

# こしがや

『広報こしがや季刊版』は6月・9月・12月・3月の15日に発行。



特集 食べて育む 健康な体と心

「食」について考える



<b>特集</b>	食べて育む健康な体と心 学校給食から食育を考える	2~5
<b>トピック</b>	市指定文化財 <small>さんのみやうのすけいめい</small> 三ノ宮卯之助銘の力石 <small>ちからいし</small>	6~7
<b>特集</b>	今だから「男女共同参画」を考える	8~13
<b>トピック</b>	はじめよう! 誇れるふるさとづくり	14~16
<b>ときめき★インタビュー</b>	チャイコフスキー記念 東京バレエ団 団員 中村祐司(なかむら ゆうじ)さん	17
<b>《イベントガイド》</b>	サンシティ、科学技術体験センター、児童館コスモス・ヒマワリ 老人福祉センターけやき荘・くすのき荘・ゆりのき荘、越谷市民プール	18~23

生涯学習  
メニュー  
トライ  
**TRY**

折り込まれて  
います

特集

食材を知ること、  
食べることが好きになる

市では、毎年小学校1・2年生を対象に、食材の皮むき体験を全校で行っています。

5月はグリーンピースのさやむき、7月はとうもろこしの皮むきを行っています。また、皮むきをした食材は給食センターに持ち帰り、翌日の給食に使用されます。

実際に食材を見て触ることで、その食材のにおいや触感、大きさなどを知ることができ、食べることに興味をもつ第一歩となります。



グリーンピースのさやむき。「翌日の給食が楽しみ」皆、真剣に取り組めます

学校給食は食育の教科書！

体をつくる時期にある子どもたちにとって「食べること」はとても重要です。市では、学校給食を生きた教材として、食に関する指導を積極的に進めています。

献立

学校給食の献立は、栄養士やPTA、各学校の校長、学校医などで構成されている献立部会によって決められています。

献立は以下の項目などを考慮して作成しています。私たちの食生活の参考になる項目ばかりです。

★栄養バランスを整える

主食・主菜・副菜をそろえた食事で栄養バランスが整います。\*学校給食は一日に必要な栄養

の約3分の1をとれるようにしています

★季節(旬)の食材を使う

旬の食材は、おいしいだけでなく、栄養価が高く、大量に収穫されるため、安価で購入でき、良いことづくしです。

\*学校給食は季節の食材のほか、地場食材も取り入れています(下記参照)

★行事食を取り入れる

行事食は、正月のおせち料理など、行事の際に食べる料理のこと。行事食の良いところは季

特集



食べて育む健康な体と心  
学校給食から食育を学べる



皆さんは日頃どんな食生活をしていますか。朝ごはんは毎日食べていますか？ 栄養バランスを考えた食事を心掛けていますか？ 食べることは、生きていくために必要不可欠。心身の健康を維持するための基本となるものです。

毎年6月は食育月間と定められています。今回の特集は、食育月間にちなみ、「食べること」について考えます。未来を担う子どもたちが、ふだん食べている学校給食の取り組みから、自分の食生活を考えてみませんか。

節の食材を使用したものが多く、栄養価が高いこと、食べ物から歳時記を感じられることです。\*学校給食では行事日の前後に、行事食を取り入れています(例：端午の節句のちまき)

★素材の味を生かす

素材の味を生かすことで調理に使う塩分を減らすことが出来ます。

\*学校給食は粉末のだしではなく、かつお節、にぼしを使っただしをとることで、塩分を少なくしています

栄養士による食育の授業

市には、食育の中心を担う栄養士が3カ所の給食センターと給食課を合わせて19人います。その栄養士が定期的に学校を訪問し、各学年に応じた内容で配膳や食事のマナー、栄養や食料の生産、消費についてなどの指導を行っています。

★朝ごはんを食べよう

食育を推進する中で、取り組んでいることとして「朝ごはんを食べよう」があります。朝ごはんは、3食の中でもっとも重要で、食べることで体温が上がります。寝ていた身体を目覚めさせ、脳に栄養を送ります。また、朝ごはんを食べることで、体内リズムを整えます。

新鮮で安心・安全な  
地場食材を積極的に使用

学校給食は、越谷産、埼玉県産の食材を積極的に取り入れ、子どもたちに提供しています。地域の農業と食文化を知ってもらうと市・JA越谷市・生産農家が連携、調整し、徐々に数を増やしています。現在、学校給食で使用されている越谷産の食材は全部で13種類あります(左表参照)。今年度は新たに、じゃがいもが加わりました。6月から子どもたちが大好きなカレーライスなどの献立に使用されています。

地産地消は、食育という観点だけでなく、地域農業の活性化にもつながります。ご家庭でも越谷産の食材を取り入れてはいかがでしょうか。



左前から鈴木孝一さん、林晃さん。左後ろから、富沢和男さん、鈴木正一さん、鈴木勉さん

学校給食に使用している越谷産食材

	使用している時期	地区
長ねぎ	通年	増林
米	5月～11月	市内全地区(蒲生・大相模除く)
玉ねぎ	6月～7月	増林・新方・荻島
じゃがいも	6月中旬～末	新方・増林・大袋・荻島
枝豆	7月上旬	新方・増林・大袋
とうがん	9月	増林・大袋・荻島
小松菜	10月～3月	荻島
水菜	11月～3月	増林
ほうれん草		桜井・増林・大袋
古代米	11月	荻島
大根	11月～1月	新方・増林
白菜		
くわい	1月～2月	出羽

食育とは

「食育」という言葉を聞いたことはありますか。食に関する知識と食を選択する力を身につけ、健全な食生活を送るための教育を食育といえます。

難しく感じますが、例えば食材を買う・料理をつくる・野菜を育てるなども食育に当てはまります。食について知ること、食材に触れること、何を食べるか決めることなど、食に関するさまざまなことを学ぶ取り組みが食育です。

食の現状

近年の食生活の傾向として

- 朝食を食べない
  - 肥満や生活習慣病の増加
  - 不規則な食事
  - 栄養バランスの偏った食事
  - 海外への食の依存
- など、食に関する問題が生じています。また、家族と一緒に食卓を囲む団らんの機会が減り、食生活が変化してきています。

このような現状から、国では、平成17年に食育の理念、推進する方向性を示す「食育基本法」を定めました。また、平成20年には学校給食法を改正(平成21年4月施行)し、「学校における食育の推進」が新たに規定されました。食育は今、社会全体として考えていく必要があるのです。

増林地区のじゃがいも農家のみなさんに伺いました

「とても甘くておいしいじゃがいもです。新鮮ですので子どもたちには、残さず食べてほしいですね」

特集



## 学校給食のレシピを紹介⑥

### 若鶏のごま香り焼き

「まごわやさしい」の「ま」を使った料理

食生活の中で積極的に取り入れたい、和の食材「まごわやさしい」の「ま」の「ま」に引き続き、6月の学校給食では、「まごわやさしい」の「ま」を使った献立を取り入れていきます。若鶏のごま香り焼きは鶏肉にごまを付けて焼いた料理で、「ま」を多く含むことができます。また、「ごぼうと豚肉の炒め煮」「酢の物」は「まごわやさしい」の「ま」が使用されているので、「まごわやさしい」の「ま」を食入ることが出来ます。

**若鶏のごま香り焼き** 約30分 1人分 熱量 162kcal 塩分 0.5g

- 材料(4人分)  
 鶏もも肉 70g×4切、白いりごま 大さじ1、油 小さじ1  
 A: おろししょうが 5g、酒 大さじ1/2、みりん 小さじ1  
 B: しょうゆ 大さじ2/3、みりん 小さじ1、酒 小さじ1/2、砂糖 小さじ1

1弱、水 小さじ1強

- 作り方  
 ①鶏もも肉をAに10分～15分程度つけ、下味をつける。  
 ②Bの調味料を鍋で煮立て、たれを作る。  
 ③①の鶏もも肉に白いりごまをまぶす。  
 ④フライパンで油を熱し、鶏もも肉を焼く。  
 ⑤焼きあがったら、②のたれをかける。  
 \*お好みで野菜を添えてください

**ごぼうと豚肉の炒め煮** 約30分 1人分 熱量 112kcal 塩分 0.9g

- 材料(4人分)  
 豚肉 100g、ごぼう 160g(1本)、にんじん 60g(小1本)、しょうが 5g(1かけ)、板こんにゃく 60g、さやいんげん 40g、油 小さじ1  
 A: 酒 大さじ1弱、砂糖 大さじ1強、しょうゆ 大さじ1と1/3、水 80cc

- 作り方  
 ①豚肉は食べやすい大きさに切る。

- ②ごぼうは3mm幅の斜め切りにし、水にさらして、あく抜きをする。  
 ③にんじんは3mm幅のいちょう切り、しょうがはみじん切り、さやいんげんは2cm幅に切る。  
 ④こんにゃくは短冊切りにし、さっとゆでる。  
 ⑤鍋で油を熱し、しょうが、豚肉、ごぼう、にんじん、こんにゃくをよく炒めたら、Aを入れやわらかくなるまで煮る。  
 ⑥⑤が煮えたら、さやいんげんを加え、一煮立ちさせ、できあがり。

**酢の物** 約15分 1人分 熱量 35kcal 塩分 0.9g

- 材料(4人分)  
 きゅうり 50g(1/2本)、はるさめ 25g、乾燥カットわかめ 3g、塩 少々  
 A: 酢 大さじ1、しょうゆ 大さじ1弱、砂糖 大さじ2/3、塩 少々

- 作り方  
 ①きゅうりは2mm幅の小口切りにし、塩もみする。  
 ②はるさめは熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。  
 ③乾燥カットわかめは、水につけて戻す。  
 ④①～③にAの調味料を合わせ、和える。

**栄養士からのワンポイントアドバイス**

●「まごわやさしい」の「ま」ははがれやすいので、キコッと押しつけてまじょう

●鶏肉を焼くときは、皮の方から焼きまじょう。肉汁を閉じ込め、ジューシーに仕上がります

●ごまは、生活習慣病を防ぐ良質な脂肪や、カルシウム、鉄分、ビタミンB群などの栄養が豊富です

●ごまを使うことで、香ばしい風味が増し、料理にコクが出ます

●「ごぼうと豚肉の炒め煮」  
 ●「はるさめは大きめに切るのがポイント」。味がよけしみて、おいしくなります

●「酢の物」  
 ●材料の水気をしっかりと切りまじょう

●おいしさのポイントには食べる直前に和えること。時間がたつと材料から水分が出て味がぼやけてしまいます

食べて育む健康な体と心

今年度の学校給食のテーマは…

# まごわやさしい

「まごわやさしい」は「体にやさしい」

今年度、学校給食のテーマである「まごわやさしい」は、左の7つの食材の頭文字でつくった言葉です。この食材、皆さんなじみのあるものばかりではないでしょうか。古くから日本で食べられてきた、

体にやさしい和の食材です。子どもから高齢者まで、健康な体を維持するために、バランスよく栄養を摂取することが重要です。栄養バランスのよい日本型食生活は、お米を主食として「まごわやさしい」の食材を組み合わせた食事です。

学校給食では、4月に「まごわやさしい」の紹介と7つの食材の全てがそろった献立を取り入れ、5月から「豆(ま)」、6月は「ごま(こ)」、7月は「わかめ(わ)」と、毎月「まごわやさしい」の献立を取り入れていきます。(6月の献立は次ページに掲載)

健康志向が高まり、伝統的な日本食・日本食材が目ざされています。ご家庭の食生活を見直し、毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。



栄養教諭(北陽中学校・第二学校給食センター勤務) 植竹 紀子さん

「まごわやさしい」のメリットは、カロリーを低く抑えることができ、それでいてバランスよく栄養をとることができる点です。子どもたちは成長期に必要な栄養を効率よくとることができ、成人は低カロリー、低コレステロールによって、生活習慣病の予防、長寿につながります。

「まごわやさしい」を取り入れるポイントは、1食でまんべんなくとることは難しいので、1日単位(3食)で取り入れるように心掛けること。それから加工品を活用することもいいです。たとえば、「豆(ま)」は豆が発酵した納豆、そのほか豆乳や豆腐も豆の加工品です。また、魚はすり身にしたちくわや、かまぼこもあります。気をつけてほしいことは、体にいいからと一つの食品を過剰に食べないこと。野菜ばかり食べて、たんぱく質が足りていないなど、栄養が偏らないよう多くの食品をとり、バランスのよい食事を心掛けましょう。



**生活習慣病予防**  
 畑の肉と呼ばれる大豆は良質のたんぱく質、ミネラルが豊富



**コレステロール低下**  
 たんぱく質、脂質、ミネラルが豊富。また、コレステロールを下げる働きのある不飽和脂肪酸も含まれる



**老化防止**  
 新陳代謝を活発にし、体の抵抗力を高めるミネラルが豊富



**体の調子を整える**  
 ビタミンA・Cを多く含み、皮膚や粘膜を健康に保つ。食物繊維も多い



**血液サラサラ・疲労回復**  
 血液をきれいにするDHA・EPA、疲労回復効果のあるタウリンが豊富



**骨粗しょう症予防**  
 カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。食物繊維も多い



**美肌効果**  
 メラニンの沈着を抑えるビタミンC、皮膚の新陳代謝を活性にするビタミンEが豊富

市指定文化財（有形文化財・歴史資料）

三ノ宮卯之助銘の力石

平成25年3月29日、市教育委員会は、郷土の貴重な歴史的  
文化遺産を後世に伝え残すことを目的に、市内にある「三ノ  
宮卯之助」の銘が刻まれた力石6個を新たに市指定文化財（有  
形文化財・歴史資料）に指定しました。  
この力石は、本市の郷土史を彩る人物である三ノ宮卯之助  
の足跡を研究するうえで、学術的価値の高い資料です。  
今号では、その文化財指定を記念して、三ノ宮卯之助と力  
石を紹介します。

問合せ

生涯学習課 ☎9633-9315

日本一の力持ち

三ノ宮卯之助は、力くらべな  
どの興行が全盛期であった江戸  
時代後期の1807年、武州岩

槻藩領三野宮村（現在の越谷市  
三野宮）に生まれました。幼少  
の頃は体が弱く、村の相撲大会  
や力持ち大会で勝つこともなく、  
村の中では「力なし」や「弱虫」  
と呼ばれていました。あまりの



兵庫県姫路市の魚吹八幡神社にある三ノ宮卯之助像（魚吹八幡神社提供）。体格は小さかったと言われている

年譜

文化4年(1807)	岩槻藩領三野宮村に生まれる
天保2年(1831)	24歳。越ヶ谷の久伊豆神社に力石を奉納
天保4年(1833)	26歳。徳川11代將軍家齊に御上覧力持
嘉永元年(1848) 3月	41歳。三野宮香取神社に「大磐石」ほかを奉納
6月	江戸力持番付で東方大関(当時の最高位)となる
嘉永5年(1852)	45歳。桶川市の稲荷神社に「大磐石」を奉納
嘉永7年(1854)	48歳。死亡

悔しさに、人目につかないよう  
夜遅くまで体を鍛え、青年期の  
ころには、村一番の力持ちと言  
われるまで成長したと伝えられ  
ています。  
力をつけた卯之助は、日本各  
地で力石を用いた力くらべや見  
物興行の巡業を行っていたよ  
うで、その足跡が分かる資料と  
して、「三ノ宮卯之助」の銘が入

力石とは

力石とは、労働を人力に頼ら  
ざるを得なかった時代において、  
労働者の間に発生した力くらべ  
や体力を養うことに用いられた  
石のことです。当時、若者たち  
は、力石という重たい石を担い  
ては力くらべや力持ちを競って  
いたほか、神社の祭礼や寺社の

つた力石が、本市をはじめとす  
る埼玉県や、神奈川県、山梨県、  
長野県、大阪府、兵庫県などの  
神社や寺などに奉納されている  
ことが確認されています。  
特に、埼玉県桶川市の稲荷神  
社にある卯之助の力石は、重さ  
が610kgで、日本一重い力石

と言われていました。  
また、力くらべにも、相撲と  
同様に「小結」「関脇」「大関」  
などの力持ち番付があり、卯之  
助は、1848年6月に東方大  
関(横綱はなく、当時の最高位)  
となり、「日本一の力持ち」と  
言われていたようです。

法楽奉納、力持ちの興行など、  
庶民の娯楽として親しまれてい  
たと伝えられています。また、  
力石を持ち上げる人は「力持ち」  
や「力士」と呼ばれていました。  
力石は、現在、越谷市内に約  
140個、埼玉県内に約240  
0個確認されています。また、  
日本各地には、力石を用いた力  
くらべや興行を行っていた形跡  
が数多く残されています。

三野宮香取神社にある力石「大磐石」(520kg)。日本に4つしかない大磐石の銘を持つ力石の1つ。3割程度は地中に埋まっている。切付文字は「奉納 大磐石 嘉永元戊申三月吉日 □而指之 三之宮卯之助」



卯之助研究の第一人者に聞く



NPO法人  
越谷市郷土研究会  
常任顧問  
高崎 力さん  
昭和26年(1951年)  
から62年間、仕事のかたわら全国を巡り三ノ宮卯之助と力石の研究を続ける

卯之助の足跡をたどり、全国  
を回った結果、彼の人物像が見  
えてきました。不良混じりの悪  
ん坊だろうと予想してしました  
が、悪口を言う人は誰もいない。  
性格は良く、力も相手を見る目  
もある。精神の練られた、他人  
を尊重できる人物だったのです。

例えば、川崎市の川崎大師に  
力石が5個ありますが、卯之助  
の力石は、そのうち最小です。  
諸説ありますが、卯之助は、一  
番の力持ちをあえて地元力士に  
譲り、小さな石で満足したと  
考えられます。そうすることで、  
地元を観衆に喜ばれ、地元力士  
の面目も立つ。そう連想してし

三ノ宮卯之助の生家から発見された興行引札（チラシ）。  
高崎さんが卯之助の研究を始めるきっかけとなった。  
中央で馬と米俵の乗った小船を両足で持ち上げているのが卯之助

まうのです。川崎の力士は苦笑  
いをしていました。つまり、お互い承知  
の勝負なのです。卯之助が勝って  
も誰も得をしな  
い。卯之助は無  
理に気張らず、  
負けて勝つこと  
ができる人間だ  
ったのです。  
もうひとつの  
例は、兵庫県姫  
路市の魚吹八幡  
神社の力石です。

ここにも、卯之助の力石があり  
ますが、彼の実力を考えるとだ  
いぶ小さい。近所の川にあるよ  
うな石です。普通は、数日かけ  
て山の奥から大きい石を運ん  
で使います。大きいほうが観  
衆はびつくりしますから。では  
なぜ小さいのか。宮崎さんとお  
話するなかで判明しました。  
卯之助一座の到着が早過ぎたの  
です。地元では、途中で興行で  
もしながらゆっくり来ると思っ  
ていたわけです。だから、小さ  
な石しか準備できなかった。ま  
た、集まった人たちが、すぐや  
れと騒ぐので順延もできない。  
そこで卯之助一座は、その石を  
まるでボールのように取り扱う  
方法を一晚で考えました。技に  
は「ウグイスの谷渡り」など粋  
な名前をつけ、石を投げ飛ばし  
たり、股を通したりする見せ物  
を新たに作ったのです。興行は  
大成功だったと言われています。  
■文化財に指定されて

文化財に指定された6個の力石 (持ち上げた年齢が分かるものは歳を記載)

三野宮香取神社(三野宮333)

			
石銘「白龍石」約200kg 83×59×30cm	石銘「大磐石」約520kg 113×91×30cm、41歳	石銘「三王石」約170kg 70×48×34cm、41歳	石銘「指石」約110kg 57×46×35cm、41歳

卯之助生家(三野宮)


石銘「しし石」約100kg 61×50×23cm

久伊豆神社(越ヶ谷1700)


約187kg 78×46×28cm、24歳



特集

「男だから」「女だから」といったステレオタイプは、一人ひとりが持つ可能性を制限してしまいます。特に女性が本来持っている力を発揮できる場が制限され、意欲ある人の活力を発揮する場が失われるのは社会にとって損失です。



文教大学大学院  
人間科学研究科長  
神田 信彦 教授

能力と意思が生かせる  
男女共同参画社会

「男だから」「女だから」といったステレオタイプは、一人ひとりが持つ可能性を制限してしまいます。特に女性が本来持っている力を発揮できる場が制限され、意欲ある人の活力を発揮する場が失われるのは社会にとって損失です。

男女共同参画社会の実現は、現代社会が抱えるさまざまな問題への対応という観点からも、今、注目が高まっています。女性の力を経済に

なぜ今「男女共同参画」なのか

白書によれば、働く女性の約6割が第一子の出産を機に退職している現状にあります。仮にこの6割のうち、仕事を続けたい女性が退職せずにすむようになれば、労働力の確保にとって大きなプラスになります。

特集

今だから「男女共同参画」を考える



「ほっと越谷」開設10周年と第3次越谷市男女共同参画計画策定の記念フォーラムの様子  
(平成23年7月2日)

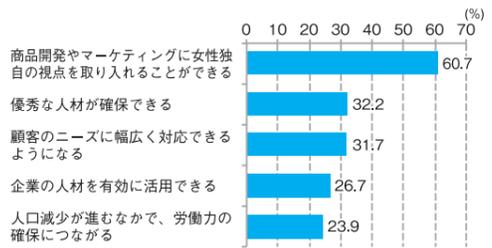


「紅一点じゃ、足りない。」  
男女共同参画社会基本法の公布・施行日である平成11年6月23日を踏まえ、国は毎年6月23日から29日までの1週間を男女共同参画週間としています。冒頭の1文は、内閣府が「男女共同参画を推進する、特に、女性がさまざまな分野で活躍することにより、日本が元気になることが伝わるようなキャッチフレーズ」をテーマに公募し、平成25年度の男女共同参画週間のキャッチフレーズとして選ばれたものです。

男女共同参画社会基本法の施行から間もなく14年。市の取り組みや国・世界の動きを知り、男女共同参画について考えてみましょう。



職場での女性の積極的活用による効果(上位5位)



資料：埼玉県「平成23年度男女共同参画に関する男性の意識・実態調査」

「商品開発等へ女性の視点を取り入れること」と回答しました。この結果から、女性だけでなく多くの男性も、仕事における女性の活躍に関心を寄せていることがうかがえます。

高齢化の進行に備えて

また、男女共同参画の推進は、高齢化への対応という観点から、大きな意味をもっています。現在、市の人口の約5分の1が65歳以上の高齢者となっており、今後、高齢化がさらに進行すれば、家族の介護に携わる人は、男女関係なく増えることが予想されます。つまり、「男は仕事、女は家庭」の役割分担を続けていては、男性も女性も

男女共同参画社会とは

一人ひとりの男女が、性別に関わりなく、個人として尊重され責任を分かち合い、その個性と能力を発揮できる社会が男女共同参画社会です。

「男だから」「女だから」という固定化された意識や慣行に

家庭では… 家族を大切にし、家事・子育て・介護などを家族で協力する。  
職場では… 男女がともに仕事と家庭の両立ができる職場をつくる。  
学校では… 一人ひとりの個性や能力を伸ばし、社会で活躍できる人材を育てる。  
地域では… 男女がともに地域の活動にかかわり、よりよい地域づくりを進める。

男女共同参画社会

性別による固定的な役割分担意識は時代とともに変わっていき、依然として根強く残っています。そのような意識が負担となり、ストレスを抱えることはありませんか。性別を理由に生き方が決めつけられたりすることはありませんか。男女共同参画社会を実現するためには、一人ひとりがこのことについて考え、実際に行動に移すことが大切です。

Column コラム

2020年までに指導的地位の女性割合を30%に!

政府は2003年に「社会のあらゆる分野において、2020年までに、指導的地位に女性が占める割合を少なくとも30%程度とする」という目標を設定しました。目標の達成のため、さまざまな取り組みを行っていますが、現状値はいまだに低い状況です。

職業等	女性の割合(%)
国会議員(衆議院)	10.9
国会議員(参議院)	18.6
国家公務員採用者(1種試験事務系区分)	26.2
本省課室長相当職以上の国家公務員	2.4
国の審議会等委員	33.2
検察官(検事)	19.7
民間企業(100人以上)における管理職(課長相当職)	8.1

資料：平成24年版男女共同参画白書

家族の介護を行うという時代が来たときに、対応しきれなくなる可能性があるのです。

市の取り組み

このように、現代社会が抱えるさまざまな問題への対応ということを考えても、男女共同参画の推進は重要な意義をもっているといえます。そのため市では、男女共同参画を進めるための基本計画である「第3次越谷市男女共同参画計画」に基づき、さまざまな取り組みを行っています。次に挙げるのは、その取り組みの一部です。

子どもや教育関係者・保護者への啓発

「男は仕事、女は家庭」といった性別による役割分担などの意識は、子どもの頃からの成長過程で徐々に作られていくものです。そこで、男女共同参画意識を育むうえでの教育の重要性を考え、子どもだけでなく、子どもに教育する立場にある教職員や保護者を対象としたリーフレットも作成し、男女共同参画意識の啓発に力を入れています。

女性の視点の活用促進

市の意思決定に影響をもつ「審議会」という機関でもっと多くの女性に活躍してもらうため、市では、審議会への女性の

第3次越谷市男女共同参画計画

市の男女共同参画推進の基本計画である「第3次越谷市男女共同参画計画」は、平成23〜32年度の10年間の計画です。教育における男女共同参画の推進と、DV対策に力を入れています。



第3次計画の内容はホームページなどでご覧いただけます

特集

## DV (ドメスティック・バイオレンス) という言葉を知っていますか?

夫婦や恋人などの親密な関係の中で起こる暴力行為をドメスティック・バイオレンス (DV) といい、多くの場合、女性が被害者となっています。

DVというと、あまり身近でない話題のように感じる方が多いと思われていますが、平成23年度の内閣府の調査によると、女性の約3人に1人は配偶者から暴力を受けたことがあると回答しています。

DVは、今までは家庭の中のこととして軽視されてきました。しかし、被害者は、心身ともに大きな傷を負っています。ただの「夫婦ゲンカ」では片付けられない深刻で身近な問題、それがDVです。

### DV被害の現状

DVは、殴る・蹴るなどの身体的な暴力だけではなく、どなる・バカにする・何を言っても無視するなどの精神的暴力、生活費を渡さない・仕事を辞めさせるなどの経済的暴力、望まない性行為を強要するなどの性的暴力など、相手を暴力によって支配しようとする行為がDVです。

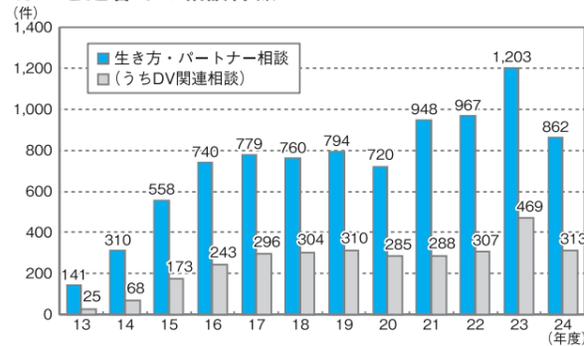
DVは、親密な間柄で行われるため、周囲の人たちには分かりにくく、また、身体的以外の暴力は、被害者本人も気づかないこともあり、日々の暮らしがづらいものになっています。

### 悩んでいる女性がいたら…

DVについて悩んでいる女性が、親や友人にそのつらさを訴えても、なかなか分かってもらえないことがあります。また、相談しても「あなたが悪いんじゃないの」と言われると、心を閉ざして誰にも話せなくなってしまいます。

相談をされたら、とにかく話を聞いてあげてください。そして、専門の相談窓口があることを伝えてください。ほっと越谷の相談室では、女性相談員がお待ちしています。お気軽にご相談ください。

ほっと越谷での相談件数



### ほっと越谷相談室のご案内(女性相談)

(無料・秘密厳守)

越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」の相談室では、女性の生き方・パートナー相談、法律相談を行っています。

専門の相談員が相談をお受けします。  
 電話相談専用 ☎ 970-7415  
 面接予約専用 ☎ 970-7410

#### 【生き方・パートナー相談】

		火	木	金	土	日
午前	10時～11時			●	○	
	11時～12時			○	○	
午後	1時～2時	○	○	○	○	○
	2時～4時	●	●	●	●*	●
	6時～8時	●	●			

○：電話相談 ●：面接相談 (予約制) \*第4週を除く

#### 【法律相談 (面接のみ)】

毎月第4土曜日 午後2時～4時 (予約制)

### 相談室からのメッセージ

「最近、夫にビクビクする。殴られることもあって、夫が怖い」、「一生懸命子育てしているのに、子どもがかわいと思えない」、「家事も仕事も頑張っているけど、どれもうまくいかない」、「親に束縛されているような感じ、親が重い」…。

このように、日々生きづらさを感じながらも「これって私が悪いのかも」、「誰かに話してもどうせわかってもらえないし」と思い、一人で問題を抱え、悩んでいる女性が多いのではないのでしょうか。

一人で考えるのには限界がありますが、話をすることで気持ちが楽になり、本当は何が問題であったのかが見えてくる場合があります。相談室では、そのような相談者に寄り添い、気持ちを尊重しながら、自分らしく生きていくことができるよう、一緒に考えていきます。

まずは、相談室にお話しに来てみませんか。

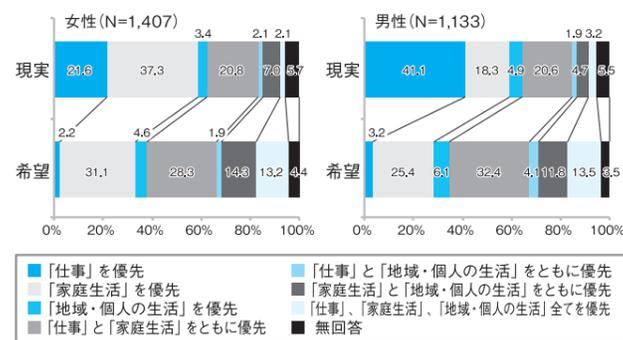
## 今だから「男女共同参画」を考える

就業時間が週60時間以上の男性雇用者の割合

年齢層	(%)
20歳代	12.9
30歳代	18.4
40歳代	17.9
50歳代	12.8
60歳以上	8.4

資料：平成24年版男女共同参画白書

日常生活における「仕事」「家庭生活」「地域・個人の生活」の優先度の希望と現実



資料：平成24年度越谷市市政世論調査

**時間労働**  
 この希望と現実のグラフで、差が最も激しいのが、男性の「仕事」の部分です。つまり、家事や育児をもっとしたくても多くの男性が仕事優先になっただけの現状があります。実際、子育て世代の男性の長

**生活の過ごし方**  
 ～希望と現実～  
 市が平成24年度に実施した世論調査で、日常生活における仕事や家庭生活の過ごし方について聞いたところ、上のグラフのとおりとなりました。これを見ると、男女とも希望と現実では、グラフの形が大きく違っています。つまり、多くの人が希望するバランスで日常生活を送れていない現状にあるのです。



このように、現在、男女両方が、仕事と育児の両立に困難を抱えている状況にあります。また、高齢化の進行に伴い、仕事と介護の両立の必要性は、男女ともに高まってきています。しかし、働く人の多くが企業に勤める雇用者である以上、希望どおりに生活時間を組み立てるには、保育所整備などの行政サービスの充実に加えて、雇用

**ワーク・ライフ・バランスの推進**  
 ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)とは、仕事、家庭生活、地域活動、趣味などの生活のさまざまな活動を、各自の事情に合わせて、希望するバランスで組み立てられることをいいます。では、このワーク・ライフ・バランスは、私たちにどのような関わりがあるのでしょうか。

計があります。女性のおくは出産を機に退職。また、9ページにもあるとおり、働く女性の多くが出産を機に退職しています。子育て期の夫が仕事優先の生活であれば、妻が仕事と育児を両立することは困難であるため、仕事を断念している状況が推測できます。企業への啓発でワーク・ライフ・バランスを推進

## Column

### 日本のジェンダー・ギャップ指数 (GGI)

スイスの非営利財団「世界経済フォーラム」は、毎年、各国における男女間の格差を図る「ジェンダー・ギャップ指数 (GGI)」を発表しています。ジェンダー・ギャップ指数は、「経済」「教育」「保健」「政治」の4つの分野のデータをもとに算出されています。

2012年の日本の順位は、調査対象135カ国中101位でした。上位はヨーロッパ、特に北欧諸国が占めています。日本は、分野別に見ると保健分野では比較的高い順位を示していますが、男女間の賃金格差や女性管理職、女性政治家の少ないことが要因となり、特に経済分野と政治分野では世界的に遅れを取っています。

【政治分野】労働力の男女比、同一労働における賃金の男女格差、推定労働所得の男女比、管理職の男女比、専門・技術職の男女比  
 【教育分野】識字率の男女比、初等教育就学率の男女比、中等教育就学率の男女比、高等教育就学率の男女比  
 【保健分野】新生児の男女比、平均寿命の男女比  
 【政治分野】国会議員の男女比、閣僚の男女比、最近50年間に於ける国家元首の在任年数の男女比

国名	総合	経済	教育	保健	政治
アイスランド	1	27	1	98	1
フィンランド	2	14	1	1	2
ノルウェー	3	4	1	94	3
スウェーデン	4	10	39	73	4
アイルランド	5	29	30	69	6
ニュージーランド	6	15	1	94	9
デンマーク	7	16	1	67	11
フィリピン	8	17	1	1	14
ニカラグア	9	88	23	58	5
スイス	10	28	71	68	13
日本	101	102	81	34	110

年	順位
2006	80
2007	91
2008	98
2009	101
2010	94
2011	98
2012	101

資料：The Global Gender Gap Report 2012

主である企業側の理解が重要です。そこで市では、ワーク・ライフ・バランスに積極的に取り組む市内企業にインタビューし、その効果などをまとめたリーフレットを市内の企業経営者を中心に配布する取り組みを行っています。

「ワーク・ライフ・バランス」のキーワード。この機会に、あなたの毎日の生活も見直してみませんか。進の取り組みは、個人にとっても有益だけでなく、企業にとっても生産性の向上や優秀な人材の確保などにつながり、ひいては社会全体のさらなる活性化を呼び起こす効果もあるといわれています。個人、企業、社会が今よりもっと元気になるキーワード「ワーク・ライフ・バランス」。この機会に、あなたの毎

特集

生き抜くための知恵を活用していることに共感しました。ひとりであるより、つながっていると感じられる時間が大切という訴えがあったと思います。ほっと越谷は開設当初から利用しています。登録団体の活動のほか、他の登録団体の講座などにも参加しています。



美濃部 秀子さん

シネマサロンへの参加者インタビュー

5月12日(日)、ほっと越谷でシネマサロンが開催されました。映画を通して男女共同参画への理解を深めることを目的に実施しています。上映後には、参加者どうしでテーマに沿った意見交換も行っています。

シネマサロン

老いを楽しく「森の中の淑女たち」

「森の中の淑女たち」(1990年/カナダ/シンシア・スコット監督) カナダの森の中で、高齢者向けの講座に出かける人々を乗せたバスが故障。バスに乗り合わせた女性客7人と若い女性運転手はうろたえる。乗客の平均年齢は76歳。高齢者だからこそその知恵を集め、穏やかに困難を乗り越えていく。



募集人数を上回る62人が参加しました。上映中には時折笑い声も聞こえ、なごやかな雰囲気でした。



植田 誠さん

市民活動支援センターでシネマサロンのチラシを見て参加しました。映画では全員女性でしたが、問題に直面したのが男性だけのグループだったらどうなったのだろうかと考えました。自治会などでこの映画を上映すると、考えるきっかけになるのではないのでしょうか。

越谷市男女共同参画支援センター

ほっと越谷



越谷市男女共同参画支援センター(愛称「ほっと越谷」)は、男女共同参画を推進する拠点施設です。「学習・情報・交流・相談」の4つの機能に基づく各種事業を、市民と協働しながら行っています。

平成21年度からは指定管理者制度\*を導入しました。「学習・情報・交流」は指定管理者が、「相談」は引き続き市が行っています。

\*指定管理者制度…公の施設の管理・運営を民間企業やNPO法人などの団体に委ねることができる制度



昨年の夕焼けコンサートの様子

市では、ほっと越谷の開設と越谷市男女共同参画推進条例が施行された7月に、市の男女共同参画推進週間の事業として、毎年、登録団体と協働で「七夕フェスタ」を開催しています。昨年の七夕フェスタでは27団体が企画展示を、23団体が子育てや介護など身近なテーマで講座を開催し、講座は5日間で約800人の参加がありました。ほっと越谷で行われた夕焼けコンサートでは、夕焼けを背景に会場はチャターの音色に包まれました。七夕フェスタ期間中に訪れた方は、約4400人にのぼります。

今年も6月29日(土)から7月7日(日)まで開催します。

七夕フェスタ

毎年7月に開催しています

現在、指定管理者として「ほっと越谷」の管理・運営を行っている特定非営利活動法人「男女共同参画こしがやともろろ」の荒井所長にお話を伺いました。「男女共同参画こしがやともろろ」の名前には、「男女共同参画社会を進め、みんな共に朗らかに生きていきたい」という私たちの思いを込めています。そのような思いをほっと越谷の運営に重ねて、ほっと越谷では、一人ひとりの課題解決の糸口を見つめる場、活動団体と出会う場、自分らしさを生かしチャレンジする力をつける場として、男女が共に認め合い、ささえ合い、男女共同参画を進めていく拠点施設を目指しています。ほっと越谷では、学習・情報・交流・相談の4つの事業を展開しています。

「働きやすい場をつくる」  
○男性学講座「押忍!手芸部 手芸を楽しく男たか(面白)」  
○女性の再就職講座 など  
情報事業としては、施設を利用したことがない人や、講座参加者にリピーターとして利用していただくため、ホームページの運営や情報誌(7月と2月)の発行を行っています。情報誌は自治会回覧をしていますので、ぜひご覧ください。また、ほっと越谷では、男女共同参画に関する図書・資料を収集し、自由に閲覧できます。パネル展も随時開催しています。

13年目を迎える ほっと越谷  
ほっと越谷は、平成13年7月に開設されました。指定管理者制度が導入された平成21年4月からは、指定管理者が持つ専門性の高い知識やノウハウを生かし、市民・事業者との協働のコーディネートとしての機能をさらに充実させ、効果的な男女共同参画の推進を図っています。



ほっと越谷では随時さまざまなテーマでの展示が行われます

ほっと越谷のご案内  
所在地 大沢3-6-1「パルテきたこし」3階 東武伊勢崎線北越谷駅東口徒歩1分  
開所時間 火曜日～土曜日 午前9時～午後9時 日曜日 午前9時～午後5時  
休所日 月曜日、祝日、年末年始(祝日が月曜日にあたる時は火曜日も休所)  
電話 970-7411  
ファクス 970-7412  
URL http://hot-koshigaya.jp

七夕フェスタ 開催講座と展示  
6月30日(日)～7月7日(日)に登録団体の講座を開催します。展示は6月25日(木)～7月7日(日)まで行います。詳しくは広報こしがやお知らせ版6月号、ほっと越谷のホームページをご覧ください。お問い合わせ ほっと越谷 ☎970-7411

七夕フェスタオープニングイベント  
★日時 6月29日(土)、10:30～17:00  
★場所 北越谷駅西口さくら広場(13:30まで) ほっと越谷(17:00まで)  
★内容 ステージ発表、あそびコーナー、スタンブラリー、地域野菜の販売、模擬店など

もっと知りたい ほっと越谷  
愛称の「ほっと越谷」って? 開設時に市民公募により名づけられました。「ほっと」という言葉には、最新のホットな情報を発信する場所、親しみやすい市民の集う場所、ほっとできる場所になってほしいという思いが込められています。  
どんな人が利用しているの? 子どもから大人まで、男性も女性も、あらゆる人が利用しています。講座によっては他市町の人も参加しています。駅からすぐなので、夕方以降は学校や仕事を終えた学生や社会人も多く利用しています。



「音楽があふれる明るいまちにしたい」「郷土の良さをみんなに知ってほしい」など、自分たちのま

問合せ 市民活動支援課 ☎ 963 119153

越谷ミズの会

一人ひとりの個性と能力が尊重される社会づくりを!

越谷ミズの会は男女共同参画の視点で、「地域活動(セラピーメイク)」「発展途上国の女性支援」「文化活動(絵本の集い等)」の活動を行っ

\*セラピーメイクとは、心理カウンセリングの手法を取り入れたメイクアップ技法です



中央(左) 明子さん、右(右) 陽子さん、左(左) 伊藤節子さん

団体を立ち上げるきっかけは?

渡辺 昭和50年頃、埼玉県主催の「婦人大学校」という、女性を対象とした県婦人リーダー養成講座が開かれました。その講座修了生のうち越谷にいた48人が集まって会を作ろうとしたのが始まりです。越谷ミズの会という団体名で活動を始めたのは平成2年からはじめます。

活動内容を教えてください

伊藤 まず、地域活動として、セラピーメイクを行っています。

また、女性の地位向上を目指す国連組織UN Womenの賛助団体になっています。最後に文化活動です。絵本の集いという勉強会を行っています。本を選ぶのも女性の視点や高齢者の目線で選んでいます。いい絵本をみんなで共有し、感性を刺激し合っています。他にDVDの上映や講演会なども行っています。

活動で心がけていることは?

全員 女性として、人としての視点で「私たちにできること」を実践し、続けていこうと思っ

まちづくりは、行政だけでなく市民も積極的に市政に参加し、みんなで知恵を出し合い、協力しながら進めていくことが大切です。市では、平成21年9月に自治基本条例を施行し、市民との協働のまちづくりを進めるとともに、市民の皆さんのまちづくり(市民活動)を支援するため、昨年6月に市民活動の拠点施設となる、越谷市市民活動支援センター(P16参照)を開設しました。

協働と市民活動

市民の価値観やニーズが複雑・多様化するなか、増加する公共サービスを行政がすべて行うことは困難です。しかし、行政だけ、あるいは、市民だけでは実現できないことが、お互いの専門性や得意分野を一緒に取り組むことで実現できる場合が



市民活動つなげの会・越谷代表 松原千廣さん

あります。行政と市民がお互いを尊重し合い、対等な立場で活動する、それが協働です。そうした協働の担い手として、越谷市には、多くの市民活動団体があります。どの団体もとても一生懸命で、活動内容も充実しています。活動することで得られる達成感や、誰かに喜んでもらった実感すること、活動する人のやる気も違ってきます。必要とされているという意識が、創意工夫を生み、さらには目的意識を高く保つことがで

きるのです。自治会やコミ協、PTA、婦人会といった、地域に根づき行われてきた活動をしている方々と私たちの活動が、今後うまく融合できればと考えています。お互いに悩みはあると思いますが、良いところを出し合って活動していけたらと思っています。自治基本条例の施行、市民活動支援センターの開設、協働フェスタの開催など、協働の形ができてきています。今後は、それらをいかに活用し、発展させていくかが課題だと思っています。



メイクアップで気持ちも元気に!セラピーメイクの講座

ています。学んだことを地域に還元していきたいです。

市民活動団体紹介



100人以上の参加者が一体となって音楽を楽しむ「うたごえパレット」

スマイル

地域に音楽を楽しめる場を!

スマイルは毎月第2土曜日(1・8月は除く)に南越谷地区センターにて、童謡や叙情歌などを地域の方と楽しく歌う「うたごえパレット」の活動を行っています。



代表 田中美登子さん(右) 北村京子さん(左)

活動するきっかけはどういったものですか?

田中 地域に音楽を楽しめる場があったらなと考えていたときに、南越谷地区センターで「地域に音楽を広めるメンバー募集」というチラシを目にし、参加しました。

北村 そこで知り合ったメンバーと「地域の方たちと一緒に楽しく歌える会が作れたらいいね」と話をしたのが始まりです。歌う楽曲はどのように選んでいきますか?

北村 童謡や叙情歌などの歌集

市民活動支援センターの講座



市民活動団体、市民、企業などがそれぞれの地域貢献活動の報告により交流を図った「市民活動わくわくシンポジウム」



絵本の読み聞かせを通して、子どもの創造力や子育て世代の交流を育む「おはなし会」

を使って歌っています。歌う曲も、同じ曲ばかり歌うことにならないよう、二人で決めていきます。活動を始めて感じたことはありますか? 北村 大勢で歌を歌いたいと思っ

田中 みんなで歌うことで地域に笑顔があふれ、元気になります。私たちはできる限り「うたごえパレット」を続けていきたいです。そして、この思いを若い世代の方たちにつないでいきたいと思

わたしにも何かできるかな？

# 市民活動のこともっと知りたい方は、市民活動支援センターへ！

市民活動支援センターは、営利を目的とせず、自主的・主体的に市民活動を行う団体（NPO、地域活動団体）の活動拠点として、昨年6月、越谷ツインシティBシティの5階・4階にオープンしました。

市民活動団体の活動支援や情報発信のため、活動室や団体ロッカー・メールボックス、パソコン室を設置しています。また、市民の誰もが気軽に立ち寄り、情報交換や交流などができる多目的スペースや、子育て中の親子も市民活動に参加しやすいよう、プレイルームも設置しています。

さらに、センターの一部として、5階には市の観光や特産品などのPR拠点となる観光・物産情報コーナーを、4階には図書などの貸し出しを行う中央図書室を設置し、市民活動の効果的な支援を行っています。

\*センターの管理運営は、指定管理者のアイル・オーエンスグループが行っています



越谷ツインシティBシティ

所在地 越谷駅東口越谷ツインシティBシティ5階・4階（弥生町16の1） 電話 9,691,2750 利用時間 午前9時～午後9時30分（中央図書室は午前9時30分から）

## 市民活動支援センターは7つの支援を行います



市民活動支援センターオープン1周年記念イベントで行われたキッズダンス。



5月25・26日に登録団体をはじめ、市民の皆さん、県立越谷総合技術高等学校の皆さん、そ

### 講座やイベントを毎月開催



センターには、5月31日現在、70の団体が登録をしています。登録団体の活動内容などの情報は、センターで閲覧できるほか、センターホームページ（<http://koshigaya-activity-support.info/>）でも確認できます。



「どんな活動をしている団体があるの」「何か始めたいけれど、どうしたらよいか分からない」「助成制度などはあるの」など、市民活動に関することは、私たちに相談ください。

して越谷ツインシティのテナントの皆さんなど、さまざまな方々の協力により、オープン1周年記念イベントが開催されました。また、当センターでは年間を通して子育てやNPO関係などの講座やイベントを行っていますので、毎月の広報こしがやお知らせ版もチェックしてみてください。



観光・物産情報コーナーでは、市の特産品等の展示のほか、観光案内事業も行っています。



少人数のミーティングや展示パネルを利用した展示会が行える多目的スペース。

# ときめき インタビュー



…プロフィール…

1986年5月27日生まれ。越谷市在住。荻島小学校、西中学校、岩槻高校の国際文化科を卒業。高校在学中に、フランス国立マルセイユ高等バレエ学校留学。高校卒業後は、パリ国立高等音楽・舞踊学校コンセルヴァトワールで一年間バレエを学び、現在はチャイコフスキー記念 東京バレエ団 団員として活躍中。ヨーロッパ公演参加。ベジュアル作品やぐるみ割り人形などに出演。

## 日常生活の中にバレエがあった

「僕の幼い頃の遊び場は、母の開いていたバレエ教室でした。みんなのバレエを見てよくまねをしていました。初舞台は2歳半か3歳のときだったと思います」

体を動かすことが大好きで、バレエやサッカー、ほかにも習い事を多数していた中村さんは、市が当時行っていた市民能楽養成事業の謡曲・仕舞入門コースにも参加し、観世流能楽師の関根祥六さんから能楽を習っていました。

「バレエとは全く違う踊りを踊るといえるのは、とても新鮮でよい経験になりました。こしがや薪能にも出演したことがあるんですよ。歩いて数十分正座して戻るだけの簡単なものですが、歴史ある装束を着させてもらって貴重な経験をしました。関根先生には舞いとともに、普段の生活態度や挨拶などの所作も教わり、今の自分に影響を与えていると思います」

さまざまなこと挑戦していた中村少年。大きな転機が訪れたのは10歳のときです。

「海外のバレエ団が越谷で公演した際、子どもたちにレッスンを

する機会がありました。僕がバレエの足のポジションを見せると、これはすごいと関係者が集まってきた。団長さんには『今後バレエを真面目にやるべき』と言われました。子ども心に特別扱いを受けたいことがうれしくて、本格的にバレエに打ち込むようになりました」

その後、中村さんは、新国立劇場のこけら落とし公演で子役として出演。レベルの高いすばらしい舞台を経験したことで、さらにバレエにのめりこむようになりました。

## 初めて経験する挫折 ケガを克服しバレエへの 想いが強くなった

「マルセイユ高等バレエ学校に留学しましたが、両すねを疲労骨折。留学から半年もたらず帰国することにになり、岩槻高校へ復学しました。僕にとって初めての大きなケガで、バレエ人生初めての挫折でした。二度とバレエができないかもしれないという恐怖も味わい、心身ともにつらかった。こんなに苦しむなら、バレエをやめようと思いました」

しかし、この経験がバレエへの想いを強くさせました。

「バレエをやめていた半年間が一番悩みましたね。そんなとき、やりたくてもさまざまな事情で夢を諦めざるを得ない人やできない人がいるということを知る機会があった。僕はまだバレエをやれるし、チャンスもいだけるので諦めてしまっただけなのと思うようになりまして。心からもう一度バレエをやりたいと思いました」

再び精力的にバレエを始め、東京バレエ団の学校にも通うことに。『東京バレエ団の施設や環境のよさに惹かれました。高校在学中に週一回東京バレエ団の学校に通い、『ボレロ』に出演させてもらったり経験を積ませてもらいました」

高校卒業後、1年間パリのコンセルヴァトワールで学び、帰国後は東京バレエ団に入団しました。

## バレエをもっと身近なものにしたい

「高校在学中からお世話になっていたし、歴史と伝統ある東京バレエ団でいろいろな作品を踊りたいと思い、入団を決めました。日本では東京バレエ団だけが踊れるベジュアル作品に出演できることや海外公演を経験できることは、とてもよい経験になっているし、刺激になっています」

ベジュアル作品をはじめさまざまな舞台を経験しながら、常に挑戦の毎日。今年3月には、日本を代表するバレエ団やバレエダンサーが一堂に会するNHK「バレエの饗宴」にも出演しました。

「一筋縄ではいかないのがバレエ。その日の舞台と同じ舞台は二度とない。体を使って表現し、皆で作る上げるものなので、誰かがミスしたり、衣装が取れたり、イレギュラーな出来事もしばしば。」

出演者・裏方の皆が助け合い協力して舞台を作っています。1つ克服してもすぐ新しい課題が出てくるので、常に成長している実感があります。バレエに飽きることはないですね。魅力は尽きません」

## 9月1日サンシティで東京バレエ団の子どものためのバレエ「ねむれる森の美女」が行われる

「この公演では、越谷市の子どもたちも一緒に踊ります。せっかく越谷市で公演し地元の子どもたちも出演する舞台なので、お子さんから年配の方まで多くの方に観ていただければと思います。欲を言えば、特に男の子に来てほしい。バレエをやる男子はまだまだ少ないので、男の子がバレエに興味を持ってくれたらうれしいな」



チャイコフスキー記念  
東京バレエ団 団員

なかむら  
**中村 祐司** さん

撮影：引地信彦

生まれも育ちも越谷で、現在も越谷に在住するバレエダンサーの中村さん。9月1日にサンシティで行われる、東京バレエ団 子どものためのバレエ「ねむれる森の美女」全国公演の越谷公演(18ページ参照)に出演します。この公演では、越谷市の子どもたちも一緒にバレエを踊る予定です。これまでのバレエ人生とともに、地元での公演の意気込みを熱く語っていただきました。

**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!

**夏休み大特集!!**  
産業技術総合研究所の実験教室  
「クロマトグラフィ実験教室」  
日時: 7/20(土)13:30~15:00 会場: 3階実験室1  
内容: サインペンなどの色が分かれる仕組みについて実験をしながら説明します。  
対象: 小学4年生~小学6年生・40人  
参加費: 無料 申込み: 6/26(水)9:00~(電話可)

**イベントガイド**  
**GUIDE** 開館時間 9:00~17:00

科学技術体験センター  
**ミラクル**  
961-7171 343-0851 七左町2-205-2

休館日(7月~9月)  
7/1・8・16・8/19  
9/2・9・17・24・30

**4校対抗ロボットコンテスト**  
日時: 7/21(日)13:00~16:00  
会場: 1階エントランスホール  
内容: 春日部、川越、浦和、熊谷高校の4校でロボットの対抗戦を行います。  
対象: どなたでも自由に見学できます 参加費: 無料

**環境戦隊ステレンジャー**  
日時: 8/11(日)①11:30~12:10 ②14:00~14:40  
会場: 4階多目的ホール  
内容: 地球の環境を守るため、正義のヒーロー「環境戦隊ステレンジャー」が大活躍します。  
対象: 各回200人、どなたでも(入場無料)  
申込み: 7/17(水)9:00~(電話可)

**特別事業** **ウィークエンド 科学探検教室**  
「おり紙で作ろうミラクルのはこ」  
日時: 7/13(土)10:00~12:00  
会場: 2階レクチャー室  
内容: 6枚のおり紙を組み合わせて、幾何学模様のはこを作ります。  
対象: 年長児~小学6年生20人(年長~小3は保護者同伴)  
参加費: 30円 申込み: 6/19(水)9:00~(電話可)

**HONDA環境わこん「森の夢工房」**  
日時: 8/25(日)10:00~12:00  
会場: 2階レクチャー室  
内容: 丸太切り体験や間伐材を使って作品を作りながら、森林保全の大切さを学びます。  
対象: 小学1年生~小学6年生・30人  
参加費: 無料 申込み: 7/31(水)9:00~(電話可)

**おもしろカード作り**  
日時: 7/20~8/31 10:20~11:20  
会場: 1階エントランスホール  
対象: どなたでも 参加費: 無料

**「不思議な貯金箱を作ろう」**  
日時: 8/10(土)9:30~12:00  
会場: 2階レクチャー室  
内容: お金を入れると、お金が消える不思議な貯金箱を作ります。  
対象: 小学5年生~大人12人  
参加費: 300円 申込み: 7/17(水)9:00~(電話可)

**3階ワークショップで科学しよう**  
【午前の部】顕微鏡で見てみよう  
日時: 7/20(土)~8/31(土)9:00~12:00  
内容: 双眼顕微鏡を使って、身近なものを観察します。  
対象: どなたでも 参加費: 無料  
【午後の部】特別ワークショップ

**出張ふれあい動物コーナー**  
日時: 7/14(日) 10:00~12:00  
会場: 1階エントランスホール  
内容: キャンペルトン野鳥の森の仲間たちがやってきます。  
対象: どなたでもご参加いただけます。

**「アルミスタンプを作ろう」**  
日時: 7/14(日)9:30~12:00  
会場: 3階実験室2  
内容: アルミの板を化学反応で溶かして、オリジナルのスタンプを作ります。  
対象: 小学5年生~大人16人  
参加費: 100円 申込み: 6/19(水)9:00~(電話可)

**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
- 団体利用(15人以上の場合)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・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

**土曜、日曜特別事業 「化石のレプリカ作り」**  
会場: 3階実験室2 対象: 小学1年生~大人20人  
参加費: 50円  
日時: 7/20~8/31の土日 11:45~12:25  
内容: アンモナイトの化石の型に低融点樹脂を入れて、化石のレプリカ(模型)を作ります。  
申込み: 当日、開始10分前から

**「天体観望会~上弦の月を観望しよう~」**  
日時: 8/18(日)18:00~20:00  
会場: 4階ホール・屋上  
対象: 小学1年生~大人30人(小1~小4は保護者同伴)  
参加費: 無料 申込み: 7/24(水)9:00~(電話可)

	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

**親子で工作「UFO基地を作ろう」**  
日時: 7/28(日)9:30~12:00  
会場: 2階レクチャー室  
対象: 小学生親子10組20人  
参加費: 600円 申込み: 7/3(水)9:00~(電話可)

**「非常用ラジオを作ろう」**  
日時: 9/1(日)9:30~12:00  
会場: 1階工作室2  
内容: 太陽電池も付き、手回し発電機で携帯電話の充電ができてLEDライトも点灯できる災害時に役立つラジオを作ります。  
対象: 小学5年生~大人12人(小学生は保護者同伴)  
参加費: 2,900円(予定) 申込み: 8/7(水)9:00~(電話可)

**月ごとに変わるおもしろメニュー**  
**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) ... 実験室 ②14:00~  
科学工作体験 ①11:30~ ②15:30~ ... 工作室  
\*開始10分前から会場受付をします(先着順)  
\*体験時間は、30分から40分程度です。内容・人数により前後することもあります。  
\*水曜・金曜日は学校利用日のため中止となる場合がございます  
対象・定員: 小1~小3 各回12人 小4~大人 各回16人  
\*未就学児は入室できません  
\*参加費は、月ごとに異なります。詳しくは、ホームページやミラクルニュースでご確認ください  
\*体験内容や時間、会場、定員等は変更になることがありますのでご了承ください

	科学実験体験	科学工作体験
7月	小4~大人 燃料電池を作ろう 小1~小3 備長炭電池をつくらう	小4~大人 液体万華鏡を作ろう 小1~小3 キラキラ万華鏡をつくらう
8月	小4~大人 電子レンジのひみつ 小1~小3 電子レンジのひみつ	小4~大人 ブラックウォール 小1~小3 ふしぎなはこをつくらう
9月	小4~大人 真空の不思議 小1~小3 空気おもしろ実験	小4~大人 ポンポン船を作ろう 小1~小3 スチロール船をつくらう
10月	小4~大人 音を目で見よう 小1~小3 音っておもしろい	小4~大人 シャボン玉の不思議 小1~小3 シャボン玉のひみつ

\*科学技術体験センターでの体験内容、時間、会場、対象、定員、参加費、参加方法等につきましては、ホームページ(<http://www.miracle.city.koshigaya.saitama.jp>)や「ミラクルニュース」等でご確認いただくか、ミラクルまでお問い合わせください。

**前売情報**

**ORANGE RANGE LIVE TOUR 013~spark~** 7/28(日)発売  
時 9月14日(土) 開演17:30  
料 全席指定 ¥5,500  
※小学生以上有料

**こしがや夜席 第一夜 「桂歌丸 独演会」** 6/30(日)発売  
時 10月24日(木) 開演18:30  
場 越谷市中央市民会館(劇場)  
料 全席指定 ¥3,000 入場不可

**サンシティクラシック・ティータムコンサート 「村治奏一ギター・リサイタル」** 7/7(日)発売  
時 11月9日(土) 開演14:00  
料 全席指定 一般 ¥3,300 学生 ¥1,650  
※入場不可

**オフ・ブロードウェイ・ミュージカル 「フォーエヴァー プラッド」** 7/21(日)発売  
時 11月15日(金) 開演19:00  
料 全席指定 S席 ¥6,000 A席 ¥5,000  
※入場不可 \*学生各半額

**親子のためのクラシックコンサート 「スーリアンプラス「音楽の絵本」** 6/30(日)発売  
時 11月17日(日) 開演14:00  
料 全席指定 親子券 ¥2,000  
おとな ¥1,500 こども ¥1,000  
\*こどもは、3歳~中学生まで(3歳未満でもお席が必要な場合は有料)  
\*親子券は、おとな・こども各1名のペア券です。

**サンシティおしゃべりコンサートVol.1 「青島広志のMerry Christmas!!」** 7/21(日)発売  
時 12月1日(日) 開演14:00  
料 全席指定 S席 ¥3,500 A席 ¥2,500  
※入場不可 \*学生各半額

**サンシティおしゃべりコンサートVol.1 「青島広志のMerry Christmas!!」** 7/21(日)発売  
時 12月1日(日) 開演14:00  
料 全席指定 S席 ¥3,500 A席 ¥2,500  
※入場不可 \*学生各半額

**参加者募集 詳しくはサンシティへ**  
**第19回歌ってキンコン館!**  
~童謡・唱歌・抒情歌のど自慢大会~  
時 9/8(日) 開演14:00 岡洋子  
対 20組(1組5名まで)  
\*未就学児童は、小学生以上の方と一緒に参加ください  
料 ¥1,000(65歳以上は無料)  
申 7月1日(月)~28日(日)まで。募集要項に必要事項を記入しお申込ください。  
\*老人福祉施設等の団体参加も募集します

**サンシティ・アート講座vol.11 「テレビ制作のイロハ。オリジナル番組づくりに挑戦!」**  
時 9/28(土)・10/5(土)13:00~16:00  
対 高校生以上20名 料 ¥2,000  
申 7月21日(日)より \*定員になり次第締め切り

**親子の音楽劇場Vol.1 リコーダー・ワークショップ**  
時 10/14(月・祝)13:00~16:00  
10/19(土)17:00~20:00、10/20(日)10:00~公演終了迄  
対 小学生以上30名 \*小学生は親子でご参加ください  
\*1楽器(リコーダー)のチケットをご購入いただいた方 料 ¥1,000  
申 8月4日(日)より \*定員になり次第締め切り  
\*本ワークショップは宝くじの助成を受けて実施します

**イベントガイド**  
**GUIDE** 開館時間 9:00~21:30

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

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

〒343-0845 南越谷1-2876-1  
ホームページアドレス <http://www.suncityhall.jp> Eメールアドレス [suncityhall@mtf.biglobe.ne.jp](mailto:suncityhall@mtf.biglobe.ne.jp)

**東京バレエ団 「子どものためのバレエ「ねむれる森の美女」** 9/1(日)前売券発売中  
時 開演15:00  
料 全席指定 S席 親子券 ¥6,000  
おとな ¥4,500 こども ¥2,500  
A席 親子券 ¥4,500  
おとな ¥3,500 こども ¥2,000

**第三十七回こしがや落語会 「喬太郎・三三 二人会」** 6/27(木)前売券発売中  
時 開演18:30  
出 柳家喬太郎、柳家三三  
料 全席指定 ¥3,500  
※入場不可

**魅惑のビッグバンド日本公演! ビリー・ヴォーン・オーケストラ** 9/19(木)前売券発売中  
時 開演19:00  
料 全席指定 S席 ¥6,000 A席 ¥5,000  
※入場不可  
\*チケットをご購入された方の特典として、リハーサル風景をご覧いただけます。(17:00~18:00予定)

**サンシティクラシック・ティータムコンサート** 7/13(土)前売券発売中  
時 開演14:00  
料 全席指定 一般 ¥3,300 学生 ¥1,650  
\*全席1ドリンク付き ※入場不可

**雅楽~東京楽所~** 9/21(土)前売券発売中  
時 開演18:30  
場 越谷市日本文化伝承の館  
こしがや能楽堂  
料 全席自由 一般 ¥2,000 学生 ¥1,000  
※雨天の場合は、9/23(月・祝)に振替(振替日が雨天の場合は中止)

**「竹澤恭子ヴァイオリン・リサイタル」** 7/13(土)前売券発売中  
出 竹澤恭子(ヴァイオリン)  
江口玲(ピアノ)  
演 ラヴェル/ツィガース 他

**親子の音楽劇場Vol.1 栗コーダーカルテットコンサート** 10/20(日)前売券発売中  
時 開演14:00  
料 全席指定 親子券 ¥3,000  
おとな ¥2,000 こども ¥1,500  
\*こどもは、4歳~中学生まで(4歳未満の入場不可)  
\*親子券は、おとな・こども各1名のペア券です  
\*一般公募の参加者も共演します。  
\*本公演は宝くじの助成を受けて実施します

**「横山幸雄ピアノ・リサイタル」** 9/7(土)前売券発売中  
演 ショパン/  
ポロネーズ第6番  
変イ長調「英雄」他

**「おかあさんといつしょ」ポコポッティがやってきた!!** 7/28(日)前売券発売中  
時 ①開演13:30 ②開演16:00  
料 全席指定 おとな ¥2,000 こども ¥1,500  
\*こどもは、1歳~小学生まで(1歳未満でもお席が必要な場合は有料)

**「おかあさんといつしょ」ポコポッティがやってきた!!** 7/28(日)前売券発売中  
時 ①開演13:30 ②開演16:00  
料 全席指定 おとな ¥2,000 こども ¥1,500  
\*こどもは、1歳~小学生まで(1歳未満でもお席が必要な場合は有料)

**松竹大歌舞伎** 7/29(月)前売券発売中  
時 開演14:00  
出 中村吉右衛門 他  
演 番町皿屋敷  
口上・連獅子  
料 全席指定 特等席 売り切れ 一等席 ¥4,500  
二等席 ¥3,500 2階席 ¥1,500  
※入場不可 \*学生は、一等席・二等席より各半額

**松竹大歌舞伎** 7/29(月)前売券発売中  
時 開演14:00  
出 中村吉右衛門 他  
演 番町皿屋敷  
口上・連獅子  
料 全席指定 特等席 売り切れ 一等席 ¥4,500  
二等席 ¥3,500 2階席 ¥1,500  
※入場不可 \*学生は、一等席・二等席より各半額

**サンシティ名画劇場** 6/21・22(金・土)前売券発売中  
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

**サンシティ名画劇場** 7/19・20(金・土)前売券発売中  
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

**サンシティ名画劇場** 6/21・22(金・土)前売券発売中  
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

**◆ホール貸し出し抽せん会**

申込み期間	大ホール	小・展示ホール(5月1町内)
7/1(月)~10(水)	26年7月分	26年2月分
8/1(木)~10(土)	26年8月分	26年3月分
9/1(日)~10(火)	26年9月分	26年4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。  
\*8/1(木)11:00からホールフロントで、25年12月~26年2月の小ホールギャラリーの申込みを抽選にて受付(電話予約の場合は14:00から受付)  
\*5月1町とは、越谷市、草加市、八潮市、三郷市、吉川市、松伏町

**もしもの時の心のそなえ**

家族葬 日・時 7月6日(土)10:00~12:00  
会場 市民葬祭ホール 無料です

家族葬・密葬の言葉だけが先走り、施行後のトラブルもあります。経験談を交えながら一緒に「終焉」を話し合いませんか?

**(株)サマリア 市民葬祭ホール** 0120-033-207 (行政許認可斎場)  
越谷市蒲生西町20-4 蒲生駅西口徒歩1分・駐車場有

**国民年金にゆとりをプラスする 自分で入る公的な個人年金**

**国民年金基金**

国民年金基金は65歳からの終身年金が基本

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

資料請求・ご相談・お問い合わせは  
**埼玉県国民年金基金**  
〒330-0064 さいたま市浦和区岸町7丁目2番1号 東和ビル2階  
電話048-838-7575 FAX048-838-7570  
0120-65-4192  
詳しくは 基金星 で検索

## 夏休みイベント

### わくわくヒマワリすてなかフェスタ2013

#### パート1「遊び発見!夏休み」

7/20(土)~7/31(水)

- 特別企画展「知ろう・触れ合おう!夏いきいき生きもの」~生きもの不思議?~
- 日時: 7/20(土)~7/31(水)
- ①10:00~12:00
- ②14:00~16:00
- ※自由に見学できます



- 実験メディアフェスティバル「私たちの先生は大博士」
- ①スライムづくりに挑戦!
- ②たのしい科学実験
- ③たのしい工作
- 日時: 7/27(土)
- ①10:30~12:00
- ②③14:30~16:00
- 対象: ①自由参加 (幼児は保護者同伴) 当日先着順100人 ②小学生以上当日先着順20人 ③小学生以上当日先着順20人

#### ●わくわく科学教室

申込み: 7/5(金)9:00から

- ◇「飛ばすぞ! ペットボトルロケット」
- 日時: 7/21(日)10:00~12:00
- 対象: 小学生以上 (小学1・2年生は保護者同伴) 20人
- ◇「ミニニビオトープ(パートI)」「野外観察でニビオトープを知ろう」(パートII)」「オリジナルニビオトープをつくろう」(2回シリーズ)
- 日時: 7/24(水)【パートI】10:00~12:00

## イベントガイド

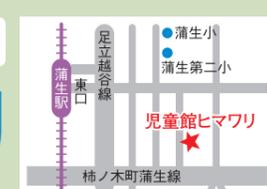
# GUIDE

開館時間 9:00~17:00

## 児童館ヒマワリ

☎986-3715

〒343-0842 蒲生旭町11-35



休館日 (7月~8月) 月曜日 (7/16は除く)

8/11(日)【パートII】13:00~16:00  
対象: 小学生以上の親子12組 (パートIは、小学3年生以上、1人でも参加可) パートIIは、必ず親子で参加できる方

- ◇「いい声で鳴かそう! スズメシ教室」
- 日時: 7/25(木)10:00~11:30
- 対象: 小学生以上 (小学1・2年生は保護者同伴) 20人
- ◇「おいしい! ヨモギだんごづくり」
- 日時: 7/28(日)10:00~12:00
- 対象: 小学生以上の親子12組
- こどもエコバザール(不用品交換市)
- 日時: 7/28(日)14:00~15:00
- ※不用品の受付は7/14(日)~7/27(土)
- 科学にひたるひとときin越谷2013「音と振動のひみつ~聞いてみよう~」
- 日時: 8/4(日)10:00~12:00
- 対象: 小学生以上 (3年生以下は保護者同伴) 25人 (保護者含む)
- 申込み: 7/20(土)9:00から

## パート2「まだまだ遊べる!夏休み」

8/13(火)~8/31(土)

- おばけ屋敷
- 日時: 8/24(土)・25(日)
- ①10:00~11:30 ②13:30~15:00
- 対象: 幼児 (保護者同伴)、小学生以上
- わくわく科学教室
- 申込み: 8/6(火)9:00から
- 対象: 小学生以上 (1・2年生は保護者同伴) 20人
- ◇「化石のレプリカをつくろう」
- 日時: 8/23(金)10:00~11:30
- ◇「恐竜の骨格標本をつくろう」
- 日時: 8/25(日)10:00~11:30
- おもしろ科学体験「おどろきのスライムづくり」
- 日時: 8/17(土)
- ①10:30~12:00 ②13:30~15:00
- 対象: 自由参加 (幼児は保護者同伴)・各回100人・当日先着順

他にもたのしいイベントがいっぱいです。詳しくは、ヒマワリだより夏休みイベント特集号をご覧ください。

### わくわく科学教室

対象 小学生以上(1・2年生は保護者同伴)20人

- ◇「手づくり乾電池教室」
- 日時 8/8(木)14:00~16:00
- 申込み 7/20(土)9:00から
- ◇「びっくり、すてきな切り絵に挑戦」
- 日時 9/1(日)10:00~11:30
- 申込み 8/20(火)9:00から

### のびのび親子教室

- ◇「手づくり楽器で楽しもう」
- 日時 9/6(金)10:30~11:30
- 対象 市内在住の2歳の幼児と保護者25組
- 申込み 8/20(火)9:00から

### やんちゃたいむ

- ◇「ビニール鉄砲を作ろう」
- 日時 9/19(木)10:30~11:30
- 対象 市内在住の2歳以上の幼児と保護者25組
- 申込み 9/5(木)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

### 平成25年度後期クラブ員募集

クラブ名	日時	対象	申込
幼児クラブ	9/18(水)から全10回 9:30~10:30 (9/25・10/16・10/23・12/11除く)	市内在住で平成22年4月2日~23年4月1日 生まれの幼児と保護者20組	9/5(木)9:00から
卓球クラブ	10/6(日)から全8回 9:15~10:45	小学生以上30人	9/20(金)9:00から
キッズダンスクラブ	10/12(土)から全8回 15:30~16:30	小学3年生以上30人	9/20(金)9:00から
陶芸クラブ	10/20(日)から全5回 9:30~11:45	小学4年生以上20人	10/5(土)9:00から
マジッククラブ	11/16(土)から全4回 14:00~15:30	小学3年生以上10人 (4回参加できる方)	11/6(水)9:00から

### ●七夕飾りを作ろう

七夕飾りを作り、願いごとを書いた短冊と一緒に飾ります。

日時: 6月29日(土)13:30~15:30  
対象: 乳幼児(保護者同伴)~高校生  
会場: 1階 工作室

### ●ハローファイヤーコンサート

日時: 6月30日(日)14:00~15:00  
会場: 1階 遊戯室  
内容: 越谷市消防音楽隊のみなさんによる、吹奏楽のコンサートです。

### 夏のイベント《前期》

#### 「科学であそぼう!コスモスランド」

7/20(土)~7/31(水)

- 特別展「日本の宇宙開発」
- 日時: 7月20日(土)~7月31日(水)
- 内容: ①スペシャルサイエンスショー ②サイエンスクラフト (ストローロケットを作ろう) ③チャレンジラリー ④夏休み科学教室 ⑤特別展示パネル 日本の宇宙開発の歴史・JAXAの取り組み等

## イベントガイド

# GUIDE

開館時間 9:00~17:00

## 児童館コスモス

☎978-1515

〒343-0042 千間台東2-9



休館日 (6月~9月) 月曜日 (祝日を除く) 7/16・9/10・17・24

⑦特別展示物 ロケットの模型・国際宇宙ステーションの模型等  
参加費: 夏休み科学教室は材料費が必要です。その他は無料  
\*詳しい内容はコスモスだより7月号をごらんください。

### 夏のイベント《後期》

#### 「学びと遊び、ふれあい体験!」

8/17(土)~8/31(土)

- 工作教室
- 日時: 8/3(土)・8/27(火)14:00~15:00
- 対象: 乳幼児(保護者同伴)~小学生20名
- 会場: 1階 工作室
- おばけ作り
- 日時: 8/11(日)14:00~

対象: 幼児(保護者同伴)~小学生  
内容: おばけ屋敷で使うおばけを作ります。

### ●おばけ屋敷

かわいい?おばけたちが待っています!

日時: 8/23(金)・24(土)

①10:00~11:30 ②13:30~15:00

申込み: 当日配布する整理券で参加できます

### ●夏休みチャレンジ体験!

#### 「だるま作りと手焼きせんべい体験!」

日時: 8/27(火)9:00~12:00

対象: 幼児(保護者同伴)~大人40人

参加費: 1,000円 (材料費、保険代)

申込み: 8/13(火)9:00~ (大人の方のみ)の参加はご遠慮ください

### ●天体観望会

日時 ①7/6(土)②8/10(土) ③9/7(土)いずれも18:30~20:00

内容 ①「夏の星空探訪」~夏の星座と土星~ ②「真夏の星空探訪」~夏の星座と沈みゆく土星~ ③「初秋の星空探訪」~夏の天三角と秋の四辺形~

対象 小学生~大人 50名 (小学生は保護者同伴・乳幼児の同伴不可)

申込み ①6/22(土)②7/27(土) ③8/24(土)いずれも9:00~

\*天候不良時はプラネタリウム投影となります。

### ●子どもクラフト教室

日時 8/18(日)10:00~12:00

内容 「世界に一つの思い出クリスタルを作ろう」

対象 小学生以上 10名 (小学3年生までは保護者同伴・乳幼児の入室不可)

参加費 400円 (材料費)

申込み 8/4(日)9:00~

### ●ショートミュージカル「ミュージカルファンタジーの長靴をはいた猫」

日時 7/21(日)①13:30 ②15:00

内容 ミュージカルファンタジーのみなさんによるショートミュージカルです。

会場 1階 遊戯室

出演 ミュージカルファンタジー

### ●プラネタリウム

内容・夏の星空と天の川探検(9/8まで)  
日程 秋の星空と宇宙人への夢(9/14から)

投影日 土曜・日曜、祝日開館日(平日は団体投影日)、学校夏休み期間

時間 11:00、14:00、15:30(入退場不可)

観覧料 小学生以上 1人1回100円

\*幼児は保護者同伴で3才以上から観覧できます。  
\*投影開始後の入場はできません。  
\*投影開始時間をご確認の上、余裕をもってご来館ください。

### ●サイエンスショー

日時 土曜日・祝日 13:30~13:45

内容 「不思議なコップ1」「ロケットを打ち上げよう」「夢のシャボン玉」

対象 3才以上 (幼児は保護者同伴)

参加費 無料

申込み 当日参加自由

### ●おりがみ教室

日時 7/21(日)・8/4(日)・8/25(日) 13:30~15:00

対象 乳幼児(保護者同伴)~小学生

会場 1階ロビー

### ●おもしろ科学教室

日時 8/11(日)10:00~12:00

内容 「冷たい〜ラムネを作ろう」

対象 小学生以上 15名 (小学3年生までは保護者同伴・乳幼児の入室不可)

参加費 50円

申込み 7/28(日)9:00~

### ●サイエンスクラフト

日時 日曜日・夏休み期間中 13:30~13:50

内容 「ピコピコキャタビラを作ろう」「よく飛ぶ風船ロケットを作ろう」「アルノストラを作ろう」他

対象 小学生以上

参加費 無料

申込み 当日参加自由

### ●わんぱく体操

日時 7/23(火)~7/26(金)・7/30(火)~8/2(金)10:00~10:20

内容 体操・パネルシアター等

対象 乳幼児と保護者

申込み 当日自由参加

\*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

\*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

広告

## お中元ギフト承り中!

# カラツ

と揚がって冷めてもおいしい!

## 油の王様 THE KING OF OIL

越谷市認定ブランドのこめ油や数多くのこだわりの油を取りそろえております! 専用化粧箱でのお中元ギフト商品承り中!

お中元特価! 通常5,500円が **4,980円!!**

ごめ油のセット (価格は税込・送料別)	価格
プレミアムグレードオイルはkg 5本のセット!	800g-3本- 2,100円
	800g-5本- 3,500円
	800g-6本- 4,200円
業務用2油、庄神ごめ油、グレープシードオイル、マカデミアンナッツオイルの4本に、さらに各オイルのうち1本を追加した、計5本のお得なセットです!	1.5kg-2本- 2,000円
	1.5kg-3本- 3,000円
	1.5kg-5本- 5,000円

株式会社 岡安商店グループ ☎0120-231-125

オカヤスファルマ株式会社

お問い合わせ: http://www.okayas-pharma.com/

メールでのお問い合わせ: info@okayasupharma.jp

## 今なら、スタート応援キャンペーン価格! 入会金0円

通常10,500円(税込) 5,250円(税込)

# 全世代フィットネス

初めての方やシニア方にピッタリ!

JOYBEAT FITNESS LABO

- ヨーガ
- ピラティス
- 骨盤エクササイズ
- ホットスタジオ完備
- 最新マシン完備

### ご入会受付中!

会員様の約9割が当クラブでフィットネスをスタートしています。

埼玉県越谷市南越谷1-15-1 楽園タウン4F(※IBOPA)

☎048-961-1038

詳しくはHPへ! ジョイビート

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：7/4(木)・8/1(木)・9/5(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方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



### ふれあいデー (一般開放日)

日 時：6/15(土)・7/20(土)・8/17(土)・9/21(土) 9:30~16:00

内 容：みんなで遊ぼう！折紙・卓球・ボーリングなど

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



### 生活・健康相談

日 時：開館日の10:00~12:00、13:00~15:00

対 象：市内在住で60歳以上の方

休館日	7月 1(月)・8(月)・16(火)・22(月)・29(月)
8月 5(月)・12(月)・19(月)・26(月)	
9月 2(月)・9(月)・17(火)・24(火)・30(月)	

### 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、プール受付開場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

【利用料金等】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

\*保護者1人につき幼児(3歳以上の未就学児)の同伴は2人まで無料です

\*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、排泄が自立していない方は利用できません

\*小学生の午後5時以降の利用は、基本的に保護者の同伴が必要です

注：水泳帽子の着用が必要です

## 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



### 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

\*混雑時には入場制限することがあります

【利用料金等】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

休館日	7月 1(月)・8(月)・16(火)・22(月)・29(月)
8月 5(月)・12(月)・19(月)・26(月)	
9月 2(月)・9(月)・17(火)・24(火)・30(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・越谷市民プールへ問い合わせください

### 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：7/26(金) 9:30~11:00

場 所：和室

内 容：日常生活における機能訓練、腰痛予防、筋力や体力の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 8人 (先着順)

費 用：無料

申込み：当日直接けやき荘へ

### ふれあいデー (一般開放日)

日 時：7/7(日)・8/11(日)・9/8(日) 9:30~16:00

内 容：卓球、オセロゲームなど

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

## 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



### 生活・健康相談

日 時：開館日の10:00~12:00、13:00~15:00

対 象：市内在住で60歳以上の方

### 移動図書館

日 時：7/11、25(木)・8/8(木)・9/12、26(木) 14:30~15:00

場 所：正面玄関前

対 象：市内在住の方なら、どなたでもご利用になれます

けやき荘を一部ご利用になれない日

- 7/3(水) 午前中 教養娯楽室 越谷市老人クラブ連合会 役員研修会のため

休館日	7月 8(月)・14(日)・15(祝)・22(月)・28(日)
8月 4(日)・12(月)・18(日)・26(月)	
9月 1(日)・9(月)・15(日)・16(祝)・23(祝)・24(火)・29(日)	

### 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：8/16(金) 9:30~11:00

場 所：多目的ホール

内 容：日常生活における機能訓練、腰痛予防、筋力や体力の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 8人 (先着順)

費 用：無料

申込み：当日直接くすのき荘へ

### ふれあいデー (一般開放日)

日 時：7/14(日)・8/18(日)・9/15(日) 9:30~16:00

内 容：映画「男はつらいよ」上映 (10:10~と13:10~の2回)、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

## 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



### 生活・健康相談

日 時：開館日の10:00~12:00、13:00~15:00

対 象：市内在住で60歳以上の方

### 移動図書館

日 時：毎月第1・3木曜日 14:00~14:30

場 所：南側駐車場

対 象：市内在住の方なら、どなたでもご利用になれます



\*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・くすのき荘へ問い合わせください

## 広報こしがや季刊版に掲載する広告を募集

市では、自主財源の確保と地域経済の活性化のため、現在、季刊版で広告を募集しています。詳しくは広報広聴課までお問い合わせください。

### 季刊版

【発行部数・発行月】 119,000部、6月・9月・12月・3月の15日に発行(年4回)

【規格・掲載料】  
1号(縦5.5センチ×横9センチ) 30,000円  
2号(縦5.5センチ×横18センチ) 60,000円

問 広報広聴課 ☎963-9117

### 住まいのレスキュー・水漏れ・トイレの詰まり

リフォーム、総合設備

(空調、上下水道、消防設備)

すぐにお伺いします。



株式会社大三

フリーダイヤル 0120-027-433

TEL:048-961-5000

年中無休

越谷支店

越谷市川柳町 2-484-1

## 医療保険で、ご自宅でリハビリ マッサージが受けられます

対象者 ■ マヒ・関節拘縮などがあり、寝たきり、歩行困難、歩行介助が必要な方...

医療保険適用 ● はじめての方、まずはお試しください  
申請には医師の同意が必要となります 無料 体験マッサージ実施中!!

寝たきりゼロ作戦を応援する 中央在宅マッサージ

お問い合わせ・ご相談・お申し込みは ☎0120-405-032

ホームページをご覧ください http://www.te-ate.com

## 家庭的な雰囲気の中で、ゆっくりと過ごせる 時間と空間をご提供いたします。

指定通所介護事業所・指定介護予防通所介護事業所

デイホーム喜左衛門

住所 相模町6丁目442-28  
電話 985-0086

デイホーム第三喜左衛門

住所 新川町1丁目217-2  
電話 972-5983

事業者 社会福祉法人 越谷市社会福祉協議会  
住所 越谷市越谷四丁目1-1 電話 966-2251

# 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



## 7月

### 七夕フェスタ

■6月29日(土)・30日(日)・7月2日(火)～7日(日)

男女共同参画支援センター

### 県展記念作品展

■2日(火)～7日(日) サンシティ展示ホール

### ライトダウン・キャンドルナイト2013

■7日(日) 中央市民会館正面玄関前広場

### 葛西用水ウッドデッキイベント「七夕フェスタ」

■7日(日) 葛西用水ウッドデッキ(市役所東側)

### 下間久里の獅子舞

■15日(祝) 香取神社(下間久里)

### 夏休みイベントパートI

■20日(土)～31日(水) 児童館ヒマワリ

### 夏のイベント〈前期〉

■20日(土)～31日(水) 児童館コスモス

### 北川崎の虫追い

■24日(水) 川崎神社(北川崎)

### 越谷花火大会

■27日(土) 市役所・中央市民会館周辺

### 自然観察会

■28日(日) 出津橋～北越谷第五公園の元荒川沿い



下間久里の獅子舞



越谷花火大会

## 8月

### 科学イベントショー「環境戦隊ステレンジャー」

■11日(日) 科学技術体験センター

### 夏休みイベントパートII

■13日(火)～31日(土) 児童館ヒマワリ

### 夏のイベント〈後期〉

■17日(土)～31日(土) 児童館コスモス

### 大相模ひまわりフェスタ

■17日(土)・18日(日) ラベンダー公園付近(大成町)

### 南越谷阿波踊り

■24日(土)・25日(日) 新越谷駅・南越谷駅周辺



大相模ひまわりフェスタ



南越谷阿波踊り

## 9月

大聖寺の梨市 ■4日(水) 大聖寺(相模町)

こしがや薪能 ■14日(土) こしがや能楽堂

敬老会 ■16日(祝) サンシティ大ホール

市民まつり ■29日(日) 市役所周辺



こしがや薪能



市民まつり

### INSIDE STORY 楽屋裏

最近になって体重が気になり始めました。食生活は健康管理の基本。毎日口に入れるものだけに、気を付けていないと体調を崩してしまうことになってしまいます。

甥っ子もとうとう離乳食が始まりました。いろいろな物が気になるのか食べ物以外も口に入れてしまいます。好き嫌いが無いように育ててほしいですが、食いしん坊になって私と同じようにならないかと、心配です。

6月は食育月間、今号の特集も参考にして、皆さんも1日3食、腹八分目、バランスのよい食事を心がけ、心身ともに健康になりましょう。(祐)