

こしがや

『広報こしがや季刊版』は3月・6月・9月・12月の15日に発行。



春の越谷は

見どころたくさん



〈まちは楽しい宝島〉 散歩に出かけよう 春のおすすめスポット 2

特集 生活習慣病を知る ～元気に長生きするために知っておきたいこと～ 6

保健衛生行政の拠点 越谷市保健所ってどんなことをしているの? 14

ときめき★インタビュー バドミントン選手 渡邊航貴(わたなべ こうき)さん 16

《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
老人福祉センターけやき荘・くすのき荘・ゆりのき荘・ひのき荘、越谷市民プール

生涯学習
メニュー

トライ
TRY

折り込まれて
います



散策に出かけよう



のおすすめ
スポット



市役所脇葛西用水に咲くチューリップ

日ごとに暖かさが増し、春の訪れを感じられるようになってきました。間もなく、市内では桜やチューリップなどさまざまな花が開花し、訪れる人々の目を楽しませてくれるようになります。市内には、季節の花が美しく咲き誇る河岸、木々が生い茂る緑道、歴史を感じられる街並みなどがあります。今号では市内に詳しい4人の方から、これからの時期に出かけるのにぴったりな場所を紹介していただきます。天気の良い日に、市内を散策してみませんか。

おすすめスポット2

県民健康福祉村

埼玉県民の健康増進を目的に設置された県民健康福祉村には、「ときめき元気館」を中心に屋内外にさまざまな運動施設が整備されています。

敷地内には公園エリアがあり、豊かな自然に囲まれながらジョギングやウォーキング、サイクリングなどを楽しむ方や、アスレチックで遊ぶ親子連れなども多く訪れます。



私がおすすめします!



第6回越谷市景観写真コンクール 最優秀賞受賞
小寺 春樹さん

県民健康福祉村は、平日はお母さんとかわいのお子さん連れや体力維持に励むシニアの方、休日になると親子連れや若者の会話があふれる楽しい広場となります。

公園内にはジョギングやウォーキングコースがあり、その周りにはサイクリングコース、中心には大きな芝生広場などがあります。春になるとコース沿いや池の周りに数多くの桜が咲き誇り、桜の木の下では楽しくお弁当を食べる親子やシニア世代の方、恋人たちの姿が見られます。

ぜひ、今年の桜見物には、健康福祉村に足を運んでみてください。もちろん、私もカメラ片手に出かけますよ!

アクセス

東武スカイツリーライン越谷駅西口からタロースバス「県民健康福祉村」行きで約20分
駐車場600台(臨時駐車場含む)

施設案内
所在地 北後谷82
電話番号 962-0294
(総合受付)

*施設の使用料等についてはお問い合わせください



おすすめスポット3
久伊豆神社の藤
越ヶ谷久伊豆神社では、例年、花が迎える4月下旬から5月上旬に藤まつりが行われ、たくさんの人でにぎわいます。久伊豆神社の藤は、昭和16年に県の天然記念物に指定されました。樹齢200年以上になる古木で、幹は地際から7本に分かれ、株回りも7・3メートルあります。5月3日祝日には境内で野点も行われます。



私がおすすめします!



越谷市 広報ボランティア
川島 健司さん

時期は少し先になりますが、久伊豆神社の藤はぜひ見ていただきたいと思えます。房が目の高さまで垂れ下がり、花を間近に見ることが出来ます。薄い紫色の花がとても芸術的です。藤棚を埋めつくす幹と花々からは、自然の力強さを感じることが出来ます。美しいものを見てみると、気持ちが満たされて元気になる気がします。

野点も藤の花の雰囲気にとっても良く合っています。次の世代にも伝えていってほしい風景ですね。



所在地 越ヶ谷1700
アクセス

東武スカイツリーライン越谷駅東口から徒歩約25分。または朝日バス「花田循環」「市立図書館」行きで「新宮前橋」下車

おすすめスポット1

元荒川の桜堤



3月下旬〜4月上旬に、北越谷第五公園から大沢橋までの2kmにわたって約350本のソメイヨシノが見ごろを迎えます。市の中心を流れる元荒川と一斉に咲く桜の木々のコントラストには目を奪われます。

期間中は北越谷桜まつりも開催されます。桜並木に提灯がつけられ、多くの人々が花見に訪れます。



風の無い日は川面が鏡のようになり、桜が映ってとてもきれいです。この写真をポストカードにしたらとても好評でした。



私がおすすめします!



文教大学 写真表現サークル
藤川 莞司さん

私のおすすめは何と云っても大学が面している元荒川の桜です。見事な桜を見ながら通学できるのは文教大生にとっての誇りですね。桜の木々を見ていると、「一年間頑張るぞ」という気分がさせてくれます。

学生や近所の方もよくお花見をしたり撮影に來たりしています。市内にはほかに撮影スポットがたくさんあるので、サークルのメンバーで写真を撮ってSNSに載せたりしています。



*SNS: インターネット上に文章や写真を投稿し、コメントを取る事ができるサービス

東武スカイツリーライン北越谷駅西口から徒歩5分
*駐車場がありませんので車でのお越しはご遠慮ください

まだまだあります 市内の見どころ

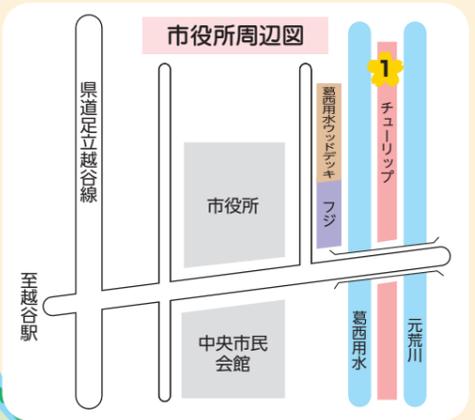
神明橋の遊歩道

4月中旬になると、北越谷の神明橋から東武鉄道高架下にかけて、シバザクラが一面に咲きます



出羽公園 (七左町4-222)

4月3日、出羽公園で毎年恒例の出羽チューリップコミュニティフェスタが開催され、池の周りがチューリップの花で彩られます



葛西用水中土手

4月上旬に市役所脇の葛西用水中土手で、赤や黄色など色とりどりのチューリップが見られます



ポタン公園 (東越谷2-13-1)

4月中旬、東越谷2丁目のポタン公園で大輪のポタンの花が見られるようになります



観光ボランティアガイド
かわうち いづる
河内 出さん

私がおすすめします!
私たちが観光ボランティアガイドは、季節に合わせて市内のさまざまな場所を巡るご案内をしています。
今回ご紹介するコースは、春の花を楽しみながら半日ほどで回れるコースです。気軽なハイキング気分、家族や友人とおしゃべりしつつ、ゆっくりウォーキングを楽しんでください。



地域の人の散歩コースとしても親しまれている新方川緑道

花田苑では3月から4月にかけて、20種類以上の草花を見ることが出来ます。また、新方川緑道にはヒガンザクラやソメイヨシノなど4種類の桜が植えられています。種類によって開花時期が少しずつ異なるので、長く桜を楽しむことができます。
野鳥の森から北越谷駅に向かう時に通る逆川緑道は、新緑の季節に散策するのもおすすめです。ぜひ皆さんも地域に目を向けて、郷土を知るきっかけとしてもらえたらと思います。



春のおすすめスポット まちは楽しい宝島

- 越谷駅**
徒歩またはバス (約3km)
花田苑・こしがや能楽堂
徒歩 (約0.2km)
鷹匠橋～新方川緑道～定使野橋
徒歩 (約1km)
大吉公園・キャンベルタウン野鳥の森
徒歩またはバス (約2.5km)
北越谷駅
- 〈バスを利用する場合〉
・越谷駅東口→花田苑入口 (朝日バス)
・小田急弥栄団地入口 (野鳥の森から徒歩5分)→北越谷駅東口 (朝日バスまたは茨急バス)

花田苑・新方川緑道・野鳥の森周辺の花めぐり

おすすめスポット 4



花田苑の入口も見どころの1つ

観光ボランティアガイドをご利用ください

市内では11人の「こしがやのまち案内人」が活動しています。市内の各観光スポットを、長年培った地元ならではの専門知識と、親切丁寧な説明でご案内します。費用は原則無料です (施設の入場料などを除く)。5人以上のグループまたは団体でお申し込みください。詳しくは越谷市観光協会にお問い合わせください。

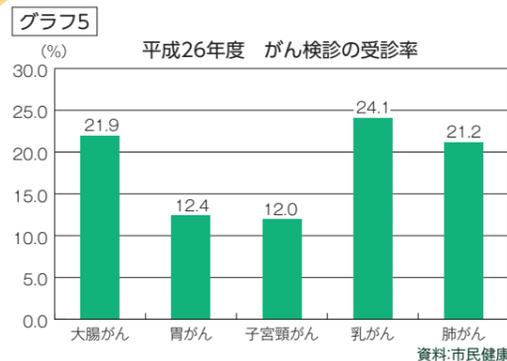


1人からでも参加できる「観光ぶらっとこしがや」には毎回多くの方が参加しています
*ボランティアガイドも随時募集しています!!
〈問い合わせ〉
(一社)越谷市観光協会 (レイクタウン4-1-1 水辺のまちづくり館) ☎971-9002

施設案内

花田苑 (花田6-6-2) ☎962-6999
開園時間: 午前9時～午後4時 (4月1日からは、平日は午後5時閉園。土日曜日、祝日は午後7時閉園)。入園は閉園時間の1時間前まで
休園日: 年末年始
入園料: 100円 (小学生未満無料、要成人同伴)

キャンベルタウン野鳥の森 (大吉272-1) ☎979-0100
開園時間: 午前9時～午後4時 (入園は3時30分まで)
休園日: 毎週月曜日 (月曜日が祝日の場合はその翌日が休園)・年末年始
入園料: 大人 (高校生以上) 100円 小人 (小・中学生) 30円 未就学児 (保護者同伴) 無料
*障害者手帳等をお持ちの方は割引あり



「時間がないから」「検査に伴う苦痛などに不安があるから」「健康に自信があるから」といった理由でがん検診の受診率は低い状態が続いています【グラフ5】。自分自身のためにも、あなたの大切な人のためにも、定期的に検診を受け、健康管理に役立ててください。

これをすれば絶対がんにかからないという方法はありませんが、がんにかかる危険性をできるだけ低く抑える方法があります。「がんを防ぐための新12か条」を参考に生活習慣を改善しましょう。

自覚症状がなくても検診を
自分の健康と命を守るために

生活習慣病を知る

～元気に長生きするために知っておきたいこと～



健康で過ごすためには病気にかからないことが大切ですが、多くの人が、がん、糖尿病、高血圧症などの生活習慣病にかかっています。また、医療費と密接な関係にある国民健康保険の財政状況は厳しい状況が続いています。

いつまでも健康でいられるように、市の取り組みと皆さんへのお願いを特集します。

問 国民健康保険課 ☎963-9154 市民健康課 ☎978-3511

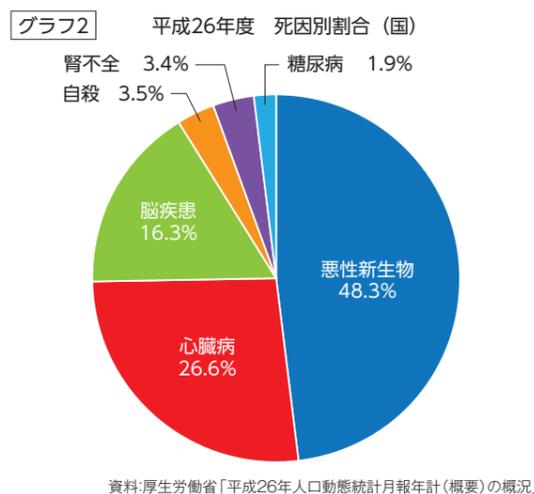
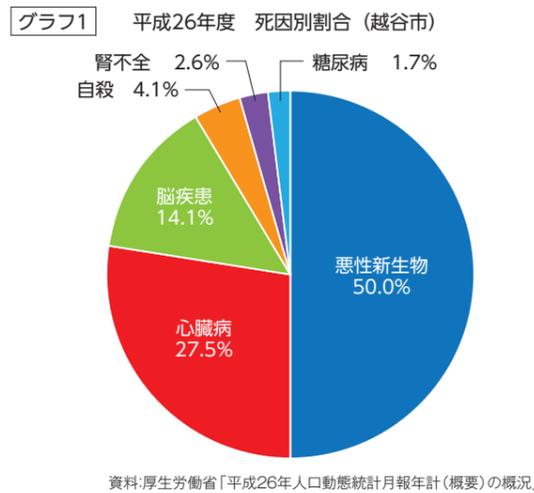
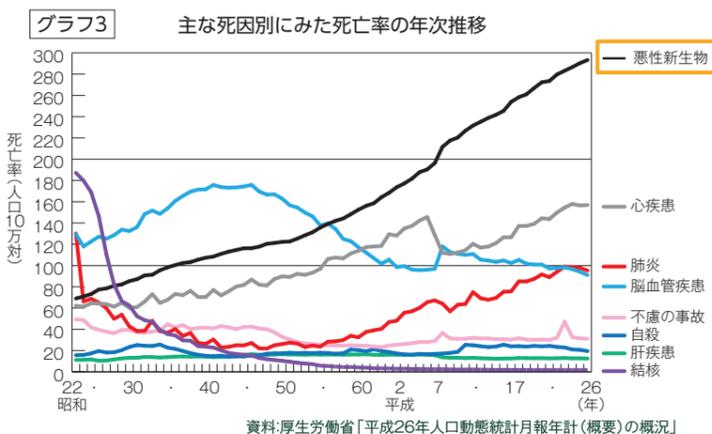
がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから
(科学的根拠に基づいた情報を得て予防法を身につけましょう)

資料:公益財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」

医療費	受療・患者
年間 3兆8850 億円 医科診療医療費全体の 13.5% 資料:厚生労働省「平成25年度国民医療費の概況」	継続的な医療を受けている人 約 163 万人 入院は12万9400人(調査日) 外来は17万1400人(調査日) 資料:厚生労働省「平成26年患者調査」

国全体の医療費は膨大 受療・患者も多数



市民の2人に1人ががんで死亡

平成26年度の市民の死因の第1位は悪性新生物(がん)(50.0%)で、2人に1人ががんで亡くなっています。次いで心臓病が27.5%、脳疾患が14.1%となっています【グラフ1】。

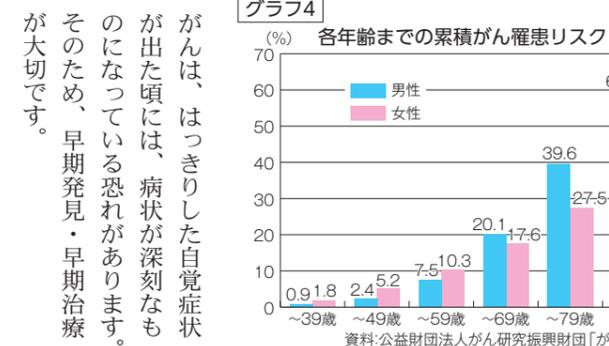
国の状況もほぼ同じです【グラフ2】。国の統計でも、主な死因の年次推移を見ると、悪性新生物(がん)は一貫して増加しており、昭和56年以降、死因順位第1位です【7面・グラフ3】。そしてその死亡率はほかの病気をはるかに上回っています。

2人に1人ががんになるリスク

加齢に伴い、がんにかかるリスクは高まります。超高齢社会の今日、一生のうちに、男性は10人中6人、女性は10人中4.5人ががんと診断されるというデータもあります【グラフ4】。あなたにも及び寄っているかもしれないがんについて、知ってください。

早期発見・早期治療が命を救う

医療の発展により、がんは早期に発見し治療すれば、治る可能性が高い病気となりました。



死因の第1位は悪性新生物「がん」

がんは、はつきりした自覚症状が出た頃には、病状が深刻なものになっていく恐れがあります。そのため、早期発見・早期治療が大切です。

市では毎年、各種がん検診を実施しています

〈平成28年度版〉 *胃がん検診ペプシノゲン法・ピロリ菌抗体検査(血液検査)は40・45・50・55・60・65・70・75歳の希望者が対象です

がん検診の種類	実施期間(予定)	対象	自己負担額	内容
大腸がん検診	5月～11月	年度年齢40歳以上の方	500円	便潜血検査
胃がん検診	5月～11月	年度年齢40歳以上の方	2000円(血液検査は500円追加)*	胃内視鏡検査または胃部X線検査
子宮頸がん検診	5月～11月	年度年齢20歳以上の女性	頸部 1000円 頸部・体部 1700円	頸部・体部の細胞診検査(体部は医師の診断により実施)
乳がん検診(集団)	5月	年度年齢35歳以上の女性で偶数月生まれの方および平成27年度未受診の方(集団または医療機関のどちらか)(2年に1回)	1500円	視触診・マンモグラフィ(X線)検査 自己検診法の説明
乳がん検診(医療機関)	6月～7月			
肺がん・結核検診(医療機関)	5月～8月	年度年齢40歳以上の方	1000円(喀痰検査は500円追加)	胸部X線検査
肺がん・結核検診(集団)	8月末～10月	(医療機関または集団のどちらか)	300円(喀痰検査は500円追加)	肺がん喀痰検査(必要時)
前立腺がん検診	6月～11月	年度年齢50・55・60・65・70・75歳の男性	800円	血液検査(PSA検査)
口腔がん検診	5月～2月	年度年齢40歳以上の方	900円	視触診検査

※予防接種や健(検)診を行っている医療機関などの情報を掲載している平成28年度保健カレンダーは4月1日発行予定です。実施期間等が変更になる場合があります。詳しくは市民健康課(☎978-3511)へお問い合わせください

年に1度は健康チェック！ 特定健診・特定保健指導

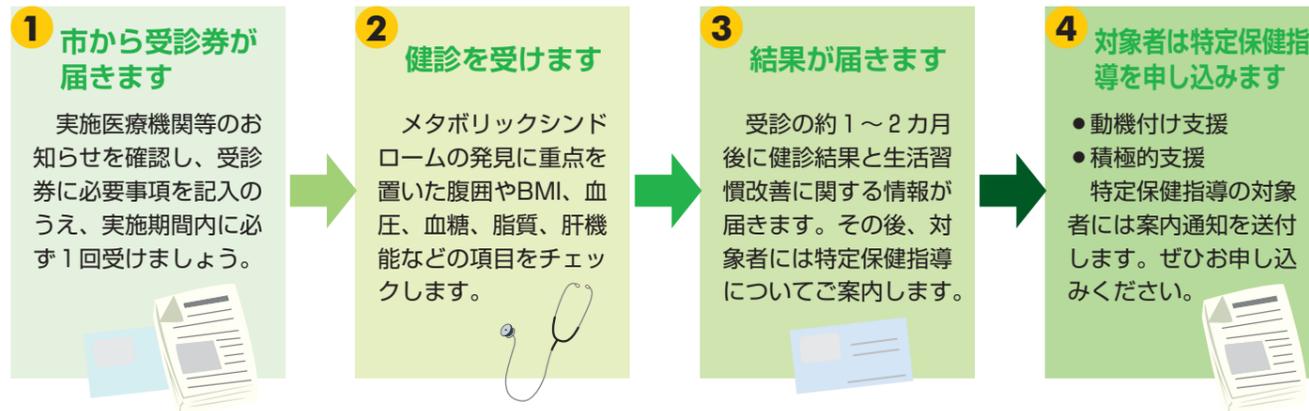
特定健診は、生活習慣病を予防するために、メタボリックシンドロームなどを早期発見し、生活習慣の改善につなげるための健診です。

対象：越谷市国民健康保険に加入する40歳～74歳の方

社会保険等に加入している方は、加入している健康保険組合が実施します

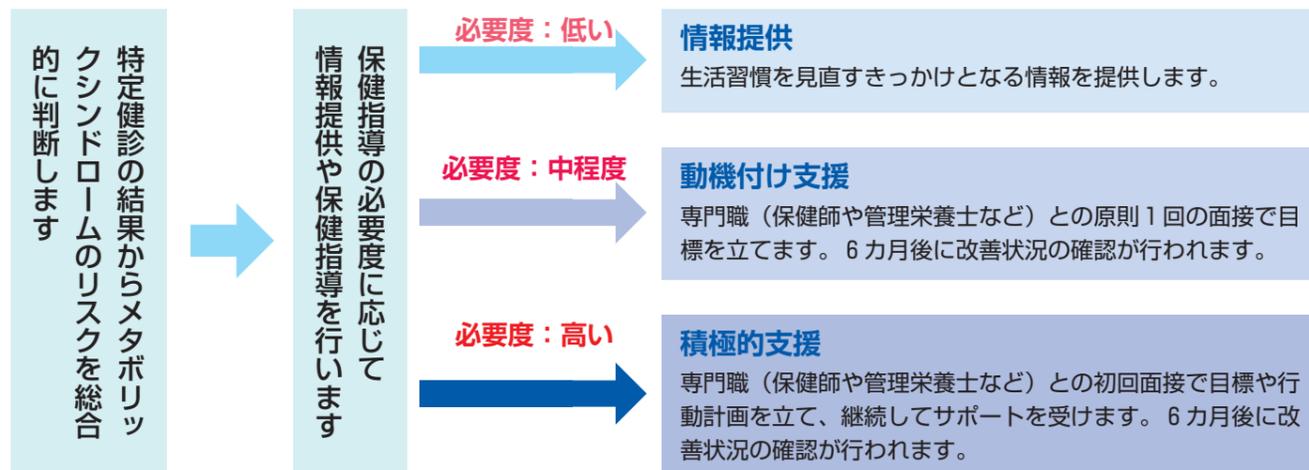
特定健診の流れ

健康に関心を持ち、年1回は特定健康診査を受ける習慣をつけましょう

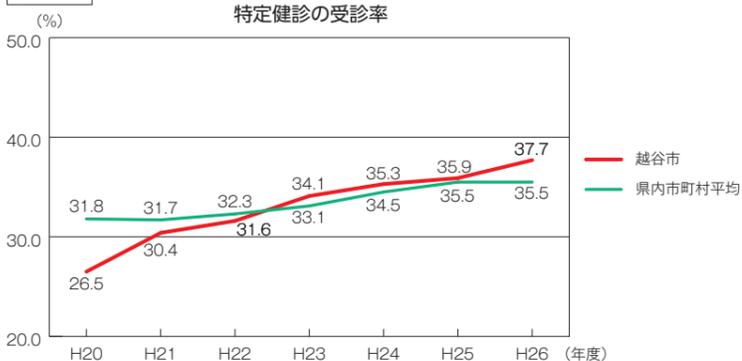


特定保健指導の流れ

生活習慣を見直し、改善に向けて自らが進んで実践できるようにしましょう



グラフ 特定健診の受診率



資料：埼玉県国民健康保険団体連合会

越谷市の平均寿命と65歳健康寿命(平成25年)

	男	女
平均寿命	79.62年	86.06年
65歳健康寿命	16.91年	19.94年

資料：埼玉県保健医療部衛生研究所

65歳の方が健康で自立した生活を送ることのできる期間（具体的には、65歳になった人が要介護2以上になるまでの期間）を65歳健康寿命と言います。越谷市の男性の65歳健康寿命は16.91年、女性の65歳健康寿命は19.94年です。毎年健診を受けて、65歳健康寿命を延ばしましょう！

*ここでの65歳健康寿命の定義は埼玉県によるもの

次ページからは国民健康保険の医療費と国保財政の現状をお伝えします

*レセプト…患者が受けた診療について、医療機関が保険者(市町村や健康保険組合等)に請求する医療報酬の明細書

表1 越谷市国民健康保険のレセプト分析(平成27年3月分)

	被保険者数	1カ月のレセプト件数	生活習慣病のレセプト件数	大血管障害		人工透析	糖尿病
				脳血管疾患	虚血性心疾患		
男性	44,806	24,820	12,975	1,715	1,846	169	4,491
女性	47,998	32,053	15,650	1,436	1,213	97	3,816
総数	92,804	56,873	28,625	3,151	3,059	266	8,307

	糖尿病合併症			糖尿病以外の血管を痛める因子		
	糖尿病性腎症	糖尿病性網膜症	糖尿病性神経障害	高血圧症	高尿酸血症	脂質異常症
男性	388	481	195	7,857	1,971	5,038
女性	249	372	118	8,179	397	7,062
総数	637	853	313	16,036	2,368	12,100

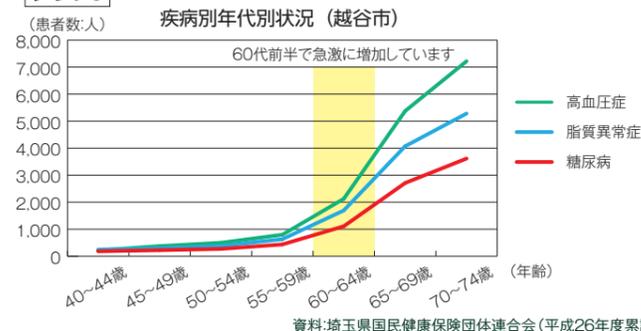
資料：埼玉県国民健康保険団体連合会

代表的な生活習慣病と言われる病気の患者数を年代別に分類すると、50代後半頃から患者数

60代前半から急激に増加

越谷市国民健康保険のレセプト(平成27年3月分)を分析すると、1カ月のレセプト5万6873件のうち、生活習慣病のレセプト件数は2万8625件で、50.3%、2件に1件となっています。生活習慣病のレセプト件数のうち、高血圧症は1万6036件(56.0%)、脂質異常症は1万2100件(42.3%)、糖尿病は8307件(29.0%)となっています(複数の該当する場合はそれぞれの疾患でカウントされています)表1。

グラフ6



資料：埼玉県国民健康保険団体連合会(平成26年度累計)

特定健診結果による生活習慣病発症リスク保有者

男女ともHbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)、LDLコレステロール、血圧(収縮期血圧)が高い割合を示しています。HbA1cは数値が高いほど糖尿病発症リスクが高まります。LDLコレステロールは量が多いと動脈硬化を進行させます。高血圧は動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中等を引き起こす要因となります。

	平成25年度			平成26年度		
	受診者(人)	リスク保有者(人)	割合(%)	受診者(人)	リスク保有者(人)	割合(%)
BMI 男性	8,951	2,595	29.0	9,267	2,633	28.4
BMI 女性	13,160	2,783	21.1	13,708	2,902	21.2
腹囲 男性	8,951	4,530	50.6	9,267	4,533	48.9
腹囲 女性	13,160	2,194	16.7	13,708	2,277	16.6
HbA1c 男性	8,951	4,782	53.4	9,267	5,111	55.2
HbA1c 女性	13,160	6,921	52.6	13,708	7,521	54.9
HDLコレステロール 男性	8,951	951	10.6	9,267	898	9.7
HDLコレステロール 女性	13,160	293	2.2	13,708	260	1.9
LDLコレステロール 男性	8,951	4,223	47.2	9,267	4,521	48.8
LDLコレステロール 女性	13,160	8,010	60.9	13,708	8,478	61.8
収縮期血圧 男性	8,951	4,803	53.7	9,267	4,939	53.3
収縮期血圧 女性	13,160	6,367	48.4	13,708	6,722	49.0
拡張期血圧 男性	8,951	1,983	22.2	9,267	2,065	22.3
拡張期血圧 女性	13,160	1,938	14.7	13,708	2,089	15.2

資料：埼玉県国民健康保険団体連合会(平成27年9月抽出)

生活習慣病は初期の段階では自覚症状がないことが多く、症

初期の自覚症状がないまま進行

生活習慣病で怖いのは合併症

併症が起きている可能性があり

が増え始め、60代前半頃から急激に増加していることがわかります(グラフ6)。

健診を受けることで早期発見

合併症としては、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害があります。進行すると失明、人工透析、手足のしびれや壊疽(腐ってしまうこと)といった深刻な状態になります。

自分では自覚できない症状や忍び寄る病気を見逃さないために、定期的に健診を受けることが必要です。

市では、越谷市国民健康保険に加入している40歳～74歳の方を対象に、特定健診を実施しています(受診率は高くはありません)9面・グラフ7(各保険者でも健診を実施)。特定健診は6割以上の対象者が未受診で、特

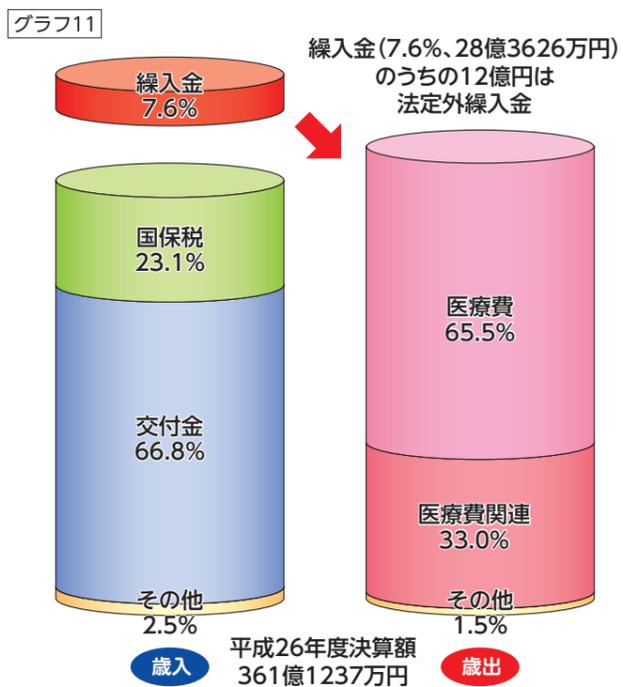
定保健指導は9割以上の対象者が未実施となっています。病気になるように、また病気になることも重症化しないように生活習慣の改善を心がけ、健康な生活を送りましょう。



特集

*法定外繰入金…一般会計からの赤字補填

生活習慣病を知る



上の割合は38・0%で、埼玉県よりも3ポイント高くなっています。現在は社会保険等に加入している方でも、定年退職等により多くの方は国民健康保険に加入することになります。平成32年には65歳以上の市民は8万5400人となることと推計されています。

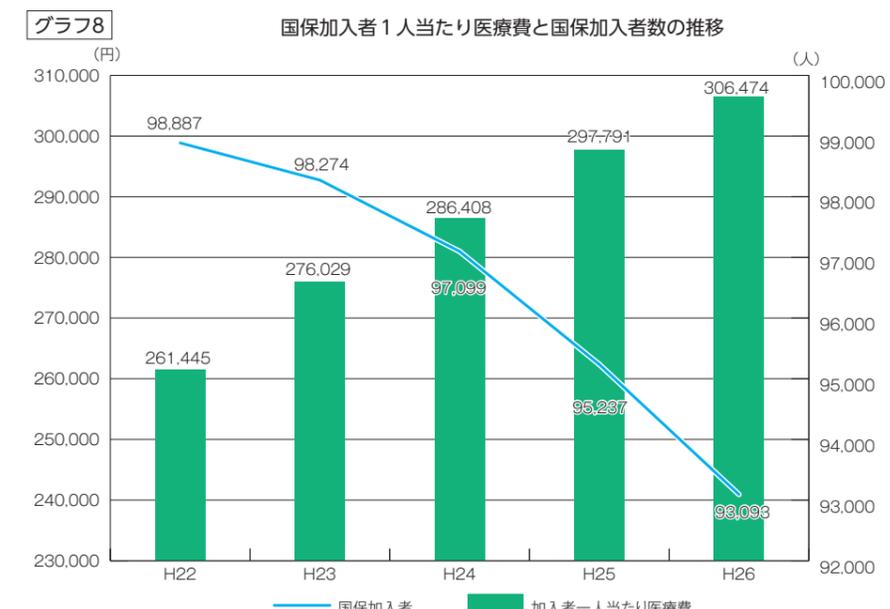
国民健康保険全体の加入者は減少していますが、65歳〜74歳の加入者は年々増加しています。今後、この年齢層の加入者は増加すると見込まれます。

法定外繰入金は12億円

平成26年度の越谷市国保会計の歳入・歳出を簡略化したもの

平成26年度決算額 361億1237万円

歳入 歳出



国保加入者1人当たり医療費と国保加入者数の推移

※医療費は、加入者の一部負担金、国民健康保険からの保険給付、その他公費負担を合わせた保険診療による医療費の総額です。加入者数は各年度9月末現在

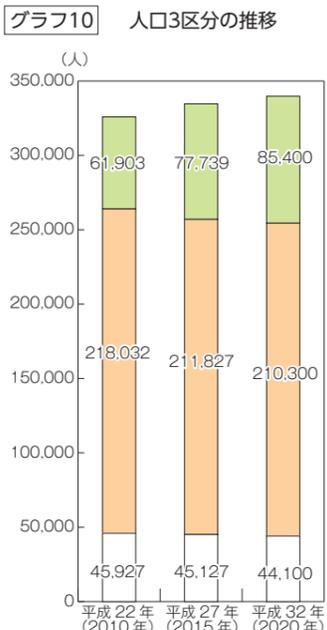
資料:国民健康保険課

国保 ピンチです！ 増え続ける医療費 危機に瀕する国保財政

国民健康保険とは、病气やケガをしたときに安心して医療を受けられるように、加入者(被保険者)が保険税を出し合っ

ている方、パートやアルバイトで職場の健康保険に加入していない方などが加入します。医療機関にかかったときには、費用の一部(原則3割)を加入者が負担し、残りを市(国保会計)が医療機関に支払います。このため、加入者は大きな経済的負担を心配せずに医療を受けることができます。

円も増加しています。これは被保険者の高齢化の進展や医療技術の高度化などによるもので、この傾向は今後も続いていくものと考えられます。医療費が増加する一方で、加入者の総数は減少しており、国保税収入が減少しています。このため、国民健康保険の財政状況は年々厳しさを増しています。平成26年度は、12億円を



人口3区分の推移

※2010年は各年1月1日現在、2015年以降は各年4月1日現在、2020年は2015年までの実績値を基にした推計値

資料:企画課

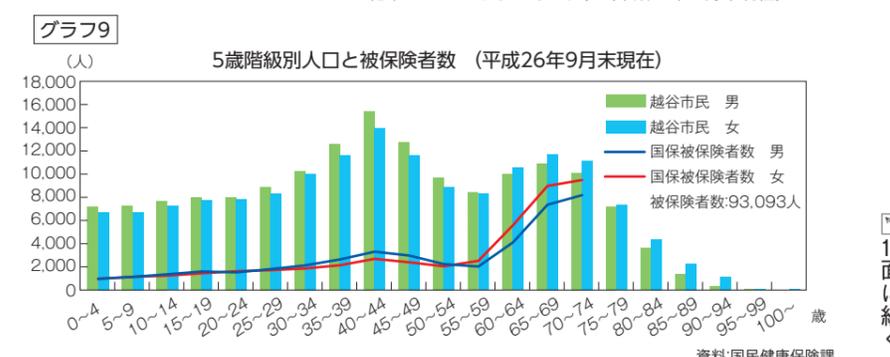
平成26年度の国民健康保険の保険給付費(医療費)は約236億4534万円で、国保会計歳出の65・5%を占めています。1人当たりの医療費は平成22年度は26万1445円でしたが、平成26年度には30万6474円となっており、約4万5000

65歳〜74歳の被保険者数とその割合の推移

	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
65歳〜74歳の被保険者数(人)	31,754	31,836	33,142	34,312	35,364
65歳〜74歳の占める割合(%)	32.1	32.4	34.1	36.0	38.0

資料:国民健康保険課

※65歳〜74歳の占める割合(高齢化率)は38.0%で、埼玉県の高齢化率は35.0%となっています(平成26年9月末現在)



5歳階級別人口と被保険者数 (平成26年9月末現在)

資料:国民健康保険課

生活習慣病は発症すると多くの場合、継続的に医療機関を受診する必要があります。そうすると、さらに医療費がかかるため、予防・早期発見・早期治療が大切です。このことは医療費の削減や国保財政の安定化につながるだけでなく、何よりもあなたの健康を守ります。健康保持のため、各種健康診断の受診や生活習慣の改善に取り組みましょう。

平成26年度の市の医科入院と

の金額は年々増え続け、平成24年度は3億円、25年度はその倍の6億円、26年度はそのさらに倍の12億円に達しました。

高額の医療費が財政を圧迫

危機に瀕している国保財政の大きな理由は、医療費が増え続けていることです。全ての病気を予防できるわけではありませんが、この中には生活習慣の改善によって予防できる病气、重症化する前に対応できる病气も含まれていると考えられます。

生活習慣病は発症すると多くの場合、継続的に医療機関を受診する必要があります。そうすると、さらに医療費がかかるため、予防・早期発見・早期治療が大切です。このことは医療費の削減や国保財政の安定化につながるだけでなく、何よりもあなたの健康を守ります。健康保持のため、各種健康診断の受診や生活習慣の改善に取り組みましょう。

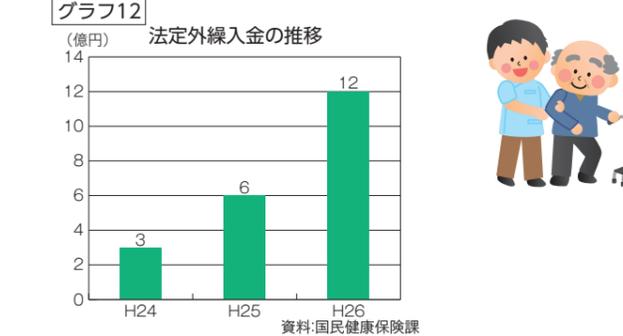
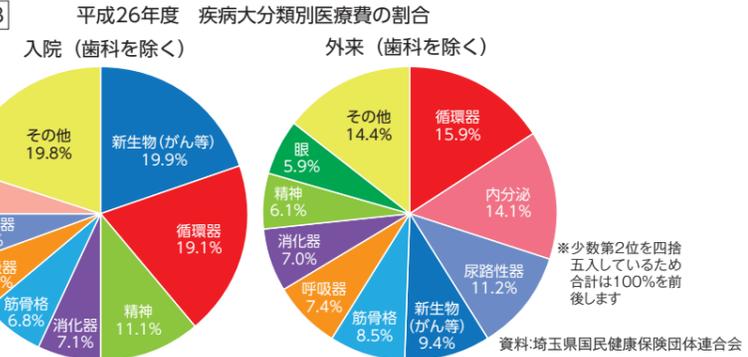


表2 平成26年度 科目別年間医療費(10割)

科目	費用額(円)	1人当たり医療費(円)
医科入院	9,656,826,151	103,587
医科入院外	9,694,591,603	103,947
歯科	2,239,690,829	24,025
調剤	5,920,330,155	63,507

資料:平成26年度国民健康保険事業状況(速報値)



平成26年度 疾病大分類別医療費の割合

入院(歯科を除く) 外来(歯科を除く)

資料:埼玉県国民健康保険団体連合会

65歳〜74歳の被保険者は今後増加

65歳〜69歳の市民の約71%、70歳〜74歳の約82%が国民健康保険に加入しています。平成26年9月末現在、国民健康保険加入者のうち65歳以

あなたは大丈夫? 生活習慣病のリスクをチェックしましょう

とっても怖い「高血圧症」

- 頭痛がするときがある
- 肩がこりやすい
- 耳鳴りがするときがある
- めまいがするときがある
- どうきがするときがある
- 吐き気がするときがある
- 息切れがする
- 手足のしびれを感じる時がある
- 偏った食生活をしている
- お酒を週に5日以上、日本酒換算で2合以上飲んでいる
- 睡眠が不規則である
- 運動不足である
- 肥満または肥満ぎみである
- たばこを吸っている
- ストレスが多い



高血圧の方は国内に約3000万人以上いると言われてい
ます。血圧が高い状態が続いていても、自覚症状はないこ
とが多いです。しかし、放置すると動脈硬化や狭心症、
心筋梗塞や脳卒中など、命に関わる病気へつながる危険
性が高くなります。定期的に血圧を測り、食生活や運動
などの生活習慣を改善することがとても大切です。

利用方法

「高血圧症」「糖尿病」「メタボ」などのリス
クをチェックすることができます。市ホームペ
ージで「こころの体温計」を検索してください。
携帯電話からは右の二次元コードも利用できま
す。利用料は無料です(通信料は自己負担)。



*医学的な診断をするものではありません。結果に関わらず、気になるこ
とがあるときは、専門の医療機関にご相談ください

一無・二少・三多で生活習慣病を予防

- | | | |
|--------------------|---------------------|--|
| 一無
(いちむ) | 二少
(にしょう) | 三多
(さんた) |
| 無煙(禁煙)
の勧め | 少食・少酒
の勧め | 身体を多く動かし(多動)、しっか
り休養をとる(多休)、多くの人・
事・物に接する生活(多接)の勧め |

資料：一般社団法人日本生活習慣病予防協会

とっても怖い「糖尿病」

- 太り気味である、太っている
- 家族に糖尿病の方がいる
- 食べ過ぎてしまう
- 運動不足である
- 不規則な生活で、食事時間もまちまちである
- 朝食は食べないことが多い
- お酒をたくさん飲む方だ
- 脂っこいものが好きでよく食べる
- 甘いものが好きで、おやつをよく食べる
- 夕食時にたっぷり食べる
- 海藻類や野菜などはあまり食べない
- 忙しくてゆっくり休めない
- 年齢が40歳以上である
- 妊娠中に血糖値が上がったことがある(女性のみ)



糖尿病には痛みなどの自覚症状が少ないことから、疑い
がありながらそのまま治療を受けないことが多くありま
す。しかし、放置すると重大な合併症を引き起こします。
年に1度は特定健診等を受け、HbA1c(ヘモグロビン・
エー・ワン・シー)の値を確認しましょう。

生活習慣病予防7大セミナー

高血圧・心臓病・脳卒中・脂質異常症・糖尿病・
COPD(慢性閉塞性肺疾患)・腎臓病

市では、生活習慣病の基礎知識と予防方法について、医
師がわかりやすく解説するセミナーを毎年実施しています。

2月3日、中央市民会館で「血糖値が高めの方へ～糖
尿病予防セミナー」が開催され、67人が参加しました。

この日の講師は越谷
レイクタウン内科の
藤本まどか院長。わ
かりやすい説明に参
加者は大きくうなず
いたりメモをとった
りしていました。



参加者は熱心に聴き入っていました

何よりも大切なもの それはあなたの健康です

医療費適正化と健康管理意識の向上を目指して

●市の主な取り組み●

※国保のみ

医療費通知の発送※

医療費通知は、皆さんが病気やケガのため医療機関で受診したとき、その医療費がどれく
らいか、その支払いはどのようになっているかを知っていただくこと、そして健康管理
の大切さについての理解を深めていただくものです。この通知をもとに医療費に対する意識
を高め、適正な受診を心がけていただくきっかけにもなります。

市では、医療機関で受診された世帯に年6回、医療費通知を発送しています。医療費通知
が届きましたら内容をご確認ください。



ジェネリック医薬品の利用促進※

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許期間が
過ぎた後に販売される新薬と同じ効能のある医薬品で、新薬よりも低価格です。
市では、生活習慣病に関する薬剤についてジェネリック医薬品に変更した場合
300円以上安くなると見込まれる方に、差額通知を年2回発送しています。ま
た、ジェネリック医薬品希望シールを配布し、利用を促しています。

ジェネリック医薬品の
利用率

55.1%

(平成26年度平均)

重複受診者や頻回受診者への訪問※

同じ症状の病気やケガで複数の医療機関を受診すると、医療費が増えるだけでなく、検査
や投薬も重複することにより、治療に支障をきたし身体に悪影響を与える可能性があります。
また、同じ症状の病気やケガで多数回受診すると、不必要な受診となり医療費が増えます。
市では、重複・頻回受診者を対象に保健師が個別訪問し、保健指導を行っています。



特定健診等の実施と人間ドック検診料の一部助成※

生活習慣病の予防・早期発見を目的に、市では40歳～74歳の国民健康保険加入者を対象とする特定健康診査と、
越谷市で資格を有する後期高齢者医療制度の加入者を対象とする後期高齢者健康診査を行っています。また、人間
ドック検診料の一部を助成しています(特定健康診査・後期高齢者健康診査を受診した方は、当該年度に市の人間
ドック検診料助成金は受けられません)。

特定健診結果説明会

正しい知識の習得と生活習慣の改善を促すために、健診結果の見方や生活習慣病予防
に関する講演会を年3回実施しています。

歯科健診・相談

市内の公共施設で、毎月1回、歯科健診・ブラッシング指導・歯と口腔に関する相談を行っています。



越谷市保健所の開設から約1年。どこにあるの？ どんなことをしている施設なの？
分からない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今号では、保健所の業務の中から、
特に市民の皆さんに関係のあるものをピックアップして紹介します。

保健所の主な業務①

感染症の対策・
難病等への支援



結核やエイズ、性感染症などの感染症の相談や結核患者への服薬支援等を行っています。また、感染症の流行状況の調査や正しい知識の普及啓発を行い、感染症の予防や拡大防止に取り組んでいます。パーキンソン病などの難病やB型・C型肝炎についての相談や医療費助成等の申請を受け付けています。気がかりなことがありましたらご相談ください。

エイズ・性感染症の相談・検査

匿名で相談・検査が受けられます。感染の心配のある方は検査をお受けください

原則毎月第1・3水曜日、

午後1時30分～2時30分(要予約)

検査項目…HIV、梅毒、クラミジア、

B型肝炎、C型肝炎

*検査は無料(クラミジア検査のみ有料)。

血液による検査です

*電話等での相談は、業務時間内に随時受け

付けています

問 保健総務課 ☎973-7531

保健所の主な業務②

こころの健康の推進



精神保健支援室では、こころの健康に関する問題を抱える本人、ご家族等に対して、電話や窓口で相談を行っています。

- 精神的不安や悩みで生活に支障がある
- 専門の医療機関への受診について
- 家族(または自分)のひきこもりについて
- アルコールや薬物の依存に関する問題について



これらの事について、どうしたらよいか悩み、困ってしまうことは誰にでもあることです。ひとり、あるいはご家族だけで解決しようと思わず、遠慮なくご相談ください。

*障害福祉課、生活福祉課など福祉関係課と連携をとれるよう、精神保健支援室は市役所第三庁舎1階にあります

問 精神保健支援室(市役所第三庁舎1階) ☎963-9214

保健所の主な業務③

狂犬病予防・動物愛護の推進



犬の登録や狂犬病予防注射に関する業務を行っています。また、犬や猫の適正飼養に関する助言や指導、犬のしつけ方教室なども行っています。

*保健所では保護した犬、猫について、譲渡が可能な場合、新たに飼育を希望される方に譲渡しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください(写真付きで紹介しています)

問 生活衛生課 ☎973-7532

犬の飼い主の方へ

犬の所有者は、飼い犬について一生涯1回の登録と毎年1回の狂犬病予防注射を受け、その事を証明するための「鑑札」および「注射済票」を犬の首輪等に付けて管理することが、狂犬病予防法で義務づけられています。詳しくは生活衛生課へ。



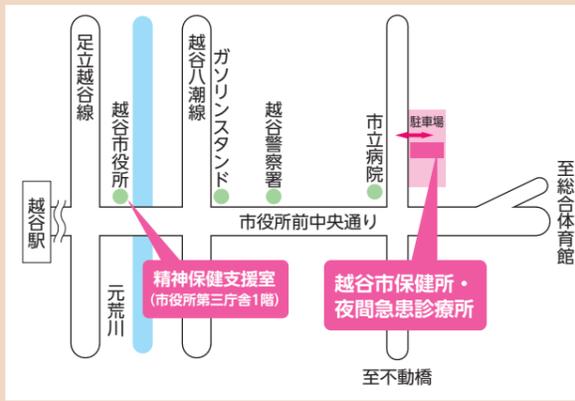
越谷市保健所のご案内

〈所在地〉 東越谷10-81

〈業務時間〉 午前8時30分～
午後5時15分

〈休所日〉 土曜・日曜日、
祝日、年末年始

〈駐車場〉 42台(障がい者
用3台含む。保健所、
夜間急患診療所共用)



*越谷市保健所は、越谷駅から約2.5kmの距離です。市立病院の向かい側にあります

保健所1階には、夜間急患
診療所を併設しています

越谷市夜間急患診療所
☎960-1000

〈休診日〉 なし(年中無休)
〈診療科目〉 内科・小児科
(内科的疾患)
〈受付〉 午後7時30分～
午後10時30分
〈診療〉 午後8時～
午後11時

*薬の処方、原則1日分となります。翌日は、かかりつけ医を受診してください

保健衛生行政の拠点

越谷市保健所ってどんなことをしているの？



ハッポちゃん

市では、平成27年4月の中核市移行により越谷市保健所を開設しました。保健所開設前は、埼玉県が設置する春日部保健所で行っていた各種の保健衛生業務が、現在は、その多くを越谷市保健所が行っており、より身近で多様な保健衛生サービスを受けられるようになりました。



保健所では、医師、薬剤師、保健師、獣医師など多くの専門職員が業務にあたっています。これらの職員が専門的な業務の中心的な役割を担い、いつまでも安全で安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいます。

各フロアの紹介

- 1階…市民の皆さんの相談や手続きを受け付ける窓口や事務室
- 2階…感染症(結核やエイズなど)の検査・相談のための相談室や会議室など
- 3階…食品その他の検体の検査・分析を行う検査室など
*3階は検査室エリアのため、一般の方の立ち入りはできません

保健所の主な業務④
食の安全・安心の確保

食品衛生法に基づき「越谷市食品衛生監視指導計画」を策定し、市民の皆さんの食の安全・安心を確保するよう取り組んでいます。例えば、食中毒が市内で発生した場合、情報が保健所に報告され、また、国からの情報も直接受けることとなり、発生の動向を早期に把握できます。これらの情報を基に調査等を行い、感染の拡大や再発を防ぐなど、迅速な判断に基づく一貫した対応を行います。

問 生活衛生課 ☎973-7533



スーパーでの監視指導の様子

一般飲料水の水質検査を行っています

原則毎月第1火曜日
午前9時～11時

検査は有料です。事前に採水びんの受け取りが必要です。採水はご自身で行ってください。

問 生活衛生課 ☎973-7532

コラム 食肉衛生検査所

増森にある食肉衛生検査所では、牛や豚、鶏などの食肉に病気や異常がないか調べるため、獣医師の資格を持った、と畜検査員・食鳥検査員が業務にあたっています。また、食肉・食鳥処理業者に対する監視や衛生指導を行い、食肉の安全確保に努めています。

— 保健所の各担当業務は次のとおりです —

課・場所	担当・電話	主な業務内容
保健総務課 (保健所1階)	総務・医事 ☎973-7530	保健所業務の企画・調整、保健衛生に関する各種統計調査、医師・歯科医師・薬剤師等の免許受付、病院・診療所等の許可・届出に関する事
	感染症・疾病対策 ☎973-7531	感染症予防、結核・エイズ・肝炎・難病等の相談・申請など
精神保健支援室 (市役所第三庁舎1階)	精神保健 ☎963-9214	精神保健相談など(自殺対策業務を含む)
生活衛生課 (保健所1階)	食品衛生 ☎973-7533	飲食店等の許可・監視指導、食中毒の予防・調査など
	環境衛生・薬事 ☎973-7532	理・美容所等の届出・監視指導、墓地などの経営許可、専用水道の確認事務、薬局等の許可・監視指導、狂犬病予防、動物取扱業の登録申請受付など
動物管理センター		犬猫の収容など
食肉衛生検査所	と畜検査	と畜検査、食鳥検査など
衛生検査課 (保健所3階)	衛生検査	感染症に係る検査、食品衛生検査、生活衛生検査など

ときめき インタビュー



渡邊 航貴 (わたなべ こうき/Kouki Watanabe)

…プロフィール…

平成11年1月29日、越谷市生まれ。大袋北小学校6年生のとき、バドミントンのジュニア全国大会でベスト8に入ったことなどから、埼玉栄中学校の誘いを受け入学。今年4月からは埼玉栄高校3年生。国内外の大会で活躍し、昨年は「全日本ジュニア選手権」で男子シングルス優勝、「世界ジュニア選手権」ではシングルス銅メダルを獲得したほか、東京オリンピック強化選手にも選出。現在の世界ジュニアランキングは日本人トップの第5位(2月現在)。



大会では女の子のファンにサインを求められたり写真を一緒に撮って欲しいと言われるそう。

2020年7月開催の東京オリンピックまで4年半を切り、さまざまなスポーツでオリンピックに向けた若い選手の強化活動が始まっています。世界でもトップレベルの実力を持ち、メダルの期待も高まる日本のバドミントン界で強化選手に選ばれた、越谷生まれ、越谷育ちの17歳・渡邊航貴選手に今の思いを伺いました。

★バドミントンを選んだのはサッカーの迷いから

渡邊さんは幼稚園のときにサッカーとバドミントンを始めたという、根っからのスポーツ少年。

「4歳上の姉の影響でバドミントンクラブに入ったのですが、その頃夢中だったのは断然サッカー。でも小3くらいから自分がサッカーのどのポジションをやりたいのかわからなくなってしまった。それから個人がメインのバドミントンに専念しようと決めたのが小4のときです」と渡邊さん。

★先輩からのキツイ一言が成長のきっかけに

「埼玉県小学生バドミントン大会」で優勝。5年生、6年生でも同大会を優勝し3連覇。さらに6年生のときは全国大会でもベスト8になり、スポーツの名門校である埼玉栄中学から入学の誘いが。とにかく強くなりたいという想いから、渡邊さん自身が埼玉栄中学校に入学を決めたそうです。

全国から実力のある選手が集まる中学校に入り、平日は毎朝7時半からの朝練と放課後午後8時までの練習、土曜・日曜日も午前中

「強化選手になる前は、オリンピックにいつか出たらいいな、くらいの感覚でしたが、選ばれた後は、『出たい!』と強く思うようになった。また海外遠征の機会が増えて思うのは、日本でバドミントンがもっとメジャーなスポーツになってほしいということ。バドミントン強豪国の中国やマレーシアなどは選手も多いし、競技の人気や注目度も高い。でも日本のバドミントンは世界レベルなのに、まだまだマイナースポーツ。自分ももっと強くなってメジャーにしたいですね」と渡邊さん。今後の目標は?と尋ねると、「ハードルは高いけど、東京オリンピック

★たくさん応援をもらって力に変えたい!

体育・スポーツの振興に貢献し、功績があった方に贈られる『越谷市体育賞』で過去何度も優秀選手賞などを受賞している渡邊さん。1年を通してお正月しか練習の休



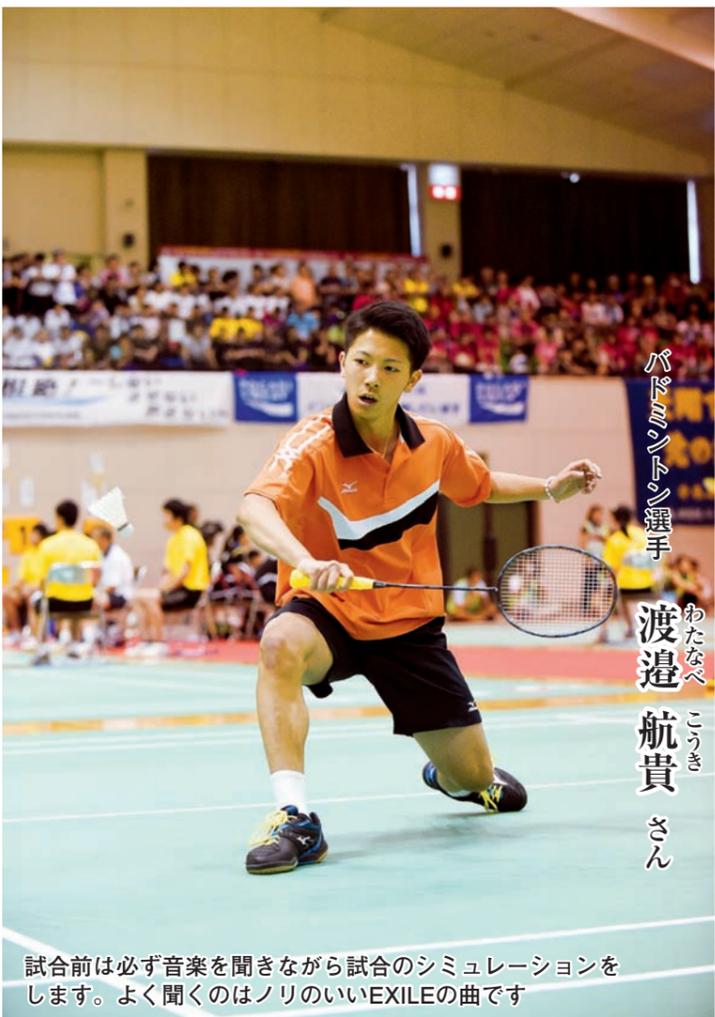
「こんなに練習する学校は多分ない」と監督が言うほど、埼玉栄の練習量は圧倒的。

みはなく、多忙な毎日ですが、たまに練習が早く終わった日は小学生の頃に通っていた出羽バドミントン・ジュニアクラブに顔を出し、子どもたちに教えることもあるそうです。「僕自身、小学生当時はただただ練習を頑張っていただけでしたが、いま思

い返すと『どうしたらうまくなるのか?勝てるのか?』をちょっとでも考えて練習していたら、もっと強くなれたと思う。いま頑張っている子たちには、それを伝えたいですね」と渡邊さん。

市民の皆さんには「たくさんの人から応援してもらえたらやっぱりうれしいので、ぜひ応援よろしくお願いします。もらった応援をうまく力に変えて、東京オリンピック

もらった応援をうまく力に変えて、東京オリンピック出場を目指します!



バドミントン選手 渡邊 航貴 さん

試合前は必ず音楽を聞きながら試合のシミュレーションをします。よく聞くのはノリのいいEXILEの曲です



渡邊さん愛用のラケット。時には試合中に折れることも。

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!

GW特別イベント

【旋盤ミニ体験とNCフライス盤の公開】
日時：4/30(土) ①10:00～11:00
②14:00～15:00
対象：小学4年生～大人 各回4名
NCフライス盤はどなたでもご覧いただけます。
参加費：無料
申込み：当日、会場にて

【蛍光X線分析装置公開】
日時：4/30(土) ①10:00～11:00
②14:00～15:00
対象：どなたでも

【ふれあい動物コーナー】
日時：5/3(火・祝) 10:00～12:00
内容：キャンベルタウン野鳥の森の仲間たちがやっています。
対象：どなたでも
参加費：無料

【マンドリン演奏会】
日時：5/3(火・祝) 13:00～14:00
内容：アンサンブル・ラルゴの皆さんによるマンドリンの演奏会です。
対象：どなたでも
定員：200名
参加費：無料

【大気圧によるドラム缶つぶし】
日時：5/3(火・祝) 14:45～15:15
内容：大気圧の力でドラム缶をつぶす実験を行います。
対象：どなたでも
※雨天、強風の時は5日に延期

【コミックサイエンスショー】
日時：5/4(水・祝)
①11:30～12:10 ②14:30～15:10
内容：みんなの身近にあるものを実験とパフォーマンスで楽しく科学します!
対象：どなたでも
定員：各回200名 参加費：無料

【ぜんぶ見せます!サイエンスショー】
日時：5/5(木・祝)
①10:45～②14:45～
内容：ふしぎな実験の数々をロングバージョン(約60分)でご覧いただけます。
対象：どなたでも
定員：各回200名
※ドラム缶つぶしが延期となり5日に実施となった場合は、午後の部は3日に実施します。
参加費：無料

【ゴールデンウィーク科学探検教室】
日時：5/7(土)・5/8(日) 10:00～15:00
内容：楽しい科学工作をブース形式で実施します。
対象：3才～大人 1日300名程度
参加費：20～70円程度

【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。

イベントガイド

GUIDE

開館時間
9:00～17:00

科学技術体験センター

愛称 ミラクル

☎961-7171
(定員のあるものは全て先着順です)



休館日(4～6月)
月曜日・5・6

特別事業

【ミラクルの木工教室Ⅰ】
日時：4/16(土) 9:30～12:00
内容：分解して持ち運びができる、「テーブルチェア」を作ります。
対象：小学4年生～6年生 12名
参加費：500円
申込み：3/23(水) 9:00～(電話可)

【スクルトンモーターを作ろう】
日時：4/17(日) 9:30～12:00
内容：モーターの仕組みが見えるようにアクリル板を使って作ります。ちょっとしたインテリアとしても最適です。
対象：小学5年生～大人 12名
参加費：500円
申込み：3/23(水) 9:00～(電話可)

【永久コマを作ろう】
日時：4/24(日) 9:30～12:00
内容：電磁石の性質をいかし、いつまでも回り続けるコマを作ります。
対象：小学4年生～大人 12名
参加費：500円
申込み：3/30(水) 9:00～(電話可)

【身近にある不思議 ～コップを使って～】
日時：5/15(日) 9:30～11:30
内容：紙コップでポップコーンを作ったり、プラコップでペンダントを作ったりします。
対象：小学1年生～2年生 12名
参加費：150円
申込み：4/20(水) 9:00～(電話可)

【万華鏡全集】
日時：5/22(日) 9:30～12:00
内容：いろいろな万華鏡を作ります。ひし形液体万華鏡は新作です。
対象：小学5年生～大人 12名
参加費：500円
申込み：4/27(水) 9:00～(電話可)

【染色体と遺伝子】
日時：5/29(日) 9:30～12:00
内容：バナナからDNAを抽出したりタマネギの根端細胞を観察したりしたDNA携帯ストラップを作成します。
対象：小学5年生～大人12名
参加費：200円
申込み：4/27(水) 9:00～(電話可)

イベント

【ウィークエンド科学探検教室①】
日時：4/9(土) 10:00～12:00
内容：【楽しい草木染】
対象：小学1年生～大人 20名(小学1・2年生は保護者同伴)
参加費：200円
申込み：3/16(水) 9:00～(電話可)

【ウィークエンド科学探検教室②】
日時：5/14(土) 10:00～12:00
内容：【よく飛ぶスーパー紙トンボを作ろう】
対象：小学1年生～大人 20名(小学1・2年生は保護者同伴)
参加費：30円
申込み：4/20(水) 9:00～(電話可)

【第1回大人向けの実験理科教室】
日時：5/28(土) 10:00～12:00
内容：【風力発電機】 対象：中学生～大人 20名
参加費：未定
申込み：4/27(水) 9:00～(電話可)

【動物たちのみつを知ろう】
日時：6/4(土) ①10:00～②11:00～
内容：いろいろな動物の関わり合いについて学びます。
対象：小学1年生～大人 各回15名
参加費：無料 申込み：5/11(水) 9:00～(電話可)

【吉野電化工業の実験教室】
日時：6/5(日) 10:00～12:00
内容：【オリジナル金めっきアクセサリを作ろう】
対象：小学4年生～大人 20名
参加費：無料 申込み：5/11(水) 9:00～(電話可)

【身近な生物学講座(4回シリーズ)】
日時：6/7・14・21・28(火) 10:00～12:00
内容：人の生活を中心にした身近な生物学を、実験もしながら楽しく学びます。
対象：大人 40名(1回の参加でも可)
参加費：無料 申込み：5/11(水) 9:00～(電話可)

【ウィークエンド科学探検教室③】
日時：6/11(土) 10:00～12:00
内容：【セパタクローのひみつ】
対象：小学1年生～大人 30名(小学1・2年生は保護者同伴)
参加費：100円
申込み：5/18(水) 9:00～(電話可)

【パソコン大分解】
日時：6/12(日) 13:00～16:30
内容：パソコンを分解してしくみを学びます。
対象：小学5年生～中学3年生 24名
参加費：無料 申込み：5/18(水) 9:00～(電話可)

【科学実験体験】
3月 小4～大人 姿を変えるエネルギー
小1～小3 エネルギーってなあに?
4月 小4～大人 真空の不思議
小1～小3 空気おもしろ実験
5月 小4～大人 蛍の光を作ろう
小1～小3 ホタルスライム
6月 小4～大人 微生物を見よう
小1～小3 ミクロの世界をたんけんしよう

【科学工作体験】
小4～大人 手作りマジック
小1～小3 手づくりマジック
小4～大人 偏光万華鏡を作ろう
小1～小3 スカイスコープをつくろう
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ろう
小4～大人 ブラックウォール
小1～小3 ふしぎなほこをつくろう

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分前から会場で受付をします。(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いただくか、ミラクルにお問い合わせください。
*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。

利用案内

	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

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

☎961-7171
(定員のあるものは全て先着順です)



休館日(4～6月)
月曜日・5・6

特別事業

【ミラクルの木工教室Ⅰ】
日時：4/16(土) 9:30～12:00
内容：分解して持ち運びができる、「テーブルチェア」を作ります。
対象：小学4年生～6年生 12名
参加費：500円
申込み：3/23(水) 9:00～(電話可)

イベント

【ウィークエンド科学探検教室①】
日時：4/9(土) 10:00～12:00
内容：【楽しい草木染】
対象：小学1年生～大人 20名(小学1・2年生は保護者同伴)
参加費：200円
申込み：3/16(水) 9:00～(電話可)

イベント

【ウィークエンド科学探検教室②】
日時：5/14(土) 10:00～12:00
内容：【よく飛ぶスーパー紙トンボを作ろう】
対象：小学1年生～大人 20名(小学1・2年生は保護者同伴)
参加費：30円
申込み：4/20(水) 9:00～(電話可)

イベント

【第1回大人向けの実験理科教室】
日時：5/28(土) 10:00～12:00
内容：【風力発電機】 対象：中学生～大人 20名
参加費：未定
申込み：4/27(水) 9:00～(電話可)

イベント

【動物たちのみつを知ろう】
日時：6/4(土) ①10:00～②11:00～
内容：いろいろな動物の関わり合いについて学びます。
対象：小学1年生～大人 各回15名
参加費：無料 申込み：5/11(水) 9:00～(電話可)

イベント

【吉野電化工業の実験教室】
日時：6/5(日) 10:00～12:00
内容：【オリジナル金めっきアクセサリを作ろう】
対象：小学4年生～大人 20名
参加費：無料 申込み：5/11(水) 9:00～(電話可)

イベント

【身近な生物学講座(4回シリーズ)】
日時：6/7・14・21・28(火) 10:00～12:00
内容：人の生活を中心にした身近な生物学を、実験もしながら楽しく学びます。
対象：大人 40名(1回の参加でも可)
参加費：無料 申込み：5/11(水) 9:00～(電話可)

イベント

【ウィークエンド科学探検教室③】
日時：6/11(土) 10:00～12:00
内容：【セパタクローのひみつ】
対象：小学1年生～大人 30名(小学1・2年生は保護者同伴)
参加費：100円
申込み：5/18(水) 9:00～(電話可)

イベント

【パソコン大分解】
日時：6/12(日) 13:00～16:30
内容：パソコンを分解してしくみを学びます。
対象：小学5年生～中学3年生 24名
参加費：無料 申込み：5/18(水) 9:00～(電話可)

前売情報

*発売初日は、午前10:00から電話予約のみ受付します。
*サンシティメンバーズの優先販売あり(一部公演を除く)

C-uteコンサートツアー2016春～CONCERTO～

5月28日(土)
①15:00開演/②18:30開演
料全席指定 一般・ファミリー席 ¥7,500 ※1コール4枚まで
※4歳以上有料
※3歳以下は保護者1名につき1名まで
※ヒザ上無料(お席が必要な場合は有料)
※ファミリー席(3歳未満指定区域)は着席での鑑賞となります。

郷ひろみ Hiromi Go Concert Tour 2016 4/23(土)発売
6月19日(日)開演17:00
料全席指定 ¥7,500 ※1コール2枚まで
※3歳以上有料(3歳未満入場不可)

第四十三回こしがや落語会「さん喬・喬太郎 親子会」 3/27(日)発売
6月23日(木)開演18:30
出柳家さん喬、柳家喬太郎 他
料全席指定 ¥3,500
※1歳以上有料 ※こどもは1歳～小学生以下

【おかあさんといっしょ】ポコポケットがやってきた!! 4/10(日)発売
6月26日(日)
①13:30開演/②16:00開演
料全席指定 おとな ¥2,000 こども ¥1,500
※1歳以上有料 ※こどもは1歳～小学生以下

松竹大歌舞伎 3/27(日)発売
6月30日(木)開演14:00
出中村時蔵、尾上松緑 他
演一、歌舞伎の見方
二、歌舞伎十八番の内「鳴神」
三、「文売り」「三社祭」
料全席指定 特等席 ¥5,500 一等席 ¥4,500 二等席 ¥3,500 2階席 ¥1,500
※学生は、特等席・一等席・二等席より各半額。
※入場不可

劇団東京乾電池 40周年記念公演「ただの自転車屋」 4/10(日)発売
7月13日(水)開演18:30
出柄本明、ベンガル、綾田俊樹 他
料全席指定 ¥4,500
※入場不可

フレッシュコンサートVol.5「小林愛美ピアノリサイタル」 3/20(日)発売
7月18日(月・祝)開演15:00
場越谷市中央市民会館・劇場
料全席指定 一般 ¥2,000 学生 ¥1,000
※入場不可

東京バレエ団「子どものためのバレエド・キホーテの夢」 3/20(日)発売
7月24日(日)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
※こどもは4歳～中学生まで(4歳未満入場不可)
※親子券は、おとな・こども各1名のペア券です。

TSUKEMEN LIVE 2016 4/17(日)発売
7月31日(日)開演15:00
料全席指定 ¥4,800
※3歳以上有料(3歳未満入場不可)

イベントガイド

GUIDE

越谷コミュニティセンター

☎985-1111(代)



チケット予約専用電話
☎985-1112
施設使用申込電話
☎985-1111
開館時間 9:00～21:30
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

サンシティクラシック・ティータイムコンサート

「小林沙羅ソプラノ・リサイタル」
時間開演14:00
出 小林沙羅 (ソプラノ)
河野紘子 (ピアノ)
演 ヘンデル/オンブラマイフ 他
料全席指定 (全席1ドリンクつき) 一般 ¥3,300 学生 ¥1,650
※入場不可

ベルリン交響楽団 7/3(日)発売
時間開演14:00
出 指揮：リオール・シャンバダール
ヴァイオリン：イリヤ・カーラー
演 ドヴォルザーク/「新世界より」他
料全席指定 S席 ¥8,000 A席 ¥6,500 B席 ¥5,000
※シニア(60歳以上) 各1割引、学生各半額
※入場不可

参加者募集 詳しくはサンシティへ
ダンス講座～みんなでステージを創ろう!～
回 6/25、7/2、7/18、7/25、7/29、7/30
※原則、全日程参加
※13:00～16:00
講師 藤田善宏(ダンサー-CAT-A-TAC/コンドルズ)
対 小学校3年生～大学生20名(社会人学生を除く)
料 ¥3,000 回 4月24日(日)より
※定員になり次第締め切り

◆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)
4/1(金)～10(日) 29年4月分 28年11月分
5/1(日)～10(火) 29年5月分 28年12月分
6/1(水)～10(金) 29年6月分 29年1月分
※小ホールは施設改修工事のため、27年11月24日(火)から28年4月30日(土)の間、ご利用できません。

「まんなまよやくシステム」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
※5/1(日)11:00からホールフロントで、28年9月～28年11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市1町とは、越谷市、草加市、八潮市、三郷市、吉川市、松伏町

サンシティ名画劇場 5/8(日)発売
時間開演14:00
料全席指定 S席 ¥5,800 A席 ¥4,800
※入場不可

リチャード・クレイダーマン 2016 with ストリングス・トリオ&パーカッション 5/8(日)発売
時間開演14:00
料全席指定 S席 ¥5,800 A席 ¥4,800
※入場不可

◆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)
4/1(金)～10(日) 29年4月分 28年11月分
5/1(日)～10(火) 29年5月分 28年12月分
6/1(水)～10(金) 29年6月分 29年1月分
※小ホールは施設改修工事のため、27年11月24日(火)から28年4月30日(土)の間、ご利用できません。

「まんなまよやくシステム」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
※5/1(日)11:00からホールフロントで、28年9月～28年11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市1町とは、越谷市、草加市、八潮市、三郷市、吉川市、松伏町

サンシティ名画劇場 5/8(日)発売
時間開演14:00
料全席指定 S席 ¥5,800 A席 ¥4,800
※入場不可

リチャード・クレイダーマン 2016 with ストリングス・トリオ&パーカッション 5/8(日)発売
時間開演14:00
料全席指定 S席 ¥5,800 A席 ¥4,800
※入場不可

◆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)
4/1(金)～10(日) 29年4月分 28年11月分
5/1(日)～10(火) 29年5月分 28年12月分
6/1(水)～10(金) 29年6月分 29年1月分
※小ホールは施設改修工事のため、27年11月24日(火)から28年4月30日(土)の間、ご利用できません。

「まんなまよやくシステム」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
※5/1(日)11:00からホールフロントで、28年9月～28年11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市1町とは、越谷市、草加市、八潮市、三郷市、吉川市、松伏町

サンシティ名画劇場 5/8(日)発売
時間開演14:00
料全席指定 S席 ¥5,800 A席 ¥4,800
※入場不可

リチャード・クレイダーマン 2016 with ストリングス・トリオ&パーカッション 5/8(日)発売
時間開演14:00
料全席指定 S席 ¥5,800 A席 ¥4,800
※入場不可

前売券発売中

中核市・越谷 移行記念 (地域のアーティストとホールの共同企画Vol.19) マイ・フェイバリット・ソング ～お気に入りの一曲に出会えるコンサート～ 3/21(月・祝)発売
時間開演14:00 ※公演時間約60分(休憩なし)
出 ヴォーカル：伊藤けいこ、華花
ピアノ：佐藤圭奈
キーボード：前川真人
場越谷市中央市民会館(劇場)
料全席無料 ※3歳以上で静かに鑑賞できる方を対象とします。
※当日、12:30より会場にて整理券を配布いたします。(おひとり4枚まで。定員になり次第配布終了)

こしがや能 春の調べ 4/30(土)発売
時間開演14:00
場越谷市日本文化伝承の館 こしがや能楽堂
出 関根祥六、関根知孝、岡庭祥大
高梨万里、山本則俊 他
演 仕舞「藤戸」「網之段」、舞獅子「安宅」
能「海士」、狂言「寝音曲」他
※上演の前に演目の解説が入ります。
料全席自由 一般 ¥3,000 学生 ¥1,500
※雨天決行(荒天時中止)
※入場不可

リチャード・クレイダーマン 2016 with ストリングス・トリオ&パーカッション 5/8(日)発売
時間開演14:00
料全席指定 S席 ¥5,800 A席 ¥4,800
※入場不可

◆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)
4/1(金)～10(日) 29年4月分 28年11月分
5/1(日)～10(火) 29年5月分 28年12月分
6/1(水)～10(金) 29年6月分 29年1月分
※小ホールは施設改修工事のため、27年11月24日(火)から28年4月30日(土)の間、ご利用できません。

「まんなまよやくシステム」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
※5/1(日)11:00からホールフロントで、28年9月～28年11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市1町とは、越谷市、草加市、八潮市、三郷市、吉川市、松伏町

サンシティ名画劇場 5/8(日)発売
時間開演14:00
料全席指定 S席 ¥5,800 A席 ¥4,800
※入場不可

リチャード・クレイダーマン 2016 with ストリングス・トリオ&パーカッション 5/8(日)発売
時間開演14:00
料全席指定 S席 ¥5,800 A席 ¥4,800
※入場不可

◆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)
4/1(金)～10(日) 29年4月分 28年11月分
5/1(日)～10(火) 29年

●こどもの日フェスティバル
～こどもの日を祝い児童が
楽しめる事業を開催～
 日 時：5/4(水・祝)・5(木・祝)
 内 容：腹話術、ヒマワリ子ども音楽会、ふれあいどうぶつえん、スライムづくり、こどもえんにち、ベッコウアメ作りなど
 ※詳しくは「ヒマワリだより・こどもの日フェスティバル特集号」をご覧ください。



わくわく科学教室

- ◇「3階のプルトマトでジャムをつくらう」
 日 時 4/29(金・祝)10:00～11:30
 対 象 小学生以上 親子5組
 申込み 4/5(火)9:00から
- ◇「楽しい海の生き物たちⅠ」
 日 時 5/8(日)10:00～11:30
 対 象 5歳以上(小学2年生までは保護者同伴)20人
 申込み 4/20(水)9:00から
- ◇「生物標本でアクセサリーをつくらう」
 日 時 5/29(日)10:00～11:30
 対 象 小学生以上(小学2年生までは保護者同伴)20人
 申込み 5/6(金)9:00から

●平成28年度クラブ員募集

クラブ名	日時	対象	申込
にこにこ囲碁教室(通年)	4/23(土)から全11回 10:00～11:30	小学3年生以上12人	
マジッククラブ(通年)	4/23(土)から全8回 14:00～15:30	小学3年生以上10人	
卓球クラブ(通年)	4/30(土)から全8回 ①10:00～10:45 ②10:50～11:40	①小学1～3年生15人 ②小学4～6年生15人	4/5(火)9:00から
パソコンクラブ(前期)	4/16(土)から全5回 10:00～11:30	小学3年生以上12人	
こどもエコクラブ(通年)	4/23(土)から全10回 10:00～11:30	小学生以上25人	
幼児クラブ(前期)	5/11(水)から全8回 10:30～11:30	H25.4.2～H26.4.1生の 幼児と保護者20組	
ヒマワリくらぶ(通年)	5/7(土)から隔月全6回 10:00～11:30	小学1～3年生20人	4/20(水)9:00から
陶芸クラブ(通年)	5/15(日)から全3回 9:30～11:50	小学4年生以上20人	
キッズダンスクラブ(通年)	6/4(土)から全13回 15:30～16:30	小学3年生以上30人	5/20(金)9:00から

※開催日時が重なる事業への重複申込はできません。クラブの詳細日程は3/15(火)発行予定の「児童館ヒマワリクラブ員募集」をご覧ください。

イベントガイド
GUIDE

児童館ヒマワリ

☎986-3715

開館時間
9:00～17:00



休館日(4月～6月)
月曜日(祝日を除く)
5/10(臨時休館)

☎343-0842 蒲生旭町11-35

こども自然塾

- ◇「蒲生で生きもの発見(春)」
 日 時 4/3(日)9:30～11:30
 対 象 5才以上18才未満(小学2年生までは保護者同伴)20人
 申込み 3/20(日)9:00から
- ◇「プールのヤゴ救出大作戦」
 日 時 5/15(日)9:30～11:30
 対 象 5才以上18才未満(小学2年生までは保護者同伴)20人
 申込み 4/20(水)9:00から
- ◇「ホウネンエビ・カブトエビ捕獲大作戦」
 日 時 6/19(日)9:30～11:30
 対 象 5才以上18才未満(小学2年生までは保護者同伴)20人
 申込み 6/5(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「ヒマワリだより」でご確認ください

のびのび親子教室

- 対 象 市内在住の2歳以上の幼児と保護者25組
- ◇「親子で体を動かそう!!」
 日 時 4/1(金)10:30～11:30
 申込み 3/20(日)9:00から
- ◇「投げたり、けったり 風船ボールであそぼう!!」
 日 時 5/6(金)10:30～11:30
 申込み 4/20(水)9:00から
- ◇「新聞紙で思いっきりあそぼう!」
 日 時 6/3(金)10:30～11:30
 申込み 5/20(金)9:00から

お父さんとあそぼう

- 対 象 市内在住の1～4歳の幼児と父親または保護者 15組
- ◇「運動遊びを楽しもう!」～親子で自己紹介をしよう～
 日 時 4/23(土)10:30～11:30
 申込み 4/5(火)9:00から
- ◇「みんなで輪になって遊ぼう!」～生活リズムをつくらう～
 日 時 5/14(土)10:30～11:30
 申込み 4/20(水)9:00から
- ◇「身近なもので遊ぼう!」～粗大運動(体の動き)～
 日 時 6/12(日)10:30～11:30
 申込み 5/20(金)9:00から

ミルクーママ・スクール(保育あり)

- 対 象 市内在住の0～2歳の乳幼児を持つ保護者20人・出産予定者
- ◇「突然のケガの対処法・応急処置の方法」
 日 時 5/24(火)10:30～11:45
 申込み 5/6(金)9:00から
- ◇「親子のコミュニケーションが子どもの心と体を育む」
 日 時 6/28(火)10:30～11:45
 申込み 6/5(日)9:00から

おもちゃの病院

- 日 時 ①4/16・②5/21・③6/18
 (いずれも土曜日)13:30～15:00
- 対 象 乳幼児(保護者同伴)～18歳未満10人 ※治療時に同席できる方
- 申込み ①4/5(火) ②5/6(金) ③6/5(日) 9:00から

●あつまれ!0・1・2

日 時：3/19(土)・4/16(土)・5/21(土)10:00～11:30
 内 容：育児に関する話、リズム遊び、劇など。
●キッズクラフト
 日 時：3/26(土) 14:00～15:00
 内 容：「トントン相撲」空き箱の土俵の上でかわいく作ったおすもうさんを対決させてあそびましょう。

会 場：1階 工作室
 対 象：小学生 20名
 申込み：当日、13:30～事務室カウンターで受付します。
28年度科学クラブメンバー募集
 開催予定：前期6回、後期6回
 前期第1回目
 4/23(土)14:00～16:00
 内 容：燃焼や中和などの実験を行い、科学の基礎を学びます。
 対 象：小学4年生～中学3年生 20名
 申込み：4/9(土)9:00～ 電話受付
●開放実験室
 日 時：土曜日・日曜日・祝日
 14:10～15:00
 内 容：3階科学実験室で、科学に関する様々な体験を行います。

イベントガイド
GUIDE

児童館コスモス

☎978-1515

開館時間
9:00～17:00



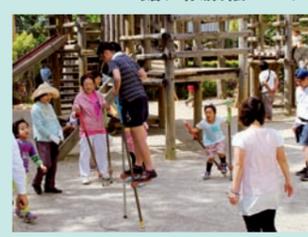
休館日(3月～6月)
月曜日(祝日を除く)
5/17

☎343-0042 千間台東2-9

対 象：小学生以上18歳以下
 ※安全のため、乳幼児は入室できません。
 申込み：当日参加自由
 ※実験教室、クラブがあるときは行わないことがあります。
 ※4/1(金)からの事業となります。
●科学体験教室
 日 時：土曜日・日曜日・祝日
 11:00～11:20 13:30～13:50
 内 容：簡単に楽しめる科学体験やものづくりを行います。
 対 象：3歳以上
 申込み：当日参加自由
 ※実験教室、クラブがあるときは行わないことがあります。
 ※4/1(金)からの事業となります。

●ちびっこフェスティバル2016

日 時：5/4(祝)・5(祝)
 内 容：チャリティーマーケット、ネオスタンダードアート、星砂で星座絵作り、プラネタリウム無料投影(幼児番組)、占いの館、似顔絵コーナーなど



※詳しくはコスモスだよりちびっこフェスティバル特集号をご覧ください。

●プラネタリウム

内容・日程 春の星空とブラックホール(6/5まで)
 土曜・日曜、祝日開館日
 投影日 (平日は団体投影日)
 学校春休み期間
 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

※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。開始時間をご確認の上、余裕をもってお越しください。

●子どもクラフト教室

日 時 ①4/17(日) ②6/5(日)
 いずれも10:00～12:00
 内 容 ①「ビー玉ネックレスをつくらう」
 ②「偏光万華鏡を使って光と遊ぼう」
 対 象 小学生以上15名
 (小学3年生までは保護者同伴・乳幼児の同伴不可)
 参加費 別途、材料費が必要になります。
 申込み ①4/3(日) ②5/22(日)
 いずれも9:00～電話受付

●ふれあい科学教室

日 時 ①4/24(日) ②5/22(日)
 いずれも10:00～12:00
 内 容 ①「ミニプラネタリウムをつくらう」
 ②「入浴剤をつくらう」
 対 象 小学生と保護者10組
 (乳幼児の同伴不可)
 参加費 別途、材料費が必要になります。
 申込み ①4/10(日) ②5/8(日)
 いずれも9:00～電話受付

●サイエンスショー

日 時 土曜日・祝日13:30～13:45
 内 容 「夢のシャボン玉」
 対 象 3才以上
 申込み 当日参加自由
 ※3/31(木)までの事業となります。

●サイエンスクラフト

日 時 日曜日・祝日13:30～13:50
 内 容 「コスモスプラトンを作ろう」
 対 象 小学生以上
 参加費 無料
 申込み 当日参加自由
 ※13:30以降の入場はできません。
 ※3/31(木)までの事業となります。

●赤ちゃんサロン

日 時 4/13(水)・6/15(水)
 10:00～11:30
 内 容 保護者の座談会形式のサロンです。

●おりがみ教室

日 時 3/30(水)・4/2(土)
 13:30～15:00
 内 容 何を作るかは当日のお楽しみ…
 会 場 1階 ロビー
 対 象 幼児～小学生
 申込み 当日参加自由

●親子であそびましょう!

元気いっぱいアスレチック ※
 日 時 4/6(水)・5/25(水)
 9:30～11:30
 内 容 トランポリンや飛び箱を使ったアスレチック

こいのぼり作り ※
 日 時 4/20(水)10:00～11:30
 内 容 和紙などを使って親子で簡単なこいのぼりを作ります。(作った作品はお持ち帰りできます)

※会 場：1階 遊戯室
 ※対 象：未就学児と保護者
 ※申込み：当日参加自由

●ミルクーママスクール

日 時 5/13(金)10:00～11:15
 内 容 突然のケガなどの対処法・応急処置について
 対 象 開催日当日2才未満の子をもつ保護者及び妊婦25組
 講 師 越谷市消防署間久里分署救急隊
 申込み 4/29(祝)9:00～電話受付

※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。

コスモ 訪問看護リハビリステーション 越谷

大切なご家族のために
 訪問看護を
 利用してみませんか

- 訪問医療処置 ●ターミナルケア
- 訪問リハビリ ●健康状態・症状観察

フリーダイヤル
 0800-800-3453
 cosmonurse.jp

住まいのレスキュー 24時間365日対応
 水漏れ・トイレの詰まり
 リフォーム・ガス販売・総合設備
 すぐ行くゾー 大ちゃん

一級建築士事務所 0120-027-433
株式会社大三 http://www.zousan.co.jp/
 TEL:048-961-5000 年中無休

越谷支店：越谷市川柳町2-484-1

屋根・外壁 塗装リフォームはお任せ下さい!

屋根・外壁塗装は私たちに任せ下さい!!

私たちの3つのこだわり

- ① 細かく診断
- ② 高い工品質
- ③ アフターサービス

0120-605-586

プロタイムズ 越谷店

ジャパンテック 株式会社
 埼玉県越谷市大房874-4

プロタイムズ 越谷

● 老人福祉センター けやき荘・くすのき荘・ゆりのき荘・ひのき荘 ●

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します(ゆりのき荘では機能回復訓練室の機器の使用方法的アドバイスも行います)

	時間	場所	対象	費用	申込み
けやき荘	4/22(金) 9:30~11:00	和室	市内在住で60歳以上の方8人(先着順)(※)	無料	当日直接各センターへ
くすのき荘	5/20(金) 9:30~11:00	多目的ホール			
ゆりのき荘	4/7(木)・5/12(木)・6/2(木) 9:30~11:00	機能回復訓練室			
ひのき荘	6/10(金) 9:30~11:00	2階機能回復訓練室			

(※)ゆりのき荘は保健センターの指導のあった方も対象に含まます

ふれあいデー (一般開放日)

	時間	内容	対象	費用
けやき荘	4/9(土)・5/7(土)・6/11(土) 9:30~16:00	オセロゲーム、輪投げなど	市内在住の方ならどなたでも	無料
くすのき荘	4/10(日)・5/8(日)・6/12(日) 9:30~16:00	映画「男はつらいよ」上映(10:10~と13:10~の2回)、ビリヤード、卓球など		
ゆりのき荘	3/19(土)・4/16(土)・5/21(土)・6/18(土) 9:30~16:00	けん玉、ペイゴマ、体操教室など		
ひのき荘	4/3(日)・4/10(日)・4/17(日)・4/24(日) 5/1(日)・5/8(日)・5/15(日)・5/22(日)・5/29(日) 6/5(日)・6/12(日)・6/19(日)・6/26(日) 9:30~16:00	パソコンなんでも相談、おりがみ教室、おてだま教室など		

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

*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

*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: 水泳帽の着用が必要です

温水プールをご利用になれない日

- 5/9(月)~5/14(土) 施設点検及び特別清掃のため
- * トレーニングルームは利用できます

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

☎343-0011 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

*混雑時には入場制限することがあります

休館日	4月	4(月)・11(月)・18(月)・25(月)
	5月	2(月)・9(月)・16(月)・23(月)・30(月)
	6月	6(月)・13(月)・20(月)・27(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、各施設へ問い合わせください

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 ☎343-0005 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: 図書館(室)の利用券をお持ちの方。

詳しくは、市立図書館にお問い合わせください。市立図書館 ☎965-2655

休館日	4月	3(日)・9(土)・17(日)・23(土)・29(祝)
	5月	1(日)・3(祝)・4(祝)・5(祝)・7(土)・15(日)・21(土)・29(日)
	6月	5(日)・11(土)・19(日)・25(土)



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 ☎343-0852 新川町2-55

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

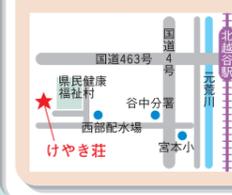
日時: 毎月第2・4木曜日 14:30~15:00

場所: 正面玄関前

対象: 図書館(室)の利用券をお持ちの方。

詳しくは、市立図書館にお問い合わせください。市立図書館 ☎965-2655

休館日	4月	2(土)・10(日)・16(土)・24(日)・29(祝)・30(土)
	5月	3(祝)・4(祝)・5(祝)・8(日)・14(土)・22(日)・28(土)
	6月	4(土)・12(日)・18(土)・26(日)



一部ご利用になれない日
 ● 3/18(金)午前中 教養倶楽部 越谷市老人クラブ連合会 補助金説明会のため
 ● 4/11(月)午前中 教養倶楽部 けやきクラブ・ワンドゴルフクラブ総会のため
 ● 5/27(金)午前中 教養倶楽部 越谷市老人クラブ連合会総会のため

イベントガイド GUIDE

開館時間 9:30~16:00

老人福祉センター

ひのき荘

☎973-7903 ☎343-0827 川柳町2-507-1

健康教室

日時: 毎週木曜日 (木曜日が祝日の場合は休み) 2部制 第1回10:00~ 第2回11:00~

内容: 健康体操、健康に関する講話等

対象: 市内在住で60歳以上の方

費用: 無料

持ち物: 室内用の履物(うわばき)、水筒、タオル

※健康教室は地域包括支援センター-川柳・大相模との共催事業です。

詳しい内容は地域包括センター-川柳・大相模にお問い合わせください。(☎048-990-0753)

休館日	4月	5(火)・12(火)・19(火)・26(火)
	5月	6(金)・10(火)・17(火)・24(火)・31(火)
	6月	7(火)・14(火)・21(火)・28(火)



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

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 ☎343-0011 増林3-2-2

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

ふれあいデーの催し物

ゆりのき荘では、毎月第3土曜日のふれあいデーに「ガンバルーンdeストレッチ」・「折り紙教室」などを無料で行っています。是非ご参加ください。詳細についてはお問い合わせください。

休館日	4月	4(月)・11(月)・18(月)・25(月)
	5月	2(月)・9(月)・16(月)・23(月)・30(月)
	6月	6(月)・13(月)・20(月)・27(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、各施設へ問い合わせください

*老人福祉センターに初めてお越しの際は、住所・氏名・生年月日の分かるもの(運転免許証・保険証など)をお持ち下さい

注文建築 不動産売買 仲介 分譲販売 リフォーム

埼玉相互住宅株式会社

☎048-985-0711 ◆定休日 毎週水曜日、第1・第3火曜日 ◆営業時間 AM10:00~PM8:00 ◆HP <http://www.ss-j.co.jp> ◆E-mail info@ss-j.co.jp

〒343-0837 埼玉県越谷市蒲生本町1番52号

宅建業免許/埼玉県知事免許(12)第6157号 (公社)埼玉県宅地建物取引業協会会員
 建設業免許/埼玉県知事免許(般23)第30412号 (公社)首都圏不動産公正取引協議会会員



埼玉相互住宅 検索

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

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12番1号 東和ビル2階
 電話048-838-7575 FAX048-838-7570

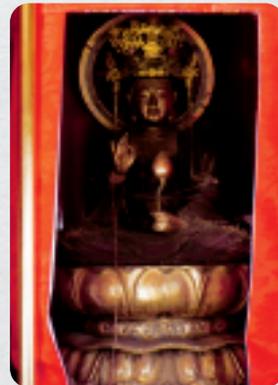
☎0120-65-4192

詳しくは 基金星 で検索

こしがや行事予定

日程は変更になる場合があります

4月



木造伝正観音菩薩坐像の御開帳

①北越谷桜まつり

■ 3月25日(金)～4月10日(日) 北越谷元荒川堤

②出羽チューリップコミュニティフェスタ2016

■ 3日(日) 出羽公園

③木造伝正観音菩薩坐像の御開帳

■ 17日(日) 林泉寺(増林)

④苗木の無料配布

■ 22日(金) 中央市民会館東側広場

⑤不動橋こいのぼりフェスティバル

■ 29日(祝) 不動橋・相模町スポット広場周辺

⑥藤まつり

■ 29日(祝)～5月5日(祝) 久伊豆神社(越ヶ谷)

⑦第4回越ヶ谷宿の甲冑めぐり

■ 29日(祝)～5月5日(祝) 旧日光街道周辺



出羽チューリップコミュニティフェスタ



不動橋こいのぼりフェスティバル

〈問合せ先〉

- | | |
|------------------|-----------|
| ① 観光課 | ☎967-1325 |
| ② 出羽地区センター | ☎940-7521 |
| ③ 生涯学習課 | ☎963-9315 |
| ④ 公園緑地課 | ☎963-9225 |
| ⑤ 大相模地区センター | ☎988-7370 |
| ⑦ 越谷商工会 | ☎966-6111 |
| (4月から越谷商工会議所に移行) | |
| ⑧ 児童館ヒマワリ | ☎986-3715 |
| ⑨ 児童館コスモス | ☎978-1515 |
| ⑩ 障害福祉課 | ☎963-9164 |
| ⑪ 市民健康課 | ☎978-3511 |
| ⑫ 越谷市国際交流協会事務局 | ☎960-3350 |
| ⑬ 越谷中央商店会 | ☎960-1611 |
| ⑭ スポーツ振興課 | ☎963-9284 |
| ⑮ 農業振興課 | ☎963-9193 |

5月

⑧こどもの日フェスティバル

■ 4日(祝)・5日(祝) 児童館ヒマワリ

⑨ちびっこフェスティバル2016

■ 4日(祝)・5日(祝) 児童館コスモス



ちびっこフェスティバル2016

6月

⑩障害者の日記念事業「第36回ふれあいの日」

■ 5日(日) 中央市民会館

⑪歯科健康フェア

■ 5日(日) 保健センター

⑫第3回越谷国際フェスティバル

■ 5日(日) 葛西用水ウッドデッキ

⑬第8回まるななマーケット

■ 上旬 越谷駅東口周辺

⑭スポーツ・レクリエーション講習会

■ 11日(土) 市内ウォーキングコース

⑮越谷産「花」の紹介

■ 中旬 市役所1階ロビー



歯科健康フェア



越谷国際フェスティバル

INSIDE STORY 楽屋裏

何かを一生懸命頑張る姿や興味のあることを長年続けている方々は、キラキラ輝いて、毎回その人柄やお話に感動します。

今回のときめきインタビューに登場した渡邊航貴さんは、高校生でまだ若いけれど、しっかり将来や今後のバドミントン界の事を考えていて、終始感心させられました。私の高校時代とは大違い。東京オリンピックで渡邊くんが活躍する姿を楽しみに今後も応援していきたいと思います。

春。家でじっとしているのはもったいない、外に出るには絶好の季節になってきましたね。私も何か情熱をかたむけられる大好きな事を見つけて、新年度をスタートさせたいと思います。目指せ、キラキラと輝く人！ (麻)

TRY

生涯学習メニュー
応援します、
あなたの生涯学習

春
号

【トライ】 No.64

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

発行にあたり

- このTRYは、市ホームページからもご覧になれます。ホームページ
- 詳細・申込みについては、各機関・施設に直接お問い合わせください。
- 開催日時および内容等は、変更する場合がありますので、ご了承ください。

応援します！あなたの生涯学習

生涯学習の講師や指導者を
紹介する、生涯学習情報誌を
発行します。

関係各施設へ3月末に配架します。

学習したい方や新たな仲間づくり
をしたい方の、学習活動を支援する
情報誌として作成しました。生涯学
習に関するさまざまな知識や技術を
持っている講師や指導者が、活動分
野別に登録されています。

3月末に、各地区センター・公民館
や交流館、老人福祉施設、図書館、



※表紙イメージ

体育施設、南部・北部出張所に配架
します。また、市ホームページから
もご覧になれます。

登録者(予定) 233人

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

越谷市生涯学習リーダーバンクのご利用にあたって…

- 1 指導を依頼する場合は、講師・指導者に直接ご連絡ください。
*連絡先が掲載されていない講師・指導者については、生涯学習課までご連絡ください。
- 2 講師・指導者への謝礼やその他詳細については、講師・指導者と直接協議の上、決定ください。
- 3 この冊子は、政治活動・宗教活動・営利を目的とした活動には利用できません。



越谷特別市民
「ガーヤちゃん」

配布
無料

『越谷市生涯学習
リーダーバンク』

発行



あだたら高原少年自然の家

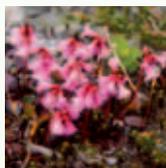
感じてください、あだたらの春。

あだたら高原少年自然の家は、福島県のほぼ中心に位置し、県内観光地への移動拠点としての利便性も優れています。霞ヶ城公園の

桜や、例年5月に山開きが行われる安達太良山など、“あだたらの春”は自然の魅力いっぱいです。

申込み 5市1町内利用者（越谷・草加・三郷・八潮・吉川・松伏各市町に在住・在勤の方）は、利用日の3ヶ月前から、それ以外の方は2ヶ月前から、電話で施設の空き状況を確認後、宿泊予約を行ってください。

予約・問合せ 生涯学習課 ☎963-9283



イワカガミ見頃…5月下旬～8月上旬



安達太良山山頂の様子

宿泊料金	利用区分	一般	小・中学生
	5市1町内	1,500円	500円
	上記以外	2,000円	700円

※冬季(11/1～4/30)は、暖房料として1人1泊200円が加算されます。

※5市1町内とは、越谷市・草加市・三郷市・八潮市・吉川市・松伏町に在住・在勤の方です。
※食料金は、1食 朝・昼324円、夕食は756円又は1,296円(税込)が、別途必要となります。

あだたら高原少年自然の家では、放射線測定器PA-1000Radiを使用して、毎月、空間放射線量の計測を実施しています。

また、食の安全につきましては、食堂委託事業者が、放射性物質が不検出であることを確認した食材をご提供しています。

さらに、飲料水については、二本松市が毎週水質検査を行い、放射性物質が不検出であることを確認しています。

あだたら高原少年自然の家 一般ご利用可能日

● 宿泊可能日 ○ 休所日前日(宿泊不可) □ 休所日(宿泊不可)

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

5月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	※5/4は主催事業を予定しています。			

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



「越谷市生涯学習クラブ・サークル・団体ガイド」(平成27年3月発行)を配架しています。

クラブに入会し学習したい方や新たな仲間づくりをしたい方の学習活動を応援します。

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

各地区センター・公民館や交流館、老人福祉施設、図書館、体育施設、南部・北部出張所に配架しています。また、市ホームページからもご覧になれます。是非ご利用ください。

越谷市生涯学習クラブ・サークル・団体ガイド

検索



※表紙イメージ

掲載団体 クラブ・サークル 362団体 社会教育関係団体 164団体

分野 ①教育等一般 ②語学・国際理解 ③産業・技術 ④芸術・文化
⑤スポーツ・レクリエーション ⑥家庭生活・趣味

越谷市生涯学習クラブ・サークル・団体ガイドのご利用にあたって

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



マナビィ

問合せ 生涯学習課 ☎963-9283

こしがや市民大学 企画運営委員会委員募集

こしがや市民大学講座の企画・運営にご協力いただく市民ボランティアを募集します。

対象 市内在住・在勤・在学または市内で活動する18歳以上の方（H28.5.1現在）

募集人数 若干名

任期 2年間

内容 平成28年5月1日から平成30年4月30日まで年10回程度の会議への参加と年14回程度の講座の運営にご協力いただきます。

報酬等 報酬等の支給はございません。

申し込み 4/15(金)必着で、「市民大学に関しての考え」を作文(800字程度)にまとめ、住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、下記へ提出してください。選考結果は直接本人に連絡します。なお、応募作文は返却しません。

問合せ・提出先 生涯学習課

〒343-8501 越ヶ谷4-2-1 ☎963-9283

E-mail 10223200@city.koshigaya.saitama.jp



企画運営したこしがや市民大学の様子

武者人形を飾ります

4月下旬から6月9日（旧暦の5/5）まで、下記の施設にて武者人形を飾ります。お気軽にお越しください。



勇壮な兜飾りをご堪能ください

施設案内

①大間野町旧中村家住宅

住所 大間野町1-100-4 ☎985-9750

休館日 毎週月曜日（祝日の場合はその翌日）、年末年始

開館時間 9:00から17:00まで
（入館は16:30まで）

入館料 一般100円、小中学生50円、小学校未就学児無料

②旧東方村中村家住宅

住所 レイクタウン9-51 ☎986-7051

休館日 毎週水曜日（祝日の場合はその翌日）、年末年始

開館時間 9:00から17:00まで
（入館は16:30まで）

入館料 一般100円、小中学生50円、小学校未就学児無料

問合せ 生涯学習課 ☎963-9315

生涯学習リーダー・ボランティア 養成講座 実践編

参加
無料

生涯学習リーダーとして活動している方やボランティア活動を実践している方が、さらにスキルアップできるよう、生涯学習リーダー・ボランティア養成講座実践編を開催します。ぜひご参加ください。

日時 3/24(木) 14:00~16:00

会場 中央市民会館4階 第15・16会議室

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

テーマ 「地域活動の理論とリーダーの役割」

講師 特定非営利活動法人 全国生涯学習まちづくり協会
理事長 福留 強 さん



昨年度の講座風景

申込み 下記へ電話または来庁による申込み

定員 50人（申込み順）

問合せ・申込み 生涯学習課 ☎963-9283

文化総合誌「川のあるまち—越谷文化」

第34号 3月末発売予定！

『川のあるまち』は、市民の皆さんから応募された、随筆、レポート、小説、評論、詩、短歌、俳句、川柳、ジュニア・学生、写真、スケッチ、特集の12部門で構成された文化総合誌です。

『川のあるまち』第34号の特集は、「食と歳月のぬくもり」です。思い出の味など食に関するエピソードの他、それぞれの部門で充実した内容となっております。ぜひご購入ください。

販売価格 700円（税込）

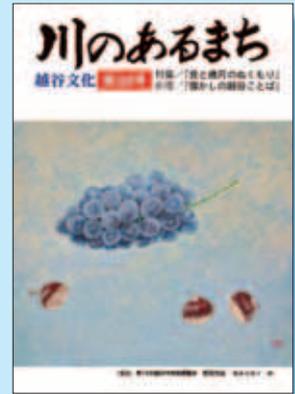
問合せ 生涯学習課 ☎963-9307 FAX965-5954

〈販売店一覧〉

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

※上記の販売店以外にも生涯学習課（市役所第二庁舎4階）、大岡野町旧中村家住宅、旧東方村中村家住宅、市立図書館、南部図書館で購入できます。

※過去に発行した『川のあるまち』は、生涯学習課で販売しています（第3号は完売）。



ボランティア募集

“安全・安心な子どもの居場所づくり” 放課後子ども教室

～地域の子どもたちのために、一緒に居場所づくりしませんか～

活動日時：平日または週末の週1回程度（約3時間）

活動期間：平成28年5月～平成29年3月

場所：市内小学校や地区センター・公民館等
（市内17ヶ所で実施しています）

内容：★子どもたちへの指導（学習、昔遊び、スポーツ等）

★安全確保のための見守り

詳細は

申込み・問合せ：青少年課

☎963-9308 FAX963-8421

放課後子ども教室ってどんな教室…？

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



工作をする様子（城ノ上っ子教室）



大縄跳びをする様子（おおまの教室）

第26期 埼玉県青少年相談員募集

青少年相談員とは

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

応募資格

市内在住・在勤・在学で年齢が満18歳以上36歳以下の方（H28.4.1現在）

※任期は平成30年3月31日まで

申込み

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

詳細は





子どもコーナー

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

学級・講座名	開催日時	内容	参加費	対象(定員)	会場・申込み
子ども遊学教室	① 4/23(土) ② 5/21(土) ③ 6/25(土) 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)	①は3/26(土)、②は4/23(土)、③は5/21(土)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)



親子コーナー

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

学級・講座名	開催日時	内容	参加費	対象(定員)	会場・申込み
楽しい子育て教室	5/10・17・24・31、 6/7・14 火曜日 10:00~11:30 全6回	親子でリトミック、調理、子育てサロンなどを楽しむ 講師 NPO法人子育てサポーター・チャオ	材料費 700円 保険料 1人100円	市内在住の1歳6ヶ月~2歳未満(4/1現在)の幼児とその保護者(20組)	往復はがきに講座名・住所・氏名・電話番号・子どもの名前・生年月日を記入し4/17(日)必着で越ヶ谷地区センター・公民館(☎343-0813 越ヶ谷4-1-1 ☎965-3093)へ(申込み多数=抽選)。定員に満たない場合は4/19(火)から電話可(申込み順)
親子遊学教室	5/30、6/6・13・20・27 月曜日 10:00~11:30 (6/20は12:00まで) 全5回	親子で一緒に楽しみながら学ぶ 講師 NPO法人子育てサポーター・チャオ	材料費 700円	市内在住の2・3歳児とその保護者(20組)	5/16(月)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=抽選)
家庭教育学級	5/20・27、6/3・10・17 金曜日 10:00~11:30 全5回	親子で一緒に遊びながら、家族の役割や大切さを学ぶ 講師 NPO法人子育てサポーター・チャオ	材料費 600円	市内在住の1歳半~3歳未満の幼児とその保護者(20組)	4/22(金)10:00~10:15に材料費を添えて直接増林地区センター・公民館(増林3-4-1 ☎962-2855)へ(申込み多数=抽選)。定員に満たない場合は同日13:00から電話可(申込み順)
家庭教育学級 I	5/25、6/1・8・ 15・22・29 水曜日 10:00~11:45 全6回	手作りおもちゃであそぼう、からだを動かしてあそぼう、親の学習、親子でダンス&運動あそび、人権学習、親子調理 講師 NPO法人子育てサポーター・チャオ	材料費 600円 保険料 1人50円	市内在住の2・3歳児とその保護者(20組)	4/27(水)10:00~10:15に材料費・保険料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=抽選)。定員に満たない場合は同日13:00から電話可(申込み順)
おやこ体験教室	5/28、6/18、7/9、 10/22、11/26、12/17 土曜日 9:30~11:30 全6回	紙コップでつくってあそぼう!オリジナル傘をつくろう!簡単おやつづくり、ふしぎなカード、新聞紙でタワーをつくろう!、クリスマスクッキング 講師 小川三佐子さん、手島まゆみさん	材料費 1,500円 保険料 1人100円	市内在住の小学生とその保護者(10組)	5/7(土)9:30~9:45に材料費・保険料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=抽選)。定員に満たない場合は同日13:00から電話可(申込み順)



一般コーナー



学級・講座名	開催日時	内容	参加費	対象(定員)	会場・申込み
歴史探訪講座	5/17・24・31、6/7・14・21 火曜日 13:30~15:30 全6回	真田幸村と「真田丸」の戦い 講師 高橋千劔破さん	無料 (館外学習のみ参加費負担)	市民(60人) ※但し、館外学習のみ30人	5/10(火)13:30~13:45に参加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=抽選)
歴史教養講座	6/1・8・15・22・29 水曜日 19:00~21:00 全5回	真田信繁と戦国真田一族 講師 高橋千劔破さん	無料	市内在住・在勤の方(40人)	往復はがきに住所、氏名、電話番号を記入し、5/9(月)必着で越ヶ谷地区センター・公民館へ(申込み多数=抽選)。定員に満たない場合は5/11(水)から電話可(申込み順)
マイカー点検教室	6/4(土) 9:30~11:30	快適なカーライフを過ごすために、日常点検の実施方法やトラブル時の応急処置について、プロの整備士から実習を交えて学ぶ 講師 (一社)埼玉県自動車整備振興会	無料	市内在住の運転免許所持者(20人)	5/14(土)9:30から直接増林地区センター・公民館(増林3-4-1 ☎962-2855)へ。電話可(申込み順)
歴史文学講座	5/18・25、6/1・8・15 水曜日 14:00~16:00 (6/15は、1日館外学習) 全5回	「芭蕉とおくのほそ道の旅」 講師 川上定雄さん	無料 (館外学習のみ実費負担)	市民(70人) ※但し、館外学習のみ30人抽選	4/20(水)14:00~14:15に直接増林地区センター・公民館(増林3-4-1 ☎962-2855)へ(申込み多数=抽選)。定員に満たない場合は同日15:00から電話可(申込み順)
パンフラワー教室	7/1・8・15 金曜日 9:30~11:30 全3回	粘土で色とりどりの花やフルーツを作り、お部屋を華やかに飾ってみませんか。 講師 坂本富士子さん	材料費 2,000円	市民(20人)	6/10(金)11:00~11:15に材料費を添えて直接増林地区センター・公民館(増林3-4-1 ☎962-2855)へ(申込み多数=抽選)。定員に満たない場合は同日13:00から電話可(申込み順)

学級・講座名	開催日時・定員	会場	内容	参加費	対象	申込み
 春期健康体操教室 健康チェック 健康教育 (講話) 健康体操 ハッポちゃん体操	5/10～7/12(5/31、6/28は休み) 毎週火曜日 9:15～10:45 全8回 定員70人	総合体育館 (増林2-3)	講師 海津美弥子さん エアロビクス要素を取り入れた有酸素運動やボールを使った筋力トレーニング、ストレッチなど	無料	市内在住 おおむね40歳以上 毎回参加できる人 ※運動制限のある方は参加できません。	スポーツ振興課へ電話での申込み また、初めて参加の方と今まで参加したことのある方の申込み期間が異なりますので、ご注意ください。 ※今まで参加したことのある方は、会場問わず、教室に参加したことがある方を指します。 申込み期間については、下記のとおりです
	5/18～7/6 (予定) 毎週水曜日 13:30～15:00 全8回 定員45人	大相模地区センター・公民館 (相模町3-42-1)	講師 関口美恵子さん 家庭でも手軽に出来る筋力トレーニングやストレッチなど			

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

〈初めての方の申込み期間〉

- ①総合体育館 4/13(水)～5/6(金)
- ②大相模地区センター・公民館 4/14(木)～5/9(月)

※受付時間は9:00～17:15(土・日・祝日を除く)

〈今までに参加したことのある方の申込み期間〉

- ①総合体育館 4/20(水)～5/6(金)
- ②大相模地区センター・公民館 4/21(木)～5/9(月)

※受付時間は9:00～17:15(土・日・祝日を除く)

スポーツ振興課／越谷市春期スポーツ教室

学級・講座名	開催日時	内容	参加費	対象(定員)	会場	申込み
 春期親子ふれあい体操教室	5/10～6/28 毎週火曜日 16:00～17:00 全8回	親子と一緒に体操します(マット運動、鉄棒、跳び箱等)	無料	3歳(H28.4.1現在)～6歳(就学前)の子と保護者(40組) ※春期教室に参加される方は秋期教室に参加できませんので、予めご了承ください	第2体育館(大沢2-10-21)	4/5(火)9:00からスポーツ振興課へ(申込み順)。電話可 ※対象年齢未満のお子様がいる参加者については、臨時保育室にて教室時間中お預かりいたしますので、受付時にお申し出ください。
 障がい者スポーツ教室(身体)	5/14、28、6/11 土曜日 10:00～11:30 全3回	ストレッチ・簡単な筋力トレーニング・リズム体操・レクリエーションスポーツ等を行います	無料	身体に障がいのある方	第1体育館(大沢2-10-21)	4/7(木)9:00からスポーツ振興課へ(申込み順)。電話可
 男性のための軽スポーツ教室	5/24～6/14 毎週火曜日 13:30～15:00 全4回	軽スポーツを行います(ラケットテニス等)	無料	男性の方 18人(特に定年退職された方)	第2体育館(大沢2-10-21)	4/12(火)9:00からスポーツ振興課へ(申込み順)。電話可

スポーツ振興課／生涯スポーツ講座

- 南体育館 ☎343-0827 川柳町4-20 ☎987-8438
- 西体育館 ☎343-0851 七左町4-223 ☎986-0066
- 第1体育館 ☎343-0025 大沢2-10-21 ☎976-2506
- 北体育館 ☎343-0005 大杉510 ☎975-2012

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

北体育館 (毎月曜)			南体育館 (毎水曜)			第1体育館(毎木曜)	西体育館 (毎金曜)			
開催日	午前(講師付)	午後(フリー)	開催日	午前(講師付)	午後(フリー)	開催日	午後(講師付)	開催日	午前(講師付)	午後(フリー)
	10:00～11:30	13:00～14:30 14:40～16:10		10:00～11:30	13:00～14:30 14:40～16:10		13:30～15:00		10:00～11:30	13:00～14:30 14:40～16:10
	種目	種目		種目	種目		種目		種目	種目
4/4		卓球	4/6		卓球	4/7		4/8		卓球
4/11		ビーチボール他	4/13		ビーチボール他	4/14		4/15		ビーチボール他
4/18		卓球	4/20		卓球	4/21		4/22		卓球
4/25		ビーチボール他	4/27		ビーチボール他	4/28		4/29		卓球
5/2			5/4			5/5		5/6		卓球
5/9	体力テスト	ビーチボール他	5/11	体力テスト	ビーチボール他	5/12	体力テスト	5/13	さいかつボール	ビーチボール他
5/16		卓球	5/18		卓球	5/19	卓球	5/20		卓球
5/23	エアロビクス	ビーチボール他	5/25	バドミントン	ビーチボール他	5/26		5/27		ビーチボール他
5/30		卓球	6/1		卓球	6/2		6/3	ヨ	方
6/6		ビーチボール他	6/8		ビーチボール他	6/9		6/10		卓球
6/13	さいかつボール	卓球	6/15	エアロビクス	卓球	6/16	卓球	6/17		卓球
6/20			6/22			6/23		6/24		ビーチボール他
6/27		卓球	6/29		卓球	6/30		7/1		卓球
7/4	さいかつボール	ビーチボール他	7/6	エアロビクス	ビーチボール他	7/7	けいらくビクス®	7/8	ヨ	方
7/11		卓球	7/13		卓球	7/14		7/15		卓球

※日程、種目が変更になる場合があります

●午後(フリー)について

- 指導者は、付きません。 用具は、各自でご用意ください
- ビーチボール他とは、ビーチボールバレー、ラケットテニス、バドミントンの3種目です
- 卓球(フリー)を利用される方は抽選を行いますので、下記の時間までにお集まりください
前半(13:00～14:30を利用の場合)：12:40～12:50 後半(14:40～16:10を利用の場合)：14:20～14:30

●種目説明

- さいかつボール…バドミントンコートを使用し、チーム5人で「おにぎり型ボール」をワンバウンドさせて行うバレーボール
- けいらくビクス®…ヨガ、気功の要素を取り入れ、体の経絡(ツボとツボを結ぶ気の通り道)を意識しながら軽く楽に行う有酸素運動

スポーツ振興課／夜間個人開放

●各体育館で開催日に随時受け付け 参加費無料

●対象：市内在住・在勤の16歳以上の方

●小・中学生は保護者同伴の場合のみ利用可。ただし、混雑時はご遠慮いただく場合がございます(高校生・大学生を含む)

●時間：19:00～21:00 ●実施種目：卓球・バドミントン

●会場：月曜日/南体育館・西体育館 水曜日/第1体育館・北体育館

※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、ホームページや各体育館にて日程をご確認ください

市立図書館	北部図書室	南部図書室	中央図書室
毎週月曜日 3/22(火)、3/31(木・館内整理日) 4/22(金・館内整理日) 5/27(金・館内整理日) 6/24(金・館内整理日)	第2・4月曜日 3/31(木・午前中室内整理) 4/30(土・午後5時以降室内整理) 5/31(火・午前中室内整理) 6/30(木・午前中室内整理)	3/31(木・午前中室内整理) 4/28(木・午前中室内整理) 5/31(火・午前中室内整理) 6/13(月・システム点検日) 6/30(木・午前中室内整理)	3/31(木・午前中室内整理) 4/28(木・午前中室内整理) 5/31(火・午前中室内整理) 6/13(月・システム点検日) 6/30(木・午前中室内整理)

行事名	開催日時	内容	参加費	対象(定員)	会場	申込み
おはなし会	毎週水曜日 (4/27、5/4は除く) 15:45~16:15	昔話などの語りと絵本のよみきかせ	無料	4歳~ 小学6年生	2階会議室	当日、直接図書館へ
親子おはなし会	4/27(水) 15:45~16:15	昔話などの語りと絵本のよみきかせ	無料	4歳~ 小学6年生 と保護者	2階視聴覚 ホール	当日、直接図書館へ
わわわの会のおはなし会	3/26、4/9・23、5/14・28、 6/11・25 第2・4土曜日 14:00~14:30	絵本のよみきかせと紙芝居の上演 や昔話などの語り (わわわの会の方による)	無料	どなたでも	3階和室	当日、直接図書館へ
文庫のおへや わくわくおはなし会	4/2、5/7、6/4 第1土曜日 14:00~14:30	昔話などの語りと絵本のよみきかせ (地域家庭文庫連絡会の方による)	無料	4歳~ 小学6年生	2階視聴覚 ホール	当日、直接図書館へ
ちびうさちゃんのおへや	3/23・24、4/27・28 5/25・26、6/22・23 第4水・木曜日 10:10~10:35	わらべうたや絵本のよみきかせ ※原則、同じ月は、同一の内容に なります	無料	0・1歳児 と保護者	2階視聴覚 ホール	当日、直接図書館へ
うさこちゃんのおへや	3/24、4/28、5/26、6/23 第4木曜日 11:00~11:30	わらべうたや絵本のよみきかせ	無料	2・3歳児 と保護者	2階視聴覚 ホール	当日、直接図書館へ
市民読書会	①4/16 ②5/21 ③6/18 第3土曜日 13:30~15:30	テキスト ①「夜と霧」ヴィクトール・フランクル著 ②「眉山」さだまさし著 ③「置かれた場所で咲きなさい」渡辺和子著	無料	どなたでも (先着15人)	2階会議室	当日、直接図書館へ
映画会	3/27(日) 13:30~15:27 4/23(土) 13:30~13:59 4/24(日) 13:30~14:45 5/22(日) 13:30~15:32 6/25(土) 13:30~14:05 6/26(日) 13:30~15:26	「フランシスコの2人の息子」 「わたしのワンピース」他2話※児童向き 「暗殺者の家」 「群衆」 「かぐやひめ」他2話※児童向き 「雨の朝パリに死す」	無料	どなたでも (先着60人)	2階視聴覚 ホール	当日、直接図書館へ
北部図書室文庫のおへや わくわくおはなし会	4/23、5/21、6/18 第3土曜日(4月は第4土曜日) 14:00~14:30	昔話などの語りと絵本のよみきかせ (地域家庭文庫連絡会の方による)	無料	4歳~ 小学6年生	北部市民会 館2階会議 室	当日、直接北部図書室 へ
南部図書室 おはなし会	4/9、5/14、6/11 第2土曜日 ①14:00~14:30 ②14:40~15:10	昔話などの語りと絵本のよみきかせ (越谷おはなし勉強会の方による)	無料	①幼児 ②小学生	おはなし室 (こども図 書室内)	当日、直接南部図書室 へ
南部図書室 ちびくまちゃんのおへや	4/15、5/13、6/10 第2金曜日 (4月は第3金曜日) ①10:30~11:00 ②11:20~11:50	わらべうたや絵本のよみきかせ (A・C「森の風」の方による)	無料	①0歳児と 保護者(申込み 順15組) ②1歳児と 保護者(申込み 順15組)	おはなし室 (こども図 書室内)	1か月前の第2金曜 日10:00から直接または 電話で南部図書室 (☎990-0305)へ
中央図書室 おはなし会	4/21、5/19、6/16 第3木曜日 15:45~16:15	昔話などの語りと絵本のよみきかせ	無料	4歳~ 小学6年生	おはなし室	当日、直接中央図書室 へ
中央図書室文庫のおへや わくわくおはなし会	4/9、5/14、6/11 第2土曜日 14:00~14:30	昔話などの語りと絵本のよみきかせ (地域家庭文庫連絡会の方による)	無料	4歳~ 小学6年生	おはなし室	当日、直接中央図書室 へ
桜井地区センター・公民館 ちびねちゃんのおへや	4/14、5/12、6/9 第2木曜日 10:00~10:30	わらべうたや絵本のよみきかせ	無料	0歳児と 保護者	桜井地区セ ンター・公 民館2階多 目的ホール	当日、直接桜井地区 センター・公民館 (下間久里792-1)へ ※問合せは図書館へ

移動図書館「しらこぼと号」巡回日程表

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

※各駐車場への巡回にあわせて、すべての学童保育室に配本を行っています

総合体育館

☎343-0011 増林2-33 ☎964-4321

学級・講座名	開催日時	内容	参加費	対象(定員)	申込み
 エアロビクスダンス教室	毎週水曜日 14:00～/19:30～ 毎週金曜日 10:30～/19:30～	エアロビクス・ストレッチ等(60分)	300円	高校生以上	希望日時に随時可。 利用講習会なし
 ルーシーダットン教室	毎週金曜日 15:00～	タイ式ヨガのポーズ・ストレッチ等(60分) 運動が苦手な方や身体が硬い方にもお楽しみいただけます 持ち物/運動のできる服装、タオル、飲み物、上履き(実際に運動をするときは裸足で行います)	300円	高校生以上	希望日時に随時可。 利用講習会なし
 すっきり骨盤体操教室	毎週木曜日 14:00～	マットを敷き、横になって行う体操がメインで、個々の柔軟性に合わせ、ウエストを捻ったり体側を伸ばしたり肩甲骨を動かしたりします(約60分) 持ち物/運動のできる服装、タオル、飲み物、上履き(実際に運動をするときは裸足又は靴下で行います)	300円	高校生以上	希望日時に随時可。 利用講習会なし
 STEPのご利用	4/5(火)・19(火) 5/5(木)・17(火) 各2時間単位9:00～21:30まで (小中学生のみの利用は17:00まで)	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	大人2時間 300円、 小中学生 2時間 150円		当日総合体育館へ
 ビーチボールSTEP	3/21(月)・26(土) 4/4(月)・9(土)・18(月)・30(土) 5/5(木)・14(土)・16(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		当日総合体育館へ ※5/5(木)は第2体育室で行います
 卓球STEP	3/21(月)・26(土) 4/4(月)・9(土)・18(月)・30(土) 5/14(土)・16(月) 各2時間単位9:30～20:30まで (小中学生のみの利用は17:00まで)	卓球の自由参加 体育館シューズ・用具は各自お持ちください	大人2時間 300円 小中学生 2時間 150円		当日総合体育館へ

※日程が変更になることがあります。詳しくは越谷市立総合体育館まで

花田苑

☎343-0015 花田6-6-2 ☎962-6999

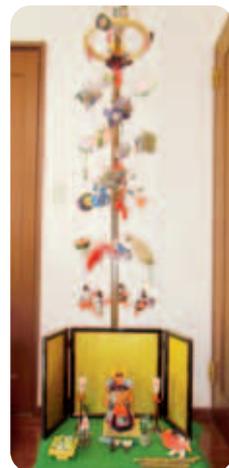
学級・講座名	開催日時	内容	参加費	対象(定員)	申込み
 開花亭茶会	3/27、4/3・17・24、5/22、6/5 日曜日 10:00～15:00	日本庭園の四季折々の風情を味わいながら、呈茶を楽しめます	一服500円 別途入園料100円 が必要です	80人	当日販売 (先着順)
 やすらぎの茶席	4/10(日)・5/29(日) 10:00～15:00	気軽に参加できるお茶席です	一服300円 別途入園料100円 が必要です	80人	当日販売 (先着順)
 「みどりの日」 無料開園	5/4(祝) 9:00～19:00(入園は18:00まで)	苑内オリエンテーリング、津軽三味線演奏(奏者:五綿雄互さん11:00～14:00～各30分程度)、オカリナ演奏(奏者:かざぐるま12:00～13:00)、盆栽相談コーナーなどを開催します	入園無料 茶席有料 (一服300円)	どなたでも ※ただし茶席は 定員100人	当日茶券販売 (先着順)

こしがや能楽堂

☎343-0015 花田6-6-1 ☎964-8700



イベント	開催日時	内容
端午の節句飾り展	5/2(月)～4(祝) 10:00～16:00 (4日は15:00まで)	玄関広場(ロビー)に端午の節句に合わせた「吊るし飾り」などを展示します。(展示約10作品)



吊るし雛と兜

こしがや 能楽堂 友の会

会員の特典

- 年2回会報を送付
- 能楽堂で開催される芸術文化事業等のお知らせの郵送
- 越谷市施設管理公社が主催、または共催・後援する事業の入場料金の10%割引など

会費 年間1,000円 入会時期 随時募集
問合せ こしがや能楽堂 ☎964-8700