

学ぶ・楽しむ



市民総合体育館

☎2952・0511

◆健康増進スポーツ相談

日時12月14日と28日の水曜日、15時と16時から 内容初心者を対象としたトレーニング相談 定員各2名

◆トレーニングプログラム作成

減量目的／日時12月7日(水) 健康維持目的／日時12月21日

(水) ※いずれも15時～17時 定員各4名 費用各500円

◆リズム体操

日時12月8日(木)・12月15日(木)・22日(木)・26日(月)・13時30分～14時30分(全5回) 定員20名 費用2千円 ※電話申込み不可

◆健康講座

共通事項／申込み同体育館へ 体のゆがみ改善体操／日時12

消費者ホット情報

クリーニングのトラブル

衣類などをクリーニングに出す時は、トラブルを避けるため、次の点に注意しましょう。

【出す時の注意点】▶ポケットなどに物が入っていないか ▶貴重なボタンなどは取り外す ▶店員と、しみや破れなどの有無を確認する ▶クリーニング方法など気になることは確認する ▶上下そろいや組み合わせで着るものなどは一緒に出す

【引き取り時の注意点】▶仕上がったら早めに引き取りに行き、自分の物であることを確認する ▶仕上がり状態を確認し、おかしいと気づいたら、すぐにクリーニング店に申し出る

最近是新素材や異素材を組み合わせた衣料品が多く出回っています。購入するときは繊維表示や洗濯方法を確認することも大切です。

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

月7日～28日の水曜日、11時～12時 費用1回500円
らくらく健康ストレッチ教室／日時12月7日～28日の水曜日、9時30分～10時30分

始めようダイエットトレーニング／日時12月7日～28日の水曜日、13時30分～14時30分 費用1回500円

共通事項／申込み12月7・14日開催は11月16日(水)から、12月21・28日開催は12月7日(水)から同体育館へ

サンパーク奥富

☎2969・3809

◆スポーツ教室(1～3月)

水中ウォーキング／日時水・金曜日、9時15分～10時(全10回) 定員各15名 費用6千300円

骨盤ストレッチ／日時火曜日、14時～15時(全10回) 定員20名 費用4千円

かんたんピラティス(初級・中級)／日時水曜日、初級：11時30分～12時30分、中級：13時～14時(全10回) 定員各20名 費用4千円

リラクソスヨガ／日時金曜日、11時30分～12時30分(全10回) 定員20名 費用4千円

やさしいエアロ&ストレッチ／日時金曜日、13時～14時15

分 定員各12名 費用1千円

市民憩いの広場(家庭菜園)の利用者を募集

使用期間平成24年3月1日(木)～12月25日(火)

対象市内在住で、他人に迷惑をかけずに耕作の管理と雑草などの処理(使用区画に面した道路と空き地の雑草を含む)ができる方 貸出条件▼利用は1世帯(同居の別世帯も含む)で1区画(15㎡)

▼車を使用せずに来場できる方 注意事項▼水道はありません ▼食用農作物の栽培に限りません ▼耕作権、借地権など権利の帰属はありません ▼当選後、適切な管理をしなかった方は翌年の申し込みをお断りします 費用無料(耕作にかかる種苗、器具などの経費は自己負担) 申込み12月12日(月)までに申込書(商工業振興課、各地区センターに用意)を同課(多数は抽選。一世帯1通のみ、2通以上は無効)へ内線2554

分(全10回) 定員20名 費用4千円

共通事項／申込み12月6日(火) 9時から費用と印鑑を持って同施設へ

◆カルチャー教室

はじめての水彩画／日時11月23日、12月14日の水曜日、11月26日、12月3日の土曜日、13時30分～15時30分 定員各12名 費用1千円

そば打ち／日時11月26日(土)



分 定員各12名 費用1千円

区画数

場所

広場名

柏原

南入曽第1

南入曽第2

北入曽

新狭山

笹井

市内の放射線量の測定結果

市では、東京電力福島第一原子力発電所の事故に伴い、市内の空間放射線量の測定を毎月実施しています。

■測定場所・測定方法

市内を2kmメッシュに区切り、その中心付近の比較的市民が多く集まる代表的な公共施設15地点で、地表から5・50・100cmの高さで測定を実施しました。

■空間放射線量測定結果(測定日10月17日)

測定場所	測定値 マイクロシーベルト/時			年間換算値 ミリシーベルト/年		
	5 cm	50 cm	100 cm	5 cm	50 cm	100 cm
こども動物園	0.070	0.067	0.063	0.368	0.352	0.331
下奥富運動公園	0.086	0.087	0.086	0.452	0.457	0.452
新狭山地区センター	0.105	0.094	0.090	0.552	0.494	0.473
水富小学校	0.067	0.060	0.060	0.352	0.315	0.315
西中学校	0.068	0.063	0.061	0.357	0.331	0.321
中央中学校	0.099	0.094	0.091	0.520	0.494	0.478
寿荘	0.082	0.077	0.069	0.431	0.405	0.363
愛宕神社児童遊園地	0.094	0.096	0.082	0.494	0.505	0.431
笹井小学校	0.065	0.061	0.058	0.342	0.321	0.305
狭山稲荷山公園	0.075	0.068	0.066	0.394	0.357	0.347
富士見公民館	0.090	0.082	0.078	0.473	0.431	0.410
狭山台幼稚園	0.075	0.066	0.066	0.394	0.347	0.347
赤坂の森公園	0.081	0.075	0.075	0.426	0.394	0.394
南小学校	0.071	0.066	0.064	0.373	0.347	0.336
入曽運動広場	0.067	0.061	0.059	0.352	0.321	0.310

■測定値の評価

年間換算値では、国際放射線防護委員会(ICRP)の平常時の放射線量の限度(自然放射線量等を除く)、年間1ミリシーベルトをすべての地点で下回っていました。

問合せ環境課へ内線3681

◆健康教室12月生
ストレッチ/日時金曜日の15時〜16時(全4回) 定員15名
費用1千500円
健康気功/日時日曜日の10時〜11時30分(全4回) 定員20名
費用2千400円
健康ヨガ教室/日時金曜日の11時15分〜12時15分(全3回) 定員18名
費用2千500円
共通事項/申込み11月26日(土) 10時から印鑑と費用を持って同施設へ
◆アクアビクスシェイプアップ
日時毎週土曜日の19時30分〜20時30分 費用600円(別途プール使用料が必要) 申込み当日、印鑑を持って同施設へ

◆サピオカラオケ紅白歌合戦の出場者を募集
日時12月25日(日)、14時〜16時30分 定員男女各15名(多数は抽選) 費用1千円 申込み12月17日(土)までに同施設へ



「地下のパルテノン神殿」 冬休み親子見学会

浸水被害を防ぐために建設された地下トンネル形式の「首都圏外郭放水路」と龍Q館(春日部市)を見学します。

日時12月26日(月)、7時45分〜15時 対象小・中学生と保護者 定員30名 申込み11月24日(木)〜30日(水)の9時〜16時30分に直接経営課(事前の問い合わせが必要)へ内線2723

スカイテラス
駅前ワンコイン講座
日時12月16日(金)、19時〜20時30分 場所産業労働センター
テーマ「語る・こと・伝えること、説経浄瑠璃への誘い」 費用500円 申込み12月2日(金)から社会教育課へ内線5672
頭イキイキ!
脳の若返り体操教室
日時12月6・20日(火)、14時〜15時30分(全2回) 場所狭山台公民館 内容脳の健康度テスト
問合せ環境課へ内線3671

ト、認知症予防体操 対象おむね65歳以上の方 定員30名 申込み11月30日(水)までに富士見・狭山台地域包括支援センターへ ☎2969・0080
環境フェア2011
日時11月19日(土)、9時〜14時(雨天決行) 場所上奥富運動公園 内容子どもリサイクル無料体験教室、模擬店、パネル展示など ※リサイクルマーケット・さやまと同時開催
問合せ環境課へ内線3671



日時12月3日(土)、10時〜12時 場所中央公民館

地域学入門講座
「いるまがわ再発見!」

寿荘年末お楽しみ会
日時12月8日(木)、10時45分〜13時 内容かつばねなどの演芸鑑賞 対象60歳以上の方 費用500円(昼食代) ※送迎希望の方はご相談ください 申込み寿荘へ ☎2959・7241

内容入間川七夕まつりの歴史と商店街との関わり 申込み11月17日(木)から社会教育課へ内線5672
クリスマス押し花を作ろう!
日時12月6日(火)、9時30分〜12時 対象市内在住の60歳以上の方 定員20名 費用2千500円 ※狭山市駅東口から送迎バスあり 申込み不老荘へ ☎2957・3502
サピオ稲荷山
☎2953・0577