥の森、越ヶ谷アリタキ植物園

大間野町旧中村家住宅開館記念イベント

■14日(水) 大間野町旧中村家住宅

児童文学講演会 ■16日(金) サンシティ  
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

環境大会 ■18日(日) 中央市民会館劇場・広場

野口富士男文庫講演会 ■22日(木) 中央市民会館劇場

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2012 ■23日(祝) 市内体育施設

サンシティイルミネーション

■23日(祝)〜1月上旬 サンシティ

消防特別点検 ■25日(日) 出羽公園グラウンド

## 12月

こしがや産業フェスタ2012

■1日(土)・2日(日) 総合体育館周辺

おかめ市 ■2日(日) 香取神社(大沢)

クリスマスフェスティバル ■2日(日) 児童館コスモス

市内駅伝競走大会 ■2日(日) 市内駅伝コース

クリスマスフェスティバル ■9日(日) 児童館ヒマワリ

縁起市 ■15日(土) 久伊豆神社(越ヶ谷)

越ヶ谷産イチゴフェア ■12月中旬 未定



こしがや産業フェスタ



縁起市



越ヶ谷産イチゴフェア

### INSIDE STORY 楽屋裏

今回の特集は「老いと向き合う」。高齢期は誰にでも訪れるものですが、「老い」に負けず、楽しみや生きがいを見つけ、心豊かに生活している方もたくさんいます。

さて、この記事を読んだ後に我が身を振り返ってみると…、あれ、もしかして、自分のほうが年老いてる？

仕事が終わると「疲れた〜」「眠い〜」とぐったり。そして駅の階段ですぐに息切れ…。

20代なのにこれでは先が思いやられます。とりあえず何か運動を始めてみようかな。(洋)