






こしがや

大好き 越谷産いちご



	冬に輝く赤い宝石 越谷産いちごを食べよう！	2
	〈まちは楽しい宝島〉 品数豊富！新鮮で安い！“誰でも”自由に買い物ができる越谷市場に行こう！	6
	あなたの力を必要としている人がいます 成年後見制度と市民後見人	8
	こしがや“彩り”レシピコンテスト2019	12
	JAXA追跡ネットワーク技術センターSSAシステムプロジェクトマネージャ 松浦 真弓(まつうら まゆみ)さん	16

生涯学習
メニュー
トライ
TRY
折り込まれて
います

3 いちご工房 木村屋

所在地 恩閑320
☎080-5416-9674

◆期間/1月上旬～5月末日 ◆時間/午前10時から(いちごが無くなりしだい終了) ◆定休日/月曜・金曜日 ◆料金/大人(小学生以上)1,800円、小人(3歳以上)1,200円 *30分食べ放題

2 やまちゃんふぁーむ 『いちご畑』

所在地 恩閑新田111
☎070-5020-9250

◆期間/12月下旬～5月下旬 ◆時間/午前10時から(いちごが無くなりしだい終了) ◆定休日/月曜・金曜日 ◆料金/大人(小学生以上)2,200円、小学生1,800円、小人(4歳以上)1,200円 *60分食べ放題

1 いちご工房 ひらかた

所在地 平方1685
☎080-5491-0015

◆期間/12月中旬～5月末日 ◆時間/午前10時から(いちごが無くなりしだい終了) ◆定休日/月曜・金曜日 ◆料金/大人(小学生以上)1,800円、小人(3歳以上)1,200円 *30分食べ放題

4 ストロベリーガーデン おぎしま

所在地 小曾川294
☎080-5443-1583

◆期間/1月上旬～6月上旬 ◆時間/午前10時から(いちごが無くなりしだい終了) ◆定休日/月曜・金曜日 ◆料金/大人(小学生以上)1,900円、小人(3歳以上)1,000円 *30分食べ放題

5 いちご園 ラフリーズ

所在地 花田1-2-6
☎080-7033-0657

◆期間/1月上旬～6月上旬 ◆時間/午前10時から(いちごが無くなりしだい終了) ◆定休日/月曜・火曜日 ◆料金/大人(小学生以上)2,000円、小人(3歳以上)1,200円 *30分食べ放題

6 越谷いちご 須賀農園

所在地 増林1040 (カーナビで検索する場合は、増林3786)
☎973-7815

◆期間/1月上旬～5月末日 ◆時間/午前10時から(いちごが無くなりしだい終了) ◆定休日/月曜・火曜日 ◆料金/大人(小学生以上)2,000円、小人(3歳以上)1,200円 *30分食べ放題

7 越谷 ストロベリー

所在地 相模町2-299
☎090-6936-2595

◆期間/1月中旬～5月末日 ◆時間/午前10時から(いちごが無くなりしだい終了) ◆定休日/月曜・火曜日 ◆料金/大人(小学生以上)1,900円、小人(3歳以上)1,400円 *30分食べ放題

越谷いちごタウン だけじゃない! いちご観光農園

*時期により料金が変わります

8 せんびき 千足 いちご園

所在地 東町5-340 (カーナビで検索する場合は、東町5-349)
☎070-6431-1115

◆期間/12月下旬～6月上旬 ◆時間/午前10時から(いちごが無くなりしだい終了) ◆定休日/月曜・金曜日 ◆料金/大人(小学生以上)1,900円、小人(3歳以上)1,300円 *30分食べ放題

9 エイチエムビー HMP ベリーファーム

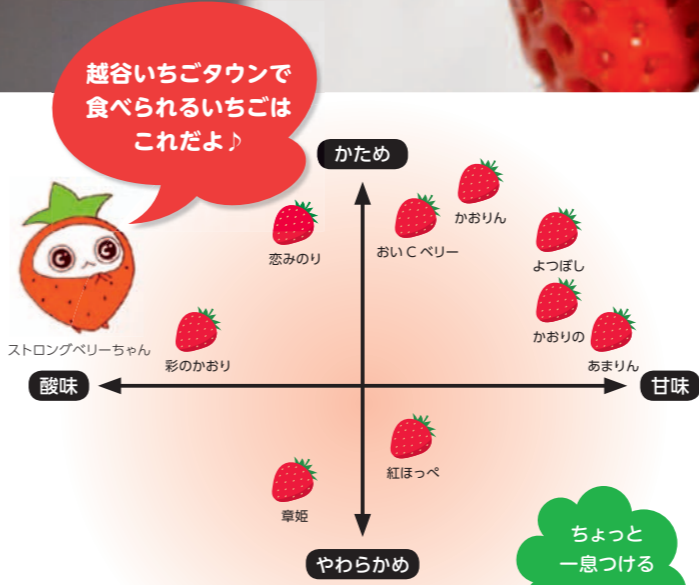
所在地 北後谷556-1 (カーナビで検索する場合は、北後谷579)
☎070-5542-6593

◆期間/1月5日～6月上旬 ◆時間/午前10時から(いちごが無くなりしだい終了) ◆定休日/月曜・金曜日 ◆料金/大人(小学生以上)2,000円、小人(4歳以上)1,500円 *30分食べ放題



冬に輝く赤い宝石 越谷産いちごを 食べたい!

赤く輝く宝石のように、いちごがおいしく暮る季節がやってきました。今号では、いちご狩りが楽しめるスポットや、いちごをぜいたくに使用した魅力的なスイーツを紹介します。
*表示金額は、すべて税込みです。
(問合せ) 農業技術センター ☎969910120



カフェスタンド

いちごスムージー 500円

ストロベリーテラス

かわいい写真が撮れるよ!

いちごの帽子をかぶるイオンチアーズクラブの子どもたち

*市では、イオン㈱との地域連携協定により、小学生を対象としたイオンチアーズクラブの皆さんにいちごの栽培が体験できる環境を提供しています

約2ヘクタールの広大ないちご狩り園

越谷いちごタウン

- 〈所在地〉 増森 1-41
- 〈開園期間〉 令和2年(2020年)1月3日(金)～5月31日(日)
- 〈開園時間〉 午前10時から(予約した方優先。いちごが無くなりしだい終了)
- 〈休園日〉 1月3日～2月29日…月曜・金曜日(1月3日は開園) 3月1日～4月30日…月曜日 5月1日以降…無休(ただし、臨時休園あり)
- 〈料金〉 大人(小学生以上):2,200円、小人(3歳以上):1,200円 *45分間食べ放題 *時期により料金が変わります
- 〈交通機関〉 東武スカイツリーライン越谷駅東口から朝日バスの「増林地区センター」行きのバスで「増林地区センター」下車、徒歩約5分
- 〈予約方法〉 右記の二次元コードから越谷いちごタウンのホームページにアクセスし、予約できます
- 〈問合せ〉 越谷いちごタウン ☎965-1514



越谷いちごタウン



ケーキとコーヒーの店 バイカール コゲツ
『フルーツ貼り付け盛りケーキ(左)』『苺のタルト(右)』

「フルーツ貼り付け盛りケーキ」は、越谷産いちごの香りと甘みを存分に味わえるコゲツのオリジナルケーキです。クリスマス期間中は販売していません。
 *越谷産いちごの入荷が無いときは販売していません

〈所在地〉 南町 3-10-30
 〈営業時間〉 10:00 ~ 20:00
 〈定休日〉 水曜日
 〈価格〉 4,104円~(左)、3,240円(右)。
 いずれも 5号サイズ
 〈問合せ〉 ☎ 987-6252



ガーヤちゃんの蔵屋敷『いちご雪』

「いちご雪」は、「旬感凍結」した越谷産いちごを丸ごと削り出し、雪のような新食感が味わえるスイーツです。

〈所在地〉 弥生町 505-2
 〈営業時間〉 9:30 ~ 19:30
 (いちご雪を販売している蔵かふえは 10:00 ~)
 〈定休日〉 月 2 回、年末年始
 〈価格〉 539 円
 〈問合せ〉 ☎ 940-5550



ストロベリーガーデンおぎしま
『いちごサイダー』

「いちごサイダー」は、越谷産いちごのほのかな甘みと香りが炭酸とともに鼻から抜ける、すっきりとした炭酸飲料です。
 *ラベルは異なりますが、中身は同じです

〈販売場所〉 ストロベリーガーデンおぎしま、越谷いちごタウン、グリーン・マルシェ
 〈価格〉 330 円 (250ml)
 〈問合せ〉 ストロベリーガーデンおぎしま ☎ 080-5443-1583
 越谷いちごタウン ☎ 965-1514
 グリーン・マルシェ ☎ 963-3003



(株)パティスリー・ビズ・ショコラ『スペシャルショートケーキ』

「スペシャルショートケーキ」は、ふわふわでしっとりしたスポンジに越谷産いちごの香りがよく合う一品です。
 *越谷産いちごの使用は 12 月 ~ 5 月

〈所在地〉 新越谷 2-13-4
 〈営業時間〉 11:00 ~ 19:00
 〈定休日〉 火曜・水曜日
 〈価格〉 390 円
 〈問合せ〉 ☎ 989-0141



パティスリー・カペル
『こしがや苺いち笑(左)』『越谷いちごの森(右)』

「こしがや苺いち笑」は、越谷産いちごのバタークリームを使用したダックワーズ。「越谷いちごの森」は、シナモン生地で越谷産いちごのジャムをはさんだ焼き菓子です。

〈所在地〉 東越谷 9-2-2
 〈営業時間〉 10:00 ~ 19:00
 (6月~9月は 9:00 ~ 19:00)
 〈定休日〉 月曜日
 〈価格〉 いずれも 172 円
 〈問合せ〉 ☎ 965-1100



地場野菜イタリアン カポナータ
『苺のかけジャム(左)』『越谷産苺のパウンドケーキ(右)』

「苺のかけジャム」は、ドレッシングのようにかけて使う新感覚のジャムです。その「苺のかけジャム」を使用した「越谷産苺のパウンドケーキ」は、カポナータの新商品です。

〈所在地〉 東越谷 6-24-3
 〈営業時間〉 11:30 ~ 15:00、18:00 ~ 22:00
 〈定休日〉 水曜日
 〈価格〉 550 円 ~ (左)、1,600 円 (右)
 〈問合せ〉 ☎ 967-0077



スマートフォンアプリのLINEを
ストロングベリーちゃんの
スタンプで飾ろう

越谷市農業団体連合会観光農園部会では、観光農園を多くの人に知ってもらおうと、越谷産いちごのPRキャラクター「ストロングベリーちゃん」のLINEスタンプを販売しています。

〈販売価格〉 120 円 (40 種類のスタンプが使用できます)
 〈購入方法〉 下記の二次元コードからアクセスし、購入できます。



〈問合せ〉 農業技術センター
 ☎ 969-0120

お家で作れる!!
冷凍いちごを使った
簡単レシピ「スムージー」
 冷凍いちご、氷、牛乳、砂糖をミキサーに入れます。冷凍いちごが細かくなりすぎない程度に混ぜて完成です。



冷凍いちご

〈営業時間〉 午前9時30分~午後5時
 〈定休日〉 毎週水曜日、年末年始ほか
 〈問合せ〉 グリーン・マルシェ
 ☎ 963-3003、
 グリーン・マルシェ2号店
 ☎ 972-4566



増林にあるグリーン・マルシェ

◆**グリーン・マルシェ/グリーン・マルシェ2号店**
 12月中旬になると、越谷産いちごが店頭に並び始め、越谷産いちごを買い求める方々にぎわいます。
 また、いちごのおいさが一年中味わえる冷凍いちごも人気です。

越谷産いちごが買えるお店

質問1 いちごが最もおいしいくなるのはいつごろ?
 いちごは、花が咲いてから赤く実るまでの期間が30日を超えると甘くなる果物です。品種によって異なりますが、赤く熟すには、日中の積算温度が500度~550度必要なので、寒くなる1月下旬~3月上旬がいちごのおいしさを最大限楽しめる時期です。

質問2 おいしいいちごの見分け方は?
 品種にもよりますが、縦長で丸い真っ赤ないちごは、品種ごとの甘味や酸味などのよさを感じることができません。

質問3 いちごのおいしい食べ方は?
 先端の方が甘いので、へた側から食べた方がおすすめといわれています。ですが、私としては、赤い先端の部分から食べて、いちごの甘さのインパクトを感じてほしいです。

質問4 どうすればいちごをつまみ摘めるの?
 人差し指と中指でへたの上の部分をつまみ、上方向にひねると簡単に摘むことができます。

いちご農家さんに聞いた
いちごの豆知識

越谷市農業団体連合会
 観光農園部会
 会長 石塚由将さん

株式会社越谷いちごタウン
 代表取締役 荻島元治さん

福引き
参加引換券
令和元年12月21日(土)開催分
(切り離し無効)



★
ふぐ・鮮魚
新和商事(株)

営業時間 5:30 ~ 10:30

ふぐ調理師の免許を持った店主が仕入れる天然のふぐが人気。



天然とらふぐ
時価



★
鮮魚・総合卸
株フジシゲ

営業時間 6:00 ~ 18:00

鮮魚や肉、野菜のほか日用雑貨まで何でもそろそろ総合卸。



マグロぶつ切り
540円/1パック



★
鶏卵類
株須賀商店

営業時間 5:00 ~ 11:00

餌にパプリカを使用しているため、黄身が鮮やかなオレンジ色の「こだわり卵」が人気。



こだわり卵
300円/1パック



★
食品・玩具
有桜庭商店

営業時間 6:00 ~ 12:00

懐かしさにあふれる店内には、子どもの頃に食べた駄菓子がぎっしりと並ぶ。PayPay 加盟店。



お菓子の詰め合わせ
108円から/1袋



★
種類
クリタデイリーフーズ

営業時間 6:00 ~ 12:00

小・中学校の給食で使用しているクリタの麺。懐かしい味を自宅で楽しむことができる。



やきそば
820円/2kg



★
総合食品
大洋食品(株)

営業時間 7:00 ~ 15:00

調味料、酒、冷凍食品のほか、飲料や漬け物などがそろそろ。



漬け物各種
1,350円から/9kg



★
金物器器・陳列器
大谷道具店

営業時間 4:00 ~ 14:00

業務用の容器や調理器具のほか、お菓子作り用のカラフルなカップなどがそろそろ。



ステンレス寸胴鍋
20,240円/36cm



★
のり・お茶
株丸山海苔店

営業時間 7:00 ~ 12:00

高級寿司店や歌舞伎役者などの著名人から愛されている一級海苔が数多くそろそろ。



佐賀の初うみゴールド
650円/1袋



★
総合食品
C&Cタジマヤ
越谷市場支店

営業時間 6:00 ~ 14:00

広い売り場には、食品や日用雑貨などがそろそろ。PayPay 加盟店。



★
包装資材
有マルミ越谷店

営業時間 6:30 ~ 15:00

食品関係の食べられない物屋。お祭りです使用する資材がそろそろ。



お弁当に便利なソフトケース各種
495円から/1袋 500枚



★
陶磁器
福田陶器(株)

営業時間 6:45 ~ 12:00

陶器の食器のほか、土鍋などの調理器具もそろそろ。



土鍋
2,700円/7号サイズ



★
日用雑貨
総合雑貨岡政

営業時間 6:00 ~ 11:00

ゴミ袋や電球のほか、一般用から業務用までのさまざまな洗剤がそろそろ。



パワークリーナー
2,035円/4.5L



品数豊富！新鮮で安い！
“誰でも”自由に買い物ができる
越谷市場に行こう！

昭和59年に越谷市・草加市・三郷市・八潮市にあった市場を統合して、越谷総合食品地方卸売市場(通称・越谷市場)ができました。今号では、誰でも自由に買い物を楽しむことができる越谷市場を紹介します。ぜひ、足を運んでみてください。*表示金額は、すべて税込みです(問合せ) 株式会社東部流通センター ☎ 987-3100

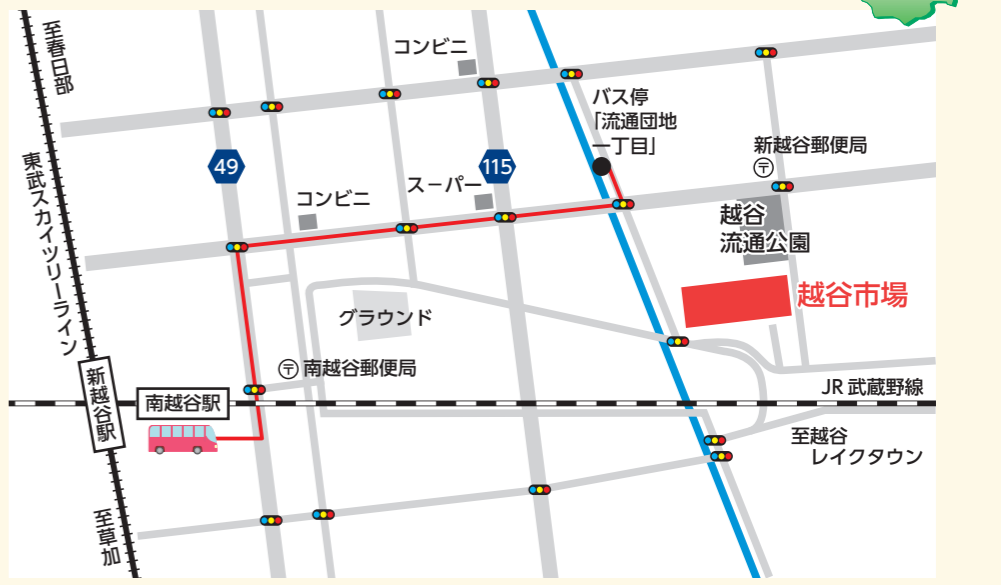
越谷市場に行こう！

イベント情報

◆年末大売り出し
〈日程〉12月26日(木)~30日(月)、午前7時ごろ~正午ごろ。期間中は無休
〈内容〉正月用の食材や雑貨の大売り出し

◆市場サービスデー
〈日程〉毎月第2・4土曜日(12月28日を除く)、午前8時ごろから
〈内容〉福引き抽選会を開催します。当日、加盟店で買い物した際のレシートまたは領収書の合計金額が1,000円以上で1回参加できます

*商品が無くなりしだい終了
*加盟店は、一覧の店舗名の上に「★」がついています



越谷市場へのアクセス
所在地 流通団地3-2-1
交通 東武スカイツリーライン新越谷駅東口・JR武蔵野線南越谷駅南口からタローズバスの「東埼玉テクノポリス」または「松伏ターミナル」行きのバスで「流通団地一丁目」下車、徒歩約8分

★
食肉・肉加工品
アンデス食品(株)

営業時間 6:00 ~ 11:30

全国各地から取り寄せた黒毛和牛やブランド和牛がそろそろ。

各種和牛

★
青果・果実
有(大浦)商店

営業時間 6:00 ~ 11:00

越谷ねぎや、これから旬のみかんなど、豊富な農産物がそろそろ。

みかん
540円/1パック

12月21日(土)、午前8時ごろから開催
福引き抽選会の参加券がもらえる！

この冊子を持って越谷市場に行くと、先着200人の方に福引き抽選会(12月21日(土)、午前8時ごろから開催)に参加できる券を1冊につき1枚(1人1枚まで)プレゼントします！
参加券の引き換え場所は、(株)フジシゲ向かいの憩いの広場です。

あなたの力を必要としている人がいます

成年後見制度と市民後見人

日頃、私たちは自分のお金のこと、身の回りのことを自分で考え生活しています。ふとしたとき、思ったことはありませんか。「自分でできなくなったら(判断できなくなったら)どうしよう」と。今号では、1人で判断が難しくなった方を法的に保護する成年後見制度の仕組みと、その中でも身近な強い味方市民後見人について紹介します。

〈問合せ〉 障害福祉課 ☎9633119164、地域包括ケア推進課 ☎9633119163

成年後見制度を ご存じですか

成年後見制度は、介護保険制度と併せて平成12年にスタートしました。認知症や知的障がい、精神上的の障がいがあることなどによって、判断能力が十分でない方の利益を守るための制度です。

判断能力が十分でなくなると、不動産や預貯金などの財産管理をすることが難しくなります。また、介護などのサービスや施設入所の契約内容が本人の望む内容になっていくのかどうかを判断することが難しくなります。その結果、不利益な契約であったりも、不利益となつていることが理解できずに契約を結んでしまうことがあるため、悪質

後見人等ができること

後見人等ができることは、被後見人等の「財産を守ること

- ### できないこと
- 医療行為の同意
 - 連帯保証人や身元引受人になる
 - 本人の日用品の購入に対する取り消し
 - 実際に家事や介護などをすること など

- ### できること
- | 身上保護 | 財産管理 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 病院との契約 ● 施設との契約 ● 介護・福祉サービスの利用契約 ● 入院費、施設利用料、サービス利用料の支払い ● 契約内容の履行の確認、苦情の申し立て ● 要介護認定の申請 など | <ul style="list-style-type: none"> ● 預貯金通帳や証書類の管理 ● 所有する不動産の管理、売却 ● 年金や手当などの定期的な受け取り ● 家賃や公共料金、税金などの定期的な支払い ● 保険金の請求 ● 相続に伴う遺産分割協議 など |

商法などの被害に遭うおそれが高まります。こうした事態を防ぎ、判断能力が十分でない方も安心して生活できるよう支える仕組みが成年後見制度です。高齢化の進展に伴い、認知症となり、制度の需要も高まっています。

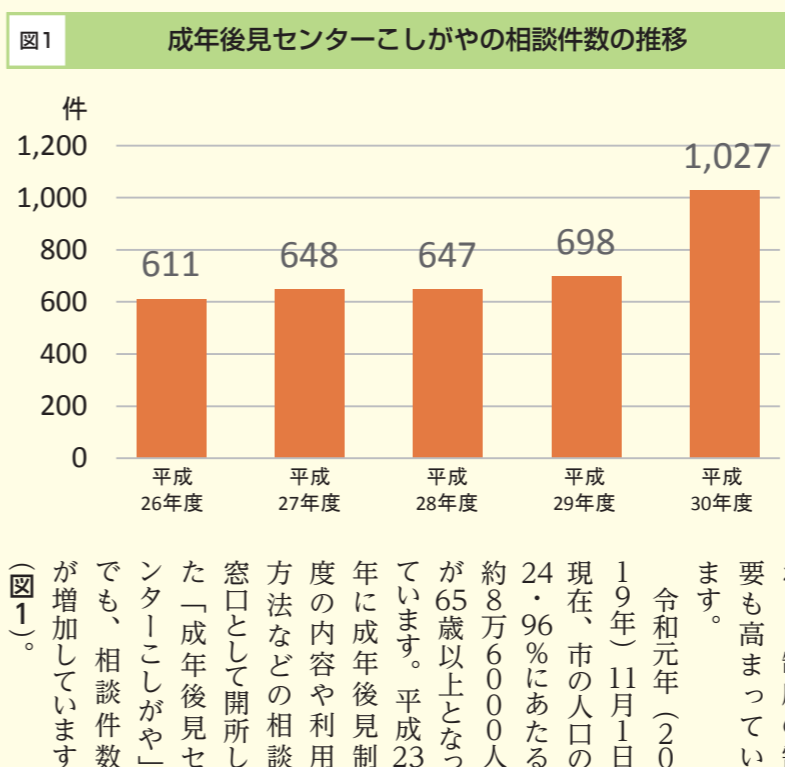


図1

後見人等に 選任されている人

(財産管理)と、「これまでと同じように安定した生活ができるよう契約や手続きを行い見守ること(身上保護)」です。

法定後見制度では、どのような人が後見人等になっていくのでしょうか。

平成30年の後見人等と被後見人等の関係の割合は、行政書士や司法書士、社会福祉士、税理士、弁護士などの専門職

弁護士、
司法書士などの
専門職

親・子・兄弟
などの親族

同じ地域に住み、同じ目線で
きめ細やかな支援ができる

市民後見人

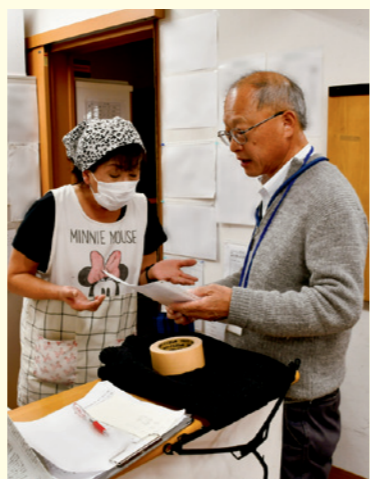
成年後見制度には 種類があります

成年後見制度は、本人の判

断能力に応じて、いつ、誰が成年後見人等を選ぶかで、大きく「法定後見制度」と「任意後見制度」の2つに分けることができます。

本人の状況	判断能力がほとんどない	判断能力が著しく不十分	判断能力が十分でない	将来に備えたい
	● ふだんの買い物も自分1人ではできない	● ふだんの買い物はできるけど、重要な契約は自分1人ではできない ● 重要な契約のときに、代わりに判断してくれる人が必要	● ほとんどのことは自分でできるけど、誰かの手助けがあると安心 ● 難しい手続きを代わりにしてくれて、間違え前に教えてくれる人が必要	● 今は元気で何でも自分で決められるけど、将来、認知症になったときの財産管理などが心配
	法定後見制度 裁判所が本人の判断能力の程度によって選びます			任意後見制度 本人が選びます
	後見(成年後見人) ● 日用品の購入などの行為以外、すべての契約を取り消すことができます ● 本人に代わってすべての契約を行います	保佐(保佐人) ● 法律で定められた重要な契約を本人が保佐人の同意を得ずに行った場合に取り消すことができます ● 家庭裁判所が定めた範囲で、本人に代わって契約を行います	補助(補助人) 家庭裁判所が定めた範囲で、 ● 本人が行った契約を取り消すことができます ● 本人に代わって契約を行います	判断能力が十分でなくなったときに後見人になってもらいたい人と契約を結んでおき、あらかじめ決めておいた財産管理や介護、住まいの確保などの契約を本人に代わって行います(本人が行った契約を取り消すことはできません)
	*後見人等(成年後見人、保佐人、補助人)が、権限の範囲内で被後見人等(後見人等から支援を受ける本人)を支援します			

身近な味方市民後見人



入所施設の方と被後見人の体調について話す市民後見人の中川さん(右)

市では、平成25年から市民後見人候補者養成研修を行っています。これまでに49人が養成研修を受講し、現在、16人が市民後見人として活動しています。

本市の市民後見人には、仕事をしながら活動する方、定年後のセカンドライフを楽しむ方などさまざまな方がいます。やりがい

を向うと、「寄り添うことの大切さを実感できた」、「被後見人等の方の表情が変化すると、喜んでもらえる手伝いできた」と分かちあう感じが「と話をされる方もいます。」

市民後見人は、被後見人等とのつながりはもちろんのこと、後見人同士や(福)越谷市社会福祉協議会、入所施設の職員など、活動を通じて多くの人と触れ合う機会があります。そのため、活動している方の中には、社会とつながっていると実感できて毎日元気に過ごしている、という方もいます。

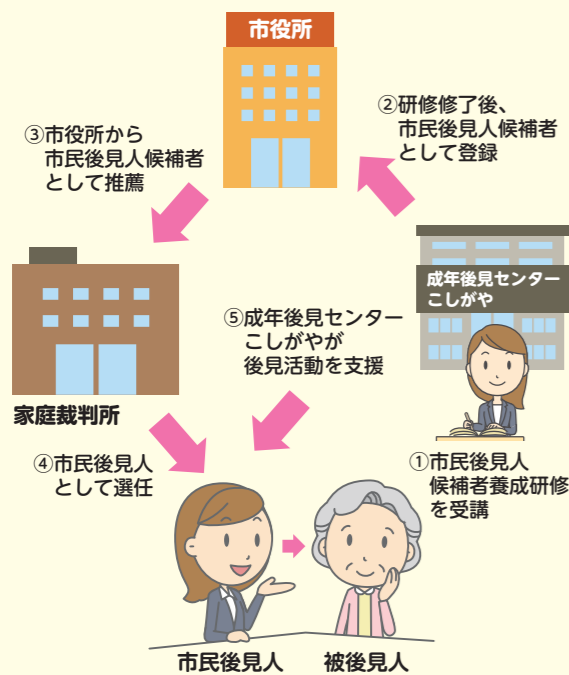
次のページでは、実際に市民後見人として活動している方からお話を伺いました。



被後見人と面会する市民後見人の孤田さん(左)

特集

市民後見人として活動するまでの流れ



成年後見センターこしがやの様子

市民後見人として活動してみませんか

左図は、本市で市民後見人として活動するまでの流れを簡単に表したものです。市民の方が市民後見人として活動したい場合、まず、(福)越谷市社会福祉協議会が開催する市民後見人候補者養成研修を受講する必要があります。この研修を修了した方が、市に市民後見人候補者(以下、候補者)として登録されます。候補者は登録後すぐに市民後見人になるわけではなく、家庭裁判所からの選任を受けて初めて市民後見人として活動することが出来ます。

(福)越谷市社会福祉協議会が運営する成年後見センターこしがやでは、市から委託を受けて市民後見人候補者の養成や、市民後見人の活動に対する相談・支援を行っています。また、市では今後も、より多くの方に成年後見制度のことや市民後見人について知っていただけるよう、講演会や市民後見人候補者養成研修の開催を予定しています。「まずは成年後見制度から理解したい」という方は、下記の講演会で制度を分かりやすく紹介します。ぜひお越しください。

「相談」は始めの二歩！ 成年後見センターこしがやをご利用ください

市民後見人に興味がある方、成年後見制度を利用したい方のご相談を随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

〈所在地〉 中央市民会館1階(越ヶ谷4の1の1)
〈問合せ〉 成年後見センターこしがや ☎966112281
(午前8時30分～午後5時。土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く)
*窓口での相談をご希望の場合は、事前に電話でお問い合わせください。

成年後見制度講演会 楽しく学んでみませんか？ 成年後見制度のあれやこれ



▲水島俊彦さん



▲青空一風千風さん

〈対象〉
〈費用〉
〈申込み〉

無料
市内在住・在勤・在学の方300人
当日会場へ

〈場所〉 中央市民会館劇場
〈内容〉 「楽しく学んでみませんか？ 成年後見制度のあれやこれ」。

〈日時〉 令和2年(2020年)2月25日(火)、午前10時30分～午後0時30分(午前10時開場)

自分に何かあった後、知的障がいのある子どもはどうなるんだろう...
自分が認知症になったら財産などの手続きはどうしたらいいんだろう...
そんな不安を解消する成年後見制度を、漫才を通じて楽しく学べる講演会です。さらに弁護士による解説で分かりやすく理解を深められる内容になっています。

市民後見人として活動している方にお話を伺いました

皆さんに活動の内容や活動する中で感じたこと、やりがいなどを教えていただきました。



こもたのぶゆき 孤田宣之さん

被後見人の方にも生きることの楽しさを感じてもらいたい

市民後見人になったきっかけは、(福)越谷市社会福祉協議会が地区民生委員・児童委員協議会で行った市民後見人の説明会でした。地域の高齢者や生活に困っている方に寄り添うなかで、活動できるうちは何か社会貢献していきたいと思いい、市民後見人候補者養成研修に応募しました。

私が後見人をしていての方は、認知症の高齢の女性です。現在は施設に入所されていますが、本人がアパートで家族と一緒に住んでいたときから担当しています。

アパートに住んでいたときは、旦那さんが買い出しや食事を用意していましたが、旦那さん本人も高齢で思うように動けなくなっていたので、掃除や洗濯などが行き届かず、生活状況は良好といえるものではありませんでした。「本人と家族のためにも、早く施設に入所した方がいいのでは」という話を関係者からされることもありましたが、本人の「家族と一緒にいたい」という意思を尊重し、少しでも長く家族と一緒にいられるようサポートしました。旦那さんが亡くなり、施設への入所が必要になったときは、入所手続きやアパートの引き払いなどを(福)越谷市社会福祉協議会と一緒に進めることができましたので、スムーズに進めることができました。

現在は、本人に会いに週1回、施設を訪ねています。話をしたり、時には歌を歌ったりしながら本人の健康状態を確認しています。本人は重い認知症のため、会話の内容もすぐに忘れてしまいますが、毎回、私の訪問を喜んで迎えてくれるのがうれしくて、私も社会の役に立てていると感じることが出来ます。

市民後見人として活動するにあたって、私は、近すぎず遠すぎず本人に寄り添うよう心がけています。市民後見人はあくまで被後見人の代理です。本人の立場に立って活動するのはもちろんのこと、共に生きているという心を心がけることで、私自身もかされていけると感じますし、被後見人にも生きることに楽しさを感じてもらえればと思っています。



みたでら 三田寺しず江さん

人と触れ合いながら学び続ける楽しさが生活に張りを与えてくれます

福祉の仕事に携わっていたころ、しばしば障がいのある方やご家族から成年後見制度の話を伺っていました。話を聞くうち興味を持ちまして、退職後、市民後見人候補者養成研修を受講することになりました。市民後見人候補者になるまでいろいろな研修があるので、大変自分の勉強になりました。

私が後見人をしていての方は知的障がいのある50代の女性で、グループホームで生活をしており、日中は就労継続支援事業所(以下、事業所)で働いています。月に1回ずつ、生活するグループホームと事業所に伺って、生活の様子を見せていただくほか、本人の健康状態などをお話しています。

事業所では、管理している方と作業の様子や、通退所時のことなどを相談し合ったりします。最近では、本人が通所で利用しているバスの時間が変わってしまうので、本人が乗り過ぎをしないためにどうしたらいいか、といったことを、事業所やグループホームの方と相談し、一緒に対応を考えました。

本人とはグループホームや事業所の休憩時間にお話をするので、私は本人がお話を始めるまで待つように心がけています。ついには私から何か困っていることはないですか、という話しかけなくなってしまうのですが、じっくり待つことで、本当に本人が望んでいることは何だろう、と考えることができます。

私は、後見人としての活動で外に出ることによって、社会とつながっていることを実感できますし、健康増進にもつながっていると感じています。市民後見人同士でも交流会などがありますので、情報交換もでき、活動に生かせるほか、人とのつながりの輪を広げることが出来ます。また、関係する法律が毎年のように変わりますので、行政書士などの専門職の方からお話を聞くことができる継続研修があり、ずっと勉強が続けられるので、生活に張り合いがあります。

テーマ食材

ブロッコリー

ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス。体内でビタミンAとして働くβ-カロテン、貧血を予防する鉄、葉酸、骨粗しょう症の予防効果が期待できるカルシウム、ビタミンKも豊富です。

トウモロコシ

糖質が多く、エネルギーの補給源となります。胚芽の部分には、ビタミンB群、ビタミンE、カリウム、マグネシウム等をバランスよく含みます。

ネギ

独特の匂いの元である硫化アリルを含み、血液をサラサラにする効果があると言われています。白ネギと青ネギを比べると、青ネギのほうがカルシウム、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富に含まれています。

クワイ

エネルギーを作り出すリンを多く含みます。リンは特に、骨や歯を作る際に欠かせない成分です。

トマト

赤色の成分リコピンは、熱に強く、有害な活性酸素を除去する抗酸化作用があり、がんや動脈硬化を予防する働きがあります。

枝豆

タンパク質のほか、カルシウム、ビタミン、食物繊維、鉄、カリウム等の栄養成分を豊富に含んでいます。葉物野菜に多い葉酸が含まれるので体の成長、貧血予防、生活習慣病等に効果があります。

小松菜

緑黄色野菜の中でも栄養価の高い小松菜は多種のビタミンやミネラルを含んでいます。ビタミンKは一日の摂取目安量を満たすほか、β-カロテンやビタミンC、葉酸といった栄養素が豊富です。

白菜

むくみ予防や高血圧抑制効果のあるカリウムが含まれています。カリウムは煮ると水に溶け出す性質があるので、スープ料理の具材に加えると栄養をすべて摂取することができます。

入賞したレシピ10作品



所要時間 30分
考案者 パパシジャーモさん
越谷野菜の鮮やかミートローフ
テーマ食材: ネギ、ブロッコリー、トウモロコシ



所要時間 20分
考案者 尾崎 俊太さん
トマトまるごと酸辣湯
テーマ食材: トマト、ネギ



所要時間 26分
考案者 根本 由希菜さん
丸ごとトマトそうめん
テーマ食材: トマト、ネギ、枝豆



所要時間 30分
考案者 宮関 果歩さん
越谷野菜とホクホクわいのオープン焼き
テーマ食材: クワイ、トマト、枝豆



所要時間 20分
考案者 金田 菜愛さん
こまっとシャキシャキ大福
テーマ食材: トマト、小松菜



所要時間 30分
考案者 穴澤 穂衣さん
トロトロ白菜の豆乳ポタージュ
テーマ食材: 白菜、枝豆



所要時間 25分
考案者 高橋 雄大さん
越谷野菜の心温まる中華風豆乳春雨野菜スープ
テーマ食材: ネギ、白菜



所要時間 30分
考案者 尾崎 俊太さん
焼きナスの冷製トマトソースがけ
テーマ食材: トマト



所要時間 20分
考案者 越谷大好き愛美ちゃんさん
時短! 味しみ! 小松菜と鯖のトマト煮込み
テーマ食材: 小松菜



所要時間 30分
考案者 ちーちゃんさん
焼きトウモロコシのチーズケーキ
テーマ食材: トウモロコシ

こしがや“彩り”レシピコンテスト2019

＜テーマ＞ 野菜de健康生活! 30分で作れる「時短レシピ」



調理審査の様子

越谷産農産物を使用したレシピを市民の皆さんから広く募集し、その魅力を発信する「こしがや“彩り”レシピコンテスト2019」。

このコンテストは、地場野菜を使用することで、地元の農家を応援するとともに越谷市で生産されている野菜への関心を高め、広く周知し、地産地消を推進することを目的に開催しています。

今年のテーマは「野菜de健康生活! 30分で作れる「時短レシピ」」。寄せられた99作品のレシピのうち、入賞10作品を紹介します。

〈問合せ〉 農業振興課 ☎963-9193



コンテストは JA 越谷市、越谷市農業団体連合会、JA 越谷市女性部、市内飲食事業者等の協力により実施しました。レシピは、広報こしがや、ホームページ等で募集しました。一次審査では応募作品の書類審査により入賞10作品を決定。二次審査では入賞10作品の試食審査を実施しました。

ここで決定した最優秀賞、優秀賞、審査委員特別賞の受賞者に対し、こしがや産業フェスタで表彰式を行いました。

また、このレシピコンテストの受賞作品とコラボレーションしたメニューを市内飲食店で提供する予定です。

令和2年(2020年)3月には入賞作品や飲食店情報を掲載したレシピブックを発行します。



試食審査の様子



産業フェスタで表彰式を行いました!
(左からパパシジャーモさん、尾崎俊太さん、宮関果歩さん)



優秀賞



越谷野菜の鮮やかミートローフ

材料 (4人分)

- A:** 鳥ももひき肉…250g
パン粉…大さじ4
塩…小さじ0.5
黒コショウ…少々
卵…1個
ウスターソース…大さじ1
ネギ…1本
パルメザンチーズ…大さじ3
オレガノ…少々
- B:** ケチャップ…大さじ3
砂糖…小さじ0.5
マスタード…小さじ1
ナツメグ…小さじ0.5

トッピング

- ブロッコリー…0.5個
トウモロコシ…0.3本
プチトマト…5個
とろけるチーズ…5枚

作り方

- 1.ネギを千切りにし、材料Aを混ぜ耐熱容器に敷き詰める。
- 2.材料Bをすべて混ぜ、材料Aの上に塗り、電子レンジで加熱(600Wで6分間)。
- 3.ブロッコリーを子房に分け、トウモロコシとともに塩ゆでする。その後、トウモロコシを軸から削ぎ落とす。ブロッコリーはキッチンペーパーで水気を取り除く。プチトマトは半分に切る。
- 4.加熱後の肉に野菜を並べ、チーズを乗せてトースターで加熱(1200Wで10分程度。肉汁が沸騰すればOK)して完成。

考案者コメント

パパシジャーモさん

鶏肉・チーズとともに越谷野菜のうまみと歯ごたえを楽しめるようにしました。子どもにも喜ばれますが赤ワインにもよく合います。



栄養士コメント

大きめのブロッコリーやトウモロコシ、ネギのそれぞれ異なる食感を楽しめました。



越谷野菜とホクホクくわいのオーブン焼き

材料 (4人分)

- クワイ…6個
- トマト…2個
- 枝豆…300g(さやを含む)
- オリーブオイル…大さじ1
- 塩…少々
- コショウ…少々
- とろけるチーズ…4枚
- パセリ…適量

作り方

- 1.クワイ全体にかぶるくらいの水を沸騰させる。
- 2.クワイに竹串がスッと通るくらいまでゆで、皮を取り、食べやすい大きさに切る。
- 3.枝豆は塩ゆでし、粗熱を取ってさやから出す。
- 4.トマトは1cmの角切りにする。
- 5.オリーブオイルでクワイ、トマト、枝豆を炒め、塩コショウで味をつける。
- 6.耐熱皿に盛り付け、チーズを上に乗せる。
- 7.オーブンでチーズに焼き色が付くくらいまで焼く。
- 8.パセリをかけて完成。

審査委員特別賞



考案者コメント

クワイの風味・食感とトマトの酸味、枝豆の甘みがよく合い、彩りもよくシンプルな味付けで素材のうまみを生かすよう工夫しました。チーズがアクセントになり、ワインやお酒のおつまみとしてお勧めです。



宮関 泉歩さん

栄養士コメント

薄味付けにすることで素材の味を上手に生かし、越谷を代表するクワイの風味や食感を味わうことができました。



レシピブックもお楽しみに!

越谷産農産物の魅力を生かしたレシピブックを発行します。レシピブックには、レシピコンテスト入賞作品をはじめ、レシピを基にした料理が食べられる飲食店情報や、審査にご協力いただいた管理栄養士の内藤麻里子さん考案のレシピを掲載する予定です。

〈発行日〉 令和2年(2020年)3月ごろ

〈配布場所〉 市役所総合受付、農業振興課(第三庁舎4階)、各地区センター、グリーン・マルシェ、グリーン・マルシェ2号店



市ホームページで各レシピ公開中♪

こしがや“彩り”レシピコンテスト2019の結果およびご応募いただいた99作品のレシピは市ホームページからご覧いただけます。

お気に入りのレシピをぜひご家庭でもお試しください。

ここから見られるよ



焼きナスの冷製トマトソースがけ



最優秀賞



考案者コメント

尾崎 悠太さん

レシピを考えたのが夏だったので、夏野菜を多く使用しさっぱりとさせました。枝豆をさやから出したあと薄皮をむくことで口当たりをよくしています。ナスにたれがよく染み込んでおいしいです。



材料 (4人分)

- ナス…2本
- ネギ…10cm
- トマト…1個
- 枝豆…60g(さやを含む)
- ニンニク…1/2片
- めんつゆ(4倍濃縮)…大さじ3
- オリーブオイル…大さじ2.5
- 塩…2g

作り方

- 1.ゆでた枝豆の薄皮をむいてボウルに入れ、すりこぎでつぶす。
- 2.ネギをみじん切り、トマトを角切りにしてボウルに入れる。
- 3.ニンニクの皮をむいてすりおろしボウルに入れる。
- 4.めんつゆ、オリーブオイル(半量)を入れて混ぜる。
- 5.ナスを1cm間隔の輪切りにする。
- 6.フライパンにオリーブオイル(半量)を入れて熱する。
- 7.ナスをフライパンに並べ、色が変わってきたらひっくり返す。
- 8.塩を振ってナスをお皿に並べる。
- 9.4のたれをナスにかけて完成。



Check!



レシピブックの発行に先駆けて受賞レシピを紹介

審査委員代表コメント

審査を終えて

応募作品はどれも越谷産農産物の特徴を生かした、アイデア光るものばかりでした。このために試行錯誤しながら時間をかけてレシピを作り上げたことがよく伝わってきました。今回のテーマが時短メニューということで、毎日の食事に取り入れやすいレシピが多く、ぜひご家庭でも作っていただけたらと思います。



料理講師・管理栄養士 内藤 麻里子さん

栄養士コメント

トマトやナスの彩りが鮮やかで見た目からも食欲をそそります。トマトにはうまみ成分が多いので、ソースとして食べるところがよい工夫です。また、ナスは油との相性がよいので食欲も体力も減退する夏にぴったりな一品です。



給食課・栄養士 小堀 絢世



ときめき インタビュー



松浦 真弓
まつうらまゆみ / Mayumi Matsuura

…プロフィール…

昭和40年、草加市生まれ。埼玉県立越谷北高等学校から東海大学短期大学部へ進み、卒業後の昭和61年、宇宙開発事業団（現・JAXA宇宙航空研究開発機構）に入社。新卒入社的女性技術者第1号として、衛星やロケットの軌道追跡、国際宇宙ステーションの実験棟『きぼう』および補給機『こうのとり』のフライトディレクターを担当。現在は筑波宇宙センターで、SSA（宇宙状況把握）システム開発プロジェクトの指揮を執っている。



宇宙ステーション補給機『こうのとり』
宇宙では秒速7kmの速度で動く

宇宙開発事業団の新卒女性技術者第1号として入社以来、30年以上にわたって第一線で活躍している松浦真弓さん。日本初となる平成20年の有人宇宙実験施設・日本実験棟『きぼう』と、27年の宇宙ステーション補給機『こうのとり』5号機の打ち上げの際は、地上の運用管制チームのリードフライトディレクターを務め、プロジェクトを成功に導くなど輝かしい実績を残しています。

★ 宇宙への興味は先生の一言から

松浦さんが宇宙に興味を持ち始めたのは、小学校低学年のころ。

「理科の授業のとき先生が、宇宙の果てはまだ誰も知らないんだよ」と言っていました。大人でも知らないことがあるということが当時の私には衝撃的で、それが宇宙に興味を持つきっかけでしたね。その後、中学3年生のときに『コスモス』という宇宙ドキュメンタリー番組を見て、こういう仕事かしたい！と意識するようになった。

なりました」と松浦さん。

宇宙との通信に必要な知識だろと考えて電波工学を学んでいた大学2年生のとき、男女雇用機会均等法が制定され、朗報が届きました。

「宇宙開発事業団が女性の技術職の募集を始めたぞと、大学の先生が教えてくれました。それまでは技術職は男性しか募集していませんでしたから、もうこれは受けられない、ここしかない！という気持ちでしたね」

願いが叶って狭き門を突破。松浦さんは女性技術者第1号として

★ 10年越しの『きぼう』打ち上げ成功

入社当初は、すでに宇宙で稼働している人工衛星を追跡し、軌道や姿勢のずれを計算して修正する業務を担当していました。

「最近の人工衛星は、自動で軌道や姿勢を調整できるものもありますが、当時は地上でコントロールしなければならぬ衛星がほとんどでした。最初に配属された部署は、大学の研究室のような雰囲気があった、働きながら勉強している感じで楽しかったですね」

その後、ロケットの追跡業務などの経験を経て、入社13年目の平成10年に国際宇宙ステーションに設置する日本実験棟『きぼう』の運用管制チームのメンバーとなります。

★ 3拠点に日本人がそろった奇跡

『きぼう』の成功によって、日本人だらうと。そういう視点で見れば宇宙が身近に感じられて、興味を持ってもらいやすいかなと思います。筑波宇宙センターにある展

示館では、『きぼう』や『こうのとり』などの実物大の模型を見ることが出来ます。皆さんに来てもらえたらうれしいです」

interview

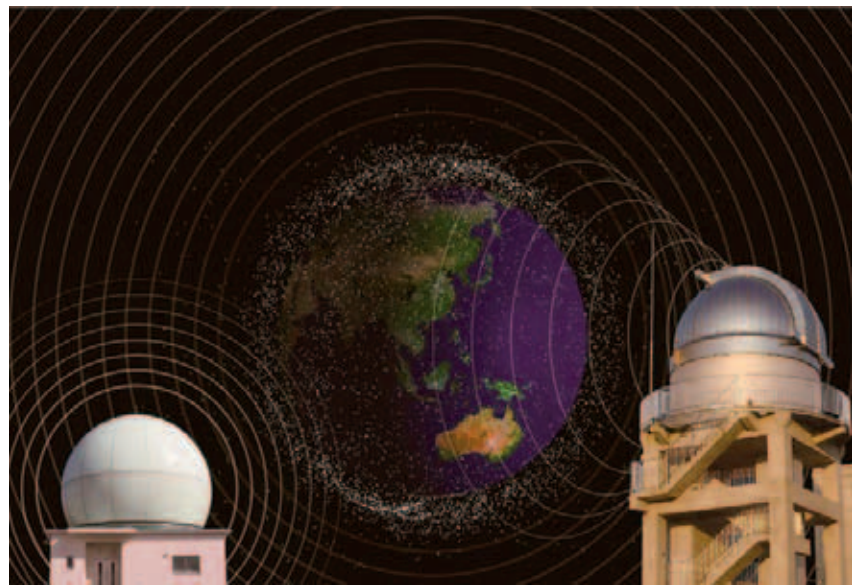
などと衝突しないようにするSSA（宇宙状況把握）システムを開発するプロジェクトを率いています。

「チームというのは、各自の能力の足し算ではなく、かけ算で人数以上の成果を上げることだと思っています。チーム全員が気持ちよく仕事できるように配慮して、プロジェクトを成功させるのがリーダーの役割。当然プレッシャーはかかりますが、やりがいを感じる仕事ですね」

★ 「地球を眺めながら月で一杯」が夢

人工衛星やロケットの追跡、宇宙ステーションに関わる業務など、宇宙を観る仕事を続けてきた松浦さんには、実現したい夢がある。「地球全体が眺められる場所から、地球は本当に丸いのか、どんな青色をしているのか、オーロラは本当に南極と北極で同時に発生しているのか、自分の目で見てみたいですね。例えば、国際宇宙ス

テーションの高度はおよそ400km。でも、その距離では残念ながら地球全体は見えないんです。全体を見るなら月に行くのがベストかもしれません。誰でも宇宙旅行で月へ行けるようになったら、私も月に行つて、地球を眺めながらお酒を飲みたいですね」



松浦さんが開発プロジェクトを率いるSSAシステムのスペースデブリを観測するレーダー（左）と光学望遠鏡（右）のイメージ

本当に地球は丸いのか、青いのか。いつか自分の目で見るのが夢なんです。



JAXA 追跡ネットワーク技術センター
SSAシステムフライトエンジニア

まつうらまゆみ
松浦 真弓 さん

筑波宇宙センターの展示館にある日本実験棟『きぼう』の実物大模型。大きい装置のため、打ち上げは3回に分けて行われたそう

科学事始 ～わくわく体験・夢・感動～

サイエンスショー
環境観察ステレンジャーショー
 日時：1/13(祝・月) ①11:30～②14:30～
 会場：4階多目的ホール
 内容：日々環境を守っているステレンジャーと一緒に、楽しみながら私たちの環境について考えてみましょう。
 対象：どなたでも
 定員：各回200名

北野貴久のマジックサイエンスショー
 日時：2/1(土)、2/2(日) ①11:30～②14:30～
 会場：4階多目的ホール
 内容：スポンジや透明実験科学の力でやってみます。まず見てほしい。そして、なぜだろうと考えてみてください。
 対象：どなたでも
 定員：各回200名
 参加費：無料

科学イベント
遊びランドにあつまれ!
 日時：1/11(土)9:30～11:30
 会場：2階レクチャー室
 内容：身近なものを使って、楽しい科学工作をします。
 対象：年長～小学2年生 16名
 参加費：800円
 申込み：12/5(水) 9:00～(電話可)

中村先生の実験教室
「ころりん～坂道実験～」
 日時：1/12(日)10:00～11:30
 会場：3階実験室2
 内容：「ものが転がることについて、楽しく、感動的、そして、科学的に追究していきます。」
 対象：小学1年生～小学6年生 24名
 ※小学1～2年生は保護者同伴
 参加費：未定
 申込み：12/5(水) 9:00～(電話可)

2、3歳児親子集まれ!
親子遊び&アロマキャンドル作り
 日時：1/16(木)10:00～11:30
 会場：3階実験室2と2階レクチャー室
 参加費：①150円 ②500円

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)
 ☎343-0857 新越谷1-59

休館日(1月～3月)
 月曜日(1/13・2/24は除く)
 1/1～1/3・1/4～1/2 12/2 25・3/24

親子で作るホバークラフト
 日時：1/19(日)9:30～12:00
 内容：発泡スチロールとモーター等を使って、手作りホバークラフトを作ります。
 会場：2階レクチャー室
 対象：小学1年生～小学6年生 12名
 ※保護者同伴
 参加費：820円
 申込み：12/19(木) 9:00～(電話可)

コンピュータでロボットを操ろう
 日時：2/2(日)
 入門編 ①9:30～11:30
 挑戦編 ②13:00～15:00
 会場：2階レクチャー室
 内容：
 (入門編)ブロックで作ったロボットを制御するプログラムを作ります。
 (挑戦編)入門編で身につけたプログラムを使って競技会を行います。
 対象：小学5年生～中学生 ①②各6名
 ※小学1～3年生は保護者同伴
 参加費：無料
 申込み：12/26(木) 9:00～(電話可)

アコヤ貝から採りだして作る本物の真珠アクセサリー
 日時：2/11(祝・火)
 ①10:00～11:00
 ②13:00～14:00
 ③14:30～15:30
 会場：2階レクチャー室
 内容：アコヤ貝から真珠を採りだし、その真珠でアクセサリーを作ります。
 対象：小学1年生～大人 各回20名
 ※小学1～3年生は保護者同伴
 参加費：1000円
 申込み：1/9(水) 9:00～(電話可)

県立越谷総合技術高校の機械を使って金加工に挑戦しよう
 日時：2/9(日)
 ①ペン立て 9:30～11:30
 ②文鎮 13:00～15:00
 会場：1階工作室1
 内容：
 ①タップやダイスを使ってペン立てを作ります。
 ②旋盤やフライス盤を使って文鎮を作ります。
 対象：小学5年生～大人6名
 対象：②中学生～大人 4名
 参加費：①150円 ②500円

ミラクルのプログラミング教室
 日時：2/15(土)
 入門編 ①9:30～11:30
 挑戦編 ②13:00～15:00
 会場：2階レクチャー室
 内容：
 (入門編) ネットのキャラクターを動かしたり、背景を変えたりします。
 (挑戦編) 入門編で学んだ知識を使ってオリジナルのプログラムを作ります。
 対象：小学4年生～小学6年生 入門編・挑戦編の両方に参加できる方 6名
 参加費：無料
 申込み：1/18(土) 10:00～17:00のみ(電話可)
 抽選：1/19(日)10:00

小学5・6年生実験教室
 日時：2/16(日)9:30～11:30
 会場：3階実験室2
 内容：5・6年生の理科で学習する内容から楽しい実験を行います。
 対象：小学5・6年生 12名
 参加費：無料
 申込み：1/16(木) 9:00～(電話可)

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

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

かんたん羅ンボ作り教室
 日時：2/24(祝・月)
 ①10:15～ ②10:45～
 ③13:00～ ④13:30～
 会場：2階レクチャー室
 内容：篠竹を使って手軽に羅ンボを作ります。
 対象：5才～大人 各回24名
 ※5才～小学3年生は保護者同伴
 参加費：無料
 申込み：当日各回、開始10分前より会場にて受付

東大CASTの科学教室
 日時：3/15(日)10:00～15:00
 会場：1階エントランス
 内容：現役東大生による楽しい科学工作教室を、ブース形式で実施します。
 対象：3才～大人
 参加費：未定
 申込み：当日会場にて順次受付

NCフライス盤でプレート作り
 日時：3/21(土)
 ①9:30～11:30 ②13:00～15:00
 会場：1階工作室1
 内容：座標のデータを入力し、自分のストラップを作ります。
 対象：小学1年生～大人 各回2名
 (小学1～3年生は保護者同伴)
 参加費：無料
 申込み：2/20(木)9:00～(電話可)

ボラスの木工作教室
「オリジナル文具入れづくり」
 日時：2/29(土)10:00～12:00
 会場：2階レクチャー室
 内容：木材を組み合わせて、オリジナルの文具入れを作ります。
 対象：小学3年生～小学6年生 16名
 参加費：無料
 申込み：1/30(木) 9:00～(電話可)

江戸の科学(3回シリーズ)
 日時：3/3(火)・10(火)・17(火)
 10:00～12:00
 会場：3階実験室2
 内容：江戸時代の科学、科学者について多方面から紹介していきます。
 対象：大人 40名(1回の参加でも可)
 参加費：無料
 申込み：2/6(木)9:00～(電話可)

きれいな石を集めよう
 日時：3/8(日)
 ①10:00～11:00 ②13:00～14:00
 ③14:30～15:30
 会場：2階レクチャー室

三郷工業技術高校の「ロケットをつくって飛ばそう」
 日時：3/27(金) 13:30～14:30
 会場：2階レクチャー室
 内容：ロケットを身近にあるモノを使って作ったり、遊んだりします。
 対象：年長～小学1年生 8名
 ※保護者同伴
 参加費：無料
 申込み：2/27(木)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。

月ごとに変わるおもしろメニュー

月	科学実験体験	科学工作体験
12月	小4～大人 なぜ温まる?～電子レンジの秘密～ 小1～小3 なぜ温まる?～でんレンジのひみつ～	小4～大人 プラ板キーホルダーとアクリル加工 小1～小3 プラ板キーホルダー
1月	小4～大人 ミラクルあったカイロ 小1～小3 ミラクルあったカイロ	小4～大人 ヒンメリ 小1～小3 バランストンボ
2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 3D万華鏡 小1～小3 宝ぼこ
3月	小4～大人 光の進み方と色の秘密 小1～小3 光のひみつ	小4～大人 ビー玉衝突実験器 小1～小3 スカイスコープ

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～ …工作室

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

*科学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。
 *平日開催のイベントの参加対象は大人となっていますが、学生の方も参加可能です。「大人」に該当しなくても参加したいと思われる方は、お気軽にご連絡ください。

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。
 ※発売初日は座席の指定はできません。
 ※サンシティメンバーズの優先販売なし

上坂すみれのPROPAGANDA CITY 2020
 時①3/20(金・祝) 開演16:00
 ②3/21(土) 開演15:00
 料全席指定 ¥7,920
 ※3歳以上有料
 ※3歳未満は保護者1名につき1名までひざ上無料(お席が必要な場合は有料)
 ※①公演：1コール2枚まで
 ※②公演：1コール4枚まで

12/21(土)発売
 ※ホール販売のみ

参加者募集 詳しくはサンシティへ

サンシティ・アート講座Vol.38
みんなでつくる「風刺演劇」ワークショップ
 ～令和の世相を笑い飛ばそう～
 時1月11日(土)・1月18日(土)
 場宴会場(楓の間) 講師 吉田貴秀
 ①高校生以上20名 ②料 ¥2,000
 ③受付中 ※定員になり次第締め切り

サンシティ・アート講座Vol.39
てづくり豆本ワークショップ
 ～たった3センチの極小絵本～
 時3月15日(日)
 親子向け 10:30～11:30/一般向け 13:00～15:00
 場宴会場(楓の間)
 講師 九十九耕一(童話作家/豆本作家)
 ④親子向け：4歳～小学生まで(10組)※大人同伴
 一般向け：高校生以上(20名)
 ⑤親子向け：500円/一般向け：1,000円
 ⑥1月14日(火)より受付 ※定員になり次第締め切り

パフォーマンス・プロジェクト
ダンス講座シーズン2「短期講座」
 時3月28日(土)・29日(日)13:00～16:00
 場ポルティコホール
 講師 藤田善宏(振付家・ダンサー〈CAT-A-TAC/コンドルズ〉)
 ⑦小学3年生～大学生(社会人学生は除く)で各回20名
 ⑧各回 ¥500(2日間参加の場合は ¥1,000)
 ⑨受付中 ※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(展示場)5市1期
1/4(土)～10(金)	3年1月分	2年8月分
2/1(土)～10(月)	3年2月分	2年9月分
3/1(日)～10(火)	3年3月分	2年10月分

「まんまるよやくシステム」による申込み方法
 インターネット・携帯電話・一般家庭電話または直接窓口で「抽せん申込み」の受け付けをしています。
 ■インターネット・携帯電話での利用は事前登録が必要
 抽せん結果：毎月12日(メール・窓口にて通知)
 使用の確定：当せんした方は抽せんのあった月の12日～18日に窓口での使用申込み手続きが必要です。
 なお、19日以降は上記方法で通常予約可能。
 ※期間内に窓口での使用申込みをされない場合は当せんの権利が取り消しとなります
 ※2/1(土)11:00からホールフロントで、2年6月～2年8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)
 ※都合により抽せん申込みができない日程があります。
 ※5市1町とは、越谷市、草加市、八潮市、三郷市、吉川市、松伏町

イベントガイド
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
 〒343-0845 南越谷1-2876-1
 Eメールアドレス suncityhall@mtf.biglobe.ne.jp

■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

こしがや若手精選落語会 “其の十二”

時開演18:30
 出瀧川鯉八、柳家花いち、橘家文吾、立川だん子、ゲスト/古今亭菊之丞
 料全席指定 一般 ¥1,800
 シニア ¥1,500
 学生 ¥1,300
 ⑩入場不可
 ※シニアは60歳以上

“親子で聴ける”クラシックコンサート13
絵本deクラシック「プレーメンの音楽隊」

時開演14:00
 出ト랄ペル・ブラス・クインテット、青山政憲、岡村明美
 料全席指定 親子券 ¥1,800
 おとな ¥1,500、こども ¥500
 ※親子券は、おとな・こども各1名のペア券
 ※こどもは、3歳～中学生(お席が必要な場合は有料)

ティータイムコンサート
「茂木大輔とN響の仲間たち」

時開演14:00
 出茂木大輔(オーボエ)、梶川真歩(フルート)、松本健司(クラリネット)、宇賀神広宣(ファゴット)、福川伸陽(ホルン)、岡田奏(ピアノ)
 料全席指定 一般 ¥3,500
 学生 ¥1,750
 ⑪入場不可

前売券発売中

2020サンシティ・ニューイヤーコンサート
東京フィルハーモニー交響楽団
 時開演15:00
 出アンドレア・パッティストーニ(指揮)、村治佳織(ギター)
 料全席指定 S席 ¥6,000、A席 ¥5,000
 B席 ¥4,000 特別プライス席 完売
 ※シニア(60歳以上)各1割引、学生各半額
 ⑫入場不可

しまじろうコンサート
「とびだせ! ワクワクぼうけんランド」

時①開演12:30
 ②開演15:30
 料全席指定 ¥3,177
 ※3歳以上有料
 ※3歳未満は保護者1名につき1名までひざ上無料(お席が必要な場合は有料)

フレッシュ・コンサートVol.8
「青木尚佳 ヴァイオリン・リサイタル」

時開演14:00
 出青木尚佳(ヴァイオリン)、津田裕也(ピアノ)
 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
 ⑬入場不可

サンシティ名画劇場

⑫ 13・14(金)土
 ⑬ 18:30
 料 ¥1,000
 ※割引券をお持ちの方は200円引き

① 24・25(金)土
 ② 21・22(金)土

「長いお別れ」 「今日も嫌がらせ弁当」 「風待ち」

越山栗 **越谷最中**

越谷店：赤山町1-88-6 ☎048-964-3297
 せんげん台店：千間台西3-1-19 ☎048-979-1221
 大袋店：袋山1421 ☎048-975-0013

越谷店
 越谷駅
 御菓子司 たからや

越谷市斎場の家族葬

18.5万円(税別)
 事前相談受付中 無料

葬儀に役立つオリジナル冊子
 ご相談の方に差し上げます
 ご希望の方はお電話ください

西本淳弥 代表取締役

電話 0120-098-940
 越谷市赤山本町1-2 ●越谷駅西口徒歩1分
 ★セールスの電話や訪問は一切いたしません

仲人おばさんと一緒に “婚活” しませんか!

●真剣にお考えの20代～50代の方
 ●会員16万人以上からお相手探し
 ●毎月1回のカウンセリングと随時のフォロー
 ●お見合い・交際・デート・プロポーズのアドバイス

マリッジカウンセラー 私が応援します!

地元で愛され20年 090-3045-8525 又は 048-979-9300(代)
 ベルミー 越谷店 越谷市下間久里 755-4 (要予約)

*各催物については、サンシティへお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。未就学児童
 日時・期間 会場
 出演者 講師
 演目・曲目 入場料・参加費
 対象・定員 申込み
 未就学児童

●わくわく科学教室

◇「恐竜の骨格標本をつくろう」
日時：1/19(日)10:00~11:30
対象：小学生~18歳未満
(小学1・2年生以下は保護者同伴) 20人
申込み：電話・窓口：1/5(日)9:00~

◇「楽しい菌類」

日時：1/26(日)10:00~11:30
対象：小学生~18歳未満
(小学1・2年生以下は保護者同伴) 20人
申込み：電話・窓口：1/5(日)9:00~

◇「アクアリウムで素敵なインテリア」

日時：2/2(日)10:00~11:30
対象：小学生~18歳未満
(小学1・2年生以下は保護者同伴) 20人
申込み：電話・窓口：1/21(火)9:00~

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(1月~3月)
月曜日(祝日を除く)
1/1~3, 14, 28, 2/25

◇「生物標本でアクセサリーをつくろう」

日時：2/16(日)10:00~11:30
対象：小学生~18歳未満(小学1・2年生以下は保護者同伴) 20人
申込み：電話・窓口：2/5(水)9:00~

◇「ペットボトルでセントポーリアを育てよう」

日時：3/1(日)10:00~11:30
対象：小学生~18歳未満(小学1・2年生以下は保護者同伴) 20人
申込み：電話・窓口：2/20(木)9:00~



キッズとパパのなかよしタイム

◇「みんなで楽しく伝承あそび~輪になってお手玉遊び~」
日時：1/18(土)10:30~11:30
対象：越谷市民の1~5歳未満の幼児と父親又は保護者15組
電子申請：1/5(日)13:00~1/17(金)17:00
電話・窓口：1/5(日)9:00~

ミルキーママ・スクール

◇「ママの雑談会&絵本の読み聞かせ」
日時：2/4(火)10:30~11:45
対象：越谷市民の3歳未満の乳幼児の保護者20人・出産予定者
電子申請：1/21(火)13:00~2/2(日)17:00
電話・窓口：1/21(火)9:00~
※ボランティアによる保育ありません。

ママボディメイク

◇「赤ちゃんといっしょにできる産後エクササイズ」
日時：2/12(水)10:00~11:30
対象：越谷市民の生後4ヶ月~1歳6ヶ月の乳幼児と保護者18組
申込み：電話・窓口：1/21(火)9:00~

※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

おりがみ教室

◇「ぼかぼか~春~」
日時：3/21(土)14:00~16:00
対象：乳幼児~18歳未満(乳幼児は保護者同伴)当日受付

すてきな七宝焼

対象：小学3年生~18歳未満 12人
◇「七宝フォーク」
日時：1/11(土)14:00~15:30
材料費：400円(12/28までに持参)
申込み：12/20(金)9:00~12/28(土)17:00

◇「パレンタインプレゼント~ハートのペンダント~」
日時：2/8(土)14:00~15:30
材料費：400円(2/2までに持参)
申込み：1/21(火)9:00~2/2(日)17:00

◇「ちょうちよのブローチ」
日時：3/14(土)14:00~15:30
材料費：350円(3/3までに持参)
申込み：2/20(木)9:00~3/8(日)17:00



茶道教室~ちよつと体験 日本の心~

日時：2/15(土)14:00~15:30
場所：蒲生地区センター(パコム)
対象：小学生~18歳未満(小学1・2年生は保護者同伴)12人
申込み：電話・窓口：2/5(水)9:00~

ヒマワリこども音楽会

演奏者：越谷西高校OB吹奏楽団
日時：2/23(日)14:00~15:00
対象：乳幼児~18歳未満の児童及びその保護者(乳幼児は保護者同伴)当日自由参加

ひらめき将棋教室

日時：2/29・3/7・14・21 各土曜日(全4回)10:00~11:30
対象：小学3年生~18歳未満 12人
申込み：電話・窓口：2/5(水)9:00~

わくわく人形劇~そよかぜ文庫~

日時：3/15(日)14:00~15:00
対象：乳幼児~18歳未満の児童及びその保護者(乳幼児は保護者同伴)当日自由参加

初めてのマンガ・イラスト教室

日時：2/15・22 各土曜日(全2回)14:00~15:00
対象：小学3年生~18歳未満 15人
申込み：電話・窓口：2/5(水)9:00~

●パパも一緒にあそぼう!

日時：①1/18(土)②2/15(土)③3/7(土)10:00~11:00
内容：ボールあそびや、忍者ごっこをします。
対象：未就学児と父親または両親 25組
会場：1階 遊戯室
申込み：①1/4(土)②2/1(土)③2/22(土)いずれも9:00~ 電話受付13:30~ 電子申請受付

●出張ふれあい動物コーナー

日時：2/23(日)13:30~15:30
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。
会場：1階 ロビー
申込み：当日参加自由

●宇宙で遊ぼうインタラクティブアート

日時：12/27(金)、12/28(土)11:00~16:00
対象：どなたでも
申込み：当日受付 事前申込はありません
内容：日本工業大学先進工学部 情報メディア工学の方をお招きし、プロジェクションマッピングやVR及びインタラクティブ(映像体験)などのブースを設け体験活動を行います。
※会場の状況により、入場を制限させていただくことがあります。ご了承ください。

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(12月~3月)
月曜日(祝日を除く)
12/29~1/3, 15, 22, 2/12

●キッズクラフト

日時：12/21(土)、3/21(土)14:00~15:00
内容：未定
対象：小学生 20人
会場：1階 工作室
申込み：当日、13:30~ 事務室カウンターで受付(先着順)

●マジックショー

日時：1/25(土)14:30~15:15
内容：中島弘幸さんによるマジックショー
対象：どなたでもご覧いただけます。
会場：1階 遊戯室
申込み：当日参加自由

●プラネタリウム学習投影観覧会

日時：①2/8(土)②2/15(土)いずれも11:00~

対象：小学校4年生児童 各100人
参加費：無料
会場：2階 プラネタリウム室
申込み：事前申込なし。当日参加

●2歳児げんきクラブ

日時：1/23(木)、1/30(木)、2/6(木)、2/13(木) 毎週木曜日(全4回)10:00~11:00
内容：集団遊びや運動遊び、おもちゃ作りなど、親子で楽しめる活動を行います。
対象：平成27年4月2日~28年4月1日に生まれた子と保護者24組程度
会場：1階 遊戯室
申込み：1/9(木)9:00~電話受付(初参加の方)、1/16(木)9:00~電話受付(すでにクラブに参加したことのある方)

●プラネタリウム

内容：冬の星空と古代遺跡の謎(3/1まで)
日程：春の星空とブラックホール(3/7から)
投影日：土曜・日曜・祝日・冬休み・春休み(平日は団体投影日)
時間：11:00~、14:00~、15:30~
観覧料：小学生以上 1人1回100円
会場：2階 プラネタリウム室

※幼児(無料)は、保護者同伴で3歳以上から観覧できます。
※投影開始後の入場はできません。開始時間を確認の上、余裕をもってお越しください。

●天体観望会

日時：①1/25(土)②2/22(土)③3/14(土)
①は18:00~19:00 ②、③は18:30~19:30
内容：①冬の星空探訪~冬の星々でめぐる星の一生~
②冬の星空探訪~冬のダイヤモンドとオリオン大星雲~
③春の星空探訪~春の星座物語~
対象：小学生~大人 50人(小・中学生は保護者同伴・乳幼児は不可)
会場：屋上 天体観望室

児童が同伴の方
①1月11日(土)9:00~1月23日(木)17:00
②2月8日(土)9:00~2月20日(木)17:00
③2月29日(土)9:00~3月12日(木)17:00
申込み：児童の方のみ
①1月18日(土)9:00~1月23日(木)17:00
②2月15日(土)9:00~2月20日(木)17:00
③3月7日(土)9:00~3月12日(木)17:00

※雨天・曇天・強風等で観測ができない場合は、中止になります(中止の場合は、当日の13時までに、コスモスHPでお知らせいたします。お電話で問い合わせを頂いても構いません)
※終了時刻は、状況により早まる場合がありますので、ご了承ください
※実施の場合でも、その後の天候の変化により、星空解説等に切り替えることがあります

●キッズサイエンス

日時：土曜日・日曜日・祝日・冬休み・春休み 13:20~13:40
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：5歳~小学2年生
会場：3階 視聴覚室
申込み：当日自由参加

※実験教室、クラブがあるとき、その他の理由により行わないことがあります

●親子ものづくり教室

日時：1/19(日)14:00~16:00
内容：「プラ板のキーホルダーを作ろう」
対象：小学1~6年生と保護者10組(乳幼児の入室不可)
会場：3階 科学実験室
申込み：12/22(日)9:00~1/5(日)17:00

●ふれあい科学教室

日時：2/1(土)14:00~16:00
内容：「充電式モーターカーを作ろう」
対象：小学5~6年生と保護者10組(乳幼児の入室不可)
会場：3階 科学実験室
申込み：1/4(土)9:00~1/18(土)17:00

※こちらの教室は、対象学年が高学年であることから、子どものみの参加でも構いません

※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。

※申込み期限が決まっている行事については、定員に達した時点で申し込み終了となります。

●おりがみ教室

日時：12/26(木)、3/27(金)13:30~15:00
対象：幼児(保護者同伴)~小学生
会場：1階 ロビー
申込み：当日自由参加

●親子であそびましょう!

元気いっぱい! アスレチック
日時：1/22(水)9:30~11:30
内容：トランポリンや跳び箱などを使ったアスレチックおひなさまを作ろう
日時：2/26(水)10:00~11:30
内容：折り紙や色画用紙などを使って親子で簡単なおひなさまを作ります。(作品はお持ち帰りできます)

リズムあそび

日時：3/11(水)10:00~10:45
内容：楽器や身体で表現遊びをします。
対象：未就学児と保護者
会場：1階 遊戯室
申込み：当日参加自由

●ミルキーママスクール

日時：2/28(金)10:00~11:00
内容：言葉の発達について講師：越谷市児童発達支援センター 言語聴覚士
対象：開催日当日1歳の子を持つ保護者および妊娠中の方 25組
会場：1階 遊戯室
申込み：2/15(金)9:00~電話受付 2/15(金)13:30から2/27(木)16:30まで電子申請受付

Oosagami Animal Clinic 大相模動物クリニック
受付時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 8:45~11:00 ● ● × ● ● ● ●
午後 3:45~ 7:00 ● ● × ● ● ● ●

キッズ・大人向け英会話
英検、TOEIC試験対策
海外留学、国内留学
★無料体験実施中!
クイーンズイングリッシュスクール
幼稚園 6,700円~
小学生 7,200円~
中学生 8,730円~
大学生以上 9,700円~

宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました!
お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ
STEP1 「宝くじ公式サイト」を検索!
STEP2 会員情報の入力(会員登録)
STEP3 決済情報の入力

● 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	1/24(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	当日各センターへ
くすのき荘	2/21(金) 9:30~11:00	会議室			
ゆりのき荘	1/9(木)・2/13(木)・3/12(木) 9:30~11:00	機能回復訓練室			
ひのき荘	3/13(金) 9:30~11:00	会議室			

(※)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れます

ふれあいデー(一般開放日)

	時間	内容	対象	費用
けやき荘	1/11(土)、1/25(土)・2/8(土)、2/22(土)・3/1(日) 3/7(土)、3/21(土) 9:30~16:00	1/11(土)11:00~けやきスマイル(落語) 2/8(土)11:00~冬のコンサート	市内在住の方ならどなたでも	無料
くすのき荘	1/12(日)・1/26(日)・2/9(日)・2/23(日)・3/8(日) 3/22(日) 9:30~16:00	映画「男はつらいよ」他上映(10:10~13:10の2回)、ピリヤード、卓球、ミニコンサート(2/23All Swing Jazz Orchestra 3/8 越谷消防音楽隊)		
ゆりのき荘	12/21(土)・1/18(土)・2/15(土)・3/21(土) 9:30~16:00	けん玉、べいごまなどの昔遊び。体操教室、おりがみ教室など。		
ひのき荘	1/5(日)・1/12(日)・1/19(日)・1/26(日) 2/2(日)・2/9(日)・2/16(日)・2/23(日) 3/1(日)・3/8(日)・3/15(日)・3/22(日)・3/29(日)	第3日曜日:おてだま教室 第4日曜日:おりがみ教室 卓球貸出し 10:00~15:00など ※イベント開催日の卓球貸出しはありません		

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

- *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。
 - *3歳未満の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人まで可。
 - *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。
- 注:水泳帽の着用が必要です。

年末年始のお休み 12/29(日)~1/3(金)は年末年始のため休館となります。

一部施設の利用休止のお知らせ

- プール 1/4(土)第1部 点検のため
- トレーニングルーム 1/4(土)9:30~13:00 点検のため

イベントガイド GUIDE

開館時間 9:00~21:30

いきいき館

越谷市民プール

☎992-6602



トレーニングルーム

【利用時間】 9:30~21:15 (更衣室利用終了時間21:30)

- *初めてのの方は初回講習会(予約制)の受講が必要となります。直接市民プールへ申し込みください。(電話可)
- *講習会は開館日の ①14:00~ ②19:00~ の2回です。
- *混雑時には入場制限することがあります。
- 【利用料金】一般(高校生以上)1回400円、60歳以上 1回200円
- *60歳未満の障がい者は、半額です。
- *車いすの方もご利用いただけます。
- *中学生以下は利用できません。

休館日	1月	2月	3月
	1(祝)・2(木)・3(金)・6(月)・14(火)・20(月)・27(月)	3(月)・10(月)・17(月)・25(火)	2(月)・9(月)・16(月)・23(月)・30(月)

*日時・内容については一部変更になる場合があります。詳しくは、各施設へお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

☎979-6600

くすのき荘

生活・健康相談

日時: 開館日の10:00~12:00、13:00~15:00
*水曜日のみ10:00~12:30、13:30~15:00
対象: 市内在住で60歳以上の方

移動図書館

日時: 1/16(木)・2/6(木)・2/20(木)・3/19(木)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

年末年始のお休み 12/29(日)~1/3(金)は年末年始のため休館となります。



一部ご利用になれない日

- 1/4(土)午前中 浴室 設備点検のため

休館日	1月	2月	3月
	1(祝)・2(木)・3(金)・5(日)・11(土)・13(祝)・19(日)・25(土)	2(日)・8(土)・11(祝)・16(日)・22(土)・24(休)	1(日)・7(土)・15(日)・20(祝)・21(土)・29(日)

イベントガイド GUIDE

開館時間 9:30~16:00

老人福祉センター

☎973-7903

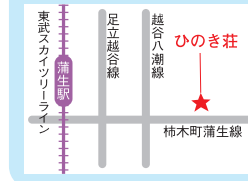
ひのき荘

「ラウンドフィットネス」

・ラウンドフィットネスは筋力運動と有酸素運動を30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングです。筋力アップや体脂肪減少、心肺機能向上などの効果が期待できますので、ご利用ください。
なお、初めて利用する際は、初回講習会の受講が必要となります。
日程についてはひのき荘へお問い合わせください。
対象者: 高校生以上ならどなたでも
利用時間: 9:30~15:30 利用料金: 200円

年末年始のお休み 12/29(日)~1/3(金)は年末年始のため休館となります

休館日	1月	2月	3月
	1(祝)・2(木)・3(金)・7(火)・14(火)・21(火)・28(火)	4(火)・12(水)・18(火)・25(火)	3(火)・10(火)・17(火)・24(火)・31(火)



※市内60歳未満・市外の方は別途センター使用料が必要です。

イベントガイド GUIDE

開館時間 9:30~16:00

老人福祉センター

☎965-5822

けやき荘

けやき祭(クラブ発表会)

日時: 2/21(金)~22(土)10:00~14:30
内容: けやき荘で活動しているクラブの発表会および展示
対象: 市内在住の方なら、どなたでもご覧いただけます

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60歳以上の方

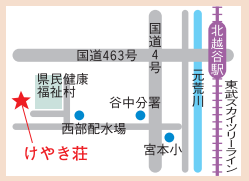
移動図書館

日時: 1/23(木)・2/13、27(木)・3/12、26(木)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

年末年始のお休み 12/28(土)~1/4(土)は年末年始のため休館となります。

休館日	1月	2月	3月
	1(祝)・2(木)・3(金)・4(土)・12(日)・13(祝)・18(土)・26(日)	1(土)・9(日)・11(祝)・15(土)・23(祝)・24(休)・29(土)	8(日)・14(土)・20(祝)・22(日)・28(土)



一部ご利用になれない日

- 1/5(日)終日 浴室 設備点検のため
- 1/10(金)午前中 教養娯楽室
- 2/28(金)午前中 教養娯楽室
- 越谷市老人クラブ連合会 新年会のため
- 指導者研修会・補助金説明会のため
- 3/1(日)終日 教養娯楽室
- 越谷市健康マラソン祭のため

イベントガイド GUIDE

開館時間 9:30~16:00

老人福祉センター

☎992-6601

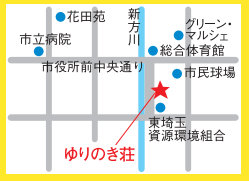
ゆりのき荘

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「ゆるスポーツ交流会」・「ロビーコンサート」などを無料で行っていきます。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。
・12月ロビーコンサート
日時: 12月21日(土)12:00~13:00
場所: いきいき館1階ロビー
内容: 「越谷市消防音楽隊」によるコンサートをお楽しみ下さい。

年末年始のお休み 12/29(日)~1/3(金)は年末年始のため休館となります。

休館日	1月	2月	3月
	1(祝)・2(木)・3(金)・6(月)・14(火)・20(月)・27(月)	3(月)・10(月)・17(月)・25(火)	2(月)・9(月)・16(月)・23(月)・30(月)



一部ご利用になれない日

- 1/4(土)午前中 浴室 設備点検のため
- 1/30(木)終日 教養娯楽室
- 大相模地区老人クラブ連合会 新年会のため
- 2/8(土)終日 教養娯楽室
- 増林地区老人クラブ連合会 新年会のため

*日時・内容については一部変更になる場合があります。詳しくは、各施設へお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)をお持ちください

広報こしがや季刊版に掲載する広告を募集

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

季刊版	【発行部数・発行月】	120,500部、6月・9月・12月・3月の15日に発行(年4回)
	【規格・掲載料】	1号(縦5.5センチ×横9センチ) 30,000円 2号(縦5.5センチ×横18センチ) 60,000円

問 広報広聴課 ☎963-9117

無料 介護のキャリアで輝きませんか?
埼玉県委託公共職業訓練

2月受講生募集(20名) 1617介護実務者 (H29.11.6)	指令福祉 第1585号	3月受講生募集(20名) 1553介護初任者	介護指定番号申請中
【期間】2/4(火)~7/31(金)		【期間】3/4(水)~5/1(金)	
【募集】12/13(金)~12/24(火)		【募集】1/15(水)~1/23(木)	

【会場】春日部中央1-14-12第3AZビル3F春日部駅徒歩5分
【申込】講座の応募は、住所を管轄するハローワークに2月講座は12/6(金)、3月講座は1/6(月)以降にお問い合わせ下さい
学研アカデミー介護士養成センター春日部校
お問い合わせ ☎048-753-5757 Gakken

越谷で25年 丁寧な指導 実績と信頼を得ています

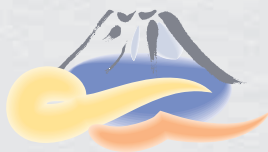
花田義塾

小 中 高 大学進学指導 小論文
英語・フランス語・ドイツ語
https://www.facebook.com/hanatagi/
Tel. 048-964-1184
越谷市花田4-18-22 花田小裏門前
中央中 越ヶ谷高校より10分

Web割引あり 無料体験・相談受付中
英検 漢検 数検 準会場認定校 SSK(県認可)加盟塾

こしがや行事予定

日程は変更になる場合があります



1月

1 元旦マラソン大会

■ 1日(祝) 市内元旦マラソンコース

2 リユース展望台元日一般公開

■ 1日(祝) 東埼玉資源環境組合第一工場ごみ処理施設

3 令和元年度越谷市成人式

■ 12日(日) 市内11会場

4 環境戦隊ステレンジャーの科学ショー

■ 13日(祝) 科学技術体験センター

5 第6回まちづくり講演会

■ 25日(土) 中央市民会館劇場

6 第12回協働フェスタ

■ 25日(土) 中央市民会館および前庭

7 第38回越谷市学校給食研究協議大会・食育講演会

■ 29日(水) 中央市民会館



越谷市成人式



元旦マラソン大会

2月

8 北野貴久のサイエンスショー

■ 1日(土)・2日(日) 科学技術体験センター

9 越谷市なわとび大会

■ 2日(日) 総合体育館

10 第20回越谷市美術展覧会

■ 7日(金)～13日(木) 中央市民会館

11 第22回越谷市消防音楽隊定期演奏会

■ 16日(日) サンシティ大ホール

12 越谷市体育賞授与式

■ 16日(日) 中央市民会館

13 農産物直売会

■ 下旬 大袋駅改札前

14 越谷産花の紹介コーナー

■ 20日(木)～21日(金) 市役所1階ロビー

15 生涯学習フェスティバル

■ 23日(祝) 中央市民会館および周辺

16 木造地藏菩薩立像の御開帳

■ 24日(休) 浄山寺(野島)

17 日光街道越ヶ谷宿 春の宿場まつり第8回雛めぐり

■ 25日(火)～3月3日(火) 越谷駅東口周辺



越谷市美術展覧会



花の紹介コーナー

INSIDE STORY 楽屋裏

内閣府が公表している平成30年版高齢社会白書によると、2036年には3人に1人が65歳以上になると推計されていますし、2050年には女性の平均寿命が90歳を超えると見込まれています。現在の自分の年齢から計算して…なんともイメージ出来ない将来です。

「成年後見制度と市民後見人」の取材で複数の市民後見人の方にご協力をいただきました。皆さん異口同音に、人と触れ合って社会とつながっていることが自分の認知症予防にもなっている、とおっしゃっていました。単調でない生活が健康維持と認知症予防につながるそうです。きたる将来に向けて新しいことを始めようかと思うきっかけになりました。(木)

3月

18 「珈琲の日」～こしがや珈琲街道～

■ 1日(日) 越谷駅東口周辺

19 第36回越谷市郷土芸能祭

■ 1日(日) サンシティ小ホール

20 健康マラソン祭

■ 1日(日) 県民健康福祉村

21 東大CASTの科学教室

■ 15日(日) 科学技術体験センター

22 越谷いちごラン

■ 15日(日) 大相模調節池

23 北越谷桜まつり

■ 22日(日)～4月12日(日) 北越谷元荒川桜堤



北越谷元荒川桜堤