

学ぶ・楽しむ

サピオ稲荷山

☎2953・0577

◆水泳のタイムトライアル
 日時10月28日(土)、17時～18時
 内容希望の泳法と距離でタイムを測定 対象小学生以上
 定員15名 費用500円(小・中学生は200円) 申込み
 10月17日(火)から費用を持って

◆「美」骨盤エクササイズ(11月生)
 日時13:20～27日(月)、14時30分
 費用を持って同施設へ

同施設へ
 ◆シルバーアクセサリー教室
 日時11月9日(木)、13時～16時
 対象高校生以上 定員15名
 費用3千500円(材料費など) 申込み10月17日(火)から費用を持って同施設へ

◆フラダンス教室(11月生)
 日時4:11～25日(土)、18時30分～20時(月4回) 対象高校生以上 定員18名 費用4千円 申込み10月20日(金)から費用を持って同施設へ

台湾・国立高雄餐旅大学の学生が表敬訪問



9月4日(月)、台湾の国立高雄餐旅大学の学生25名と教員が、市長を表敬訪問しました。

台湾が烏龍茶の産地ということもあり、同じくお茶の産地である狭山市で日本の文化や習慣を学ぶために来日した一行は、市内で「日本の作法」の講義を受けた後、茶園を訪れ、茶娘姿に扮しての茶摘み体験や製茶工場の視察を行いました。学生は「講義や茶摘み体験はとて有意義だった。さらに知識を深め、学業に生かしていきたい」と話し、お茶を通じた実りある国際交流となりました。

問合せ市民文化課へ内線2513

「人権が尊重される明るい社会づくりと企業の社会的責任」をテーマとした研修会です。
 日時11月9日(木)、14時～16時
 場所中央公民館 対象市内で事業を営む個人事業主と企業の従業員 定員30名 申込み
 10月17日(火)から社会教育課へ内線5673

切2月25日(月)必着 申込み作品に郵便番号、住所、氏名・ふりがな、年齢、性別、電話番号を明記し、市民会館(〒350-1305 入間川2-33-1)へ
 ☎2953・9101

犬の飼い方教室

講習は飼い主のみ、実技は飼い犬(二人)に対して一頭と参加してください。

日時11月2日(木)、10時30分～11時30分(講習)、13時30分～15時(実技) 場所入間市役所
 彩の森入間公園 対象狭山市に犬の登録があり、平成29年度の狂犬病予防注射を接種している犬と飼い主 定員20名
 費用1千500円 ※雨天時は実技のみ11月10日(金)に延期
 申込み10月17日(火)から環境課へ内線3682

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ポイントで一回無料になります。
 リフレッシュヨガ/日時10月17・24・31日、11月7・14日(火)13時30分～14時30分
 やさしいヨガ/日時10月17・24・31日、11月7・14日(火)19時

健康体操/日時10月25日、11月1・8・15日(水)、9時30分～10時30分
 エアロビクス/日時10月25日、11月1・8・15日(水)、11時～12時
 共通事項/定員各回40名(骨盤ヨガは25名) 費用一回500円

骨盤美立ストレッチ/日時10月19・26日、11月2・9・16日(木)、11時30分～10時30分 内容骨盤周りの筋肉ほぐし
 らくらくヨガ/日時10月19・26日、11月2・9・16日(木)、11時15分～12時15分
 ココモ体操/日時10月19・26日、11月2・9・16日(木)、15時～16時 内容背骨ほぐしやストレッチなどで介護予防
 骨盤ヨガ/日時10月19・26日、11月2・9・16日(木)、19時～20時
 ビューティーピラティス/日時10月20・27日、11月10日(金)、11時15分～12時15分
 ZUMBA/日時10月23・30日、11月13日(月)、11時15分～12時15分 内容ラテン系エアロビクス

健康体操/日時10月25日、11月1・8・15日(水)、9時30分～10時30分
 エアロビクス/日時10月25日、11月1・8・15日(水)、11時～12時
 共通事項/定員各回40名(骨盤ヨガは25名) 費用一回500円

市民センター

☎2954・2111

◆「キラキラ☆プリキアア ラモード」ショー
 日時11月19日(日)、①11時～11時30分 ②14時～14時30分
 場所狭山市駅西口市民広場(雨天時は市民交流センター)
 内容は市民交流センター)内容ショー(終演後、整理券をお持ちの方のみ握手会を開催) 定員各回340名 申込み10月28日(土)、10時から1階コミュニティホールで整理券(①か②のいずれか一人4枚まで)を配付

時～17時 内容智光山公園の花や自然などの写真を展示
 ◆秋の山野草展
 日時10月27日(金)～29日(日)、9時～17時(29日は15時30分まで)
 ◆木の実と紅葉展
 日時11月3日(祝)～14日(火)、9時～17時 内容身近な木の実の生態と紅葉のしくみなどを紹介



◆クリスマスコンサート
 前半は、歌唱指導を受けながら、参加者全員で大合唱。後半は、ゲストによるミニコンサートを行います。
 日時12月10日(日)、14時～16時
 場所市民交流センター 定員240名 費用800円 申込み10月17日(火)、10時から2階総合案内で販売

◆秋バラが見頃を迎えます
 10月中旬からバラ園で、秋バラをお楽しみください。
 ◆四季の彩展
 日時10月18日(水)～23日(月)、9時～17時 相談電話☎0570・070・810 問合せさいたま地方事務局へ☎048・859・3507

◆「11月は「麻薬・覚醒剤乱用防止運動」期間
 麻薬や覚醒剤(大麻、危険ドラッグ)などの薬物の乱用は、

◆全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間
 DVやストーカーなど、さまざまな相談をお受けします。秘密は厳守します。
 日時11月13日(月)～19日(日)、8時30分～19時(18・19日は10時～17時) 相談電話☎0570・070・810 問合せさいたま地方事務局へ☎048・859・3507

◆入間万燈まつり
 日時10月28日(土)の13時～20時15分、29日(日)の9時30分～16時45分
 場所入間市産業文化センター周辺 内容山車

25

自分の人生だけでなく、家族など周囲の人たちの人生までも狂わせてしまいます。「ちょっとなら…」といった甘い考えは命取り。絶対に手を出さないでください。
 問合せ狭山保健所☎2941・6535か県業務課へ☎048・830・3633

備える防災⑤

【災害時の口腔ケア】
 災害時の避難所生活では、水や物品の不足などで、歯磨きやうがいなどの口腔ケアが思うようにできなくなってしまうがちです。口の中を不衛生にしていると、細菌が増え、虫歯や歯周病、感染症にかかりやすくなります。避難生活が長引くと、特に高齢者は免疫力が落ち、口の中の細菌などが唾液とともに肺に入り、肺炎を起こす恐れがあります。
 日頃から歯の定期検診で口腔内の環境を整えておくとともに、虫歯予防効果のある甘味料「キシリトール」を配合したガムや口腔ケア用のウェットティッシュを非常用備蓄品として備えておきましょう。
 問合せ危機管理課へ内線3695

24