

# 広報 越谷

季刊版  
平成23年冬号

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



①：イチゴの生育調査をする研修生 ②：越谷産イチゴフェアでイチゴを試食 ③：越谷産イチゴフェアで研修生がイチゴを販売  
④：蜜を集めるミツバチが、イチゴの花の受粉を手伝います ⑤：研修生がイチゴの苗の植え付けを行いました  
⑥：花になる芽を顕微鏡で確認する研修生 ⑦：研修生が初めてイチゴを収穫

【まち楽しい宝島】 越谷にイチゴの観光農園を～意欲ある観光農業の担い手を育成～ ..... 2～5

【特集】 越谷しらかばと基金助成事業で 越谷のふるさとづくり ..... 6～9

【トピックス】 「燃えるごみ」から 雑紙を救出しよう！ ..... 10～13

【特集】 これからも元気であるために 介護予防で健やか長寿 ..... 14～16

【ときめき★インタビュー】 能楽師 関根祥六(せきねしょうろく)さん ..... 17

【イベントガイド】 サンシティ、科学技術体験センター、児童館コスモス・ヒマワリ ..... 18～23  
老人福祉センターけやき荘・くすのき荘・ゆりのき荘、越谷市民プール

『生涯学習メニュー』が  
折り返まれています



# 越谷にイチゴの観光農園を

## 意欲ある観光農業の担い手を育成



**農業者の高齢化が進み担い手が減少**

本市は、かつては江戸の米蔵と呼ばれ、稲作を中心とした農業が盛んな地域でした。しかし、近年は、農業者の高齢化が進み、後継者や新たに農業を始める人が少なく、農業の担い手は減少しています。

**都市のメリットを生かした農業の振興を**

稲作の経営には、広い土地が必要です。専業では10数畝の規模が必要で、都市部でこうした規模の農地を確保するのは困難です。

野菜作りも、出荷までの作業がたいへんなうえ、価格なども天候に左右されます。また、野菜の価格は、産地銘柄で決定するため、産地として確立する必要があります。産地間の競争も激しくなっており、新たに産地として参入することは容易ではありません。しかし、多くの消費者がすぐ近くにいるというのも都市農業の特徴です。

市では、都市のメリットを生かして、地元の農産物を地元で消費する「地産地消」を進めています。

イチゴの観光農園？

ここは、市農業技術センターの温室です。ここでは、今、観光農業を始めようという意欲のある3人の若手が研修を受けています。

市は、今年度から観光農業を振興するための担い手育成事業を始めました。消費者が多くいるという都市のメリットを生かした都市ならではの農業のスタイル、観光農業のポテンシャルに着目した新たな取り組みです。

これまで野菜や果菜の栽培試験を行ってきた農業技術センターの温室の一部にイチゴ栽培施設を整備し、担い手の育成に力を注いでいます。

**問合せ 農業技術センター**

☎969-0120

進めています。

J A越谷市と連携して整備した農産物直売所グリーン・マルシェもその取り組みのひとつです。地元の新鮮な野菜を買えるということで、平成21年度は、約1億5700万円の売り上げがありました。

### 観光農業で都市住民に農業を楽しんでもらおう

「地産地消」を押し進めるなかで、市が新たに目を付けたのが人気のフルーツ、イチゴの観光農業です。

観光農業は、お客さんが自由に収穫するため、通常出荷するときの農業者側の作業が軽減され、流通コストも必要



新鮮野菜が並ぶJAファーマーズ・マーケット「グリーン・マルシェ」(増林2-66 ☎963-3003)。今回の事業で研修生が栽培したイチゴも購入できます(出荷日は電話でご確認ください)。



農業技術センターは、越谷市の地理的条件を生かして、いかにして安定的・効率的・持続的な農業経営ができるかを研究する施設として、平成10年4月に開設しました。

敷地内には、研究棟、総合試験温室3棟、試験温室などがあり、養液栽培の試験や土壌・たい肥の分析などを行い、農家への情報提供を行っています。

今回の事業では、3人の研修生がそれぞれ総合試験温室1棟(770平方m)を使用して、イチゴの栽培方法などを学んでいます。

市内にあるイチゴ観光農園の経営者。研修生に販売や接客のアドバイスをするなど、今回の事業に協力していただいています。



**木村友和さん**  
(いちご工房 木村屋、恩間320、☎080-5416-9674)



**石塚由将さん**  
(越谷ストロベリー、相模町2-299、☎090-6936-2595)

ありません。また、実際に収穫することや農業者との交流を通じて、都市住民に農業を楽しんでもらうことができます。

これまででの市場出荷を中心にしていた農業にはない、一石二鳥の効果も期待できます。すでに市内には2軒の農家がイチゴ観光農園を開園しています。

とはいえ、観光農業振興のために様々なノウハウを習得する必要があります。また、何より意欲ある若手農業者を発掘しなければなりません。

そこで、市では、地域づくりや緊急雇用対策事業など、県の補助制度を活用し「都市型

農業経営者育成支援事業」を今年度から新たに始めました。

事業としては、観光農園を行いたいという意欲ある若手農業者を募り、農業技術センターでイチゴの観光農業の実践に向けた研修を実施するというものです。イチゴの栽培などの研修事業は、市がJ A越谷市に委託して行われています。

### 農業技術センターの施設と技術を有効活用

農業技術センターは、これまでトマトやイチゴの養液栽培などの各種試験のほか、品種や収量など、栽培試験を行ってきました。

### 研修生は、若手で農業に従事する人可能性のある人

農家の後継者や農業法人の勤務経験者を対象に募った5人の中から、研修生3人が選

同センターにある試験温室(770平方m)3棟にイチゴ栽培設備を設け、ここで研修生は、指導者から技術を教わりながら、実際にイチゴの育苗、栽培、販売までを行います。

このように市の施設(試験温室など)を活用して実践的な研修を行い、新規就農者を育成する事業は、全国でも珍しい取り組みといえます。

また事業は、平成22年7月から始まった第1期が終了した後も、24年7月から第2期として継続して行く予定です。この事業では、市内に農業の新たな担い手を増やし、そして、都市住民が楽しめる観光農園を市内に増やすことも期待できます。



**農業技術センターでイチゴ狩り**  
 ～5月末まで～

農業技術センターで、今回の事業で研修生が栽培したイチゴの摘み取りが体験できます。これは、研修生が実際に接客や販売などを行い、経営に必要なノウハウを学ぶ研修の一環です。市の農業活性化を目指し、懸命に取り組んできた成果を、ぜひ味わってみてください。



**イチゴ狩りのご案内**

農業技術センター内 (増森1-69)  
 ☎940-3231 (10:00~15:00、イチゴ狩り専用です)  
**期間** 1月8日(土)~5月29日(日)  
 月曜・火曜日は休み(祝日は除く)  
**時間** 10:00~15:00 (先着順のご案内。イチゴがなくなりしだい終了)  
 \*電話でご連絡のうえ、おいください  
**料金** 30分食べ放題 (お持ち帰り用のパック販売あり)  
 1月8日(土)~4月10日(日) 小学生以上1,600円 3歳以上1,100円  
 4月13日(水)~5月29日(日) 小学生以上1,200円 3歳以上 800円  
 \*バリアフリー化されているため、車いすやベビーカーも入れます

**車での来場可**

**摘み取れるのは3つの品種。とちおとめ、章姫、紅ほっぺ。味の違い、分かるかな**  
 イチゴにはたくさんの品種があります。農業技術センターで栽培しているのは3種類です。それぞれ特徴があります。さあ、あなたは違いが分かるかな？

<p><b>とちおとめ</b>                  西の「とよのか」、東の「女峰」と呼ばれる2大ブランドを交配し、さらに「栃の峰」をかけあわせてできたのが「とちおとめ」。鮮やかな紅色で甘みが強い。とよのか、女峰に代わって日本一の生産量を誇ります。</p>	<p><b>章姫</b>                  石垣いちごの代表品種「久能早生」と「女峰」を交配した静岡生まれのイチゴ。果実は長く大粒なのが特徴。味は酸味が少なく甘い。実は柔らかい。</p>	<p><b>紅ほっぺ</b>                  こちらも静岡生まれのイチゴ。「章姫」と「さちのか」を交配してできたものです。章姫より大きめで香りがよく、適度の酸味があります。</p>
--	---	---

**● 新たな都市型農業の担い手たち** イチゴ観光農園経営を学ぶ研修生

<p><b>農家の後継者</b>                  藤井永多さん                  26歳 (東町)</p> <p>親が主に大根などを作る農家で、家業を手伝う形で、農業をやっていました。今回の事業の話聞き、新しい農業に挑戦するチャンスだと思いました。研修で販売を経験したのは貴重な体験でした。自分が収穫した作物を販売し、消費者に渡るのを見るのは初めてでしたし、観光農園を開園する夢が膨らみました。</p>	<p><b>農業法人勤務経験者</b>                  平田竜太さん                  27歳 (千間台西)</p> <p>以前は、農業法人で小松菜などを作っていました。越谷でイチゴ観光農園なんて、とても面白そうだと思います。実家が農家ではないので、すぐに開園することは難しいかもしれませんが、必要な知識と技術を身につけて、いつでも開園できるように準備をしておきたいですね。</p>	<p><b>農家の後継者</b>                  前田寿樹さん                  30歳 (増森)</p> <p>家ではネギや枝豆、山菜を作っていました。この研修に応募したのは、農業についてしっかり勉強し、観光農園を開園したいと思ったからです。イチゴ狩りなどの収穫体験は、農業に触れるよい機会ですので、子どもたちから大勢来てもらい、小さなうちから農業に触れ、興味を持ってくれたらうれしいですね。</p>
--	--	--



12月18日にグリーン・マルシェで越谷産イチゴフェアが開催され、前日に収穫したイチゴを研修生が販売しました。当日は、多くの人でにぎわい、用意した250パックのイチゴが完売しました。

12月17日、初めての収穫を行いました。3人で、甘くみずみずしく育ったイチゴを約55kg収穫。翌日の越谷産イチゴフェアで販売するため、ていねいにパック詰めを行いました。

週に1度、苗の生育調査を行います。調査する項目は、草高・葉幅・つぼみの状況など9項目です。あらかじめ選んだ複数の苗を調べ、平均値を記録します。生育によって、水や肥料の量を調整します。

9月下旬に、イチゴの苗の植え付けを開始。苗を傷めないよう注意しながら、各温室に「とちおとめ」「章姫」「紅ほっぺ」の3品種を各4300本程度植えました。

**イチゴ雑学**

**イチゴとミツバチ**

イチゴは、すべての雌しべに受粉されることにより、形の良い大きなイチゴになります。受粉がかたよると形がよいイチゴはできません。ミツバチは、イチゴの花から蜜をもらうかわりに、受粉を手伝います。ミツバチは花の上をくるくる回る性質があり、これで全体がくまなく受粉されます。

細胞を丈夫にする働きがあり、かぜの予防にもなります。ビタミンCは水溶性なので、イチゴを食べるときは、あまり水につけずに、さっと洗って食べるのが一番です。



農業技術センターの研修でも、ミツバチが受粉に活躍しました



●特集

不審者による犯罪やひったくりなどを防ぐため、また子どもたちの登下校の安全確保のため、防犯パトロールを行う自治会が増えています。さらに地震などの災害に備えて

防犯活動・防災活動

「道路を整備してほしい」「ゴミ集積場をきれいにしてほしい」「地域に花を」など地域の皆さんの思いを実現するため、自治会は地域の課題を住民の手で解決したり、地域だけでは解決できない課題を市に要望するなど問題解決に努めています。もつと快適・安心・安全なまちになるように、特に自治会の役員はボランティアとして地域のために活動しています。自治会の主な活動は次のとおりです。

自治会の活動内容を教えてください



自治会は、地域に根ざしたもつとも基礎的なコミュニティです。昔からそれぞれの地域でのまちづくりにおいて中心的な役割を担ってきました。皆さんも地域の活動を通じてまちづくりに参加しませんか？

# 自治会にご加入ください

一人ひとりの手で住みよいまちづくり

自治会の役割を教えてください



広報こしがや・市議会だより、回覧など地域の大切な情報をお手元に届けます。

地域の大切な情報をお知らせします

盆踊りや夏祭り・運動会などのレクリエーション行事を通じて地域に住む方の親ほくを促しています。親ほく行事へ参加するうちに地域の顔見知りが増え、ネットワークが広がっていきます。

レクリエーション行事

同じ地域に住む方が、お互いに気持ちよく暮らすために地域の清掃や花植え、廃品回収などを行っています。

地域清掃・環境美化活動

防災組織を作り防災訓練を行うことで、各自自治会が安心して暮らせるまちづくりに努めています。

同じ地域に住む方が互いに協力し助け合い、

住みよいまちをつくるため、

自治会は地域の中で自主的に組織されました。近年の少子高齢化や核家族化、犯罪の増加などから、隣近所の住人同士がお互いを気にかけて支え合うことは、ますます重要になっていきます。個人では解決の難しい問題や疑問も、地域全体で取り組むことで解決できることが少なくありません。

「遠くの親せきより近くの他人」というように、いざというとき、お隣りさんとはとても頼りになるものです。

加入手続きはどこでできますか？

自治会加入の手続きやお問い合わせは地域の自治会長へご連絡ください。ご近所でも自治会長がわからない場合は、地域活動推進課へお問合せください。

ボランティア・市民活動団体の発表・展示・体験・演出

小・中学生による福祉体験学習発表会

市民活動を広く市民の皆さんに紹介し、多くの方に交流を図ってもらうための催しです。ぜひご参加ください。

講演会「働く幸せ」 大山 泰弘さん 日本理化学工業株式会社取締役会長

模擬店・販売 「大きなお世話なべ」 「越谷産野菜」「手打ちそば」「リサイクル」など

1月29日(土) 午前9時30分～午後3時30分 中央市民会館および前広場 越谷市ボランティア連絡会 (越谷市ボランティアセンター内) 0966-3211 市民活動つなげる会・越谷 0963-3460

## イベントのお知らせ 大きなお世話でまちづくり イベントのお知らせ 協働フェスタ 第3回 第19回ボランティアフェスタイバルこしがや 第4回市民活動フェスタ

### 越谷のふるさとづくり

人が楽しんでくれて、参加団体からもフェスタ開催を感謝され、やりがいがありました」と笑顔。また同団体の三上さんは「しらこぼと基金の助成金がなければ、私たちのような学生団体は活動できないのでとてもありがたいです。私は地元越谷を自慢できる街にしたい、越谷をもっと好きになりたいという思いから、出津ねつとに入りました。地域の方から越谷のことや人生についても教わり、今では越谷が大好きです。これからも地域を元気にする取り組みを続けていきたいです」と意気込みを語ってくれました。

ワーカーズコレクティブみるくによる 乳幼児期の食育講座 11月10日

食育講座は、2歳未満のお子さんを持つ保護者15組を対象に開催。桜井地区センターで行われた講座では、食育指導士による子育てと食事の関係の講義や出し汁の取り方の実演が行われ、そのあと参加者自身でお子さんと一緒に巻きおにぎりを作り試食しました。参加者からは「食事の大切さを知った」「子育ての基本的なことも教わり、とても勉強になった。また参加したい」などの声が寄せられました。ワーカーズコレクティブみるく代表の尾澤さんは「市内に住む子育て中の方に、食事の大切さを知ってもらうため食育講座を企画し、助成事業に応募しました。初めての場所での開催に戸惑いや失敗もありましたが、すべてがよい経験です。講座はあと2回ありますが、参加者からの貴重な声や、事業企画の経験を今後の活動に生かし、子育てを楽しめるまちづくりに取り組んでいきたい」と話していました。

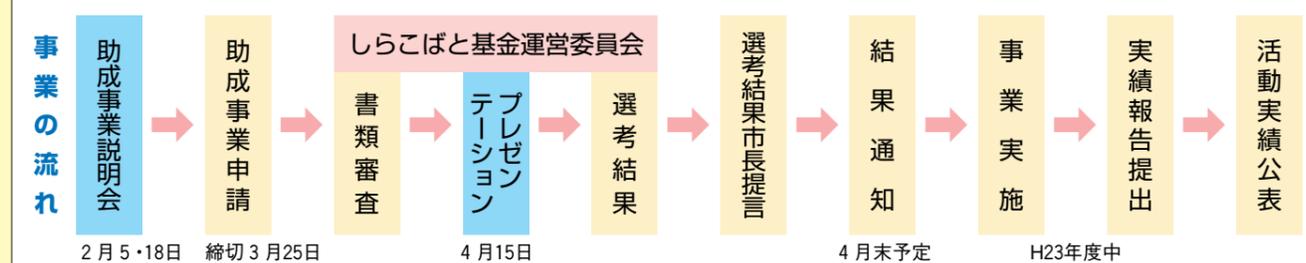


### あなたの企画する「街を元気にするイベント」も助成の対象に?!

## 平成23年度「越谷しらこぼと基金助成事業」を募集します

市民の皆さんが意欲・発想・実行力を生かして主体的に行うまちづくりを助成します

<b>対象事業</b>	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。その内容は調査研究、創作発表、啓発普及、人材育成、実践等に関するものとします。 *次の事業は対象外 営利を目的とする事業、特定の政治的目的または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、備品購入だけの事業など	<b>募集期間</b>	2月1日(火)～3月25日(金)に申請書類等を地域活動推進課へ提出してください。申請書類は2月1日(火)から地域活動推進課および各地区センターで配布するほか、市ホームページから印刷できます。
<b>事業実施期間</b>	平成23年5月1日～24年3月31日	<b>決定について</b>	有識者等で構成される「越谷しらこぼと基金運営委員会」によって選考を行い、最終的に市長が助成事業を決定します。
<b>応募できる方</b>	市内在住または市内に活動の本拠を有し、期間内に事業実施の見込みがある団体	<b>助成額</b>	助成対象事業費の1/2以内(50万円上限)。なお、助成対象事業費が20万円以下の場合は対象事業費の4/5以内(10万円上限)。



しらこぼと基金助成金の制度や手続き等について説明します。当日会場へ気軽にお越しください。

助成事業説明会	第1回 2月5日(土) 午前10時～11時	市役所別館1階	第1会議室
	第2回 2月18日(金) 午後6時30分～7時30分	市役所別館1階	第1会議室

# 「燃えるごみ」から 雑紙を救出しよう!

読み方は「ざつがみ」 耳慣れないけど、資源です

## 古紙から再生紙へ 雑紙の行方

皆さんに分別していただいた雑紙は資源として生まれ変わります。雑紙が集積所に出されてから、再生紙に生まれ変わるまでを追いかけてみました。

わたしたちの身の回りには、紙として生まれ変わることで、雑紙がまだまだたくさんあります。資源となるさまざまな雑紙を見つけ、燃えるごみから救出しよう!

問 リサイクルプラザ  
☎976-5371

集められた燃えるごみの中から声が聞こえるぞ!



まだ役に立つよ~

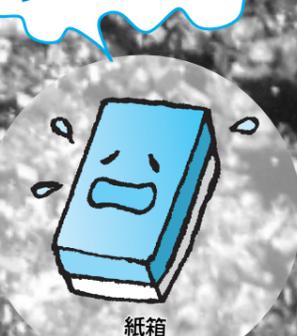
再生紙に生まれ変わるのに~



コーヒー用紙



トイレ用紙のしん



紙箱

ごみじゃないよ~

雑紙モニターに応募された26世帯の皆さんに、9月~10月に各家庭で分別を実践しながら、雑紙回収量アップのアイデアを出していただきました。

### 「雑紙モニター」が分別を实践 雑紙回収量アップの秘策は...

効果があったという声が一番多かったのが、このアイデア!



皆さんもお試しください

つい、ごみ箱に捨てそうになる雑紙も、そばに雑紙を入れるものと、入れる直前に気づきやすいので、お勧めです。

近所で雑紙の話題が増えて、雑紙を出す方が増えた気がする。

思った以上に生活の中に雑紙があるので驚いた。

家族みんなが意識を持つと分別しやすい。

雑紙なのかわからないものがたくさんあった。  
▶12・13ページへ

初めは面倒かと思っただけど、これも雑紙かなと考えるのが楽しかった。



11月に行われた活動報告会では、分別に迷ったことや、実践して気づいたこと、感じたことなどが話し合われました。

#### ①印刷会社等へ運ばれ製品になる



▲印刷・裁断し、それぞれの製品として再生します

なるほど

雨の日に出してもOK!  
古紙は再生する際、一度水に溶かすので、雨にぬれても大丈夫

#### ④梱包して製紙工場へ



▲異物を取り除いた雑紙等を製紙工場へ運びます

#### ⑤水に溶かす



▲バルバーという巨大なミキサーに雑紙を投入します



▲雑紙を水に溶かし、さらに異物を取り除きます



▲取り除かれた異物

異物は、機械の目詰まりや、不良品ができる原因になってしまうんだ



#### ⑥紙に仕上げる



▲ほかの原料と混ぜ、ローラーで挟んで脱水・乾燥した後、巨大なロール紙になります

#### ③異物を取り除く



紙おむつなんかも混ざっているんだって!

▲紙以外のものを手作業で取り除きます

#### ②古紙問屋へ



▲古紙問屋に運んだ雑紙等を、種類ごとに決められた場所に降ろします

小さい雑紙は紙袋や紙箱に入れて、ひもでしばって出しましょう

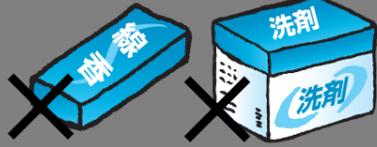
#### ①集積所から回収



▲古紙には、雑紙のほか新聞紙・雑誌・段ボール・紙パックの計5種類があり、トラックの中に種類ごとに積み分けします

## 雑紙には入れないで これらが混ざると資源になりません 「燃えるごみ」に出してください

★人工的な強いにおいがついたもの



★汚れが落ちない箱



★防水加工  
してあるもの

★写真、写真印刷用の  
プリント用紙



★感熱紙

爪を立ててすばやく横  
に引くと、黒い跡がつ  
くのが感熱紙です。

★宅配便の伝票などの  
カーボン紙



### 楽しく学ぶ ごみ分別

行ってみよう

### リサイクルプラザ啓発施設

砂原355 ☎976-5371

ごみのリサイクルや越谷市のごみに関する情報を発信しています。資源化施設での作業の一部が見学できるほか、図書コーナーや展示物などもあり、楽しく学べる施設です。

開館時間 午前9時～午後5時

休館日 月曜日（祝休日の場合は、翌開館日も休館）、  
祝日、年末年始



ごみ分別もタッチパネルのゲーム  
で楽しく学べます

#### 交通

越谷駅西口から「水上公園」行きまたは「岩槻駅」行きバスで「狭島小学校」下車  
徒歩約10分  
駐車場あり

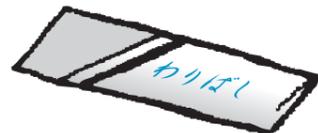
## 上級編

小さな紙にも  
目を向けてみて



ティーバッグの袋 値札・タグ

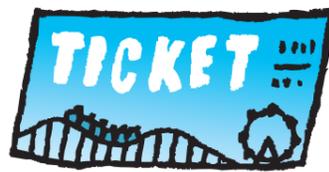
→ビニールやアルミ等で  
コーティングされたものは  
「燃えるごみ」へ



割りばしの袋



メモ



入場券

→磁気がついているもの  
は「燃えるごみ」へ



自分に  
できることから  
無理なく  
始めよう！

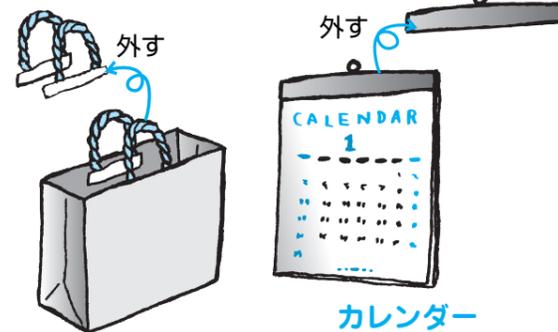
紙以外は  
取り除いて出して  
ください

例：ティッシュペーパーの  
取り口のビニールなど



## 中級編

紙以外のものが  
ついているので  
注意してね



紙袋

カレンダー



ラップやホイルの  
箱としん



包装紙

ティッシュペーパー  
の箱



トイレト  
ペーパーのしん

学校からのおたよりなど



食品等の紙箱

## 初級編

そのまま出せるから  
わたしにもすぐに  
できるね



雑紙の代表選手は  
身近な品物の中に  
あります！

まずは、雑紙を知ることから。少しず  
つでも雑紙を見つけ、分別して出しま  
しょう。初級編から分別を始め、無理なく  
ステップアップして家族みんなで雑紙を  
燃えるごみから救出しましょう。  
\*このページは取り外して家族の皆さん  
が見られる場所に掲示できます

●特集

介護が必要となる原因は、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患をはじめ、骨折・転倒によるものなどさまざまです。特に、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や喫煙は、脳血管疾患を引き起こしやすくします。職場などでのストレスも脳血管疾患との因果関係が認められています。栄養のバランスを考え、しっかりと食事をとり、食べた分だけ体を動かすことが大切です。喫煙は、がんや呼吸器疾患などの原因にもなりますので厳禁です。

若いうちから介護予防を介護予防と聞くと、高齢者

## 生活習慣病や喫煙は厳禁!

埼玉県立大学保健医療福祉学部健康開発学科  
教授 萱場 一則さん



介護予防について専門家に聴きました

の問題と思われがちですが、そうではありません。若いうちから健康づくりに努めることが重要です。女性は男性と比べると骨粗しょう症になりやすいので、若いうちからカルシウムをとり、運動をして骨を鍛えておくことが大切です。

### 行政は環境づくりを

行政は、市民が健康でいられるための環境づくりを行う役割を負っています。「外へ出て体を動かしましょう」と言っても、家の外が安全で安心できる場所であれば外出できません。気持ちのよい散歩コースがあれば、外へ出て歩いてみようという方も増えます。高齢になってもできるだけ長く自力で生活ができるように、社会全体で健康づくりに取り組ましましょう。

\*本大学では禁煙や子育てなど健康や福祉をはじめとする一般向けの公開講座を開催しています。市の広報紙や大学ホームページでご案内していますので、ぜひ、ご参加ください



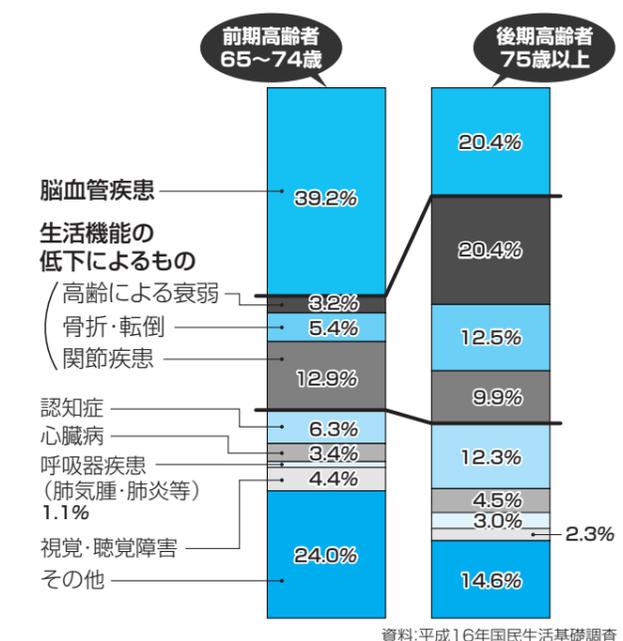
◀介護予防教室「元氣アップ教室」の筋力アップ体操

# これから元気でいるために 特集 介護予防で健やか長寿

男性79.59歳、女性86.44歳—この数値が何だかわかりますか？そう、日本人の平均寿命です（平成22年7月厚生労働省発表値）。女性は25年連続の世界一。男性は前年の4位から5位に順位を下げたものの、ともに4年連続で過去最高を更新しました。この超高齢社会を自分らしく生きるために必要なのは、何より“健康”です。年齢とともに心身は老化していきますが、できるだけ長く自力で生活ができるように、ふだんから健康に気を遣い、介護予防をしっかり行うことが大切です。年だから仕方がないと放っておいてはいけません。第二の人生を楽しむためにも、介護予防に努めましょう。

問合せ 高齢介護課地域包括総合支援センター ☎963-9163

## 高齢者の介護が必要になった原因



平成16年国民生活基礎調査によると、高齢者の介護が必要になった原因で一番多いのは、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患です。高血圧や糖尿病、肥満といった生活習慣病や喫煙は、こうした疾患の危険要因となります。脳血管疾患以外では、高齢による衰弱や骨折・転倒、間接疾患など生活機能の低下から介護が必要になる方が多く、その数は高齢になるほど増え

生活習慣病の方や喫煙習慣のある方は、要注意！

この傾向にあります。こうした生活習慣病や生活機能の低下は、食生活の改善や適度な運動を心がけるなど生活習慣を見直し、予防に努めることで、発症を防ぎ、進行を遅らせることができます。また、たとえ今、介護や支援を必要としている方でも、介護予防を行うことで元気を取り戻したり、それ以上状態を悪化させないようにすることができます。

## 介護予防4つのポイント

- ①運動器の機能向上  
立つ、座る、歩く、階段を昇り降りするなど日常生活の活動には、下半身の筋力が特に大切です。「歩く」ことは、腰から下の筋肉をすべて使います。骨に刺激を与えて骨粗しょう症の予防にもなりますし、脳が活性化され、認知症の予防にもなります。「歩くこと」と「筋力アップ体操」を毎日の生活に取り入れましょう。
- ②栄養改善  
高齢期になると、食が細くなり、たんぱく質とエネルギーが欠乏する低栄養な状態になりやすくなります。低栄養になると、体の老化が加速し、筋力や抵抗力が低下して病気になるやすくなります。活動的な生活を送るためには、たんぱく質とエネルギーが主体の食事を十分に食べることが大切です。

- ★低栄養を防ぐ10ポイント
- ① 3食バランスよく食べる
  - ② 油脂類もしっかりとる
  - ③ 動物性たんぱく質を十分に
  - ④ 肉と魚は1対1程度
  - ⑤ 牛乳は毎日200ml以上
  - ⑥ 緑黄色野菜や根菜など豊富な種類を毎日食べる
  - ⑦ 会食の機会を豊富につくる
  - ⑧ 食欲がないときはおかずを先に食べる
  - ⑨ 酢、香辛料、香りの高い野菜を十分に取る
  - ⑩ 和風、中華、洋風とさまざま

## 楽唱体操で足腰の筋力アップ!

\*楽唱体操は足腰の筋力向上のために市が考案した体操です  
\*各動作は5~10回繰り返します。できるだけゆっくり行いましょう

### ひざ伸ばし運動…太ももの筋力アップ

- ① いすに深く腰掛けて、背もたれから離れないようにします。
- ② ひざができるだけまっすぐになるように片方の足を上げます（足を上げたとき、つま先が天井を向くようにします）。3~5秒静止し、ゆっくり下ろします（左右繰り返す）。



### つま先立ち運動

…つま先から足首にかけての筋力アップ

- ① いすの背もたれを持って、まっすぐに立ちます。
- ② 両足のつま先で立ち、かかとを上げます。3~5秒静止し、ゆっくり下ろします。



### 足開き運動…足を外に開く筋肉の筋力アップ

- ① いすの背もたれを持って、まっすぐに立ちます。
- ② ひざや腰を曲げずに、片方の足を横へ軽く上げます（つま先は正面に向けたまま行います）。3~5秒静止し、ゆっくり下ろします（左右繰り返す）。



\*上に紹介した体操は、「楽唱体操」の一部です。ビデオ・DVDを貸し出していますので、ご希望の方は、高齢介護課、保健センター、各地区センターまで



認知症介護予防講演会

「自宅で手軽にできる体操をもっと知りたい」「バランスのとれた食事といってもわからない」という方は、市の介護予防講座や健康講座にご参加ください。機能訓練指導員や管理栄養士などの専門家による講義や実習が行われます。詳しくは広報こしがやお知らせ版でお知らせします。

③ 口腔機能の向上

口の健康が保たれていないと、食べる楽しみをもてなかったり、人との交流が減ってしまったり、低栄養状態になったりして元気に活動することができなくなります。

よくかんで食べることは、脳を刺激して認知症の予防になり、口の手入れは歯の病気や口臭を防ぎます。さらに、舌やおなどの筋肉を鍛え、と、飲み込む力を高め、食べ物を気管に飲み込むことで起こる肺炎（誤嚥性肺炎）も防げます。

④ 家に閉じこもらずに

笑顔で楽しく過ごす  
高齢期になると、さまざまな理由で家に閉じこもりがちです。閉じこもりは筋力を低

下させるだけでなく、消化機能も低下させ、低栄養状態になったりします。放っておくと寝たきりや認知症へとつながりかねません。

また、平成15年の厚生労働省による報告では、要介護（要支援）の2人に1人が認知症であることがわかっています。認知症の予防には、親しい友達との会話や趣味を楽しむんだりして脳を活性化することが大切です。

さらに、高齢期は老化や病気による身体的変化、退職、親しい人との別れなど、うつにかかる要因が多くあります。同じ世代や同じような環境の人と交流を図り気晴らしをするなど、心の健康を保つ生活が大切です。

介護予防教室「おたっしや教室」参加者に聞きました

階段の昇り降りが  
楽になりました

伊原在住 やまのべ 山廻邊 ハルさん



わたしはひざに痛みがあったため、この介護予防教室に参加しました。10回講座のうちまだ4回目ですが、階段の昇り降りが前よりも楽にできるようになりました。身体の調子も良くなった感じがします。講座では写真つきのわかりやすい資料も配られますので、自宅でも体操ができます。

専門の先生方の指導の下、安心して取り組みますし、何よりも先生方が優しく一生懸命教えてくださるので、大変感謝しています。



介護予防運動指導員による運動講座

あなたの体は大丈夫？

「介護予防は自分の健康状態を知ることから」  
「介護予防のための基本チェックリスト」  
で生活機能の確認を

65歳以上の方（介護認定を受けている方、申請中の方を除く）へ、  
1月下旬に郵送します

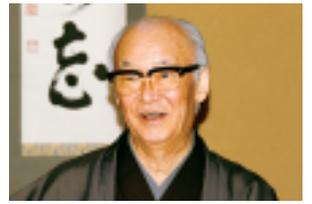
市では、高齢者の健康状態を確認し、介護予防が必要なる方を早期に発見するため、65歳以上の方（要介護・要支援の認定を受けている方、申請中の方を除く）に対し「介護

予防のための基本チェックリスト」を送付します。このチェックリストで日常生活に必要な機能が自分の体に備わっているかどうかを確認できます。介護予防が必要と診断され、介護予防教室への参加を希望する方には、後日「介護予防検診受診券」を送付します。

必ずご返送を！

このチェックリストは、高齢者の所在確認も兼ねていますので、「自分はまだまだ元気」「地元の体操クラブに参加しているから介護予防教室へは参加しない」という方も必ずご返送ください。詳しくは、広報こしがやお知らせ版1月号をご覧ください。

# ときめき インタビュー



…プロフィール…

1930年10月28日、能楽師・関根隆助の六男として、南埼玉郡蒲生（現越谷市）に生まれる。蒲生尋常小（現蒲生小）を経て、粕壁中（現春日部高校）卒業。幼少期より能楽師の兄直孝に師事、4歳で初舞台。1951年に二十五世観世宗家元正（左近）に内弟子入門、1956年に筆頭弟子として独立。国立能楽堂能楽研修の主任講師等を務め、後進の指導、能楽の普及にも貢献する。重要無形文化財総合指定保持者。日本芸術院賞等受賞歴多数。2010年旭日小綬章を受章。

## 能には人生の教えが たくさん詰まっている

観世流シテ方の能楽師で能楽界の重鎮、関根祥六さんは、昨年、秋の叙勲で旭日小綬章を受けました。また、昨年の11月には、各国の首脳・閣僚や関係者を集め開催されたエイベック横浜の記念公演で能「羽衣」を披露しました。

「舞を見せるといふ人もありますが、私にはお見せするという心はいまだになく、自分なりの舞をするだけです。観客はそれを見て、自由に感じてもらえればうれしいです。『秘すれば花』という言葉があります。外に向けて表現するのが一般的な演劇。能は、すべてを見せずにしまい込む、喜怒哀楽を内に秘めます。（観客が）それを見抜くことが大切です。そこに能の品格があり、深さがあります。『秘すれば花』は、能の創始者といふべき世阿弥が遺した言葉。能には人生の教えがたくさん詰まっています。それを学びの能なのだ、関根さんは話します。

関根さんは、兄直孝さんから能の教えを受けました。「あるとき、兄からあの柳はなぜ

揺れているかときかれました。しばらく考えて『風が吹いているから』と答えると、兄は『風は見えるかな』と。後は自分で考えなさいということでした。こうして心で舞うことを教えられました」

昨年5月から10月にかけて開催された上海万博の期間中に中日演劇名優公演が開かれました。この公演で、関根祥六さんは、歌舞伎の坂東玉三郎さん、中国京劇の名優と競演、それぞれ「楊貴妃」を演じて話題となりました。また子息の関根祥人さん、孫の祥丸さんと三代で共演を果たしました。この上海での公演を終えた数日後、祥人さんが急逝されました。

「謡に『人樂しみ、人愁う、これ皆世上の有様なり』という言葉があります。人生には楽しいこともあれば悲しいこともあります。あらゆることが浮世の常。祥人は稽古を終えた直後、見事に逝ってしまいました。なすべきことをなして神に召されたのでしょうか」

## 自然の中で遊んだ経験が 芸にも生かされている

「私の実家は登戸にあります。子どものころ、蒲生駅を降りて旧日



羽衣を舞う関根祥六さん（写真提供：前島吉裕氏）

## 秘すれば花。伝えたいものを内に秘め、心で舞うのが 能の真骨頂。それを感じ取ってもらいたいですね。

し、やがてツーンと抜けていく。それを眺めるのが好きでした。謡の稽古のときに、藻が引っかけり抜けていくリズムが、謡の節回しと同じものだと感じたとき、越谷の豊かな自然で遊んだ体験が能の中に息づいています。

## 稽古では鬼の祥六 教えのレベルは下げない

普段は温厚な関根さんですが、稽古になると、鬼の祥六と呼ばれるほど厳しい師匠に。

「人を導くときに、レベルを下げたはいいかげんですね。今は、わからないならこうしてあげよう、レベルを下げてしまおう。絶対に下げられない線があって、そこまで

来るように引き上げることが、導くということなんです。『師厳しからざれば、道尊からず』。教えが厳しいからこそ、その道が尊い。いい加減に教えていたら、その道はすたれてしまおう。兄の教えです」

能は特別なものではない、日常茶飯のこと、喜怒哀楽、人生そのものを演出し、それを舞うのが能と、関根さんは話します。「能を好きになるには……。能を好きになる自分を好きになること。そのためには、能の稽古をしたり、能を観たりすることです。越谷には立派な能楽堂があり、恵まれた環境にあります。ぜひ能という文化に親しんでもらいたいですね」



能楽師  
関根 祥六さん

七百年の歴史を持つ能楽を今に伝える能楽師の関根祥六さん。傘寿を迎えた昨年は、万博開催を祝して行われた上海公演やAPEC（エイベック）横浜記念公演などの大舞台で能を披露。秋の叙勲で旭日小綬章を受賞しました。また、市内の小学生を対象にしたこども能楽劇場の開催など、能楽の普及に尽力しています。稽古場を訪ね関根さんの能に対する思いを伺いました。

**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!

**「不思議な貯金箱」**  
日時: 1/30(日)  
9:30~12:00  
会場: 工作室  
内容: お金が消える? 不思議な貯金箱を作ります

イベント **GUIDE**

開館時間 9:00~17:00

科学技術体験センター  
**ミラクル**  
☎961-7171

JR武蔵野線 南越谷駅  
JR武蔵野線 南越谷駅  
JR武蔵野線 南越谷駅

休館日(2月~4月)  
月曜日(祝日を除く)  
2/15・3/22

**「機械を使って金属加工に挑戦しよう」**

日時: 2/6(日) ①「ペン立て」  
②「文鎮」  
①9:30~11:30 ②13:00~15:00  
会場: 工作室  
内容: 旋盤やフライス盤などの機械を使って美しく輝くペン立てや文鎮を作ります  
対象: ①小学5年生以上6人 ②中学生以上4人  
\*①・②同時申込み可  
参加費: ①100円 ②400円  
申込み: 受付中(電話可)

**「回転万華鏡を作ろう」**

日時: 2/13(日) 9:30~12:00  
会場: 工作室  
内容: 円盤を回転させるときれいな模様が見える万華鏡を作ります  
対象: 小学5年生以上12人  
参加費: 100円 申込み: 受付中(電話可)

**体験装置紹介**

**1 ウェルカムロボット**  
センサーで感知して皆さんをお迎えします。楽しい動きをしながらミラクルの紹介をします

**2 リサーチ図形**  
振り子を動かし、磁気ペンでマジックボードのテーブルの上に描きます

**3 エアーバスケット**  
ピンポン玉を空気で浮かせながら風の強さを調整しながらハードルを越えゴールさせましょう

**特別事業 「コンピュータでおもちゃのロボットを操ろう」**

日時: 2/20(日) 入門編・挑戦編  
①9:30~11:30 ②13:00~15:00  
会場: レクチャー室  
内容: ①入門編: おもちゃのブロックで作ったロボットのモータを制御するプログラムを作ります  
②挑戦編: 各種センサを使ってより深く制御の世界に触れます  
対象: 小学5年生~中学生各回5人(挑戦編は入門編お済みの方)  
参加費: 無料  
申込み: 受付中(電話可)  
①・②同時申込み可

**「和風ペン立てを作ろう」**

日時: 2/27(日) 9:30~12:00  
会場: 工作室  
内容: 牛乳パックを再利用して(エコ・ecology)机上を飾る実用性に富んだ和風ペン立てを作ります  
対象: 小学5年生以上12人  
参加費: 100円(予定)  
申込み: 1/21(金)9:00から(電話可)

**「ドアチャイムを鳴らそう」**

日時: 3/13(日) 9:30~12:00  
会場: 工作室  
内容: アルミパイプ等を加工してドアチャイムを作ります  
対象: 小学4年生以上12人  
参加費: 200円  
申込み: 2/11(祝)9:00から(電話可)

**月ごとにおもしろメニュー 先着順**

	科学実験体験	科学工作体験
1月	ミラクルあったカイロを作ろう	液体万華鏡を作ろう
2月	結晶の雪を降らせよう	不思議なバネ振り子
3月	電子レンジのひみつ	液晶の携帯ストラップを作ろう
4月	炎色反応と花火	分光器を作ろう

\*水曜・金曜日は学校利用日のため中止となる場合があります  
\*実験・工作は小学1年生以上が対象です  
\*未就学児の入室はご遠慮ください

**利用案内**

- 利用料金  
入館料無料。ただし、実験、工作等の参加費が必要な場合があります
- 団体利用(15名以上の場合)の方法  
あらかじめご連絡のうえ、申請書を提出し、許可を受けてください
- 多目的ホール(祝日を除く火曜日・木曜日のみ)、レクチャー室の貸し出しには次の料金がかかります

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

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

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

**前売情報**

**THE ALFEE 2011 SPRING TOUR**  
時 4月7日(木) 18:30開演  
料 全席指定 ¥6,800

**MIKA NAKASHIMA CONCERT TOUR 2011**  
時 4月22日(金) 18:30開演  
料 全席指定 ¥6,800  
\*3歳以上有料

**ウィーン少年合唱団**  
時 4月30日(土) 14:00開演  
料 全席指定 S席 ¥6,000  
A席 ¥5,000 B席 ¥4,000  
\*学生各半額。シニア(60歳以上)各1割引  
\*未就学児の入場不可

**秦万里子コンサート2011**  
~半徑5メートルをもっと明るくハッピーに~  
時 5月7日(土) 14:00開演  
料 全席指定 ¥4,500  
\*未就学児の入場不可

**サンシティクラシック・ティータイムコンサート**  
「松山芽花&津田裕也デュオ・リサイタル」  
時 5月14日(土) 14:00開演  
料 全席指定 一般 ¥4,000  
\*学生半額。シニア(60歳以上)1割引  
\*15歳未満入場不可

**人形劇俳優たいらじょうの世界**  
寺山修司 原作「毛皮のマリー」人形劇版  
時 6月10日(金) 18:30開演  
料 全席指定 一般 ¥4,000  
\*学生半額。シニア(60歳以上)1割引  
\*15歳未満入場不可

**参加者募集 詳しくはサンシティへ**  
**コミュニティ・ダンス・ワークショップ**  
~レッツ・ダンス・コミュニケーション!~  
時 3月6日(日) 10:00~12:30  
場 4階・宴会場(風の間)  
講師 河下亜紀(ダンサー)  
内容 日常の動作や、カラダの特徴やテンポを活かした自由な表現を楽しみましょう  
対 大学生以上20人 料 ¥1,000円  
団 受付中 \*定員になりしだい締め切り

**◆ホール貸し出し抽せん会**

申込み期間	大ホール	小ホール(5市1町内)
2/1(火)~10(木)	24年2月分	23年9月分
3/1(火)~10(木)	24年3月分	23年10月分
4/1(金)~10(日)	24年4月分	23年11月分

「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「抽せん申込み」の受け付けをしています  
■インターネット・携帯電話での利用は事前登録が必要  
抽せん結果: 毎月12日(メール・窓口にて通知)  
使用の確定: 当せんした方は抽せんのあった月の12日~18日に窓口での使用申込み手続きが必要です。  
なお、19日以降は上記方法で通常予約可能。  
\*期間内に窓口での使用申込みをされない場合は当せんの権利が取り消しとなります。  
\*2/1(火)9:00からホールフロントで、23年6月~23年8月の小ホールチャリートの申込みを先着順にて受付  
\*5市1町とは、越谷市、草加市、八潮市、三郷市、吉川市、松伏町

イベント **GUIDE**

開館時間 9:00~21:30

(財)越谷コミュニティセンター  
**サンシティ**  
☎985-1111(代)

チケット予約専用電話  
☎985-1112  
受付時間 9:00~21:30  
施設使用申込電話  
☎985-1111  
受付時間 9:00~19:00  
休館日は年末年始(12/29~1/3)のみです

**人形浄瑠璃 文楽**  
時 昼の部 開演13:30  
夜の部 開演18:00  
内容 五段目・六段目「釣女」  
夜の部「曾根崎心中」  
\*昼夜ともに演目の解説付き  
料 全席指定 一般 ¥4,000 学生 ¥2,000  
昼夜セット券 一般 ¥7,000 学生 ¥3,500  
\*未就学児の入場不可

**「親子で聴ける」クラシックコンサート5**  
時 開演11:00  
内容 清塚信也(ピアノ)・松本蘭(ヴァイオリン)ほか  
料 全席指定 親子券(おとな・こども各1名のペア) ¥1,800  
おとな ¥1,500  
こども(3歳~中学生) ¥500  
\*3歳未満でもお席が必要な場合は有料

**くどもちゃんじいコンサート**  
しまじろう みんなでたんけん!  
みなみのしま  
時 開演①12:30 ②15:30  
料 全席指定 ¥1,500  
\*3歳以上有料  
(3歳未満でもお席が必要な場合は有料)

**FUMIYA FUJII CONCERT TOUR 2010-2011**  
Sweet Groove  
時 開演19:00  
料 全席指定 ¥6,800  
\*未就学児の入場不可

**こしがや若手精選落語会**  
時 開演18:30  
内容 桂三木男・鈴ヶ倉馬のこ・春風亭一之輔・立川志らら・ゲスト 柳家花緑  
料 全席指定 一般 ¥1,500 学生 ¥1,200  
\*未就学児の入場不可

**能・狂言の世界**  
時 開演18:30  
内容 出梅若玄祥・宝生閑・野村万作・野村萬斎・石田幸雄 ほか  
内容 狂言「仁王」・能「船弁慶」  
\*各演目の解説付き  
料 全席指定 特等席 ¥4,500  
一等席 ¥3,500 二等席 ¥2,500  
\*学生各半額  
シニア(60歳以上)各1割引  
\*未就学児の入場不可

**地域のアーティストとホールの共同企画vol.5**  
**旅立ち・春の音楽コンサート**  
時 開演11:00 \*45分間(休憩なし)  
場 中央市民会館(劇場)  
内容 櫻田玲子(ソプラノ)・北村明子(ピアノ伴奏)  
料 全席無料  
\*当日9:30から会場へ入場整理券を配布します(1人4枚まで)  
\*3歳以上で静かに鑑賞できる方

**未来の音楽授業! アキラ塾**  
時 開演15:00  
内容 宮川彬良(ピアノ・トーク)・岡崎裕美(うた・トーク)  
料 全席指定 一般 ¥3,000 学生 ¥1,500  
\*未就学児の入場不可

**サンシティ名画劇場**  
1 28・29(金)・土  
2 25・26(金)・土  
「オカンの嫁入り」 「食べて折って恋をして」  
時 ①10:00 ②14:00 ③18:30 料 ¥1,000  
\*割引券(チラシ)をお持ちの方は200円引き

**サンシティクラシック・ティータイムコンサート**  
**「半田美和子 ソプラノ・リサイタル」**  
時 開演14:00  
内容 出山田武彦(ピアノ)・岡部真一郎(構成・お話)  
料 全席指定 一般 ¥3,300 学生 ¥1,650  
\*全席1ドリンク付 \*未就学児の入場不可

広告

**木が創るこの空間は、五感を心地よく遊ばせてくれる**

スピーカー背面にオーク材、床にブラック・ウォルナット、腰壁にバイン材と、すべてに無垢板を使用し単に装飾の域を超えて存在するこの空間。英国製大型スピーカー「タンノイオートグラフ・ミレニアム」を豊かに再生し、生演奏を感動的に響かせます。料理の味もこの空間に呼応し、上質で感動的なものに極められます。お食事会・パーティー・ミニコンサート・誕生会・展示会など、貸しサロンとしてもご利用いただけます。

**音楽カフェ「 Blossom 」**  
越谷市東大沢5-15-3  
E-MAIL: malto@cafe-blossom.jp  
URL: <http://www.cafe-blossom.jp>  
営業時間: 午後2時30分~9時30分(ラストオーダー: 午後8時30分)  
定休日: 火曜日・水曜日

至春日部  
至北千住

☎048-954-9005

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

日時・期間 会場 出演者 講師 演目・曲目 内容 入場料・参加費 対象・定員 申込み

広告

自分で入る公的な個人年金

**国民年金基金**

掛金は男女別、年齢、年金のタイプ、口数によって決まります。(月額6万8千円まで)

年金額は口数によって決まり、生涯保証されます。(確定型年金を除く)

自営業など国民年金第1号被保険者のためにつくられた年金で、税金が優遇されています。(60歳未満で国民年金保険料の納付が必要)

掛金の負担が少ない、若いときからの加入をお勧めします。

資料請求・お問い合わせは **埼玉県国民年金基金**  
〒330-0064 さいたま市浦和区岸町7-11-2 松栄浦和ビル2F  
☎0120-65-4192  
☎048-838-7575  
詳しくは **基金星** 検索

### ●わくわく科学教室

◇粉の不思議 手打ちうどんに挑戦!



日時：3/6(日)10:00~12:00  
対象：小学生以上の親子12組  
申込み：2/20(日)9:00から

### ●やってみようサタデーバイオ教室

日時：2/12・4/9・7/9の土曜日(全3回)①10:00~11:30、②14:00~15:30のどちらかに参加  
対象：小学3年生以上(親子可)各回10人  
内容：全3回でセントポーリアの葉の植え付けから鉢上げまで、バイオテクノロジーを体験します  
申込み：1/20(木)9:00から

## ガイド GUIDE

# 児童館ヒマワリ

☎986-3715



休館日(1月~4月)  
月曜日(祝日を除く)  
1/11・25・3/22

〒343-0842 蒲生旭町11-35

### ●わくわく人形劇~あいのみ文庫

日時：2/6(日)14:00~15:00  
対象：幼児(保護者同伴)・小学生以上150人  
会場：遊戯室  
申込み：当日直接ヒマワリへ



### ●歌のおねえさん&歌のおかあさん

日時：3/21(月)14:00~15:00  
対象：幼児(保護者同伴)・小学生以上150人  
会場：視聴覚ホール  
申込み：3/5(土)9:00から



### のびのび親子教室

#### ◇電車を作って遊ぼう

日時：2/4(金)10:30~11:30  
対象：市内在住の2歳児と保護者25組  
申込み：1/26(水)9:00から(電話のみ)

#### ◇からだを使って遊ぼう

日時：3/18(金)10:30~11:30  
対象：市内在住の2歳児と保護者25組  
申込み：3/6(日)9:00から(電話のみ)

### やんちゃたいむ

#### ◇たのしいひなまつり

日時：2/17(木)10:30~11:30  
対象：市内在住の3歳以上の幼児と保護者25組  
申込み：2/8(火)9:00から(電話のみ)

#### ◇たから箱をつくろう

日時：3/17(木)10:30~11:30  
対象：市内在住の3歳以上の幼児と保護者25組  
申込み：3/8(火)9:00から(電話のみ)

### ミルキーママ・スクール

#### ◇理学療法士による運動能力の発達の仕方について

日時：2/24(木)10:30~11:30  
対象：市内在住の6カ月~1歳6カ月の乳幼児を持つ保護者20人  
申込み：2/5(土)9:00から

### 子育て広場 あつまれ! 0歳児

日時：2/1(火)10:00~11:00  
対象：市内在住の0歳児とその保護者20組  
申込み：1/21(金)9:00から(電話のみ)

### 親子リトミック教室

日時：2/18・25・3/4の各金曜日(全3回)11:00~12:00  
対象：市内在住のH19.4.2~20.4.1生まれの幼児と保護者20組(3回参加できる方) \*初めて参加される方のみとさせていただきます  
申込み：往復はがきに住所、こどもの氏名(ふりがな)・生年月日、性別、電話番号を記入のうえ、2/1(火)・(消印有効)までに児童館ヒマワリまで。応募者多数の場合は2/3(木)10:00から公開抽せん

### 子育て広場 あつまれ! 1歳児

日時：3/1(火)10:00~11:00  
対象：市内在住の1歳児とその保護者20組  
申込み：2/22(火)9:00から(電話のみ)

### 七宝焼教室

◇バレンタインプレゼント~ハートのペンダント  
日時：2/12(土)①13:30~14:30②15:00~16:00  
対象：小学3年生以上・各回10人  
材料費：600円(2/6(日)までに持参)  
申込み：1/20(木)9:00から

#### ◇携帯ストラップ

日時：3/12(土)①13:30~14:30②15:00~16:00  
対象：小学3年生以上・各回10人  
材料費：380円(3/6(日)までに持参)  
申込み：2/20(日)9:00から

### ●平成23年度前期クラブ員募集

クラブ名	日時	対象	申込
ラケットテニスクラブ	4/9(土)から全8回 9:00~10:30	小学4年生以上20人	3/20(日) 9:00から
卓球クラブ	4/10(日)から全8回 9:00~10:30	小学生以上30人	3/20(日) 9:00から
こどもエコクラブ(通年)	4/16(土)から全10回 10:00~11:30	小学生以上30人	4/5(火) 9:00から
陶芸クラブ	4/24(日)から全5回 9:30~12:00	小学4年生以上20人	3/20(日) 9:00から
ヒマワリくらぶ(通年)	4/24(日)から隔月全6回 10:00~11:30	小学1~3年生20人	3/20(日) 9:00から
パソコンクラブ(通年)	5/28(土)から全5回 10:00~11:30	小学3年生以上12人	5/6(金) 9:00から
生物クラブ(通年)	5/22(日)から隔月全6回 10:00~11:30	小学4年生以上20人	5/6(金) 9:00から

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

### 冬の夜空・多彩な天文行事 開催中

●天体観望会 毎月第1土曜日  
かに座に位置するプレセペ星団やオリオン大星雲、惑星など見どころいっぱいです!

●プラネタリウム  
土曜・日曜日、祝日は3回投影、平日は団体投影を受け付けています。

●学習投影観覧会  
市内小学4年生で、今年度学習投影を観覧したことがない児童が対象です。詳細は対象学校を通じて配布しますのでご参照ください。  
日時：2/12(土)・19(土)・26(土)  
いずれも10:00~11:00



## ガイド GUIDE

# 児童館コスモス

☎978-1515



休館日(1月~4月)  
月曜日(祝日を除く)  
1/11・18・3/22

〒343-0042 千間台東2-9

### 驚きと感動の科学教室

科学に関する楽しい実験を行いながら、学校では味わえない科学の不思議さや面白さを体験します。詳しくは下記の教室案内をご覧ください。  
●「葉脈標本づくり」、「電気パン作り」、「銀のアクセサリ」、「ICオルゴール」など、魅力的な科学クラフトメニューを予定しています。

#### 体操教室

日時：毎月第2土曜日  
14:00~14:45  
内容：簡単なエアロビクス  
対象：幼児~大人  
申込み：当日自由参加



### ふれあい移動動物園

ポニーに乗ったり、ひよこやうさぎなどと直接触れ合うことができます。  
日時：3/19(土)  
10:00~15:00  
(12:00~13:00は休憩)  
\*雨天時は3/29(火)に順延となります

会場：児童館コスモス館外(アスレチック広場等)  
●お楽しみ教室  
日時：3/27(日) 13:30~15:00  
内容：何を折るかは当日のお楽しみ...  
対象：幼児(保護者同伴)~小学生



### ●おもしろ科学教室

日時：①1/16(日) ②3/6(日)  
いずれも10:00~12:00  
内容：①葉脈標本のオリジナルしおりを作ろう  
②ホッカホカの電気パンを作ろう  
対象：小学生以上各回15人(小学3年生までは保護者同伴・乳幼児の入室不可)  
参加費：①50円 ②100円  
申込み：①受け付け中 ②2/27(日)いずれも9:00から

### ●子どもクラフト教室

日時：3/13(日)10:00~12:00  
内容：銀のアクセサリを作ろう  
対象：小学生以上15人(小学3年生までは保護者同伴・乳幼児の入室不可)  
参加費：500円  
申込み：2/27(日)9:00から

### ●ふれあい科学教室

日時：3/20(日)10:00~12:00  
内容：バッチンICオルゴール  
対象：小学生と保護者10組(乳幼児の入室不可)  
参加費：400円  
申込み：3/6(日)9:00から

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

### ●プラネタリウム

内容：冬の星空と宇宙人へのメッセージ(3/13(日)まで)  
春の星空と南の国の星たち(3/19(土)から)  
投影日：土曜・日曜日、祝日(平日は団体投影日)  
\*春休み期間中は休館日を除き毎日投影  
時間：11:00から、14:00から、15:30から  
観覧料：小学生以上 1人1回100円

### ●天体観望会

日時：①2/5(土) ②3/5(土)  
いずれも18:30~20:00  
内容：①冬の星空探訪  
~冬のダイヤモンドとプレセペ星団  
②早春の星空探訪  
~まだ楽しめる冬の星座とオリオン大星雲  
対象：小学生~大人各回50人(小学生は保護者同伴・乳幼児の入室不可)  
申込み：①1/22(土) ②2/19(土)  
いずれも9:00から

### ●親子であそびましょう!

日時：2/23(水)10:00~11:30  
内容：「おひなさま作り」折り紙や色画用紙などで親子で簡単なおひなさまを作ります  
対象：未就学児と保護者  
申込み：当日自由参加  
\*作品はお持ち帰りできません

### ●ミルキーママスクール

日時：3/11(金)10:00~11:00  
内容：言葉の発達について(講師：言語聴覚士)  
対象：開催日当日2歳未満の子を持つ保護者および妊婦 25人  
申込み：2/25(金)9:00から

### ●こども映画(15分アニメげきじょう)

日時：土曜・日曜日、祝日、  
春休み期間中14:50~15:05  
内容：「キララといっしょにふしぎ体験」

### ●サイエンスタイム

●サイエンスショー  
日時：土曜日・祝日 13:30~13:45  
内容：「サイエンスマジック3」、「静電気遊ぼう」、「夢のシャボン玉」  
●サイエンスクラブ  
日時：日曜日、春休み期間中 13:30~13:50  
内容：「スチロールカイトを作ろう」、「ミラクルコマを作ろう」、「よく飛ぶストロートンボを作ろう」

\*事前に予約が必要な行事については、受付初日の午前中は電話のみの受け付け。午後からは、窓口でも受け付けします  
\*定員のある行事は申込み順になります  
\*参加費はいずれも材料費となります

広告

## 住み街 宅なる街

発見キャンペーン

UR 宅地分譲

5万円相当の商品をプレゼント!

キャンペーン期間中の平成23年2月末までに先着順受付中の宅地にお申込みされ、平成23年3月末までご契約いただいた方が対象となります。

URの街、URの宅地。

平成23年2/28[月]まで

お問い合わせ) 独立行政法人 都市再生機構 募集販売本部 住宅用地販売部 宅地販売チーム

0120-170-439

【営業時間】  
午前10時~午後5時(定休日:土曜・日曜・祝日)

## 先着順宅地の申込者紹介制度

### 紹介でもらえる!

UR都市機構の宅地をご紹介いただいたお客さまが、ご成約された際に、ご紹介者に

# 現金10万円を進呈

●越谷レイクタウン  
●みそのウイングシティ  
●吉川駅みなみ  
●坂戸ニューシティにつき

\*対象は先着順受付中の宅地に限り、(新規宅地分譲物件については対象外となります。)  
\*諸条件がございますので、詳しくはお問い合わせください。  
\*平成22年11月15日現在。先着順のため、すでにお申込み済みの場合がありますので、ご了承ください。

詳しくは ▶▶▶ かるがもメイト事務局

0120-351-933

【営業時間】  
午前10時~午後5時  
(定休日:土曜・日曜・祝日)

UR 都市機構

## 新春シニアボウリング教室

日程 1/27・2/3・17・24・3/3の木曜日

10時30分~(全5週間となっております)

参加費:5,000円

参加者全員に4,000円相当のシューズをプレゼント致します

アイビーボウル越谷

〒343-0045 越谷市下間久里1006-11  
Tel 048-979-2353 担当: 生田

## ひな人形 五月人形

日本の伝統を今に伝える

# 人形の佐倉

048-961-6333

越谷市東町3-205-1 専用駐車場完備

越谷レイクタウンそば

広告

### リハビリなんでも相談

理学療法士がリハビリについての相談をお受けします。

日時：2/3(木)・3/3(木)・4/7(木) 9:30~11:00

場所：機能回復訓練室

内容：機能回復訓練室の機器の使用法や日常生活における機能訓練、腰痛予防、筋力や体力向上などのアドバイスをいたします

対象：市内在住で60歳以上の方、または保健センターの指導のあった方8人(先着順)

費用：無料

申込み：当日直接ゆりのき荘へ

**イベントガイド**  
**GUIDE**

開館時間 9:30~16:00

老人福祉センター  
**ゆりのき荘**  
☎992-6601 増林3-2-2

**ふれあいデー (一般開放日)**  
日時：2/19(土)・3/19(土)・4/16(土) 9:30~16:00  
内容：卓球、ペイゴマなど  
対象：市内在住の方なら、どなたでもご利用になれます  
費用：無料

**ゆりのき祭 (クラブ発表会)**  
日時：1/26(水)~29(土) 9:30~16:00  
\*1/29(土)は15:00まで  
【開会式】1/26(水)10:10から  
【閉会式】1/29(土)15:00から  
内容：ゆりのき荘で活動しているクラブの発表会および展示  
対象：市内在住の方なら、どなたでもご覧になれます

**ゆりのき荘を一部ご利用になれない日**

- 1/19(水) 終日 教養娯楽室 大相模地区老人クラブ連合会 新年会のため
- 2/5(土) 終日 教養娯楽室 増林地区老人クラブ連合会 新年会のため
- 2/8(火)~20(日) 終日 浴室 東埼玉資源環境組合の工事による温水供給停止のため  
\*浴室以外はご利用になれます
- 2/13(日) 終日 全館 東埼玉資源環境組合の工事による停電のため

休館日	2月 7(月)・13(日)・14(月)・21(月)・28(月)
休館日	3月 7(月)・14(月)・22(火)・28(月)
休館日	4月 4(月)・11(月)・18(月)・25(月)

**ふれあいデー (一般開放日)**  
日時：2/13(日)・3/13(日)・4/10(日) 9:30~16:00  
内容：卓球、オセロゲーム、輪投げなど  
対象：市内在住の方なら、どなたでもご利用になれます  
費用：無料

**けやき祭 (クラブ発表会)**  
日程：2/9(水)~13(日) \*2/11(祝)は休館日  
時間：展示部門 9(水)~13(日) 9:30~16:00 (9日は12:00から・13日は14:30まで)  
演出部門 10(木)~13(日)10:00~14:00  
お茶会 13(日)10:00から  
\*材料がなくなりしだい終了  
内容：けやき荘で活動しているクラブの発表会および展示  
対象：市内在住の方なら、どなたでもご覧になれます

**イベントガイド**  
**GUIDE**

開館時間 9:30~16:00

老人福祉センター  
**けやき荘**  
☎965-5822 増林3-2-2

**健康ふれあいサロン**  
日時：1/28(金)・2/25(金) 10:30~12:00  
場所：華道室  
内容：毎回テーマを決めて、気軽に話し合いをします。  
対象：市内在住で60歳以上の方各15人(先着順)  
費用：無料  
申込み：本人が直接けやき荘へ

**健康講座**  
日時：2/21(月) 10:00~11:30  
場所：集会室  
内容：身近にある健康に関する話と健康維持・病気予防のアドバイスをします  
対象：市内在住で60歳以上の方30人(先着順)  
費用：無料  
申込み：2/1(火)~直接けやき荘へ(電話可)

**けやき荘を一部ご利用になれない日**

- 1/14(金) 午前中教養娯楽室 越谷市老人クラブ連合会 新年会のため
- 3/4(金) 午前中教養娯楽室 越谷市老人クラブ連合会 役員会・指導者研修会のため
- 3/13(日) 終日教養娯楽室 越谷健康マラソン祭のため
- 4/9(土) 終日教養娯楽室 けやきグラウンドゴルフクラブ 総会のため

休館日	2月 6(日)・11(祝)・14(月)・20(日)・28(月)
休館日	3月 6(日)・14(月)・20(日)・21(祝)・28(月)
休館日	4月 3(日)・11(月)・17(日)・25(月)・29(祝)

### 温水プール

**【公開時間】** 最終遊泳時間

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

\*公開時間は、プール受付開始時間から更衣室利用終了時間までの2時間30分です  
\*各部では、公開開始から1時間後に10分間の休憩時間があります  
\*混雑時には入場制限することがあります  
\*毎週木・日曜日、リラクゼーションプールは、メンテナンスのため21:00で終了となります

**【利用料金】** 一般400円、小・中学生300円、60歳以上200円  
\*60歳未満の障がい者は、半額です  
\*車いすの方もご利用いただけます  
\*3歳未満の方は利用できません  
\*年齢を問わず、排せつが自立していない方は利用できません

**イベントガイド**  
**GUIDE**

開館時間 9:00~21:30

いきいき館  
**越谷市民プール**  
☎992-6602 増林3-2-2

**トレーニングルーム**

**【利用時間】** 9:30~21:15 (更衣室利用終了時間21:30)  
\*初めての方は初回講習会(予約制)の受講が必要となります  
\*直接市民プールへお申し込みください(電話可)  
講習会は開館日の ①14:00~ ②19:00~ の2回です

**【利用料金】**  
一般(高校生以上)1回400円、60歳以上1回200円  
\*60歳未満の障がい者は、半額です  
\*車いすの方もご利用いただけます  
\*中学生以下は利用できません

**休一止部の施お設知のら利せ用**

- 温水プール 2/6(日)第3部~20(日) 東埼玉資源環境組合の工事による温水供給停止のため
- トレーニングルーム 2/13(日) 東埼玉資源環境組合の工事による停電のため  
\*更衣室のシャワー使用不可 2/8(火)~20(日)

休館日	2月 7(月)・13(日)・14(月)・21(月)・28(月)
休館日	3月 7(月)・14(月)・22(火)・28(月)
休館日	4月 4(月)・11(月)・18(月)・25(月)

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

**ふれあいデー (一般開放日)**  
日時：2/20(日)・3/20(日)・4/17(日) 9:30~16:00  
内容：映画「男はつらいよ」上映(10:10~・13:10~の2回上映)  
ビリヤード、卓球  
対象：市内在住の方なら、どなたでもご利用になれます  
費用：無料

**くすのき荘を一部ご利用になれない日**

- 1/22(土) 終日 教養娯楽室 新方地区老人クラブ連合会新年会のため
- 1/29(土) 終日 教養娯楽室 大袋地区老人クラブ連合会新年会のため
- 3/9(水) 午前中 浴室 消防訓練のため

**イベントガイド**  
**GUIDE**

開館時間 9:30~16:00

老人福祉センター  
**くすのき荘**  
☎979-6600 大杉655

**生活・健康相談**  
日時：開館日の10:00~12:00・13:00~15:00  
対象：市内在住の60歳以上の方

**リハビリなんでも相談**  
理学療法士がリハビリについての相談をお受けします  
日時：2/18(金) 9:30~11:00  
場所：多目的ホール  
内容：機能訓練の方法、腰痛予防、筋力向上、体力向上、血圧測定など  
対象：市内在住の60歳以上の方8人(先着順)  
費用：無料  
申込み：当日直接くすのき荘へ

休館日	2月 7(月)・11(祝)・13(日)・21(月)・27(日)
休館日	3月 7(月)・13(日)・21(祝)・22(火)・27(日)
休館日	4月 4(月)・10(日)・18(月)・24(日)・29(祝)

**牛乳パックで椅子づくり**  
日時：2/22(火) 10:00~15:00  
内容：牛乳パック24個で椅子づくり  
対象：市内在住の60歳以上の方10人(先着順)  
費用：無料  
持ち物：バスタオル1枚、浴用タオル1枚、リボン、はさみ、ボンド、ガムテープ  
\*牛乳パックは、当センターで用意します  
申込み：1/18(火)から(電話可)

**廃油で石鹸づくり講座**  
日時：3/8(火) 10:00~12:00  
内容：廃油を使った石鹸づくり  
対象：市内在住の60歳以上の方20人(先着順)  
費用：200円  
申込み：2/10(木)から(電話不可)

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

広告

日本女性初 葬儀プロ司会者・葬儀相談員の田中のり子が  
“お葬式”をプロデュース  
(儀典オーガナイザー呼称資格認定士)

市民葬祭ホール  
**葬儀相談会**  
1月23日 14:00~15:00  
式場内・ホール見学は毎日いつでも可能です。お気軽にご覧下さい。

**市民葬祭ホール** ☎0120-678-594 越谷市蒲生藪町20-4 蒲生駅西口徒歩1分・駐車場有

**(株) サマリア** ☎0120-033-207 越谷市大成町2-347 (司会部・葬祭部・ギフト部)

全国50ホーム以上の信頼と実績  
**ワタミの介護付有料老人ホーム 続々 オープン!**

ホームは、ご入居者様の幸せのためだけにある。

**レスト\*ヴィラ越谷** 2010年5月オープン! 埼玉県越谷市赤山町2-55-1  
東武伊勢崎線「越谷」駅より徒歩8分!(約640m)

**レスト\*ヴィラ草加松原** 2010年8月オープン! 埼玉県草加市中根3-31-24  
東武伊勢崎線「松原団地」駅より徒歩14分!(約1.1km)

資料請求・見学予約など お問い合わせは入居相談室まで! ☎0120-37-1865 入居相談室 午前9時~午後6時(土・祝日も受付) (資料番号110100)

詳しい情報はホームページで! 検索

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  
時間などのお問い合わせは広報広聴課 ☎963-9117 へ

## 2月

- 豆まき ■ 3日(木) 大聖寺(相模町)
- こどもエコクラブ交流会 ■ 8日(火) 児童館ヒマワリ
- 市展 ■ 11日(祝)～17日(木) 中央市民会館4階会議室
- 地場農産物・特産品直売会
- 13日(日) 中央市民会館正面玄関前広場
- 体育賞授与式&スポーツ講演会
- 20日(日) 中央市民会館劇場
- 生涯学習フェスティバル ■ 20日(日) 中央市民会館
- 野島地藏尊の大開帳 ■ 24日(木) 浄山寺
- 消防音楽隊定期演奏会 ■ 27日(日) サンシティ



市展



生涯学習フェスティバル

## 3月

- 花の展覧会 ■ 3日(木)・4日(金) 市役所1階ロビー
- 梅まつり ■ 5日(土)・6日(日) 越谷梅林公園
- 郷土芸能祭 ■ 6日(日) サンシティ小ホール
- 健康マラソン祭 ■ 13日(日) 県民健康福祉村
- さくらフェスタ2011
- 19日(土) 北越谷駅西口さくら広場
- 北越谷桜まつり ■ 下旬～4月上旬 北越谷の元荒川堤



梅まつり



花の展覧会



## 4月

- 出羽チューリップコミュニティフェスタ2011
- 3日(日) 出羽公園
- 不動橋こいのぼりフェスティバル
- 29日(祝) 相模町スポーツ広場付近
- 苗木の無料配布 ■ 下旬 中央市民会館東側広場
- 藤まつり ■ 下旬～5月上旬 久伊豆神社(越ヶ谷)



不動橋こいのぼりフェスティバル



藤まつり

### INSIDE STORY 楽屋裏

今号では、イチゴ観光農園の特集を担当しました。研修生が栽培したイチゴ、間引いたものを試食しましたが、とても甘くおいしかったです。取材期間中にかぜをこじらせ、インタビュー当日だっていうのに、声がかたくなかった。30代男を癒してくれたのは、イチゴだけでした。

ところで、今号の発行日は1月15日です。15日(イチゴ)なのは…、単なる偶然ですね。

広報紙の取材では、多くの方とお会いします。お会いするときは、一期一会(イチゴいちえ)の思いで、大切にしたいです。(フ)

# 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.44



発行:越谷市生涯学習推進市民委員会

〈事務局〉越谷市教育委員会 生涯学習部 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



# 越谷市生涯学習フェスティバル開催

**日時** 2月20日(日) 10:00～15:00

**会場** 中央市民会館及び周辺

**入場無料**

学びの楽しさや大切さを感じ、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。

子どもから高齢者までのあらゆる世代の皆さんが、楽しみながら学ぶことができる内容となっています。ぜひ、会場にお越しください。

### 生涯学習体験コーナー

催し物	会場
お茶会	3階茶華道室
竹馬作り、 割り箸鉄砲作り	3階工作工芸室
スポーツ吹矢 	3階大会議室
太極拳	4階13会議室
論語(素読)	4階14会議室
初心者英会話教室	4階15会議室
江戸小物細工 (ひな人形作り) 	4階16会議室
子ども電車教室 (ペーパークラフト 新幹線作り) 	4階17会議室

### 学びステージ (ステージ発表と体験)

催し物	会場
唄・歌・うた 10:30～11:30	3階 ホール
琴の演奏 11:45～12:45	
フラフェスタ 13:30～14:30	

### 健康コーナー

催し物	会場/時間
健康講演会 テーマ 「生活習慣病について 一緒に考えよう」 講師 まごころクリニック院長 矢部幸洋先生 申込み 電話で生涯学習課へ (先着順)定員になり次第 締切り ☎963-9283 定員 120人	5階 4～6会議室 受付 9:45～ 開演 10:00～ 
血管年齢測定	4階会議室A
体組成測定	4階会議室B

主催:越谷市生涯学習推進市民委員会  
越谷市・越谷市教育委員会

問合せ:生涯学習課生涯学習担当 ☎963-9283

# あだたら高原少年自然の家



冬のスキーから春の高原散策まで、あだたらの自然を満喫  
少年自然の家からあだたら高原スキー場まで車で5分。  
少年自然の家を利用して、ご家族、友人とスキーを存分にお楽しみください。  
レンタルスキーもお受けいたします。  
また、今年の春のご予定はお決まりですか。少し早めの計画で、春のあだたら高原を楽しみましょう。

## 少年自然の家一般利用可能日

1月	22(土)・29(土)	2月	5(土)・12(土)・19(日)	3月	月 火 水 木 金 土 日	4月	月 火 水 木 金 土 日	5月	月 火 水 木 金 土 日
					— 2 3 4 5 6	— 1 2 3	— 1 2 3	— 1 2 3	— 1 2 3
					— 9 10 11 12 13	— 6 7 8 9 10	— 4 5 6 7 8	— 4 5 6 7 8	— 4 5 6 7 8
					— 16 17 18 19 20	— 13 14 15 16 17	— 11 12 13 14 15	— 11 12 13 14 15	— 11 12 13 14 15
					— 23 24 25 26 27	— 20 21 22 23 24	— 18 19 20 21 22	— 18 19 20 21 22	— 18 19 20 21 22
					— 30 31	— 27 28 29 30	— 25 26 27 28 29	— 25 26 27 28 29	— 25 26 27 28 29

--- 施設整備日及び宿泊不可日    — 施設の休所日及び学校利用日

宿泊料金	利用者区分	一般	小中学生
	5市1町内	1,700円	700円
	上記以外	2,200円	900円

\* 宿泊料金には、冬期暖房料(1月～4月1泊200円)が含まれます  
\* 5市1町内とは、越谷市・草加市・三郷市・八潮市・吉川市・松伏町の在住・在勤の方です

- **申込み** 5市1町内利用者は利用日の3ヶ月前から、その他の利用者は2ヶ月前から予約を受付します。電話で施設の空き状況をご確認ください。
- **問合せ** 生涯学習課青少年担当 ☎963-9308

## 大間野町旧中村家住宅でひな人形を飾ります

大間野町旧中村家住宅では、2月中旬から4月5日(旧暦3月3日)まで、ひな人形を飾ります。ご家族おそろいでお気軽にお越しください。  
また、2月26日(土)には、桃の節句をお祝いするイベントも開催します。詳しくは、広報こしがや2月号でお知らせします。



**入館料** 一般 100円、小・中学生 50円、小学校未就学児 無料

**交通** 電車：東武伊勢崎線 蒲生駅西口 バス(グローバル交通)に乗り、「大間野小学校」下車徒歩5分

車：国道4号大間野町交差点から蒲生岩槻線を蒲生駅方面へ約100m。駐車場は敷地外20台、敷地内6台。

**問合せ** 越谷市保存民家 大間野町旧中村家住宅 大間野町1-100-4 ☎985-9750



## スポーツ講演会

**日時** 2/20(日) 15:00開演  
**講師** 田中雅美さん  
**テーマ** オリンピックと私  
**参加費** 無料 **定員** 332人  
**会場** 中央市民会館劇場  
**申込み** 当日、直接会場へ(先着順)  
**問合せ** 体育課振興係 ☎963-9284



- 手話通訳あり
- 講演会の開催の前に、昨年1年間にスポーツ大会で活躍した優秀選手や団体を表彰する「越谷市体育賞」の授与式を午後1時から行います。

# 越谷市生涯学習フェスティバル

**食育コーナー**

催し物	会場
ジュニア料理コンテスト *事前申込み要	3階調理室

**伝統的工芸品コーナー(展示・即売・体験)**

催し物	会場
越谷だるま 絵付け体験(世界に一つしかないオリジナルのだるまを作ろう)	中央市民会館前広場
越谷手焼きせんべい	
越谷桐箱 桐箱ティッシュボックス作り	



だるま絵付け体験の様子

**即売コーナー**

催し物	会場
越谷産新鮮野菜	中央市民会館前広場
太郎兵衛もち	
赤飯・まぜごはん	
とん汁	

\*フェスティバル当日は、駐車場が限られていますので、車での来場はご遠慮ください

## 第11回市展開催

毎年、たくさんの皆さんにご来場いただいている市展を、今年も開催します。  
選考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。  
美術に親しまれている方はもちろん、「何か趣味を持ちたい」と考えている方にも参考になるとと思います。また、「芸術は敷居が高そう…」とお考えの方も、ぜひ、お気軽にお越しください。皆さんのご来場をお待ちしています。



第10回の様子

**日時** 2/11(金・祝)～17(木)7日間  
10:00～18:00(最終日は16:00まで)  
**会場** 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  
**入場料** 無料  
**主催** 越谷市美術展覧会実行委員会  
越谷市・越谷市教育委員会  
**後援** 越谷市文化連盟  
**協賛** 東武よみうり新聞社  
**問合せ** 越谷市美術展覧会実行委員会事務局(生涯学習課内) ☎963-9307

## 第27回越谷市郷土芸能祭

人々が暮らしの中で伝えてきた、お囃子や神楽、獅子舞や木遣りなどの郷土芸能。それらを、越谷市郷土芸能保存協会の皆さんや、小学生たちが披露します。中には県や市の「無形文化財」に指定されているものもあります。越谷に伝わる郷土芸能を、皆さんも見に来ませんか？



第26回の様子

**日時** 3/6(日) 12:30～17:00  
**会場** 越谷コミュニティセンター小ホール  
**内容** 市内に伝わる郷土芸能(お囃子・神楽・木遣り・太鼓等)を保存・継承している団体による実演  
**入場料** 無料  
**主催** 越谷市郷土芸能祭実行委員会  
越谷市・越谷市教育委員会  
**共催** 越谷市郷土芸能保存協会  
**問合せ** 越谷市郷土芸能祭実行委員会事務局(生涯学習課内) ☎963-9307



# 一般コーナー



学級・講座名	開催日時	内容	参加費	対象	会場・申込み
初心者の方の着物着付け講座	2/1~3/8 全6回 毎週火曜日 9:30~11:30	卒業式や入学式に備えて着物の着付けを練習する 講師 大塚きみ江さん	無料	市内在住の女性(15人)	1/25(火)9:30~9:45に直接北越谷地区センター・公民館(北越谷4-8-35 ☎976-5758)へ(申込み多数=抽せん)。電話申込み不可
シルバースクールカラオケ教室	2/4、18、25 金曜日 14:00~16:00	実技指導を通して歌い方の基礎から専門的な知識までを学ぶ 講師 安井鳳懂さん	無料	60歳以上の市民(100人)	1/28(金)8:30から直接大相模地区センター(相模町3-42-1 ☎988-7370)へ(申込み順)。定員に満たない場合は翌日から電話可
家庭教育学級	1回目 3/3(木) 13:30~	「楽しくマジックを見よう!」 講師 マジック愛好会 岡田香子さん他	無料	市民(50人)	いずれも2/9(水)8:30から直接大相模地区センター(相模町3-42-1 ☎988-7370)へ(申込み順)。定員に満たない場合は翌日より電話可
	2回目 3/10(木) 13:30~15:30	「地域と家庭がやさしく担う男女共同参画」 NPO法人男女共同参画こしがやとまろう△(さんかく)隊	無料	市民(50人)	
七宝焼き教室	2/16(水) 10:00~13:00	七宝焼きに挑戦しよう 講師 岩本恭子さん	材料費 1500円	市内在住の市民(16人)	1/22(土)8:30から材料費を添えて直接大相模地区センター(相模町3-42-1 ☎988-7370)へ(申込み順)。定員に満たない場合は、翌日より電話可
キムチづくり講習会	2/5(土) 2/6(日) 10:00~13:00 各1回	キムチを自分でつくってみよう 講師 盧 銀淑さん *各回とも同じ内容です	材料費 1200円	市民(20人)	1/23(日)13:30~13:45に材料費を添えて直接荻島地区センター・公民館(南荻島190-1 ☎974-9555)へ(申込み多数=抽せん)
うどんづくり講習会	2/13(日) 10:00~13:00	手打ちうどんを自分でつくってみよう 講師 宗像和男さん	材料費 600円	市民(15人)	1/29(土)13:30~13:45に材料費を添えて直接荻島地区センター・公民館(南荻島190-1 ☎974-9555)へ(申込み多数=抽せん)
初級陶芸教室	2/20、2/27、3/13 日曜日 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などを作成する 講師 渡部好雄さん	教材費 1500円	市民(16人)	2/6(日)9:30~9:45に教材費を添えて直接荻島地区センター・公民館(南荻島190-1 ☎974-9555)へ(申込み多数=抽せん)
荻島趣味・教養講座	2/12 土曜日 10:00~11:30	団塊の世代を中心に、新聞紙など日用品や身の回りにあるものを使用して、楽しみながらマジックに触れる 講師 ターク浜さん	無料 (トランプ持参)	市内在住の概ね60歳以上の方(15人)	1/22(土)10:00~10:15に直接荻島地区センター・公民館(南荻島190-1 ☎974-9555)へ(申込み多数=抽せん)
	2/19・2/26 土曜日 9:30~13:00 全2回	団塊の世代で料理初心者の方を対象に、基礎から料理を学ぶ 講師 伊達準子さん	材料費 1500円	市内在住の概ね60歳以上の方(20人)	1/22(土)10:00~10:15に材料費を添えて直接荻島地区センター・公民館(南荻島190-1 ☎974-9555)へ(申込み多数=抽せん)
中国古典講座	2/15・3/1・3/8 火曜日 全3回 13:30~15:30	中国古典の内容は現代でも参考になることが多く、現代を生きるうえで知恵や勇気を学ぶ 講師 諷口明さん	無料	市民(50人)	1/25(火)9:00から直接桜井地区センター・公民館(下間久里792-1 ☎970-7600)へ。電話可(申込み順)
プレママ・プレパパ大募集!	3/5(土) 14:00~16:00	これからママやパパになる人へ妊娠から出産までの心構えについて 講師 坂本めぐみさん	無料	20組	2/14(月)10:00から直接桜井地区センター・公民館(下間久里792-1 ☎970-7600)へ。電話可(申込み順)
郷土史～ふるさと越谷～	2/15・3/1・15 火曜日 10:00~12:00 全3回	越谷の災害と共に、地名の由来について学び、地域への理解を深める 講師 高崎力さん	無料	市民(25人)	2/1(火)10:00~10:15に直接新方地区センター・公民館(大吉470-1 ☎971-0800)へ(申込み多数=抽せん)。定員に満たない場合は、翌日から電話可
グラス・リッツェン体験講座	2/23(水) 10:00~12:00	グラスにダイヤモンドの針で細かい彫刻をして、マイグラスを作りましょう! 講師 小島由美さん	材料費 100円	市内在住の成人(20人)	2/2(水)9:00から材料費を添えてご本人が直接川柳地区センター・公民館(川柳町2-485 ☎987-8213)へ(申込み順)
フラワーセラピー講習会～花の処方箋で心も体もリラックス～	2/21・28 月曜日 10:00~12:00	フラワーセラピーの基礎知識を学び、実際に「花の処方箋」(フラワーアレンジメント)を作成する。今回は早春の花を利用した安眠効果のある処方箋を作成する 講師 阿部広子さん	教材費 2800円	市内在住の成人女性(20人)	1/22(土)8:30から教材費を添えてご本人が直接川柳地区センター・公民館(川柳町2-485 ☎987-8213)へ。電話・代理申込み不可(申込み順)
こしがや高齢者学級～落語鑑賞会～	3/17(木) 14:00~16:00 (開場13:30~)	落語を鑑賞し、心豊かに過ごす 講師 三遊亭楽春さん	無料	どなたでも(332人)	会場:中央市民会館1階劇場 3/17(木)直接会場へ(先着順) 問合せ 越ヶ谷地区センター・公民館 ☎965-3093
0296 Music Festival 2011 春	3/20(日) 12:30開場 13:00開演	大袋地区や越谷市内などで活動する団体のビッグバンドジャズの演奏・発表	無料	どなたでも(入場整理券が必要です)	会場:越谷コミュニティセンター小ホール 2/14(月)から、生涯学習課、大袋地区センター・公民館および千間台記念会館で入場整理券を配付します 問合せ 大袋地区センター・公民館 ☎975-3952

新方写真クラブ	日時:第2金曜日19:00~21:00 会場:新方地区センター・公民館 内容:写真(初心者~ベテラン)	入会金:1000円 月会費:1000円 問合せ:堀ノ内 ☎974-2179
絵画クラブ金曜会	日時:第2・第4金曜日13:30~16:00 会場:南越谷地区センター・公民館 内容:日本画	入会金:なし 月会費:2000円 問合せ:林 ☎985-1270
越谷市民族舞踊協会	日時:日曜日 9:00~11:00 会場:主に越ヶ谷地区センター・公民館 内容:どじょう掬い踊り	入会金:なし 月会費:1500円 問合せ:青柳 ☎964-3951



# 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	会場・申込み
子どもなんでも体験教室～子どもの料理教室～	①2/5 ②2/12 ③2/19 ④2/26 土曜日 10:00~12:00	①「ホットケーキを焼いて自由にトッピング」②「スープカレー、キャロットケーキ、フルーツかん」③「ナンを焼いて本格カレー」④「デコレーションずし、かんたんスープ、リンゴパイ」 講師 火曜パンケーキクラブ、越谷市食生活改善推進員協議会	材料費 300円 (1講座)	市内在住の小学生(各講座20人)	往復はがきに住所・氏名・学年・電話番号・希望講座(第3希望まで)を記入し1/24(月)必着で越ヶ谷地区センター・公民館(越ヶ谷4-1-1 ☎965-3093)へ(申込み多数=抽せん)。1人2講座までの受講可
子どもなんでも体験教室～英語で遊ぼう!!～	2/12・19・26 土曜日 10:00~12:00	講師 田井玲子さん	教材費 400円	市内在住の小学4年生~6年生(15人)	往復はがきに住所・氏名・学年・電話番号・講座名を記入し2/5(土)必着で越ヶ谷地区センター・公民館(越ヶ谷4-1-1 ☎965-3093)へ(申込み多数=抽せん)
子ども遊学教室	2/12・3/12 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)	前月第4土曜日9:00から材料費を添えて直接大沢地区センター・公民館(大沢2-10-40 ☎976-5800)へ。電話可(申込み順)
子ども伝統文化教室(茶道)	2/19・26・3/5 土曜日 13:30~15:30 全3回	日本の伝統文化である茶道を通して食の大切さと礼儀作法を学ぶ 講師 永峰宗美さん他	菓子代 600円 (3回分)	市内在住の小学生(15人)	1/29(土)13:00から参加費を添えて直接大沢地区センター・公民館(大沢2-10-40 ☎976-5800)へ(申込み順)
子ども遊び探検隊	2/26 土曜日 10:00~12:00	「子ども料理」体験や遊びを通して創造性やふれあいを学ぶ 講師 越谷市余暇活動指導者連盟	材料費 実費負担	市内在住の小学生(30人)	当月第1土曜日8:30から材料費を添えて直接川柳地区センター・公民館(川柳町2-485 ☎987-8213)へ(申込み順)
小学生のパンづくり教室	3/20 日曜日 9:00~13:00	チャレンジしよう!手作りのパン 講師 佐藤妙公さん、高山博子さん	材料費 700円	市内在住の小学生(15人)	2/27(日)8:30から材料費を添えて直接大相模地区センター(相模町3-42-1 ☎988-7370)へ(申込み順)。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せんの場合は、1組1回の抽せんとなります。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	会場・申込み
親子リフレッシュ講座	1/27~3/3 毎週木曜日 10:00~12:00 全6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 700円	市内在住の2~3歳児と保護者(20組)	1/20(木)10:00~10:15に材料費を添えて直接北越谷地区センター・公民館(北越谷4-8-35 ☎976-5758)へ(申込み多数=抽せん、電話申込み不可)
家庭教育学級～親子遊学教室～	2/3~3/3 毎週木曜日 10:00~12:00 (2/24は12:30まで)全5回	親子でいっしょ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	材料費 600円	市内在住の2~3歳児と保護者(20組)	1/22(土)11:00~11:15に材料費を添えて直接荻島地区センター・公民館(南荻島190-1 ☎974-9555)へ(申込み多数=抽せん)
第3回おやこマジック教室	3/13 日曜日 14:00~16:00	親子で触れ合いながら本物のマジックを体験する 講師 中島弘幸さん	材料費 1000円	市内在住の小学生と保護者(15組)	1/30(日)10:00~10:15に材料費を添えて直接新方地区センター・公民館(大吉470-1 ☎971-0800)へ(申込み多数=抽せん)。定員に満たない場合は、翌日から電話可

# 会員募集

しょうぶかい 松武会空手道クラブ	日時:毎週火・水・土曜日18:00~ 幼児クラス17:00~18:30 会場:明正小学校(火曜日) 登戸道場(水・土曜日) 内容:空手	入会金:1000円 月会費:4000円 問合せ:松永 ☎988-5859
せいこうかん 青空館蒲生空手クラブ	日時:毎週火・金曜日18:40~20:40 月2~3回土曜日16:30~18:00 会場:蒲生南小学校 蒲生第二小学校 内容:空手	入会金:3000円 月会費:3000円 問合せ:青砥(あおと) ☎986-6960
もえぎスケッチクラブ	日時:第1・第3土曜日9:00~12:00 会場:蒲生地区センター・公民館 内容:色鉛筆スケッチ	入会金:なし 月会費:2500円 問合せ:山形 ☎986-4789
グループ	日時:第2・第4月曜日13:30~16:00 会場:蒲生地区センター・公民館 内容:水彩画	入会金:なし 月会費:500円 問合せ:伊藤 ☎962-0560
じきょうじゅつ 自強術木曜会	日時:第1・第3木曜日13:30~15:00 会場:蒲生地区センター・公民館 内容:自強術	入会金:3000円 月会費:1000円 問合せ:山崎 ☎988-8277
みつおんぎ 美つ扇舞踊会	日時:第1・第2・第3木曜日19:00~21:00 会場:蒲生地区センター・公民館 内容:日本舞踊(古典・新舞踊・民謡)	入会金:なし 月会費:3000円 問合せ:井上 ☎987-8216
蒲生井目会	日時:第1・第3土曜日13:00~17:00 会場:蒲生地区センター・公民館 内容:囲碁	入会金:1000円 月会費:500円 問合せ:安藤 ☎987-5404

**越谷市立図書館** ☎343-0023 東越谷4-9-1 ☎965-2655

越谷市立図書館	北部図書室	南部図書室
☎343-0033 恩間181-1 ☎978-5311	☎343-0845 南越谷1-2876-1 ☎990-0305	
休館(室)日 毎週月曜日(3/21は開館) 1/28(金・館内整理日) 2/18(金・館内整理日) 3/1~4(火~金・蔵書点検日) 3/22(火・振替休日)31(木・館内整理日)	第2・4月曜日 1/31(月・午前中室内整理) 2/27(日・17:00以降室内整理) 3/3(木・蔵書点検日) 3/31(木・午前中室内整理)	1/31(月・午前中室内整理) 2/28(月・午前中室内整理) 3/3(木・蔵書点検日) 3/14(月・図書システム点検日) 3/31(木・午前中室内整理)

学級・講座名	開催日時	内容	参加費	対象	会場	申込み
日本古典文学鑑賞講座	2/12 土曜日 14:00~16:00	テーマ「古今和歌集・新古今和歌集」 講師 菊池優さん	無料	市民(80人)	2階視聴覚ホール	当日、直接図書館へ
おはなし会	毎週水曜日(3/2を除く) 15:45~16:15	昔話などの語りと絵本のみみきかせ	無料	4歳~小学6年生	2階会議室	当日、直接図書館へ
映画会	①1/23(日) 13:30~15:30 ②2/26(土) 13:30~14:00 ③2/27(日) 13:30~15:30 ④3/27(日) 13:30~15:30 ※②は児童向きです	「トータルリコール」 「どろぼうがっこう」他1話 「ライラの冒険」 「ピアノレッスン」	無料	市民(60人)	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	①1/27 ②2/24 ③3/24 木曜日 11:00~11:30	わらべうたや絵本のみみきかせ	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	①1/15(土) 13:30~15:30 ②2/19(土) 13:30~15:30	テキスト「アフターダーク」村上春樹著 テキスト「古事記物語」福永武彦著 講演会 松本孝さん	無料	市民(15人) 市民(60人)	2階会議室 2階視聴覚ホール	当日、直接図書館へ

**移動図書館「しらこぼと号」巡回日程表**

駐車場	曜日	時間	1月	2月	3月	駐車場	曜日	時間	1月	2月	3月
弥栄第二公園	第1・3 火曜	13:30~14:00	—	1	—	千間台西6丁目集会所	第2・4 火曜	13:30~14:00	—	8	8
鷺越ふれあい公園		15:00~15:45	18	15	15	せんげん台パークタウン		15:00~15:45	25	22	—
蒲生東町自治会館		13:30~14:00	—	—	—	大袋東小学校		13:30~14:15	—	—	—
児童館ヒマワリ	第1・3 水曜	15:00~15:30	—	2	—	大林会館	第2・4 水曜	15:15~15:45	—	9	9
蒲生第二小学校		13:20~14:00	19	16	16	千間台小学校		13:30~14:00	—	—	—
越谷ファミリータウン		15:00~15:45	—	—	—	桜井青空東側緑地		15:00~15:45	26	23	23
モアステージ千間台	第1・3 木曜	13:30~14:15	—	3	—	荻島小学校	第2・4 木曜	13:30~14:15	—	10	10
成和ふれあい公園		15:00~15:30	20	17	17	住吉新生自治会館		15:00~15:45	27	24	24
けやき荘		10:15~11:00	—	—	—	弥十郎児童公園		13:30~14:00	—	—	—
新方小学校	第1・3 金曜	13:15~13:50	—	—	—	深田公園	第2・4 金曜	14:45~15:30	28	25	25
くすのき荘		14:00~14:30	—	—	—	大間野4・5丁目ふれあい公園		13:45~14:15	—	—	—
憩いの里すこやか		15:00~15:30	21	18	18	若草自治会館		15:00~15:30	—	—	—
さしきだ自治会内公園	第1・3 土曜	13:30~14:00	—	4	—	大相模小学校	第2・4 土曜	13:15~14:00	—	—	—
宮本町5丁目北自治会公園		15:00~15:45	—	—	—	越谷シテイハウス		14:30~15:00	—	—	—
シャルム北越谷		13:30~14:15	—	—	—						
越谷スカイハイツ	第1・3 日曜	15:15~15:45	—	—	—						
南町第二公園		13:30~14:00	—	—	—						
朝日プラザガーデンシティ新越谷	第1・3 日曜	14:45~15:15	—	—	—						



**越谷市中央市民会館**

**ロビーコンサート**

2/10(木) 12:15~約30分間

無料

かなやリエ 金谷理絵 (ヴィオラ) と仲間たち  
アンサンブル・トーン~音~ 〈弦楽四重奏〉

中央市民会館 (越ヶ谷4-1-1) 1階ロビー 当日、直接会場へ

**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	会場	申込み
開花亭茶会	2/27・3/6・20・27 日曜日 10:00~15:00	日本庭園の四季折々の風情を味わう	一服500円 別途入園料100円が必要です	定員80人	花田苑	当日、茶券販売(先着順)
やすらぎの茶席	2/20・3/13 日曜日 10:00~15:00	どなたでも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	定員 2/20 60人 3/13 80人	花田苑	当日、茶券販売(先着順)

**体育課** ☎343-8501 越ヶ谷4-2-1 (市役所第二庁舎4階) ☎963-9284

学級・講座名	開催日時	内容	参加費	対象	会場	申込み
スポーツ・レクリエーション指導者研修会	3/5 土曜日 13:30~16:30	講義・実技: SAQトレーニング講習会 S(スピード)、A(敏捷性)、Q(クイックネス)などのあらゆる競技に必要な基本的能力を高めるトレーニングの講習を行います	無料	スポーツ・レクリエーション指導者および指導者を志す方(60人)	南体育館	2/10(木)までに体育課へ。電話可(申込み順)
3月分 日曜日・祝日の野球場貸し出し	受付 2/7(月) 8:30~	市内野球場3/13(日)~27(日)分の貸し出し	使用料は「まんまるよやく」の登録口座から使用日の翌月に引き落とし	越谷市内のチーム(「まんまるよやく」登録チーム)		直接体育課へ(申込み順)「まんまるよやく」の登録カードを必ずお持ちください。*事前の登録が必要です。登録は体育課へ
4・5・6月分 日曜日の野球場貸し出し	抽せん日 [4・5月分] 2/4(金) [6月分] 3/4(金) [7月分] 4/1(金) いずれも受付19:00 抽せん19:30	市内野球場および江戸川広域運動公園グラウンドの貸し出し	使用料は「まんまるよやく」の登録口座から使用日の翌月に引き落とし(江戸川広域運動公園グラウンドの使用料は抽せん日に支払い)	越谷市内のチーム(「まんまるよやく」登録チーム)	市民球場会議室	「まんまるよやく」の登録カードを必ずお持ちください。*事前登録が必要です。登録は体育課へ

**体育課/生涯スポーツ講座** ☎343-8501 越ヶ谷4-2-1 (市役所第二庁舎4階) ☎963-9284

●各体育館で開催日に随時受付け 参加費無料 ●対象:市内在住・在勤の16歳以上の方(学生を除く)

講座	講師付	午前...10:00~11:30	午後...13:30~15:00	表内の種目は、指導員による指導(初心者対象)
	フリー	前半...13:15~14:45	後半...15:00~16:30	卓球、ビーチボールバレー、ラケットテニス、バドミントンを時間内利用

\*卓球(フリー)を利用される方は、抽せんを行いますので、下記の時間までにお集まりください

●13:00(前半:13:15~14:45を利用の場合) ●14:50(後半:15:00~16:30を利用の場合)

北体育館 (毎週月曜)				南体育館 (毎週水曜)				第1体育館(毎週木曜)		西体育館 (毎週金曜)			
開催日	講師付	フリー前半	フリー後半	開催日	講師付	フリー前半	フリー後半	開催日	講師付	開催日	講師付	フリー前半	フリー後半
1/3				1/5		卓球	ビーチボール他	1/6		1/7		卓球	ビーチボール他
1/10				1/12	ボクササイズ	ビーチボール他	卓球	1/13	太極拳	1/14	卓球	ビーチボール他	卓球
1/17	バドミントン	卓球	ビーチボール他	1/19	ボクササイズ	卓球	ビーチボール他	1/20	太極拳	1/21	卓球	卓球	ビーチボール他
1/24	バドミントン	ビーチボール他	卓球	1/26	ボクササイズ	ビーチボール他	卓球	1/27	太極拳	1/28	卓球	ビーチボール他	卓球
1/31	バドミントン	卓球	ビーチボール他	2/2	ボクササイズ	卓球	ビーチボール他	2/3	太極拳	2/4	卓球	卓球	ビーチボール他
2/7	バドミントン	ビーチボール他	卓球	2/9	ボクササイズ	ビーチボール他	卓球	2/10		2/11			
2/14	ビーチボール	卓球	ビーチボール他	2/16	ラケットテニス	卓球	ビーチボール他	2/17	ラージボール	2/18	バドミントン	卓球	ビーチボール他
2/21	ビーチボール	ビーチボール他	卓球	2/23	ラケットテニス	ビーチボール他	卓球	2/24	ラージボール	2/25	バドミントン	ビーチボール他	卓球
2/28	ビーチボール	卓球	ビーチボール他	3/2	ラケットテニス	卓球	ビーチボール他	3/3	ラージボール	3/4	バドミントン	卓球	ビーチボール他
3/7	ビーチボール	ビーチボール他	卓球	3/9	ラケットテニス	ビーチボール他	卓球	3/10	ラージボール	3/11	バドミントン	ビーチボール他	卓球
3/14	ビーチボール	卓球	ビーチボール他	3/16	ラケットテニス	卓球	ビーチボール他	3/17	ラージボール	3/18	バドミントン	卓球	ビーチボール他

\*第1体育館は13:30~15:00

\*ビーチボール他は、ビーチボールバレー、ラケットテニス、バドミントン  
・ボクササイズ...ボクシングの動きを取り入れ、音楽に合わせて体を動かす全身を使った有酸素運動  
・ラケットテニス...スポンジボールを専用のラケットで打ち合う室内版テニス

**体育課/夜間個人開放**

- 各体育館で開催日に随時受付け 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、水曜日/第1体育館・北体育館
- \*開催日が休日の場合は、お休みとなります。また、大会等で利用できない場合がありますので日程をご確認ください

**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	会場	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(60分)	300円	高校生(15歳)以上	総合体育館 武道場	希望日時に随時利用講習会なし。日程が変更になることがあります。詳しくは総合体育館へ
STEPのご利用	1/25・2/8・22・3/1・8・22 火曜日 9:00~21:30 (小・中学生のみの利用は17:00まで)	卓球・バドミントン・ビーチボールの自由参加 体育館シューズ・用具は各自お持ちください 各2時間単位	大人2時間 300円、小・中学生2時間150円	どなたでも	総合体育館	当日総合体育館へ。日程が変更になることがあります。詳しくは総合体育館へ
ビーチボールSTEP	1/24(月)・2/7(月)・2/12(土)・2/21(月)・2/26(土)・3/7(月)・3/14(月) 9:30~11:30・12:00~14:00・19:00~21:00 (小・中学生のみの利用は17:00まで)	ビーチボールの教室は、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ください	大人2時間 300円、小・中学生2時間150円	どなたでも	総合体育館	当日総合体育館へ。日程が変更になることがあります。詳しくは総合体育館へ
ルーシーダットン教室(タイ式ヨガ)	1/21・2/4・18・3/4・18 金曜日 15:00~(約1時間程度)	運動の苦手な方や体の硬い方、運動をしている方でもお楽しみいただけるタイ式ヨガです。タオル・バスタオル・運動の出来る服装・飲み物・体育館シューズ(実際に運動をする時は裸足で行います)は各自お持ちください	300円	高校生(15歳)以上(約50人)	総合体育館 武道場	当日総合体育館へ(申込み順、事前の予約は出来ません)。日程が変更になる場合があります。詳しくは総合体育館へ

募集

# こしがや市民大学夏季講座 金曜講座 土曜講座

土曜講座が2月5日(土)、金曜講座が2月11日(金)に中央市民会館で開講！  
各講座 全6回・受講生募集！

本講座は、講座の内容から講師の依頼など、市民参加による「こしがや市民大学企画運営委員会」委員の、創意と工夫による手作りの講座です。年齢条件や男女の別なく、土曜日と金曜日の講座を開講しています。2歳以上の無料保育を行いますので、子育て中の方も受講ができます。学びの楽しさと大切さを感じることや、学びのきっかけづくりを提供します。

会場／中央市民会館

対象／市内在住・在勤・在学の方 その他市内で活動している方

定員／各講座100人(申込み多数は抽せん)

参加費／無料

申込み／往復はがきに左記

の必要事項を記入

往信函 金曜講座または土曜講座のいずれか

「保育希望の有無・お子さんの氏名・年齢」

郵便番号・住所・氏名

(ふりがな)・年齢・性別・電話番号

返信函 郵便番号・住所・氏名

締切り／1月25日(火)(必着)

問合せ／生涯学習課

生涯学習担当

☎343-8501

越ヶ谷四丁目2番1号

963-9283

## 金曜講座(9:30~11:30)

開催日	テーマ/講師
2/11	アニマルセラピーの現状と課題 麻布大学獣医学部教授 太田 光明さん
2/18	越谷市の都市計画 越谷市都市整備部
2/25	ストレス社会の心の健康を考える NPO法人ぶなの里越谷理事 鶴沼 耕一さん
3/4	越谷の古道 NPO法人越谷市郷土研究会 副会長 加藤 幸一さん
3/11	落語を楽しむ 落語家 三遊亭 多歌介さん
3/18	救急救命～命をつなぐ～ 越谷市消防本部

## 土曜講座(9:30~11:30)

開催日	テーマ/講師
2/5	日本に絶大な影響を与えた中国の儒教 東京大学文学部准教授 小島 毅さん
2/19	キッチンで役立つ豆知識 旭化成ホームプロダクツ(株) お客様相談室長 吉澤 明美さん
2/26	江戸の眺望と景観 東京大学大学院工学系研究科教授 清水 英範さん
3/5	光合成の重要性とそのメカニズム 東京理科大学理学部教授 榎並 勲さん
3/12	地震対策について 東京大学大学院情報学環・ 学際情報学府教授 目黒 公郎さん
3/19	地図を見たら人生観が広がる (助)日本地図センター理事長 野々村 邦夫さん

※ただし、両講座ともに初日と最終日は9:30~11:45 ※テーマは、変更の場合あり

## 平成22年度人権・同和問題講演会

日時／2/3(木) 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  
主催／越谷市人権教育推進協議会・越谷市・越谷市教育委員会  
共催／越谷人権擁護委員協議会越谷部会  
講演／演題 感動と勇気！心に響く生きる力！

北田康広「心の瞳」トーク&コンサート

講師 北田康広さん(声楽家・ピアニスト)

映画視聴／「インターネットと人権」(上映時間22分)

入場料／無料 申込み／当日、直接会場へ

進行予定／受付 13:00~13:30(30分)

開会行事 13:30~13:40(10分)

講演 13:40~15:10(90分)

休憩 15:10~15:25(15分)

映画視聴 15:25~15:50(25分)

閉会 15:50~15:55(5分)

問合せ／生涯学習課生涯学習担当 ☎963-9283

### 北田康広さん経歴

医療ミスから5歳で失明。その後、両親が離婚。父親の暴力。盲学校の抑えつけられた寮生活といじめ。母と再会するために、「音楽」に「夢」をかける。高校時代の恩師の「夢をあきらめるな」という言葉を励みに音楽大学進学を果たす。生涯の伴侶との出会い、そして、母親との感動的な再会。自らの体験を語り、珠玉のメッセージと優しい歌声とピアノ演奏をお届けします。感動と生きる勇気がわいてくるトーク&コンサートです。



### 編集後記

★あつという間に、新たな年が明けてしまいました。昨年は、猛暑が続きました。長かった夏が終わったと思いきや、秋の情緒を味わうこともままならず冬將軍の到来、そんな一年だったように思います。  
★今号の第一面は、「越谷市生涯学習フェスティバル」ということで、その名のとおり生涯学習の祭典をご案内させて頂きました。内容が盛りだくさんのため、二ページにわたっておりませんがぜひご来場いただき、さまざまな体験をしてください。だれでも楽しめそうなコーナーが目白押しです。  
★三ページは、あだたら高原少年自然の家の利用について、ご案内させて頂きました。スキーシーズンということで、私は、毎年この時期になると、かつて雪山にこもりスキーをしていたことを思い出します。  
★ほかにさまざまな事業をご案内させて頂きましたが、寒さに負けず何事にもTRYしてください。  
中村 正