

こしがや

特集

かけがえのない命を大切に
誰も自殺に追い込まれることのない
越谷の実現を目指して ⑫

《まち楽しい宝島》～こしがやサイクルカフェ～

休日サイクリングのススメ ☕



まちづくりに取り組む皆さんを支援する
越谷しらこぼと基金助成事業

ときめき★インタビュー ウィルチェアラグビー日本代表選手 倉橋香衣(くらはし かえ)さん ⑩

《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・ひのき荘、越谷市民プール ⑮

生涯学習
メニュー
トライ
TRY
折り込まれて
います



「こしがやサイクルカフェ」は、日常にある自転車とコーヒーの相性の良さを生かした「こだわり」のあるライフスタイル・楽しみ方を提案する、(一社)越谷市観光協会、ホダカ㈱、越谷市の共同プロジェクトです。

交流の拠点として サイクリストをおもてなし

市内で営まれている10店舗のカフェでは、スポーツ自転車の用のラックを設置しているほか修理工具や空気入れの貸し出しをするなど、交流の拠点としてサイクリストをもてなしています。これらのカフェには、「こしがやサイクルカフェ」のロゴをデザインしたタペストリーが掲げられています。また、各カフェごだわりのコーヒーは、サイクリングで疲れた体を優しく癒やしてくれます。



越谷の土地は サイクリング向き!?

越谷市は、水辺など多彩で魅力的な景観があり、地形が平坦なことから自転車での移動に最適です。埼玉県内には、多くのサイクリングロードが整備されているとともに、江戸川サイクリングロードへのアクセスも良く、広域でサイクリングを楽しむ環境が整っています。また、(二社)越谷市観光協会では、市内にある総合自転車メーカーのホダカ㈱と連携し、「スポーツサイクル講習会の開催」や「サイクリングマップ」の作成など、サイクリングを通じた地域の魅力を発信してきました。

ちょっと特別な 気分になれるカフェの魅力

「海」をモチーフにしたイン

テリアのカフェや、併設された工房で作る食器を使用するカフェ、手作りパンが食べられるカフェ、市内には、お店のデザインやメニューに「ごだわり」のあるカフェが数多くあります。現在サイクルカフェに登録されている10店舗も、個性とアイデアにあふれたお店ばかり。ふだんとはちょっと違う雰囲気の中で飲むコーヒーは格別です。

「こしがやサイクルカフェ」 リーフレット配布中!

「こしがやサイクルカフェ」の魅力をまとめたリーフレットを配布しています。サイクリストをもてなしている10店舗のカフェを紹介しているほか、4つのサイクリングコースを掲載しています。「こしがやサイクルカフェ」のリーフレットは市役所観光課(第三庁舎4階)、(一社)越谷市観光協会、登録カフェ、自転車販売店のほか観光協会主催のスポーツサイクル講習会などで配布しています。



持ち運びやすい
A5サイズ

次のページでは、リーフレットにも書かれている4つのサイクリングコースを紹介します。

今回の案内人
総合自転車メーカー
ホダカ㈱
矢作 汐里さん



休日 サイクリングの ススメ☕

～こしがやサイクルカフェ～

2月1日から、「ごだわりのライフスタイルや楽しみ方を提案する「こしがやサイクルカフェ」プロジェクトがスタートしました。

市内で営まれる「ごだわり」のカフェが自転車で訪れる方をもてなすこのプロジェクトに、サイクリングの楽しさ、カフェの魅力、市内のおすすりめコースなどの紹介を交えながら迫ります。

問(一社)越谷市観光協会
☎971119002

自転車のある生活
X
コーヒーのある生活



水辺のまちづくり館を出発して、東埼玉道路を北上。新方川沿いを走っていると東埼玉資源環境組合(リユース)の展望台が見えてきます。水田に色の違う稲を植えて、巨大な絵を描く「こしがや田んぼアート」は越谷の夏の風物詩。時間に余裕があるなら、展望台の上から田んぼアートを見学してみてもいい。新方川から逆川、元荒川へと走ってらお待ちかねのカフェタイム!

02

アクティヴ派
カフェと田んぼ
アートを楽しむ
コース(夏・秋)

リユース
展望台はコレ



START

水辺のまちづくり館

or

カフェラホヌ

水辺のまちづくり館

水店主 中島さんのこだわり

秩父源流水を使用した夏季限定(5月~9月)の「夏季氷(かき氷)」は毎年大人気。トッピングするあんこも手作りで。サイクリングでほったたけ体をひんやり癒やしてくれますよ!



県営しらこぼと水上公園(小曾川985) そばにあるカフェ水庵で糖分補給を

カフェラホヌ
「ホヌ(ハワイ語でウミガメという意味)」をシンボルにしたハワイアンレストラン。海のない越谷でも海を感じるすてきなひとときを過ごそう。おいしいシーフードメニューに大満足!



絶品カニピラフを召し上がれ



GOAL

GOAL



ボーダーカフェ

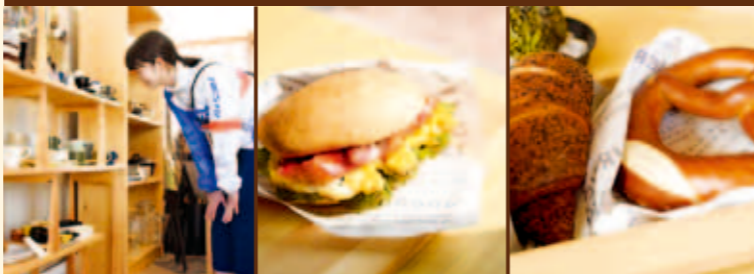
越谷レイクタウン駅の周辺は、引越してきたばかりの家族が多く、市内でも比較的新しいまちです。ボーダーカフェは、そんなレイクタウン地区の住宅展示場の中にあります。店内にはメーカーから直接仕入れた食器や家具なども並んでいて、新たな生活のヒントになるようなお店作りを目指しています。



スタッフ 小柳絵里奈さん

ボーダーカフェの「ボーダー」は、もともと「国境・境界」を意味しますが、ボーダーカフェでは、出身地や世代などの「境界」を取り払って誰もが気軽に、自由にくつろげる場所にしていきたいと考えています。

ヨーロッパから生地を直輸入しているおいしいパンとこだわりのコーヒーで、皆さんの新生活を応援します。



カフェパナーノ

イタリアンレストラン・ステッラポラーレでは副店長を務め、パスタとデザートを担当しています。姉妹店のパナーノで提供するメニューの食材は、レストランと同じものを使用しているんですよ。店を手がけるボラスグループのこだわりで、店内は白を基調としたヨーロピアンテイストで統一しています。本格的なこだわりのカフェメニューで来店されるお客様に満足していただきたいと思っています。ゆっくりくつろいでいってください。



店舗責任者 尾崎尚孝さん



口に入れると甘酸っぱい果汁がジュワツとあふれ出し、爽やかな香りが広がる越谷の特産品・イチゴ。そんなイチゴを皮切りに、自転車でも市内の美味しいスイーツが食べられるお店をハシゴしてみませんか? 水辺のまちづくり館を出発して相模町のイチゴ観光農園や、大聖寺の境内にある虹だんご、新越谷のカフェパナーノに立ち寄り、越谷レイクタウンにあるボーダーカフェで休憩して、また水辺のまちづくり館に戻ってくるコースです。

01

のんびり派
気楽にスイーツ
巡りコース

START

水辺のまちづくり館は、サイクリング仲間との待ち合わせ場所にぴったり



水辺のまちづくり館を出発!

越谷ストロベリー(観光農園)
*1月~5月
高設栽培なのでイチゴが土に触れない。真っ赤に熟したイチゴは何も付けなくてもスイーツのような甘さ。甘酸っぱい果汁でワレッシュュ!



虹だんごはファンが多い!

虹だんご
こしがや愛されグルメに認定されている虹だんご。お店がある大聖寺は、越谷でもっとも古いお寺といわれている。立派な山門は越谷市の文化財に指定されている



大相模不動尊大聖寺



大聖寺そばの不動橋では、毎年4月29日にこいのぼりフェスタが開催される



おすすめサイクリングコース

のんびり派、アクティブ派から本格的に楽しみたいサイクリングスタイルまで、それぞれのスタイルに合わせたコースを厳選。発着は、越谷レイクタウン内にある水辺のまちづくり館です!



- 水辺のまちづくり館
- or
- 越谷ストロベリー(観光農園) *1月~5月
- 虹だんご
- カフェパナーノ
- ボーダーカフェ
- 水辺のまちづくり館

気楽にスイーツ巡りコース



各コースの地図を二次元コードからご覧いただけます



コース例の道順はスマートフォンで見ることが出来ます



自転車が壊れたら!

修理サポート店 コーダブルーム東越谷店

パンクや転倒、自転車の不調など、サイクリング中には不意のトラブルに遭遇することもあります。自転車の簡単な修理や調整をはじめ、解決の手助けとなるよう、トラブル状況により、親切に対応します。

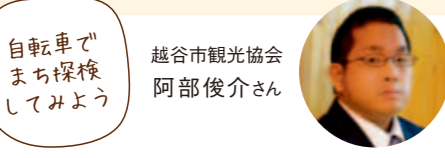


☎960-6588
東越谷7-26 ☎午前11時～午後7時 *土曜・日曜日、祝日は午前10時～午後6時 ☎水曜・年末年始
URL <http://khodaa-bloom.com/shops/higashikogaya/>

自転車を借りたい! 水辺のまちづくり館 (一般社団法人越谷市観光協会)

越谷レイクタウン内の大相模調節池のほとりにあり、市内の観光情報の発信や水辺のにぎわいづくりに取り組んでいます。施設内にはテラスがあり、サイクリング前の打合せや途中での休憩(トイレの利用可)にも便利。市内および近隣の観光情報を知ることができます。レンタサイクルも充実し、ロードバイクから子ども用自転車まで幅広く用意しています(無料。ロードバイクは500円)。

☎971-9002
レイクタウン4-1-4 ☎午前9時～午後5時 ☎水曜・年末年始
URL <http://www.koshigaya-sightseeing.jp/>



レンタサイクルを通して皆さんがもっとまちに出て行きやすくなるような仕掛け作りをしています。「越谷にこんなところがあるんだ」と、まちを知ってもらうことで、まちを好きになってもらうことが狙いです。

GOAL

「ガーヤちゃんの蔵屋敷では毎月第3土曜日に「ガーヤちゃんといふれ合える「ガーヤちゃんの日」を開催中!一緒に写真も撮れますよ」



ヒナノ珈琲
ついつい写真を撮りたくなるようなかわいらしいメニューが揃っている。午前7時から営業しているのもうれしい

uminoie
県民健康福祉村のそばにたたずむお店。週替わりのランチ「うみのめし」を楽しみに通うピーターも多いんだとか

NicoCafe
一杯ずつハンドドリップするNicoブレンドが人気。自家製ベーグルサンドなど、手作りのカフェごはんとおやつが充実



総合自転車メーカーホダカ(株) 矢作 汐里さん

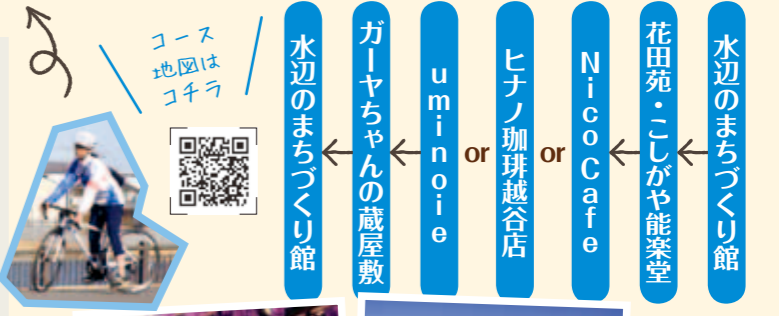
スポーツ自転車に乗って風を切って走ることはとても心地よく、私はオンでもオフでもサイクリングを楽しんでいます。仕事帰りにお気に入りのカフェで、こだわりのコーヒーを飲んだり大好きなショートケーキを食べながら同僚とおしゃべりしていると、幸せな気持ちになります。スポーツ自転車×カフェのコーヒーでいつもとは違う日常を楽しみに出かけてみると、すてきな時間を過ごせると思いますよ。

休日サイクリングのススメ ～こしがやサイクルカフェ～

03

本格派
本気でサイクリング&カフェを満喫するコース

今回紹介する4コースの中で最も移動距離が長いのがこのコース。出発地の水辺のまちづくり館を出たあと、弥十郎平方、三野宮、南荻島と広い範囲をぐるりと回ります。途中で立ち寄れるカフェも、こだわりのカフェが勢ぞろい。越谷駅東口高架下のガーヤちゃんの蔵屋敷では、越谷ならではの土産も手に入ります。自転車で走ることを楽しみたい人のためのコースです。



5月ごろには花田苑の藤棚が見頃に。埼玉県内で唯一の屋外能楽堂「こしがや能楽堂」も隣接しています

START

GOAL

CAFE803
市内の暮らしを楽しむ情報やイベント情報の「発信基地」としての役割や、ギャラリー、マルシェの開催などのコミュニティ機能を持っている。店主の井橋さんは越谷“素”小説の中でカフェオープンに至るまでのエピソードをつづっている

越谷“素”小説

富士山も大型テーマパークもない“特別ではないまちがつむぐ、特別な幸せ”をテーマに、越谷市民14人それぞれのストーリーを1冊の本にしました。

左記の二次元コードから、越谷“素”小説の全文と、パロメーション・ムービーがご覧いただけます。地元愛の詰まった作品をお楽しみください!

越谷“素”小説の舞台となったスポット

新方川
元荒川沿いの桜並木
木下半助商店

越谷“素”小説についてはコチラ!

04

アクティブ派
カフェと越谷イチゴを
楽しむコース(冬・春)

コースを出発して最初の目的地は関東最大級のイチゴ狩り園「越谷いちごタウン」。自分でイチゴを摘み取ることができます。北越谷駅東口駅前通りを抜けて、コース中盤に差し掛かるころに通る大沢橋付近では、毎年3月下旬から見事な桜並木を見ることが出来ます。大沢橋南側から旧日光街道に入ると、越ヶ谷宿の面影を残す古民家複合施設はかり屋や、木下半助商店などがあります。コースの途中で通る新方川沿いの道は、越谷が生んだ競泳元日本代表・星奈津美さんが中学時代にトレーニングの一環で走り込んだ場所。星さんは、市が発行した私小説集「越谷“素”」小説の中で、当時を振り返っています。



- 水辺のまちづくり館
- ↓
- 越谷いちごタウン
(観光農園) *1月～5月
- ↓
- Kousha
- or
- minette (はかり屋内)
- or
- CAFE803
- ↓
- 水辺のまちづくり館

コース地図は
コチラ

minette
蔵を生かし、日本の小道具とヨーロッパのアンティークが調和した空間が魅力。人気のキッシュは夕方には売り切れてしまうのでお早め!

kousha
陶芸家の飯高幸作さんの作品がカフェの食器として使われている。じっくり炒めた玉ねぎを使ったカレーは爽やかな辛さがクセになりそう

営…営業時間 休…定休日 席…座席数 煙…喫煙席の有無 *紹介するメニューの価格はすべて税込み表記です(3月5日時点)

7 CAFE 803

心地良い木のぬくもりを感じてゆったり過ごせる
できたてのパンやおいしいコーヒー、鉄瓶の急須で頂く紅茶が楽しめます。フリー Wi-Fi、広めのソファ席など、居心地の良い空間につい長居してしまいそう。商店街やサークル等の情報など、越谷の街の情報発信基地としても注目のカフェです。お子さんに安心の小上がりスペースあり。



☎965-1803

越ヶ谷3-3-16 ☎午前9時～午後6時
*土曜・日曜日、祝日は午前9時～午後5時
☎木曜、第1・3月曜、年末年始 ☎41席 ☎無



日替わりランチ 756円(ドリンク代100円引き)

8 カフェラホヌ

気分は南国! ハワイの風を感じてひと休み

“母なる海”をテーマにしたハワイアンシーフードレストラン。20年以上看板メニューとして守り続けている「カニピラフ(サラダ・ドリンク付1,944円)」のほか、手間を惜みず、ハワイの伝統的なレシピのアレンジなど、素材の味を生かした料理が楽しめます。



☎960-6767

赤山町1-160-1 ☎午前11時～午後3時
(2時LO)/午後6時～10時(9時LO)
☎月曜 ☎40席 ☎有(完全分煙)



ハヌバーガー(ドリンク付) *数量限定 864円

9 カフェ バナーノ新越谷店

柔らかな陽ざしが差し込む気持ちの良い空間

テーブルやイスは木の温もりにこだわったハンドメイドで、一つひとつの形や風合いが異なるオリジナル。コーヒーはミカド珈琲の豆を使用、ベーグルやパスタなどのフードは本店(イタリアンレストラン ステッラポラーレ)のシェフ考案の本格派。



☎990-3010

新越谷1-71-2 ☎午前8時30分～午後7時
☎年末年始(3月21日から水曜定休)
☎49席 ☎有(5席)



バナナキャラメルバンケーキ+紅茶 840円

10 ボーダーカフェ

生活のヒントやアイデアが詰まった進化形カフェ

越谷レイクタウン住宅展示場内にある、パンが自慢のお店。スイス伝統のクロワッサン「バターギッフェリ(160円)」は100%ピュアバターを使用。生地が細かく軽い食感が人気。インテリアのアクセントになるような手づくり雑貨、温かみのある家具なども取り扱っています。



☎993-4441

レイクタウン8-12-11 ☎午前10時～午後11時 ☎月曜 ☎37席 ☎有(テラス席のみ)



バターインプレッツェル 410円

こちらチェック!!

koshigayacyclecafe

こしがやサイクルカフェのInstagramを開設しました♪掲載したカフェの魅力やサイクリングの楽しみ方を随時発信しています。今だけ、ここだけの情報もあります!



登録カフェ一覧

休日サイクリングのススメ
～こしがやサイクルカフェ～



1 Nico Cafe

“肉×野菜”バランスのいいタコライスは必食!

自家製ベーグルを使った「ベーグルサンドセット(680円・自家製ローストチキン・生ハムとクリームチーズなど)や、ふわふわもちもち食感のフレンチトースト「ベーグルフレンチ(600円)」、季節のフルーツや野菜を使った自家製シロップのドリンクなどのメニューは、ひと休みにピッタリ。



☎915-7438

平方南町18-12 ☎午前11時～午後6時
*土曜・日曜日は午前9時30分から
☎月曜 ☎22席 ☎無



タコライスセット 780円



ラムレーズンのチーズケーキ 550円



☎945-4910

東大沢5-14-8 ☎午前11時30分～午後6時
*お食事は午前11時30分～午後4時(無くなりだいで終了) ☎月・火曜 *臨時休業あり ☎15席 ☎無

2 kousha

“カフェ+アトリエ+ショップ”のマルチカフェ

器の工房とカフェとが隣接し、ひとつの空間で2つのお店を楽しめます。器はショップで販売している他、カフェの食器としても使用されています。人気メニューはこだわりの旬食材を使った「ランチプレート(1,260円)」。2週～3週でメニューが替わるので要チェック。



☎940-2275

北後谷54-2 ☎午前11時～午後6時
☎月・火曜 *臨時休業あり ☎店内12席・テラス12席 ☎有(テラス席のみ)



うみのめし 1,000円～ うみのソーダ 450円

3 uminoie

海風を感じられそうなオープンテラスでひと休み

「海なし県の埼玉に海の家があったらおもしろいね」というアイデアから生まれた、オープンテラスや“海”を感じるデザイン・インテリアのお店はまるで海沿いのカフェそのもの。週替わりの「うみのめし(1,000円～)」、「気まぐれカレー(小鉢1種・サラダ付800円～)」が定番人気。



キッシュプレートランチ 1,300円～



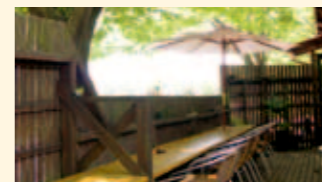
☎940-5465

越ヶ谷本町8-8 ☎ランチ午前11時～午後2時
(LO)/カフェ午後2時～4時/テイクアウト午前11時～午後6時 ☎水曜・第3火曜 ☎12席 ☎無

4 minette(古民家複合施設「はかり屋」内)

趣ある古民家で頂く、キッシュとフレンチ総菜

旧日光街道沿いの旧大野邸秤屋(はかりや)が約120年のときを経て古民家複合施設「はかり屋」としてOPEN。蔵をリノベーションした「minette」では、季節の素材を生かした手作りキッシュとフレンチ総菜を、ゆったりとした時間の中で堪能できます。



☎974-5162

小曾川705 ☎午前10時30分～午後5時(4時30分LO) *早め閉店の場合あり ☎月・火曜 ☎店内22席・テラス10席 ☎有(テラス席のみ)



水庵弁当 1,300円(時期により内容変更あり)

5 内陸型リゾートカフェ 水庵

けやきの中にひっそりたたずむカフェで森のリゾート気分!

しらこぼと水上公園そば。自家栽培野菜をたっぷり使った「水庵弁当」は砂糖不使用で、野菜の持つ自然な甘みを感じられます。ネルドリップコーヒーや手作りケーキのほか、夏は自家製シロップのかき氷、冬は越谷特産の太郎兵衛もちで作ったお汁粉(680円)も人気です。



ヒナノ珈琲オリジナルブレンド 496円
Home made NY チーズケーキ 486円



☎971-9234

弥十郎484-1 ☎午前7時～午後8時
(7時LO、ドリンク7時30分LO) ☎年末年始 ☎76席 ☎有(完全分煙)

6 ヒナノ珈琲 越谷店

ふらっと気軽に立ち寄れるカジュアル派

香りの良いオリジナルブレンドをはじめ、キャラメルナッツオレ(626円)、特製フルーツカクテルソーダ(648円)といった、スイーツ系ドリンクも豊富。特製オムライス(842円)や三元豚のジュシーカツサンド(950円)などフードも充実しています。



まちづくりに取り組み皆さんを支援する

越谷しらこぼと基金助成事業

いま、市内には、子育て、福祉、伝統文化、まちづくりなどさまざまな分野で活動する団体があります。どの団体も「越谷をもっと住みよいまち」「もっと魅力的なまちに」という思いを基に活動しています。

市では、このような思いを魅力ある地域づくりにつなげるため、越谷しらこぼと基金の運用益を活用し、市民主体のまちづくり活動を支援しています。

閩市民活動支援課(第二庁舎2階) ☎963311533
越谷しらこぼと基金は平成元年に設けられました。国の資金1億円を原資に、市からの財源や市民の寄付を積み立て、平成31年2月現在、約9億6000万円となっています。また、基金には、ふるさと納税による寄付も一部含まれています。

この基金の運用益を活用し、市民の主体的な活動を支援するのが「越谷しらこぼと基金助成事業」です。

事業費の2分の1 50万円を限度に助成

市では、春と秋に事業を募集し、さまざまな市民活動に助成を行っています。補助額は、原則、事業費の2分の1、50万円が上限です。対象となる経費など詳しくは下記をご覧ください。お問い合わせください。

平成30年度越谷しらこぼと基金助成事業 (申請順)

申請者	事業名
劇団コシガヤン	オリジナルミュージカル「ハピネス～天使たちのクリスマス～」
こしがや地域ネットワーク13	越ヶ谷宿成り立ちから現在までの早わかり年表
NPO法人 越谷市郷土研究会	「越谷っ子のシビックプライド」のパンフレットの刊行と配布
NPO法人 越谷にプレーパークをつくる会	お近くプレーパークinみどりの森公園～プレイヤーがやってきた～
NPO法人 越谷ふるさとプロジェクト	レイクタウンでデイキャンプ
サンシティ市民合唱団	サンシティ市民合唱団 創立30周年記念演奏会「マイ愛郷曲」
NPO法人 救急医療の質向上協議会	「その時何ができますか？」映像教材から読み解く急変対応
越谷市木遣保存会	越谷市木遣保存会創立35周年記念公演「越谷の木遣」
がもうスマイルチーム	がもうスマイルハロウィン
旧日光街道・越ヶ谷宿を考える会	越ヶ谷宿に残る歴史的建築物の保存活用シンポジウム
いけ花・茶道 千好会	いけ花・茶道 はなみずき子ども教室
NPO法人 男女共同参画 こしがやともろう	女性の心とからだのケアサポート事業
南荻島 まちづくりサポーター	河川敷地と公共施設の一体的利用で地域の魅力アップ

*このほかに、スポーツ活動の顕彰による助成が23件

平成30年度は、左表のとおり13件の市民活動に対し250万円の助成を行いました。このほか、国際大会や全国大会に出場する選手のスポーツ活動の顕彰による助成が23件ありました。



次ページでは、住民が中心となり地域の魅力向上のためのイベントを開催した、2つの事業を紹介しています。あなたも市の助成を活用して、地域づくりに取り組んでみませんか。

水辺と公共施設を活用した イベントで地域を一体化

「南荻島まちづくりサポーター」は、地元である出津地区のコミュニティの活性化や魅力アップを志す住民が設立した団体です。地域をよりよくしていくために積極的に活動しています。

今年度はしらこぼと基金の助成を活用し、「河川敷地と公共施設の一体的利用で地域の魅力アップ」事業を実施しました。昨年10月に行われた「元荒川をあそぼう！」ではカヌー体験やバーベキューが行われたほか、文教大生によるブルーシートのすべり台も設置され、200人が参加しました。



みずべのアトリウム前で和太鼓演奏を披露



元荒川で行われたカヌー体験

辺の拠点の完成披露アート展」では、新たに完成した自治会館「南荻島出津自治会館Ⅱ(愛称:みずべのアトリウム)」を会場に、アート作品の展示や高校生の書道パフォーマンス、和太鼓の演奏などが行われました。

代表の石野剛史さんは「釣りや木登り、お花見をした元荒川は、自分にとっての原風景です。今回のカヌー体験では水面から眺める景色に、多くの参加者が魅了されました。新たな自治会館を活用し、川の魅力、越谷の魅力を発信したい。新住民も巻き込みながら盛り上げていきたいです」と今後を見据えています。

南荻島まちづくりサポーター



仮装コンテストには多くの子どもたちが参加

ハロウィンイベントを通じて 商店街と住民をつなげる

「がもうスマイルチーム」は、蒲生地区の活性化を目的とした団体です。昨年活動を始めた新しい団体で、地域の商店街が活性化するような活動に取り組むことで、地域住民が住みよいまちへとつなげていくことを目指しています。

しらこぼと基金の助成を活用し、昨年10月に「がもうスマイルハロウィン2018」を開催しました。蒲生駅東口を会場とした仮装コンテストは盛況で、100組の募集のところ300



各ブースも来場者でにぎわいました

組の応募がありました。また、地域の企業や商店も、ブース出展や子どもたちへのお菓子の配布などで協力しました。

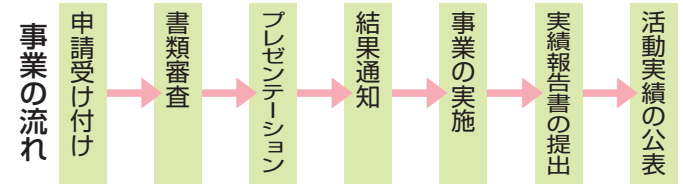
代表の口石早苗さんは「想像以上に多くの方に参加していただき、スタッフも驚いていました。皆さんの意見を参考に、第2回も開催したいと思います。イベントをきっかけに、蒲生の街づくりの輪が広がり、住みよいまちへとつなげていくことを望んでいます」とイベントを振り返りました。

しらこぼと基金助成事業のほか、市民活動や掲載されている団体などについてお問い合わせも市民活動支援課 ☎963311533へ。

次はあなたが越谷で輝く番です！ 平成31年度助成事業を募集します

対象事業	越谷市の快適で活力ある魅力的なふるさとづくりに資する市民活動事業で、調査研究、創作発表、啓発普及、人材育成、実践等に関するもの *営利を目的とする事業、特定の政治・宗教的目的を有する事業、特定の個人・団体等を対象とする事業、定期的・恒例的に行われている事業、備品購入のみの事業などは対象外
対象となる団体	市内に活動の本拠がある市民活動団体
事業実施期間	交付決定の日～平成32年(2020年)3月31日(事業はこの期間に完了すること)

申込み	3月22日(金)～29日(金)に、申請書類を直接市民活動支援課へ。申請書類は市民活動支援課、各地区センター、市民活動支援センター「ななサポこしがや」で配布するほか、市ホームページから印刷できます。 *助成事業について事前相談を受け付けています。ご希望の方は市民活動支援課へお問い合わせください
助成金額	助成対象事業費の2分の1以内(上限50万円) *助成対象事業費が32万円以下の場合は5分の4以内(上限16万円) *団体運営のための経常的経費(運営費・人件費など)、入場料(当日の会場費、参加者の材料費、保険料などの必要経費は除く)、備品購入費などは助成対象外



〈審査について〉
 ● 審査(書類審査、プレゼンテーション)は有識者等で構成される「越谷しらこぼと基金運営委員会」で行います
 ● プレゼンテーションは4月12日(金)、午後1時30分から中央市民会館4階第17・18会議室で行います

越谷市の自殺対策

市では、自殺が重大な社会問題となっている現状を考慮し、市民の皆さん一人一人が自他のかげがえのない命を守り、大切にし、誰も自殺に追い込まれることのない地域社会の実現に向けて、平成30年6月に越谷市自殺対策推進条例を制定し、10月に施行しました。これを踏まえ、自殺対策を全庁的な取り組みとして総合的かつ計画的に推進していくために、「越谷市のちを支える自殺対策推進計画」を3月末までに策定します。

市では、さまざまな自殺対策推進事業を行っています。

越谷市の自殺対策推進事業

名称	内容
自殺予防講演会 (ゲートキーパー研修)	「こころの応急処置 (メンタルヘルスファーストエイドの技法を用いて)」を市職員を対象に実施。市民と接するなかで、対応が必要な方がいた場合、どのように気付き、どのように専門機関へつなぐかなど、初動を学ぶ
こころの健康に関する図画コンクール	若年者の自殺予防の啓発を目的に、市内小・中学校の児童・生徒を対象に実施 (小1～中3)。最優秀作品1点、優秀作品9点に対し、市長名の賞状を授与
自殺予防ポスター作成・配布	小・中学生を対象としたこころの健康に関する図画コンクールの最優秀作品でポスターを作成し、自治会掲示板等に掲示してもらう
自殺対策連絡会議	県立精神保健福祉センター、越谷市消防本部、越谷警察署、獨協医科大学埼玉医療センター、自死遺族の会からの現状報告を受け、今後について考える
街頭キャンペーン	越谷警察署、東武鉄道の協力の下、自殺対策普及啓発物品 (こころの体温計カード等) を配布
メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」	市ホームページからアクセスできるセルフメンタルヘルスチェック
自殺未遂者相談支援事業	市内三次救急医療機関からの要請に基づき、同意の取れた本人およびその親族等に対し、訪問・個別面接等を実施



こころの相談窓口

埼玉 いのちの電話	相談電話 048-645-4343	24時間365日
埼玉県こころの電話 ※さいたま市以外の方	フリーダイヤル 0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日 8:00
さいたまチャイルドライン ※18歳以下	0120-99-7777	電話相談 (毎日 16:00～21:00)
越谷市保健所 精神保健支援室	048-963-9214	月～金 (祝日を除く) 8:30～17:15 ※相談を行わない日 12/29～1/3

▲街頭キャンペーンで配布しているこころの体温計カード (両面)



街頭キャンペーンの様子



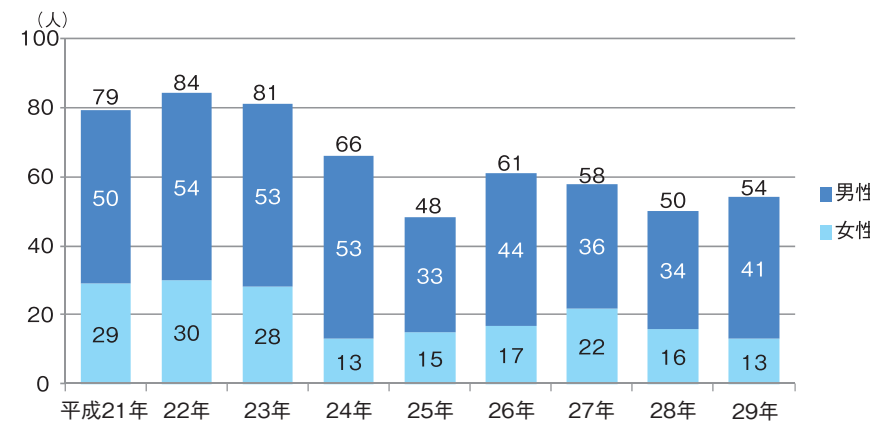
こころの健康に関する図画コンクールの作品を市役所1階ロビーに展示しました

かけがえのない命を大切に 誰も自殺に追い込まれることのない 越谷の実現を目指して

3月は、卒業や就職・転勤など生活環境が変化する時期であるため、ストレスがかかりやすく、自殺者数が増える傾向があります。そのため、毎年3月が「いきる」を支える「自殺対策強化月間」と定められました。越谷市では、年間50人～60人の方が自殺により命をなくしています。市民の皆さん一人一人がかげがえのない命を守れるよう考えてみませんか。

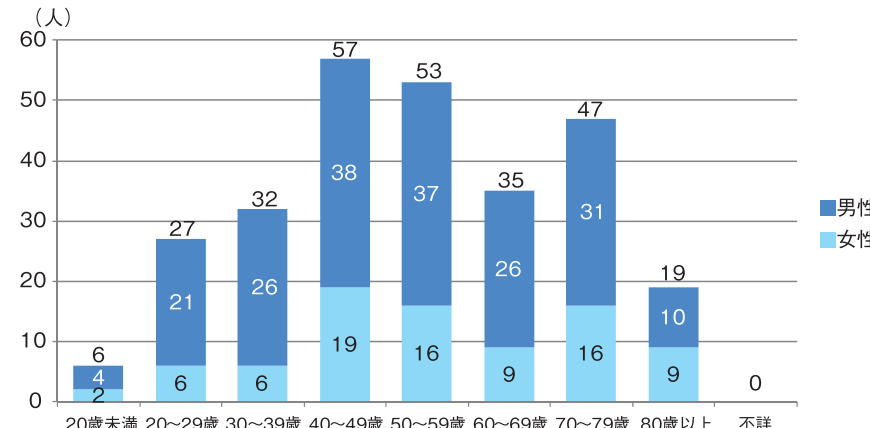
問 越谷市保健所精神保健支援室 (第三庁舎1階) ☎963-9214

男女別自殺者数



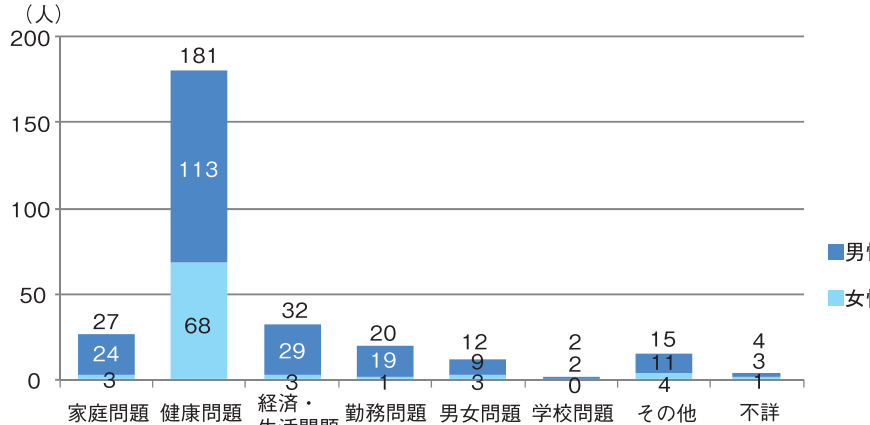
資料：厚生労働省「人口動態統計」(日本における日本人が対象)

年齢別自殺者数 (過去5年間 (平成25年～29年) の合計)



資料：警察庁「自殺統計」(日本における外国人を含んだ総人口を対象)

原因・動機別自殺者数 (過去5年間 (平成25年～29年) の合計)



資料：警察庁「自殺統計」(1人につき、複数集計)

越谷市の自殺の現状

自殺者数の推移

越谷市の自殺者数は、平成23年までは年間80人前後でしたが、24年以降はやや減少。近年は年により変動はあるものの、おおむね50人～60人で推移しています。男女比は、男性が女性より多くなっています。

年齢別自殺者数

25年～29年の5年間に於ける年齢別自殺

者数を見ると、40歳～49歳が57人と最も多く、次いで50歳～59歳が53人、70歳～79歳が47人となっています。

原因・動機別自殺者数

25年～29年の5年間に於ける原因・動機別自殺者数を見ると、健康問題が181人と特に多く、全体の約6割を占めています。また、自殺は一つの要因によって起きるものではなく、おおむね4つの問題を抱えて

全国的に自殺が重大な社会問題となっており、自殺は身近な問題です。越谷市においてはどうでしょうか。

起こると言われています。

例えば、健康問題に数えられるものの中にも、経済・生活問題や家庭問題などほかのさまざまな問題を抱えた方が次第に追い詰められ、最終的に身体や心の健康に問題が生じて自殺に至るケースが多いと考えられています。

そのため、自殺を防ぐためには、身近な人のわずかな変化に気付き、必要な支援へつなげることが大切です。

大切な人を失った方の 分かち合いの場

大切な方を亡くした方は、大きな心理的衝撃を受け、さまざまな思いをします。市内には、プライバシーは守られ、そのような方が安心して話せる場があります。

ご案内

- 〈日時〉 原則毎月第3木曜日、午後2時～4時
- 〈場所〉 レンタルフロア kugisei (越ヶ谷1-4-5 釘清商店2階)、中央市民会館
- 〈対象者〉 家族や身近な方を自死で亡くされた、自身で参加を希望する遺族の方
- 〈費用〉 200円(お茶代)
- ☎ 越谷市保健所精神保健支援室 ☎963-9214



釘清商店の2階は貸し切りです

代表 H・Mさん
現在の活動をしている経緯
 約10年前に父を自死で亡くしました。自死遺族の会というものがあつたことを知り、市内の会に参加してみると、家族だからこそ話せないこともここでなら話せると感じました。また、ほかの人の話を聞いていても負担にならず、共感ができました。その後、話ができる場を自分でも立ち上げようと思いました。

おおきな木の活動
 現在は平日に活動を行っており、参加者はだいたい2人〜3人の少数です。

おおきな木では、対話を大切にしています。会では、聞きたいことがあれば聞き、答えられる人が答えます。そんな状況のなかで本音が語れるのだと思います。

今後について
 気持ちを話したくなるのは日を選べず、この日に話しに行こうと決められるものではないと思います。そのため、今は月1回の開催をしていますが、開催日を増やせればと思っています。

また、近隣市町の会や行政とも連携し、市外にはこんな会がありますよと紹介できるようになればと思っています。

自死遺族分かち合い・支えあいの会 おおきな木

現在の活動をしている経緯

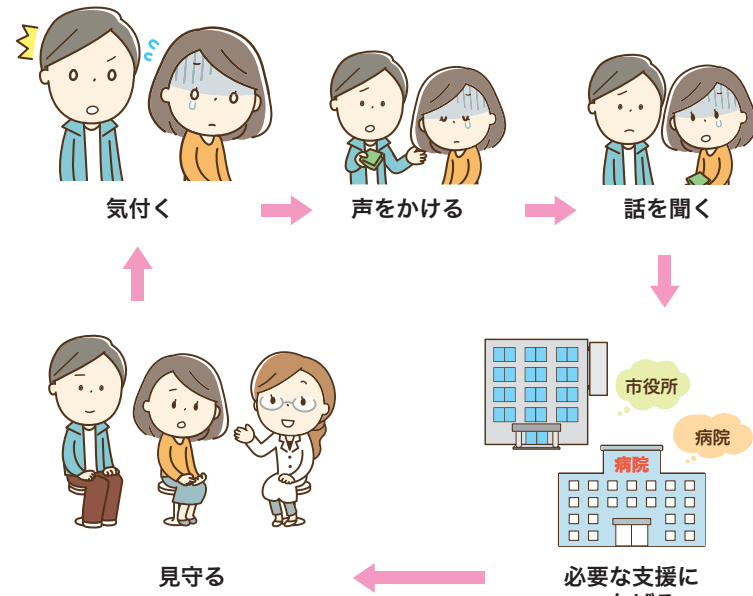


外階段を上がり直接会場へ

最初、病院やカウンセリグなどに行き、専門家に話をしてもしつくり来なかつたという方に、おおきな木に参加をして「やっぱりここだなと思った」と言ってもらえたことがありました。

必要な支援とは？
 自殺を防ぐためには、早めに専門機関への相談や精神科を受診することが大切です。相談先に迷うときはかかりつけの病院でも結構です。まずは、誰かに相談しましょう。

ゲートキーパーの役割



一人一人が 命を大切にするために 周囲の人で自殺を防ぐ

命の門番「ゲートキーパー」
 ゲートキーパーとは、周囲の人の変化に気付く、自殺を防ぐ人のことをいいます。ゲートキーパーは専門家ではなく、誰でもなれます。身近な人のわずかな変化に気付く、サポートをし、自殺を防ぎましょう。

どのように気付く？
 なんとなくいつもと違うという変化に気付きましょう。左記はうつ病を疑うポイントです。うつ病への気づきが命を救います。

- 眠れないと言っている
- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 仕事の能率が下がり、ミスが増える(ふだんできていたことがあまりできなくなった)
- 遅刻、欠勤、早退の増加
- 周囲の人とのコミュニケーションが減少する
- 飲酒量が増える
- 言動が変化したり、身なりに気を使わなくなったりする
- 自殺をほのめかす



精神保健支援室の相談室

自殺を防ぐために、周囲の人の心の健康、みずからの心の健康を維持しましょう。

みずからの心の健康を維持する

皆さんは自分自身の心の健康について、日頃考えることはありますか？ ストレスは自分でも気が付かないうちにたまり、病気になるようになってしまふこともあります。心の健康が乱れると身体の不調として現れることもあり、また、日常生活や学業、仕事等にも影響が出てしまうかもしれません。

「こころの体温計」は、自身のストレスや落ち込み度、家族や産後ママの心の健康状態、ストレス対処方法のタイプ、アルコールとの付き合い方、楽観度を確認することができるメンタルチェックシステムです。自分自身の「気づき」のために、定期的にご活用ください。「こころの体温計」は市ホームページから利用することができます。また、携帯電話・スマートフォンからは下のQRコードから利用することもできます。



必要の支援とは？

自殺を防ぐためには、早めに専門機関への相談や精神科を受診することが大切です。相談先に迷うときはかかりつけの病院でも結構です。まずは、誰かに相談しましょう。

電話相談の窓口は13ページの「こころの相談窓口」をご覧ください。どこに相談すればよいか、必要な支援が何か分からないときは、越谷市保健所精神保健支援室へご相談ください。

落ち込み度チェック
 最近(2週間)の自分を振り返ってください。

<input type="checkbox"/> 成績不振	<input type="checkbox"/> 会社の将来
<input type="checkbox"/> 恋愛	<input type="checkbox"/> 借金
<input type="checkbox"/> 暴力	<input type="checkbox"/> タバコ
<input type="checkbox"/> 結婚	<input type="checkbox"/> 妊娠出産
<input type="checkbox"/> 離婚	<input type="checkbox"/> 同居
<input type="checkbox"/> 別居	<input type="checkbox"/> 死別
<input type="checkbox"/> リストラ	<input type="checkbox"/> 経済問題
<input type="checkbox"/> 職場の人間関係	

① 気持ち(あせらず)落ち着いている
 はい
 半分以下
 半分以下
 いいえ

② 生活は順調で充実している
 はい
 半分以下
 半分以下
 いいえ

③ 常に何かして欲しいと落ち着かぬ気持ちになりますか
 はい
 半分以下
 半分以下
 いいえ

④ スケジュール(予定)表は
 はい
 半分以下
 半分以下
 いいえ

「こころの体温計」は簡単にチェックできます

ご案内

- 〈日時〉 毎月第4日曜日(12月のみ第3日曜日)、午後1時30分～3時30分
- 〈場所〉 サンシティ会議室(8・11月は市民活動支援センター「ななサポこしがや」)
- 〈対象者〉 大切な人や家族を亡くした方
- 〈費用〉 無料
- ☎ グリーフサポート埼玉(埼玉・生と死を考える会) ☎080-3083-0024 (留守番電話にメッセージをお入れください)



休憩を兼ねたお茶の時間も大切にしています

グリーフサポート埼玉 (埼玉・生と死を考える会)

代表 内田登和子さん

現在の活動をしている経緯

カウンセリグについて学んでいるなかで、グリーフカウンセリグというものがあることを知りました。グリーフとは、大切な人やものを喪失し、悲嘆や苦悩、心身の不調を抱えている状態のことをいいます。

グリーフを抱えている人がふだんも近くにいることに気づき、大学などの講座を修了した周りの人に声をかけてわかちあいの会を開催するようになりました。

グリーフサポート埼玉の活動

月に1回、わかちあいの会を開いています。参加者は平均12人〜13人で、2グループくらいに分かれます。また、グリーフについて学んだボランティアのスタッフも同じくらいの人数が参加

わかちあいの会では

- 「自分のこころのうちは話す」
 - 「皆さんの体験を聞く」
 - 「泣いてもいい...話せなくてもいい...」
 - 「ここにいるだけでいい...」
- ありのままのあなたを大切にしています。
 思いやりの気持ちと共に語り合きましょう。
- グリーフサポート埼玉(埼玉・生と死を考える会)

テーブルの中央に置いてある紙。参加者はこれを意識しながら話します

します。スタッフは、参加者のグリーフの思いに丁寧寄り添うよう努め、その方が無理なく参加できるようにと考えています。

参加者から「後を追うことだけを考えていました。でも参加してみてもよかったです」「泣きにきました」という声をいただいたことがありました。

ときめき インタビュー



倉橋 香衣
くらはしかえ/Kae Kurahashi

…プロフィール…

平成2年9月15日、兵庫県神戸市生まれ。現在、越谷市在住。教師を目指して文教大学に入学後、トランポリン部に入部。23年、大学3年生のとき、トランポリンの公式練習中に頸髄を損傷し、車いす生活となる。27年からウィルチェアーラグビーを始め、現在は東京都に拠点を置くクラブチーム「BLITZ (ブリッツ)」に在籍。29年、女性選手として初のウィルチェアーラグビー日本代表に選ばれ、注目を集めている。

ウィルチェアーラグビーとは、パラリンピック競技の中で数少ない男女混合競技。車いすどうしが激しくぶつかり合うこの競技で、女性選手として初めて日本代表に選ばれた倉橋香衣さんは、いよいよ来年に迫った東京パラリンピックでの活躍が期待されています。

★ 後悔しないために けがしたことを 後悔しないために

兵庫県神戸市で生まれ育った倉橋さんは、幼い頃から活発で、小学生の頃から高校卒業まで体操に取り組んでいたスポーツ少女。教員免許取得を目指して入学した文教大学では、トランポリン部に入部し、競技の楽しさにのめり込んでいたといいます。

トランポリンの技は体操と似たところがあるんですが、技のかけ方が違うところがとても面白くて」部活動に情熱を注いでいた大学3年生の春、越谷で行われたトランポリンの公式練習中に技を失敗して頭から落下。頸髄を損傷して四肢麻痺の状態に。

「技をかけた瞬間、あっタイミンがズレた！ 頭をかばって背中から落ちようとしたのですが頭から落下しました。呼吸が苦しくて意識が飛び飛びの中でも、これは大きながだるうなと思いましたね」

鎖骨から下の感覚が麻痺し、肩・腕の一部しか動かせない状態になった

★ 車いすがぶつかり合う 音と衝撃に魅了されて

倉橋さんがウィルチェアーラグビーに出会ったのは、大学復学を目指し、リハビリのため自立生活訓練センターに入所していたときのこと。

「入所者数人が通称ラグ車と呼ばれるウィルチェアーラグビー競

技専用の車いすに乗って、練習していました。体育館にバーンと大きなタックル音が響いていて、この競技はぶつかったも怒られないんだ、なんか楽しそう！ と思って参加するようになりまし



競技用車いすは体型に合わせて作るオーダーメイド

その後、訓練センターを出て、一人暮らしをしながら大学に復学してもウィルチェアーラグビーを続け、平成27年にウィルチェアーラグビーチーム「BLITZ」に加入。29年には女性選手として初のウィルチェアーラグビー日本代表に選ばれます。

選手は、障がいの程度によって7段階に点数分けされていますが、倉橋さんはその中で最も点数の低い0・5点。

「0・5点の選手は味方がボールを運ぶための道を作ることや、敵の攻撃を阻止するのが役割。私は男性選手に比べてスピードが遅いので、コート全体の敵味方の位置を把握しながら、試合がどう展開するかを考えて、常に先回りして動くことを意識しながらプレーしています」

★ もっと上手くなって 東京パラリンピックに出たい

いよいよ来年に迫った東京パラリンピック。前回のリオデジャネイロパラリンピックで銅メダルだった日本代表は、東京パラリンピックで金メダルを取ることが代表メンバー全員の目標。倉橋さんの気持ちもそこに向かっていきます。

「昨年8月の世界選手権で世界ランキング1位のオーストラリアを破って優勝しましたが、その大会を経験して感じたのは、もっと上手くなりたいとパラリンピックという大舞台で金メダルは取れないだろうなということ。来年の東京パラリンピックは私にとって初

★ 障がいのことを もっと知ってほしい

のパラリンピック挑戦。絶対に出場したいので、とにかく今はけがをすることなく、プレーを磨くためにできる限りのことをしようと考えています」

このことを知ってほしいと思っただけで、それが健常者の中で働く理由でもあります。越谷市民の皆さんにも障がいのタイプがいろいろあることや、パラスポーツのことを伝えたいし、知ってほしいです」

これからの夢を伺うと、「大学で取得した教員免許を生かす機会があったらいいなと思います。でも今は東京パラリンピックのことで頭がいっぱいなので、それが終わってからのいろいろ考えるつもりです」

明るい笑顔とおっとりした関西弁で話してくれた倉橋さん。2020東京パラリンピックでその勇姿が見られることを期待しましょう。



体育館での練習は週2～3回。自宅では筋トレをするそう

ウィルチェアーラグビーとは

四肢に障がいのある選手による男女混合の車いす競技。障がいの程度によって0.5点～3.5点が選手に与えられ、ゲームコートに入る4選手の合計持ち点を8点以内で編成しなくてはならない。女性が入ると1人あたり0.5点加算される。

も障がいを持った今は、皆さんにもっと障がいの者

東京パラリンピックに出て、仲間と「金」を狙う。 今はそれに向かって精一杯努力しています。



ウィルチェアーラグビー日本代表選手 倉橋 香衣 さん

選手どうしは練習中でもプライベートでも助け合う関係。「障がいの程度や性格を知り合うことが、プレーに役立つんです」

●こどもの日フェスティバル

こどもの日を祝い子どもたちが楽しめるイベント満載のお祭りを開催します。

日 時：5/4(土・祝)・5(日・祝)
内 容：みー先生のおかしな世界(腹話術・マジック)、ヒマワリ子ども音楽会、こどもの日工作、ふれあいどうぶつえん、スーパーボールづくり、こども緑日、ベッコウアメづくりなど

※詳しくは「ヒマワリだより・こどもの日フェスティバル特集号」をご覧ください。



わくわく科学教室

生き物の観察や植物を使った実験など、様々なアプローチで科学を楽しめます。

◇「植物で染物に挑戦 I (春)」
日 時 4/21(日)10:00~11:30
対 象 小学生~18歳未満(小学2年生以下は保護者同伴)20人
申込み 4/5(金)9:00~

◇「紫外線ビーズストラップとお花のハーバリウムづくり」
日 時 5/26(日)10:00~11:30
対 象 小学生~18歳未満(小学2年生以下は保護者同伴)20人
申込み 5/6(月・祝)9:00~

◇「ミニトマトのピザをつくらう」
日 時 6/9(日)10:00~11:30
対 象 小学生~18歳未満の児童とその保護者 5組
申込み 5/21(火)9:00~

イベントガイド

GUIDE

児童館ヒマワリ

開館時間 9:00~17:00

休館日(4月~6月) 月曜日(祝日を除く) 5/7・5/28

〒343-0842 蒲生旭町11-35

キッズとパパのなかよしタイム

パパならではのダイナミックな遊びをとおりキッズとパパがなかよしになれる講座です。

日 時 4/20(土)10:30~11:30
対 象 越谷市民の1~5歳未満の幼児と父親または保護者 15組
申込み 電話・窓口 4/5(金)9:00~電子申請 4/5(金)13:00~4/19(金)17:00

こんには赤ちゃん

0歳の保護者同士、おしゃべりや手遊びをとおり仲間づくり。赤ちゃんの身長・体重測定も行います。

日 時 4/19、5/17、6/14 (いずれも金曜日)10:30~11:50
対 象 生後12ヶ月までの乳児と保護者または出産予定者
申込み 当日自由参加(市内外問わず)

※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」及び3月発行の「児童館ヒマワリのクラブ員募集号」でご確認ください。

ミルクーママ・スクール【保育付】

専門家を招いて育児に係る情報を提供。お子さんを預けてじっくり学べます。

◇乳幼児の緊急対処方法
日 時 5/14(火)10:30~11:45
対 象 越谷市民の3歳未満の乳幼児の保護者または出産予定者 20人(保育は生後4ヶ月~)
申込み 電話・窓口 4/20(土)9:00~電子申請 4/20(土)13:00~5/12(日)17:00

のびっこ幼児教室(前期)

運動遊びや集団遊びを通して、友達と遊ぶ楽しさを体験します。

日 時 5/8・15・22・6/5・12・26・7/3・10 各水曜日 全8回 10:30~11:30
対 象 越谷市民の平成27年4月2日~平成29年4月1日生まれの幼児と保護者 25組
申込み 4/20(土)9:00~ ※初めての方のみ

おもちゃの病院

おもちゃドクターの治療のワザを見学し、もの大切さを学びます。

日 時 ①4/20②5/18③6/15(いずれも土曜日)13:30~15:00
対 象 乳幼児~18歳未満(乳幼児は保護者同伴) 10人 ※治療時に同席できる方
申込み ①電話・窓口 4/5(金)9:00~電子申請 4/5(金)13:00~4/19(金)17:00
②電話・窓口 5/6(月・祝)9:00~電子申請 5/6(月・祝)13:00~5/17(金)17:00
③電話・窓口 6/5(水)9:00~電子申請 6/5(水)13:00~6/14(金)17:00
持ち物 治療が必要なおもちゃ(原則1人1点・付属品も持参)

●平成31年度クラブ員募集 ※曜日、時間が重なるクラブには重複申込不可

クラブ名	日時	対象	申込
チャレンジクラブ	4/20(土)から全6回 10:00~11:30	小学4~6年生20人	4/5(金) 9:00から
にこにこ囲碁クラブ	4/20(土)から全11回 10:00~11:30	小学3年生~ 18歳未満12人	
卓球クラブ	4/20(土)から全8回 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	①小学1~3年生15人 ②小学4年生~18歳未満15人	
こどもエコクラブ	4/27(土)から全10回 10:00~11:30	小学生~18歳未満20人	4/20(土) 9:00~
パソコンクラブ	5/11(土)から全5回 10:00~11:30	小学3年生~ 18歳未満12人	
陶芸クラブ	5/12(日)から全3回 9:30~11:50	小学4年生~ 18歳未満12人	
マジッククラブ	5/12(日)から全8回 14:00~15:30	小学3年生~ 18歳未満10人	5/6(月・祝) 9:00~
ヒマワリくらぶ	5/25(土)から隔月全6回 10:00~11:30	小学1~3年生20人	
キッズダンスクラブ	6/8(土)から全5回 14:30~16:00	小学1~3年生30人	

わくわく人形劇~あいのみ文庫

日 時 5/19(日)14:00~14:40
対 象 乳幼児~18歳未満の児童及びその保護者 自由参加

●あつまれ! 0・1・2

日 時：4/20(土)・5/11(土) 10:00~11:30
内 容：育児に関する話、リズム遊び、劇など。

●理科実験教室

開催予定：年11回
第1回目 ①中学年コース 5/19(日) ②高学年コース 5/26(日) 14:00~15:00
内 容：実験、観察を通し、科学に対する興味・関心を高め、科学する心を育てます。
対 象：①中学年コース 小3~小4 10人 ②高学年コース 小5~小6 10人
申込み：電話受付(日時は未定)

●赤ちゃんサロン

日 時：5/29(水)10:00~11:30
内 容：保護者の座談会形式のサロンです。

イベントガイド

GUIDE

児童館コスモス

開館時間 9:00~17:00

休館日(4月~6月) 月曜日(祝日を除く) 5/7・5/21

〒343-0042 千間台東2-9

●パパも一緒にあそぼう!

日 時：6/1(土) 10:00~11:00
内 容：未定

●ちびっこフェスティバル2019

日 時：5/4(祝)・5(祝)
内 容：チャリティーマーケット、ネオステンドアート、簡単工作、子ども科学教室、南京玉すだれ、プラネタリウム無料投影(幼児番組)、占いの館、似顔絵コーナーなど

*詳しくはコスモスだより・ちびっこフェスティバル特集号をご覧ください。

●プラネタリウム

内容 春の星空と南の国の星たち (~6/2)
投影日 土曜・日曜・祝日・学校春休み期間(平日は団体投影日)
時間 11:00~、14:00~、15:30~
観覧料 小学生以上 1人1回100円
※幼児(無料)は、保護者同伴で3歳以上から観覧できます。

●親子ものづくり教室

内容 ①「きらきらビー玉ネックレスを作る」 ②「偏光万華鏡を作って光と遊ぼう」
日 時 ①未定 ②未定 いずれも14:00~16:00
対 象 小・中学生と保護者 10組
※内容により、対象の学年がかわります。(わくはコスモスだよりをごらん下さい。(乳幼児の同伴不可))
申込み ①未定 ②未定 いずれも9:00~

●キッズサイエンス

日 時 土曜日・日曜日・祝日・春休み 13:20~13:40
内 容 簡単で楽しめる科学体験やものづくりを行います。
対 象 5歳~小学2年生
申込み 当日参加自由
※必ず保護者同伴をお願いします。 ※実験教室、クラブがあるときは行わないことがあります。

●天体観望会

内容 「春の星空探訪」 ~春の星座と北斗七星~
日 時 5/11(土)19:00~20:00
対 象 小学生~大人 50人 (乳幼児の同伴不可)
申込み 電話受付(日時は未定)

※安全のため、小・中学生は、保護者同伴をお願いします。
※雨天・曇天・強風等で観測ができない場合は、中止になります。(中止の場合は、当日の13時までに、コスモスHPでお知らせいたします。お電話で問い合わせを頂いても構いません。)
※終了時刻は、状況により早まる場合がありますので、ご了承ください。
※実施の場合でも、その後の天候の変化により、星空解説等に切り替えることがあります。

※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」(HPにも掲載)でご確認ください。

※申し込み期限が決まっている行事については、定員に達した時点で申し込み終了となります。

●ふれあい科学教室

内容 ①「ホバークラフトを作ろう」 ②「入浴剤を作ろう」
日 時 ①未定 ②未定 いずれも14:00~16:00
対 象 小・中学生と保護者 10組
※内容により、対象の学年がかわります。(わくはコスモスだよりをごらん下さい。(乳幼児の同伴不可))
申込み ①未定 ②未定 いずれも9:00~

●おりがみ教室

日 時 4/3(水)13:30~15:00
内 容 何を作るかは当日のお楽しみ...
会 場 1階 ロビー
対 象 幼児~小学生
申込み 当日参加自由

●親子であそびましょう!

●ミルクーママスクール

日 時 5/10(金) 10:00~11:15
内 容 突然のケガなどの対処法・応急処置について
対 象 開催日当日1歳までの子をもつ保護者及び妊娠中の方 25組
講 師 越谷市消防署間久里分署救急隊
申込み 4/26(金)9:00~電話受付 4/26(金)13:30から5/9(木)16:30まで電子申請受付

●元気いっぱい!アスレチック

日 時 4/24(水)・5/22(水) 9:30~11:30
内 容 トランポリンや跳び箱を使ったアスレチック
こいのぼり作り
日 時 4/17(水) 10:00~11:30
内 容 和紙などを使って親子で簡単なこいのぼりを作ります。(作った作品はお持ち帰りできます)
※会 場：1階 遊戯室
※対 象：未就学児と保護者
※申込み：当日参加自由

談話室こでまり

完全予約制です 越谷駅 東口 徒歩0分

ヴォイスセラピー教室
心を寄せた声の温かい癒し
カラオケ・音読・対話等の療法
介護予防・機能訓練を支援します

*セラピスト：田中のり子
*顧問医師：医療法人孝仁会・木醫堅三院長

会議をして...
食事をして...
カラオケで疲れを癒しましょうヨ!
お誕生会・接待等
グループの会合に!

株式会社サマリア 越谷市弥生町3番25号 高橋ビル5階 電話 048-972-5102

仲人おばさんと一緒に “婚活” しませんか!

●真剣にお考えの20代~50代の方
●会員10万人以上からお相手探し
●毎月1回のカウンセリングと随時のフォロー
●お見合い・交際・デート・プロポーズのアドバイス

マリッジカウンセラー 私が応援します!

地元で愛され20年 090-3045-8525 又は 048-979-9300(代)

ベルミー 越谷店 越谷市下間久里755-4 (要予約)

国産の鴨の燻製とたっぷりの越谷ネギ!

特製のもろみ味噌のソースでとってモジューシー!

越谷鴨ネギピザ!

いちまる 南越谷1-26-9 048-993-4310 発送も承ります!

こしがや行事予定

日程は変更になる場合があります



北越谷桜まつり



木造伝正観音菩薩坐像の御開帳

4月

- ①北越谷桜まつり ■ 3月22日(金)～4月7日(日) 北越谷元荒川堤
- ②木造伝正観音菩薩坐像の御開帳 ■ 14日(日) 林泉寺(増林)
- ③苗木の無料配布 ■ 19日(金) 中央市民会館東側広場
- ④越谷中央商店会第14回まるななマーケット ■ 21日(日) 越谷駅東口周辺
- ⑤みんなの市 ■ 21日(日) 見田方遺跡公園
- ⑥第16回不動橋こいのぼりフェスティバル ■ 29日(祝) 不動橋・相模町スポット広場周辺
- ⑦日光街道越ヶ谷宿 春の宿場まつり 第7回甲冑めぐり
■ 27日(土)～5月5日(祝) 越谷駅東口周辺

〈問合せ先〉

- ①⑤ (一社)越谷市観光協会 ☎971-9002
- ② 林泉寺 ☎963-0422
- ③ 公園緑地課 ☎963-9225
- ④ 越谷中央商店会 ☎960-1611
- ⑥ 大相模地区センター ☎988-7370
- ⑦ 越谷商工会議所 ☎966-6111
- ⑧⑩⑫ 科学技術体験センター ☎961-7171
- ⑨ 児童館コスモス ☎978-1515
- ⑪ 児童館ヒマワリ ☎986-3715
- ⑬ 越谷市国際交流協会事務局 ☎960-3350
- ⑭ こぼと館 ☎966-6633
- ⑮ 市民健康課 ☎978-3511
- ⑯ スポーツ振興課 ☎963-9284
- ⑰⑱ 農業振興課 ☎963-9193
- ⑲ 男女共同参画支援センター ☎970-7411

5月

- ⑧ 大気圧によるドラム缶つぶし
■ 3日(祝) 科学技術体験センター
- ⑨ ちびっこフェスティバル2019
■ 4日(祝)・5日(祝) 児童館コスモス
- ⑩ こどもの日フェスティバル
■ 4日(祝)・5日(祝) 児童館ヒマワリ
- ⑪ ぜんぶ見せます! サイエンスショー
■ 5日(祝) 科学技術体験センター
- ⑫ ゴールデンウィーク科学探検教室
■ 6日(休) 科学技術体験センター



ちびっこフェスティバル

6月

- ⑬ 越谷国際フェスティバル2019 ■ 2日(日) 葛西用水ウッドデッキ
- ⑭ 障害者の日記念事業「第39回ふれあいの日」 ■ 2日(日) 中央市民会館
- ⑮ 歯科健康フェア ■ 9日(日) 保健センター
- ⑯ スポーツ・レクリエーション講習会 ■ 15日(土) 市内ウォーキングコース
- ⑰ 越谷産花の紹介 ■ 中旬 市役所1階ロビー
- ⑱ 農産物直売会 ■ 中旬 大袋駅改札前
- ⑲ 第18回七夕フェスタオープニングイベント
■ 29日(土) 男女共同参画支援センター「ほっと越谷」、北越谷駅前さくら広場



越谷国際フェスティバル



歯科健康フェア

INSIDE STORY 楽屋裏

今号で紹介している「こしがやサイクルカフェ」では、「こだわり」のあるカフェ10店舗が自転車工具や自転車ラックなどを整備して、サイクリストの「おもてなし」に努めています。これからの季節、春風を感じながらサイクリングし、越谷の魅力に触れてみてはいかがでしょうか。

また、「おもてなし」という言葉は、2020東京五輪の誘致の際のスピーチで使用され話題になりました。今号の「ときめきインタビュー」の取材でお会いした倉橋香衣さんは、ウィルチェアラグビー日本代表初の女性選手として日々の練習に励んでいます。2020東京五輪では、家族と一緒に倉橋さんの応援をしたいと思います。(杉)

TRY

生涯学習メニュー
応援します、
あなたの生涯学習

【トライ】 No.76

春号

発行：越谷市教育委員会 教育総務部 生涯学習課
☎ 343-8501 越ヶ谷4-2-1 ☎ 963-9283 FAX 965-5954

発行にあたり

- このTRYは、市ホームページからもご覧になれます。ホームページ [越谷市役所 TRY](#)
- 詳細・申込みについては、各機関・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。

学ぶあなたを 応援します!

『越谷市生涯学習クラブ・ サークル・団体ガイド』を発行します!

関係各施設へ3月末に配架します。

地区センター・公民館や交流館、老人福祉施設等で活動している、生涯学習に関するクラブ・サークル・団体等を、活動分野別に紹介している情報紙です。

クラブに入会し学習したい方や新たな仲間づくりをしたい方へ、学習活動を支援する情報誌として作成しました。

3月末から、各地区センター・公民館や交流館、老人福祉施設、図書館、体育施設、南部・北部出張所に配架します。また、市ホームページからもご覧になれます。

- 掲載団体数 (予定) クラブ・サークル 約255団体 社会教育関係団体 約137団体
- 分野 ①教育 ②語学・国際理解 ③産業・技術 ④芸術・文化
⑤家庭生活・趣味 ⑥市民生活 ⑦スポーツ・レクリエーション

ご利用にあたって

- 1 クラブ・サークル・団体に入会し活動を希望する方は、直接クラブにお申し込みください。
※電話番号等が掲載されていないクラブについては、生涯学習課までご連絡ください。
- 2 掲載されている団体は、定員超過等の理由により入会できない場合があります。
- 3 この冊子は、政治活動・宗教活動・営利を目的とした活動には利用できません。

入会して学習したいなと思ったら…

冊子の利用1

興味があるクラブ・サークル・
団体を探す

- 分野別から探す
- 活動場所や日時から探す
- 会員数、会費、入会条件も参考にする

冊子の利用2

クラブ・サークル・団体へ
連絡する

- 「越谷市生涯学習クラブ・サークル・団体ガイドを見て」と伝える
- 入会前に見学や体験ができるか相談する

冊子の利用3

クラブ・サークル・
団体に入会

- 新たな仲間との出会い
- 学びのはじまり

越谷特別市民
「ガーヤちゃん」



平成31年(2019年)3月発行

配布
無料

越谷市生涯学習クラブ・ サークル・団体ガイド」 発行

文化総合誌「川のあるまち—越谷文化」

第37号 4月発売予定！

「川のあるまち」は、市民の皆さんから応募された、随筆、レポート、小説、評論、詩、短歌、俳句、川柳、ジュニア・学生、写真、絵画、特集の12部門で構成された文化総合誌です。ぜひご購読ください。

特集「一枚の写真から 言葉を紡ぐ」

「写真」にまつわる想いやエピソードをテーマに作品を募集しました。笑顔や涙、声、におい、懐かしい思い出がよみがえります。

別冊「こしがや 音の今昔」

豆腐屋のラッパや、南越谷阿波踊りの「ヤットサー、ヤット、ヤット」。こしがやの懐かしい音から新しい音まで、本誌編集委員が「こしがやの音」をテーマに記事を執筆しました。

販売価格 1,000円（税込）

※第35号以前は700円（税込）

問合せ 生涯学習課 ☎963-9307 FAX965-5954



〈販売店一覧〉

書店名	所在地	電話番号
三秀堂書店	蒲生茜町21-8	985-5537
博文堂書店	千間台東1-3-1	979-2571
ほんのいえ宮脇書店 越谷店	東大沢5-5-8	962-3500
明詩社書店	越ヶ谷3-4-3	964-2020
文之堂	越ヶ谷1-16-6	966-5755
タイムクリップ北越谷店	大沢3-4	976-2288
ヤマザキショップ越谷市立病院店	東越谷10-47-1	964-2224

※上記の販売店以外にも生涯学習課（市役所第二庁舎4階）、大間野町旧中村家住宅、旧東方村中村家住宅、市立図書館、南部図書室、こしがや能楽堂で購入できます。

※「川のあるまち」のバックナンバーは、生涯学習課窓口で販売しています。

第37号 優秀賞・奨励賞受賞者

（敬称略）

優秀賞(4名)

部門	氏名	題名
随筆	西島 節子	ひぐらしの声
レポート	—	該当作品なし
小説	—	該当作品なし
評論	—	該当作品なし
詩	—	該当作品なし
短歌	—	該当作品なし
俳句	石黒 茂	おおあした 大旦
川柳	—	該当作品なし
ジュニア・学生	—	該当作品なし
写真	土屋 弘美	大雪
絵画	平山 虎汰	未来の大袋駅西口

奨励賞(18名)

部門	氏名	題名
随筆	齊藤 隆子	そろばんの先生
随筆(特集)	岩本 勝彦	私の写真専科
レポート	鈴木 康央	雲竜水車(宿場町の火事と消防)
小説	荒谷 仁	内助
	石井 繁	沈黙の滝
評論	—	該当作品なし
詩	中村 順子	父
短歌	神田 絢子	ぶどうの芽
	深沢 貞子	季はめぐり
俳句	家所 是	名月
	八木岡喜雨	ひとり身
川柳	上山 悦子	老いの足音
	博己	ぞんざい 他
ジュニア・学生	甲斐 迅翔	友だち
	渡邊 杏弓	わたしとともだち
写真	遠藤 洋	イルミネーション
	白鳥 正之	キャンドルナイト
絵画	大和 柚登	元荒川と公園とぼくたち
	山田 桃子	ひまわりランド





越谷市生涯学習審議会 委員を募集します！



平成31年(2019年) 7月に委嘱する
「越谷市生涯学習審議会」の委員を募集します。

1 対象

市内在住・在学・在勤または市内で活動する18歳以上の方
※越谷市の他の審議会等の公募による委員ではない方。

2 募集人員

公募委員 7人 (委員総数は33人以内)

3 任期

平成31年(2019年) 7月1日～33年(2021年) 6月30日
(委嘱は平成31年7月を予定) ※2年間続けられる方。

4 活動内容

会議(日中) …年3回程度。その他、研修会等
(1)教育委員会の諮問に応じ、社会教育、家庭教育、その他生涯学習の推進について調査審議する。
(2)社会教育、家庭教育、その他生涯学習の推進について教育委員会に意見を述べる。

5 報酬等

(1)報酬 日額 6,000円
(2)費用弁償 1日につき 2,500円

6 申込み

4月12日(金:必着)までに、下記を生涯学習課へ郵送、メールまたは窓口持参で提出。(提出いただいた書類は返却しません)

- (1)住所・氏名・性別・生年月日・職業・電話番号・応募動機を記入した書類(A4)
- (2)「私が考える、これからの越谷市の生涯学習」をテーマにした小論文(800字以内、A4横書きで自由書式)

7 選考方法

書類選考と面接による。面接の日程は後日連絡します。
※選考結果は、本人に通知します。

8 問合せ・郵送先

生涯学習課 ☎963-9283
E-mail shogaigakushu@city.koshigaya.lg.jp

武者人形を飾ります

4/23(火)から5/31(金)まで、下記の施設にて武者人形を飾ります。お気軽にお越しください。



施設案内

①大間野町日中村家住宅

所在地 大間野町1-100-4
☎985-9750
開館時間 9:00~17:00(入館は16:30まで)
休館日 毎週月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始
入館料 一般100円、小中学生50円、小学校未就学児無料

②旧東方村中村家住宅

所在地 レイクタウン9-51
☎986-7051
開館時間 9:00~17:00(入館は16:30まで)
休館日 毎週水曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始
入館料 一般100円、小中学生50円、小学校未就学児無料

問合せ 生涯学習課 ☎963-9315

配布
無料

『越谷市生涯学習リーダーバンク』を配架しています

生涯学習に関するさまざまな知識や技術などを持っている方に講師・指導者を、活動分野別に紹介している情報誌です。

各地区センター・公民館や交流館、老人福祉施設、図書館、体育施設、南部・北部出張所に配架しています。

個人・団体・サークルなどで講師・指導者をお探しの際は、ご活用ください。

○登録者 210人

- 分野 ①教育 ②語学・国際理解 ③産業・技術 ④芸術・文化
- ⑤家庭生活・趣味 ⑥市民生活
- ⑦人文・社会科学・自然科学
- ⑧スポーツ・レクリエーション・体力づくり

問合せ 生涯学習課 生涯学習担当 ☎963-9283

越谷市生涯学習リーダーバンク

生涯学習の講師・指導者紹介

応援します
あなたの
生涯学習



越谷市教育委員会

平成30年(2018年)3月発行

こしがや能 春の調べ

日時：4/29(月・祝)14:00開演

※雨天決行（荒天時中止）、未就学児童の入場不可

演目：仕舞「屋島」「草子洗小町」舞囃子「吉野天人」

狂言「墨塗」能「高砂」

出演：関根知孝、高梨良一、大日方寛、三宅近成 他

会場：日本文化伝承の館 こしがや能楽堂（花田6-6-1）

入場料：一般3,000円 学生1,500円（全席自由）

※前売券は250枚、当日券は100枚販売予定

（当日券は天候により販売を中止する場合がございます。）

申込み：サンシティホール（☎985-1112）、こしがや能楽堂（☎964-8700）

東武よみうりチケットセンター（☎987-0553）

問合せ：サンシティホール ☎985-1112



能「高砂」より（撮影：前島久男）

●添釜【茶席】についてのご案内（事前予約制・先着順）

日時：4/29(月・祝) 1部 [12:30~12:50] 25人 / 2部 [12:50~13:10] 25人

申込方法：4/7(日) 9:00~ 4/28(日) 17:45

越谷コミュニティセンター・文化事業課 048-985-1113 《申込時間 9:00~17:45》

協力：越谷市茶道協会

※添釜終了後は、開場列にお並びいただきます。予めご了承ください。

※「こしがや能 春の調べ」のチケットをご購入の方が対象です。

ボランティア募集

“安全・安心な放課後の居場所づくり” 放課後子ども教室

～地域の子どもたちのために、一緒に居場所づくりをしませんか～

活動日時 平日の放課後（概ね15:00~17:00）
または土曜

※週1回~月1回程度（ご都合に合わせて）

内容 ★子どもたちへの指導（学習、昔遊び、
スポーツ等）

★安全確保のための見守り

対象 どなたでも

場所 市内小学校及び地区センター・公民館等の
公共施設や公園（市内18ヶ所で実施し
ています）

申込み 青少年課（☎963-9308）へ。

詳細は

放課後子ども教室とは

子どもたちの遊びや学びを支援しながら、人間関係づくりや交流体験の機会を提供し、心豊かなたくましい子どもたちを育むことを目的に活動をしています。



第27期 埼玉県青少年相談員募集

青少年相談員とは

地域の子どもたちの「お兄さん、お姉さん」となって、子どもたちの健やかな成長を助けるために活動する青年ボランティアです。

応募資格

市内在住・在勤・在学で、満18歳以上36歳以下の方（活動開始月の1日現在）

※任期は平成32年（2020年）3月31日まで

申込み

青少年課（☎963-9308）へ事前連絡の上、応募用紙を持参してください。その場で面談を行います。

詳細は





子どもコーナー

市民の方ならどなたでも参加できる講座です。
お住まいの地区以外の地区センター・公民館へも足を運んでみませんか？

学級・講座名	開催日時	内容	参加費	対象(定員)	会場・申込み
子ども遊学教室	① 4/27、② 5/25、 ③ 6/22 土曜日 10:00~12:00	小学生を対象に遊びを通して多くの知識や技術について学ぶ 講師 大橋美代子さん 他	材料費 実費負担	市内在住の小学生 (20人)	大沢地区センター・公民館 (大沢2-10-40 ☎976-5800) ①は3/23(土)、②は4/27(土)、 ③は5/25(土)から材料費を添えて直接上記施設へ (申込み順)。電話可



親子コーナー

* 申込み多数により抽選の場合は、1組1回の抽選とします。
なお、定員に満たない場合もありますので、地区センター・公民館へお問い合わせください。

学級・講座名	開催日時	内容	参加費	対象(定員)	会場・申込み
親子遊学教室	5/31 6/7・14・21・28 金曜日 10:00~11:30 (6/28は12:00まで) 全5回	親子で一緒に楽しみながら学ぶ 講師 NPO法人子育てサポーター・チャオ	700円	市内在住の2~3歳の幼児とその保護者 (20組)	荻島地区センター・公民館 (南荻島190-1 ☎974-9555) 5/15(水)10:00~10:15に参加費を添えて直接上記施設へ (申込み多数=抽選)
家庭教育学級	5/24・31、 6/7・14・21 金曜日 10:00~11:30 全5回	親子で一緒に遊びながら、家族の役割や大切さを学ぶ 講師 NPO法人子育てサポーター・チャオ	材料費 600円 保険料 1組100円	市内在住の1歳半~3歳未満の幼児とその保護者 (20組)	増林地区センター・公民館 (増林3-4-1 ☎962-2855) 5/10(金)10:00~10:15に材料費・保険料を添えて直接上記施設へ (申込み多数=抽選)。定員に満たない場合は、同日13:00から電話可 (申込み順)
楽しい子育て教室	5/14・21・28、 6/4・11・18 火曜日 10:00~11:30 (調理の回は正午まで) 全6回	親子の講座、調理等 講師 NPO法人子育てサポーター・チャオ	材料費 700円+ 保険料 1人100円 (調理 2回分)	市内在住の1歳6ヶ月~2歳未満(H31(2019)4/1現在)の幼児とその保護者 (20組)	越ヶ谷地区センター・公民館 (越ヶ谷4-1-1 ☎965-3093) 4/4(木)8:30から上記施設へ (申込み順)。電話・電子申請可
親子空手道教室	6/8・15 土曜日 10:00~12:00 全2回	空手体験を通じて礼儀作法を楽しみながら学びます。保護者の方にも一緒に参加し、日頃の運動不足解消も目的とします 講師 忍誠館空手道スポーツ少年団の先生方	無料	市内在住の小学生とその保護者 (15組)	越ヶ谷地区センター・公民館(越ヶ谷4-1-1 ☎965-3093) 往復はがきに講座名、住所、氏名、学年、電話番号を記入の上、5/11(土)必着で上記施設へ (申込み多数=抽選)。定員に満たない場合は5/17(金)から上記施設へ (申込み順)。電話可




一般コーナー



学級・講座名	開催日時	内容	参加費	対象(定員)	会場・申込み
リラックスヨガ	5/16・23・30、6/6・13 木曜日 10:00~11:30 全5回	心と体のバランスを整えてみませんか? 講師 あんさん	無料	市内在住の方(40人)	大相模地区センター・公民館(相模町3-42-1 ☎988-7370) 4/25(木)8:30から直接上記施設へ (申込み順、1人1申請)。定員に満たない場合は翌日から電話可
ガーデニング教室	5/30(木) 10:00~11:30	園芸・ガーデニングについての基礎知識の講義、寄せ植え 講師 須賀 悟さん	材料費 1,500円	市民(20人)	増林地区センター・公民館 (増林3-4-1 ☎962-2855) 5/16(木)10:00~10:15に材料費を添えて直接上記施設へ (申込み多数=抽選) ※先着順ではありません。定員に満たない場合は、同日13:00から電話可 (申込み順)
マイカー点検教室	6/1(土) 9:30~11:30	快適なカーライフを過ごすために、日常点検の実施方法やトラブル時の応急処置について、プロの整備士から自分の車で実習を交えて学ぶ 講師 一般社団法人 埼玉県自動車整備振興会	無料	市内在住の運転免許所持者(10人)	増林地区センター・公民館 (増林3-4-1 ☎962-2855) 5/11(土) 9:30から直接上記施設へ(申込み順)。電話・電子申請可 ※講習をご自分の車で受ける方は、車種を伺います。お持ちでない方は、こちらで用意いたします。
歴史教養講座	6/5・12・19・26、7/3 水曜日 19:00~21:00 全5回	金栗四三とオリンピック 講師 高橋千劍破さん	無料	市内在住・在勤の方(40人)	越ヶ谷地区センター・公民館(越ヶ谷4-1-1 ☎965-3093) 4/17(水)8:30から直接上記施設へ (申込み順)。電話可
楽しいお料理講習会	6/19~7/10 水曜日 9:30~12:00 全4回	身近にある食材を使い、ひと工夫加えたおしゃれな料理を学ぶ 講師 高橋喜江さん	材料費 2,700円	市民(16人)	北越ヶ谷地区センター・公民館(北越ヶ谷4-8-35 ☎976-5758) 6/5(水)9:30~9:45に材料費を添えてご本人が直接上記施設へ (申込み多数=抽選)。電話不可



学級・講座名	開催日時・定員	内容	参加費	対象	定員	会場	申込み
 春期健康体操教室 健康チェック 健康教育(講話) 健康体操 ハッポちゃん体操	5/7～7/16 (5/28、6/11、6/25は休み) 毎週火曜日 9:15～10:45 全8回	エアロビクス要素を取り入れた有酸素運動やボールを使った筋力トレーニング、ストレッチなど 講師 海津美弥子さん	無料	市内在住おおよね40歳以上毎回出席できる人 ※運動制限のある方は参加出来ません。	70人	総合体育館	スポーツ振興課へ電子申請での申込になります。(申込者多数の場合抽選) また、電子申請期間を過ぎても参加者が集まらない場合、電話での申込受付も行います。(電子申請期間で満員になった場合、電話での申込受付は行いません。) 申込期間については、下記のとおりです。 2会場以上に申し込むことは出来ません。
	5/20～7/8 毎週月曜日 13:30～15:00 全8回	家庭でも手軽に出来る筋力トレーニングやストレッチなど 講師 尾崎里美さん	45人		荻島地区センター・公民館		
	5/17～7/12 (5/31は休み) 毎週金曜日 13:30～15:00 全8回	家庭でも手軽に出来る筋力トレーニングやストレッチなど 講師 関口美恵子さん	45人		出羽地区センター・公民館		

※日程、内容は変更になる場合がございます。

※悪天候(台風等)の場合は、参加者の方々の安全を考慮して、事前に教室を中止にすることがあります。その際はお電話にてお知らせいたします。





〈電子申請での申込期間〉

〈電話での申込期間〉

- ①総合体育館
 - ②荻島地区センター・公民館
 - ③出羽地区センター・公民館
- 4/8(月)～4/14(日)
- ※市公式ホームページからアクセスできます。

- ①総合体育館
 - ②荻島地区センター・公民館
 - ③出羽地区センター・公民館
- 4/17(水)～4/25(木)
- ※受付時間は9:00～17:15(土日祝日を除く)

スポーツ振興課／越谷市春期スポーツ教室

学級・講座名	開催日時・定員	内容	参加費	対象(定員)	会場	申込み
 春期親子ふれあい体操教室	5/7～7/2 (5/28は休み) 毎週火曜日 16:00～17:00 全8回	親子で一緒に体操します。(マット運動、鉄棒、跳び箱等)	無料	3歳(H31.4.1現在)～6歳(就学前)の子と保護者40組 ※春期教室に参加される方は秋期教室に参加できませんので、予めご了承ください。	第2体育館	4/8(月)～4/16(火) スポーツ振興課へ電子申請にて申込(申込多数=抽選) ※窓口電話申込不可 ※対象年齢未満のお子様がいる参加者については、臨時保育室をご利用ください。(実費負担あり)
 障がい者スポーツ教室(身体)	5/11、5/25、6/1 土曜日 全3回 10:00～11:30	ストレッチ・リズム体操・レクリエーションスポーツ等を行います。	無料	身体に障がいのある方 20人	第1体育館	4/12(金)9:00から スポーツ振興課へ電話可(申し込み順)
 男性のための軽スポーツ教室	6/4～6/25 毎週火曜日 全4回 13:30～15:00	軽スポーツを行います。(ラケットテニス等)	無料	男性の方(特に定年退職された方) 18人	第2体育館	4/17(水)9:00から スポーツ振興課へ電話可(申し込み順)
 キックボクシングエクササイズ&バランスコーディネーション～ストレス発散!脂肪燃焼～	6/6～7/4 毎週木曜日 全5回 19:00～20:30	キックボクシングエクササイズとバランスコーディネーションを行い、無理なく楽しくシェイプアップを目指します。	無料	市内在住で勤労者の方もしくは市内在勤の方 40人	中央市民会館	4/26(金)9:00から スポーツ振興課へ電子申請 電話可(申し込み順)

スポーツ振興課

夜間個人開放

- 各体育館で開催日に随時受け付け 参加費無料
 - 対象：市内在住・通勤の16歳以上の方。ただし、保護者同伴の場合のみ小・中学生も利用できます。
 - 時間：19:00～21:00
 - 実施種目：卓球・バドミントン
 - 会場：月曜日 南体育館・西体育館 水曜日 第1体育館・北体育館
- ※予定が変更されることがあります。

予定表

南体育館・西体育館(月曜日)

3月	4	11	18	25
4月	1	8	15	22
5月	13	20	27	
6月	3	10※2	17	24

※2 西体育館のみの開催となります。

第1体育館・北体育館(水曜日)

3月	6	13	20	27
4月	3	10	17	24※1
5月	8	15	22	29
6月	5	12	19	26

※1 第1体育館→第2体育館に会場が変更となります。

市立図書館	北部図書室	南部図書室	中央図書室
毎週月曜日(4/29は開館) 3/29(金・館内整理日) 4/26(金・館内整理日) 4/30(火)5/2(木)5/7(火) 5/31(金・館内整理日) 6/28(金・館内整理日)	第2・4月曜日 3/31(日・午後5時以降室内整理) 4/30(火・午後5時以降室内整理) 5/31(金・午前中室内整理) 6/30(日・午後5時以降室内整理)	3/29(金・午前中室内整理) 4/26(金・午前中室内整理) 5/31(金・午前中室内整理) 6/10(月・システム点検日) 6/28(金・午前中室内整理)	3/29(金・午前中室内整理) 4/26(金・午前中室内整理) 5/31(金・午前中室内整理) 6/10(月・システム点検日) 6/28(金・午前中室内整理)

行事名	開催日時	内容	料 費	対象(定員)	会場	申込み
おはなし会	毎週水曜日(4/24を除く) 15:45~16:15	昔話などの語りと絵本のよみきかせ	無料	4歳~ 小学6年生	2階会議室	当日、直接図書館へ
親子おはなし会	4/24(水) 15:45~16:15	昔話などの語りと絵本のよみきかせ	無料	4歳~ 小学6年生と 保護者	2階視聴覚 ホール	当日、直接図書館へ
わわわの会の おはなし会	3/23、4/13・27、5/11・25、 6/8・22 第2・4土曜日 14:00~14:30	絵本のよみきかせと紙芝居の上演 や昔話などの語り (わわわの会の方による)	無料	どなたでも	3階和室	当日、直接図書館へ
文庫のおへや わくわくおはなし会	4/6、5/4、6/1 第1土曜日 14:00~14:30	昔話などの語りと絵本のよみきかせ (地域家庭文庫連絡会の方による)	無料	どなたでも	2階視聴覚 ホール	当日、直接図書館へ
ちびうさちゃん のおへや	3/27・28、4/24・25、 5/22・23、6/26・27 第4水・木曜日 10:10~10:35	わらべうたや絵本のよみきかせ ※原則、同じ月は、同一の内容に なります	無料	0・1歳児と 保護者	2階視聴覚 ホール	当日、直接図書館へ
うさこちゃん のおへや	3/28、4/25、5/23、6/27 第4木曜日 11:00~11:30	わらべうたや絵本のよみきかせ	無料	2・3歳児と 保護者	2階視聴覚 ホール	当日、直接図書館へ
市民読書会	①3/16 ②4/20 第3土曜日 13:30~15:30	テキスト ①「国体論 菊と星条旗」白井聡著 ②「騎士団長殺し 第1部 顕れるイ デア編」村上春樹著 (テキストは市立図書館カウンターで貸出し)	無料	どなたでも (先着15人)	2階会議室	当日、直接図書館へ
市民読書会 文学散歩	5/18(土) 9:30~16:30	武相荘について学ぶ 課題図書「鶴川日記」白洲正子著 について話し合い、現地を見学す る	入館料 1,050円	10人 (抽選)	武相荘 (東京都町 田市)	4/26(必着)までに往 復はがきに郵便番号・ 住所・氏名(1枚につ き1人)・電話番号を 記入し図書館へ
映画会	3/24(日)13:30~14:43 4/27(土)13:30~13:59 4/28(日)13:30~15:18 5/26(日)13:30~15:24 6/22(土)13:30~13:45 6/23(日)13:30~15:25	「顔」 「わたしのワンピース」他2話※児童向き 「天使のいる図書館」 「チップス先生さようなら」 「ぶんぶくちやがま」※児童向き 「高橋是清」	無料	どなたでも (先着60人)	2階視聴覚 ホール	当日、直接図書館へ
北部図書室文庫のおへや わくわくおはなし会	3/16、4/27、5/18、6/15 第3土曜日 (※4月は第4土曜日) 14:00~14:30	昔話などの語りと絵本のよみきかせ (地域家庭文庫連絡会の方による)	無料	どなたでも	北部市民会館 2階会議室	当日、直接北部図書館 へ
南部図書室 おはなし会	4/13、5/11、6/8 第2土曜日 ①14:00~14:30 ②14:40~15:10	昔話などの語りと絵本のよみきかせ (越谷おはなし勉強会の方による)	無料	①幼児 ②小学生	おはなし室 (こども 図書室内)	当日、直接南部図書館 へ
南部図書室 ちびくまちゃんのおへや	4/12、5/10、6/14 第2金曜日 ①10:30~11:00 ②11:20~11:50	わらべうたや絵本のよみきかせ (A・C「森の風」の方による)	無料	①0歳児と保護者 (申込み順15組) ②1歳児と保護者 (申込み順15組)	おはなし室 (こども 図書室内)	1か月前の第2金曜 日10:00から直接また は電話で南部図書館 (☎990-0305)へ
中央図書室 おはなし会	3/21、4/18、5/16、6/20 第3木曜日 15:45~16:15	昔話などの語りと絵本のよみきかせ	無料	4歳~ 小学6年生	おはなし室	当日、直接中央図書館 へ
中央図書室文庫のおへや わくわくおはなし会	4/13、5/11、6/8 第2土曜日 14:00~14:30	昔話などの語りと絵本のよみきかせ (地域家庭文庫連絡会の方による)	無料	どなたでも	おはなし室	当日、直接中央図書館 へ
新方地区センター・公民館 ちびねこちゃんのおへや	4/11、5/9、6/13 第2木曜日 10:30~11:00	わらべうたや絵本のよみきかせ (地域家庭文庫連絡会の方による)	無料	0・1歳児と 保護者	新方地区 センター・ 公民館 学習室A・B	当日、直接新方地区 センター・公民館(大 吉470-1)へ ※問合せは図書館へ

移動図書館「しらこぼと号」巡回日程表

駐 車 場	曜日	時間	3月	4月	5月	6月	駐 車 場	曜日	時間	3月	4月	5月	6月
弥 栄 第 二 公 園	第1・3 火曜日	13:15~13:45					千間台西6丁目自治会館	第2・4 火曜日	13:30~14:00				
鷺 越 ふ れ あ い 公 園		14:30~15:00	5	2	-	4	せんげん台パークタウン		15:00~15:45	12	9	14	11
蒲 生 東 町 自 治 会 館		13:15~13:45	19	16	21	18	大 袋 東 小 学 校		13:15~13:45	26	23	28	25
児 童 館 ヒ マ ワ リ	第1・3 水曜日	14:45~15:15					大 林 会 館	第2・4 水曜日	14:45~15:15				
蒲 生 第 二 小 学 校		13:20~13:50					千 間 台 小 学 校		13:25~14:00				
越 谷 フ ァ ミ リ ー タ ウ ン		15:00~15:45	-	3	-	5	桜 井 青 空 東 側 緑 地		15:00~15:45	13	10	8	12
モ ア ス テ ー ジ せ ん げ ん 台	第1・3 木曜日	13:30~14:15	20	17	15	19	荻 島 小 学 校	第2・4 木曜日	13:30~14:15	27	24	22	26
成 和 ふ れ あ い 公 園		15:00~15:30					住 吉 新 生 自 治 会 館		15:00~15:45				
新 方 小 学 校		13:15~13:50					け や き 荘		14:30~15:00				
く す の き 荘	第1・3 金曜日	14:00~14:30					弥 十 郎 公 園	第2・4 金曜日	13:15~13:45	14	11	9	13
憩 い の 里 す こ や か		15:00~15:30	-	4	-	6	深 田 公 園		14:30~15:15	28	25	23	27
さ し き だ 自 治 会 内 公 園		13:30~14:00	-	18	16	20	大 相 模 小 学 校		13:15~13:45				
宮 本 町 5 丁 目 北 自 治 会 館	第1・3 土曜日	14:45~15:15					D'グラフォートレイクタウン	第2・4 土曜日	14:15~15:15	-	12	10	14
シ ャ ル ム 北 越 谷		13:15~13:45					大 間 野 小 学 校		13:30~14:00	22	26	24	28
越 谷 ス カ イ ハ イ ツ		15:00~15:30	1	5	-	7	若 草 自 治 会 館		14:45~15:15				
南 部 第 二 公 園		13:20~13:50	15	19	17	21							
朝 日 プ ラ ザ ガー デ ン シ テ ィ 新 越 谷		14:45~15:15											

※各駐車場への巡回にあわせて、すべての学童保育室に配本を行っています

総合体育館 ☎343-0011 増林2-33 ☎964-4321

学級・講座名	開催日時	内容	参加費	対象(定員)	申込み
エアロビクスダンス教室	毎週水曜日 14:00～・19:30～ 毎週金曜日 10:30～・19:30～	エアロビクス・ストレッチ等(約60分) 運動のできる服装、タオル、飲み物、上履き	300円	高校生以上	希望日時に随時可 利用講習会なし
ルーシーダットン教室	毎週金曜日 15:00～	タイ式ヨガのポーズ・ストレッチ等(約60分) 運動のできる服装、タオル、飲み物、上履き(実際に運動をするときは裸足で行います)	300円	高校生以上	希望日時に随時可 利用講習会なし
すっきり骨盤体操教室	毎週木曜日 14:00～	マットを敷き、横になって行う体操がメインで、個々の柔軟性に合わせ、ウエストを捻ったり体側を伸ばしたり肩甲骨を動かしたりします(約60分) 運動のできる服装、タオル、飲み物、上履き(実際に運動をするときは裸足又は靴下で行います)	300円	高校生以上	希望日時に随時可 利用講習会なし
STEPのご利用	3/19、4/2・16、5/7・14・21 火曜日 9:00～21:30	卓球・バドミントン・ビーチボールの自由参加各2時間単位 (小中学生のみの利用は17:00まで) 体育館シューズ・ボール・ラケット等の用具は各自でお持ちください	大人2時間 300円 小中学生 2時間150円		希望日時に随時可 利用講習会なし
ビーチボールSTEP	3/18(月)・23(土)、 4/1(月)・15(月)・27(土)、 5/6(月)・13(月)・25(土) 9:30～11:30・12:00～14:00・ 19:00～21:00 ※3/23(土)は、第2体育室で行います	毎回指導員による指導あり 体育館シューズは各自お持ち下さい (小中学生のみの利用は17:00まで)	大人2時間 300円 小中学生 2時間150円		希望日時に随時可 利用講習会なし
卓球STEP	3/18(月)・4/1(月)・15(月)・27(土)・ 5/6(月)・13(月)・25(土) 9:30～20:30	卓球の自由参加各2時間単位 (小中学生のみの利用は17:00まで) 体育館シューズ・ボール・ラケット等の用具は各自お持ちください	大人2時間 300円 小中学生 2時間150円		希望日時に随時可 利用講習会なし

※日程が変更になることがあります。詳しくは越谷市立総合体育館まで

キャンベルタウン野鳥の森 ☎343-0008 大吉272-1 ☎979-0100

学級・講座名	開催日時	内容	参加費	申込み
ふれあい動物フェスティバル	5/5(日・祝) 9:00～16:00 (入園は15:30まで)	ポニー乗馬・動物ふれあいコーナーなどを実施します(10:00～15:00)	入園無料	公共交通機関をご利用ください

花田苑 ☎343-0015 花田6-6-2 ☎962-6999

学級・講座名	開催日時	内容	参加費	対象(定員)	申込み
開花亭茶会	3/24、4/7・14、5/12、 6/9・23 日曜日 10:00～15:00	日本庭園の四季折々の風情を味わいながら、呈茶を楽しめます。	一服500円 ※別途入園料100円が必要です	80人	当日直接会場へ(先着順)
やすらぎの茶席	3/31、4/28、5/19、6/16 日曜日 10:00～15:00	気軽に参加できるお茶席です	一服300円 ※別途入園料100円が必要です	80人	当日直接会場へ(先着順)
「みどりの日」無料開園	5/4(土・祝) 9:00～19:00(入園は18:00まで)	三味線演奏、盆栽相談コーナー、苑内ガイド等を開催します	入園無料 茶席有料(一服300円)	どなたでも(茶席は定員100人)	当日直接会場へ(先着順)

こしがや能楽堂 ☎343-0015 花田6-6-1 ☎964-8700

学級・講座名	開催日時	内容	参加費	対象(定員)	申込み
端午の節句飾り展	5/2(木・祝)～5/4(土・祝) 10:00～16:00 ※5/4は15:00まで	玄関広場(ロビー)に端午の節句に合わせた「つるし雛飾り」など約15点を展示します	入場無料		
芸術文化展覧会「さつき・盆栽展～極～」	5/18(土)～5/20(月) 10:00～16:00 ※5/20は15:00まで	玄関広場(ロビー)に日本の伝統的な芸術である「さつき」や「盆栽」など約25点を展示します 出展協力:越谷市盆栽会	入場無料		
大人の趣味と教養シリーズ「やさしい箏曲体験教室」	6/2(日)・9(日)・16(日)・22(土)・23(日) 13:30～15:30	日本古来の伝統楽器である「箏」についてわかりやすく解説し、体験していただきます 最終日には能舞台での発表会(予定) 講師:村上美智子先生(山田流三絃師範・越谷市邦楽協会会員)	1人 3,000円	16歳以上の方(20人)	5/7(火)以降 9:00～17:00までに 参加費を添えて直接 こしがや能楽堂へ (先着順)