



AYAMA

Public Relations Magazine

広報さやま

2022

8

vol.805

— 乳がん・子宮がん検診のすすめ —

だいたいな「わたし」のためにできること





# Contents

目次

## 今月の表紙



今月の表紙は、乳がん・子宮がん検診に関する特集にちなみ、「自分の体を大切にしてほしい」というメッセージをイラストとカラーで表現しました。(4ページに関連特集あり)

- P3 ぶどうのおいしい季節が到来!
- P4 【特集】だいじな「わたし」のためにできること-乳がん・子宮がん検診のすすめ-
- P14 躍 牛窪梧十さん
- P15 まちの今…これから、市長が走る
- P16 情報ガイド
- P24 保健センター 9月のお知らせ
- P25 9月の相談案内
- P26 みんなの掲示板、もぐもぐsayama
- P27 ひと・まち・写真館
- P28 さやまの昔ばなし



## #さやまのひまわり 市内のひまわりが見頃です!

夏の花「ひまわり」が、市内で見頃を迎えています。今回は散歩途中に見つけた、入間川地区のひまわりをご紹介します。

水富や堀兼地区など、市内各所で咲いています。ふとした時に出会う花々は、私たちを元気にしてくれますよね。身近で咲いているひまわりを見つけて、元気に夏を乗り越えましょう!



<記事作成:狭山ヤングチーム>

さやまの“イイところ”を市職員などが、自主活動としてインスタグラムで投稿しています。



問合せ 広報課へ内線7163

## 分かるかな?

### 今月の写真クイズ

写真は、今月号に掲載した写真の拡大写真です。何ページの何の写真でしょう?



正解者の中から、抽選で5名に記念品を差し上げます。ウェブからの応募か、郵便はがきに、住所、氏名、電話番号、クイズの答え、感想を記入して広報課宛(住所は裏表紙に記載)にお送りください。



締切り8月31日(水)

### 7月号の答え

26ページ・「もぐもぐsayama 連載100回記念特別版」の「七夕そうめん」の写真でした。



## 目で見る「さやま」

### 人口と世帯(市民課)

※7月1日現在( )内は前月比

男	74,674人 (-14人)	転入等	505人
女	74,766人 (+44人)	転出等	412人
合計	149,440人 (+30人)	出生	73人
世帯	71,093世帯(+81世帯)	死亡	136人



### 7月の火災・救急件数(狭山消防署)

※6月16日~7月15日の累計

火災件数	救急出動件数
3件(建物2件、その他1件)	813件(搬送人員716人)



### 交通事故・振り込め詐欺件数(狭山警察署)

※1月1日~7月15日の累計(狭山市分)

発生数	人身事故	死者	物損事故	振り込め詐欺
1,668件	203件	2人	1,465件	25件



# ぶどうの おいしい季節が到来!



8~9月にかけて旬を迎える、甘くてみずみずしいぶどう。巨峰やシャインマスカットなど、採れたて新鮮なぶどうを味わえる市内のぶどう園を紹介します。

**直** 直売所でぶどうを購入できます **狩** ぶどう狩りができます

## 宮岡ぶどう園

**直**

主な取扱品種

デラウェア、あづましずく、巨峰、BKシードレス、シャインマスカット



所在地 北入曽1058 ☎2959-4949

営業日時 8月8日(月)~9月中旬、9時~18時(水曜定休)



▲ホームページ



## 宮信観光ぶどう園

**直**

**狩**

主な取扱品種

あづましずく、巨峰、シャインマスカット、ピオーネ



所在地 水野1204 ☎2959-4059

営業日時 直売 8月16日(火)~9月下旬、9時~18時(月曜定休)

ぶどう狩り 9月1日(木)~11日(日)、9時~18時



▲ホームページ



## 宮後ぶどう園

**直**

主な取扱品種 デラウェア、ヒムロッドシードレス、ブラックビート、巨峰、BKシードレス、シャインマスカット



所在地 水野895-1 ☎2959-3651

営業日時 8月11日(例)~9月中旬、9時~17時30分(不定休)



## 笹井近所のぶどう園

**直**

主な取扱品種

サニールージュ、ブラックビート、シャインマスカット、みじみのり藤稔、ピオーネ



所在地 笹井3268 ☎090-9972-9831

営業日時 8月12日(金)~9月中旬、8時~12時(不定休)



## 橋本園

**直**

主な取扱品種

あづましずく、みじみのり藤稔、シャインマスカット



所在地 南入曽168(農園)、南入曽326(自宅) ☎090-4969-4469

営業日時 8月20日(土)~9月下旬、9時~12時(自宅で販売)、14時~18時(農園で販売)(月・水・金曜定休)



▲ブログ



## 旬 品種別・食べ頃カレンダー

8月上旬~中旬

デラウェア ヒムロッドシードレス  
あづましずく サニールージュ

8月中旬~下旬

巨峰 ピオーネ  
ブラックビート 藤稔

9月上旬~下旬

BKシードレス シャインマスカット

※各園、ぶどうの収穫状況などにより臨時休園となる場合があります

問合せ 農業振興課へ内線2531



だいたいな

「わたし」のために

できること

— 乳がん・子宮がん検診のすすめ —

「がん」は誰でもかかる可能性のある病気で、日本人の2人に1人はがんにかかるといわれています。自分自身、そして身近な人がかかる可能性の高い病気だからこそ、知っておいてほしい「がん」のこと。がんの中でも女性に多い「乳がん」と「子宮がん」は、初期には無症状のまま進行していく可能性のあるがんです。近年罹患者の若年化が進んでいます。今月は、乳がんと子宮がんの早期発見・治療につながる、検診の大切さについて考えてみましょう。



## ● ● ● がんとともに、バンザイしてゴールテープを ● ● ●

今から9年程前、乳がんに罹患していることが分かり、今もなお治療を続けている村田里依さん。仕事や育児に追われ、検診は受けていませんでした。これまでの体調や心境の変化、がんとの向き合い方、そして乳がんになったからこそ伝えたい、検診の大切さについて伺いました。

### きっかけは、ふとした違和感

2013年12月、ふと自分の胸のサイズに左右で差があることに気が付きました。左胸が少ししぼんでいるように見えて、生理前になると、ホルモンバランスの影響で胸が張ることが多く、その影響かな？それとも乳腺炎かな？と思っていました。痛みはありませんでしたが、夫に相談して病院で診察を受けることに決めました。

最初にかかった外科で「確実に腫瘍がある」と言われ、すぐに乳腺腫瘍科で生検※1を受けました。1週間後に聞いた結果は乳がん。腫瘍は直径8cmにも及び、ステージ3※2と言われました。自分の胸に違和感を抱いてから乳がんだと診断されるまで、わずか2週間程。「何でもないという結果を聞いて早く安心したい」と思っていました。叶いませんでした。

### まさか自分が…

診断結果を聞いた直後の記憶がない

※1 生検…病変の一部を採り、顕微鏡で詳しく調べる検査

※2 ステージ…病期ともいう。がんの大きさや周囲への広がり方で、がんの進行の程度を判定するための基準。ステージは5段階あり、がんの進行度に応じて0~4で分類される



むらた りえ  
村田里依さん

2013年に乳がんが診断され、抗がん剤治療を経て左胸を全摘出。放射線治療や内分泌治療を行っていたが2019年に再発。自分の好きなこと、やりたいことを見つめ直し、2021年5月に「株式会社Tao Corporation」を設立。抗がん剤治療中の働く女性向けに開発・商品化したケア用の帽子「Tao Caps」を販売している。2017年に入社した狭山ケーブルテレビ株式会社で、現在人事総務部長を務めている。



大好きな子どもたち。乳がん発覚後も、家族でいろんなところへ出掛けました

んです。きっと治療法などを説明してくれていたと思うのですが、「まさか自分が」「これからどうしよう」という思いでいっぱいになり、涙も出ず、ただただ呆然としていました。家に帰ってからやっと「自分はがんだったんだ」と理解し始め、そこから一生分の涙を流したのではないかと思うほど泣きました。そんな中で一番に考えたのは、当時9歳の娘と2歳の息子のこと。子どもたちを置いて死ぬわけにはいかないと思いました。

治療には家族の協力がが必要です。子どもたちがクリスマスプレゼントを楽しみにしているこの時季に伝えるべきか悩みましたが、夫に相談したら「家族で乗り越えよう」と言ってくれて。この言葉がきっかけとなり、娘に正直に伝える決心ができました。

**家族のためにも、がんに負けない**

「ママはこれから生きるための治療をするんだ。寂しい思いをすることもあるかもしれないけれど、これは家族の問題だからみんなで乗り越えようね」と、夫から娘へ伝えました。娘が話を聞きながらボロボロと涙を流す姿を見て、本当に申し訳ない気持ちでいっぱいになりました。でも娘は「私にできることは何でもやる。ママ頑張ってるね」と言ってくれたんです。強い子だなあと思いました。正直に伝えたときの娘の反応や言葉に、「どんなに辛い治療が必要だとしても、絶対にがんから逃げないで立ち

向かっていく！」という決意が固まりました。

**抗がん剤治療の始まり**

治療の始まりは2014年の1月。まずは腫瘍を小さくするために抗がん剤治療を行いました。私の場合、投与は3週間に1回のペースで、計8回。投与中は「本当にこれが効いているのだろうか」と思いながら、体内に入っていく毒々しい真っ赤な抗がん剤を見つけていました。見た目どおり、強力な薬でした。待っていたのは副作用の吐き気

や脱毛と闘う日々。吐き気止めを飲んでいても、24時間酔いしているような感じがするんです。この薬の投与はトラウマになっていて、今でもトマトジュースや赤ワインを見ると思い出して気分が悪くなることもあります。それくらい辛い治療でした。



**職場の理解のおかげで病気を忘れられた**

治療が始まると仕事を休むことが増えるため、職場にも話をしました。チームのみんなに「一人で抱えなくていいよ」と言ってもらえてありがたかったです。もしこの時、治療だけに向き合っていたら、どうしても悪い方向に考えてしまっていたと思います。仕事に没頭し

ている間は病気のことを忘れられたんです。これが治療にも良い影響を与えていたのではないかなと。また、同僚はランチにも誘ってくれました。抗がん剤治療によって免疫力が低下していたため、刺身や生野菜などは食べることができなかったのですが、その日の私の気分を聞いて、行けるお店を探してくれました。気晴らしになりましたし、心の面で助けてもらいました。

**治療と仕事を「自分の力で」両立するために**

私が抗がん剤治療をしている間に、父の体にもがんが見つかったんです。それがきっかけで、働き方を考えるようになりました。残業になると両親に子どもの世話をお願いすることも多く、自分が治療と仕事を両立できていたのは両親の支えが大きかったからだということに、このとき気が付いたんです。ね。「できる限り自分の力で両立しよう」と思い立ち、2017年5月に都内の企業から、居住している狭山市内にある企業へ転職をしました。通勤にかかる時間が短くなり、少しずつ家族と過ごす時間も増えました。

現在勤めている会社では人事総務部に所属し、働き方改革に取り組んでいます。前職でがんを発症し、通院しながら働くことになったときに初めて会社の就業規則を読み、治療と仕事を両立することの難しさを知りました。現在の会社では、就業規則の周知や見



社内ミーティングでは、定期的に社員の意見を聞く場を設けています

直しをする担当なので、入社当初から「自身の経験を基に、病気になっても働き続けられる会社をつくりたい」という思いでチャレンジを続けています。

### 「やっと乗り越えられた」はずが

約半年の抗がん剤治療を経て、左胸を全摘出、リンパ節を一部摘出ししました。その後は放射線治療に励み、この頃には「やっと乗り越えられたかもしれない」と思っていました。がんがしばらく発症していない状態が続くと寛解といわれます。その時が来るのを願っていました。今から3年前の2019年8月、右脇と心臓のリンパ節に転移が見つかりました。ステージは4。一度目の検査のときに、全身にがん細胞が分布している可能性は否めないと言われて

いたので、再発のショックはそこまで大きくなかったです。ただ、寛解を目指していた途中だったので、今後生きていくためには一生薬を飲み続ける必要があるという事実には落ち込みました。

### バンザイしてゴールテープを切りたい

再発が分かり、再度始まった抗がん剤治療。この時期に出会った緩和ケア外来の主治医の一言が私の人生を変えました。「治療とお仕事を両立していきましょう。ずっと続けていいですよ、私がずっと伴走しますから。村田さんがバンザイしてゴールテープを切るまで伴走します」。この言葉のゴールテープ＝死。死ぬまで私に伴走すると言ってくれました。心の底から嬉しかったです。誰しも死に對する恐怖心はありますよね。そのことを先生は誰よりもご存知だからこそ、あえて幸せなゴールをイメージするような表現で励ましてくださったんです。死を極端に恐れ、おびえながら生きるのではなく、めいばいやりたいたいことをやって、その末に死があるならば、それはバンザイをしてゴールテープを切るようなものなのかなと。自分のやりたいことを一生懸命やれることが一番幸せなことなのかもしれないと素直に思えました。

### 思い出した、ずっとやりたかったこと

今までやりたいのに諦めてきたことってなんだったかな、と考えたときに浮かんだのがケア帽子の開発でした。脱毛に悩みながら仕事をしていた際に、

「もつと頭部をカバーできる方法はなかなか、もつと快適に過ごせるような帽子があればいいのに」と考えていたことを思い出し、思い切って起業に向けて動き出しました。「伴走するから、毎日を楽しそうに思い切り過ごせたらいいじゃない」という先生の言葉が支えになって、迷いはありませんでした。

### がん患者の「伴走ツール」になれば

治療と就労の両立の難しさは、身をもって実感しています。経験者だからこそ、この両立を実現する力になれるように、私がこれまでやってきたことをがん罹患者の皆さんに広く知ってもらえたら。このケア帽子が、治療と就労の両立を目指す皆さんにとって、私が先生にかけてもらった言葉のように伴走できるツールになっていたら良いなあって思っています。

### 今なお続く闘病生活と、これから

闘病中に支えになっているのは、家族からの「元気でいてほしい」という思いや、周りの方への感謝の気持ちです。一人で抱え込みすぎないように、意識的に周りに頼っています。周りの方々がいたから、私はいろんなことに挑戦できるのだと思います。

がん発覚当時には泣いていた娘も、今では治療と就労の両立を支援する私に「ママは私の誇りだからね」と言ってくれています。がんになって、いろんな出来事がありました。辛いこともありまし



当時はウィッグや帽子を被っていました



がん宣告から1年後の家族写真





## 株式会社Tao Corporation

2021年5月設立。取り扱っているのは、「Tao Caps」。目指したのは、仕事中でも違和感なく被ることができるスーツに似合うケア帽子。抗がん剤治療などで髪を失った方が被る帽子で、がん治療と仕事を両立し、キャリアを諦めない自分らしい働き方ができるように支援するもの。2021年12月には、女性起業家の成長を支援し、国内外で活躍するロールモデルともいべき女性起業家を輩出することを目的としたビジネスプランコンテスト「SAITAMA Smile Womenピッチ2021」で優秀賞を受賞。



ケア帽子「Tao Caps」



オンラインセミナーの様子

### がん対策講演会

- 内容** ①乳がん体験者講演会「がんと共に生きるということ」  
講師 村田里依 氏  
②講座「ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)をはじめましょう」  
講師 杉本敬子 氏(乳がん体験者コーディネーター・看護師)
- 日程** 9月28日(水)、10時30分～12時30分  
**場所** 市民交流センター  
**定員** 80名  
**申込み** 専用サイトか電話で保健センターへ ☎2959-5811



### 働く方のがんワンストップ電話相談

- 仕事と治療を両立するがん患者の方を支援するための、専門職による電話相談です。
- 対象** 県内在住・在勤で就労中か休職中のがん患者の方
- 日時** 8月25日(木)、9月6日(火)・29日(木)、10月11日(火)・27日(木)
- 相談員** 看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員など
- 申込み** 県疾病対策課へ ☎048-830-3651



### がん相談支援センター

- がんの療養生活や仕事の不安など、気軽に相談できる場を県の指定病院内に設けています。
- 相談員** 看護師、医療ソーシャルワーカーなど



たが、素敵な出会いもありました。これまでの経験は、全て今の私につながっています。命がある限り、この支援活動を続けていきたいですね。

### がん検診を受けてこなかった自分

実は、乳がん検診を一度も受けたことがありませんでした。痛いと感じていたので、お金と時間を使ってまでそんな思いをする必要はないかなと思っていて。会社の健康診断では異常がなかったし、子育てや仕事が忙しくて自分のことは後回しにしていたんです。発見当時に、「どうしてこんなのがんが大きくなるまで放っておいたの」と医師に言われたのですが、放っておいたのではなく、気

付かなかったんです。ホルモンバランスの影響かな？と思いついで受診しようという考えには至りませんでした。よく聞くセリフですが、「自分は大丈夫だろう」と思っていました。普段から自分の体のことを気にかけていたら、もっと早く気付くことができていたのかもしれないのと思っています。

### 夫からもらった勇氣

病院に行くのも、娘に話をするのも、私にとって勇氣のいることでしたが、私の場合は夫が背中を押してくれたおかげで一步を踏み出すことができました。私のこの体験談が、大切な人の背中を押したり、検診を受けたりするきっかけに

なったら嬉しいです。

### 検診は自分への「褒美」

仕事や子育て、介護など、時間が足りないと思うこともあるけれど、全ては自分が健康であることが基本。一日でも数時間でもいいから、ご褒美の時間だと思って自分へ検診の時間をあげてください。それは無駄な時間ではないんです。異常がなければ安心を得られるし、仮にがんが見つかったとしても、早期であれば治る確率も上がる可能性があります。次の一步を踏み出す力があれば、がんとともに生きていくこともできます。これからも私だから伝えられることを伝えていきたいと思っています。

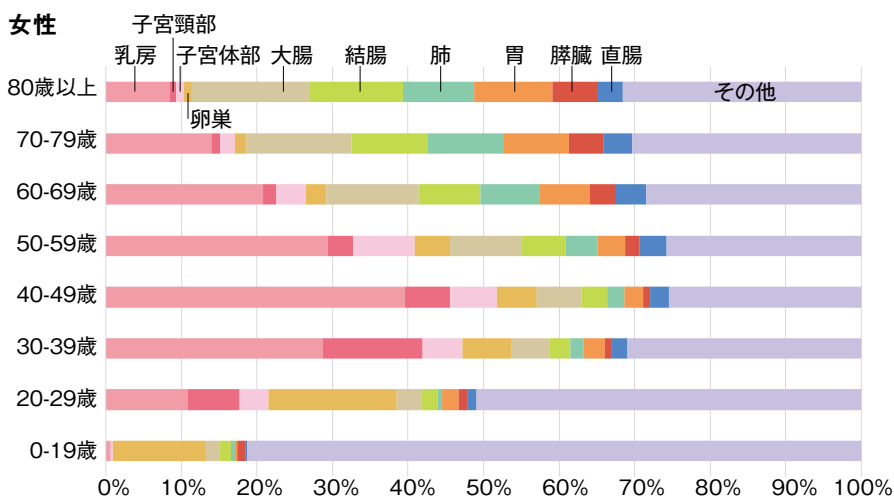
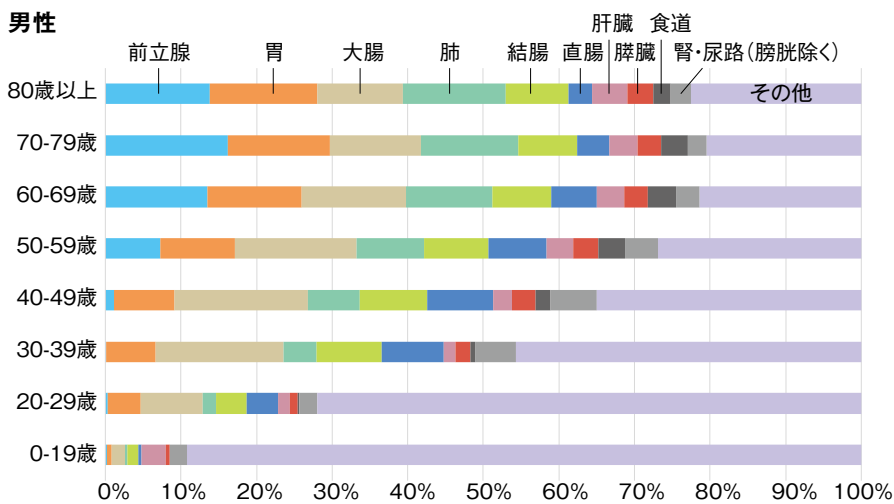
# 「がん」を早く見つけるために

国立がん研究センターの2018年のデータによると、日本人が一生のうちにごんと診断される確率は、男性が65.0%、女性が50.2%。男女ともに2人に1人ががんに罹患しています。そのうち、がんで亡くなる方は男性がおおよそ4人に1人、女性がおおよそ6人に1人と推定されます。現在、がんは誰でもかかる可能性がある病気ですが、早期発見から治療へつなげることで治る病気にもなっています。



狭山市保健センター  
木村なつめ保健指導担当課長

年代別・がん部位別罹患率(2018年)



出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

## 女性のがんの中で 最も多いのが「乳がん」

がん罹患の部位内訳を年齢階級別に見ると、男性では40歳以上で胃や大腸、肝臓などの消化器系のがんが50~60%を占めています。女性では40代で乳がんが約40%、子宮がんや卵巣がんが約20%となっています。

特に、乳がんや子宮体がんの罹患率は30代後半から増え始め、年齢が上がるにつれて発症リスクが高まるといわれています。また、子宮頸がんは20代後半~30代で発症のピークを迎えます。どのがんも、発見が遅れることで進行し、生存率が下がっていくため、早い時期にがんを発見することが重要です。

しかし、乳がんや子宮がんの発症リスクの高まる時期、つまり検診を受けてほしい時期には、仕事や子育てなどが忙しく、なかなか自分の検診のために時間を取るのは難しいでしょう。2021年度の市の検診の受診率は、乳がんが17.9%、子宮がんは15.5%と、決して高くありません。



## 検診を受けるメリット

検診は任意のため、検診を受けるかどうかは本人や家族と相談の上、決めていただくことになります。がん検診に関して心配なことがあれば、事前に保健センターや医療機関へご相談ください。

### メリット

- 早期にがんを発見でき、早期治療につながります
- 前がん病変(がんになる手前の状態)で発見することで、がんの発症を防ぐことができます
- 現状を把握することで、安心して過ごすことができます

### ただし・・・こんな場合もあります

- 検査や精密検査で体調不良になったり、体に負担がかかったりすることがあります(個人差があります)
- 結果が出るまで気持ちが不安定になることがあります(個人差があります)
- 検診の結果が100%正しいとは限りません

## 狭山市の乳がん・子宮がん 検診の結果から

2020年度に市の乳がん検診を受診した人は3,160人。そのうち148人が精密検査の対象となり、検査の結果16人が乳がんと診断されました。また、子宮がん検診を受診した人は3,559人で、そのうち36人が精密検査の対象となり、検査の結果2人が子宮がんと診断されています。

何のために検診を受けているか…、それはがんを早期に発見するためです。自覚症状がない段階では、検診を受けなければがんであるかどうかは分かりません。検診を受けて仮に精密検査の対象となったとしても、それががんであるとは言い切れません。精密検査は「がんかもしれない」疑いがあるときに必要となり、その結果「がんではない」と言われると安心できますし、もし「がんである」としても早期の発見から治療へ動き出すことができます。そのために、要精密検査となった場合には早めに精密検査を受けてください。

## 乳がんは早期発見・治療をすれば、9割以上の方が治ります

乳がんは、無症状のうちに検診を受診すれば、早期発見につながり、適切な治療によって治癒の確率が上がります。今は早期に発見して治療を行えば、9割以上の方が治るといわれています。市町村が行っている乳がん検診を申し込み、ぜひ定期的にマンモグラフィ検査を受けて下さい。採血や胸部レントゲンだけでは「がん」を見つけることはできません。

早期に発見することのメリットは、治癒率だけでなく、治療や費用などのご自身にかかる負担が少なく済むことも挙げられます。早期であれば乳房を温存できる可能性も上がり、生活の質(QOL)の向上にもつながります。万が一、がんが見つかったとしても、医師や周りの方と一緒に向き合い方や乗り越え方を考えていきましょう。

定期的に検診を受け、異常がなければ安心して日々を過ごすことができますよね。検診を習慣として取り入れ、ご自身の健康に関心を持つことが大切です。



埼玉石心会病院 副院長  
乳腺・内分泌外科部長  
児玉 ひとみ 医師

# 狭山市保健センターで 乳がん検診を受けよう!!

私が紹介します



保健師 坂本 佳瑠子さん

乳がん検診は、保健センターか市内指定医療機関で受けることができます。  
今回は、保健センターで受ける際の一連の流れをお伝えします。

## 申し込み

保健センターに電話で予約をします。検診を受ける月の前月末に、受診券が自宅に届きます。



## 受け付け

受診券を持って保健センターへ！ここで費用を支払い、持ち物の確認をします。

自宅で検診票を記入してスムーズ！



記入いただいた検診票の内容を、看護師が確認します。

## 問診

乳がん検診結果の通知方法や、セルフチェックの方法などを説明します。



## 講座

保健師 田附 奈千さん  
この後に行う検査のことなど、不安なことがあれば何でも聞いてくださいね。不安を解消できるよう、私たちが説明します。



## マンモグラフィ検査



安心して受けられます

市の検診では、全ての検診機関で女性のレントゲン技師が撮影を担当しています。



## 医師による読影\*

微小な変化も見逃さないよう、専門医が2名体制で読影をしています。

\* 検査画像を観察した上で診断すること

## 郵送で検査結果を受領

要精密検査となった方には、検査画像のデータをお渡します。精密検査を必ず受けましょう。



検診情報は13ページ





診療放射線技師  
比留間 陽子 技師

マンモグラフィは痛いというイメージが強く、検診へ行くのをためらう方も多いと思いますが、思い切って検査を受けたことで病変が見つかった方もいます。初期の乳がんは無症状であることも多いですが、早期に発見するにはこの時期の検診で気付くことが大切です。病気の進行を防ぐためにも、ぜひ勇気を出して検診を受けてくださいね。

### Q. 検診方法は？

A. 市の乳がん検診では、マンモグラフィ検査を行っています。マンモグラフィでは2枚の板状の器具で乳房を圧迫し、乳房全体を平たくしてX線で撮影します。撮影した画像から乳腺や石灰化の状態を確認し、がんなどの病変の有無を判断します。

### Q. 痛みを感じることはありますか？

A. 器具を使って乳房を圧迫するため、人によってはある程度の痛みを伴います。乳腺の量や乳房の大きさ・張りの状態によって個人差はありますが、痛みが我慢できないときには遠慮なく技師にお声掛けください。検査中に体の力を抜くことや、生理開始から約1週間後などの胸の張りが少ない時期に検診を受けることで、痛みを軽減できますよ。

### Q. 検査時に気を付けることはある？

A. 乳房付近に制汗剤やボディパウダーなどを塗っていると、検査画像に異物として白く写ってしまうことがあります。病変と見分けがつきづらくなるため、検診当日は使用を控えてください。

## 市内大学の取り組み

西武文理大学 看護学部看護学科  
成人看護学専任講師 がん看護専門看護師  
乳がん看護認定看護師  
小野 智恵美先生



西武文理大学では、高校・大学連携事業のひとつとして「がん教育セミナー」を開催するなど、学生・生徒の皆さんが、がんに関する学びを深められるように取り組んでいます。講義では、若い方にもがんに対する関心を持ってもらえるよう、検診を受けることの大切さやセルフチェックの方法などを伝えています。

2019年の大学オープンキャンパスでは、大学生たちが乳がんについて学んだことを来校された皆さんにも知ってもらおうと、がんの予防とともに、ウィッグの試着や闘病中のアピランス（見た目）のケア方法など、乳がん罹患者の方のサポートとなるような取り組みを行いました。2022年度の学園祭\*でも、継続的な啓発活動の一環として、ブース開設を計画しています。また、大学のある柏原地区の皆さんと協働し、がん看護専門看護師として健康に関する講演を実施したこともあります。この中でも乳がんを取り上げ、多くの方に興味を持っていただきました。

検診は多くの人を救います。乳がん検診を受けることで、しこりになる前の初期段階のがんを発見できる可能性が高まります。まずは、勇気を出して検診に行きましょう。そして、次の検診までの間には、継続的にセルフチェックを行いましょう。自分の体を知る習慣が、いつもと違う気付きにつながります。自分の健康を自分で守り、豊かな人生を楽しみましょう。

\* 新型コロナウイルス感染症の状況により、中止の可能性があります

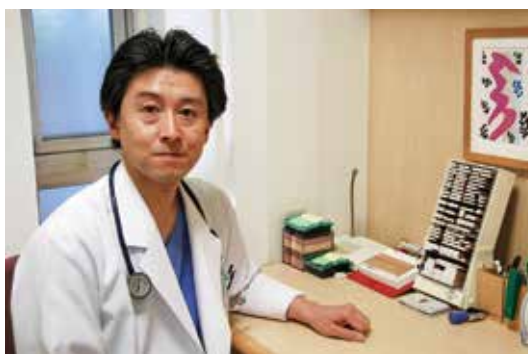
## 乳がん「セルフチェック」をしましょう

正しいセルフチェック方法を学び、習慣にしましょう。異常に気が付いたら、病院を受診しましょう。

ピンクリボン  
フェスティバル  
公式サイト▶



# 子宮がん検診を受けよう!!



奥平産婦人科 院長  
弘末卓也医師

子宮がんは早期発見が可能です。そのためには定期的な検診が重要です。また、将来妊娠・出産を考えている方は、超音波検査で子宮・卵巣に異常がないか確認しておくことをおすすめします。最近ではお母さんや娘さん、お友達と一緒に検診を受ける方が増えています。ほんの少しの勇気が、自分だけでなく大切な人を守っていただければと思います。

## Q. 検診を受けるメリットって？

A. 子宮頸がん<sup>けい</sup>と子宮体がんは、決まった部位で発生します。その部位を狙って検査を行うため、がんの発見率が高いことが特徴です。転移などのない段階で手術を行えば、再発することはほぼありません。特に若い世代で発症しやすい子宮頸がんの場合、ごく初期に発見できれば子宮を温存できる可能性があります。

## Q. 検査は痛い？

A. 個人差はありますが、力を抜いてリラックスすることで、不要な痛みを和らげることができます。不安や心配なことがある場合は、検査前に受付やスタッフへ伝えてください。

## Q. 検査時に気を付けることはある？

A. 出血や炎症は、検査結果に影響を与える可能性があります。検査は出血のないときに行い、おりものが多い場合は検査前に適切な治療を受けましょう。

## 子宮頸がんの予防にはHPVワクチンの接種が有効です

HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンは、子宮頸がんの主な原因であるHPV16型と18型のタイプの感染を防ぐことができます。また、子宮頸がんの前がん病変を予防する効果が示されています。



詳細はこちら▲

## Q. HPVワクチンの接種対象者は？

A. 小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女子が対象です。接種機会を逃した方(平成9年度～17年度生まれの方)も、令和4～6年度に限り、未接種分が定期接種の対象に含まれます。

## Q. 接種費用はいくらかかるの？

A. 上記の対象者は無料です。それ以外の方は実費となりますが、接種することができます。

## Q. HPVワクチンを接種すれば、子宮頸がん検診は受けなくてもいいの？

A. HPVワクチンは、子宮頸がんの主な原因であるHPVへの感染を防ぎますが、がんの原因となるHPVの全てに効果があるわけではありません。20歳以降は、定期的に子宮頸がん検診を受けることをおすすめします。

## 検診の流れ

保健センターへ  
申し込み

市から  
受診券を  
受領

市内指定  
医療機関を  
予約

子宮がん検診  
(がんの好発部位  
の細胞を採取)

専門医が顕微  
鏡で細胞の悪  
性度を判断

検査結果を  
受領

検診情報は13ページ



# 乳がん・子宮がん検診情報

市では、乳がん・子宮がん検診を2年に1度受けることができます。検診を受ける際には受診券の申し込みが必要\*です。



詳細はこちら▲

\* 次のいずれかに該当する方は、受診券が届いています(手続きは不要)

- ▶ 過去3年以内に検診を受けたことがある(昨年度、市の検診を受けた方を除く)
- ▶ 今年度40・45・51歳を迎える(昨年度、市の検診を受けた方を除く)
- ▶ 無料クーポン送付の対象者である(乳がん検診は今年度41歳、子宮がん検診は今年度21歳を迎える方)

	乳がん検診	子宮がん検診
対象	40歳以上の女性で、前年度に市の乳がん検診を受けていない方	20歳以上の女性で、前年度に市の子宮がん検診、妊婦健診の子宮がん検診を受けていない方 ※子宮体がん検診は50歳以上
費用	1,000円	頸部のみ：1,000円 頸部と体部：1,400円
場所	・保健センター ・市内指定医療機関	市内指定医療機関
受診券の 申込方法	<b>&lt;保健センターで受診する場合&gt;</b> 保健センターへ申込期間内に電話か窓口で申し込み(24ページを参照) <b>&lt;市内指定医療機関で受診する場合&gt;</b> 11月30日(水)までに、保健センターへ電子申請、郵便、電話、FAX、窓口で申し込み <b>申込専用電話 ☎2959-1311 (9時～16時。土・日曜日、祝日を除く)</b>	

## 女性のがん検診 初回無料 キャンペーン

市の検診を初めて受ける方、5年以上検診を受けていない方は、無料でがん検診を受けることができます。

対象年齢 乳がん検診：今年度40～59歳  
子宮がん検診：今年度20～39歳

## ●土曜レディースがん検診

土曜日に、保健センターで乳がん・子宮頸がん検診を受けることができます。平日に時間の取れない方は、ぜひお申し込みください。

日時 ①10月15日(土) ②11月19日(土) 9時～13時

申込期間 ①8月16日(火)～9月20日(火) ②9月21日(水)～10月20日(木)

申込方法 電話で保健センターへ

申込専用電話☎2959-1311 (9時～16時。土・日曜日、祝日を除く)

問合せ 保健センターへ☎2959-5811

※一部、撮影のためマスクを外しています



題字:牛窪梧十氏

# は 古代中国に思いを馳せ 筆と墨で織り成す至極の作品

## ごじゅう 牛窪 梧十さん

### プロフィール

狭山市在住の書家。1982年謙慎展西川春洞先生記念賞、1996年日展特選、2019年日展文部科学大臣賞など数々の賞を受賞。2022年、芸術の分野で顕著な功績があった人に贈られる日本芸術院賞・恩賜賞を受賞。

卓越した芸術作品と認められるものを制作した方に授与される日本芸術院賞と、その中から特に選ばれて贈られる恩賜賞を市内在住の書家、牛窪梧十さんが受賞しました。日本芸術院賞のかつての受賞者には川端康成や高村光太郎などが名を連ねます。今回は、栄誉ある賞を受賞した、牛窪さんをご紹介します。

初めて筆を手にしたのは、小学1年生の時でした。当時は単なる習い事の一つに過ぎなかったといえます。その後、高校入学とともに、書道部へ入部。

「部活に何も入っていないと運動部へ入部させられるところだったので、少し経験のある書道を選びました。その時は、書に打ち込むなんて夢にも思っていなかったですよ」

高校1年生の夏休みが終わったころ、1冊の本と運命的な出会いをします。牛窪さんが後に師事することとなる西川寧先生著の『書の変相』です。

「書がいかに奥深いものか、この本から学びました。また、著者に教えを請いたいという思いも芽生えてきましたね」

それから1年後、書で生きていく決意をします。高校の先輩の影響から書道の教師を志し、



受賞した書『陸游詩』

西川先生が教壇に立つ、東京教育大学を目指しました。晴れて志望する大学に合格すると、西川先生に師事し、一層本格的に書を学ぶようになりました。

大学卒業後は、母校の高校で教師と書家、二足の草鞋の道をスタートさせます。

「この生活に本の執筆が加わった時が一番大変でした。睡眠時間は一日3時間程でした。ただ、高校の書道の授業で使った本を書いていたので、世の中の書を学ぶ学生のためになれば、という思いで制作にあたりました」

刊行された『標準篆刻篆書字典』は、発売後すぐに全国の高校にも導入されました。

書家としての活動を続けるうちに弟子も増え、自己研鑽に充てる時間が少なくなってきたことから1993年、25年の高校教員生活に終止符を打ちました。退職後は、これまで以上のペーパースでの執筆活動や、パソコン用の篆書フォントを揮毫するな



日本芸術院恩賜賞の賞状

どして、本格的に書家としての活動を開始します。また、作品の制作も精力的に行い、日展特選や文部科学大臣賞など、数々の賞を受賞しました。

そして、2022年に集大成ともいえる、日本芸術院賞・恩賜賞を受賞。受賞作の『陸游詩』は、13世紀の詩人・陸游の漢詩を、約3千年前に中国の青銅器に書かれた文字、「金文」の書体で書いたものです。6月に行われた授賞式後のご鑑賞では、天皇皇后両陛下に作品の説明をし、「とても力強いですね」とお言葉をいただいた、とのことでした。

「これからがもっと忙しくなるんですよ」と笑いながら語る牛窪さん。今後、その筆からどのような作品が生み出されていくのでしょうか。



**【第2弾】コロナ禍における原油価格・物価高騰等総合緊急対策**

市では、原油価格・物価高騰による市民・事業者への影響を緩和するため、次のことを行います。

◆生活応援！水道使用者負担軽減補助金  
 全ての使用者を対象に水道料金の基本料金を免除します。



対象期間 ▶ 奇数月検針対象：7・8月分の水道基本料金  
 ▶ 偶数月検針対象：8・9月分の水道基本料金  
 免除方法 検針した翌月に算出した水道料金から基本料金相当額を差し引いて請求（申請不要）

問合せ 経営課へ内線2315

◆事業者応援！公共交通対策臨時支援金  
 交通事業者に対し、事業を継続するための支援金を交付します。

支援金額 ▶ 路線バス事業者…市内路線1系統あたり20万円、市域をまたぐ路線1系統あたり10万円  
 ▶ タクシー事業者…車両1台あたり2万円  
 ▶ 観光バス事業者…貸し切りバス車両1台あたり20万円

問合せ 交通防犯課へ内線3691

**市職員向け災害対策研修会を開催**

7月14日(木)、豪雨や台風の発生に備えて、国の中央防災会議のメンバーでもある大原美保氏を講師に招き、全国の事例を踏まえた「水害対応ヒヤリ・ハット事例集」を使って、実際に起きた水害の現場から生まれたノウハウを学びました。いざというときに円滑に対応するための体制を整えています。



問合せ 危機管理課へ内線3694

**ナラ枯れ調査を実施**

市内でナラ枯れの被害が確認されています。現在、市民緑地やふれあい緑地などのナラ類にペットボトルを使用したトラップを仕掛け、原因となる菌を媒介するカシノナガキクイムシの活動実態を調査しています。被害の出ている地域を早期に把握し、倒木の可能性が高い木を伐採・処分することで拡散を防ぎ、被害の縮小化に努めています。



問合せ みどり公園課へ内線2241



題字・絵 池原 昭治氏

**市長の主な動き**  
 ○7/5…基地対策協議会総会、「恩賜賞及び日本芸術院賞」受賞記念・書家牛窪 梧十氏講演会 ○7/6…都市の未来を語る市長の会 ○7/12…総合計画審議会 ○7/13…定例庁議、新型コロナウイルス感染症対策本部会議 ○7/14…廃棄物減量等推進審議会 ○7/15…埼玉県基地対策協議会要望活動 ○7/21…市議会第1回臨時会

**大切な人の背中を押す一言**

今月号は女性に多い乳がん・子宮がんについて特集しました。社会における女性の活躍が叫ばれていますが、そのために健康が大切なこと言うまでもありません。

私の知人にも、乳がんになった方がいます。彼女は、子育てや仕事を優先し、つい自分の健康は後回しにしてしまったと吐露してくれました。家族や仕事を思うほど自分のことは後回しになる、私たちはこの現状をどのように変えることができるのでしょうか。

市では、検診率の向上を図る目的で、今年度、乳がん・子宮がん検診を

初回無料とし、まずは、費用面の壁を取り除きました。次は、検診に行く一歩を踏み出せないでいる方の、心の壁を取り除きたいと思っています。

身近な者であっても、女性に検診を促すことは言い出しにくい、そう感じる方も多いでしょう。実は私もその一人でした。1年の中でわずか数時間、自分のことを最優先に考える時間を持っていただく。そのためには、そっと背中を押すための優しい言葉掛けも必要だと考えています。家庭や職場を問わず、大切な人の命と健康を守るために、今こそあなたの出番です。

狭山市長 小谷野 剛



# 情報ガイド

- 市政
- 暮らす
- 学ぶ・楽しむ
- 募集
- 官公庁など

- 主に市からのお知らせを掲載します
- 「定員」は原則として先着順、「場所」の掲載がない催しは問合せ場所が会場、「費用」の掲載がないものは無料です
- 公式ホームページではさらに多くの情報をご覧ください
- 情報は8月1日現在のものです



## 新型コロナウイルス感染症関連情報

ワクチン接種、感染症対策、各種手続きなどの情報は、市公式ホームページをご覧ください。新型コロナウイルス感染症の陽性者が急増しています。引き続き、手洗いや手指消毒、マスクの着用、三密回避など、基本的な感染症対策をお願いします。

問合せ 健康づくり支援課新型コロナウイルス感染症対策室へ内線6034



## 市政

ありがとうございます

温かいご支援をいただきました。厚くお礼を申し上げます。

社会福祉のために

▼(株)工進精工所 誕生日会から2万円

新型コロナウイルス感染症の感染予防のために

▼NPO法人ふあいぶる狭山スポーツクラブからフェイスシールド、消毒液、不織布マスク、ビニール手袋

## 令和5・6年度物品等競争入札参加資格申請の受付

5年度から、物品、業務委託、リースが電子入札に移行します。入札参加希望者は、埼玉県共同受付窓口へ申請をしてください。

申込み 10月6日(木)～11月30日(水)に電子申請

問合せ 契約検査課へ内線3551



## 暮らす

### 危険物取扱者保安講習

◆給油取扱所(自家用を含む)講習日 9月29日(木)

◆その他の施設講習日 10月26日(水)

共通事項/対象危険物の取扱業務に従事している方 場所川越西文化会館 定員350名 費用4千700円 申込み8月17日(水)～26日(金)に申込書(狭山消防署予防課狭山室に用意)を同課(平日の8時30分～17時15分)へ☎2953・7113

※他の日程などの詳細はホームページをご覧ください



## ひとり親家庭などに医療費を支給

申請により受給できます。原則、申請日からの支給となりますので、早めの手続きをお願いします。

対象 市内在住で、次のいずれかに該当する児童(18歳になる年の年度末まで。障害がある児童は20歳未満)とその父母が養育者▼父母が離婚 ▼父か母が死亡 ▼父か母に一定の障害がある ▼その他の理由で父母と生計を別にしてしている ※所得制限あり

支給対象 保険診療一部負担金(医療機関の窓口で支払う額)

問合せ こども支援課へ内線1539

## 戦没者などの遺族の方へ支給される特別弔慰金

第11回戦没者等の遺族への特別弔慰金の申請期限は5年3月31日までです。申請がお済みでない方は期限までに申請書類を提出してください。

対象者 ①2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方 ②戦没者などの子 ③生計が同一であった戦没者などの(1)父

母(2)孫(3)祖父母(4)兄弟姉妹(5)生計が同一でなかった戦没者などの(1)父母(2)孫(3)祖父母(4)兄弟姉妹(5)戦没者などの死亡時まで1年以上生計が同一であった、戦没者などの3親等内の親族(甥、姪など) ※①～⑤の順番で遺族1名に支給

支給額 25万円(5年償還の記名国債)

申込み 福祉政策課へ内線1512

## 救急車の適正な利用をお願いします

救急車は、けがや急病で一刻も早く病院へ搬送するために必要のある、緊急性が高い傷病者のためのものです。緊急性が低い場合は自家用車やタクシーなどを利用してください。本当に必要な方が救急車を利用できるように、ご協力をお願いします。



問合せ 狭山消防署消防管理課(平日の9時～17時15分)へ☎2953・7112

## マイナンバーカードの申請はお早めに

マイナンバーカード未取得者の方へ、9月にかけて交付申請

# さやまのはなさくプロジェクト

市内に咲いている、お気に入りの花の写真にハッシュタグ「#さやまのひまわり」か「#さやまのはなさく」をつけて、Twitterやfacebookに投稿してみませんか。参加条件を満たす投稿には、期間限定で狭山市公式アカウントが「いいね！」をします。

期間 8月31日(水)まで

問合せ 広報課シティプロモーション推進室へ内線7163



書が順次郵送されます。また、9月30日(金)までにマイナンバーカードの申請を行った方を対象に、マイナポイント第2弾を実施していきますので、早めにお申し込みください。なお、マイナポイントの申込期限は5年2月です(既にマイナンバーカードを持っている方でマイナポイント



未申請の方も対象。

問合せ 市民課へ内線10033

**特別児童扶養手当の所得状況届は8月31日までに**

8月上旬に対象者へお知らせを送付しました。提出がない場合、8月分以降の手当てを受け取れなくなります。また、未提出のまま2年経過すると受給資格を失いますのでご注意ください。

提出期間 8月12日(金)～31日(水)  
問合せ 障がい者福祉課へ内線1591

**高齢者世帯調査にご協力を**

8月中に、75歳以上の方のみの世帯に、緊急時の連絡先や健康状態などについての調査票を郵送します。調査結果は、高齢者の福祉計画や緊急時の支援のための基礎資料として活用します。ご協力をお願いします。

問合せ 高齢者支援課へ内線1571

**市税などの休日納税相談**

平日の納付や来庁が困難な方は、ぜひご利用ください。なお、納税相談は事前の予約が必要です。

日時 8月28日(日)、8時30分～12時

取扱税目 狭山市分の市民税・

県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税種別割、国民健康保険税、介護保険料

問合せ 収税課へ内線1075

**児童扶養手当の現況届は8月31日までに**

8月上旬に対象者へお知らせを送付しました。必要事項を記入し、ごども支援課へ本人がご持ちください(代理不可)。提出がない場合、11月分以降の手当てを受け取れなくなります。

提出期限 8月31日(水)(8月28日の日曜日のみ8時30分～12時に受け付け。28日に提出する場合は事前の予約が必要)  
問合せ 同課へ内線1536

**国民年金の死亡一時金**

国民年金の第1号被保険者として保険料を納めた月数が36月以上ある方が、老齢基礎年金や障害基礎年金を受給することなく死亡した場合に、生計を同じくしていた遺族が受給できます。なお、寡婦年金を選択した場合と遺族基礎年金を受給できる遺族がいる場合は除きます。



問合せ 保険年金課内線1005  
7か所沢年金事務所へ ☎2998・0170

**交通安全作品を募集**

優秀作品は、交通安全の啓発活動などに活用します。

募集作品 ①スローガン ②ポスター(四つ切判か八つ切判) ③大切な人へ狭山一短い交通安全の手紙 ④俳句

※いずれも一人1点のみ。自作で未発表のものに限る。版權などは狭山市交通安全対策協議会に帰属します

対象 ①②③市内在住・在学の小・中学生 ④市内在住で8月1日現在、65歳以上の方

テーマ 「みんなが進める交通安全」  
結果発表 入賞者のみに通知  
申込み ①②③9月9日(金)までに各学校へ ④9月9日(金)(必着)までに、住所、氏名、生年月日、電話番号、雅号(がごう)を明記し、交通防犯課へ(郵送可)内線3692



**宝くじ助成金で地域コミュニティ活動を推進**

狭山台地区自治会連合会では「一財自治総合センター」宝くじの社会貢献「広報事業」の助成を受け、ネット9張、机18台、いす45脚、机用台車1台、いす用台

車1台を購入しました。今後、自治会の行事などで活用していきます。

問合せ 狭山台地区センターへ ☎2957・1271



**柔道体験教室**

対象 市内在住・在勤・在学の方  
日時 9月10・14・17・21・24日(水・土)、17時45分～19時(全5回)  
定員 15名  
費用 1千円(保険料など)

申込み 武道館へ ☎2935・7035

**シニア芸能発表大会の参加者を募集**

対象 おおむね60歳以上の方  
内容 新舞踊、民踊、民謡、コーラスなど

日程 11月13日(日)  
場所 市民会館  
費用 1組1万2千円(2名以上。老人クラブ会員は6千円)

申込み 8月30日(火)までに費用を持って高齢者支援課へ内線1576

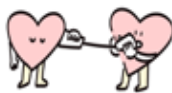




# 誰にも言えない悩みがありませんか？

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

学校や家、友達のことなどで悩みがあったら、一人で悩まずに電話してください。秘密は守ります。



日時 8月26日(金)～9月1日(木)、8時30分～19時(8月27・28日は10時～17時)

専用電話 ☎0120-007-110(無料)

問合せ さいたま地方法務局人権擁護課へ ☎048-859-3507

## 図書館



◆9月の休館日

中央図書館 5・12・20・26・30日

狭山台図書館 12・26・30日

◆開館時間

中央図書館 火・木・日曜日、祝日

日：9時30分～17時(水・金・土)

情報ガイド

市政

募集

暮らし

学ぶ・楽しむ

官庁庁など

市民のイベント

※公民館と地区センターは入管地域交流センターを含みます

曜日は20時まで)  
狭山台図書館 9時30分～20時  
◆休館日・時間外の資料返却  
図書館が閉まっているときのご返却は、図書館に設置のブックポストをご利用ください。なおCD、ビデオ、DVDなどは、視聴覚資料専用袋に入れてご返却ください。

## 中央図書館

☎2954・4646

◆認知症サポーター養成講座

対象 市内在住・在勤・在学で、同講座を受講していない方

内容 地域で認知症やその家族を見守る「認知症サポーター」を養成する講座

日時 9月7日(水)、14時～15時30分

定員 15名  
申込み 8月17日(水)から同館へ(電話可)

◆認知症ミニ講座

内容 ①認知症の基礎知識 ②認知症の方への対応方法

日時 9月14日(水)、①14時～14時20分 ②14時45分～15時5分

定員 各回15名  
申込み 8月17日(水)から同館へ(電話可)

◆子ども映画会  
内容 「森のはずれ シャックリ

のぼうけん」(24分)、「だるまちゃん」とんぐちゃん」(23分)

日時 9月17日(土)、14時30分～15時20分

定員 20名程度  
申込み 9月10日(土)から同館へ(電話可)

◆9月のおはなし会

kids ちびちびぞうクラブ／対象3歳以下の子と保護者 日時15日(木)、10時30分～10時45分

申込み開催日の1週間前から同館へ(電話可)

kids ぶんこのポケット／対象幼児～小学2年生の子と保護者 日時10日(土)、14時30分～14時50分

申込み8月25日(木)、10時から同館へ(電話可)

共通事項／内容絵本の読み聞かせなど 定員各8組程度

## 狭山台図書館

☎2958・3801

◆9月のおはなし会

kids ちびちびぞうクラブ／対象3歳以下の子と保護者 日時13日(火)、11時～11時15分

kids ちびぞうクラブ／対象3歳以上の未就学児と保護者 日時18日(日)、11時～11時15分

共通事項／内容絵本の読み聞かせなど 定員4組 申込み開催日の1週間前から同館へ(電話可)

# サヤマdeシネマ Vol.6

市内の大学と連携して実施する「狭山市魅力づくり事業」として、西武文理大学と市の共催で、無料映画上映会を開催します。当日は、東京国際映画祭で上映された作品などの中から、同大学の学生たちが選んだ作品を上映します。



日程	開場時間	上映作品名
9月17日(土)	12時	草原の河(98分)
	15時30分	きまじめ楽隊のぼんやり戦争(105分)
9月18日(日)	12時	グランド・ブダペスト・ホテル(100分)
	15時30分	ムーンライト・シャドウ(92分)

場所 市民会館

定員 各回300名(多数は抽選。当選者のみ通知)

申込み 9月1日(木)必着で、はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、希望する作品を明記し、西武文理大学サヤマdeシネマ実行委員会(〒350-1336 柏原新田311-1)かサヤマdeシネマホームページの申し込みフォームへ  
問合せ 企画課内線7132か同大学へ ☎2954-7575



## 初心者写真講座

対象 市内在住・在勤・在学の20歳以上の方で写真経験が3年以上

以下

日時 9月8日、10月13日、11月5日、12月8日、1月12日、2月11日、3月9日(木・土)、18時

30(電話可)



21時全8回。11月5日と2月11日は撮影会のため時間未定

場所 富士見集会所など ※交通費などの実費が必要

定員 15名  
申込み 8月17日(水)から同集会所へ

☎2959・6230(電話可)





# 市民会館

☎2953-9101

## 大ホール9月の予定 (9月の休館日は5・12・20・26日)

日程	内容	開場時間	入場	主催
19日(祝)	秋草学園高等学校吹奏楽部 オータムコンサート (同吹奏楽部)	12:00	自	(民)
23日(祝)	DREAM STAGE(株)ATORIE	①12:00 ②17:00	有	(民)

## 小ホール9月の予定

日程	内容	開場時間	入場	主催
11日(日)	ダンスコンテスト(桜*style)	12:00	有	(民)

有は有料、自は自由入場(無料)です。(民)は民間の主催で、関係者のみのものは掲載していません。



## 「さやま大茶会俳句展」の作品募集

「さやま大茶会」に合わせて俳句を募集します。

題 「狭山点景」(当季雑詠)

選句 優秀作品をホームページか会場で発表

応募数 1人2点まで。1点は「茶」の字を入れたもの(作品は未発表のものに限る)

申込み 9月2日(金)まで(当日)

消印有効)に、投句用紙(自治文化課、公民館に用意。ホームページからもダウンロード可)を持参か郵送で同課内さやま大茶会実行委員会事務局へ内線2513

## ペアレントサポート教室

対象 市内在住で、3歳以上の未就学児の子育てに悩んでいる保護者

日時 9月22日、10月6・20日、11月18日(木・金)、10時~12時(全)

4回

定員 12名程度

費用 600円(テキスト代)

保育 未就学児(9月7日までに予約が必要)

申込み 8月18日(木)から保健センターへ ☎2959・5811

## 認知症啓発パネル展

内容 認知症の正しい理解と予防、相談窓口の紹介など

日時 9月12日(月)~26日(月)、8時30分~17時15分(26日は16時まで)

場所 市役所

問合せ 介護保険課へ内線1554

## ボランティア養成講座

◆いきいき百歳体操サポーター

対象 介護予防に関心のある、40歳以上の方

内容 重りを手首や足首につけて行う体操の指導者を育成

日時 9月28日、10月5・12・19・26日、11月2日(水)、9時45分~11時45分(全6回)

場所 狭山元氣プラザ

定員 40名

申込み 8月22日(月)から介護保険課へ内線1555

◆さやま生涯学習案内

対象 18歳以上の方

内容 市の生涯学習情報や案内人としての知識を学ぶ

日時 9月8・15・22・29日、10月6・13・20・27日(木)、9時30分~12時(全8回)

場所 中央公民館

定員 10名

費用 1千円(保険料、教材費)

申込み 生涯学習情報コーナー(市民交流センター2階)へ ☎2937・3621

◆子育ての訪問支援員

内容 子育てをしている家庭を訪問し、傾聴と協働で支援する訪問員の養成

日時 10月6・13・20・27日、11月2・10・17・24日(水・木)、9時30分~15時30分(全8回)

場所 狭山元氣プラザ

申込み 8月22日(月)からNPO法人さやま保育サポートの会HSさやまへ(平日の9時~17時)

☎2957・0451

問合せ 総合子育て支援センターへ ☎2937・3624

## 普通救命講習会Ⅲ

対象 狭山・所沢・入間・飯能・日高在住・在勤・在学の中学生以上の方

内容 心肺蘇生法(小児・乳児)、AEDの取り扱い、止血法など

日時 9月10日(土)、9時~11時

場所 狭山消防署

定員 15名

申込み 8月17日(水)から同署消防管理課へ(平日の9時~17時15分) ☎2953・7112



## ひとり親のための子育てセミナー

対象 18歳以下の子がいるひとり親の方

内容 ライフプラン講習会とハバリウム作り

日時 10月16日(日)、13時~16時15分

場所 市役所

定員 18名

保育 1歳以上(6名。9月16日までに予約が必要)

申込み 専用フォームかこども支援課へ内線1536



## 要約筆記体験講座

対象 市内在住・在勤の20歳以上の方

日時 10月17・24・31日、11月7・14・21・28日、12月5日(月)、14時~16時(全8回)

場所 産業労働センター

定員 15名

申込み 8月22日(月)から障がい者福祉課へ内線1592

※「定員」は原則先着順。「費用」は「全●回」の場合は総額、掲載のないものは無料です

# 学ぶ・楽しむ

## クロスカントリリー in Sa Yama 2022

種目 ▼4km…中学生、高校生女子、一般女子 ▼6km…高校生男子、一般男子、シニア男子 (40歳代、50歳代、60歳以上)  
日程 12月11日(日)  
場所 狭山稲荷山公園  
費用 中学生1千500円、高校生2千円、一般・シニア3千円  
申込み 8月17日(水)～10月28日(金)に専用の払込取扱票(スポーツ振興課、公民館、体育施設に用意)に記入し郵便振替かインターネット(RUNN E.T.)、同課内実行者委員会事務局へ内線5712



## 狭山市ゴルフ大会

対象 市内在住・在勤・在学の方  
内容 前半9Hストロークプレー(新ペリア方式・年長者上位、

公民館のイベント情報などはこちらから

プレイは18H)  
日程 11月14日(月)  
場所 日高カントリークラブ  
定員 60名(多数は抽選)  
費用 ▼参加費…2千円 ▼プレー費など…約1万6千円  
申込み 8月27・28日(土・日)にカワシマヤスポーツ店へ(10時～19時) ☎2952・2213  
問合せ 狭山市ゴルフ協会 ☎2952・2213 かスポーツ振興課へ内線5711



## 市民総合体育館

☎2952・0511

◆スポーツ教室  
どの教室に参加しても1ポイント獲得でき、10ポイントで1回無料になります。  
開催教室 朝ヨガベーシック、健康体操、骨盤美立ストレッツ、ストラーラヨガ、ロコモ&エアロ、ナチュラルヨガ、骨盤ヨガ、かんたんエアロ、ズンバ、かんたんボクシング、ズンバワールド、背骨コンディショニング、初めてエアロ、キッズ体操、



親子体操

費用 1回500円  
申込み ホームページで日時を確認の上、当日に費用を持って同館へ  
☎2958・1201

## 狭山台体育館

◆スポーツ教室  
開催教室 身体引き締め&ストレッツ、らくらくヨガ、ベルビツク骨盤ストレッツ、キッズ親子体操  
費用 1回550円  
申込み ホームページで日時を確認の上、当日に費用を持って同館へ



## 家紋と植物展

内容 植物をモチーフにした家紋の紹介など  
日時 9月9日(金)～25日(日)、9時～17時  
問合せ 都市緑化植物園 ☎2952・6131

## 秋の古文書読解講座(初級)

日時 10月1・8・15・22・29日、11月12・19・26日、12月3・10日(土)  
10時～11時30分(全10回)  
定員 40名(多数は抽選)  
費用 2千500円(くずし字の手引きをお持ちの方は2千円)  
申込み 9月1日(木)必着で往復

## ちふれASエルフェン埼玉が 来シーズンの新体制を報告



来シーズンから田邊友恵新監督を迎える、ちふれASエルフェン埼玉が市役所を訪れ、市長に今シーズンの結果や来シーズンに臨む新体制などを報告しました。  
現役を引退した翌年の2008年から指導者として活動し、主に若手選手の育成を担ってきた田邊監督。「見ている人が楽しめるようゴール前のプレーを増やし、得点と勝利を重ねて地域の皆さんに元気を感じてもらえるチームを目指します」と抱負を語りました。  
問合せ スポーツ振興課へ内線5712

## 子育て応援隊講座

内容 子育て支援の人材を育成するための講座  
日時 9月20・27日、10月4・11・18日、11月15・22・29日、12月6・13日(火)、10時～12時(全10回)  
場所 市民交流センターほか  
定員 15名  
保育 未就学児(9月16日まで)

## 狭山市創業セミナー2022

対象 創業を目指す方、創業して間もない方  
内容 基調講演や創業ワークショップなど  
日時 8月27日、9月24日、10月8・22日、11月12・26日(土)、9時～12時(全6回。8月27日は10時～12時)  
場所 商工会館  
定員 15名  
申込み 8月24日(水)までに申し込みフォームが電話で産業振

子育てプレイス水野 ☎2956・1351  
申込み 8月17日(水)から電話で



※各児童館や子育てプレイス総合子育て支援センターの申込み受付時間は9時30分からです

# 子育て支援情報

0歳～未就学児のお子さんを持つ保護者の方を対象に、遊び場を設けています。詳細は、狭山市子育てサイトでご確認ください。



## 総合子育て支援センター ☎2937-3624

保育コンシェルジュさんに聞いてみよう！

対象 未就園児と保護者

内容 保育園や幼稚園、認定こども園、預け先などに関する疑問を相談

日時 9月6日(火)、9時30分～11時30分

定員 10組

申込み 8月30日(火)から同センターへ



## 子育てプレイス新狭山 ☎2955-9336

歯ぴかぴか講座

対象 0～3歳児と保護者

内容 歯科衛生士の歯みがき指導

日時 9月15日(木)、10時30分～11時30分

定員 7組

申込み 9月1日(木)から同プレイスへ(電話可)



## 子育てプレイス広瀬 ☎2952-7140

保育コンシェルジュさんに聞いてみよう

対象 0～3歳児と保護者

内容 保育園や幼稚園、認定こども園、預け先などに関する疑問を相談

日時 9月5日(月)、10時～11時

定員 5組

申込み 8月22日(月)から同プレイスへ(電話可)



## 中央児童館 ☎2953-0208

妊婦さん向け座談会

対象 妊娠している方(第二子以降も含む)

日時 9月19日(祝)、10時～11時

定員 8名

申込み 9月5日(月)から同館へ(電話可)



## 狭山台児童館 ☎2958-7407

みんなであそぼう広場

対象 乳幼児と保護者

内容 運動遊び、体操、読み聞かせなど(出入り自由)

日時 9月5・12・19・26日(月・祝)、10時～11時



児童館で開催のおもちゃの病院はこちら



## 子育てプレイス水野 ☎2956-1351

パパとあそぼう！「うんどうかいごっこ」

対象 0～3歳児と父親

日時 9月23日(祝)、10時～11時

定員 8組

申込み 9月3日(土)から同プレイスへ(電話可)



掲載していないイベントは、子育てサイト「HomeCiao!」でチェック！



対象 市内在住・在勤・在学の方  
内容 1周1.2kmのコースでタスキリレー(1チーム7名以内)▼ランクラス▼ウォーキングクラス▼仮装クラス  
日時 10月16日(日)、10時～11時30分  
場所 狭山稲荷山公園  
費用 1人800円  
申込み 8月17日(水)から申込書(スポーツ振興課に用意)に記入し、郵便振替か費用を持って同課へ  
問合せ 同実行委員会・長根さん ☎090・2416・2547  
7か同課へ内線5712

## ふれあいチャリティーリレー大会

対象 市内在住・在学の小中学生(親子での参加可)  
内容 運動会に生かせる走り方やスタートのコツを学ぶ  
日時 9月3日(土)、9時30分～11時30分  
場所 狭山元氣プラザ  
定員 50名  
費用 300円(保険料など)  
申込み 8月17日(水)からスポーツ振興課へ内線5711

対象 市内在住・在学の小中学生(親子での参加可)  
内容 運動会に生かせる走り方やスタートのコツを学ぶ  
日時 9月3日(土)、9時30分～11時30分  
場所 狭山元氣プラザ  
定員 50名  
費用 300円(保険料など)  
申込み 8月17日(水)からスポーツ振興課へ内線5711

対象 市内在住・在学の小中学生(親子での参加可)  
内容 運動会に生かせる走り方やスタートのコツを学ぶ  
日時 9月3日(土)、9時30分～11時30分  
場所 狭山元氣プラザ  
定員 50名  
費用 300円(保険料など)  
申込み 8月17日(水)からスポーツ振興課へ内線5711

対象 市内在住・在学の小中学生(親子での参加可)  
内容 運動会に生かせる走り方やスタートのコツを学ぶ  
日時 9月3日(土)、9時30分～11時30分  
場所 狭山元氣プラザ  
定員 50名  
費用 300円(保険料など)  
申込み 8月17日(水)からスポーツ振興課へ内線5711

## 親子かけっこ教室

興課へ内線2554



※「定員」は原則先着順。「費用」は「全●回」の場合は総額、掲載のないものは無料です

# 学ぶ・楽しむ

## kids エルフエン夏休みサッカー教室

対象 市内在住・在学の小学生  
日程 8月23・24日(火・水)(全2回)  
時間 ▼1〜3年生:15時30分〜16時30分 ▼4〜6年生:17時〜18時  
場所 堀兼・上赤坂公園  
定員 各回40名  
費用 500円(保険料など)  
申込み 電話でスポーツ振興課へ内線5712



## 狭山市商工祭の出店者を募集

対象 市内の商工業者・事業所  
日程 10月16日(日)  
場所 狭山市駅西口市民広場、芝生広場  
区画数 約40区画(1区画3.6m×2.7m。多数は抽選。区割りは選べません)  
費用 1店舗6千円  
常設備品 机(0.75m×1.8m)2台、いす4脚(電源、備品の追加は別途費用が必要)  
申込み 8月31日(水)までに申込

## 堀兼・上赤坂公園

☎2959・1200

## kids かけっこスクール

対象 ①小学1〜2年生 ②小学3〜4年生  
日時 9月24日(土)、①15時〜15時45分 ②16時〜16時45分  
定員 各回15名  
費用 500円  
◆パークヨガ  
日時 8月28日(日)、10時〜11時  
定員 10名  
費用 500円  
共通事項/申込み8月17日(水)から同公園管理事務所へ(電話可)



## サピオ稲荷山

☎2953・0577

◆臨時休館のお知らせ  
設備点検のため、次の期間を休館します。  
期間 9月5日(月)〜17日(土) ※プールは19日(祝)まで休止  
◆スポーツ教室  
開催教室 脂肪燃焼エアロ、健

康気功体操、kids 子供空手教室  
申込み ホームページで日時・費用などを確認の上、同館へ



## プラネタリウム

### ◆シニアプラネタリウム

対象 おおむね60歳以上の方  
内容 南十字座と星座解説  
日時 9月16日(金)、11時〜11時50分  
費用 1000円



### ◆一般投影

内容 夏の星座解説  
日時 9月4・10・11・18・19・23・24・25日(土・日・祝)、11時と15時から  
費用 小学生以上1000円

### ◆星空観察会

日時 9月10・24日(土)、19時〜20時(雨天・曇天は中止)  
共通事項/問合せ中央児童館へ ☎2953・0208

## 官公庁 など

### 狭山地域合同就職相談会

内容 個別相談・面接など  
日時 8月24日(水)、13時30分〜

16時  
場所 市民交流センター  
持参品 筆記用具、履歴書を複数枚、ハローワークカード(お持ちの方)  
問合せ ハローワーク所沢へ ☎2992・8609(内線41#)

## マンション管理基礎セミナー・無料相談会

内容 ①セミナー「大規模工事のポイントを実例から学ぶ」ほか②相談会  
日時 9月3日(土)、①13時15分〜15時40分 ②15時50分〜16時50分  
場所 富士見地区行政センター(飯能市)  
定員 40名  
申込み 飯能市建築課へ ☎042・986・5078

## 緑のボランティアセミナー

対象 さいたま緑のトラスト協会の活動に参加できる方  
内容 保全地や里山に関する講義、野外での自然観察活動時の安全対策など  
日程 9月4・17日、10月1・16・29日、11月12日(土・日)(全6回)  
場所 県内の各トラスト地など  
定員 30名  
費用 6千円(教材費、保険料など) ※同協会への入会(年会費

## ⚠️ 消費者ホット情報 ⚠️

### 「当選しました」「財産を寄付します」メールにご注意を！

「1億円当選しました」「財産を寄付します」とメールが届き、連絡するとスムーズな会話をするための「文字化け解除料」や「振り込みのための手数料」など、さまざまな名目で代金を請求され、支払っても約束が果たされない、という相談が増えています。



このようなメールは、いわゆるサクラサイトから届きます。サイトの大半は所在地が海外で、サイトにつながる国内の決済代行業者との話し合いになり、証拠が不十分だと返金対応も難しくなります。まずは届いたメールを疑い、安易に返信してはいけません。

相談・問合せ 月～金曜日の9時30分～16時に消費生活センターへ ☎2954-7799

- 狭山市レディース卓球大会  
男子シニア卓球大会  
対象市内在住・在勤・在学の方、狭山市卓球連盟登録者 内容①レディースペアマッチ(30歳以上の女性) ②シニアペアマッチ(40歳以上の男性) 日時10月30日(日)、9時から 場所市民総合体育館 費用1組1千800円 (登録者は1千400円) 申込
- 狭山市紙芝居・大道芸ネットワーク・藤村学さんへ ☎090-4526-3586
- SC写真クラブ創部20周年記念写真展  
日時9月13日(火)～17日(土)、9時～19時(13日は12時から、17日は16時まで) 場所市民交流センター 問合せ同クラブ・戸田尚一郎さん ☎2959-3412

### 今月の納期…8月31日(水)です

- ▶市民税・県民税(2期)
  - ▶国民健康保険税(2期)
  - ▶介護保険料(2期)
- 問合せ 収税課へ内線1075
- ▶後期高齢者医療保険料(2期)
- 問合せ 保険年金課へ内線1574

1千500円)が必要  
申込み 電話かホームページから同協会へ ☎048-824-3661

**女性のデジタル人材育成講座**  
対象 県内で就職希望の女性  
内容 データ分析、CADエンジニア、ウエブクリエイターの3コースのオンライン講座  
視聴期限 5年3月まで  
申込み 専用ホームページから問合せ 女性のデジタル人材育成推進事業事務局へ ☎03-5



348・2039

## 市民のイベント

市民の皆さんからの情報を掲載します。内容を確認し、判断の上ご参加ください。実施に関するご質問などは、掲載している団体・個人へ直接お問い合わせください。

●みんなで歌おう「狭山童謡の会」  
日時8月19日(金)、14時～16時  
場所市民会館 定員70名 費用1千円 問合せ同会・長沼綾子さん ☎2959-1153

- さやまミニ敬老会の集い  
対象60歳以上の方 日時9月10日(土)、12時～14時 場所ライブステーション狭山(入間川) 定員30名 費用2千円 申込み心の健康の会・鈴木辰雄さん ☎090-2149-7856
- ステージマーケットin狭山  
内容紙芝居や大道芸など 日時9月11日(日)、10時～17時 場所狭山市駅西口市民広場 定員100名 費用500円 問合せNPO法人紙芝居・大道芸ネットワーク・藤村学さん ☎090-4526-3586
- SC写真クラブ創部20周年記念写真展  
日時9月13日(火)～17日(土)、9時～19時(13日は12時から、17日は16時まで) 場所市民交流センター 問合せ同クラブ・戸田尚一郎さん ☎2959-3412

- 卓球実技講習会  
日時9月18日(日)、9時～16時 場所市民総合体育館 費用700円(連盟登録者500円、高校生以下300円) 持参品ラケット、シューズ 問合せ狭山市卓球連盟・津田青美さん ☎2958-9036
- 初心者ツールペイント体験会  
対象18歳以上の方 日時9月25日(日)、10時～13時 場所富士見公民館 定員6名 費用1千円(材料費など) 申込みツールペイントぴくるす・大熊三恵子さん ☎090-9157-4509

# 保健センター 9月のお知らせ

保健センター ☎2959-5811  
〒350-1304 狭山台3-24 ☎2959-3074

## ■母子の健康のために

※日程などの詳細は市公式ホームページをご覧ください



新型コロナウイルス感染症の感染拡大を予防するため、事業を中止または延期する場合があります。最新情報は市公式ホームページをご覧ください

### 乳幼児健康診査

対象者には1か月前に健診票を郵送します。

### 乳幼児健康相談・身体計測 (予約制)

未就学児を対象とした健康相談です(身体計測のみは1歳未満が対象)。

### 助産師による母乳相談 (予約制)

母乳育児、卒乳に関する相談です。身体計測もあります。

### すくすくベビー (予約制)

2~3か月の子を持つ保護者(第1子優先)の交流会です。身体計測もあります。

### ぱくぱくベビー (予約制)

5~8か月の子を持つ保護者を対象とした離乳食・歯の講座や絵本の読み聞かせです。

### マタニティスクール (予約制)

妊娠中の生活や育児について学べます。

## ■成人の健康のために

### 成人検(健)診の申し込み

#### ▶保健センターで受診

申し込みが必要。直接窓口か専用電話へ  
☎2959-1311(祝日を除く月~金曜日の9時~16時)  
※大腸がん(受付13時~16時)、肺検診(受付13時~15時)は、健康診査と同日に40歳以上の方に実施。申し込みは不要

#### ▶市内指定医療機関で受診

詳細は、すこやかさやま健康カレンダーをご覧ください。  
※受診は年度内に各検(健)診1回のみです。検(健)診によっては費用がかかります



申込期限	実施月	実施日		
		胃がん検診 対象40・45・50~74 歳で3年度未受診者	乳がん検診 対象40歳以上で 3年度未受診者	健康診査 対象30~39歳
8月19日(金)	9月	2日(金)、 5日(月)~7日(水)		2日(金)、 5日(月)~8日(木)
9月20日(火)	10月		3日(月)~7日(金)	
10月20日(木)	11月	7日(月)~10日(木)		7日(月)~11日(金)
9月1日(木)~ 11月18日(金)	12月	5日(月)~8日(木)	19日(月)~23日(金)	5日(月)~9日(金)

## ■急な病気・けがのとき

必ず施設・病院にお問い合わせの上、受診してください。詳細は、市公式ホームページをご覧ください



### 初期救急診療(電話対応は診療時間内。受け付けは診療終了時間30分前まで)

診療施設	夜間			日曜・祝日の昼間		
	診療日	診療科目	診療時間	9月の診療日	診療科目	診療時間
狭山市急患センター ☎2958-8771	火・水・金曜日	内科 小児科 ※1	19時30分 ~22時30分	4・11・18・ 19・23・25日	内科・外科 小児科 ※1	9時~12時
				4・18・19・23日	歯科	9時~12時
入間市夜間診療所 ☎2966-5515	日・月・木・土曜日			休日当番病院 ※2	内科・外科	9時~12時、13時~17時

※1 小児科は専門医が不在の場合あり(対象:中学生まで) ※2 入間市の医療機関。詳しくは、☎0120-814-894へ

### 救急指定病院

医療機関名	主な診療科目	電話番号
入間川病院	内科、外科、小児科(火・水のみ)	☎2958-6111
狭山中央病院	内科、外科、脳外科、整形外科	☎2959-7111
至聖病院	内科、外科、整形外科	☎2952-1000
埼玉石心会病院	内科、外科、循環器科	☎2953-6611

※専門医が不在の場合あり

### ●緊急時に診察可能な病院が分からないとき

埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199  
埼玉西部消防局休日夜間病院案内 ☎2922-9292

### ●病院へ連れて行こうか迷ったら

埼玉県救急電話相談(24時間365日受付)  
小児 ☎#7119(携帯電話可)・☎#8000(携帯電話可)・☎048-833-7911へ  
大人 ☎#7119(携帯電話可)・☎048-824-4199へ



# 9月の相談案内

いずれの相談も無料です。なお、日程は変更になる場合もありますので、事前にご連絡ください。  
※狭山市社会福祉協議会の事業です



	相談種類	相談日	時間	相談員	問合せ
一般・行政・法律	一般相談	月～金曜日	9時～12時 13時～16時	一般相談員	市民相談室 内線1140
	法律相談(予約制)	第1～4木曜日	13時～17時	弁護士	
	行政相談	9月26日(月)	10時～15時	行政相談委員	
	人権相談	9月14日(水)	10時～15時	人権擁護委員	
	税務相談(予約制)	9月6日(火)	13時～16時	税理士	
	交通事故相談	9月21日(水)	10時～15時	交通事故相談員	
	女性生活相談(予約制)	9月2日(金)、20・27日(火)	10時～15時	女性相談員	
	建築・不動産・登記相談	9月13日(火)	13時～16時	専門相談員	
	行政書士相談(予約制)	9月28日(水)	13時～15時	行政書士	
	消費生活の相談	月～金曜日	9時30分～12時 13時～16時	消費生活相談員	
健康	一般健康相談 (保健・栄養・歯科/予約制)	9月12日(月)	9時～12時30分	保健師、管理栄養士、歯科衛生士	2959-5811
	精神保健相談(予約制)	9月20日(火)	13時30分～16時	精神科医	
	薬事相談(予約制)	電話相談で後日指定		薬剤師	
子ども・教育	家庭児童相談	月～金曜日	9時～17時	家庭児童相談員	内線1535
	ひとり親家庭の生活・就業相談(予約優先)	月～金曜日	9時～17時	母子・父子自立支援員	内線1534
	子育て相談(就学前の乳幼児)	毎日	9時～18時	子育て相談員、保育士	2937-3626
	教育相談・電話教育相談(小・中学生に関する相談)	月～金曜日	9時～17時	教育相談員	2956-2293
就職・労働	障害者就労相談	月～金曜日	9時～17時	就労支援員	2937-7864
	雇用相談	月～金曜日	10時～17時	職業安定所相談員	2952-0901
	離職者支援総合相談	月～金曜日	9時～12時 13時～17時	産業労働センター職員	2946-7643
	若者のための就職相談 (45歳まで/予約優先)	土曜日、第2・4水曜日	13時～17時	産業・中級教育カウンセラー	
	労働相談(予約制)	9月7日(水) 9月21日(水)	13時～16時 16時～19時	社会保険労務士、労務アドバイザー	
	内職相談(予約優先)	火・木曜日	10時～12時 13時～16時	内職相談員	
	農家相談(予約制)	9月26日(月)	9時～12時	狭山市農業委員会会長	内線6081
障害のある方	障害者基幹相談支援センター	月～金曜日	9時～17時	相談支援専門員	☎2937-7771 ☎2937-7772
	大樹の家「生活支援室」	月～金曜日	9時～18時	相談支援専門員	☎2955-2946 ☎2955-2942
	生活支援センター「日向」	月～金曜日	9時～17時	相談支援専門員	☎2969-7755 ☎2969-7756
	地域生活支援センター「スペース きずな」	火～土曜日	9時45分～17時	相談支援専門員	☎2900-3331 ☎2953-2341
	聴覚障害・聴覚障害児者の生活相談	月～金曜日	9時～15時	聴覚障害者相談員	内線1594 ☎2952-0615
その他	マンション管理相談 (予約制)	9月21日(水)	9時30分 10時30分	狭山市マンション管理相談員	内線2223
	心配ごと相談(法律相談/予約制)※	9月16日(金)	14時～16時	弁護士	2954-0294
	権利擁護法律相談(予約制)※	9月2日(金)	10時～12時	弁護士	2956-7665
	認知症電話相談	水曜日	9時～11時30分	保健師	2955-7031

# みんなの 掲示板



ひまわりのように元気いっ  
ぱいに育っています!!  
ゆのママ(入間川)



入間川に舞う、元気な鯉のぼり!  
きよきよまる(堀兼)



初めてのお家プール、バシャ  
バシャ楽しく遊べたね!  
あおちゃん(新狭山)



智光山公園でカピバラに  
会ったよ!!  
こうちゃん(柏原)



こまちは夏のトムモロコシが  
大好き!  
ここちゃん(北入曽)



入間川にこここテラスで、怖が  
りながら上まで登れました!  
しゅう(入間川)



カメラ散歩であじさい祭りへ  
毛利眞和さん(狭山台)

## 投稿募集!

皆さんが市内で撮った写真や、広報さやまへのご意見を募集しています。

### ●応募方法

氏名(ペンネーム可)、振り仮名、住所、電話番号、メッセージを記入し、電子メールで写真データ(1MBまで)を広報課までお送りください。



## 今月のメニュー

## ぶどうのクラフティ

## 今月の食材

## ぶどう



3ページで市内のぶどう園を紹介しています!



### 材料・4人分

- ぶどう(種なし)150g ●卵(大)1個 ●砂糖40g
- 薄力粉大さじ2 ●キルシュ大さじ1
- A ●生クリーム80cc ●牛乳70cc

### 作り方

- ①卵を泡立てず切るように溶き、砂糖を加えて混ぜる
- ②ふるった薄力粉を加えて混ぜる
- ③ Aを加えて混ぜ、キルシュを加えてさらに混ぜる
- ④ぶどうの皮をむき、耐熱皿に並べる
- ⑤③をこし器でこし、④に流し入れる
- ⑥180℃に余熱したオーブンで表面がキツネ色になるまで(25~30分)焼く

※キルシュはブランデーや白ワインでも代用できます

- 狭山産の食材を使ったレシピをご紹介します
- 「狭山市公式キッチン」としてクックパッドにも掲載しています!



あなたが写っていませんか？広報さやまに掲載した写真は、広報課で撮影したものでしたら無料で差し上げます。広報課までご連絡ください。

7/9

にこにこ天の川フェスティバル(入間川にこにこテラス)

## 川沿いで夏のマルシェを満喫



ハンドメイド雑貨の販売やキッチンカー、ポニーの触れ合い体験など30ブースが出店しました。企画立案を行った武蔵野学院大学の学生たちは、夏の日差しにも負けないくらい生き生きと、来場者をもてなしていました。

(市民カメラマン・水上貴夫さん)

7/23

お菓子作り教室(堀兼公民館)

## 家族で仲良くパティシエ気分



地元堀兼産のブルーベリーを使ってマフィンとジャムを作る教室に、10名が参加しました。丁寧に混ぜ合わせたマフィンの生地をそっと型へ絞り出したらオーブンへ。マフィンはふんわり焼き上がり、今日のおやつが完成しました。

(市民カメラマン・横内明人さん)

7/10

狭山de妖怪展(博物館)

## 妖怪の世界へようこそ



現在開催中の企画展では、妖怪の絵巻に登場する“古道具の妖怪(付喪神)”を、実物の古道具とともに解説しています。来館者は付喪神になりそうな古道具を探すキーワードラリーに夢中。夏の暑さを忘れ、ひんやりとした時間を過ごしました。

(市民カメラマン・岡部健志さん)

7/13

スカウトARISSスクールコンタクト(スタークラブ事務局)

## 宇宙飛行士とリアルタイムに交信！



ボーイスカウト狭山第二団のスカウトとISSの宇宙飛行士が、狭山市上空の地平線間を通過する約10分間、交信しました。メインオペレーターは、狭山工業高校の渡邊恒星さん。子どもたちは練習した英語で、宇宙の疑問を投げかけました。





題字・絵・文／池原昭治氏

池原さんのプロフィールや  
ほかの作品はこちら▼



新田義貞 駒つなぎの松  
 元弘三年(1333)の五月鎌倉の北条高時を討つべく新田義貞は入間川を渡り徳林寺に泊り源氏中からの入間川八幡神社へ戦勝祈願をしました。そのとき新田義貞が自分の愛馬を本殿の東側にある松の木につなぎだことから「新田義貞駒つなぎの松」として今に伝えられています。勝負ごとで強く縁起の良い松なのです。

# さやまの昔ばなし

24

このコーナーでは、昔から市内で語り継がれている言い伝えなどを、池原さん流の描画で紹介します。



## 編集後記

今月は特集と連動した、広報さやまでは珍しい全面イラストの表紙です。乳がん・子宮がんに触れた特集号ですが、男女問わず手に取ってもらえるよう、優しさや温かみを感じることでできるイメージにしてみました。

特集でお話を伺った村田さんは、闘病中にも関わらず、明るくエネルギーにあふれた方です。笑顔の奥には、辛い現実に向き合い、その先で得た強さを感じられました。村田さんから元気を頂いたと同時に、自分の体のことを考えるきっかけにもなり、先日私も検診へ。今の自分と向き合う有意義な時間となりました。村田さんの言葉にもあるように、「全ては自分が健康であることが基本」。今月号を読んだ方やその方の大切な人が、1人でも多く検診に足を運んでもらえることを願っています。

広報さやまへのご意見・ご感想は  
はがき・メール・FAXで広報課へ



〒350-1380  
狭山市入間川1丁目23番5号



koho@city.sayama.saitama.jp



TEL 04-2953-1111  
FAX 04-2953-1117



公式  
ホームページ



公式  
フェイスブック



公式  
ツイッター



狭山市LINE  
公式アカウント  
ID:@citysayama

