

# ふれあい出羽 10月

～自然と文化の調和のとれた、心豊かなまちづくり～



【編集・発行】 出羽地区センター・公民館 〒343-0851 越谷市七左町4-248-1  
TEL: 048-940-7521 / FAX: 048-985-6626

## 事業中止のお知らせ

開催を予定しておりました下記の事業は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止とさせていただきます。参加を楽しみにされていた方には、お詫び申し上げます。

### ○館外学習会

※なお、出羽いけばな入門講座は12月に、出羽フラワーアレンジ教室は12月と2月に開催します。

詳しくは、来月号の館報をご確認ください。

## 親子ふれあい学級参加者募集！！

## 親子で楽しくふれあいましょう！

【日程】 令和2年11月4日～11月18日  
毎週水曜日 全3回

【時間】 午前10時～11時30分

【会場】 出羽地区センター 多目的ホール他

【対象者】 市内在住の1歳半から3歳児までの子どもとその保護者10組

【申込み】 10月7日(水) 午前9時～10月13日(火) までに直接出羽地区センターへお申し込みください。なお、定員になり次第申し込みを終了とします。

【持ち物】 工作セット(クレヨン、のり、セロテープ、はさみ、レジャーシート)、上履き(かかとのあるもの)

【参加費】 無料

【講師】 子育てサポーター“チャオ”

【問合せ】 出羽地区センター ☎940-7521

### 【内容】

11月4日(水)	楽しく身体を動かそう
11月11日(水)	新聞紙を使って遊ぼう
11月18日(水)	想像力がアップするリズムあそび

※マスクの着用をお願いします。体調の悪い場合は参加をご遠慮ください

## 花植えボランティアを募集します！！

出羽公園内の花壇にパンジーを植える花植えボランティアを募集します。

事前の申し込みは必要ありませんので、当日直接お越しください。当日は、作業後おいしいカレーライスを用意します。多くの皆様のご参加をお待ちしています!!

※マスクの着用をお願いします。体調の悪い場合は参加をご遠慮ください



【日時】 10月24日(土) 午前10時～  
予備日: 10月31日(土)

【会場】 出羽公園内「ふれあい花壇」  
(武蔵野線側花壇)

【問合せ】 出羽地区コミュニティ推進協議会  
☎940-7521 (出羽地区センター内)

※チューリップフェスタに向けた、作業ボランティアも随時募集しています。ぜひご参加ください。

## 川の再生運動「綾瀬川ルネッサンス」月間のお知らせ

出羽地区自治会連合会では、川の水をきれいにする取り組みとして、家庭用排水などの気遣い運動を1か月間行います。多くの皆様のご協力をお願いします。

【期間】 令和2年10月1日(木)～令和2年10月31日(土)



例えば・・・お米の研ぎ汁2回目までを、植木や畑の水やりなどへ再利用する事を心掛ける。  
油や食べ残しを流さないように拭き取ったり、水切りネットで分別する。等

## 出羽グラウンド・ゴルフ連盟からのお知らせ

令和2年の出羽地区グラウンドゴルフ連盟の大会等につきまして、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から夏季・秋季・冬季とも中止とさせていただきます。

参加を楽しみにされていた方には申し訳ございませんが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

## 痛み予防教室～肩の痛み編～

【日時】 11月10日(火) 午後2時～3時30分

【会場】 出羽地区センター

【内容】 作業療法士による肩の痛みについての講話と家で簡単にできる体操やストレッチを学びます。

【対象者】 市内在住で、医師による運動制限のない方20名(申込み順)

【持ち物】 運動のできる服装、水分補給用飲み物、浴用タオル、筆記用具

【申込み】 10月13日(火) から市民健康課へ電話、または、下記の二次元コードから電子申請にてお申込みください。

【問合せ】 市民健康課  
(越谷市立保健センター)  
☎978-3511



# 大沢地区センターからのお知らせ 健康ヨガ教室参加者募集！！

自宅でもできる簡単なヨガを学び、健康な体を作りましょう。  
 【日時】10月21日、11月25日、12月16日 水曜日（全3回）  
 午前10時～正午  
 【会場】大沢地区センター・公民館 大会議室  
 【対象者】市内在住で18歳以上の方 20名 【参加費】無料  
 【持ち物】ヨガマット（大きめのタオルで代用可）、タオル、飲み物  
 【服装】動きやすい服装 【講師】金沢 光子 さん  
 【申込み】10月5日（月）午前10時から直接下記へ（申込み順、電話可）  
 ※定員になり次第締め切ります。ご注意ください。  
 【問合せ】大沢地区センター・公民館（大沢2-10-40）☎976-5800

※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、下記の事項にご了承の上、ご参加いただきますようお願いいたします。

- ① マスクを着用の上、ご参加ください。
- ② 事前の検温をお願いいたします。
- ③ 感染症法に伴う調査により名簿を保健所に提出する場合があります。

# 大相模地区センターからのお知らせ フラワーアレンジメント教室～クリスマスバージョン～

【日時】令和2年11月7日（土）  
 午後1時30分～3時30分  
 【会場】大相模地区センター・公民館「学習室B・C」  
 【講師】宮平 広美氏・池ノ谷 治美氏  
 【対象】市民の方 15名  
 【材料費】2,500円  
 【持ち物】ハサミ又はニッパー（ワイヤーが切れるもの）、持ち帰り用袋  
 【申込み】10月10日（土）午前8時30分から材料費を添えて直接大相模地区センター・公民館へお申込みください。（申込み順。定員に満たない場合は翌日より電話可）  
 【問合せ】大相模地区センター・公民館



# お口と栄養と運動の元気塾～フレイルを予防しよう～

フレイルとは、加齢に伴う「衰弱」を言います。  
 専門家からフレイル予防3つのポイントを学び、健康長寿を目指しましょう！  
 【日時】11月5日・12日・19日、12月24日（木）  
 午前10時～11時30分  
 【会場】南越谷地区センター 学習室A・B  
 【内容】介護予防に関する口腔ケア・食生活・体力アップのポイントについて  
 【対象者】市内在住の65歳以上で運動制限がない方 15人（申込順）  
 【費用】無料  
 【持ち物】筆記用具、運動のできる服装、運動靴、飲み物、汗拭きタオル  
 【申込み】10月9日（金）より窓口または電話にて下記へ  
 地域包括ケア推進課 地域包括総合支援センター  
 ☎963-9163（直通）

# 北越谷地区コミュニティ推進協議会新規事業 『北越谷地区フォトコンテスト』

北越谷地区らしい景観をテーマとした北越谷地区フォトコンテストを実施します。  
 写真が趣味の方はもちろん、写真に興味のある方、とにかく何か新しいことを始めたい方はぜひ応募してください！  
 応募要領等詳細は右記の二次元コードよりご確認ください。

【問合せ】北越谷地区センター・公民館  
 ☎976-5758



# 今月の就労訓練事業 (パンの販売)実施日

【日時】10月12日（月）  
 26日（月）  
 午前11時30分頃～  
 【会場】出羽地区センター  
 談話コーナー  
 【実施者】医療法人秀峰会  
 生徳診療所  
 【問合せ】出羽地区センター  
 ☎940-7521  
 障害福祉課  
 ☎963-9164

# 証明書発行業務

出羽地区センターでは、月～金曜日（祝日は除く）の8:30～17:15及び第1日曜日の9:00～16:00に証明書発行業務（住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄本/抄本）を行っています。どうぞご利用下さい。

なお、請求の際には、本人確認が必要になりますので、運転免許証等の書類をお持ち下さい。

- ※ 本人確認に必要なもの
- ① 運転免許証、マイナンバーカード、住民基本台帳カード、旅券等、官公署が発行した写真つきの証明書は、1点
  - ② 健康保険証や年金手帳、法人の身分証明書等は、2点以上

# 出羽地区カレンダー 10月

1	(木)	
2	(金)	
3	(土)	
4	(日)	【市民課開庁日】9:00～16:00
5	(月)	
6	(火)	
7	(水)	
8	(木)	
9	(金)	
10	(土)	
11	(日)	
12	(月)	就労訓練（パン販売）
13	(火)	
14	(水)	
15	(木)	
16	(金)	
17	(土)	
18	(日)	
19	(月)	
20	(火)	
21	(水)	
22	(木)	
23	(金)	
24	(土)	出羽公園バンジー植え
25	(日)	
26	(月)	就労訓練（パン販売）
27	(火)	
28	(水)	
29	(木)	
30	(金)	
31	(土)	出羽公園バンジー植え（予備日）

※【休業日】は職員が不在となり、施設管理人が待機します。施設の貸出しは通常どおり行います。  
 ※地区センターでは、自治会の運営や近隣関係等コミュニティに関する相談等をお受けします。  
 詳しくは出羽地区センターまで。  
 ☎940-7521