

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〉 散策に出かけよう 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



春 の お す す め ス ポ ッ ト

散策に出かけよう



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、木々が生き茂る緑道、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の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
こしがや 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

【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

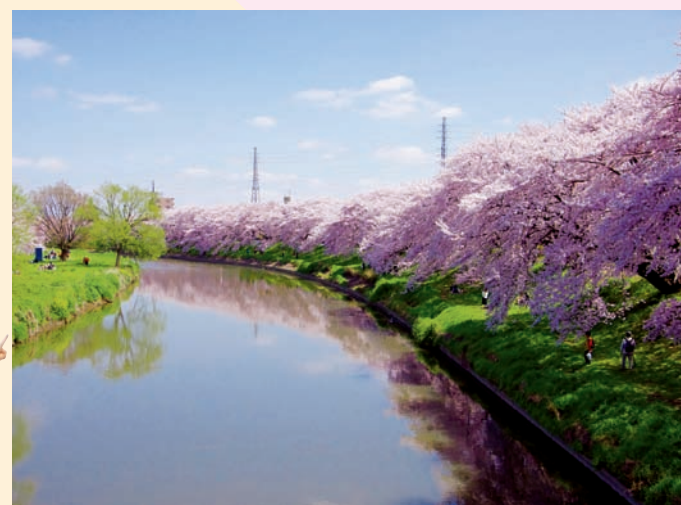
東武スカイツリーライン越谷駅西口からタロースバス「県民健康福祉村」行きで約20分
駐車場600台(臨時駐車場含む)

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ところでも好評でした。



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、花が見ごろを迎える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)には境内で野点も行われます。



私は20年以上この藤を撮影していますが、当時と同じ風景が今でも見られるというのはとても素晴らしいことだと思います。



私がおすすめします！



文教大学
写真表現サークル デジバ
ふしかわ たかし
藤川 茂司さん

私のおすすめは何とい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も誇りですね。桜の木々を見ていると、「年間頑張るぞ」という気分がささります。

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、コミュニティを取り組めることができるサービ

アクセス

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

私がおすすめします！



越谷市
広報ボランティア
かわしま けんじ
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っています。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きたい風景ですね。



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

まだまだあります 市内の見どころ

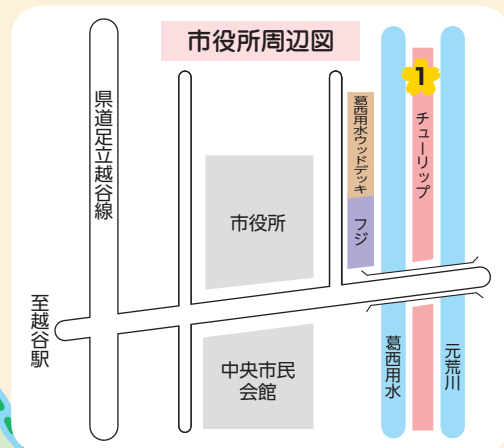
神明橋の遊歩道

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



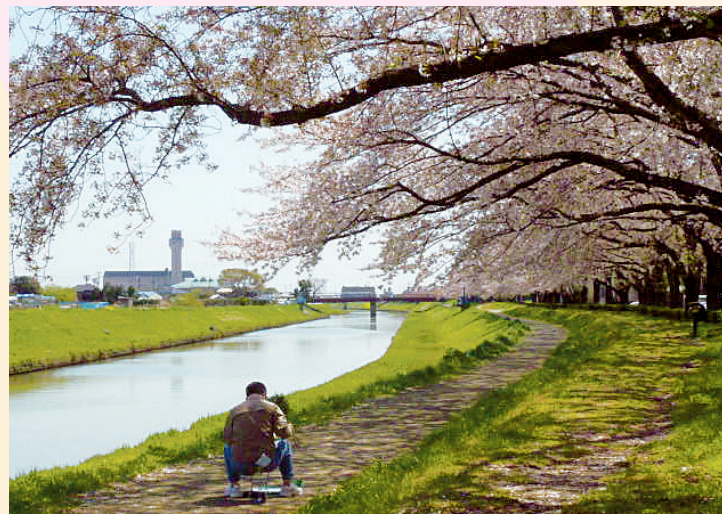
ボタン公園 (東越谷2-13-1)

4月中旬、東越谷2丁目のボタン公園で大輪のボ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 いずる
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回れるコースです。気軽にハイキング気分、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って、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。



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

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

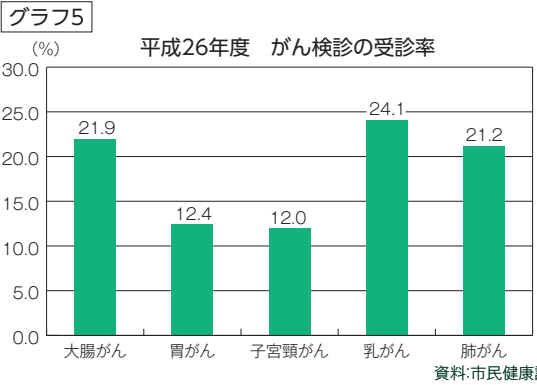
市内では11人の「こしがやのまち案内人」が活動しています。
市内の各観光スポットを、長年培った地元ならではの専門知識と、親切丁寧な説明でご案内します。費用は原則無料です(施設の入場料などを除く)。5人以上のグループまたは団体でお申し込みください。詳しくは越谷市観光協会にお問い合わせください。



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

特集

特集



「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。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

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
(科学的根拠に基づくがん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」

市では毎年、各種がん検診を実施しています

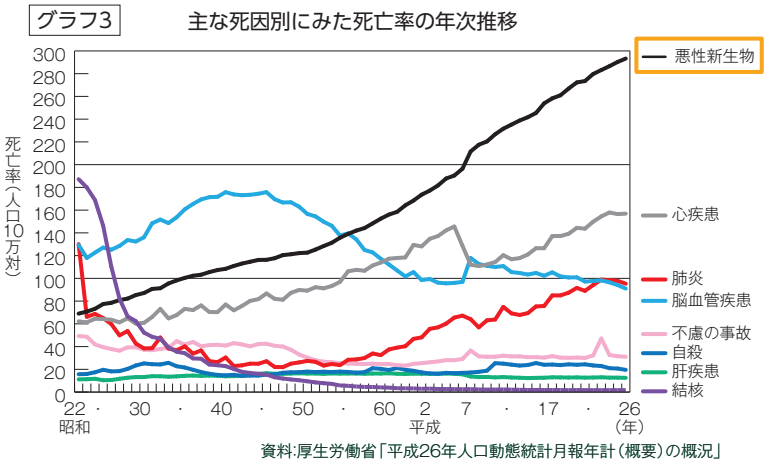
* 胃がん検診ペプシノゲン法・ピロリ菌抗体検査(血液検査)は40・45・50・55・60・65・70・75歳の希望者が対象です

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



国全体の医療費は膨大 受療・患者も多数



生活習慣病を知る

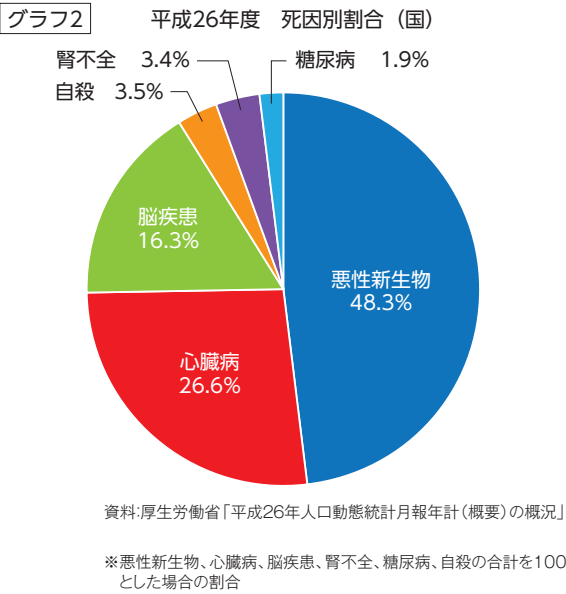
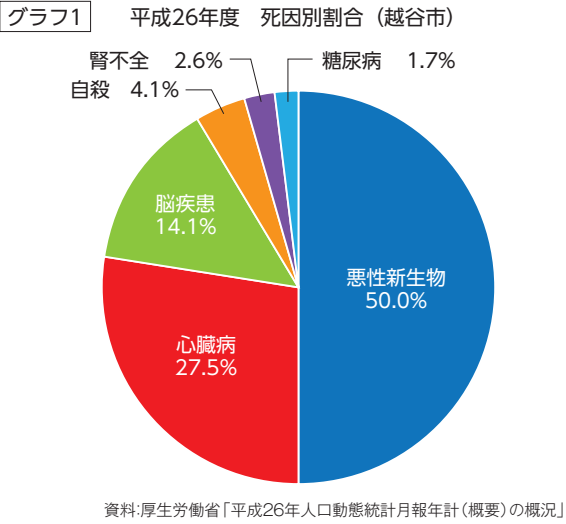
～元気に長生きするために知っておきたいこと～



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



市民の2人に1人ががんで死亡

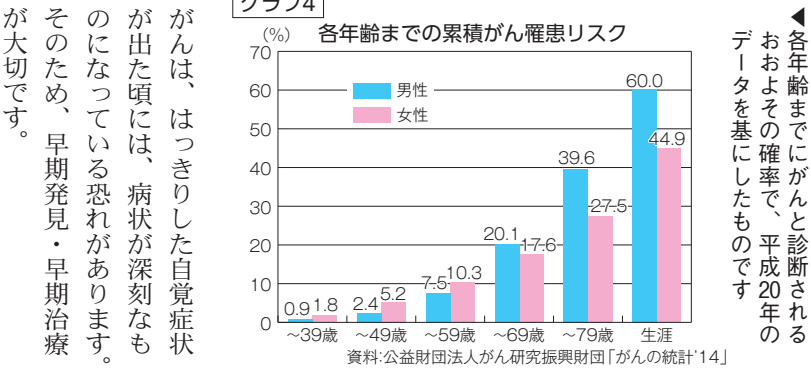
平成26年度の市民の死因の第1位は悪性新生物(がん)で、2人に1人ががんで亡くなっています。次いで心臓病が27.5%、脳疾患が14.1%となっています。国(グラフ1)の状況もほぼ同じです。国(グラフ2)の統計でも、主な死因の年次推移を見ると、悪性新生物(がん)は一貫して増加しており、昭和56年以降、死因順位第1位です(7面・グラフ3)。そしてその死亡率はほかの病気をはるかに上回り続けています。

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)。あなたにも忍び寄っているかもしれないがん。かかるとは怖い。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」

各年齢までにがんと診断される割合を、平成20年のデータを基にしたものです。

年に1度は健康チェック！ 特定健診・特定保健指導

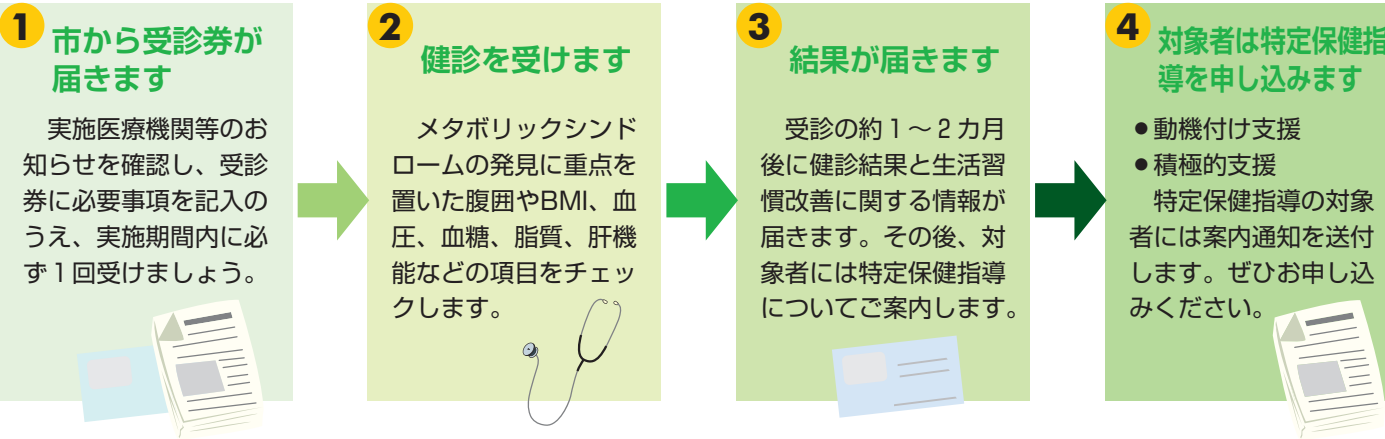
特定健診は、生活習慣病を予防するために、メタボリックシンドロームなどを早期発見し、生活習慣の改善につなげるための健診です。

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

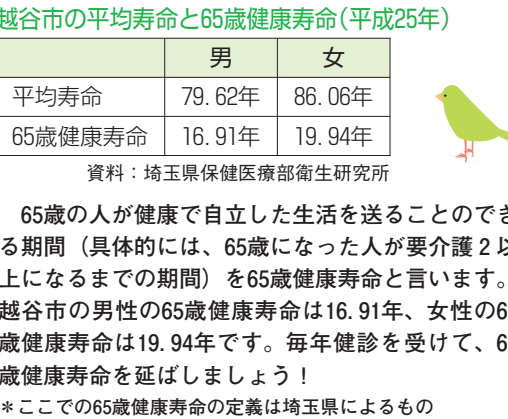
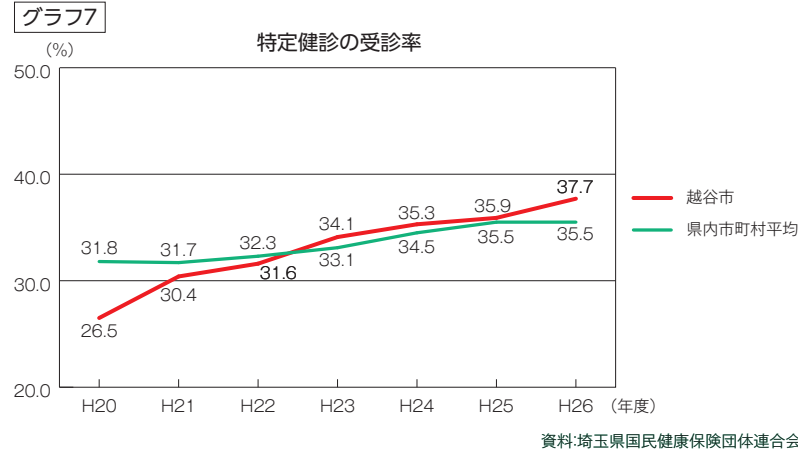
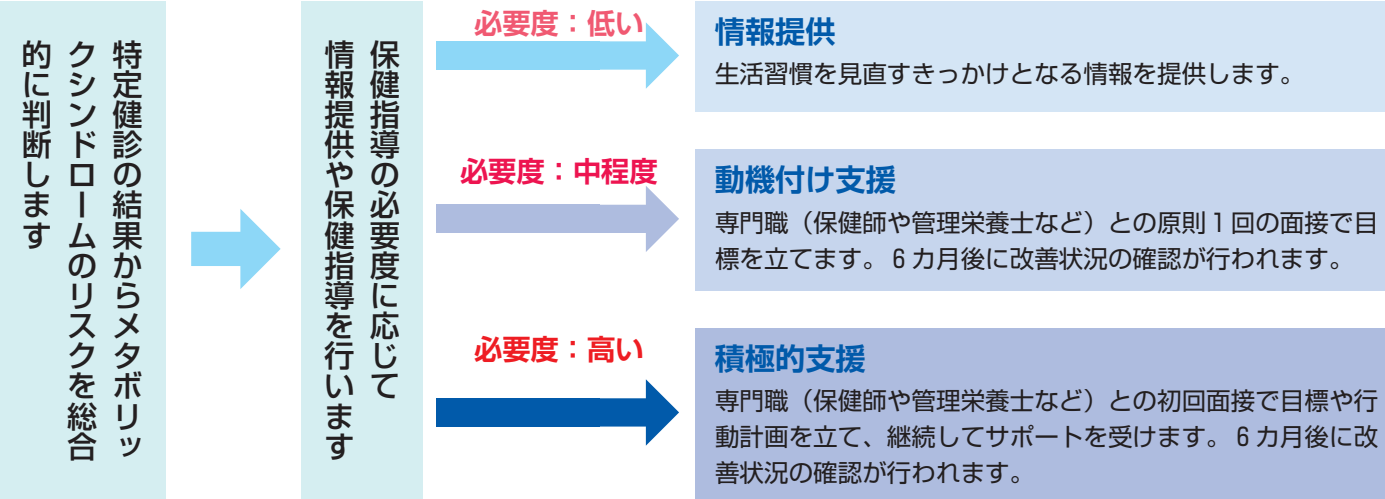
特定健診の流れ

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



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

生活習慣病を知る

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

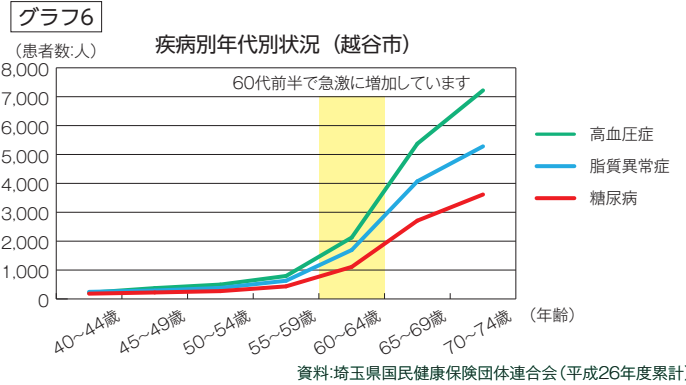
資料：埼玉県国民健康保険団体連合会

併症が起きている可能性があります。例えば糖尿病の代表的な合併症としては、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。

***レセプト分析からわかること**
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 60代前半から急激に増加

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



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が、9割以上の対象者が未受診で、特定健診は6割以上の対象者が未受診で、特定健診を受けることで早期発見

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生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)



生活習慣病で怖いのは合併症

初期の自覚症状がないまま進行

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。

健診を受けることで早期発見

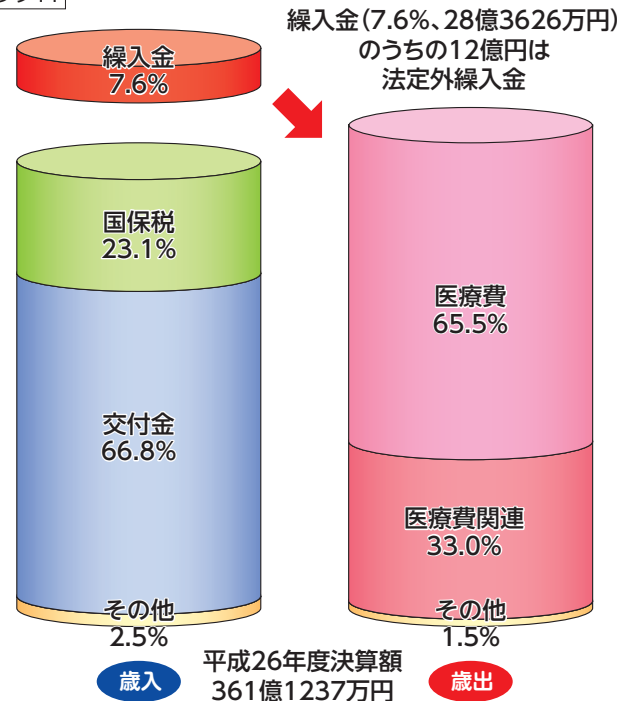
定保健指導は9割以上の対象者が未実施となっています。病気になるように、また病気になることも重症化しないように生活習慣の改善を心がけ、健康な生活を送りましょう。

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

グラフ11



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参加している方でも、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人となることが推計されています。

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

左のグラフです。歳入のうち23・1%が国保税、66・8%が国や県からの交付金等、その他が2・5%です。残りの7・6%が繰入金ですが、繰入金28億3626万円のうち、12億円が法定外繰入金となっています。

国保会計は、医療保険という特定の事業の運営を行うもので、市の一般会計から独立しています。そのため、本来であれば歳出に見合う財源を確保する必要がありますが、国保税や国・県からの交付金等だけでは対応できず、地域の医療保険を守るために、やむを得ず一般会計から法定外繰入金を繰り入れています。その

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。

今後このペースで伸び続けると、国保財政を悪化させるだけでなく、市のほかの事業に大きな影響を与えることになります。

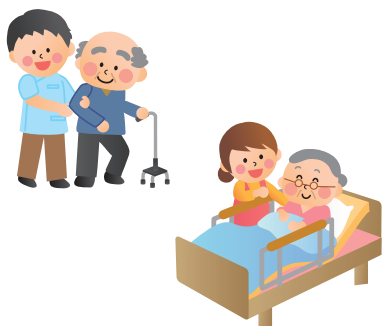
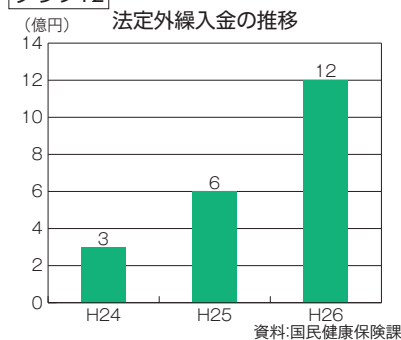
高額な医療費が財政を圧迫

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気、重症化する前に対応できる病気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、各種健診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

グラフ12



医科入院外はそれぞれ約97億円、歯科は約22億円、調剤は約59億円といずれも高額です。

疾病大分類別に医療費をみると、入院では新生物（がん等）の割合が19・9%と最も高く、次いで循環器（高血圧・脳梗塞・心疾患等）が19・1%となっています。外来では循環器が15・9%と最も高く、次いで内分泌（糖尿病等）が14・1%となっています。

資料: 埼玉県国民健康保険団体連合会

グラフ13

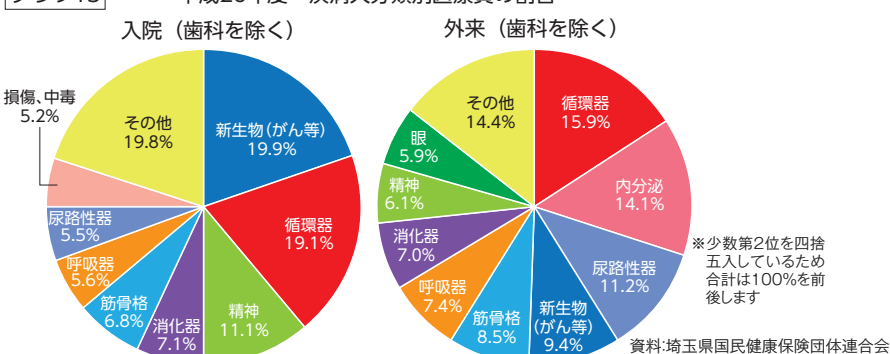


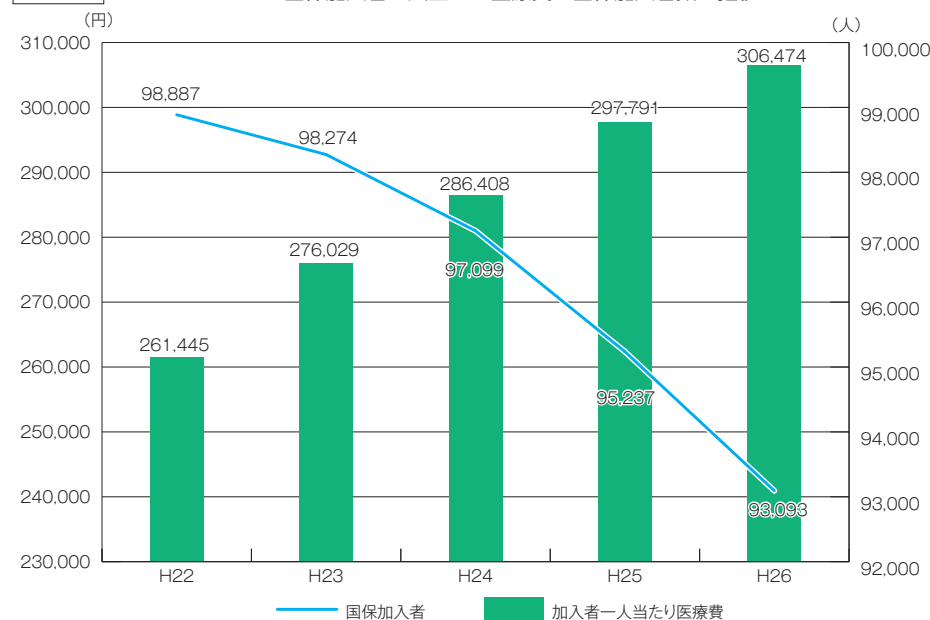
表2

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

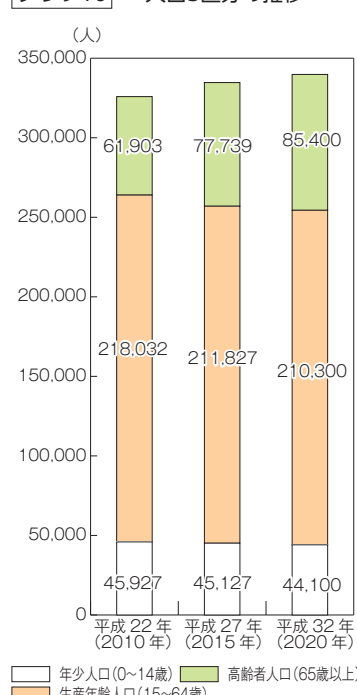
資料: 平成26年度国民健康保険事業状況 (速報値)

グラフ8



※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

グラフ10



※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

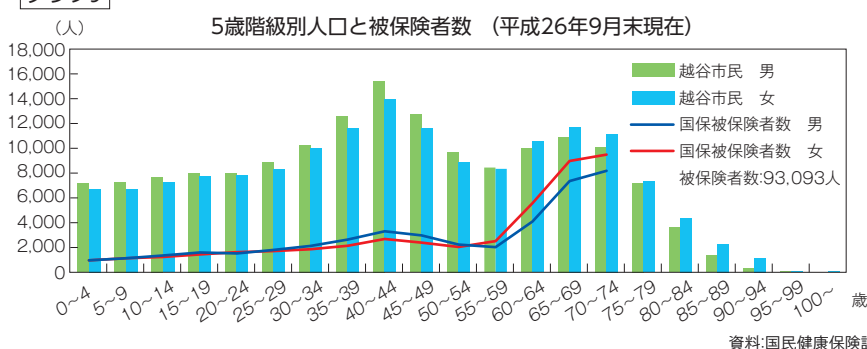
65歳〜74歳の被保険者数とその割合の推移

	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)

グラフ9



危機に瀕する国保財政

国保

ピンチです! 増え続ける医療費

国民健康保険とは、病気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

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。

65歳〜74歳の被保険者は今後も増加

一般会計から繰り入れて医療費等に充てています。

11面に続く

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
- ☐ だるさがするときがある
- ☐ 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ときがある
- ☐ 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
- ☐ 夕食時にたっぷりと食べる
- ☐ 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。

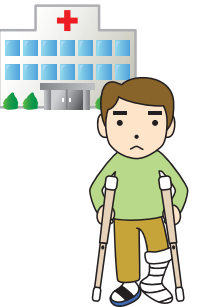
ジェネリック医薬品の
利用率

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

*相談は無料、秘密は厳守します。来所を希望される場合は、事前に下記へ
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。



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



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・届出に関すること
	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

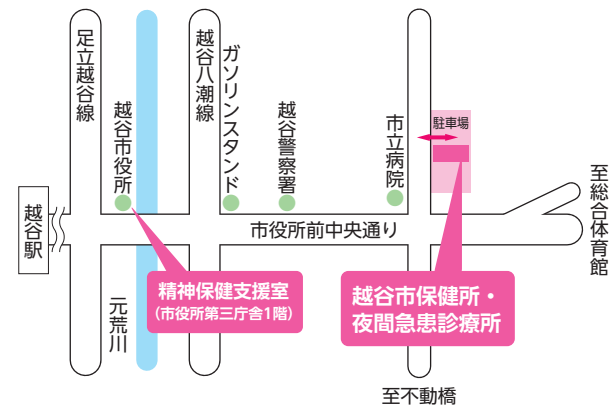
越谷市保健所のご案内

〈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

*薬の処方は、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



「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？』をちよつ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。



渡邊さん愛用のラケット。時には試合中に折れることも。



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

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！

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を迷い始めてしまって。それなら個人がメインのバドミントンに専念しようと思ったのが小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

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

から夕方まで練習というバドミントン漬けの日々がスタートしました。それは高校生の現在も変わりがなく続いているそうです。

「中1のときは朝起きるのが本当につらかったけど、いまはすっかり慣れました。埼玉栄は常に試合形式で練習をするんですが、それがとても自分に合っている。試合に勝つためにどうすればいいのかが、自分のどのプレーが良くて、どのプレーが悪いのかを常に考えながら実践するのがすごく楽しいし、ためになります。バドミントンは相手とのかけ引きが重要なスポーツだから、強くなるためには考えなくちゃ絶対ダメ！」という渡邊さん。

また考えることと同様に、周りの人からのアドバイスを聞くこともすごく大切にしていると言います。今までで一番考えさせられた

アドバイスは、埼玉栄の先輩でありロンドンオリンピックに出場した田児賢一選手からのキツイ一言。「中3のとき、田児選手と試合をさせてもらい、実力の差はあったものの、自分としては良いプレーができた！という手応えがあったんです。けれど、試合の後にアドバイスをもらいに行ったら、『全然ダメ』と一言。君のプレーには無駄なフエイントや無意味な動きが多すぎて、世界のトップ選手よりも難しい戦い方をしている。もっとシンプルにやらないか！と言われ、ものすごくショックでした。でも渡邊さんはそのアドバイスをしっかりと受け止め、自分のショットや動きのクセを直し、それまでのスピードで攻めまくるプレーから『緩急を使い分けるプレー』に変えていきました。

強化選手になって五輪への思いが強くなった

渡邊さんは昨年、日本バドミントン協会が定める東京オリンピック強化選手8人のうちの1人選ばれました。

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！ 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きます。
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

【ミラクルの木工教室Ⅰ】
日時：4/16(土) 9:30～12:00
内容：分解して持ち運びもできる、「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)

【ミラクルの木工教室Ⅱ】
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)

【ウィークエンド科学探検教室①】
日時：4/7(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 30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)

【動物たちのひみつを知ろう】
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：【セバククロのひみつ】
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人
参加費：無料 申込み：5/18(水) 9:00～(電話可)

イベントガイド GUIDE

科学技術体験センター

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：分解して持ち運びもできる、「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)

【ミラクルの木工教室Ⅱ】
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)

【ウィークエンド科学探検教室①】
日時：4/7(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 30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)

【動物たちのひみつを知ろう】
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：【セバククロのひみつ】
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人
参加費：無料 申込み：5/18(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。

	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

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) ②14:00～
科学工作体験 ①11:30～ ②15:30～ …実験室
*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、定員等に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。

	科学実験体験	科学工作体験
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?	小4～大人 手作りマジック 小1～小3 手づくりマジック
4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 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
5月	小4～大人 蛍の光を作ろう 小1～小3 ホタルスライム	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
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	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

広告

まずは **無料** 体験レッスンへ!

英語を学ぶなら、COCO塾。



COCO塾 南越谷校

048-961-7640
JR南越谷駅 徒歩3分



超初心者から資格取得の方まで大歓迎!

パソコンを始めるチャンス!!

～東京パソコンアカデミー4つの特徴～

- ①安心の月謝制 1時間1,620円
- ②完全個別指導
- ③充実の講座数
- ④時間割は自由設定

Word、Excel、インターネット
デジタルなど、パソコンで
学びたいこと、何でもご相談
ください。



★無料カウンセリング(30分程度)受付中!

今なら **入会金5,400円無料** ♪ 5/25(水)まで

南越谷駅・新越谷駅より徒歩3分

越谷市南越谷1-15-1 南越谷ラクーナ5F

東京パソコンアカデミー新越谷校 048-990-7777

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～

4/23(土)発売
時 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(2階席指定区域)は着席での鑑賞となります。

郷ひろみ
Hiromi Go Concert Tour 2016

4/24(日)発売
時 6月19日(日)開演17:00
料 全席指定 ¥7,500
※3歳以上有料(3歳未満入場不可) ※1コール2枚まで

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
時 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
※入場不可

「おかあさんといっしょ」ポコポコッテイトがやってきた!!

4/10(日)発売
時 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
時 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
時 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
時 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「ドン・キホーテの夢」」

3/20(日)発売
時 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
時 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)

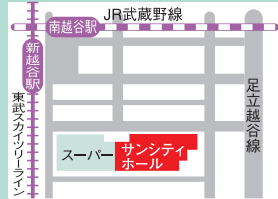
イベントガイド GUIDE

越谷コミュニティセンター

サンシティ

985-1111(代)

ホームページアドレス <http://www.suncityhall.jp>



チケット予約専用電話
0985-1112

施設使用申込電話
0985-1111

開館時間 9:00～21:30
休館日は年末年始(12/29～1/3)のみです

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」

5/21(土)発売
時 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 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!～

6/25・7/2・7/18・7/25・7/29・7/30
※原則、全日程参加
時 13:00～16:00
講 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 ④4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。

「まんまるよくシステム」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

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・フェアバリット・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 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 入場無料 ※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 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」、舞囃子「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 開演14:00
料 全席指定
S席 ¥5,800
A席 ¥4,800
※入場不可

サンシティ名画劇場

時 ①10:00 ②14:00 ③18:30
料 ¥1,000
※割引券をお持ちの方は200円引き

3 18・19(金・土)

きみはいい子

4 22・23(金・土)

at Home アットホーム

5 27・28(金・土)

ボーイ・ミーツ・girl

6 24・25(金・土)

岸辺の旅

もしもの時の心のそなえ

家族葬など葬儀施行はお任せ下さい
安心の絆とし “こでまりの会”
入会金 **1万円** だけで会員になれます

完全予約制です 越谷駅 東口 徒歩0分

談話室 こでまり

会議をして・・・
食事をして・・・
カラオケで疲れを癒しましょうヨ!
お誕生会・接待等グループの会合に!
皆様の談話室としてお楽しみ下さい



(株) サマリア 0120-033-207
越谷市蒲生茜町20-4

談話室 こでまり 電話 048-961-3255
越谷市弥生町3番25号 高橋ビル 5階

*各催物については、サンシティへ問い合わせください。また、内容・料金等については一部変更になる場合があります。
時日時・期間 会場 出演者 講師 演目・曲目 内容 料 入場料・参加費 対象・定員 申込み 未就学児童

広告

●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・ヒマワリこども音楽会、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 階のプチ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

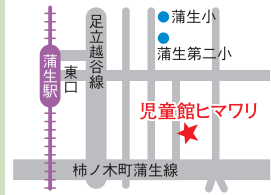
※開催日時が重なる事業への重複申込はできません。クラブの詳細日程は 3 / 15 (火) 発行予定の「児童館ヒマワリクラブ
員募集」をご覧ください。

イベント
GUIDE

児童館ヒマワリ

☎986-3715

開館時間
9:00～17:00



☎343-0842 蒲生旭町11-35



休館日(4月～6月)
月曜日(祝日を除く)
5 / 10 (臨時休館)

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
◇「新聞紙で思いつきりあそぼう!」
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

ミルキーママ・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 ① 4 / 16 ・ ② 5 / 21 ・ ③ 6 / 18
(いずれも土曜日) 13:30～15:00
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 ① 4 / 5 (火) ② 5 / 6 (金)
③ 6 / 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
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。

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 ① 4 / 17 (日) ② 6 / 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 ① 4 / 3 (日) ② 5 / 22 (日)
いずれも 9:00～電話受付

ふれあい科学教室

日 時 ① 4 / 24 (日) ② 5 / 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 ① 4 / 10 (日) ② 5 / 8 (日)
いずれも 9:00～電話受付

イベント
GUIDE

児童館コスモス

☎978-1515

開館時間
9:00～17:00



☎343-0042 千間台東2-9



休館日(3月～6月)
月曜日(祝日を除く)
5 / 17

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、ネオステン
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。

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

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 「コスモスプラトンボを作ろう」
対 象 小学生以上
参加費 無料
申込み 当日参加自由
※13:30以降の入室はできません。
※ 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

※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 高い工事品質 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みます

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】 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：水泳帽子の着用が必要です

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

GUIDE

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 ① 14 : 00 ~ ② 19 : 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 4 月 4 (月) ・ 11 (月) ・ 18 (月) ・ 25 (月)
館 5 月 2 (月) ・ 9 (月) ・ 16 (月) ・ 23 (月) ・ 30 (月)
日 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

GUIDE

老人福祉

ひのき荘

☎ 973-7903



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 (うばぎ)、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・大相模にお問合せください。

(☎ 048-990-0753)

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

* 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

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



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 FAX 048-838-7570

☎ 0120-65-4192

詳しくは 基金星 で 検索

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

〒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

建設業免許/埼玉県知事免許(般 23)第 30412 号

(公社) 埼玉県宅建物取引業協会会員

(公社) 首都圏不動産公正取引協議会会員

◆ 定休日 毎週水曜日、第 1・第 3 火曜日

◆ 営業時間 AM 10 : 00 ~ PM 8 : 00

◆ HP <http://www.ss-j.co.jp>

◆ E-mail info@ss-j.co.jp



埼玉相互住宅

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



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

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)

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