



大人が子ども達に投げ方を教えるなど、ふれあいが楽しんでいます

私たちの自治会は、新狭山駅の南に位置し、約500世帯が加入しています。毎年2月に行っている「親睦ボウリング大会」には、幅広い年代が集まり、心地よい汗をかいています。今年も子ども達だけのレーンには、ガタ防止のバンパーを設けました。また、表彰では、3の倍数や5の倍数の順位の「飛び賞」を加えるなど、スコアを気にしないで楽しめる工夫も取り入れました。さらに、子どもと大人のレーンを隣り合わせにすることで、お互いに顔なじみになることもできました。

これからも、子どもから高齢者まで幅広い年代が楽しめる自治会活動を目指していきます。



【こども動物園】
柏原864-1 ☎2953-9779
月曜休園(祝日の場合は翌日)
【ミニブタデータ】
偶蹄目イノシシ科
体長100cm
体重30~100kg

市民リレー

人間のすべての筋肉と骨がわかる本



私の宝物は人体解剖学の本です。高校でバスケットボール部に所属していた時、膝を痛めて動けなくなっている状態の選手が、チームのトレーナーの処置で、すぐに動けるようになったことに感動し、私も同じトレーナーの道を歩むことを決意しました。

トレーナーになるためには、人の体を細部まで勉強しなければなりません。そのために、数多くある本の中から、まるで私を呼んでいるかのように、目に飛び込んできたのがこの本です。学ぶたびにどんどんのめりこみ、今では内容をすべて覚えているほどです。

この本こそが、私をトレーナーへと導き、そして、この先の道を照らし続ける、かけがえない一冊です。



筋肉の数は約600種、成人の骨は206本あります

今後、この本とともに体のケアを通して、皆さんの健康を維持することが私の使命だと思っています。

次回は、柏原にお住まいの方を紹介します。

仲間たち Vol.416 気功の会

私たちの会は、24年前に結成し、毎月3回水曜日に奥富公民館で練習に励んでいます。



気功はゆっくりとした動作と呼吸法が特徴で、体の免疫力を高め、病気の予防や改善を目的とする健康法です。

5人の会員は仲が良く、先生の指導日以外の練習日には頻りに会話をしている正しい「型」を教え合っています。「型」を覚えることは、脳を刺激して認知症の予防につながっているようです。

運動が苦手な方でも無理なく体力と筋力を向上できます。ぜひ、一緒に気功を楽しみませんか。

問合せ高橋登希子さんへ☎2953-2321

情報ガイド

- 市政 ● 暮らす ● 学ぶ・楽しむ
- 教育・子育て・キッズ ● 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
- 公式ホームページにはさらに多くの情報があり、公民館などに設置してある公共施設予約端末でもご覧いただけます

公式ホームページ <http://www.city.sayama.saitama.jp/>
公式モバイルサイト <http://www.city.sayama.saitama.jp/mobile/>
市役所の所在地 〒350-1380 狭山市入間川1-23-5



ありがとうございます

温かい寄附をいただきました。厚くお礼を申し上げます。

熊田電気工事株式会社から高齢者福祉のために災害用マンホールトイレ3基、車いす用トイレ3基

株式会社西武ライオンズから新入学児童へバランスの良い食事の啓発と地産地消の認知のためにランチョンマット1千260枚

いるま野農業協同組合、一般財団法人埼玉農協福祉事業団から交通安全のために保護者用横断旗75本と児童用横断旗265本

新入学児童の安全のために日本マクドナルド株式会社から防犯笛1千250個
一般社団法人埼玉県トラック協会からトラック型防犯ブザー1千169個

入間川が変わる・・・川の国埼玉
川のまるごと再生プロジェクト展開中!

- みどりの基金への寄附
- いるま野農業協同組合から10万円
- 入間川婦人会から5千633円
- 竹村れい子さんから2万2千250円

「経済センサス・活動調査」にご協力を

すべての事業所と企業を対象に、経済活動の実態を調査します。5月20日(金)以降に調査員が調査票の配布に伺います。調査期日6月1日(水) 問合せ総務課へ内線3534

緑の募金運動にご協力を

この運動は、公益財団法人埼玉県緑化推進委員会が行っている家庭募金です。募金は、県内の学校や公園などの身近な緑化事業に使われるほか、市内の緑地の取得や保全などに役立てていきます。

問合せみどり公園課へ内線2241

お気軽にご相談ください

◆人権相談(人権擁護委員)

啓発活動や日常生活での困りごとなどの相談を通じて、市民の方に人権への関心を持っていただく活動をしています。

相談日時毎月第2水曜日の10時~15時

相談場所市民相談室

氏名	地区	氏名	地区
木村愛子	入間川	梅田実	奥富
石川誠	入間川	田口サヨ子	柏原
磯部静夫	入間川	大野和子	水富
小野田淑子	入曾	関谷秀子	新狭山
宮岡利治	入曾	羽田伸子	狭山台
奥富孝一	堀兼		

いずれの相談も無料で、秘密は厳守します

◆行政相談(行政相談委員)

行政に対する意見や要望、苦情などを聴いて行政機関に伝え、問題の解決に努めています。

相談日時毎月第3月曜日の10時~15時

相談場所市民相談室

氏名	住所
斎藤太紀雄	柏原1056
中島とみ江	広瀬3-30-23

特設人権相談所を開設

6月1日は「人権擁護委員の日」です。市と所沢人権擁護委員協議会では、特設人権相談所を開設し、日常生活での困りごとなどの相談をお受けします。

日時6月1日(水)、10時~15時 場所市民相談室
相談員人権擁護委員

問合せ市民相談室へ内線1141