



市民総合体育館

29520511

健康増進スポーツ相談

日時4月25日と5月16日の水曜日、15時と16時 内容初心者を対象としたトレーニング相談 定員各2名 申込み同体育館へ

トレーニングプログラム作成

健康維持目的/日時4月18日

いずれも15時〜17時 定員各4名 費用各500円 申込み同体育館へ

体操教室

らくらく健康ストレッチ体操 /日時4月18・25日、5月9・16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4月18・25日、5月9・16日の水曜日、13時30分〜14時30分 費用1回500円

狭山台体育館

29581201

身体引締め&ストレッチ

日時4月16日〜6月18日の月曜日、13時30分〜14時30分全5回 定員20名 費用2千円(保険料など) らくらくヨガ

日時4月2日〜6月18日の月曜日、15時10分〜16時全5回 定員15名 費用2千円(保険料など)

リフレッシュヨガ

日時4月7日〜6月30日の土曜日、18時〜18時50分全10回 定員15名 費用4千円(保険料など) にこにこボール体操

日時4月7日〜6月30日の土曜日、19時〜19時50分全10回 定員20名 費用4千円(保険料など) 共通事項/対象高校生以上

申込み3月16日、10時から費用を持って同体育館へ

市内の放射線量の測定結果

市内の空間放射線量の測定結果をお知らせします。なお、日常の放射線量に対する相談を環境課でお受けしています。

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2月16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		
	5cm	50cm	100cm	5cm	50cm	100cm
こども動物園	0.077	0.061	0.056	0.405	0.321	0.294
下奥富運動公園	0.087	0.079	0.078	0.457	0.415	0.410
新狭山地区センター	0.103	0.099	0.088	0.541	0.520	0.463
水富小学校	0.060	0.059	0.054	0.315	0.310	0.284
西中学校	0.062	0.061	0.059	0.326	0.321	0.310
中央中学校	0.076	0.072	0.069	0.399	0.378	0.363
寿荘	0.075	0.067	0.063	0.394	0.352	0.331
愛宕神社児童遊園地	0.096	0.089	0.080	0.505	0.468	0.420
笹井小学校	0.073	0.067	0.063	0.384	0.352	0.331
狭山稲荷山公園	0.066	0.062	0.061	0.347	0.326	0.321
富士見公民館	0.085	0.079	0.073	0.447	0.415	0.384
狭山台幼稚園	0.066	0.062	0.058	0.347	0.326	0.305
赤坂の森公園	0.076	0.076	0.078	0.399	0.399	0.410
南小学校	0.061	0.064	0.060	0.321	0.336	0.315
入曽運動広場	0.066	0.061	0.055	0.347	0.321	0.289

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。

公園などの測定結果は、ホームページをご覧ください

問合せ環境課へ内線3681

健康はなまる講座

日時4月17・24日、9時〜12時45分全2回。24日のストレッチ体操は14時まで) 内容食事バランスチェック、調理実習、ストレッチ体操など 対象健診結果で、血糖値やコレステロール、血圧などが気になつて居る方、健康管理の基

本を学びたい方など 定員14名 費用400円(調理実習費) 申込み3月19日〜4月6日 に保健センターへ

29595811

図書館

中央図書館 29544646 狭山台図書館 29583801 4月の休館日 中央図書館/2・3・9・16 23・30日 狭山台図書館/2・3・9・11 16・23・30日 システム更新のお知らせ

図書館システム更新作業のため、3月20日 から25日まで、中央図書館と狭山台図書館の貸出や予約、登録などができなくなります。なお、こ

2335

合気道初心者講習会

の期間は、9時から17時まで開館しますので、学習室のご利用と、フロアの本や新聞・雑誌を館内でご覧いただくことができます。

日時3月17・24日 の9時〜11時と3月18・25日 の13時〜15時 場所市民総合体育館 対象市内在住で5〜65歳の方 定員30名 問合せスポーツ振

興課内線5712か狭山市合気道連盟へ 042798

狭山市アマ囲碁団体戦 (十段戦)

日時 4月14日、8時50分～16時30分
対象市内で活動する囲碁グループ(5名1組)費用1組4千500円(昼食代など) 申込み3月30日まで
に中央公民館へ 295 2230

メンタルヘルス講演会

日時 3月21日、14時～16時30分
場所 稻荷山環境センター
テーマ 認知行動療法によるセルフコントロール方法
定員70名 申込み障害者福祉

狭山グリーンティスタッフ

対象市内在住・在勤・在学の方で、4月1日現在、18歳以上で日曜・祝日を含む年間10日程度の活動ができる方(高校生を除く) 定員3名程度
内容 イベントでの湯茶接待や狭山茶のPR
選ばれた方には国内旅行券を贈呈
申込み4月6日 必着で、応募用紙(農業振興課に用意)に必要事項を記入し写真を添えて、郵送か直接、農業振興課内狭山新茶と花いっぱいまつり実行委員会事務局へ内線2532

課内線 1597 か保健センターへ 2959 5811



手話講習会

入門課程 / 日時 5月30日、11月7日の水曜日、10時～12時(全23回)
対象市内在住・在勤で本課程を受講したことのない方 定員30名多数は抽選
申込み期限 5月16日
初級課程 / 日時 5月15日、11月6日の火曜日、10時～12時(全25回)
対象市内在住・在勤で手話講習会入門課程を修了か同程度の方 定員20名多数は抽選
申込み期限 4月10日
中級課程 / 日時 5月9日、25年2月27日の水曜日、19時～21時(全40回)
対象市内在住・在勤で、手話講習会初級課程修了かそれと同程度の知識・技術をお持ちの方 定員10名多数は抽選
申込み期限 4月11日

教育さいたまマガジン

県教育委員会では、毎月メールマガジンを発行しています。ぜひ、ご登録ください。
問合せ 教育指導課内線 5657
か県教育局総務課へ 048 830 6714

遺言・相続の 無料法律相談会

日時・場所 4月14日、埼玉弁護士会法律相談センター(さいたま市)・13時～16時受け付けは15時30分まで、所沢市役所・14時15分～16時30分受け付けは12時30分から。13時から講演会あり) 問合せ市民相談室内線 1141 かは同相談センターへ 04

初・中級は面接あり。詳しくはお問い合わせください
問合せ 社会福祉協議会へ 2954 0294

高麗郡建郡1300年 記念ロゴマークを募集

応募方法 3月31日 までに同記念事業委員会へ 042 989 1403 発表・応募方法など、詳しくは、お問い合わせください
問合せ 政策企画課内線 7132 か同記念事業委員会へ

3月は自殺対策強化月間

困ったことや心配なことがある時は、ひとりで抱え込まずに相談しましょう。また、家族や周りの人が悩みを抱えていると感じたときには、相談窓口などを紹介しましょう。

こころの悩みの相談窓口

相談窓口		日時
保健センター	2959 5811	月～金曜日の8時30分～17時 祝日・休日・年末年始を除く。精神保健福祉センターは9時～17時、来所相談のみ)
狭山保健所	2954 6212	
精神保健福祉センター(予約制)	048 723 1111	
(福) 埼玉いのちの電話	相談電話 048 645 4343	24時間受付
	相談フリーダイヤル 7 0120 738 556	毎月10日 8時～翌8時
	こどもライン(18歳以下) 048 640 6400	金・土曜日 15時～21時30分

問合せ保健センターへ 2959 5811

狭山市赤十字奉仕団

老人ホームや福祉作業所などのボランティアを行う奉仕団員を募集します。
年会費 1千200円 申込み 黒瀬節子さんへ 2957 5049 問合せ福祉課内線 1512

小・中学校での授業支援ボランティア

授業の手伝いをしていただける方を募集します。経験・資格などは不要で、希望により事前に授業参観や支援のための講習に参加できます。
申込み 学校支援ボランティアセンター(休日、学校の長期休業中を除く、月・火・金の13時～16時)へ 2927 395

入間川春まつり2012 笑顔満開ウォークラリー
日時 4月7日、11時～16時
場所 入間川七夕通り商店街駐