



# こしがや

## 2.15

昭和63年

No. 798

発行/越谷市 343 越谷市越ヶ谷4丁目2番1号 ☎0489(64)2111 編集/企画部広報広聴課 発行日/毎月1日・15日  
あなたと市政を結ぶかけ橋 KOHO KOSHIGAYA

今号の主な内容

### 税の申告が始まります

(2月16日～3月15日) 2・3面

児童手当・特例給付 7面

公民館コーナー、催し・ご案内は4・5面/こどもコーナー・ホームドクターは6面/保健のお知らせは7面/各種相談は8面



### 市の人口

(63年2月1日現在)

前月比		
総人口	27万1424人	454人増
男	13万6991人	228人増
女	13万4433人	226人増
世帯数	8万4858世帯	192世帯増

問合せ 教育委員会社会教育課

☎2722

または各公民館へ



5日

かぐや姫は、宇宙からやってきた1000年もの間語り継がれてきた美しい(愛)の伝説... 構想10年 製作費20億円 壮大なスペース・ファンタジーがいま、現代の光の中で蘇る!

午後2時30分 6時30分 大人700円(当日券800円) 小人500円(当日券600円)

## 大ホール

入場券、整理券は、社会教育課、各公民館、サンシティ市民ホールで。

### 映画



アニメ グリム童話金の鳥/超新星フラッシュマン 新メイプルタウン物語・パームタウン編

午前10時、午後4時。入場は無料。整理券が必要です。左記3本のアニメ映画を上映します。

### 講演

「私の出逢った人々」

映画監督・篠田正浩氏

午後1時～3時。入場は無料。整理券が必要です。



篠田正浩氏

プロフィール 1931年岐阜県生まれ。1969年、夫人で女優の岩下志麻主演の「心中天網島」を演出、名声を得る。その他「卑弥呼」「瀬戸内少年野球団」など、モダンな映画作りの第一人者。芸術選奨文部大臣賞ほか数々の監督賞を受賞。

越谷市制30周年 KOSHIGAYA

3/5 Sat.・6 Sun.

サンシティ越谷市民ホール

## 第8回公民館フェスティバル

主催：越谷市公民館フェスティバル実行委員会・越谷市・越谷市教育委員会 後援：NHK浦和放送局

## ポルティコホール

5日



午後1時～2時15分 午後3時～4時15分 入場無料。各回の30分前に整理券を配ります。150名まで。

6日

### 紙しばい

「つるになったきつね」「しょうじょう寺のたぬきばやし」「わらしべ長者」 午前10時、11時10分。入場無料。各回30分前に整理券を配ります。

茶道実習 午後1時～5時(1回30分)。入場無料。

### 親子ふれあいコーナー

午前10時～午後5時。だるま(貯金箱)の顔描き(500円、引換券は各公民館)、万華鏡(引換券500円)、クッキーづくり(無料)、火おこし体験等。

## 小ホール

5日 午後2時～4時30分 入場無料 500名まで

日ごろ、公民館を利用している団体の活動を発表するステージです。

〈出演団体〉桜井詩吟/新方フォークダンス/増林詩吟/大袋民謡/荻島三味線/蒲生リズムエクササイズ/川柳民謡/大相模詩吟/大沢クラシックバレエ/越ヶ谷太極拳/北越谷民謡/南越谷民謡

6日 講演 大河ドラマ「武田信玄」の魅力をさぐる。NHKドラマ部チーフプロデューサー 村上 慧(さとし)氏 午前10時～正午 入場無料 500名まで



村上 慧氏

カラオケ公開レッスン 午後3時30分～5時30分 指導 作曲家 宮川 泰氏 司会 落語家 桂 文生 師匠



宮川泰(ひろし)氏

▷レッスン希望者、観覧の方とも入場整理券が必要です。2月18日(木)から社会教育課、各公民館、サンシティで無料配布 ▷レッスン希望者は当日受付。各曲から1名を抽選。レッスン曲は次のとおり。男女別の制限あり ①雪国(男)②追憶(男)③北の漁場(男)④命くれな(女)⑤酔っぱらっちゃった(女)⑥ラブ・イズ・オーバー(女) ▷テープ、歌詞カードは主催者で用意 ▷アトラクションで文生師匠の落語

展示コーナー 5日(土) 午後1時～5時 6日(日) 午前10時～午後5時 「私の自慢の収集品」 「思い出の品展」 越谷市制30周年を記念して、市民の皆さんが収集した自慢の品、思い出の品を一堂に集めて、公開します。市内では初めての試みです。 入場無料。ぜひご覧ください。 主な出品 郷土がん貝、古銭、絵画、鈴、蝶(ちよう)、記念切符、蔵書、切手、貼り絵など 再現「昔の家」 市指定文化財の「中村家住宅」を基に、座敷、土間を再現します。 市制30年のあゆみ 写真で見える昔の越谷/将来の街づくりイラスト/施設紹介 懐かしい街かどや建物から夢のある21世紀の越谷まで、写真やイラストで紹介いたします。 おふるの味コーナー、火災予防、交通事故防止PRや、ふれあいの森等も紹介いたします。

こしがや30年 KOSHIGAYA

越谷市は昭和33年11月3日に、県内22番目の市として市制を施行し、今年で30周年を迎えました。

昭和41年(1966)

- 1 南部浄水場が完成する
- 4 人口8万人を超える。40年の増加率14%
- 5 立正女子大学(現文教大学)が南武島に開校
- 5 武蔵野東線(現UJ武蔵野線)越谷市内で着工
- 6 新平和橋が完成する
- 6 出津橋が完成する
- 6 越谷駅前通りがほぼ完成する
- 6 埼玉国体を前に、関東高校バドミントン大会が市立体育館で開かれる
- 7 山崎久雄さん(当時25)、ウインザーマラソンで6位
- 7 国道4号バイパス(現国道4号線)元荒川架橋工事始まる
- 8 水稲にウンカの大被害
- 8 越ヶ谷地区に住居表示実施
- 9 出羽土地改良第一工区内、新町名に
- 11 10 平和橋架橋工事始まる
- 11 大塚伴氏無投票で三たび市長に
- 11 国道4号バイパスの舗装工事始まる
- 11 越谷市内の電話番号、局番が2ケタに
- 12 見田方(現東町四丁目)で堅六式住居跡が発掘され調査始まる

この年 超高度成長を支えられ、耐久消費財ブーム(SIC) (カラーテレビ、カー、クーラー)は三種の神器といわれた。無秩序で急速な環境破壊が止むをかける古物保存法が公布される。日本の総人口が1億人を突破も、この年は丙午(ひのえうま)で出生率は前年比25.4%減。交通戦争といふことが始まる。ザ・ビートルズ来日。

昭和62年分

農業所得標準

昭和62年分の農業所得標準が2月2日、越谷地区農業所得事務協議会から次のとおり公表されました。

1、田畑所得 (10アール当たり)

Table with 2 columns: Crop type (e.g., 水稲, 小麦) and Income (e.g., 82,000円, 413,400円).

2、特殊田畑 (10アール当たり)

Table with 2 columns: Crop type (e.g., はす田, キク) and Income (e.g., 489,000円, 39,000円).

3、施設園芸野菜等 (10アール当たり)

Table with 2 columns: Crop type (e.g., トマト, きゅうり) and Income (e.g., 830,000円, 148,000円).

4、副業所得

Table with 2 columns: Activity (e.g., 肥育牛, 肉豚) and Income (e.g., 58,700円, 78,400円).

5、乳牛所得 (1頭当たり)

Table with 2 columns: Category (e.g., 採卵鶏) and Income (e.g., 116,400円).

6、養鶏所得 (10羽当たり)

Table with 2 columns: Category (e.g., 採卵鶏) and Income (e.g., 1,000羽未満, 5,000羽以上).

7、標準外経費

Table with 2 columns: Expense type (e.g., 耕うん機, 田植機) and Amount (e.g., 5,400円, 4,200円).

- List of items for which tax reduction is possible, such as 市税, 土地改良費, 国民年金保険料.

住民税 所得税 事業税

税の

確定申告をしようとする方は、収入の総額、所得の総額、課税標準額を算出する必要があります。

所得税の確定申告は、3月15日までに提出する必要があります。申告書は、市役所市民税課で受け付けます。

住民税の申告は、2月16日から3月15日まで行われます。申告書は、市役所市民税課で受け付けます。

事業税の申告は、2月16日から3月15日まで行われます。申告書は、市役所市民税課で受け付けます。

税金が戻ります。確定申告を行うと、税金が戻ります。戻り金は、3月15日までに受け取れます。

申告書の提出方法。申告書は、市役所市民税課で受け付けます。また、各公民館でも受け付けます。

電話加入権。電話加入権は、申告書と一緒に提出する必要があります。加入権料は、申告書に記載されています。

市税は便利な。市税は、市民の生活のために使われます。市税の徴収は、市民の生活の質を向上させるために必要です。

申告が始まります



税金はわたしたちの暮らしを守る貴重な財源です (写真は児童館コスモス)

住民税(市県民税)、所得税、事業税の申告受け付けが2月16日(火)から3月15日(火)まで行われます。これは昨年1年間(62年1月12月)の所得を申告していただくものです。

住民税申告にお持ちいただくもの。①印鑑 ②給与所得者は給与支払報告書(62年中の源泉徴収票)...

申告はお近くで。住民税の申告は、市役所や各地区の公民館(左表の通り)を会場に受け付けます。

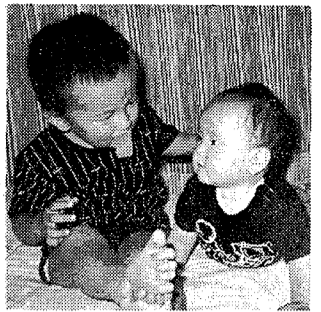
Map showing various public facilities (citizens' halls) where tax returns can be filed, including locations like 北越谷公民館 and 大谷公民館.

問合せ (Contact Information) for the City of Maishima Tax Office, including phone numbers and addresses.





こんにちは すこやかさん



祐太(ゆうた)くん(60・3・14生)、紗彩(さあや)ちゃん(62・3・3生)...



祐之(ゆうじ)くん(61・12・29生)。越ヶ谷の金子康広・順子さんの長男...

ホームドクター



越谷市医師会 心臓検診担当理事 中尾 紘

越谷市における 学校心臓検診の実際

現在の学校保健法では、心臓検診は検尿とともに学校健康診断の必須項目となっており...

マフソンの激しい運動が義務付けられており、事前に検診により心臓病の有無をチェックしておくことは、学校における健康管理の上で最も重要なこととされます。

判断の結果、心疾患のある生徒には教育委員会を通じて、さらに専門の病院を受診して検査を受けるように通知されます。

まちのわだい



加市など流域自治体の代表が参加。下水道の普及やヘドロ除去など、昭和75年を最終目標にした水質浄化計画を決めました。

市の花、菊を作ります。毎年秋に越谷市菊花大会。11月3日には、市制30周年記念式典の記念式典が総合体育館で開かれます。

昔(むかし)、馬は神さまの乗りものとして、人々からたいそう敬(うやま)われていました。それで神社のお祭りなどに、神馬といって生きた馬を神にささげたりしましたが、馬を奉納(ほうのう)するものができない一般の人々は、生きた馬のかわりに木馬(もくま)や板馬(いたま)に馬の絵をえがいて奉納しました。

鳥村市長が講演。STOC(埼玉・東京クラブ)の研究會。1月25日、都内のホテルで「STOC(埼玉・東京クラブ)」の研究會が行われ、草加市、三郷市とともに鳥村慎一郎(写真①)が講演しました。

綾瀬川浄化へ懇談会。汚染全国一返上を目指す。一級河川で全国一汚れている綾瀬川を浄化するための懇談會が1月29日、草加市中央公民館で開かれました。

増林ふるさとまつり。1月31日、越谷青年の家を会場に増林地区ふるさとまつりが開かれました。都市化が進む中で地域の連帯や地域環境づくりを自覚したものです。

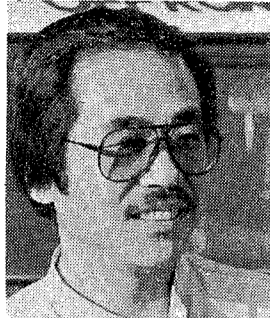
市制30周年記念式典。今年11月3日に市制30周年の記念式典が総合体育館で開かれます。当日は、毎年菊花大会を主管している越谷鉢の会の協力で、会場を市の花、菊で飾る計画を進めています。

越谷のれきし (108) 谷中観音堂の絵馬(えま)。このうち谷中の観音堂(かんのんどう)には、白馬が戦いで傷(きず)をついた鎧武者(よろいむしや)を背中に乗せて助け出すありさまをえがいた大きな絵馬が残されています。



谷中観音堂の白馬の絵馬

わがまち 106人



大野 勝さん(蒲生寿町)。本格的なカメラ歴は3年。もともと溪流釣りが好きで、その写真を撮りたいと思ったのが、写真を始めたきっかけです。

増林地区文化向上推進協議会。増林地区文化向上推進協議会。増林地区文化向上推進協議会。

市制30周年記念式典。今年11月3日に市制30周年の記念式典が総合体育館で開かれます。

越谷のれきし (108) 谷中観音堂の絵馬(えま)。このうち谷中の観音堂(かんのんどう)には、白馬が戦いで傷(きず)をついた鎧武者(よろいむしや)を背中に乗せて助け出すありさまをえがいた大きな絵馬が残されています。



谷中観音堂の白馬の絵馬

# 児童手当・特例給付

児童手当・特例給付の制度は、61年6月から改正され、2人目の子どもから手当が支給されていますが、昭和63年度は、完全実施により次のとおり支給対象が変わります。

【支給資格】  
国内に住所があり次の要件に当てはまること  
▽児童手当支給要件  
①第2子以下...18歳未満の児童を2人以上養育し、第2子は小学校入学前の児童(昭和57年4月2日以後に生まれた児童)  
②第3子以降...18歳未満の児童を3人以上養育し、第3子以降は小学校入学前の児童(昭和

61年6月改正後、2人目の子どもから手当が支給されていますが、昭和63年度は、完全実施により次のとおり支給対象が変わります。

【支給資格】  
国内に住所があり次の要件に当てはまること  
▽児童手当支給要件  
①第2子以下...18歳未満の児童を2人以上養育し、第2子は小学校入学前の児童(昭和57年4月2日以後に生まれた児童)  
②第3子以降...18歳未満の児童を3人以上養育し、第3子以降は小学校入学前の児童(昭和

【支給額】  
第2子以下...月額2,000円  
第3子以降...月額1,500円  
※現在支給中の場合は、6月に現況届を提出してください。通知用紙はあつて郵送します

昭和62年度児童手当・特例給付所得限度額表

表1【児童手当】

扶養親族等の数	所得額	収入額
0	1,336,000	2,144,000
1	1,636,000	2,573,000
2	1,936,000	3,001,000
3	2,236,000	3,414,000
4	2,536,000	3,789,000
5	2,836,000	4,164,000
6	3,136,000	4,539,000
7	3,436,000	4,914,000
8	3,736,000	5,289,000

表2【特例給付】  
\*厚生年金、私学共済、農・林・漁共済組合等に加入の方のみ

所得額	収入額
0	4,688,000
1	5,063,000
2	5,438,000
3	5,813,000
4	6,188,000
5	6,563,000
6	6,938,000
7	7,313,000
8	7,688,000

30万円(所得)を超過する所得(特別控除)は、所得控除の対象とならない。所得控除の対象となる所得(特別控除)は、所得控除の対象となる。所得控除の対象となる所得(特別控除)は、所得控除の対象となる。

88さいたま博覧会 オープニングイベント

## TOUR DE SAITAMA

ツール・ド・サイタマ  
HEALTHY WIND'S BLOWIN'

「ツール・ド・サイタマ」は「さいたま博覧会」のオープニングイベントです。「さいたま博」開幕日の3月19日から3日間、一般公募のサイクリストを中心に県内をキャラバンします。テーマは「ヘルシーウィンド」。スローガンは「スポーツ発進基地埼玉 今 全国へ。そして世界へ」。また、このサイクル・キャラバンと同時に県内3会場(越谷・所沢・熊谷)でサイクル・フェスタも開かれます。

サイクル・フェスタ越谷  
3月20日(日)  
越谷流通団地内特設会場

さいたま博のPRコーナーやクラシック自転車・変わりダネ自転車展示、試乗など、楽しい催しがたくさん。どなたでもご参加できます。ぜひお越しください。問合せは越谷青年会議所事務局 ☎66-3533へ。

開催期間 昭和63年3月19日(土)~5月29日(日)  
開催場所 埼玉県熊谷市

【福社課扱い12月分】アフリカ飢饉救済のために、▽平方中学校JRCから50000円、▽越谷保育園学校附属幼稚園から9045円

【同1月分】社会福祉のために、▽東町の植竹安産さんから1万円

【老人福祉課扱い12月分】老人ホーム順正苑へ、▽弥栄町の佐藤勇作さん・根本美さんから1万円とタオル50枚、▽平方の丸山敬子さんからせんべい1缶

▽越谷北高校家庭クラブから枕カバー100枚、▽市内の匿名の方からりんご1箱

【愛の詩基金扱い12月分】匿名の方から3万円、▽大房の藤下孝男さんから6325円、▽大沢の小出美智子さんから1万1000円、▽匿名の方から30000円、▽東京電力労働組合埼玉総支部越谷支部から3万4960円、▽匿名の方から3128円、▽蒲生西町の石山光

【福社課扱い12月分】アフリカ飢饉救済のために、▽平方中学校JRCから50000円、▽越谷保育園学校附属幼稚園から9045円

【同1月分】社会福祉のために、▽東町の植竹安産さんから1万円

【老人福祉課扱い12月分】老人ホーム順正苑へ、▽弥栄町の佐藤勇作さん・根本美さんから1万円とタオル50枚、▽平方の丸山敬子さんからせんべい1缶

▽越谷北高校家庭クラブから枕カバー100枚、▽市内の匿名の方からりんご1箱

【愛の詩基金扱い12月分】匿名の方から3万円、▽大房の藤下孝男さんから6325円、▽大沢の小出美智子さんから1万1000円、▽匿名の方から30000円、▽東京電力労働組合埼玉総支部越谷支部から3万4960円、▽匿名の方から3128円、▽蒲生西町の石山光

【善意銀行扱い12月分】あけぼの学園へ、▽匿名の方から2万円、▽リサイクルショップ大川から55000円、▽増林地区一八会から2万円、嘉祥園へ、▽増林一八会から5万円、肢体不自由児(者)を守る会へ、▽杉戸町の古屋(旧姓善波)よ志

【福社課扱い12月分】アフリカ飢饉救済のために、▽平方中学校JRCから50000円、▽越谷保育園学校附属幼稚園から9045円

【同1月分】社会福祉のために、▽東町の植竹安産さんから1万円

【老人福祉課扱い12月分】老人ホーム順正苑へ、▽弥栄町の佐藤勇作さん・根本美さんから1万円とタオル50枚、▽平方の丸山敬子さんからせんべい1缶

▽越谷北高校家庭クラブから枕カバー100枚、▽市内の匿名の方からりんご1箱

【愛の詩基金扱い12月分】匿名の方から3万円、▽大房の藤下孝男さんから6325円、▽大沢の小出美智子さんから1万1000円、▽匿名の方から30000円、▽東京電力労働組合埼玉総支部越谷支部から3万4960円、▽匿名の方から3128円、▽蒲生西町の石山光

【福社課扱い12月分】アフリカ飢饉救済のために、▽平方中学校JRCから50000円、▽越谷保育園学校附属幼稚園から9045円

【同1月分】社会福祉のために、▽東町の植竹安産さんから1万円

【老人福祉課扱い12月分】老人ホーム順正苑へ、▽弥栄町の佐藤勇作さん・根本美さんから1万円とタオル50枚、▽平方の丸山敬子さんからせんべい1缶

▽越谷北高校家庭クラブから枕カバー100枚、▽市内の匿名の方からりんご1箱

【愛の詩基金扱い12月分】匿名の方から3万円、▽大房の藤下孝男さんから6325円、▽大沢の小出美智子さんから1万1000円、▽匿名の方から30000円、▽東京電力労働組合埼玉総支部越谷支部から3万4960円、▽匿名の方から3128円、▽蒲生西町の石山光

【福社課扱い12月分】アフリカ飢饉救済のために、▽平方中学校JRCから50000円、▽越谷保育園学校附属幼稚園から9045円

【同1月分】社会福祉のために、▽東町の植竹安産さんから1万円

【老人福祉課扱い12月分】老人ホーム順正苑へ、▽弥栄町の佐藤勇作さん・根本美さんから1万円とタオル50枚、▽平方の丸山敬子さんからせんべい1缶

▽越谷北高校家庭クラブから枕カバー100枚、▽市内の匿名の方からりんご1箱

【愛の詩基金扱い12月分】匿名の方から3万円、▽大房の藤下孝男さんから6325円、▽大沢の小出美智子さんから1万1000円、▽匿名の方から30000円、▽東京電力労働組合埼玉総支部越谷支部から3万4960円、▽匿名の方から3128円、▽蒲生西町の石山光



市政に関する意見や提言をお寄せいただくモニターを募集します。資格は4月1日現在で20歳以上の越谷市民(公務員、市政モニター経験者を除く)。定員20名。任期は委嘱日から64年3月31日まで。応募は、はがき(住所・氏名・年齢(4月1日現在)・性別・職業・電話番号・市内居住年数・応募理由)を、所属する団体やサークルがあるときはその名称・役職名を明記して、343越谷市越ヶ谷4-2-1、越谷市役所広報広聴課へ。3月15日(火)の消印まで有効です。問合せは広報広聴課 ☎2214

3・13シンポジウム  
越谷市制30周年記念  
「市民の健康をまもろう」  
「糖尿病のおそろしー」  
糖尿病で悩む方は、年々増加しています。越谷市医師会では、糖尿病をどうコントロールしたらよいかを皆さんと考える集いを開きます。

3月13日(日)午後1時~4時、サンシティ・小ホールで。座長は桃木俊平氏(医師会)。シンポジストは山口文衛(内科)、打田昭子(眼科)、富田有祐(小児科)、坂内禮子(管理栄養士)、佐藤直樹(産婦人科)の各氏。主催は越谷市医師会。後援は埼玉県医師会。

問合せは越谷市医師会事務局 ☎75-6008へ。

「丈夫なからだを作ろう」  
講演と栄養実習  
テーマは健康づくり。特に骨・歯に関するカルシウムに重点を置き、バランスのとれた食事について、講演、実習を行います。これから母親になる方、子どもを持つお母さん、お年寄りの方の受講をお待ちしています。

3月13日(日)午後1時~4時、サンシティ・小ホールで。座長は桃木俊平氏(医師会)。シンポジストは山口文衛(内科)、打田昭子(眼科)、富田有祐(小児科)、坂内禮子(管理栄養士)、佐藤直樹(産婦人科)の各氏。主催は越谷市医師会。後援は埼玉県医師会。

問合せは越谷市医師会事務局 ☎75-6008へ。

越谷市歯科医師会  
職員募集  
越谷市歯科医師会では、事務所の移転に伴い、次のとおり職員を募集します。

職種は事務一般。募集人員は、若干名(性別不問)。年齢は30~50歳くらい。要普通運転免許。勤務地は越谷市立保健センター内歯科医師会事務所(大沢1006)。勤務時間は午前11時~午後4時(正午~午後1時を除く)。勤務日は4月1日から、月~金曜日。

給与、その他については面談の上決定。提出書類は履歴書写真添付、健康診断書、普通自動車免許証の写し、送り先は越谷市歯科医師会事務局(袋山1503の30)。期限は2月末日。面接日時、場所等は追って連絡いたします。

問合せは歯科医師会事務局 ☎77-9637へ。

母親学級受講生募集  
妊娠16週~23週の妊婦を対象。母子の健康保持、増進を図るための学級です。5日間で1コース、ただし「妊娠中の栄養」は1日か一方の日を指定させていただきます。時間は午後1時30分~3時30分。ただし初日は1時15分集合。テキスト「すこやかな子を生むために」。母子健康手帳・筆記用具をお持ちください。材料費3000円。定員は50名(申込み順)。

申込みは2月15日から保健課へ。

4カ月児の育児相談  
3月分  
10日(木) 10月21日~31日生  
17日(木) 11月1日~10日生  
※日程の都合により5カ月に  
なる場合もあります  
会場は福祉会館、受け付けは午前9時30分~10時30分。身長・体重・胸囲等測定。保健婦による育児相談を行います。なお小児がんの一種である神経芽腫の尿検査用紙を配布します。母子健康手帳・オムツ・バスタオルをお持ちください。

問合せは保健課(午前中) ☎75-6008

母親学級の日程(3月)

7日(月)	オリエンテーション・個別相談(市役所第1会議室)
10日(木)	妊娠中の保健・妊婦体操(福祉会館第1会議室)
14日(月)	分娩・妊婦体操(福祉会館第1会議室)
15日(火)	妊娠中の栄養(福祉会館第1会議室)
22日(火)	歯科保健・新生児の保育(福祉会館第1会議室)
25日(金)	沐浴実習・座談会(市役所第1会議室)





# 受けて安心成人病検診

保健課 ☎64-2111(代)

6月からは保健センター ☎78-3511(代)

## 成人病検診

### 胃ガン集団検診 4月

4月に下表の日程で胃ガン集団検診を行います。ガン、年齢と言われる40歳以上の方や一度も検診を受けたことのない方はぜひ受けましょう。

**検診方法**▶ ①……食道・胃・十二指腸カメラ検査（X線検査はしません）  
②……胃カメラ、食道・十二指腸X線検査（カメラ・X線併用検査）

**検診受付時間**▶ 午前8時15分～9時

**検診料**▶ 2,500円(当日会場にて)

**申込み方法**▶ 2月15日(月)～3月5日(土)までの間に

①を希望の方は直接保健課へ。

②を希望の方は町内回覧の申込み書にご記入ください。

\*申込みされた方には後日はがきで詳しくご通知いたします。

月日	曜	会場	検診方法
4/6	水	増林公民館	①
7	木	大相模公民館	②
8	金	川柳公民館	①
9	土	蒲生公民館	②
10	日	"	①
11	月	"	②
12	火	出羽公民館	①
13	水	"	②
14	木	大袋公民館	①
15	金	"	②
16	土	大沢公民館	①
18	月	北越谷公民館	②
19	火	桜井公民館	①
20	水	"	②
21	木	新方公民館	①
22	金	狭島公民館	②
23	土	福祉会館	①
24	日	"	②
25	月	"	①
26	火	"	②
27	水	"	①
28	木	"	②

### 胃ガン施設検診 6月

4月の集団検診を受診できない方や、医療機関での検診をご希望の方は、この機会に受診してください。

**期間**▶ 6月1日～30日の診療時間内

**会場**▶ 市内胃ガン検診実施医療機関

**検診方法**▶ 胃カメラまたは直接X線撮影

**検診料**▶ 2,000円

**申込み方法**▶ 事前にお受けになる医療機関にご連絡ください。

\*市内胃ガン検診実施医療機関等、詳しくは5月15日号広報をご覧ください。

### 子宮ガン検診 5月～7月

30歳以上の婦人を対象に市内子宮ガン実施医療機関で子宮ガン検診を行います。ぜひ受診してください。

**期間**▶ 5月1日～7月31日の診療時間内

**会場**▶ 市内子宮ガン検診実施医療機関

**対象**▶ 市内在住の30歳以上（昭和34年3月31日以前に生まれた方）の婦人

**検診料**▶ 1,000円  
ただし次の方は無料・①70歳以上の方（大正8年3月31日以前に生まれた方）  
②生活保護世帯の方（無料券必要）  
③市民税非課税世帯の方（無料券必要）

**申込み方法**▶ 申込みは不要（直接医療機関へ来訪してください）

\*検診には生理の1週間前くらいが最適です。生理中は受けられません。  
\*市内子宮ガン検診実施医療機関等、詳しくは4月15日号広報をご覧ください。

### ガンの危険信号8カ条

次のような症状があったら、ためらわず、すみやかに専門医へ

- 胃……胃の具合が悪く食欲がなく好みが変わったりしないか
- 子宮……おりものや不正出血はないか
- 乳……乳房の中はシコリはないか
- 食道……飲み込むときに、つかえることがないか
- 大腸・直腸……便に血液や粘液が混じっていないか
- 肺・喉頭……咳が続いたり、タンに血が混じったり、声が枯れたりしないか
- 舌・皮膚……治りくいかさやよけいかなが、腫瘍・膀胱・前立腺……尿の出が悪かったり血が混じったりしないか

ふだんから健康チェックを！

### あなたどるなガンのこわさは無症状

### 乳ガン自己検診の方法

① 鏡の前で両腕を下げ、皮膚や乳頭の高さを確認する。乳頭の高さが対称かどうか、乳頭部のたれ、湿疹等の有無も調べる。

② 鏡の前で、ゆつくり両手を上げてみる。手を下げた状態では見られなかった皮膚のひきつれが発見できることがあります(すくぼ)。

③ 検診でこの有無を調べます

④ 鏡の前で、ゆつくり両手を上げてみる。手を下げた状態では見られなかった皮膚のひきつれが発見できることがあります(すくぼ)。

⑤ 乳房をつかんで、乳頭からの異常分泌の有無を調べます

⑥ 座った状態で、④と同様に触診して見ます

⑦ 座った状態で、④と同様に触診して見ます

⑧ このようにして左右両方の乳房を調べてください

●検診で、皮膚あるいは乳頭に異常がないかを調べます

●乳房をつかんで、乳頭からの異常分泌の有無を調べます

●乳房にしこりはないか？  
●乳房皮膚・乳頭に、「えくぼ」あるいは陥凹はないか？  
●乳頭に湿疹・びらんはないか？  
●乳頭からの異常分泌液はないか？  
●皮膚潰瘍はないか？  
●左右の乳房が非対称ではないか？  
●乳房に発赤・湿疹はないか？

### 結核検診 11月

結核は治療も発達し不治の病ではなくなりましたが、全国の登録結核患者は、今でもおよそ30万人に及んでいます。市では11月に結核検診を予定していますので、ぜひ受診してください。  
\*日程等詳しくは後日、広報でお知らせします。

### 献血

献血できる人は16歳～64歳までの健康な方

- 献血の特典
- 肝機能検査
  - 腎機能検査
  - コレステロール
  - 梅毒
  - エイズ、成人T細胞白血病
  - 血液型、血圧、貧血
- この検査が無料です

\*献血の日程は、新聞、広報毎月1日号に掲載！

あなたの愛で多くの命が救われます

**子どもの食生活上の注意**

- 子どもの肥満は成人病へ移行します。とり過ぎに注意
- 偏食は健全な発育を阻害します
- 子どものころから薄味に慣らすことが成人病予防へつながります
- 軽い負荷による骨折は、運動不足とカルシウム不足が原因です

◀カルシウムを多く含む食品▶  
牛乳、脱脂粉乳、小魚類、チーズ、凍り豆腐、ひじき、ごま、切り干し大根、しじみ、豆腐、わかめ、小松菜

- 買い食いの習慣は、規則正しいバランスのとれた食生活を崩します

**お母さんの食生活上の注意**

- 食事は3食バランス良く食べ、腹八分目に
- ジュース、菓子などの甘いものは控えめに
- インスタント食品や加工食品は控える
- 新鮮な野菜、海藻はたっぷり
- 鉄分の多い食品を十分とる(レバー、貝類、海藻、大豆製品、緑黄色野菜、ひじき、煮干し、ごま、切り干し大根、ハツ目うなぎ、卵黄)
- 植物性の油を適量とる

**高血圧の予防**

- 塩分のとり過ぎに注意
- エネルギーのとり過ぎに注意
- 動物性の脂肪をとり過ぎない
- 果物のとり過ぎに注意
- 熱い風呂、長風呂はさける
- 酒はほどほどに
- タバコは控えめに
- 規則正しい生活
- 冬場は十分な保温
- 便通を整える
- ストレスは早めに解消
- 定期的な血圧の測定
- 疲労をさける

健康に暮らすための栄養・食事の相談をお受けします。お気軽にお越し下さい。

日時	場所	内容
毎週火曜日 9時～15時30分	保健課(6月から保健センター)	成人病予防の食事指導 幼児・産乳・妊婦の食事



\*特に便秘でおこまりの方の相談をお受けします。

### 食事は健康の基礎、バランス良い食生活を 栄養相談

40歳以上の希望者に健康の記録ができる「健康手帳」を差し上げます！保健課にて

### 健康教室

だれもが健康ですこやかな生活ができることを願うような教室を開催します。

テーマ	内容	時期
若年を上手にのりこそう	講話、健康体操	6月
家庭看護 I	講話、看護実習、栄養実習	7月
高血圧の予防 I	講話、栄養実習、体験学習	7月
上手にシェイプアップ	身体測定、講話、栄養・運動実習	9月
健康を作る食事	講話、栄養実習	10月
高血圧の予防 II	講話、栄養実習、体験学習	11月
家庭看護 II	講話、看護実習、栄養実習	6年2月

\*詳しくはそのつど広報でお知らせします。

### 成人健康相談

保健婦による健康相談、血圧測定を行います。

日	場所	時間
第1第3水曜日	市役所ロビー	13時30分～15時30分
第2水曜日	蒲生・南越谷川柳・大相模の各公民館	
第3水曜日	増林・北越谷の各公民館	
第4水曜日	出羽・狭島大沢(駅前保健センター)の各公民館	
第4金曜日	桜井公民館	9時30分～11時30分
第3水曜日	新方公民館	
第4水曜日	大袋公民館	
第4水曜日	大袋公民館	

\*病院のリハビリを終え在宅されている方で、なおリハビリを受けたい方はご相談ください。  
\*寝たきり等の人をかかっている家庭に、保健婦が訪問して介護方法などの指導を行います。気軽にご相談ください。

成人健康相談日程