






# こしがや

大好き 越谷産いちご



	冬に輝く赤い宝石 越谷産いちごを食べよう！	2
	〈まちは楽しい宝島〉 品数豊富！新鮮で安い！“誰でも”自由に買い物ができる越谷市場に行こう！	6
	あなたを必要としている人がいます 成年後見制度と市民後見人	8
	こしがや“彩り”レシピコンテスト2019	12
	ときめき★インタビュー JAXA追跡ネットワーク技術センターSSAシステムプロジェクトマネージャ 松浦 真弓(まつうら まゆみ)さん	16

生涯学習  
メニュー  
トライ  
**TRY**  
折り込まれて  
います

**3 いちご工房 木村屋**

所在地 恩閑320  
☎080-5416-9674

◆期間/1月上旬～5月末日 ◆時間/午前10時から(いちごが無くなりしだい終了) ◆定休日/月曜・金曜日 ◆料金/大人(小学生以上)1,800円、小人(3歳以上)1,200円 \*30分食べ放題

**2 やまちゃんふぁーむ 「いちご畑」**

所在地 恩閑新田111  
☎070-5020-9250

◆期間/12月下旬～5月下旬 ◆時間/午前10時から(いちごが無くなりしだい終了) ◆定休日/月曜・金曜日 ◆料金/大人(小学生以上)2,200円、小学生以上1,800円、小人(4歳以上)1,200円 \*60分食べ放題

**1 いちご工房 ひらかた**

所在地 平方1685  
☎080-5491-0015

◆期間/12月中旬～5月末日 ◆時間/午前10時から(いちごが無くなりしだい終了) ◆定休日/月曜・金曜日 ◆料金/大人(小学生以上)1,800円、小人(3歳以上)1,200円 \*30分食べ放題

**4 ストロベリーガーデン おぎしま**

所在地 小曾川294  
☎080-5443-1583

◆期間/1月上旬～6月上旬 ◆時間/午前10時から(いちごが無くなりしだい終了) ◆定休日/月曜・金曜日 ◆料金/大人(小学生以上)1,900円、小人(3歳以上)1,000円 \*30分食べ放題

**5 いちご園 ラフレーズ**

所在地 花田1-2-6  
☎080-7033-0657

◆期間/1月上旬～6月上旬 ◆時間/午前10時から(いちごが無くなりしだい終了) ◆定休日/月曜・火曜日 ◆料金/大人(小学生以上)2,000円、小人(3歳以上)1,200円 \*30分食べ放題

**6 越谷いちご 須賀農園**

所在地 増林1040 (カーナビで検索する場合は、増林3786)  
☎973-7815

◆期間/1月上旬～5月末日 ◆時間/午前10時から(いちごが無くなりしだい終了) ◆定休日/月曜・火曜日 ◆料金/大人(小学生以上)2,000円、小人(3歳以上)1,200円 \*30分食べ放題

**7 越谷 ストロベリー**

所在地 相模町2-299  
☎090-6936-2595

◆期間/1月中旬～5月末日 ◆時間/午前10時から(いちごが無くなりしだい終了) ◆定休日/月曜・火曜日 ◆料金/大人(小学生以上)1,900円、小人(3歳以上)1,400円 \*30分食べ放題

**越谷いちごタウン だけじゃない! いちご 観光農園**

\*時期により料金が変わります

**8 せんびき 千足 いちご園**

所在地 東町5-340 (カーナビで検索する場合は、東町5-349)  
☎070-6431-1115

◆期間/12月下旬～6月上旬 ◆時間/午前10時から(いちごが無くなりしだい終了) ◆定休日/月曜・金曜日 ◆料金/大人(小学生以上)1,900円、小人(3歳以上)1,300円 \*30分食べ放題

**9 エイチエムビー HMP ベリーファーム**

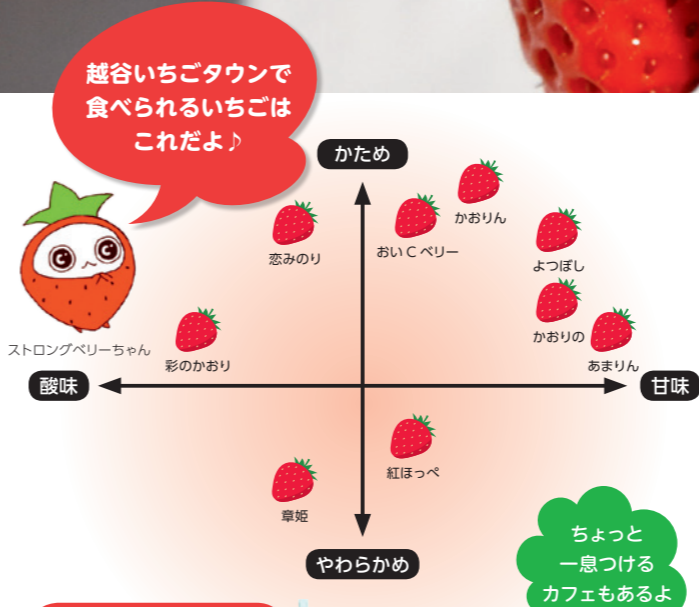
所在地 北後谷556-1 (カーナビで検索する場合は、北後谷579)  
☎070-5542-6593

◆期間/1月5日～6月上旬 ◆時間/午前10時から(いちごが無くなりしだい終了) ◆定休日/月曜・金曜日 ◆料金/大人(小学生以上)2,000円、小人(4歳以上)1,500円 \*30分食べ放題



トピック  
冬に輝く赤い宝石  
越谷産いちごを  
食べよう!

赤く輝く宝石のように、いちごがおいしく実る季節がやってきました。今号では、いちご狩りが楽しめるスポットや、いちごをぜいたくに使用した魅力的なスイーツを紹介します。  
\*表示金額は、すべて税込みです。  
(問合せ) 農業技術センター ☎969910120



**カフェスタンド**

いちごスムージー 500円

**ストロベリーテラス**

かわいい写真が撮れるよ!

いちごの帽子をかぶるイオンチアーズクラブの子どもたち

\*市では、イオン㈱との地域連携協定により、小学生を対象としたイオンチアーズクラブの皆さんにいちごの栽培が体験できる環境を提供しています

約2ヘクタールの広大ないちご狩り園  
**越谷いちごタウン**

- 〈所在地〉 増森 1-41
- 〈開園期間〉 令和2年(2020年)1月3日(金)～5月31日(日)
- 〈開園時間〉 午前10時から(予約した方優先。いちごが無くなりしだい終了)
- 〈休園日〉 1月3日～2月29日…月曜・金曜日(1月3日は開園) 3月1日～4月30日…月曜日 5月1日以降…無休(ただし、臨時休園あり)
- 〈料金〉 大人(小学生以上):2,200円、小人(3歳以上):1,200円 \*45分間食べ放題 \*時期により料金が変わります
- 〈交通機関〉 東武スカイツリーライン越谷駅東口から朝日バスの「増林地区センター」行きのバスで「増林地区センター」下車、徒歩約5分
- 〈予約方法〉 右記の二次元コードから越谷いちごタウンのホームページにアクセスし、予約できます
- 〈問合せ〉 越谷いちごタウン ☎965-1514



越谷いちごタウン



**ケーキとコーヒーの店 バイカール コゲツ**  
**『フルーツ貼り付け盛りケーキ(左)』『苺のタルト(右)』**

「フルーツ貼り付け盛りケーキ」は、越谷産いちごの香りと甘みを存分に味わえるコゲツのオリジナルケーキです。クリスマス期間中は販売していません。  
 \*越谷産いちごの入荷が無いときは販売していません

〈所在地〉 南町 3-10-30  
 〈営業時間〉 10:00 ~ 20:00  
 〈定休日〉 水曜日  
 〈価格〉 4,104円~(左)、3,240円(右)。  
 いずれも 5号サイズ  
 〈問合せ〉 ☎ 987-6252



**ガーヤちゃんの蔵屋敷『いちご雪』**

「いちご雪」は、“旬感凍結”した越谷産いちごを丸ごと削り出し、雪のような新食感が味わえるスイーツです。

〈所在地〉 弥生町 505-2  
 〈営業時間〉 9:30 ~ 19:30  
 (いちご雪を販売している蔵かぶさは10:00~)  
 〈定休日〉 月2回、年末年始  
 〈価格〉 539円  
 〈問合せ〉 ☎ 940-5550



**ストロベリーガーデンおぎしま**  
**『いちごサイダー』**

「いちごサイダー」は、越谷産いちごのほのかな甘みと香りが炭酸とともに鼻から抜ける、すっきりとした炭酸飲料です。  
 \*ラベルは異なりますが、中身は同じです

〈販売場所〉 ストロベリーガーデンおぎしま、越谷いちごタウン、グリーン・マルシェ  
 〈価格〉 330円 (250ml)  
 〈問合せ〉 ストロベリーガーデンおぎしま ☎ 080-5443-1583  
 越谷いちごタウン ☎ 965-1514  
 グリーン・マルシェ ☎ 963-3003



**(株)パティスリー・ビズ・ショコラ『スペシャルショートケーキ』**

「スペシャルショートケーキ」は、ふわふわでしっとりしたスポンジに越谷産いちごの香りがよく合う一品です。  
 \*越谷産いちごの使用は12月~5月

〈所在地〉 新越谷 2-13-4  
 〈営業時間〉 11:00 ~ 19:00  
 〈定休日〉 火曜・水曜日  
 〈価格〉 390円  
 〈問合せ〉 ☎ 989-0141



**パティスリー・カペル**  
**『こしがや苺いち笑(左)』『越谷いちごの森(右)』**

「こしがや苺いち笑」は、越谷産いちごのバタークリームを使用したダックワーズ。「越谷いちごの森」は、シナモン生地で越谷産いちごのジャムをはさんだ焼き菓子です。

〈所在地〉 東越谷 9-2-2  
 〈営業時間〉 10:00 ~ 19:00  
 (6月~9月は9:00 ~ 19:00)  
 〈定休日〉 月曜日  
 〈価格〉 いずれも172円  
 〈問合せ〉 ☎ 965-1100



**地場野菜イタリアン カポナータ**  
**『苺のかけジャム(左)』『越谷産苺のパウンドケーキ(右)』**

「苺のかけジャム」は、ドレッシングのようにかけて使う新感覚のジャムです。その「苺のかけジャム」を使用した「越谷産苺のパウンドケーキ」は、カポナータの新商品です。

〈所在地〉 東越谷 6-24-3  
 〈営業時間〉 11:30 ~ 15:00、18:00 ~ 22:00  
 〈定休日〉 水曜日  
 〈価格〉 550円~(左)、1,600円(右)  
 〈問合せ〉 ☎ 967-0077



**スマートフォンアプリのLINEを**  
**ストロングベリーちゃんの**  
**スタンプで飾ろう**

越谷市農業団体連合会観光農園部会では、観光農園を多くの人に知ってもらおうと、越谷産いちごのPRキャラクター「ストロングベリーちゃん」のLINEスタンプを販売しています。

〈販売価格〉 120円 (40種類のスタンプが使用できます)  
 〈購入方法〉 下記の二次元コードからアクセスし、購入できます。



〈問合せ〉 農業技術センター  
 ☎ 969-0120

**お家で作れる!!**  
**冷凍いちごを使った**  
**簡単レシピ「スムージー」**  
 冷凍いちご、氷、牛乳、砂糖をミキサーに入れます。冷凍いちごが細かくなりすぎない程度に混ぜて完成です。



冷凍いちご

〈営業時間〉 午前9時30分~午後5時  
 毎週水曜日、年末年始ほか  
 〈定休日〉  
 〈問合せ〉 ☎ 963-3003、  
 ☎ 972-4566  
 グリーン・マルシェ2号店



増林にあるグリーン・マルシェ

◆グリーン・マルシェ/グリーン・マルシェ2号店  
 12月中旬になると、越谷産いちごが店頭に並び始め、越谷産いちごを買いたい求めている方にぜひお薦めです。  
 また、いちごのおいしさが一年中味わえる冷凍いちごも人気です。

**越谷産いちごが買えるお店**

越谷市農業団体連合会  
 観光農園部会  
 会長 石塚由将さん



株越谷いちごタウン  
 代表取締役 萩島元治さん

**いちご農家さんに聞いた**  
**いちごの豆知識**

**質問1** いちごが最もおいしいくなるのはいつごろ?  
 いちごは、花が咲いてから赤く実るまでの期間が30日を超えると甘くなる果物です。品種によって異なりますが、赤く熟すには、日中の積算温度が500度~550度必要なので、寒くなる1月下旬~3月上旬がいちごのおいしさを最大限楽しめる時期です。

**質問2** おいしいいちごの見分け方は?  
 品種にもよりますが、縦長で丸い真っ赤ないちごは、品種ごとの甘味や酸味などのよさを感じることができません。

**質問3** いちごのおいしい食べ方は?  
 先端の方が甘いので、へた側から食べた方がおすすめといわれています。ですが、私としては、赤い先端の部分から食べて、いちごの甘さのインパクトを感じてほしいです。

**質問4** どうすればいちごをつまみやすくなる?  
 人差し指と中指でへたの上の部分をつまみ、上方向にひねると簡単に摘むことができます。

福引き  
参加引換券  
令和元年12月21日(土)開催分  
(切り離し無効)



★  
ふぐ・鮮魚  
新和商事(株)

営業時間 5:30 ~ 10:30

ふぐ調理師の免許を持った店主が仕入れる天然のふぐが人気。



天然とらふぐ  
時価



★  
鮮魚・総合卸  
株フジシゲ

営業時間 6:00 ~ 18:00

鮮魚や肉、野菜のほか日用雑貨まで何でもそろそろ総合卸。



マグロぶつ切り  
540円/1パック



★  
鶏卵類  
株須賀商店

営業時間 5:00 ~ 11:00

餌にパプリカを使用しているため、黄身が鮮やかなオレンジ色の「こだわり卵」が人気。



こだわり卵  
300円/1パック



★  
食品・玩具  
有桜庭商店

営業時間 6:00 ~ 12:00

懐かしさにあふれる店内には、子どもの頃に食べた駄菓子がぎっしりと並ぶ。PayPay 加盟店。



お菓子の詰め合わせ  
108円から/1袋



★  
種類  
クリタデイリーフーズ

営業時間 6:00 ~ 12:00

小・中学校の給食で使用しているクリタの麺。懐かしい味を自宅で楽しむことができる。



やきそば  
820円/2kg



★  
総合食品  
大洋食品(株)

営業時間 7:00 ~ 15:00

調味料、酒、冷凍食品のほか、飲料や漬け物などがそろそろ。



漬け物各種  
1,350円から/9kg



★  
金物器器・陳列器具  
大谷道具店

営業時間 4:00 ~ 14:00

業務用の容器や調理器具のほか、お菓子作り用のカラフルなカップなどがそろそろ。



ステンレス寸胴鍋  
20,240円/36cm



★  
のり・お茶  
株丸山海苔店

営業時間 7:00 ~ 12:00

高級寿司店や歌舞伎役者などの著名人から愛されている一級海苔が数多くそろそろ。



佐賀の初づみゴールド  
650円/1袋



★  
総合食品  
C&Cタジマヤ  
越谷市場支店

営業時間 6:00 ~ 14:00

広い売り場には、食品や日用雑貨などがそろそろ。PayPay 加盟店。



★  
包装資材  
有マルミ越谷店

営業時間 6:30 ~ 15:00

食品関係の食べられない物屋。お祭りで使用資材がそろそろ。



お弁当に便利なソフトケース各種  
495円から/1袋 500枚



★  
陶磁器  
福田陶器(株)

営業時間 6:45 ~ 12:00

陶器の食器のほか、土鍋などの調理器具もそろそろ。



土鍋  
2,700円/7号サイズ



★  
日用雑貨  
総合雑貨岡政

営業時間 6:00 ~ 11:00

ごみ袋や電球のほか、一般用から業務用までのさまざまな洗剤がそろそろ。



パワークリーナー  
2,035円/4.5L



★  
食肉・肉加工品  
アンデス食品(株)

営業時間 6:00 ~ 11:30

全国各地から取り寄せた黒毛和牛やブランド和牛がそろそろ。



各種和牛



★  
青果・果実  
有(大浦)商店

営業時間 6:00 ~ 11:00

越谷ねぎや、これから旬のみかんなど、豊富な農産物がそろそろ。



⑦みかん  
540円/1パック



品数豊富！新鮮で安い！  
“誰でも”自由に買い物ができる

越谷市場に行こう！

昭和59年に越谷市・草加市・三郷市・八潮市にあった市場を統合して、越谷総合食品地方卸売市場(通称・越谷市場)ができました。

今号では、誰でも自由に買い物を楽しむことができる越谷市場を紹介します。ぜひ、足を運んでみてください。\*表示金額は、すべて税込みです(問合せ) 株式会社東部流通センター ☎ 987-3100

イベント情報

◆年末大売り出し

〈日程〉12月26日(木)~30日(月)、午前7時ごろ~正午ごろ。期間中は無休  
〈内容〉正月用の食材や雑貨の大売り出し

◆市場サービスデー

〈日程〉毎月第2・4土曜日(12月28日を除く)、午前8時ごろから  
〈内容〉福引き抽選会を開催します。当日、加盟店で買い物した際のレシートまたは領収書の合計金額が1,000円以上で1回参加できます

\*商品が無くなりしだい終了

\*加盟店は、一覧の店舗名の上に「★」がついています



越谷市場へのアクセス

所在地 流通団地3-2-1

交通 東武スカイツリーライン新越谷駅東口・JR武蔵野線南越谷駅南口からタローズバスの「東埼玉テクノポリス」または「松伏ターミナル」行きのバスで「流通団地一丁目」下車、徒歩約8分

12月21日(土)、午前8時ごろから開催  
福引き抽選会の参加券がもらえる!

この冊子を持って越谷市場に行くと、先着200人の方に福引き抽選会(12月21日(土)、午前8時ごろから開催)に参加できる券を1冊につき1枚(1人1枚まで)プレゼントします!

参加券の引き換え場所は、(株)フジシゲ向かいの憩いの広場です。

あなたの力を必要としている人がいます

# 成年後見制度と市民後見人

日頃、私たちは自分のお金のこと、身の回りのことを自分で考え生活しています。ふとしたとき、思ったことはありませんか。「自分でできなくなったら(判断できなくなったら)どうしよう」と。今号では、1人で判断が難しくなった方を法的に保護する成年後見制度の仕組みと、その中でも身近な強い味方市民後見人について紹介します。

〈問合せ〉 障害福祉課 ☎9633119164、地域包括ケア推進課 ☎9633119163

成年後見制度を  
ご存じですか

成年後見制度は、介護保険制度と併せて平成12年にスタートしました。認知症や知的障がい、精神上的の障がいがあることなどによって、判断能力が十分でない方の利益を守るための制度です。

判断能力が十分でなくなると、不動産や預貯金などの財産管理をすることが難しくなります。また、介護などのサービスや施設入所の契約内容が本人の望む内容になっていくのかどうかを判断することも、不利益な契約であったりも、不利益となつていくことが理解できずに契約を結んでしまうことがあるため、悪質

後見人等ができること

- できないこと**
- 医療行為の同意
  - 連帯保証人や身元引受人になる
  - 本人の日用品の購入に対する取り消し
  - 実際に家事や介護などをすること など

後見人等ができることは、被後見人等の「財産を守ること

後見人等に  
選任されている人

(財産管理)と、「これまでと同じように安定した生活ができるよう契約や手続きを行い見守ること(身上保護)」です。

法定後見制度では、どのような人が後見人等になっていくのでしょうか。

平成30年の後見人等と被後見人等の関係の割合は、行政書士や司法書士、社会福祉士、税理士、弁護士などの専門職



弁護士、  
司法書士などの  
専門職



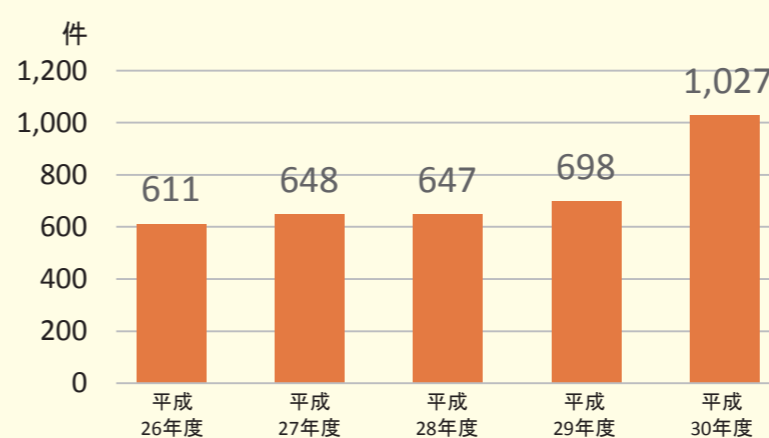
親・子・兄弟  
などの親族



同じ地域に住み、同じ目線で  
きめ細やかな支援ができる

**市民後見人**

図1 成年後見センターこしがやの相談件数の推移



令和元年(2019年)11月1日現在、市の人口の24.96%にあたる約8万6000人が65歳以上となっています。平成23年に成年後見制度の内容や利用方法などの相談窓口として開所した「成年後見センターこしがや」でも、相談件数が増加しています(図1)。

成年後見制度には  
種類があります

成年後見制度は、本人の判

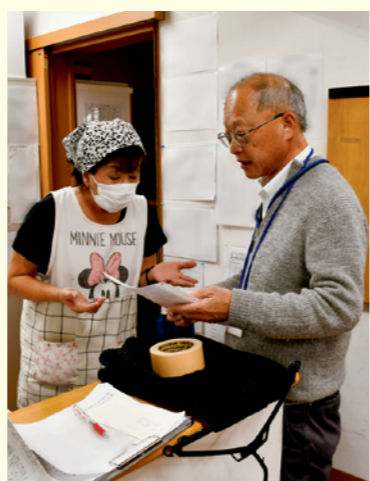
断能力に応じて、いつ、誰が成年後見人等を選ぶかで、大きく「法定後見制度」と「任意後見制度」の2つに分けることができます。

本人の状況	判断能力がほとんどない	判断能力が著しく不十分	判断能力が十分でない	将来に備えたい
● ふだんの買い物も自分1人ではできない	● ほとんどのことは自分でできるけど、誰かの手助けがあると安心	● 今元気で何でも自分で決められるけど、将来、認知症になったときの財産管理などが心配	● ほとんどのことは自分でできるけど、誰かの手助けがあると安心	● 難しい手続きを代わりにしてくれて、間違え前に教えてくれる人が必要
	法定後見制度 裁判所が本人の判断能力の程度によって選びます	任意後見制度 本人が選びます		
	後見(成年後見人) ● 日用品の購入などの行為以外、すべての契約を取り消すことができます ● 本人に代わってすべての契約を行います	保佐(保佐人) ● 法律で定められた重要な契約を本人が保佐人の同意を得ずに行った場合に取り消すことができます ● 家庭裁判所が定めた範囲で、本人に代わって契約を行います	補助(補助人) 家庭裁判所が定めた範囲で、 ● 本人が行った契約を取り消すことができます ● 本人に代わって契約を行います	

\*後見人等(成年後見人、保佐人、補助人)が、権限の範囲内で被後見人等(後見人等から支援を受ける本人)を支援します



被後見人と面会する市民後見人の孤田さん(左)



入所施設の方と被後見人の体調について話す市民後見人の中川さん(右)

身近な味方市民後見人

市では、平成25年から市民後見人候補者養成研修を行っています。これまで49人が養成研修を受講し、現在、16人が市民後見人として活動しています。

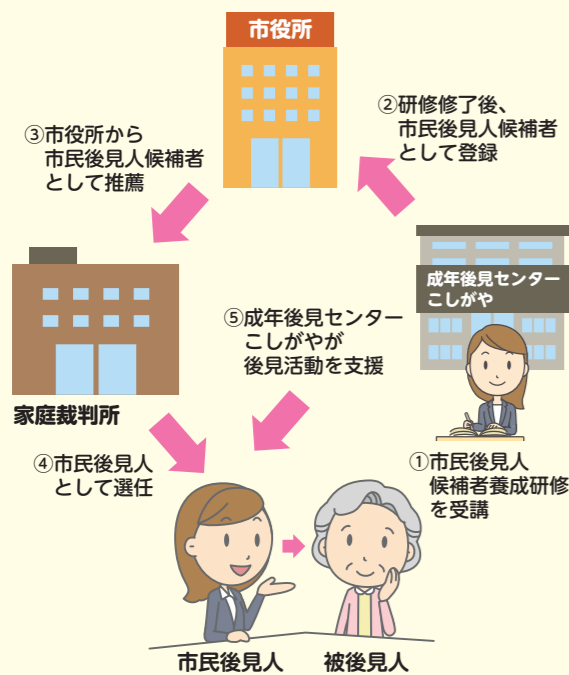
本市の市民後見人には、仕事をしながら活動する方、定年後のセカンドライフを楽しむ方などさまざまな方がいます。やりがい

を向うと、「寄り添うことの大切さを実感できた」、「被後見人等の方の表情が変化すると、喜んでもらえる手伝いができた」と話される方もいます。市民後見人は、被後見人等とのつながりはもちろんのこと、後見人同士や(福)越谷市社会福祉協議会、入所施設の職員など、活動を通じて多くの人と触れ合う機会があります。そのため、活動している方の中には、社会とつながっている実感できて毎日元気に過ごせている、という方もいます。

次のページでは、実際に市民後見人として活動している方からお話を伺いました。

特集

市民後見人として活動するまでの流れ



成年後見センターこしがやの様子

市民後見人として活動してみませんか

左図は、本市で市民後見人として活動するまでの流れを簡単に表したものです。市民の方が市民後見人として活動したい場合、まず、(福)越谷市社会福祉協議会が開催する市民後見人候補者養成研修を受講する必要があります。この研修を修了した方が、市に市民後見人候補者(以下、候補者)として登録されます。候補者は登録後すぐに市民後見人になるわけではなく、家庭裁判所からの選任を受けて初めて市民後見人として活動することが出来ます。

(福)越谷市社会福祉協議会が運営する成年後見センターこしがやでは、市から委託を受けて市民後見人候補者の養成や、市民後見人の活動に対する相談・支援を行っています。また、市では今後も、より多くの方に成年後見制度のことや市民後見人について知っていただけるよう、講演会や市民後見人候補者養成研修の開催を予定しています。「まずは成年後見制度から理解したい」という方は、下記の講演会で制度を分かりやすく紹介します。ぜひお越しください。

「相談」は始めの二歩！ 成年後見センターこしがやをご利用ください

市民後見人に興味がある方、成年後見制度を利用したい方のご相談を随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

〈所在地〉 中央市民会館1階(越ヶ谷4の1の1)  
 〈問合せ〉 成年後見センターこしがや ☎966112281  
 (午前8時30分～午後5時。土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く)  
 \*窓口での相談をご希望の場合は、事前に電話でお問い合わせください。

成年後見制度講演会 楽しく学んでみませんか？ 成年後見制度のあれやこれ



▲水島俊彦さん



▲青空一風千風さん

〈対象〉  
〈費用〉  
〈申込み〉

無料  
市内在住・在勤・在学の方300人  
当日会場へ

〈場所〉 中央市民会館劇場  
〈内容〉 「楽しく学んでみませんか？ 成年後見制度のあれやこれ」。

〈日時〉 令和2年(2020年)2月25日(火)、午前10時30分～午後0時30分(午前10時開場)

自分に何かあった後、知的障がいのある子どもはどうなるんだろう...  
 自分が認知症になったら財産などの手続きはどうしたらいいんだろう...  
 そんな不安を解消する成年後見制度を、漫才を通じて楽しく学べる講演会です。さらに弁護士による解説で分かりやすく理解を深められる内容になっています。

市民後見人として活動している方にお話を伺いました

皆さんに活動の内容や活動する中で感じたこと、やりがいなどを教えていただきました。



こもたのぶゆき 孤田宣之さん

被後見人の方にも生きることの楽しさを感じてもらいたい

市民後見人になったきっかけは、(福)越谷市社会福祉協議会が地区民生委員・児童委員協議会で行った市民後見人の説明会でした。地域の高齢者や生活に困っている方に寄り添うなかで、活動できるうちは何か社会貢献していきたいと思ひ、市民後見人候補者養成研修に応募しました。

私が後見人をしていての方は、認知症の高齢の女性です。現在は施設に入所されていますが、本人がアパートで家族と一緒に住んでいたときから担当しています。

アパートに住んでいたときは、旦那さんが買い出しや食事を用意していました。旦那さん本人も高齢で思うように動けなくなっていたので、掃除や洗濯などが行き届かず、生活状況は良好といえるものではありませんでした。「本人と家族のためにも、早く施設に入所した方がいいのでは」という話を関係者からされることもありましたが、本人の「家族と一緒にいたい」という意思を尊重し、少しでも長く家族と一緒にいられるようサポートしました。旦那さんが亡くなり、施設への入所が必要になったときは、入所手続きやアパートの引き払いなどを(福)越谷市社会福祉協議会と一緒に進めることができましたので、スムーズに進めることができました。

現在は、本人に会いに週1回、施設を訪ねています。話をしたり、時には歌を歌ったりしながら本人の健康状態を確認しています。本人は重い認知症のため、会話の内容もすぐに忘れてしまいますが、毎回、私の訪問を喜んで迎えてくれるのがうれしくて、私も社会の役に立てていると感じることが出来ます。

市民後見人として活動するにあたって、私は、近すぎず遠すぎず本人に寄り添うよう心がけています。市民後見人はあくまで被後見人の代理です。本人の立場に立って活動するのはもちろんのこと、共に生きているということを感じること、私自身生かされていると感じますし、被後見人にも生きることに楽しさを感じてもらえればと思っています。



みたでら 三田寺しず江さん

人と触れ合いながら学び続ける楽しさが生活に張りを与えてくれます

福祉の仕事に携わっていたころ、しばしば障がいのある方やご家族から成年後見制度の話を伺っていました。話を聞くうち興味を持ちまして、退職後、市民後見人候補者養成研修を受講することになりました。市民後見人候補者になるまでいろいろな研修があるので、大変自分の勉強になりました。

私が後見人をしていての方は知的障がいのある50代の女性で、グループホームで生活をしており、日中は就労継続支援事業所(以下、事業所)で働いています。月に1回ずつ、生活するグループホームと事業所に伺って、生活の様子を見せていただくほか、本人の健康状態などをお話しています。

事業所では、管理している方と作業の様子や、通退所時のことなどを相談し合ったりします。最近では、本人が通所で利用しているバスの時間が変わってしまうので、本人が乗り過ぎをしないためにどうしたらいいか、といったことを、事業所やグループホームの方と相談し、一緒に対応を考えました。

本人とはグループホームや事業所の休憩時間にお話をするのですが、私は本人がお話を始めるまで待つように心がけています。つい私から何か困っていることはないですか、という話しかけなくなってしまうのですが、じっくり待つことで、本当に本人が望んでいることは何だろう、と考えることができます。

私は、後見人としての活動で外に出ることによって、社会とつながっていることを実感できますし、健康増進にもつながっていると感じています。市民後見人同士でも交流会などがありますので、情報交換もでき、活動に生かせるほか、人とのつながりの輪を広げることが出来ます。また、関係する法律が毎年のように変わります。行政書士などの専門職の方からお話を聞くことができる継続研修があり、ずっと勉強が続けられるので、生活に張り合いがあります。



# こしがや“彩り”レシピコンテスト2019

＜テーマ＞ 野菜de健康生活！ 30分で作れる「時短レシピ」



調理審査の様子

越谷産農産物を使用したレシピを市民の皆さんから広く募集し、その魅力を発信する「こしがや“彩り”レシピコンテスト2019」。

このコンテストは、地場野菜を使用することで、地元の農家を応援するとともに越谷市で生産されている野菜への関心を高め、広く周知し、地産地消を推進することを目的に開催しています。

今年のテーマは「野菜de健康生活！ 30分で作れる「時短レシピ」」。寄せられた99作品のレシピのうち、入賞10作品を紹介します。

＜問合せ＞ 農業振興課 ☎963-9193



コンテストは JA 越谷市、越谷市農業団体連合会、JA 越谷市女性部、市内飲食事業者等の協力により実施しました。レシピは、広報こしがや、ホームページ等で募集しました。一次審査では応募作品の書類審査により入賞10作品を決定。二次審査では入賞10作品の試食審査を実施しました。

ここで決定した最優秀賞、優秀賞、審査委員特別賞の受賞者に対し、こしがや産業フェスタで表彰式を行いました。また、このレシピコンテストの受賞作品とコラボレーションしたメニューを市内飲食店で提供する予定です。

令和2年(2020年)3月には入賞作品や飲食店情報を掲載したレシピブックを発行します。



試食審査の様子



産業フェスタで表彰式を行いました！  
(左からパパシジャーモさん、尾崎柊太さん、宮関果歩さん)

## テーマ食材

### ブロッコリー

ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス。体内でビタミンAとして働くβ-カロテン、貧血を予防する鉄、葉酸、骨粗しょう症の予防効果が期待できるカルシウム、ビタミンKも豊富です。

### トウモロコシ

糖質が多く、エネルギーの補給源となります。胚芽の部分には、ビタミンB群、ビタミンE、カリウム、マグネシウム等をバランスよく含みます。

### ネギ

独特の匂いの元である硫化アリルを含み、血液をサラサラにする効果があると言われています。白ネギと青ネギを比べると、青ネギのほうがカルシウム、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富に含まれています。

### クワイ

エネルギーを作り出すリンを多く含みます。リンは特に、骨や歯を作る際に欠かせない成分です。

### トマト

赤色の成分リコピンは、熱に強く、有害な活性酸素を除去する抗酸化作用があり、がんや動脈硬化を予防する働きがあります。

### 枝豆

タンパク質のほか、カルシウム、ビタミン、食物繊維、鉄、カリウム等の栄養成分を豊富に含んでいます。葉物野菜に多い葉酸が含まれるので体の成長、貧血予防、生活習慣病等に効果があります。

### 小松菜

緑黄色野菜の中でも栄養価の高い小松菜は多種のビタミンやミネラルを含んでいます。ビタミンKは一日の摂取目安量を満たすほか、β-カロテンやビタミンC、葉酸といった栄養素が豊富です。

### 白菜

むくみ予防や高血圧抑制効果のあるカリウムが含まれています。カリウムは煮ると水に溶け出す性質があるので、スープ料理の具材に加えると栄養をすべて摂取することができます。

## 入賞したレシピ10作品

所要時間 30分



越谷野菜の鮮やかミートローフ  
テーマ食材:ネギ、ブロッコリー、トウモロコシ

所要時間 20分



トマトまるごと酸辣湯  
テーマ食材:トマト、ネギ

所要時間 26分



丸ごとトマトそうめん  
テーマ食材:トマト、ネギ、枝豆

所要時間 30分



越谷野菜とホクホクわいのオープン焼き  
テーマ食材:クワイ、トマト、枝豆

所要時間 20分



こまっとシャキシャキ大福  
テーマ食材:トマト、小松菜

所要時間 30分



トトロ白菜の豆乳ポタージュ  
テーマ食材:白菜、枝豆

所要時間 25分



越谷野菜の心温まる中華風豆乳春雨野菜スープ  
テーマ食材:ネギ、白菜

所要時間 30分



焼きナスの冷製トマトソースがけ  
テーマ食材:トマト

所要時間 20分



時短!味しみ!小松菜と鯖のトマト煮込み  
テーマ食材:小松菜

所要時間 30分



焼きトウモロコシのチーズケーキ  
テーマ食材:トウモロコシ



優秀賞



## 越谷野菜の鮮やかミートローフ

材料 (4人分)

**A:** 鳥ももひき肉…250g  
パン粉…大さじ4  
塩…小さじ0.5  
黒コショウ…少々  
卵…1個  
ウスターソース…大さじ1  
ネギ…1本  
パルメザンチーズ…大さじ3  
オレガノ…少々

**B:** ケチャップ…大さじ3  
砂糖…小さじ0.5  
マスタード…小さじ1  
ナツメグ…小さじ0.5

**トッピング**  
ブロッコリー…0.5個  
トウモロコシ…0.3本  
プチトマト…5個  
とろけるチーズ…5枚

作り方

- 1.ネギを千切りにし、材料Aを混ぜ耐熱容器に敷き詰める。
- 2.材料Bをすべて混ぜ、材料Aの上に塗り、電子レンジで加熱 (600Wで6分間)。
- 3.ブロッコリーを子房に分け、トウモロコシとともに塩ゆでする。その後、トウモロコシを軸から削ぎ落とす。ブロッコリーはキッチンペーパーで水気を取り除く。プチトマトは半分に切る。
- 4.加熱後の肉に野菜を並べ、チーズを乗せてトースターで加熱 (1200Wで10分程度。肉汁が沸騰すればOK)して完成。

考案者コメント

パパシジャーモさん

鶏肉・チーズとともに越谷野菜のうまみと歯ごたえを楽しめるようにしました。子どもにも喜ばれますが赤ワインにもよく合います。



栄養士コメント

大きめのブロッコリーやトウモロコシ、ネギのそれぞれ異なる食感を楽しめました。



## 焼きナスの冷製トマトソースがけ



最優秀賞



考案者コメント

尾崎 悠太さん

レシピを考えたのが夏だったので、夏野菜を多く使用しさっぱりとさせました。枝豆をさやから出したあと薄皮をむくことで口当たりをよくしています。ナスにたれがよく染み込んでおいしいです。



材料 (4人分)

ナス…2本  
ネギ…10cm  
トマト…1個  
枝豆…60g (さやを含む)  
ニンニク…1/2片  
めんつゆ (4倍濃縮)…大さじ3  
オリーブオイル…大さじ2.5  
塩…2g

作り方

- 1.ゆでた枝豆の薄皮をむいてボウルに入れ、すりこぎでつぶす。
- 2.ネギをみじん切り、トマトを角切りにしてボウルに入れる。
- 3.ニンニクの皮をむいてすりおろしボウルに入れる。
- 4.めんつゆ、オリーブオイル (半量) を入れて混ぜる。
- 5.ナスを1cm間隔の輪切りにする。
- 6.フライパンにオリーブオイル (半量) を入れて熱する。
- 7.ナスをフライパンに並べ、色が変わってきたらひっくり返す。
- 8.塩を振ってナスをお皿に並べる。
- 9.4のたれをナスにかけて完成。



Check!



レシピブックの発行に先駆けて受賞レシピを紹介

審査委員代表コメント

審査を終えて

応募作品はどれも越谷産農産物の特徴を生かした、アイデア光るものばかりでした。このために試行錯誤しながら時間をかけてレシピを作り上げたことがよく伝わってきました。今回のテーマが時短メニューということで、毎日の食事に取り入れやすいレシピが多く、ぜひご家庭でも作っていただけたらと思います。



料理講師・管理栄養士  
内藤 麻里子さん

栄養士コメント

トマトやナスの彩りが鮮やかで見た目からも食欲をそそります。トマトにはうまみ成分が多いので、ソースとして食べるところがよい工夫です。また、ナスは油との相性がよいので食欲も体力も減退する夏にぴったりな一品です。



給食課・栄養士  
小堀 純世

## 越谷野菜とホクホクくわいのオーブン焼き

材料 (4人分)

クワイ…6個  
トマト…2個  
枝豆…300g (さやを含む)  
オリーブオイル…大さじ1  
塩…少々  
コショウ…少々  
とろけるチーズ…4枚  
パセリ…適量

作り方

- 1.クワイ全体にかぶるくらいの水を沸騰させる。
- 2.クワイに竹串がスッと通るくらいまでゆで、皮を取り、食べやすい大きさに切る。
- 3.枝豆は塩ゆでし、粗熱を取ってさやから出す。
- 4.トマトは1cmの角切りにする。
- 5.オリーブオイルでクワイ、トマト、枝豆を炒め、塩コショウで味をつける。
- 6.耐熱皿に盛り付け、チーズを上に乗せる。
- 7.オーブンでチーズに焼き色が付くくらいまで焼く。
- 8.パセリをかけて完成。

審査委員特別賞



考案者コメント

クワイの風味・食感とトマトの酸味、枝豆の甘みがよく合い、彩りもよくシンプルな味付けで素材のうまみを生かすよう工夫しました。チーズがアクセントになり、ワインやお酒のおつまみとしてお勧めです。



宮間 泉歩さん

栄養士コメント

薄味付けにすることで素材の味を上手に生かし、越谷を代表するクワイの風味や食感を味わうことができました。



## レシピブックもお楽しみに!

越谷産農産物の魅力を生かしたレシピブックを発行します。レシピブックには、レシピコンテスト入賞作品をはじめ、レシピを基にした料理が食べられる飲食店情報や、審査にご協力いただいた管理栄養士の内藤麻里子さん考案のレシピを掲載する予定です。

〈発行日〉 令和2年(2020年)3月ごろ

〈配布場所〉 市役所総合受付、農業振興課(第三庁舎4階)、各地区センター、グリーン・マルシェ、グリーン・マルシェ2号店



## 市ホームページで各レシピ公開中♪

こしがや“彩り”レシピコンテスト2019の結果およびご応募いただいた99作品のレシピは市ホームページからご覧いただけます。

お気に入りのレシピをぜひご家庭でもお試しください。

ここから見られるよ





# ときめき インタビュー



**松浦 真弓**  
まつうらまゆみ / Mayumi Matsuura

## …プロフィール…

昭和40年、草加市生まれ。埼玉県立越谷北高等学校から東海大学短期大学部へ進み、卒業後の昭和61年、宇宙開発事業団（現・JAXA宇宙航空研究開発機構）に入社。新卒入社的女性技術者第1号として、衛星やロケットの軌道追跡、国際宇宙ステーションの実験棟『きぼう』および補給機『こうのとり』のフライトディレクターを担当。現在は筑波宇宙センターで、SSA（宇宙状況把握）システム開発プロジェクトの指揮を執っている。



宇宙ステーション補給機『こうのとり』  
宇宙では秒速7kmの速度で動く

宇宙開発事業団の新卒女性技術者第1号として入社以来、30年以上にわたって第一線で活躍している松浦真弓さん。日本初となる平成20年の有人宇宙実験施設・日本実験棟『きぼう』と、27年の宇宙ステーション補給機『こうのとり』5号機の打ち上げの際は、地上の運用管制チームのリードフライトディレクターを務め、プロジェクトを成功に導くなど輝かしい実績を残しています。

## ★ 宇宙への興味は 先生の一言から

松浦さんが宇宙に興味を持ち始めたのは、小学校低学年のころ。

「理科の授業のとき先生が、宇宙の果てはまだ誰も知らないんだよ」と言っていました。大人でも知らないことがあるということが当時の私には衝撃的で、それが宇宙に興味を持つきっかけでしたね。その後、中学3年生のときに『コスモス』という宇宙ドキュメンタリー番組を見て、こういう仕事かしたい！と意識するようになった。

なりました」と松浦さん。

宇宙との通信に必要な知識だろと考えて電波工学を学んでいた大学2年生のとき、男女雇用機会均等法が制定され、朗報が届きました。

「宇宙開発事業団が女性の技術職の募集を始めたぞと、大学の先生が教えてくれました。それまでは技術職は男性しか募集していませんでしたから、もうこれは受けられない、ここしかない！という気持ちでしたね」

願いが叶って狭き門を突破。松浦さんは女性技術者第1号として

## ★ 10年越しの『きぼう』 打ち上げ成功

入社当初は、すでに宇宙で稼働している人工衛星を追跡し、軌道や姿勢のずれを計算して修正する業務を担当していました。

「最近の人工衛星は、自動で軌道や姿勢を調整できるものもありますが、当時は地上でコントロールしなければならぬ衛星がほとんどでした。最初に配属された部署は、大学の研究室のような雰囲気があった、働きながら勉強している感じで楽しかったですね」

その後、ロケットの追跡業務などの経験を経て、入社13年目の平成10年に国際宇宙ステーションに設置する日本実験棟『きぼう』の運用管制チームのメンバーとなります。

## ★ 3拠点に日本人が そろった奇跡

『きぼう』の成功によって、日

人だろと。そういう視点で見れば宇宙が身近に感じられて、興味を持ってもらいやすいかなと思います。筑波宇宙センターにある展

示館では、『きぼう』や『こうのとり』などの実物大の模型を見ることが出来ます。皆さんに来てもらえたらうれしいです」

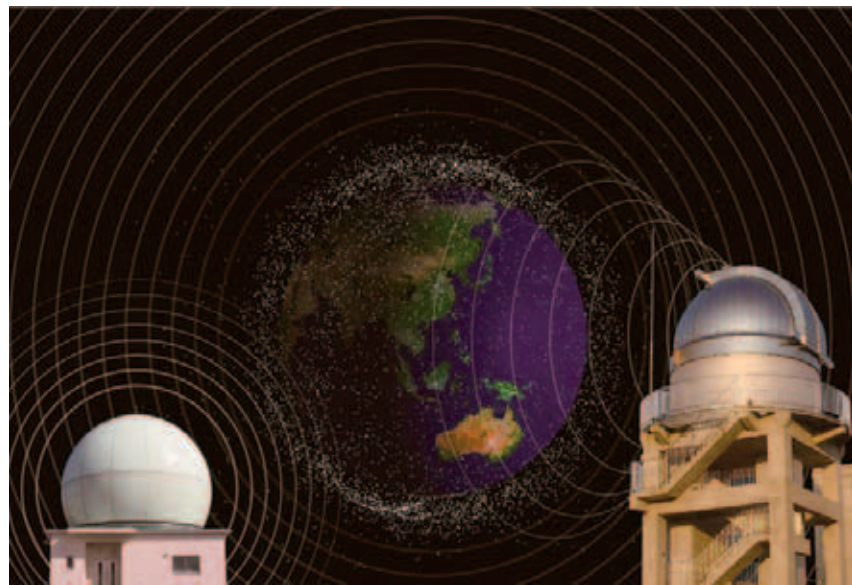
# interview

などと衝突しないようにするSSA（宇宙状況把握）システムを開発するプロジェクトを率いています。

「チームというのは、各自の能力の足し算ではなく、かけ算で人数以上の成果を上げることだと思っています。チーム全員が気持ちよく仕事できるように配慮して、プロジェクトを成功させるのがリーダーの役割。当然プレッシャーはかかりますが、やりがいを感じる仕事ですね」

## ★ 「地球を眺めながら 月で一杯」が夢

人工衛星やロケットの追跡、宇宙ステーションに関わる業務など、宇宙を観る仕事を続けてきた松浦さんには、実現したい夢がある。「地球全体が眺められる場所から、地球は本当に丸いのか、どんな青色をしているのか、オーロラは本当に南極と北極で同時に発生しているのか、自分の目で見てみたいですね。例えば、国際宇宙ス



松浦さんが開発プロジェクトを率いるSSAシステムのスペースデブリを観測するレーダー（左）と光学望遠鏡（右）のイメージ

テーションの高度はおよそ400km。でも、その距離では残念ながら地球全体は見えないんです。全体を見るなら月に行くのがベストかもしれません。誰でも宇宙旅行で月へ行けるようになったら、私も月に行って、地球を眺めながらお酒を飲みたいですね」

越谷に住んでいる人達にも、もっと宇宙を身近に感じてほしい

## 本当に地球は丸いのか、青いのか。 いつか自分の目で見るのが夢なんです。



JAXA 追跡ネットワーク技術センター SSAシステムフライトエンジニア

まつうら まゆみ 松浦 真弓 さん

筑波宇宙センターの展示館にある日本実験棟『きぼう』の実物大模型。 大きい装置のため、打ち上げは3回に分けて行われたそう

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！

サイエンスショー 環境観察ステーション 日時：1/13(祝・月) 11:30~14:30

北野貴久のマジックサイエンスショー 日時：2/1(土)、2/2(日) 11:30~14:30

科学イベント 遊びランドにあつまれ! 日時：1/11(土) 9:30~11:30

中村先生の実験教室 「ころりん〜坂道実験〜」 日時：1/12(日) 10:00~11:30

2、3歳児親子集まれ! 「親子遊び&アロマキャンドル作り」 日時：1/16(木) 10:00~11:30

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 (定員のあるものは全て先着順です)



休館日(1月~3月) 月曜日(1/13・2/24は除く) 1/1~1/3・1/4~2/25・3/24

利用案内 ●利用料金 入館無料。ただし、実験・工作等の参加費が必要な場合があります。

Table with 3 columns: 多目的ホール, レクチャー室, and 料金. Rows include 午前(9:00~12:00), 午後(13:00~17:00), and 全日(9:00~17:00).

月ごとにおもしろメニュー

科学実験・工作体験

時間・会場 科学実験体験 ①10:00~(土日祝日のみ) ②14:00~...実験室

Table with 3 columns: 月, 科学実験体験, 科学工作体験. Lists activities like 'なぜ温まる?~電子レンジの秘密~' for December and 'ミラクルあったカイロ' for January.

\* 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」等でご確認いただき、ミラクルまでお問い合わせください。

※発売初日は午前10:00から電話予約のみ受付します。 ※発売初日は座席の指定はできません。 ※サンシティメンバーズの優先販売なし

前売情報

上坂すみれのPROPAGANDA CITY 2020 時①3/20(金・祝) 開演16:00

12/21 (土) 発売 ※ホール販売のみ ※3歳以上有料

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.38 みんなでつくる「風刺演劇」ワークショップ ~令和の世相を笑い飛ばそう~

サンシティ・アート講座Vol.39 てづくり豆本ワークショップ ~たった3センチの極小絵本~

サンシティ・アート講座Vol.40 パフォーマンス・プロジェクトダンス講座シーズン2「短期講座」

◆ホール貸し出し抽せん会

Table for the hall rental lottery with columns for application period, hall name, and lottery dates.

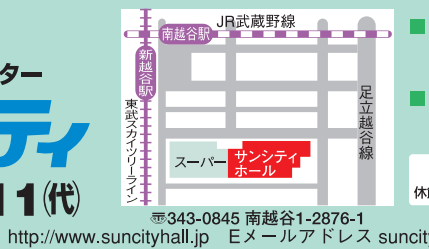
「まんまるよやくシステム」による申込み方法 インターネット・携帯電話・一般家庭電話または直接窓口で

イベントガイド GUIDE

チケット予約専用電話 ☎985-1112

サンシティ

☎985-1111(代)



施設使用申込電話 ☎985-1111 開館時間 9:00~21:30

こしがや若手精選落語会 “其の十二”

時開演18:30 出陣川鯉八、柳家花いち 橋家文吾、立川だん子

前売券発売中

2020サンシティ・ニューイヤーコンサート 東京フィルハーモニー交響楽団

“親子で聴ける”クラシックコンサート13 絵本deクラシック「プレーメンの音楽隊」

時開演14:00 出陣トラベル・プラス・クインテット

しまじろうコンサート 「とびだせ！ワクワクぼうけんランド」

時開演12:30 ②開演15:30

ティータイムコンサート 「茂木大輔とN響の仲間たち」

時開演14:00 出陣茂木大輔 (オーボエ)

フレッシュ・コンサートVol.8 「青木尚佳 ヴァイオリン・リサイタル」

時開演14:00 出陣青木尚佳 (ヴァイオリン)

サンシティ名画劇場

時①10:00 ②14:00 ③18:30 料¥1,000



広告

Advertisement for 'Yamanashi' (越山栗) and 'Niigata' (越谷最中) products, including images of the goods and contact information for 'Taka' (たから) bakery.

Advertisement for 'Yamanashi Family Cemetery' (越谷市斎場の家族葬), featuring a 18.5万 yen package and contact for 'Art Ending' (アートエンディング).

Advertisement for 'Marriage' (婚活) services, offering counseling and dating advice, with contact for 'Marriage Counselor' (マリッジカウンセラー).

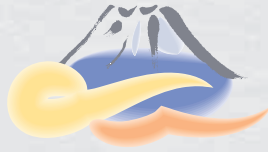
広告





# こしがや行事予定

日程は変更になる場合があります



## 1月

- ①元旦マラソン大会  
■1日(祝) 市内元旦マラソンコース
- ②リユース展望台元日一般公開  
■1日(祝) 東埼玉資源環境組合第一工場ごみ処理施設
- ③令和元年度越谷市成人式 ■12日(日) 市内11会場
- ④環境戦隊ステレンジャーの科学ショー  
■13日(祝) 科学技術体験センター
- ⑤第6回まちづくり講演会  
■25日(土) 中央市民会館劇場
- ⑥第12回協働フェスタ  
■25日(土) 中央市民会館および前庭
- ⑦第38回越谷市学校給食研究協議大会・食育講演会 ■29日(水) 中央市民会館



越谷市成人式



元旦マラソン大会

## 2月

- ⑧北野貴久のサイエンスショー ■1日(土)・2日(日) 科学技術体験センター
- ⑨越谷市なわとび大会 ■2日(日) 総合体育館
- ⑩第20回越谷市美術展覧会  
■7日(金)～13日(木) 中央市民会館
- ⑪第22回越谷市消防音楽隊定期演奏会  
■16日(日) サンシティ大ホール
- ⑫越谷市体育賞授与式 ■16日(日) 中央市民会館
- ⑬農産物直売会 ■下旬 大袋駅改札前
- ⑭越谷産花の紹介コーナー  
■20日(木)～21日(金) 市役所1階ロビー
- ⑮生涯学習フェスティバル ■23日(祝) 中央市民会館および周辺
- ⑯木造地藏菩薩立像の御開帳 ■24日(休) 浄山寺(野島)
- ⑰日光街道越ヶ谷宿 春の宿場まつり第8回雛めぐり  
■25日(火)～3月3日(火) 越谷駅東口周辺



越谷市美術展覧会



花の紹介コーナー

### INSIDE STORY 楽屋裏

内閣府が公表している平成30年版高齢社会白書によると、2036年には3人に1人が65歳以上になると推計されていますし、2050年には女性の平均寿命が90歳を超えると見込まれています。現在の自分の年齢から計算して…なんともイメージ出来ない将来です。

「成年後見制度と市民後見人」の取材で複数の市民後見人の方にご協力をいただきました。皆さん異口同音に、人と触れ合って社会とつながっていることが自分の認知症予防にもなっている、とおっしゃっていました。単調でない生活が健康維持と認知症予防につながるそうです。きたる将来に向けて新しいことを始めようかと思うきっかけになりました。(木)

## 3月

- ⑱「珈琲の日」～こしがや珈琲街道～ ■1日(日) 越谷駅東口周辺
- ⑲第36回越谷市郷土芸能祭  
■1日(日) サンシティ小ホール
- ⑳健康マラソン祭 ■1日(日) 県民健康福祉村
- ㉑東大CASTの科学教室  
■15日(日) 科学技術体験センター
- ㉒越谷いちごラン ■15日(日) 大相模調節池
- ㉓北越谷桜まつり  
■22日(日)～4月12日(日) 北越谷元荒川桜堤



北越谷元荒川桜堤

# 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.79



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
- 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。

## 見つけよう！あなたの生涯学習 広げよう！豊かな学びの輪



～やってみて はじめてわかる 学びのおもしろさ～

入場  
無料

<b>日時</b>	2/23(日) 10:00～15:00
<b>会場</b>	中央市民会館および周辺 (越ヶ谷4-1-1)
<b>交通</b>	越谷駅東口徒歩7分 駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください



和太鼓演奏体験の様子

子どもから大人までのあらゆる世代の方へ学びのきっかけづくりを提供する、参加・体験型イベントです。学びの楽しさや大切さを感じてみませんか。ぜひ、会場にお越しください。

※こしがや市民大学特別講座と同日開催  
※越ヶ谷公民館そば打ち講座(問合せは越ヶ谷公民館☎965-3093へ)、こしがや市民大学特別講座を除き、各コーナーの事前申込みは不要です

**学びステージ (各催し物とも体験できます)**

催し物	会場
ファミリーソング(コンサート) (11:00～12:00)	3階 ホール
和太鼓演奏 (13:30～14:30)	

**体験コーナー**

催し物	会場
ワクワク広場 (パーパークラフト、ふれあい囲碁等)	5階 ロビー 5階 第2・3会議室
科学工作&サイエンスショー	5階 第7会議室
足育(足の測定・アドバイス)	4階 第16会議室
越谷発祥の名物 ちょっとボール	4階 第17会議室
江戸小物細工	4階 第18会議室
パソコンで名前シール作り・ 名刺作り・お絵描き	4階 小会議室1
お茶会	3階 茶華道室
ネオステンドアート	3階 工作工芸室
越ヶ谷公民館そば打ち講座	3階 調理室
スポーツウエルネス吹矢	3階 大会議室
バルーンアート・工作	2階 ロビー

**消防コーナー**

催し物	会場
はしご車の展示	中央市民会館 北側スペース
はしご車による救出訓練見学 (11:00～/14:00～) ※体験はできません	
地震体験 (10:00～/11:20～ 13:00～/14:20～)	

※救出訓練見学、地震体験は雨天中止です。

越谷市生涯学習フェスティバル開催

# 越谷市生涯学習フェスティバル開催

入場  
無料

## こしがや市民大学特別講座受講生募集

恐竜の歯や爪などのレプリカを展示予定です!!

### 催し物

**時間** 10:00~12:15  
**演題** 今日から恐竜研究家! ~恐竜の進化や暮らしを学ぶ~  
**対象** 市民300人 (申込み多数=抽選)  
**申込み** ①往復はがきで申込む方  
 1人につき1枚往復はがきに下記のとおり必要事項を記載  
**往信面** 「こしがや市民大学特別講座申込み」・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号、2歳以上のお子さんの保育を希望する方は「保育希望・お子さんの氏名・年齢」、車いす使用者の方、手話通訳が必要な方はその旨ご記入ください。  
**返信面** 郵便番号・住所・氏名  
 ②電子申請で申込む方  
 右記の二次元コードを読み取り、必要事項を入力してください。  
**締切り** 1/17(金) (必着)  
**申込み先/問合せ** 生涯学習課 ☎343-8501 越ヶ谷4-2-1 ☎963-9283



**講師** 筑波大学  
 生命環境系助教  
**田中 康平 さん**  
 筑波大学生命環境系助教。1985年、愛知県名古屋生まれ。北海道大学理学部卒業後、カナダ、カルガリー大学地球科学科で博士号(Ph.D.)を取得。名古屋大学博物館で日本学術振興会特別研究員を経て、現職。恐竜の巣づくりや子育てをテーマに、恐竜の進化や暮らしを研究している。NHKラジオ「子ども科学電話相談」に出演中。



会場  
劇場

## 健康コーナー

催し物	会場
血管年齢測定、体組成測定	4階 第13~15会議室

※体組成測定は、裸足で計測を行います。裸足になりやすい服装でお越しください。

※スタンディング落語は午前2回のみ

催し物	会場
生涯学習に関する展示 (市内遺跡の出土品、防災、ウォッチング「越谷」)	2階 市民ギャラリー
スタンディング落語	

## 伝統的手工芸品の体験・展示コーナー

催し物	会場
だるま絵付け体験	5階 第4~6会議室
桐箱ティッシュボックス作り	
ひな人形・甲冑の展示	
手焼きせんべいに関する展示	
籠染灯籠の展示	

## 即売コーナー

催し物	会場
太郎兵衛もち販売	中央市民会館前広場
しらこぼと工房 (パン販売)	
オリーブ麺販売	
地場産野菜等販売	
豚汁販売	

## 学び・体験スタンプラリー

各コーナーを回り、シールを集めて  
 賞品をゲットしよう (先着300人程度)

※フェスティバル当日は、駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。  
 また、内容に変更が生じる場合があります。

**共催** 越谷市生涯学習推進会・越谷市・越谷市教育委員会  
**問合せ** 生涯学習課 ☎963-9283

## 第20回越谷市美術展覧会(市展)

審査により入選された市内在住・在勤・在学の方の秀作・力作が展示されます。市民の方たちの魅力あふれる感性に、あなたも触れてみませんか。

**日時** 2/7(金)~2/13(木)  
 10:00~18:00  
 (最終日は16:00まで)

**会場** 越谷市中央市民会館  
 4階 第13~18会議室、会議室A・B

**部門** 日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真  
**共催** 第20回越谷市美術展覧会実行委員会・越谷市・越谷市教育委員会・公益財団法人越谷市施設管理公社

**後援** 越谷市文化連盟  
**協賛** 株式会社東武よみうり新聞社・テレ玉

**問合せ** 生涯学習課 ☎963-9307



来場者を魅了する作品たち

無料

## 第36回越谷市郷土芸能祭

市内に古くから伝わる郷土芸能を保存・継承している団体による、囃子・神楽・木遣・獅子舞などの実演をぜひご覧ください。



越谷の郷土芸能を未来に伝えよう

**日時** 3/1(日)  
 開場: 12:00 開演: 12:30 終演: 17:00

**会場** 越谷コミュニティセンター(サンシティ)小ホール

**共催** 第36回越谷市郷土芸能祭実行委員会・越谷市・越谷市教育委員会  
 越谷市郷土芸能保存協会

**問合せ** 生涯学習課 ☎963-9307

無料

# 令和元年度人権・同和問題講演会

参加  
無料

多様な性について考えたことはあるでしょうか。

講演では、認定特定非営利活動法人ReBit所属の方を講師としてお招きし、多様な性やLGBTを切り口に、経験・体験を交えたお話をいただきます。

日時：1/31(金) 受付13:00～ 開会13:30～  
会場：越谷コミュニティセンター・小ホール  
共催：越谷市人権教育推進協議会・越谷人権擁護委員協議会越谷部会  
越谷市・越谷市教育委員会  
講演：13:40～演題「多様な性ってなんだろう？  
～互いの違いを受け止めあえる社会を目指して～」  
講師 認定特定非営利活動法人ReBit  
(2名の方が講師としていらっしゃいます)  
映画視聴：15:25～「秋桜の咲く日」  
申込み：当日、直接会場へお越しください。  
問合せ：生涯学習課 ☎963-9283 ※手話通訳・要約筆記あり



認定特定非営利活動法人ReBit

## 認定特定非営利活動法人ReBit紹介

ReBitは、大学生や20代の若者を中心に約600名で活動をしている認定NPO法人です。「少しずつ、を何度でも」繰り返し、LGBTを含めたすべての子どもたちがありのまま大人になれる社会を目指して、活動しています。

教育事業部では、学校／教育委員会／行政等で、児童／生徒／学生／教職員／行政職員等を対象に、多様な性についての出張授業／研修を年間約150回実施しています。また、行政等と連携して、多様な性についての書籍／冊子／映像を制作しています。

キャリア事業部では、多様な性／D&Iについての企業研修を年間約100回実施するほか、行政等と連携して、多様な性／D&Iについての書籍／冊子／映像を制作しています。また、定期的なキャリアカウンセリングや、LGBTをはじめとする様々なマイノリティの就労について考える国内最大級のカンファレンス「RAINBOW CROSSING TOKYO」を運営しています。

### 人権啓発映画「秋桜の咲く日」について

「目に見えにくい違い」の一つとして挙げられる、発達障害を取り上げた啓発映画です。発達障害のある人の生きづらさや痛みを真摯に伝えるとともに、「違い」が生み出すプラスのエネルギーを美しく群生するコスモスの花々と重ね、「ともに生きることの喜び」を表現しています。

## 生涯学習ボランティア養成講座入門編

参加  
無料

これから生涯学習ボランティア活動を始めたい方を対象に、活動についての基礎知識の習得や資質の向上を図る2日間の講座です。ボランティアに興味のある方！学んだ知識を生かし、地域のために活動してみたい方！ぜひご参加ください。

開催日時	テーマ	会場
12/20(金) 10:00～12:00	生涯学習ボランティアが活躍する社会	中央市民会館5階 第4・5会議室

※本講座は、12/13(金)に開催された生涯学習ボランティア養成講座入門編「生涯学習ボランティアを知る」の続編です。(続編のみの参加も可能です。)

対象・定員 これから生涯学習ボランティア活動を始めたい方 50名

申込み締切り 定員になり次第締め切り

申込み・問合せ 〒343-8501 越谷市越ヶ谷4-2-1 生涯学習課 ☎963-9283



講師 明治大学  
専任教授 林 幸克さん





# 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
たのしい 芸術鑑賞会 「シンドバッドの 冒険」	12/25(水) 14:15~16:00 (開場13:45~)	演目 「シンドバッドの冒険」 出演者 劇団歌舞人 	無料	どなたでも (280人)	中央市民会館 劇場(越ヶ谷4-1-1) 当日直接 会場へ(先着順)。問合せは越ヶ谷地区センター・ 公民館(越ヶ谷4-1-1 ☎965-3093)
子どもなんでも 体験教室 ~子ども料理教室~	2/2(日) 10:00~13:00	バルタインのランチ(人参のケ- クサレ、カボチャのミルフィーユ、 さつま芋のチョコボール) 講師 越谷市生涯学習推進会	550円 (材料費 500円+ 保険料 50円)	市内在住の 小学生 (20人)	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、電話番号を記入し、12/27(金)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、 1/4(土)から電話可
子ども遊学教室	①1/25 ②2/22 ③3/28 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	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12/21(土)、②は1/25(土)、③ は2/22(土)から材料費を添えて直接上記施設へ(申 込み順)。電話可
子ども英会話教室	2/1・8・15 土曜日 10:00~11:30 全3回	英会話でのコミュニケーションを楽 しもう! 英語を楽しみながら世界の ことを勉強しよう! 講師: 福永雅子さん	無料	市内在住の 小学校1~ 3年生 (20人)	増林地区センター・公民館(増林3-4-1 ☎962-2855) 1/18(土)10:00~10:15に直接上記施 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)
冬の 子ども名作映画会	12/22(日) 午前の部 10:20開場 午後の部 13:20開場	午前の部 「忍たま乱太郎 忍術学園 全員出動! の段」 午後の部 「モンスターホテル2」 冬休みのはじめに、地区センターで 人気の映画を2本上映します。	無料	市内在住の 幼児・小学 生と保護者 (午前・午後 各100人)	大相模地区センター・公民館(相模町3-42-1 ☎988-7370) 12/1(日)8:30から直接上記施設に て入場整理券(無料)を配布(先着順)。定員に満 たない場合は電話可
子どもの クッキー作り教室	1/25(土) 9:30~13:00	みんなで楽しくおやつのクッキーを 焼いて楽しくデコレーションをして みよう! おうちの人も食べてもらう。 講師 佐藤妙公さん、高山博子さん	700円	市内在住の 小学生(16人) ※小学2年生以下 は保護者同伴	大相模地区センター・公民館(相模町3-42-1 ☎988-7370) 1/11(土)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、 翌日より電話可



# 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
楽しい親子教室	3/5(木) 10:00~12:00	楽しい親子あそびといろいろな育 て情報を交換するサロンです。 講師 NPO法人子育てサポーター・ チャオ	無料	市内在住の 1歳以上の 未就学児と 保護者 (15組)	川柳地区センター・公民館(川柳町2-485 ☎987- 8213) 2/20(木)8:30から直接上記施設へ(申込み 順)。電話可
子どもなんでも 体験教室 ~親子味噌づくり教室~	3/7、3/14 土曜日 (どちらか選択) 10:00~12:00	味噌造りを体験する。 講師 一柳 敏子さん	材料費 2,300円	市内在住の 小学生と 保護者 (8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(小 学生・保護者)、学年、電話番号、希望日を記入し、 1/17(金)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、1/18(土)から電話可
親子 リフレッシュ講座	2/20・27、3/5 木曜日 10:00~12:00 全3回	親子で楽しみながら心豊かな子育て を学ぶ 講師 NPO法人子育てサポーター・ チャオ	材料費、 保険料等 実費負担	市内在住の 1歳半~ 3歳児と 保護者 (20組)	北越谷地区センター・公民館(北越谷4-8-35 ☎976-5758) 2/6(木)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)。電話 不可



# 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
男の料理教室	1/18・25、2/8 土曜日 10:00~13:30 全3回	男性を対象とした初心者向け料 理教室。料理を作る楽しさ、食 の大切さを学び、参加者同士の コミュニケーションを図る。 講師: 内藤麻里子さん	材料費 3,000円	市内在住の 男性 (16人)	増林地区センター・公民館(増林3-4-1 ☎962-2855) 1/11(土)10:00~10:15に直接上記施 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)
着物着付け講座	1/21・28、2/4・18・25、 3/3 火曜日 9:30~11:30 全6回	卒業式や入学式に備えて着物の 着付けを練習する 講師 黒田美智子さん	無料	市内在住の 女性(15人)	北越谷地区センター・公民館(北越谷4-8-35 ☎976-5758) 1/7(火)9:30~9:45に参加費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、翌日から電話・電子申請可(申込み順)
初心者 ゴルフ教室	2/21・28、3/6・13 金曜日 15:00~17:00 全4回	ゴルフを基礎から学ぶ 講師 須賀雅敏さん	練習場 使用料 1回につき 2,000円	市内在住の 成人 (10人)	大沢地区センター・公民館(大沢2-10-40 ☎976-5800) 2/7(金)から直接上記施設へ(申込 多数=抽選)
初歩の フラダンス教室	3/1・8・22・29 日曜日 10:00~11:30 全4回	心身の健康保持を目指す女性を 対象に初歩のフラダンス教室を 開催する。 講師 斉藤良枝さん	無料	3歳以上の 市内在住の 女性(20人) ※親子参加 可	出羽地区センター・公民館(七左町 4-248-1 ☎940-7521) 2/9 (日)9:00から上記へ電話にて申込 み。電子申請可(先着順)



# 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
<b>ビブリオバトル</b>	1/19(日) 13:00~16:00 	本の魅力を紹介し、聴衆にいか に読んでみたいと思わせるかを 競う書評ゲーム 講師 平 正人さん (文教大学教育学部 社会専任教授) ※平氏の授業を受講している学 生がアシスタントとして参加	無料	市内在住・ 在学・在勤 の方(20人) ※バトル (本を紹介する方) 観覧者(制限なし) ※会場に入りたくない 場合は入場をお断 りする場合があります。	北部市民会館劇場(恩間181-1 ☎978-5311)バトル (本を紹介する方)は大袋地区センター・公民館(大竹 160-2 ☎975-3952)・桜井地区センター・公民館(下 間久里792-1 ☎970-7600)・荻島地区センター・公民 館(南荻島190-1 ☎974-9555)・新方地区センター・ 公民館(大吉470-1 ☎971-0800)へ12/7(土)8:30か ら窓口及び電話または電子申請で申し込み(申し込み順)。 観覧者は当日直接会場へ(先着順)。問合せは、荻島地 区センター・公民館(南荻島190-1 ☎974-9555)へ
<b>こしがや ミュージック フェスタ2020</b>	2/2(日) 13:00~17:00 	越谷市並びに近隣市町で活動す るビッグバンドジャズ及び吹奏 楽による演奏・発表	無料	どなたでも (大ホール 1700人・ 小ホール 480人)	サンシティ越谷市民ホール大ホール・小ホール(南 越谷1-2876-1)当日直接会場へ(先着順)。問合せ は、大袋地区センター・公民館(大竹160-2 ☎975-3952)へ
<b>おおさがみ自然塾④ 「まゆ玉づくり」</b>	1/18(土) 14:00~15:30	木の枝に繭玉をつける	250円	市内在住の 方(15人)	大相模地区センター・公民館(相模町3-42-1 ☎988- 7370)12/14(土)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、翌日より電話可
<b>おおさがみ自然塾⑤ 「砂と石の研究」</b>	3/22(日) 10:00~11:30	砂の標本とストーンペインティ ング	200円	市内在住の 方(15人)	大相模地区センター・公民館(相模町3-42-1 ☎988- 7370)2/16(日)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、翌日より電話可
<b>シルバースクール 健康カラオケ教室</b>	1/24、2/21、3/13 金曜日 14:00~16:00 全3回	実技指導を通して、歌い方の基 礎を身につける 講師 安井鳳懂さん	無料	市内在住の 60歳以上 の方(100人)	大相模地区センター・公民館(相模町3-42-1 ☎988- 7370)1/17(金)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、翌日より電話可
<b>初心者将棋教室 (入門編)</b>	1/11・18・25、2/1・15 土曜日 全5回 13:30~15:30	将棋を基礎から学ぶ 講師 日本将棋連盟指導員 古海誠治さん	968円 (テキスト代)	市内在住の 小学4年生 以上(18人)	大相模地区センター・公民館(相模町3-42-1 ☎988-7370)申込み受付中。電話可
<b>プリザーブドフラワー アレンジメント教室</b>	3/7(土) 13:00~15:30 	お花を飾る 講師 宮平広美さん	材料費 2,500円	市内在住の 方(20人)	大相模地区センター・公民館(相模町3-42-1 ☎988-7370)2/8(土)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、 翌日より電話可
<b>バレンタイン ケーキ作り講習会</b>	2/8(土) 9:30~13:00	大切な方へ手作りのチョコレート ケーキをプレゼントしてみませんか? 講師 佐藤妙公さん、高山博子さん	1,300円	市内在住の方(16人) 小学生以下は 保護者と参加	大相模地区センター・公民館(相模町3-42-1 ☎988- 7370)1/25(土)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、翌日より電話可
<b>パン作り教室</b>	3/15(日) 9:30~13:00	おいしい手作りパンを焼いてみませんか? 講師 佐藤妙公さん	800円	市内在住の18歳 以上の方(16人)	大相模地区センター・公民館(相模町3-42-1 ☎988-7370)3/1(日)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、翌日より電話可
<b>包丁研ぎ教室</b>	1/18(土) 10:00~11:30	包丁研ぎを学ぶ 講師 吉田種盛さん 持ち物 包丁(ステンレス可、セラミック不可)、 砥石、エプロン、洗面器、古いタオル、新聞紙 服装 包丁研ぎが可能な軽装	無料	市内在住の 方(16人)	越ヶ谷地区センター・公民館(越ヶ 谷4-1-1 ☎965-3093)12/21 (土)8:30から直接上記施設へ。電 子申請可(申込み順) 
<b>こしがや高齢者学級 ~落語鑑賞会~</b>	3/5(木) 14:00~16:00 (開場13:30~)	落語を鑑賞し、心豊かに過ごす 講師 三遊亭楽春師匠	無料	どなたでも (326人)	中央市民会館劇場(越ヶ谷4-1-1)当日直接会 場へ(先着順)。問合せは、越ヶ谷地区センター・ 公民館(越ヶ谷4-1-1 ☎965-3093)へ
<b>そば打ち講習会</b>	1/26(日) 10:00~13:00	そば打ち体験を通じて、食の大 切さや手作りの楽しさを学ぶ。 講師 小早川 実さん	900円 (材料費800円+ 保険料100円)	市内在住・ 在勤の成人 の方(16人)	越ヶ谷地区センター・公民館(越ヶ谷4-1-1 ☎965-3093)12/18(水)8:30から電話で上記施設 へ(先着順)
<b>キムチづくり 講習会</b>	1/25(土) 1/26(日) どちらかを選択 10:00~13:00 	キムチを自分でつくってみよう 講師 盧銀淑 さん	材料費 1,700円	市民 (各20人)	荻島地区センター・公民館(南荻島190-1 ☎974- 9555)1/11(土)9:30~9:45に参加費を添えて直 接上記施設へ(申込み多数=抽選)
<b>初級陶芸教室</b>	2/1・8・22 土曜日 9:30~12:00 全3回 	初級者の方を対象に陶芸の基礎を 学びオリジナルのお椀や花瓶などを 作成する 講師 渡部好雄 さん	材料費 1,500円	市民(16人)	荻島地区センター・公民館(南荻島190-1 ☎974- 9555)1/11(土)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)
<b>おぎしま生涯学習講座 バドルジャークス体操</b>	2/7・14 金曜日 10:00~12:00 全2回 	200gのしゃもじ型の「バドル」 という体操器具を使用して、音 楽に合わせて体を動かします。 内容は2回とも異なります。 講師 及川優子さん	無料	市民 (各30人) 複数回参加 可	荻島地区センター・公民館(南荻島190-1 ☎974- 9555)1/10(金)9:00から上記施設へ電話可(申込 み順)
<b>うどんづくり 講習会</b>	2/9(日) 10:00~13:00 	手打ちうどんを自分でつくってみよう 講師 饅頭倶楽部の皆さん	材料費 800円	市民(15人)	荻島地区センター・公民館(南荻島190-1 ☎974- 9555)1/11(土)11:00~11:15に参加費を添えて直 接上記施設へ(申込み多数=抽選)

市立図書館	北部図書室	南部図書館	中央図書館
毎週月曜日(1/13は開館) 12/20(金・館内整理日) 12/29~1/4(日~土・年末年始) 1/14(火)、1/31(金・館内整理日) 2/25(火)、2/28(金・館内整理日) 3/4~6(水~金・特別館内整理日) 3/27(金・館内整理日)	第2・4月曜日(1/13、2/24は開室) 12/28(土・午後5時以降室内整理) 12/29~1/4(日~土・年末年始) 1/11(土・午前中休室) 1/14(火)、1/31(金・午前中室内整理) 2/25(火)、2/29(土・午後5時以降室内整理) 3/31(火・午前中室内整理)	12/28(土・午後5時以降休室) 12/29~1/4(日~土・年末年始) 1/31(金・午前中室内整理) 2/28(金・午前中室内整理) 3/9(月・システム点検日) 3/31(火・午前中室内整理)	12/28(土・午後5時以降休室) 12/29~1/4(日~土・年末年始) 1/31(金・午前中室内整理) 2/28(金・午前中室内整理) 3/9(月・システム点検日) 3/31(火・午前中室内整理)

行事名	開催日時	内容	参加費	対象(定員)	会場	申込み
おはなし会	毎週水曜日 (1/1、3/4は除く) 15:45~16:15	昔話などの語りと絵本のおよみきかせ	無料	4歳~ 小学6年生	2階会議室	当日、直接図書館へ
わわわの会のおはなし会	12/28、1/11・25、2/8・22、 3/14・28 第2・4土曜日 14:00~14:30	絵本のお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	2/1、3/7 第1土曜日(1/4は除く) 14:00~14:30	昔話などの語りと絵本のおよみきかせ (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	12/25・26、1/22・23、 2/26・27、3/25・26 第4水・木曜日 10:10~10:35	わらべうたや絵本のおよみきかせ ※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	12/26、1/23、2/27、3/26 第4木曜日 11:00~11:30	わらべうたや絵本のおよみきかせ	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
児童文学講座Ⅱ 親子で楽しむ絵本の世界	2/29(土) 10:00~11:30	絵本のおよみきかせ・わらべうたなど 講師 地域家庭文庫連絡会の方	無料	親子(就学前~ 低学年向き) (先着20組)	増林地区 センター・ 公民館 学習室B・C	当日直接増林地区 センター・公民館(増林 3-4-1)へ ※問合せは図書館へ
越谷市立 図書館寄席	3/8(日) 14:00~16:00	演目は落語などを予定 (越谷市演芸協会の方による)	無料	小学3年生以上 60人(申込み順)	2階視聴覚 ホール	2/7(金)10:00から 電話で図書館 (☎965-2655)へ (1通話2人まで受付可)
市民読書会	①12/21 ②1/18 ③2/15 ④3/21 第3土曜日 13:30~15:30	テキスト ①「一茶」藤沢周平著 ②「82年生まれ、キム・ジヨン」チヨ・ナムジュ著 ③「ある男」平野啓一郎著 ④「深い河(ディープ・リバー)」遠藤周作著	無料	どなたでも (先着15人)	2階会議室	当日、直接図書館へ
映画会	12/21(土)13:30~13:49 (※3週目です。ご注意ください。)	「カワウン親子の冒険」※児童向き	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
	12/22(日)13:30~15:22	「フィラデルフィア物語」				
	1/26(日)13:30~15:44	「風光る剣 八嶽党秘聞」				
	2/22(土)13:30~13:48	「おにたのぼうし」※児童向き				
	2/23(日)13:30~15:24	「ガス燈」				
	3/22(日)13:30~14:59	「風雲児たち 蘭学革命篇」				
日本古典文学 鑑賞講座	①1/11(土) ②2/15(土) 14:00~16:00	通年テーマ「光源氏の一生③」 ~二世たち 恋の煩悶 引きつぎて~ ①②「匂宮」~「夢の浮橋」 ~宿命の宇治の人々~ 講師 関一樹さん(越谷西高校教諭)	無料	どなたでも (先着80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	12/21、1/18、2/15、3/21 第3土曜日 14:00~14:30	昔話などの語りと絵本のおよみきかせ (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、直接北部図書室 へ
南部図書館 おはなし会	1/11、2/8、3/14 第2土曜日 ①14:00~14:30 ②14:40~15:10	昔話などの語りと絵本のおよみきかせ (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、直接南部図書室 へ
南部図書館 ちびくまちゃんのおへや	1/10、2/14、3/13 第2金曜日 ①10:30~11:00 ②11:20~11:50	わらべうたや絵本のおよみきかせ (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 は電話で南部図書室 (☎990-0305)へ
中央図書館 おはなし会	12/19、1/16、2/20、3/19 第3木曜日 15:45~16:15	昔話などの語りと絵本のおよみきかせ	無料	4歳~ 小学6年生	おはなし室	当日、直接中央図書室 へ
中央図書室文庫のおへや わくわくおはなし会	1/11、2/8、3/14 第2土曜日 14:00~14:30	昔話などの語りと絵本のおよみきかせ (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、直接中央図書室 へ
新方地区センター・公民館 ちびねこちゃんのおへや	1/9、2/13、3/12 第2木曜日 10:30~11:00	わらべうたや絵本のおよみきかせ (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 自由活動室	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	12月				1月				2月				3月					
			12	1	2	3	12	1	2	3	12	1	2	3	12	1	2	3		
弥 栄 第 二 公 園		13:15~13:45																		
鷺 越 ふ れ あ い 公 園	第1・3 火曜日	14:30~15:00	3	-	4	3														
蒲 生 東 町 自 治 会 館		13:15~13:45	-	21	18	17														
児 童 館 ヒ マ ワ リ		14:45~15:15																		
蒲 生 第 二 小 学 校		13:20~13:50																		
越 谷 フ ァ ミ リ ー タ ウ ン	第1・3 水曜日	15:00~15:45	4	-	5	-														
モ ア ス テ ー ジ セ ン げ ん 台		13:30~14:15	-	15	19	18														
成 和 ふ れ あ い 公 園		15:00~15:30																		
新 方 小 学 校		13:15~13:50																		
く す の き 荘	第1・3 木曜日	14:00~14:30																		
憩 い の 里 す こ や か		15:00~15:30	5	-	6	-														
さ し き だ 自 治 会 内 公 園		13:30~14:00	-	16	20	19														
宮 本 町 5 丁 目 北 自 治 会 公 園		14:45~15:15																		
シ ャ ル ム 北 越 谷	第1・3 金曜日	13:15~13:45	6	-	7	-														
越 谷 ス カ イ ハ イ ツ		15:00~15:30																		
南 部 第 二 公 園		13:20~13:50	-	17	21	-														
朝 日 プ ラ ザ ガ ー デ ン シ テ ィ 新 越 谷		14:45~15:15																		
駐 車 場	曜日	時間	12月				1月				2月				3月					
千 間 台 西 6 丁 目 自 治 会 館		13:30~14:00																		
せ ん げ ん 台 パ ー ク タ ウ ン	第2・4 火曜日	15:00~15:45	10	-	-	10														
大 袋 東 小 学 校		13:15~13:45	-	28	-	24														
大 林 会 館		14:45~15:15																		
千 間 台 小 学 校		13:25~14:00																		
桜 井 青 空 東 側 緑 地	第2・4 水曜日	15:00~15:45	11	-	12	11														
荻 島 小 学 校		13:30~14:15	-	22	26	25														
住 吉 新 生 自 治 会 館		15:00~15:45																		
け や き 荘	第2・4 木曜日	14:30~15:00	12	-	13	12														
弥 十 郎 公 園		13:15~13:45	-	23	27	26														
深 田 公 園		14:30~15:15																		
大 相 模 小 学 校		13:15~13:45																		
D'グ ラ フ ォ ー ト レ イ ク タ ウ ン	第2・4 金曜日	14:15~15:15	13	-	14	13														
大 間 野 小 学 校		13:30~14:00	-	24	28	27														
若 草 自 治 会 館		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

# 1/1(水・祝)・2(木) 無料開園(開館)

場 所	時 間	内 容
キャンベルタウン野鳥の森 大吉272-1 ☎979-0100	10:00~16:00 (入園は15:30まで)	モルモットのふれあいコーナー、工作コーナーなどを実施します。
花田苑 花田6-6-2 ☎962-6999	10:00~16:00 (入園は15:00まで)	竹細工プレゼント (数量限定)
こしがや能楽堂 花田6-6-1 ☎964-8700	10:00~16:00 (入園は15:00まで)	能版画の展示・三味線演奏

イベントの詳細については、各施設へお問い合わせ下さい。

## スポーツ振興課 ☎343-8501 越ヶ谷4-2-1 (市役所第二庁舎4階) ☎963-9284

### 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・在勤の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 (川柳町4-20)・西体育館 (七左町4-223)  
【水曜日】第1体育館 (大沢2-10-21)・北体育館 (大杉510)
- ※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)					第1体育館・北体育館(水曜日)				
12月	2	9	16	23	12月	4	11	18	25
1月	6	20	27		1月	8	15	22	29
2月	3	10	17		2月	5	12	19	
3月	2	9	16	23	3月	4	11	18	25

## 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
 <b>エアロビクスダンス教室</b>	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
 <b>ルーシーダットン教室</b>	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
 <b>すっきり骨盤体操教室</b>	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
 <b>STEP</b>	12/3・17・24、1/7・21、2/4・18、3/3・17 火曜日	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9:00~21:30まで(小中学生のみの利用は17:00まで)体育館シューズ・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		当日総合体育館へ
 <b>ビーチSTEP</b>	12/14(土)・16(月)・23(月)、 1/6(月)・20(月)、 2/3(月)・17(月)・22(土)・24(月・祝)、 3/2(月)・7(土)・16(月) 9:30~11:30 12:00~14:00 19:00~21:00	体育館シューズは各自でお持ちください。(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		当日総合体育館へ
 <b>卓球STEP</b>	12/14(土)・16(月)・23(月)、 1/6(月)・20(月)、 2/3(月)・17(月)・22(土)・24(月・祝) 3/2(月)・7(土)・16(月) 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・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		当日総合体育館へ

※日程が変更になる場合があります。詳しくは越谷市立総合体育館まで。

受講生  
募集

令和元年度

# こしがや市民大学

参加  
無料

こしがや市民大学は、学ぶことの楽しさを知り、日々の生活をより豊かにできるよう、幅広い分野の講座を取り入れ多様な学習機会を提供しております。

2歳以上のお子さんの無料保育を行いますので、子育て中の方の受講もお待ちしています。

会場 中央市民会館劇場

(公共交通機関をご利用ください)

対象 市民300人(申込み多数=抽選)  
(原則全ての講座が受講可能な方)

申込み ①往復はがきで申込む方

1人につき1枚往復はがきに下記のとおり必要事項を記載

往信面 「こしがや市民大学第2期申込み」・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号、2歳以上のお子さんの保育を希望する方は「保育希望・お子さんの氏名・年齢」、車いす使用者の方、手話通訳が必要な方はその旨ご記入ください。

返信面 郵便番号・住所・氏名

②電子申請で申込む方

右記の二次元コードを読み取り、必要事項を入力してください。



締切り 1/10(金)(必着)

申込み先/問合せ 生涯学習課 ☎343-8501  
越ヶ谷4-2-1 ☎963-9283

第2期日程 10:00~12:00 ※ただし、初日2/1(土)、最終日3/14(土)は10:00~12:15

開催日	テーマ(仮題)	講師名
2/1(土)	かあちゃん、南極の調理隊員になる ~知られざる南極での大奮闘~	第57次南極地域観測隊 わたぬき じゆんこ 渡貫 淳子さん
2/15(土)	歴史と町並みを歩く	地域遺産プロデューサー 元公益財団法人日本ナショナルトラスト事務局長 よねやま じゆんいち 米山 淳一さん
2/22(土)	小惑星探査機「はやぶさ2」とリュウグウ ~太陽系誕生と生命誕生の秘密~	JAXA宇宙科学研究所 広報・普及主幹付職員 しみず ゆきお 清水 幸夫さん
2/29(土)	ロボットと共生する未来社会 ~ロボットと人工知能は 人の仕事を奪うのか?~	千葉工業大学未来ロボット 技術研究センター さきがわ まさひろ 室長 先川原 正浩さん
3/7(土)	こんなに変わった歴史(日本史)教科書	文教大学生涯学習センター講師 はやかわ あきお 早川 明夫さん
3/14(土)	グリーンケアを知る ~悲しみとの向き合い方~	上智大学グリーンケア研究所非常勤講師 世田谷区グリーンサポート検討委員 みじゆかの森 主宰 いりえ あん 入江 杏さん

※講座内容等は、変更になることがありますのでご了承ください。

## 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	定員	申込み
やさしい能楽体験教室	2/15(土)・22(土) 29(土) 3/7(土)・15(日) 20(金・祝)・21(土) 9:30~12:30	日本の伝統芸能である能楽に親しみながら、わかりやすい解説とともに、能楽の謡と仕舞を体験する教室です。 最終日には能舞台での発表会(予定) 講師:岡庭祥大先生(観世流能楽師シテ方)	1人 4,000円	20歳以上の方 (30人)	1/10(金)以降9:00~17:00 に参加費を添えてこしがや能楽堂へ(先着順)
桃の節句飾り展	2/29(土)~3/2(月) 10:00~16:00※3/2は15:00まで	こしがや能楽堂のロビー(玄関広間)に桃の節句に合わせた「つるし雛飾り」等を展示します。	入場無料		

## 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	定員	申込み
開花亭茶会	1/26、2/23、3/8・22 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	3/1・29 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)

## 中央市民会館

☎343-0813 越ヶ谷4-1-1 ☎966-6622

イベント	開催日時	内容	定員(対象)
ランチタイムコンサート Vol. 35	12/19(木) 12:10~12:55	野村えり子(ヴァイオリン)、後藤光子(ピアノ) 『~北欧からの贈り物~ 近年注目を集める北欧の作曲家たち。大切な人を想うこの時期に心温まるひとときを』	326人 (対象は3歳以上で静かに鑑賞できる方)
ランチタイムコンサート Vol. 36	2/20(木) 12:10~12:55	後藤 泉(ピアノ・ソロ) 『春遠からじ…ピアノの音色とともにまた巡る季節に想いを馳せたいと思います!』	326人 (対象は3歳以上で静かに鑑賞できる方)

申込不要  
無料

## 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	入場料等	申込み
冬の水鳥観察会	1/26(日) 10:00~12:00 (集合時間は9:45~)	キャンベルタウン野鳥の森に隣接している、大吉調節池に飛来してくる冬鳥の観察を行います。また、飼育係が行う園内ガイドで、野生鳥類と飼育鳥類の違いなどについて学んでいただけます。	小学生以上(20人) ※小学校4年生以下は保護者の同伴が必要	1/7(火)~1/17(金)※休園日を除く 9:00~16:00に電話または、野鳥の森事務所へ直接お申し込みください。 (申込み順)

無料