



AYAMA

Public Relations Magazine



2019 vol. 766



入間川小学校

今年も 狭山市入間川 七夕まつりが やってくる！



ステージ出演者を募集

ダンスや演奏、舞踊などを七夕まつりのステージで発表しませんか。

開催日時8月3日(土)の11時～20時、4日(日)の11時～19時

場所まつり広場（七夕通り商店街駐車場）

募集組数30～35組（多数は選考あり）

費用3,000円

申込み5月24日(金)までに、狭山商工会議所青年部のホームページから入力か、同所に用意の申込書（同所のホームページからもダウンロード可）をファクスで同所へ

☎2954 - 3333

☎2954 - 3306



たなばた協賛金募集します

狭山市入間川七夕まつりを皆さんに楽しんでいただけるよう、納涼花火大会での花火の打ち上げや、まつり会場の警備・清掃など、まつりの運営に係る費用の協賛金を募集します。

七夕まつりは、市民の皆さんの手によって作られています。ご協力をお願いします。

申込み7月10日(水)までに、商業観光課内同まつり実行委員会事務局へ内線2551



七夕まつりボランティア スタッフを募集します

◆クリーンボランティア

内容会場内の清掃や、ゴミの分別など

日時8月3・4日(土・日)、11時～17時

◆赤ちゃんのお休み処

対象中学生～大学生

内容赤ちゃんとお母さんのための休憩所で、授乳や着替えなどの手伝い

日時8月3・4日(土・日)、11時～20時

場所いるまおい、社会福祉会館

申込み7月22日(月)までに、商業観光課内同まつり実行委員会事務局へ内線2551

七夕まつりに 飾りを出展しませんか

狭山市入間川七夕まつりの見どころ、「七夕飾り」を出展して一緒に狭山市の一大イベントを盛り上げましょう！

費用12,000円(飾り作業費用は別途)

申込み6月10日(月)までに、商業観光課内同まつり実行委員会事務局へ内線2551



お茶豆知識

新茶の香り



いよいよ5月になると狭山市内で新茶製造の最盛期を迎えます。新茶の香りが好きだという方も多いのではないのでしょうか。

お茶の香りには、300種類以上の香気成分が含まれていると言われています。その中でも新茶に多く含まれる香り成分には、貯蔵中に減少してしまう揮発性の香り成分も含まれています。新茶を味わう際には、この時期ならではの狭山新茶の香りも一緒にお楽しみください。

監修 狭山市茶業協会
問合せ 農業振興課へ内線2531

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。広報課宛（住所は裏表紙に記載）に郵便はがきでお送りください。答えと一緒に広報さやまの感想やご意見もお寄せください。

締切り5月31日(金)

4月号の答え

9ページ・「さやま・レポート」の「義高の鯉のぼり」の写真でした。



目で見る「さやま」

人口と世帯(市民課) ※4月1日現在()内は前月比

男	75,886人(-148人)	転入等	913人
女	75,373人(-72人)	転出等	1,059人
合計	151,259人(-220人)	出生	71人
世帯	68,949世帯(+120世帯)	死亡	145人

Contents



目次

今月の表紙



創立145周年を迎えた入間川小学校で、児童と教職員約540人が、新元号「令和」の人文字づくりに挑戦しました。その大きさは縦20メートル、横32メートル。上空25メートルからドローンで空撮しました。新しい時代の主役となる、さやまっ子たちの元気な笑顔が弾けていました。

P3	今年も狭山市入間川七夕まつりがやってくる
P4	【特集】民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手
P6	統一地方選挙の投票結果
P8	まちの今…これから
P9	情報ガイド
P20	保健センター 6月のお知らせ
P21	6月の相談案内
P22	市民リレー「私の宝物」、いきいき自治会、ハロー仲間たち
P23	広報さやまリニューアル、Zoom up どうぶつ園
P24	ひと・まち・写真館、市民皆さんからの投稿
P26	残しておきたい狭山の風景、もぐもぐ sayama

4月の火災・救急件数(狭山消防署) ※平成31年4月1日～4月15日の累計

火災件数	救急出動件数
2件(建物2件)	305件(搬送人員259人)

交通事故件数(狭山警察署) ※平成31年1月1日～4月15日の累計(概数)

発生数	人身事故	死者	物損事故
985件	122件	0人	863件



民生委員さん、
ありがとう

リポーター
中村菜々美さん

今回ご一緒して話を聞き、民生委員さんが赤ちゃんからお年寄りまで、地域の人から必要とされていることが分かりました。

また、学校や自治会と連携して、小学生の登下校の見守りも行っている民生委員さんもいると聞き、その活動範囲の広さに驚きました。

民生委員さんは縁の下の力持ちです。そしてその活動は、多くの人の笑顔と「ありがとう」に支えられていると感じました。



あなたの身近な
相談相手です。

狭山市民生委員・
児童委員協議会
会長 藤野美佐子さん

子育てや介護などで悩んでいませんか？

最近は核家族や高齢者のみの世帯が増えています。私たちは、地域で悩んでいる方が孤立しないようお手伝いや見守りをしています。

民生委員には「守秘義務」があり、相談内容が外に漏れることはありません。困ったことや聞いてみたいことがありましたら、どんなに小さなことでも安心して民生委員・児童委員にご相談ください。

問合せ 福祉政策課へ 内線1511

民生委員の主な役割

見守る

ひとり暮らしの高齢者や高齢者だけの世帯、生活上の問題を抱えている人、子育て世帯などを見守ります。
見守りは、誰もが地域で安心して暮らし続けられる基本となります。

支える

悩み事や心配事などを抱えている人に寄り添い、親身になって相談に乗ります。

つなぐ

援助が必要な人と、市や専門機関をつなぐ「パイプ役」となります。
また、社会福祉の制度やサービスについて情報提供を行い、問題解決のお手伝いをします。

民生委員のある日の活動

民生委員の活動は、多岐に渡りますが、あまり知られていないのが現状です。ここでは、民生委員の活動に同行した、広瀬にお住まいの中村さんのお話を紹介します。

初めに訪問したのは、2月に赤ちゃんが生まれたお宅です。「はじめまして、民生委員の堀部です」と笑顔であいさつを交わし、4カ月健診の案内を届ける堀部さん。
このときに、健診の説明をしたり、子育てに関する悩みなどがないかを聞いたりしていました。「いつでも構わないから、

遠慮しないで何でも言ってください」と堀部さんが声を掛けると、訪問されたお母さんも、相談相手ができ安心したようでした。
私にも3月に生まれた赤ちゃんがいるので、民生委員さんが来てくれると、とても安心できます。
次に訪問したのは、高齢のご夫婦のお宅です。堀部さんは「お変わりありませんか？」と声を掛けました。顔見知りの民生委員さんの訪問とあって、話も弾み、訪問している間、笑い声が絶えませんでした。
こつこつとした見守り活動とは別に、市からの依頼で「高齢者調査」も行っています。この調査



では、75歳以上のみの世帯を毎年訪問し、緊急時の連絡先や健康状態などを確認しながら調査票を作成するのだそうです。



見守る・支える・つなぐ

民生委員・児童委員は

地域の身近な相談相手

皆さんは、民生委員・児童委員をご存知ですか。「名前は聞いたことがあるけれど…」「どんなことをしている人なの？」など、その活動はあまり知られていないのではないのでしょうか。
今月は、民生委員・児童委員(以下民生委員)の活動などをお知らせします。

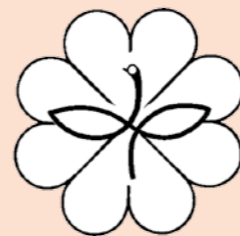
民生委員とは

今日、少子高齢化の急速な進展や核家族化などにより、地域のつながりが薄れているといわれています。
民生委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けた、非常勤の地方公務員です。常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、「社会福祉の増進」に努めています。
現在、狭山市では各地

域から選出された241名の民生委員が、担当する区域の人たちの身近な相談役として、誰もが安心して暮らせる地域づくりに日々取り組んでいます。

また、民生委員は、児童委員も兼ねています。児童委員は、地域の子どもたちが元気に安心して暮らせるように、子ども達を見守り、子育ての不安や妊娠中の心配ごとなどの相談・支援などを行います。
民生委員は、活動するときに顔写真入りの名札を着け、身分を明らかにしています。

民生委員・児童委員のマーク



幸せのめばえを示す四つ葉のクローバーをバックに、民生委員の「み」の文字と児童委員を示す双葉を組み合わせ、平和のシンボルの鳩をかたどって、愛情と奉仕を表しています。

これからのまちづくりを担う皆さんを紹介します

統一地方選挙の投票結果

任期満了に伴う狭山市議会議員一般選挙は、定数22名に対し26名が立候補しました。この選挙の投票は4月21日(日)に行われ、即日開票の結果、次の皆さんが当選されました。5月1日から4年間、狭山市のまちづくりを担う代表として活躍されます。



なはいとう みつお
内藤 光雄
(54歳・③)



かがや つとむ
加賀谷 勉
(58歳・④)



おおさき こ
大沢 えみ子
(45歳・⑥)



ひしかた りゅうじ
土方 隆司
(40歳・③)



さいかう まこと
齋藤 誠
(66歳・④)



おおた ひろき
太田 博希
(56歳・③)



わたぬき のぶこ
綿貫 伸子
(58歳・③)



たむら しゅうじ
田村 秀二
(71歳・⑦)



ひろしま きよし
広山 清志
(54歳・初)



かねこ ひろかず
金子 広和
(52歳・③)



みうら かずや
三浦 和也
(43歳・③)



ちば よしあき
千葉 良秋
(63歳・②)



たかはし くみこ
高橋ブラクソク美子
(68歳・⑥)



さかもと えいすけ
笹本 英輔
(39歳・③)



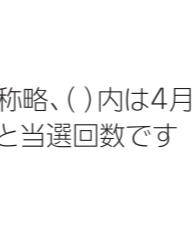
あら もりかつ
新良 守克
(56歳・④)



ふくだ ただし
福田 正
(62歳・初)



なかむら まさよし
中村 正義
(70歳・⑨)



なかむら まさよし
中村 正義
(70歳・⑨)



おおしま まさのり
大島 政教
(74歳・⑧)



いのまた よしなほ
猪股 嘉直
(65歳・⑥)



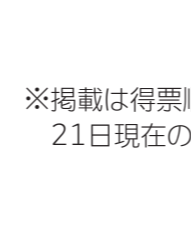
にしづか かずね
西塚 和音
(50歳・②)



きみがわ ちよこ
衣川 千代子
(65歳・初)



たなか としお
田中 寿夫
(71歳・②)



たなか としお
田中 寿夫
(71歳・②)

※掲載は得票順、敬称略、()内は4月21日現在の年齢と当選回数です

市議会議員一般選挙候補者得票数一覧

氏名	得票数	住所地	党派
内藤 光雄	3,820	柏原	無所属
加賀谷 勉	2,605	狭山台	公明党
大沢 えみ子	2,601	狭山台	日本共産党
土方 隆司	2,547	堀兼	無所属
齋藤 誠	2,543	水野	公明党
太田 博希	2,371	鷺ノ木	無所属
綿貫 伸子	2,271	入間川	公明党
田村 秀二	2,216	青柳	無所属
広山 清志	2,206	広瀬台	公明党
金子 広和	2,173	中央	無所属
三浦 和也	2,164	水野	無所属
千葉 良秋	2,138	東三ツ木	無所属
高橋ブラクソク美子	2,111	広瀬	無所属
笹本 英輔	2,021	柏原	無所属
新良 守克	1,932	入間川	無所属
福田 正	1,857	広瀬東	無所属
中村 正義	1,774	北入曾	無所属
大島 政教	1,732	狭山台	無所属
猪股 嘉直	1,731	笹井	日本共産党
西塚 和音	1,727	南入曾	無所属
衣川千代子	1,557	新狭山	日本共産党
田中 寿夫※	1,289	富士見	無所属
もちつき たかし 望月 高志※	1,289	狭山	日本共産党
かんの じゅん 菅野 淳	1,150	狭山	無所属
にしかく きょういち 西角 経一	1,059	入間川	無所属
おかむら まとし 岡村 哲史	1,001	狭山台	無所属

当日有権者数 127,007人 投票者数 52,698人
投票率 41.49%
※得票数が同数のため、公職選挙法第95条第2項により当選人はくじで決定しました

埼玉県議会議員一般選挙

任期満了に伴う埼玉県議会議員一般選挙(4月7日執行)は、定数2名に対し3名が立候補し、下の写真の方々が当選されました。4月30日から4年間、県政を担う代表として活躍されます。
※掲載は得票順、敬称略、()内は4月7日現在の年齢と当選回数です



もとき しげる
本木 茂
(65歳・⑤)



なかがわ ひろし
中川 浩
(52歳・③)

県議会議員一般選挙候補者得票数一覧

氏名	得票数	住所地	党派
本木 茂	19,706	北入曾	自由民主党
中川 浩	12,159	富士見	無所属
やばせ いちろう 矢馳 一郎	12,054	中央	立憲民主党

当日有権者数 127,144人 投票者数 44,580人
投票率 35.06%

●県議会議員一般選挙の投票率の推移

投票日	当日有権者数	投票率
平成31年4月7日	127,144人	35.06%
平成27年4月12日	126,125人	37.59%
平成23年4月10日	128,094人	37.63%
平成19年4月8日	128,520人	40.29%

●市議会議員一般選挙の投票率の推移

投票日	当日有権者数	投票率
平成31年4月21日	127,007人	41.49%
平成27年4月26日	126,091人	44.28%
平成23年4月24日	127,430人	44.81%
平成19年4月22日	127,615人	49.61%

情報ガイド

- 市政
- 暮らし
- 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いただけます



市政

あひがんプロジェクト

温かい寄附をいただきました。厚くお礼を申し上げます。

社会福祉のために

▼狭山ライオンズクラブから10万円

▼緑地の取得・保全のために富士見二丁目婦人会から8千482円

7月21日(日)は狭山市長選挙の投票日

選挙管理委員会では、7月26日任期満了による狭山市長選挙の告示日を7月14日(日)、投票開票日を7月21日(日)に決定しました。詳細は「広報さやま」6月号でお知らせします。

◆立候補予定者説明会
日時 6月8日(土)、10時から
場所 市役所6階会議室
問合せ 選挙管理委員会事務局へ
内線 6061

自治会連合会の「緑の募金」活動が表彰されました
住みよい緑豊かな埼玉づくりを進めるため、「緑の募金」活動を功績のあった団体を表彰する



市政の動向を、タイムリーに掲載します

● 中小企業を力強くサポートします Saya Bizが業務を開始



4月15日(月)、狭山市ビジネスサポートセンター(Saya Biz)が狭山市駅西口の産業労働センターで業務を開始しました。

Saya Bizでは、中小企業や小規模事業者などが抱えるさまざまな課題を解決し、販路拡大や新製品開発などを支援するとともに、創業を希望する方の起業などを総合的に支援し、狭山市の商工業全体の活性化に取り組んでいきます。



Saya Bizの概要

全国295名の応募者から厳しい選考を勝ち抜いた小林美穂センター長(写真左)と、林泰一プロジェクトマネージャー(写真右)が、皆さんからの相談に応じます。

■サヤビズ3つの特徴

- ・どんな相談もお受けします
- ・事業の強みを見つけ提案します
- ・成果にこだわり、伴走します



相談無料

1. 業務内容

- ・経営相談業務(1回60分、予約制)
- ・中小企業・小規模事業者などに向けたセミナーの企画・開催

2. 支援の対象者

- ・経営上の課題を持つ市内中小企業・小規模事業者
- ・市内で創業を目指している方
- ・市内中小企業・小規模事業者などの売り上げ拡大などに関わりを持つ事業者など

3. 相談業務日時

火曜日～土曜日、9時～12時か13時～17時

4. 電話で申し込み

日・月曜日、祝日、年末年始を除く9時から17時に電話でサヤビズにお申込みください

問合せサヤビズ ☎2946-8751 産業振興課へ内線 2554

● 市内の郵便局と連携に関する協定を締結

4月17日(水)、市と市内の郵便局が、地域における安全・安心に関する連携について、包括協定を締結しました。

郵便局との連携は、これまで道路損傷や要援護高齢者等に関する情報提供、災害発生時に関する連携などについて、個別に協定を締結し、実施していましたが、相互連携による取り組みを広げ、さらに推進するため、新たに、次の5つの内容を盛り込んだ包括協定を締結しました。この協定による取り組みで、これまで以上の市民生活の安全・安心の確保を図ってまいります。

- ①危険と思われる家屋などに関する情報提供
- ②防犯灯などの不具合に関する情報提供
- ③児童虐待に関する情報提供
- ④障害者支援施設における虐待に関する情報提供
- ⑤市の情報発信に関する協力

問合せ 政策企画課総合戦略推進室へ内線 7150



感謝状が、平成30年度公益財団法人埼玉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皆さんの身近な緑化事業に使われるほか、市内の緑地の保全などに役立てられています。

緑の募金運動にご協力を

「経済センサス・基礎調査」にご協力を
対象市内すべての事業所・企業内容調査員が事業所の活動状況を確認し、新たに把握した事業所などに調査票を配布
調査期日 6月1日(土)～3月31日(火)
問合せ 総務課へ内線 3534

暮らし

道路を安全に通行できるようにご協力を

道路上に置かれた植木鉢や道路に張り出した樹木の枝などは、歩行者などの通行を妨げ、危険です。植木鉢などの敷地内への移動や枝の剪定をお願いします。問合せ 管理課へ内線 2113

市民税・県民税の納税通知書

6月上旬に納税通知書を発送する予定です。第1期の納期限は、7月1日(月)です。期限内の納付にご協力ください。
問合せ 市民税課へ内線 1094

市が発行する通知などの年度表記の読み替えをお願いします

5月1日から元号が「令和」に改められました。市が作成した市税の納税通知書など、お手元に届いた通知書のなかに「平成31年度」と表記している場合があります。その際は、「令和元年度」に読み替えていただくようお願いします。詳細は通知書などに記載されている担当課にお問い合わせください。

光化学スモッグにご注意を

光化学スモッグは、5月から9月くらいまでの風が弱くて気温が高い晴れた日に発生しやすくなります。特に乳幼児や高齢者、病弱な方は、被害を受けやすいので、注意が必要です。注意報などの発令は防災行政無線などでお知らせしますので、次のことに注意してください。

- ▼外出や屋外での運動を控える
 - ▼目やのどに刺激や痛みを感じたら室内に入り、洗眼やうがいをする。改善しない場合は、医師の診断を受ける
- 問合せ 環境課へ内線 3681

● つまづきやすい小学4年生の算数の学習を支援します

平成31年度から、狭山市の公立小学校では、小学4年生を対象に、算数の集中講座を外部講師が行う「小学生学習支援事業」をスタートします。



この授業は、週に1回、放課後に45分行うもので、無料で参加できます。割り算の筆算や分数の足し算・引き算など、つまづきやすい小学4年生の算数の学習を支援することで、勉強の苦手意識を無くし、基礎学力の向上を図ります。開催日や申込み方法など、詳しくは各学校でお知らせします。

問合せ 教育センターへ ☎2956-2299



障害のある方の軽自動車税を減免

障害のある方や、その家族が障害者のために軽自動車を使用する場合、車両1台に限り軽自動車税が減免される場合があります。

対象身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳の交付を受けている方で、障害の程度が一定以上の方
対象車両①障害者が障害者と生計を共にする方が所有し、障害者の通院や通学などに使う車
②障害者用に作られた車 ※普通

通自動車税の減免は、県自動車税事務所所沢支所(☎29998・13221)にお問い合わせください
申込み5月24日(金)までに、令和元年度軽自動車税納税通知書、障害に係る手帳②は手帳は不要で車検証、個人番号が分かるもの、運転免許証、印鑑を持って市民税課へ内線1096

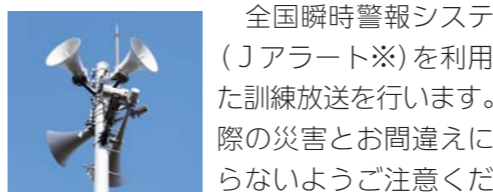
熱中症にご注意を

気温が急上昇するこの時季、次のことに注意し、熱中症を防ぎましょう。

▼高齢者は上手にエアコンを使用
▼水分や塩分を小まめに補給



Jアラートの訓練放送を実施



全国瞬時警報システム(Jアラート※)を利用した訓練放送を行います。実際の災害とお間違えにならないようご注意ください。Jアラートを利用した放送は、緊急度が高い情報であり、一斉放送となるため、聞き取りにくい場合があります。

なお、気象状況などにより、予告なく中止する場合があります。

日時5月15日(水)、11時ごろ
放送内容「これはJアラートのテストです」(3回繰り返す)「こちらは防災さやまです」
※大規模地震などの緊急事態が発生した場合、国が情報を送信して市区町村の防災行政無線を自動起動し、住民などに瞬時に情報を伝達するシステム
問合せ危機管理課へ内線3694

▼おかしいと思ったら病院へ
周りの人の体調にも気配りを
問合せ健康づくり支援課へ☎2956・8050

むし歯予防デー

内容歯科検診・相談、歯みがき指導、菓の飲み方、フッ化物塗布(小学生以下)、移動児童館など
日時6月2日(日)、9時〜14時
場所保健センター ※駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください
問合せ健康づくり支援課へ☎2956・8050

5月31日は世界禁煙デー

毎年5月31日は、世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」です。たばこの煙には、約5千300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類が発がん性物質です。
喫煙は、喫煙者だけでなく、受動喫煙により家族や友人など、周囲の人の健康も奪います。自身や周囲の人の健康のために、禁煙に取り組みませんか。
問合せ健康づくり支援課へ☎2956・8050



学ぶ・楽しむ

男女共同参画センター

☎2937・3617

6月23日〜29日は男女共同参画週間です。身近な「男女のパートナリシップ」について考えてみませんか。

パネル展「わたしたちの声を」と社会へ

女性が参政権を獲得してから70年を経た現在でも、政治の分野では、男女に大きな差があります。多種多様な声を社会へ届けるために、一人ひとりができることを考えてみましょう。

日時5月30日(木)〜6月6日(木)、8時30分〜17時15分(土・日曜日を除く。6日は13時まで)
場所市役所エントランスホール

映画会「六月燈の三姉妹」

日時6月3日(日)、13時30分から場所市民交流センター
定員100名

保育2歳以上の未就学児9名。

5月24日までに予約が必要
申込み5月17日(金)から男女共同参画センターへ(電話可)

上級救命講習会

対象狭山・所沢・飯能・入間・日高

年金事務所での年金相談は事前予約をご利用ください
年金事務所での年金受給や記録確認、受給額などに関する相談や手続きを行う際は、事前に予約すると、相談内容に応じた準備をしてから対応ができるため、待ち時間が少なくスムーズに相談できます。

時期によっては相談窓口が混雑する日もありますので、事前予約をご利用ください。
相談時間月〜金曜日、8時30分〜17時 ※月曜日は19時まで、第2土曜日は9時30分〜16時
場所所沢年金事務所
予約受付希望日の1か月前から前日の平日、8時30分〜17時15分に予約受付専用電話へ☎0570・05・4890
問合せ所沢年金事務所☎2998・0170か保険年金課へ内線1057

市民憩いの広場(市民農園)の利用者を追加募集

利用期間6月1日(土)〜令和2年1月31日(金)
利用条件▼1世帯1区画(15㎡)
▼食用農作物の栽培に限る▼水道、トイレ、駐車場はありません
空き区画数▼柏原：1▼南入曽

募集

協働推進協議会の委員

対象令和元年8月1日現在、市内に引き続き1年以上お住まいの20歳以上70歳未満で、他の審議会の委員でない方
任期8月1日から令和3年7月31日
募集人員2名 ※書類審査あり
申込み5月31日(金)までに応募用紙(協働自治推進課、地区センター、公民館に用意。ホームページからもダウンロード可)と小論文「自分が実施したい協働事業について」(600字以内)を郵送かファクスで協働自治推進課へ内線2511

狭山市都市計画審議会の委員

対象令和元年8月1日現在、市内に引き続き1年以上お住まいの20歳以上70歳未満で、ほかの

市内の病院などの送迎バスの空席を活用した高齢者外出支援事業を実施します

7月1日(月)から

事業の趣旨

病院などが運行している送迎バスの空席を利用し、公共交通機関などへの移動の支援や、高齢者が気軽に買い物や通院などの外出ができる交通手段を確保することを目的として、試行的に実施するものです。当面、市内の二つの病院の協力を得て実施します。なお、利用料金は無料です。

協力事業者

- 医療法人狭山中央病院
- 医療法人尚寿会大生病院



利用対象者(次のいずれにも該当する方)

- 市内在住の方
- 満70歳以上の方
- 送迎バスに一人で乗り降りができる方
- 利用申請書兼同意書に記載の同意事項に同意した方
- 送迎バス利用パスカードの交付を受けた方

申請の受け付け

6月17日(月)から受け付けます。月曜日から金曜日の9時から17時に市役所2階交通防犯課に用意の必要書類に記入し、窓口で直接申請してください。申請には保険証などの本人確認ができるものと認印が必要です。

利用日時

月曜日から土曜日までの、おおむね8時から18時までの時間帯です(年末年始と祝日を除く)。

利用可能な送迎バスと乗降場所

狭山中央病院からは狭山市駅、入曽駅方面、大生病院からは狭山市駅、入曽駅、新所沢駅方面に運行します。送迎バスの運行経路図、時刻表は、申請時に窓口でお渡しします。

問合せ交通防犯課へ内線3691

学ぶ・楽しむ

陶芸教室



対象60歳以上の方
日時6月3・10・24日(月)、13時30分～15時30分(全3回)
定員20名
費用1千円
申込み5月18日(土)から不老荘へ
☎2957・3502(電話可)

産業労働センター

☎2946・7643

◆無線資格取得セミナー

対象小学生以上
内容アマチュア無線技士資格の取得方法と、災害時に役立つ無線の活用方法など
日時6月5日(水)、19時～20時(2時から個別対応)
定員20名
申込み5月17日(金)から同センターへ

◆無線国家資格取得講習会

講習会を受け、修了試験に合格すると、国家資格「第四級アマチュア無線技士」が取得できます。
日時6月22・23日(土・日)、9時30分～18時
定員42名

費用2万2千750円(18歳以下は7千750円。受験料、テキスト代など)
申込み5月17日(金)から同センターへ

◆起業セミナー(アイデア編)

テーマ「強みを生かして起業につなげる」
日時6月6日(木)、10時～12時
定員20名
申込み産業振興課へ内線2553(電話可)

埼玉県労働セミナー

テーマ「働くルールを知っておこう」労働条件の基礎知識
日時5月23日(木)18時～19時30分
定員40名
申込み産業振興課へ内線2554(電話可)

中央公民館

☎2952・2230

◆囲碁大会(個人戦)

内容互先の部(Sクラス)・置き碁の部(A・B・Cクラス)
日時6月2日(日)、9時～17時
定員80名
申込み5月17日(金)から同館へ(電話可)

◆将棋大会(個人戦)

内容A・B・C棋力別のリーグ戦
日時6月23日(日)、9時～17時

申込み5月17日(金)から同館へ(電話可)
6月は公民館サークル入会体験月間

市内の公民館11館で活動する、さまざまなサークルの入会体験ができます。新しい学びの場を見つけてみませんか。
詳細は、5月発行の各公民館だよりやホームページをご覧ください。
問合せ中央公民館へ☎2952・2230

博物館

☎2955・3804

◆臨時休館のお知らせ

館内整理のため、次の期間を休館します。
期間5月27日(月)～30日(木)

◆博物館ボランティアによる「やはく常時展示ガイドツアー」

日時6月4日(火)・23日(日)、9時～12時と13時30分～16時30分
◆生涯学習セミナー「やはくフォーラム」

「清水八幡宮に祀られる源義高と、その父木曾義仲の壮絶な物語」/日時6月8日(土)13時30分～15時30分
◆我が家のルーツから学ぶ日本の歴史～近江源氏の謎を追って

お気軽にご相談ください

いずれの相談も無料で、秘密は厳守します

●人権擁護委員(人権相談)

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
磯部 静夫	入間川	田口サヨ子	柏 原
千葉 収	入間川	大野 和子	水 富
小野田 淑子	入 曽	関谷 秀子	新狭山
小川 洋之	入 曽	羽田 伸子	狭山台
奥 富 孝一	堀 兼		

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5月31日(金)、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

春のバラフェスタ



都市緑化植物園のバラ園に咲く、約80種700株のバラをお楽しみください。

期間5月9日(木)～31日(金)

☆5月18・19日(土・日)はコンサートやフリーマーケット、バラの苗木販売なども行います

☆5月17・18日(金・土)の19時～20時30分はバラのライトアップを開催します

問合せ都市緑化植物園へ☎2952-6131

～/日時6月9日(日)、10時～12時

「新編武蔵風土記稿を尋ねて」江戸時代の郷土狭山を知ろう
/日時6月9日(日)、13時30分～15時30分

「西洋美術の楽しい見方」入門編①印象派ってどんな派? ②藤田嗣治とエコール・ド・パリの画家たち /日時①6月16日(日)②6月23日(日)、13時30分～15時
共通事項/定員各50名 申込み同館へ(電話可)

さやまCIITYゴルフ大会

対象市内在住・在勤の方
内容18ホール新リペア方式
日時7月16日(火)、8時から
場所東京ゴルフ倶楽部
定員140名

費用1千500円

(保険料。別途プレ―費などが必要)

申込み6月4日(火)、19時～19時30分

費用を持って市役所6階会場へ※2人以上のグループで参加の場合は代表者のみ入場
問合せスポーツ振興課へ内線5711



保健センター

☎2959・5811

◆糖尿病予防教室

対象64歳以下で、糖尿病の境界域で治療中でない方
内容糖尿病予防食の試食、ストレッチ体操など
日時6月6・19日、7月3・18日、8月22日、9月4日(水・木)、9

時～12時30分(全6回)

定員18名

費用1千500円(試食材料費、血液検査費2回分)

申込み5月17日(金)から同センターへ

◆血管いきいき教室

高血圧や脂質異常による動脈硬化を予防する教室です。

対象64歳以下で、次のいずれかに該当し、治療中でない方
▼最低血圧値90mmHg以上
▼最高血圧値140mmHg以上
▼中性脂肪300mg/dl以上
▼HDLコレステロール35mg/dl未満
▼LDLコレステロール140mg/dl以上

日時6月12・28日、7月11・26日、9月6・20日(水・木・金)、9時～12時30分(全6回)。
7月11日は11時～15時30分
定員18名
費用2千円(調理実習費、血液検査費2回分)
申込み5月22日(水)から同センターへ(電話可)

ラケットテニス体験会

対象市内在住・在勤の方
日時6月13日(木)、19時30分～21時30分
場所狭山台体育館
定員20名

費用1000円(保険料など)
申込み5月17日(金)から費用を持ってスポーツ振興課へ内線5712

初心者硬式テニス教室

対象市内在住・在勤の方
日時6月10・17・24日、7月1・8・22日(月)、9時～11時(全6回)
場所智光山公園
テニスコート
ほか
定員15名
費用2千円(保険料など)
申込み5月20日(月)から費用を持ってスポーツ振興課へ内線5711



サピオ稲荷山

☎2953・0577

◆サピオラオケ大会の出演者募集

日時6月16日(日)、13時～16時30分
定員40名
費用1千円(別途施設利用料が必要)
申込み6月6日(木)までに同施設へ

◆らくらくエアロ教室(6月生)

対象高校生以上
日時5・12・19・26日(水)、14時30分～15時30分(全4回)

定員16名

費用3千300円

申込み5月20日(月)から費用を持って同施設へ

◆ピラティス教室(6月生)

対象高校生以上
日時10・17・24日(月)、12時30分～13時30分(全3回)
定員16名
費用3千円
申込み5月20日(月)から費用を持って同施設へ



都市緑化植物園

☎2952・6131

◆花期単月盆栽展

日時5月31日(金)～6月2日(日)、9時～17時(2日は15時30分まで)

◆ガーデンパートナーを募集
花や緑の管理をお手伝いしていただける方を募集します。

リサイクルプラザの体験教室

対象市内在住・在勤・在学の方
内容布ぞうり作り
日時5月23日(木)、10時～15時
定員10名
持参品製いた古布(7cm×150cm)を16本
申込み同施設(電話可。持参品は申込時に確認)へ☎2968・1323

学ぶ・楽しむ

あじさい祭り並びに国際交流の集い

内容 アトラクシオンや模擬店など、国際色豊かなイベント
 日時 6月16日(日) 9時30分～14時50分
 場所 中原公園(新狭山2丁目)
 問合せ 新狭山公民館 ☎2953・9034



図書館

◆6月の休館日
 中央図書館 3・10・17・24日
 狭山台図書館 10・24日

◆図書館資料は大切に
 図書館の本や雑誌などの資料は皆さんの大切な財産です。多くの方に気持ちよく使っていただくよう大切に扱ってください。

◆読書活動団体への支援

読書活動を市内で継続的にしている団体に、まとめて本を貸し出しするサービスや、おはなし会などのために、大型紙芝居、パネルシアター、エプロンシアターの貸し出しを行っています。大型絵本は、個人でもご利用になれます。

利用方法は中央図書館にお問い合わせください。

◆休館日・時間外の資料返却

図書館設置のブックポストをご利用ください。CD、DVDなどは、視聴覚資料専用袋に入れて

て返却してください。

中央図書館

☎2954・4646

◆本のリサイクルフェア

内容 保存期限切れの雑誌や不要になった本を一人10冊まで無料配布
 日時 6月15・16日(土・日)、9時～15時



◆読み聞かせ講座・はじめの一步

対象 子どもの集団に絵本の読み聞かせを行っている方や、これから行いたい方
 内容 読み聞かせの意義や方法
 日時 6月21日(金)、10時～12時
 定員 40名
 申込み 6月6日(木)から同館へ(電話可)

◆子ども映画会

日時 6月1日(土)、14時から
 内容 映画「黄金のかもしか」(31分)、「はぐれりつと山猫」(20分)

◆中央図書館6月のおはなし会

対象 3歳以下と保護者
 内容 図書館職員によるわらべうたや絵本の読み聞かせなど
 日時 6月20日(木) 10時30分～11時

対象 3歳～未就学児と保護者
 内容 図書館職員による絵本の読み聞かせなど

日時 6月20日(木) 15時～15時30分
 kids朗読ボランティアの読み聞かせ/対象 幼児以上
 内容 朗読ボランティアによる絵本の読み聞かせなど
 日時 6月16日(日) 14時～14時30分



狭山台図書館

☎2958・3801

◆ビブリオバトル

対象 小学生以上
 内容 おすすめの本を持ち寄り、紹介し合い、読んでみたい本に投票して順位を決める。
 日時 5月26日(日)、15時～16時

◆狭山台図書館6月のおはなし会

対象 3歳以下と保護者
 日時 6月11日(火) 11時～11時30分

◆ちびぞうクラブ/対象3歳

未就学児と保護者
 日時 6月15日(土) 11時～11時30分

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。
 かんたんボクシング/日時 5月

21・28日、6月4・11日(火)、10時～11時 定員15名
 リフレッシュヨガ/日時 5月21・28日、6月4・11日(火)、13時30分～14時30分 定員各日25名
 ストラテラヨガ/内容 ホップな曲に合わせて行うニューヨーク発祥のヨガ
 日時 5月22・29日、6月5・12日(火)、10時50分～11時50分 定員各日25名
 骨盤美立ストレッチ/日時 5月23・30日、6月6・13日(木)、9時30分～10時30分 定員各日40名
 口コミ体操/内容 背骨ほぐしやストレッチなどで介護予防
 日時 5月22・29日、6月5・12日(火)、15時～16時 定員各日25名
 kidsキッズ体操/対象 4～6歳児と保護者
 日時 5月27日(月)、15時15分～16時15分 定員15組
 費用 500円

対象 2歳～4歳児と保護者
 日時 5月17・24・31日、6月7・14日(金) 11時～12時 定員25組 費用500円
 共通事項/費用 一回500円
 kidsすこやかキッズ体操
 日時 6月4・11・18・25日(火)、17時～18時(全4回)
 定員20名
 費用 3千500円
 申込み 5月21日(火)より同施設へ



東京2020オリンピック開催まで **441**日
 (2019年5月10日現在)

東京2020オリンピックが狭山にやってくる⑪

狭山市は「東京2020オリンピック」ゴルフ競技の開催会場です。2020年に向けて、市民の皆さんと一緒に大会を盛り上げていくため、オリンピック・パラリンピックに関する情報を発信していきます。

五輪豆知識 霞ヶ関カンツリー倶楽部のどこの部分が狭山市?

東京2020オリンピックのゴルフ競技の会場となる霞ヶ関カンツリー倶楽部は、狭山市の北部に所在するゴルフ場です。オリンピックの競技が開催される東コースを中心に、全体面積の約21パーセントが狭山市に所在しています。



問合せ 政策企画課オリンピック準備室へ
 内線7311

鶴ノ木浄水場の見学会

6月1日～7日の水道週間にちなみ開催します。
 日時 6月1日(土)、9時～12時
 内容 入間川の水が水道水になるまでを見学
 問合せ 経営課へ内線2315

人権セミナー

保育

テーマ すべての人の人権が尊重される社会の実現をめざして
 日時 5月24日、6月21日、7月12日、8月23日、9月20日、12月20日、2年1月17日(金)、13時30分～15時(全7回。1回のみ参加も可)
 場所 富士見集会所
 定員 50名
 保育 2歳以上の未就学児(6名。各日2週間前までに予約が必要)
 問合せ 同集会所へ ☎2959・6230

kidsちやっぽファミリーランド

おりびいも遊びに来よう!
 対象 0歳～未就学児と保護者
 内容 ①身体を動かして遊ぼう(自由参加) ②音楽遊び(事前申し込み)
 日時 7月7日(日)、①10時～11時30分 ②14時30分～15時30分
 場所 市民交流センター
 定員 ②のみ50組

ファミリー・サポート・センターの利用料を助成します

対象 ▼市内在住で2人以上の児童が利用する方 ▼平成31年度の市民税が非課税世帯の方 ▼生活保護世帯の方
 内容 「さやまファミリー・サポート・センター」の利用料を1か月につき1万円を限度に半額助成 ※事前の登録と利用月ごとに請求が必要
 申込み 6月3日(月)からごども支援課へ内線1536

中央児童館

☎2953・0208

kidsネイティブの先生と英語であそぼう
 対象 未就学児
 内容 ネイティブの先生と英語を使った遊び
 日時 6月20日(木)、10時～10時30分
 定員 15名
 申込み 6月6日(木)～12日(水)に同館へ(電話可)



対象 ①0～2歳児の保護者 ②おむつなし育児
 ※公民館の申込み受付時間は日曜日・祝日を除く8時30分～17時15分

0～2歳児と保護者
 内容 おむつ外し、卒乳など
 日時 ①6月19日(火)、10時30分～11時15分 ②7月9日(火)、10時30分～11時15分
 定員 10組(多数は抽選)
 申込み 6月5日(水)～11日(火)に同館へ(電話可)

kids親子でDIY
 対象 4歳児～小学生と保護者
 内容 時計作り
 日時 6月16日(日)、10時～12時
 定員 8組(多数は抽選)
 費用 500円 申し込み 6月2日(日)～8日(土)に同館へ

kidsカントリー雑貨
 対象 小学生
 内容 手縫いでボックスティッシュカバー作り
 日時 6月23日(日)、9時30分～11時30分
 定員 15名(多数は抽選)
 費用 300円
 申込み 6月9日(日)に同館へ

kids体育講師とスポーツレク
 対象 小学生
 内容 かけっこ
 日時 6月1日(土)、13時～15時
 場所 狭山稲荷山公園
 定員 20名(多数は抽選)
 申込み 5月18日(土)に同館へ



学ぶ・楽しむ

狭山台児童館

☎2958・7407

親子で楽しむ英会話

対象5歳〜小学2年生と保護者
内容手遊びや歌、紙芝居など
日時6月10日(日)、11時〜11時40分
定員10組
申込み5月19日(日)から同館へ

広瀬児童館

☎2952・7120

ママニティーフोट

対象安定期に入った妊婦の方
日時6月7日(金)、10時30分〜11時30分
定員8名
費用200円
申込み5月17日(金)から同館へ

新聞紙あそびと手形スタンプ

対象1歳6か月〜未就学児と保護者
日時6月8日(土)、10時30分〜11時30分
定員15組
申込み5月18日(土)から同館へ

定員15組
申込み5月21日(火)から同館へ

リトミック

対象1歳6か月〜2歳6か月児と保護者
日時6月10日(日)、10時30分〜11時20分
定員20組
申込み5月17日(金)から同館へ

じゃがいも掘り

対象2歳〜小学生と保護者
日時6月29日(土)、9時50分〜11時30分(現地集まり。予備日は7月6日)
定員20組
費用1株100円
申込み6月1日(土)から同館へ

小さなアルバム作り

対象2〜3歳児と保護者
日時6月19日(水)、10時30分〜11時
定員10組
申込み6月1日(土)から同館へ

水野児童館

☎2958・7992

ハッピークッキング

内容簡単・パン作り
対象小学生
日時6月1日(土)、14時〜16時
定員15名
費用300円
申込み5月18日(土)に同館へ

定員15組
申込み6月2日(日)から同館へ

水野パパくらぶ

対象小学生以下と父親
内容じゃがいも掘り
日時6月23日(日)、10時30分〜11時30分
定員15組
費用330円
申込み6月2日(日)に同館へ

パパと遊ぼう

対象0〜3歳児と父親(母親の同伴可)
内容段ボール遊び
日時6月29日(土)、10時30分〜11時15分
定員10組
申込み6月8日(土)から同館へ

リサイクルプラザのおもちゃの病院

対象市内在住・在勤・在学の方
内容壊れたおもちゃの修理 ※部品交換は実費。電子ゲーム機などは修理不可
日時5月25日、6月15日(土)、9時〜12時
申込み当日おもちゃを持って同施設へ

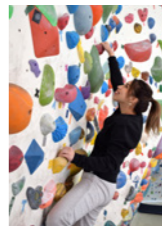
身体を動かして遊ぼう

対象1歳以上の未就学児と保護者
日時5月25日、6月15日(土)、9時〜12時
申込み当日おもちゃを持って同施設へ

日時6月25日(火)、9時40分〜10時40分
場所市民交流センター
定員10組
費用100円
申込み5月20日(日)、10時からちやっぽ保育室へ☎2937・3627(電話も可)

親子でボルダリング教室

対象市内在住・在勤・在学の小学生と保護者
日時6月1日(土)、①9時〜10時15分②11時〜12時15分
場所市民総合体育館
定員各10組
費用500円(保険料など)
申込み5月20日(日)から費用を持ってスポーツ振興課へ内線5711



親子でボルダリング教室の様子

父の日寄せ植えワークショップ

対象小学生
内容多肉植物の寄せ植え
日時6月16日(日)、10時〜11時
定員20名
費用800円
申込み当日9時50分から都市緑化植物園へ☎2952・6131

官公庁など

地域福祉活動スタートアップ助成事業

対象市内在住の方が主体で、設立から3年以内のボランティア団体など
対象事業地域福祉活動
補助額上限20万円 ※審査あり
5月23日(水)、18時30分から説明会あり
申込み6月28日(金)までに申請書(狭山市社会福祉協議会に用意。同協議会のホームページからもダウンロード可)と必要書類を持って同協議会東口事務所へ☎2956・7665

消費税率引き上げなどに伴う軽減税率等の説明会

対象市内で事業を営む方
内容中・小規模事業者のキャッシュレス化を推進するため、決済手数料や端末導入費用を幅広く補助する「キャッシュレス・消費者還元事業」と、消費税率軽減率に対応するため、複数税率対応レジなどの導入に係る費用を補助する「軽減税率対策補助金」のセミナー
日時5月24日(金)、13時30分〜15時30分
場所商工会館
問合せ狭山商工会議所へ☎2954・3333

求人企業合同説明会

対象令和2年3月に大学などを卒業見込みか、卒業後3年以内の方
日時6月12日(水)、13時〜16時(受付は15時30分まで)
場所大宮ソニックシティ
持参品履歴書を複数枚 ※参加企業などは県雇用対策協議会のホームページに掲載
問合せ同協議会へ☎048・647・4185

狭山稲荷山公園

☎2955・3228

花育 父の日男前多肉ワークショップ

日時6月9日(日)、10時〜11時、13時〜14時30分
定員各10名
費用1千500円
◆花育アトリエH
内容陶芸
日時6月15日(土)、10時30分〜12時
定員10名
費用800円(材料費は別途)
共通事項/申込み5月18日(水)から同園へ(電話可)

イベントカレンダー

各イベントの詳細内容は、末尾記載のページをご覧ください。
複数回開催するイベントは、初日のみ掲載しています。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
5/19	20	21 ・かんたんボクシング…P14 ・リフレッシュヨガ…P14	22 ・ストラーラヨガ…P14 ・ロコモ体操…P14	23 ・埼玉県労働セミナー…P12 ・リサイクルプラザの体験教室…P13 ・骨盤美立ストレッチ…P14	24 ・人権セミナー…P15	25 ・リサイクルプラザのおもちゃの病院…P16
26 ・ビブリオバトル…P14	27 ・キッズ体操…P14	28	29	30 ・パネル展「わたしたちの声をもちと社会へ」…P11	31 ・花期卓月盆裁展…P13	6/1 ・花菖蒲まつり 子ども映画会…P14 ・体育講師とスポーツレクノ木浄水場の見学会…P15 ・ハッピークッキング ・親子でボルダリング教室…P16
2 ・囲碁大会…P12	3 ・映画会「六月燈の三姉妹」…P11 ・陶芸教室…P12	4 ・さやはく常時展示ガイドツアー…P12 ・すこやかキッズ体操…P14	5 ・無線資格取得セミナー…P12	6 ・起業セミナー…P12 ・糖尿病予防教室…P13	7 ・ママニティーフोट…P16	8 ・清水八幡宮に祀られる源義高と、その父木曾義仲の壮絶な物語…P12 ・新聞紙あそびと手形スタンプ…P16
9 ・我が家のルーツから学ぶ日本の歴史〜近江源氏の謎を追って〜…P12 ・新編武蔵風土記稿を尋ねて〜江戸時代の郷土狭山を知ろう〜…P13	10 ・初心者硬式テニス教室…P13 ・親子で楽しむ英会話…P16 ・リトミック…P16	11 ・ちびちびぞうクラブ(狭山台図)…P14	12 ・血管いきいき教室…P13	13 ・ラケットテニス体験会…P13	14	15 ・ちびぞうクラブ(狭山台図)…P14 ・本のリサイクルフェア…P14
16 ・西洋美術の楽しい見方〜入門編…P13 ・あじさい祭り並びに国際交流の集い…P14 ・朗読ボランティアの読み聞かせ…P14 ・親子でDIY…P15 ・父の日寄せ植えワークショップ…P16	17	18	19 ・おむつなし育児…P15 ・小さなアルバム作り…P16	20 ・ちびぞうクラブ、ちびちびぞうクラブ(中央図)…P14 ・ネイティブの先生と英語であそぼう…P15	21 ・読み聞かせ講座「はじめの一歩」…P14	22 ・上級救命講習会…P11 ・無線国家資格取得講習会…P12
23 ・将棋大会…P12 ・カントリー雑貨…P15 ・水野パパくらぶ…P16	24	25 ・卒乳・離乳食の話…P16 ・身体を動かして遊ぼう…P16	26	27	28	29 ・じゃがいも掘り…P16 ・パパと遊ぼう…P16
30						

官公庁 など

5月と6月は「不正大麻・けし」の撲滅運動期間

「大麻」や「けし」の栽培は犯罪に繋がる恐れがあります。これらが不正に栽培されていたり、自生しているのを見つけたら、狭山保健所へご連絡ください。問合せ同所へ ☎2941・6535

6月1日～7日は「エイズ検査普及週間」

狭山保健所では、匿名、無料(予約制)でHIV抗体検査を実施しています。検査日毎月第3月曜日 申込み同保健所へ ☎2954・6212(電話可)

「子ども食堂」運営支援金

対象市民が主体となり「子ども食堂」を用い一回以上行う団体内容運営費用の一部を助成。申込み5月31日(金)までに申請書(狭山市社会福祉協議会に用意。同協議会のホームページからもダウンロード可。選考あり)と必要書類を持って同協議会へ ☎2954・0294

雄さんへ ☎090・2149・7856

子どもゆめ基金助成活動「狭山茶」新茶を楽しむ

内容ネイチャーゲーム体験など 日時5月26日(日)、10時～12時 場所狭山稲荷山公園 定員20名 費用300円 申込みさやまシアリングネイチャーの会・神内恵子さんへ ☎080・5539・9111

狭山市内の植物観察

日時5月29日(水)、9時30分～12時 場所堀兼上赤坂公園 申込み狭山市植物友の会・佐藤庸子さんへ ☎2958・2509

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。なお、同一団体・個人での掲載は1年(4月～翌年3月)までに4回までです。電話をお掛けになるときは、電話番号を確認の上、お間違えにならないようご注意ください。

狭山市健康づくり推進協議会の事業

家事の合間にできる体操/対象市内在住の方 日時5月24日(金)、10時～11時30分 場所保健センター 定員30名 申込み同協議会・遠藤昭子さんへ ☎2957・7646

新緑の黒目川から落合川散策!/日時5月29日(水)、9時10分～14時 集合場所狭山市駅入管駅 定員30名 申込み同協議会・矢吹利子さんへ ☎2959・38837

石神井公園を巡り、ふるさと文化館へ行く/対象市内在住の方 日時6月5日(水)、9時15分～14時 集合場所狭山市駅 定員30名 申込み同協議会・大野純子さんへ ☎2953・8507

ブルースカイダンスパーティー

日時5月23日、6月8・13・19日(木)・土・水、13時50分～16時20分 場所市民交流センター 費用500円 持参品ダンスシューズ(ヒールカバー着用) 問合せ同会・高橋博さんへ ☎080・2261・9817

ノルディックウォーク体験イベント

対象公認指導員取得希望者 内容ノルディックウォーク公認指導員育成 日時6月7・14・21・28日(金)、10時～12時 場所狭山元氣プラザ 定員10名 申込み狭山台ノルディックウォーククラブ・田辺利夫さんへ ☎2957・3769

会・小谷野和子さんへ ☎2958・9214

楽しい運動教室/対象市内在住の方 日時6月17日(日)、10時～12時 場所富士見公民館 定員40名 申込み同協議会・渡邊寛子さんへ ☎2959・8654

「深読み百人一首の会」 内容歌の時代背景などを読み解く 日時5月17日(金)、13時30分～15時 場所市民交流センター 問合せ同会・熊谷裕朗さんへ ☎2955・6469

太極拳無料体験講習会 日時5月17・24・31日(金)、13時～15時 場所狭山台体育館 問合せ狭山台太極拳金曜会・滝口由紀子さんへ ☎2957・3021

グラウンドゴルフ「フレンド」体験会 日時5月18・21・22日(土・火・水)、9時～11時 場所宝荘(智光山公園内) 定員5名 申込み同会・永嶋巧さんへ ☎2957・8787

ラガッツデイ(ラグビー体験イベント) 内容ステージイベント、模擬店など 日時5月19日(日)、10時～14時 場所セコムラグビーフィールド(柏原) 問合せセコムラガッツ・海老沢洋さんへ ☎080・1100・4362

所沢ジャンソンコンサート

日時6月8日(水)、14時から 場所ライブステーション狭山 問合せ同会・町田恵子さんへ ☎2959・3008

春季バドミントン大会

日時6月2日(日)、9時～18時 場所市民総合体育館 費用1組2千円(連盟登録者、高校生は1千円) 申込み狭山市バドミントン連盟・土屋晃裕さんへ ☎080・5472・5023

みんなで歌おう「狭山童謡の会」

日時6月7日(金)、14時～16時 場所市民会館 定員80名 費用1千円 問合せ同会・本藤けさ枝さんへ ☎2959・3071

埼玉土建ふれあい住宅デー

対象市内在住の方 内容住宅相談や包丁研ぎなど 日時6月9日(日)、10時～15時 場所東急台自治会館、三商自治会館など 問合せ埼玉土建一般労働組合狭山支部・谷合正和さんへ ☎2954・0402

「アイダー」楽しく踊ろうダンスパーティー

日時6月11日(火)、14時～16時30分 場所市民交流センター 費用500円 持参品ダンスシューズ(ヒールカバー着用) 問合せ新狭山ラテンクラブ「アイダー」・肥後正林さんへ ☎2953・8899

今月の納期…5月31日(金)です
▶固定資産税・都市計画税(1期・過年1期) ▶軽自動車税(全期) ▶国民健康保険税(過年2期) ▶介護保険料(過年2期) 問合せ 収税課へ内線1075
▶後期高齢者医療保険料(過年2期) 問合せ 保険年金課へ内線1575

会・小谷野和子さんへ ☎2958・9214

楽しい運動教室/対象市内在住の方 日時6月17日(日)、10時～12時 場所富士見公民館 定員40名 申込み同協議会・渡邊寛子さんへ ☎2959・8654

「深読み百人一首の会」 内容歌の時代背景などを読み解く 日時5月17日(金)、13時30分～15時 場所市民交流センター 問合せ同会・熊谷裕朗さんへ ☎2955・6469

太極拳無料体験講習会 日時5月17・24・31日(金)、13時～15時 場所狭山台体育館 問合せ狭山台太極拳金曜会・滝口由紀子さんへ ☎2957・3021

ラガッツデイ(ラグビー体験イベント) 内容ステージイベント、模擬店など 日時5月19日(日)、10時～14時 場所セコムラグビーフィールド(柏原) 問合せセコムラガッツ・海老沢洋さんへ ☎080・1100・4362

心を健康家族相談会

日時5月25日(水)、13時30分～15時30分 ②6月5日(水)、13時30分～15時30分 場所①社会福祉会館 ②デージーカフェ(入間川) 定員10家族 申込み心の健康サークル・鈴木辰

秋草学園創立70周年記念事業

日時6月16日(日)、14時30分～17時 場所市民会館 定員200名 問合せ同実行委員会・大庫賢敬さんへ ☎2958・4111

狭山市民卓球大会(個人戦)

対象市内在住・在勤・在学の方、狭山市卓球連盟登録者 内容男女シングルス①Aクラス(中級以上) ②Bクラス(初級、男女ダブルス) 日時6月16日(日)、9時～20時 場所市民総合体育館 費用シングルス900円(登録者・高校生700円、中学生以下500円)ダブルス一人700円(登録者・高校生以下600円) 申込み5月28日(火)までに同連盟小澤まゆみさんへ ☎2957・2515

消費者ホット情報

1回だけのお試しのつもりが、定期購入に

「有名女優も使用」「ダイエットに効果あり」という健康食品の広告を見て、「初回お試し00円」とあったので注文したところ、同じ商品が翌月も送られてきて、定期購入だということが分かったという相談が増えています。



2回目以降は定価に近い価格のため、支払総額が高額になったり、解約ができない場合があります。2017年12月に、通信販売の広告表示の規制が改正され、定期購入の場合には、最低購入回数や総額など契約の条件を全て正確に記載しなければなりません。商品を購入する前に、必ず契約内容を確認しましょう。

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

6月の相談案内

※いずれの相談も無料で行っています。なお、相談日程は変更になる場合もありますので、事前にご連絡をお願いします

	相談種類	相談日	時間	相談員	問合せ
一般・行政・人権・法律	一般相談	毎週月～金曜日	9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	6月17日(月)	10時～15時	行政相談委員	
	人権相談	6月12日(水)	10時～15時	人権相談委員	
	税務相談(予約制)	6月4日(火)	13時～16時	税理士	
	交通事故相談	6月19日(水)	10時～15時	交通事故相談員	
	女性生活相談(予約制)	6月7日(金)・ 18日(火)・25日(火)	10時～15時	女性専門相談員	
	建築・不動産相談	6月11日(火)	13時～16時	専門相談員	
	行政書士相談	6月26日(水)	13時～15時	行政書士	
	健康	一般健康相談 (保健・栄養・歯科/予約制)	6月13日(木)	9時～12時30分	
こころの相談日(予約制)		6月20日(木)	13時～16時	精神保健福祉士、保健師	
薬事相談(予約制)		電話相談で後日指定		薬剤師	
子ども・教育	消費生活の相談	毎週月～金曜日	9時30分～16時	消費生活相談員	2954-7799
	家庭児童相談	毎週月～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	毎週月～金曜日	9時～17時	母子・父子自立支援員	内線1535
	子育て相談 (就学前の乳幼児が対象)	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 に関する相談が対象)	毎週月～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	毎週月～金曜日	9時～17時	就労支援員
雇用相談		毎週月～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		毎週月～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 (予約優先)		毎週土・第2・4水曜日	13時～17時	産業・中級教育カウンセラー	2946-7643
労働相談(予約優先)		6月5日(水) 6月19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	2946-7643
内職相談(予約優先)		毎週火・木曜日	10時～12時 13時～16時	狭山市マンション管理相談員	2946-7643
農家相談(予約制)		6月20日(木)	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	毎週月～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」	毎週月～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」	毎週月～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」	毎週火～土曜日	11時～18時	相談支援専門員	☎2900-3331 ☎2953-2341
	その他	マンション管理相談 (予約制)	6月26日(水)	9時30分 10時30分	狭山市マンション管理相談員
心配ごと相談(法律相談/予約制)		6月7日(金)		弁護士	2954-0294
権利擁護法律相談(予約制)		6月7日(金)		弁護士	2956-7665
認知症相談ホットライン(電話 相談)		毎週水曜日	9時～11時30分	保健師	2955-7031

※建築・不動産相談は、宅建協会彩西支部・建築士会狭山支部・土地家屋調査士会狭山支部・埼玉土建狭山支部・司法書士会所沢支部の協力を得ています。また、行政書士相談は、行政書士会狭山支部の協力を得ています

保健センター 6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

乳幼児健康診査

	対象	健診日
4か月児	平成31年1月27日～2月18日生まれ	21日(金)
1歳6か月児	平成29年11月15日～12月6日生まれ	13日(木)
3歳児	平成28年2月16日～3月9日生まれ	14日(金)

※いずれも13時～14時に受け付け。対象者には1か月前に健診票を郵送します。4か月児健診は、民生委員・児童委員がお届けします(こんにちは赤ちゃん事業)。ほかの機関で健診を受けた方はご連絡ください

乳幼児健康相談・身体計測

対象▶相談…就学前の乳幼児 ▶身体計測のみ…1歳未満の奇数月生まれ 日時11日(火)、9時～10時 持参品母子健康手帳

離乳食講習会・試食と相談

対象4～12か月頃の乳児 ※何回でも参加できます 日時11日(火) 9時30分～11時

助産師による母乳相談

対象母乳で育児をしている方 ※申し込みが必要。専用電話(月～金曜日、9時～17時)へ☎2937-3916 日時20日(木)、13時30分～16時

すくすくベビー

対象2～3か月児と保護者(第1子優先) 内容保健師の話(交流会)、保育士の話(遊び場紹介、親子遊び)、体重測定 日時17日(月)、10時～11時30分 定員10組 持参品母子健康手帳など ※申し込みが必要

両親学級(半日コース)

日時29日(土)、9時～12時 対象令和元年8月3日～12月14日に出産予定の妊婦(初妊婦優先)とその夫 定員24組 ※申し込みが必要

■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の成人検診
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50歳以上で 30年度未受診者	乳がん検診 対象40歳以上で 30年度未受診者	健康診査 対象30～39歳
6月20日(木)	7月	22日(月)～26日(金)	9日(火)～12日(金)、 16日(火)	22日(月)～26日(金)

■急な病気・けがのとき(診療内容など受診前に施設・病院にお問い合わせください)

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	6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	2・9・16・23・30日	内科・外科 小児科 ※1	9時～12時、13時～17時
入間市夜間診療所 ☎2966-5515	日・月・木・土曜日	内科 小児科 ※1		休日当番病院 ※2	歯科 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 (専門医が不在の場合あり。受診前にお問い合わせください)

医療機関名	主な診療科目	電話番号
狭山厚生病院	小児科、内科、皮膚科 ※午前中は一般診療	☎2957-9111
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

☆詳しくは、狭山市公式ホームページをご覧ください

●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

●小児☎048-833-7911へ
受付時間▶24時間365日

●大人☎048-824-4199へ
受付時間▶24時間365日



広報さやまは令和元年5月からリニューアルし新たにスタートしました!

もっと伝わる
もっとつながる

01 ユニバーサルデザインフォントの導入

ユニバーサルデザインフォントとは、誰にとっても見やすく、読み間違いが少ないフォントです。

広報さやま → 広報さやま
同じ文字の大きさでも見やすさが違いますか? 見やすさアップ!

02 新コーナーを新設

「お茶豆知識」と「狭山トリア (仮)」を新設。また、既存コーナーの「ハロー仲間たち」で紹介して欲しいサークルを募集します。ご希望の方は広報課までお問い合わせください。(問合せ先は裏表紙に記載)

03 表紙デザインを一新



動物紹介

ハウシャガメ (カメ目 リクガメ科) 甲長40cm

インド洋にある、マダガスカル島の固有種で、島の南部に生息している草食性のリクガメです。体の大きさは、メスよりオスの方が大きく、また、水辺に生息しているクサガメやアカミミガメとは違い泳がないため、甲羅がドームのように大きく盛り上がっています。ワシントン条約で取引などが規制されている、絶滅危惧IA類に属しています。当園では、オス2頭メス1頭を飼育していますが、いずれも保護された個体のため年齢は不明です。大きく盛り上がった立派な甲羅と、名前の由来にもなっている、甲羅に入った黄色い放射状の模様を見に来てください。

イベント紹介

ホタル観察会と夜のどうぶつえん

ホタルの観察会の開催時間に合わせ、動物園を午後9時まで開園します。夜行性の動物の昼間とは違う行動をぜひ、ご覧ください。

日程 6月15・16日(土・日)

動物の日イベント

動物のことを詳しく知ってもらおうと制定した日にあわせてイベントを開催します。

世界カメの日ガイド
日程 5月19日(日)

世界カワウソの日ガイド
日程 5月26日(日)

オウム・インコデーガイド
日程 6月15日(土)

智光山公園こども動物園
柏原864-1 ☎2953-9779
月曜休園(祝日の場合は翌日)

みんなであつなく 人 市民リレー

私の宝物… 自分で録画した映画のDVD



青木利元さん (鶏ノ木在住)

私の宝物は、映画のDVDです。若かった頃は西部劇や時代劇などを映画館で観るのが何よりの楽しみでした。結婚してからも妻とよく映画館に足を運んだものです。しかし、仕事や子育てが忙しくなると、映画館への足も遠のいてしまいました。

そのようなときに、テレビで昔の映画を毎週放送していることを知り、それならば、それを自分のコレクションにしようと録画を始めました。以来コツコツと録

市民の皆さんに、思い入れのある品物などを紹介していただき、友人にバトンタッチします

り続け、今ではDVDも400枚ほどに。その中でお気に入り、黒沢明監督の作品です。全作品を録画できたことが自慢です。



コレクションのごく一部です

昔の映画を観ていると、若かったころに戻ったような気持ちになります。幸せなひと時をもちたしてくるコレクション。これからも観続けていきます。

今回は、広瀬台にお住まいの方を紹介いたします。このコーナーは、市民の皆さんを取材して作成しています

西方自治会(奥富)

私たちの自治会は、奥富地区のほぼ中央に位置し、210世帯ほどで構成されています。区域内には、奥富公民館や奥富小学校、そして、この地を徳川3代将軍・家光が鷹狩りで訪れ、休息で立ち寄った際、咲き誇る紅梅の美しさに感嘆の声をあげたと伝えられる「御詞の梅」が立つ広福寺があります。

自治会では、毎月の防犯パトロールや、春と秋には集会所周辺の草刈りを行っているほか、草刈りの後には防災資機材を点検(写真)するなど、地域の安全安心は地域自前で、という意識を高めています。また、薬師様の奉納盆踊り大会や奥富地区の体育祭には多くの会員が参加し、顔の見える関係づくりに繋がっています。これからも、安心して住みやすい地域づくりのため、会員同士、力を合わせて活動していきます。

ハロー仲間たち Vol.451

D・マンマー合奏団

私たちの会は、「親子で一緒にリコーダーを楽しみましょう」と、昭和52年に狭山台南小学校(平成23年に狭山台北小学校と統合し、狭山台小学校に)のPTAで始めた活動がきっかけとなり結成しました。現在、毎週火曜日に狭山台公民館で、バロック音楽から現代音楽まで、幅広い楽曲に取り組んでいます。高音から低音まで、音域が異なるリコーダーが奏でるハーモニーは、一度聴いたら忘れられないほど魅力的です。また、腹式呼吸で吹くことは健康増進につながり、楽譜を読み指を動かすことは脳トレにもなっています。

紹介してほしいサークルを募集します。ご希望の方は広報課までご連絡ください

ます。目標は市民文化祭や狭山台小学校のコンサート、そして来年3月に川口で開催される東京リコーダー協会のコンサートで演奏すること。皆さんに聴いてもらおうと、練習にも力が入ります。「いつも何か新しい」をモットーに、先生の厳しい指導でも笑いが絶えない、すてきな21人の仲間たちです。ぜひ一緒にハーモニーを奏でてみませんか。問合せ五十嵐正樹さんへ ☎2957-9267

4/15

交通安全教室 (柏原小学校)

交通ルールを学び 安全な登下校を!



狭山警察署の指導のもと、1年生85人が参加。体育館の中に再現した横断歩道や信号機などを使い、交通ルールを学びました。交通事故に遭わないよう、交通事故防止の基本、「とまる・みる・まつ」を実践します。

4/6・7

桜まつり (狭山稲荷山公園)

満開の桜、春の宴



ピンク色に包まれた公園に、大勢の花見客が訪れました。会場のステージでは、和太鼓や日本舞踊等が披露され、屋台では、ご当地グルメを堪能できるお店も出店するなど、来場者は春爛漫の一日を満喫しました。

4/14

飼育の日イベント (こども動物園)

飼育員のお仕事を体験



動物園の仕事を多くの人に知ってもらおうと、「飼育の日」(4月19日)に近い日曜日に開催したイベント。動物のガイドや飼育係の仕事の話などを聞くポニー・ロバの体重測定などに多くの親子連れが訪れました。心音を聞くコーナーでは、子ども達が聴診器を耳にし、テンジクネズミの胸から聞こえるドキドキという鼓動を確認していました。動物と触れ合いながら、楽しく学べる動物園では、6月にはホタル観察会、8月にはナイトズーなど今後も多くのイベントが楽しめます。

4/16

いきいき百歳体操 (水富公民館)

自宅でもできる健康体操



手首や足首に重りをつけることで、筋力を維持したり鍛えたりする簡単な体操。介護予防にも効果があり、自分の体力にあわせて重りを調節できます。参加者からは「参加するたびに慣れてきて足が軽くなった」と体操の効果を実感する声も聞かれました。続けることで、健康を維持します。

4/14

第6回里山ウォーク (水野の森)

新緑の里山で春を満喫



165名が参加し、地域の方が丹精込めて整備した里山の中を歩きました。春の息吹を感じながら、約4.5キロメートルのコースを走破した参加者は、芽吹きはじめた新緑に囲まれたロッジ水野の森で、水野の森フルートアンサンブルによる演奏のおもてなしを受け、心も体もリフレッシュできました。

広報さやま読者の声

身近な情報をいつも楽しみにしています。

堀井勇さん(水野)

4月号を見て、もうすぐ新茶の季節だと気付きました。今年は狭山新茶と花いっぱいまつりに行こうと思います。

山口哲平さん(柏原)

投稿募集!

皆さんが撮った写真や、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)、性別、年齢、コメントを記入し、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。

「稲荷山公園でたくさん遊んだよ!」
上野咲菜ちゃん(鶏ノ木)



「小学校の桜の下で、弟くん成長中!」
峯澤彩弥ちゃん・大和くん(広瀬台)



「いつも仲良しな姉弟!」
小山優希ちゃん・偉聖くん(狭山台)



ひとまち写真館

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。



残しておきたい 狭山の風景。®



題字・童絵・文/池原昭治氏

狭山の万葉集歌碑

5月1日より「令和元年」となりました。

令和の出典は「万葉集」巻五の歌だそうです。

万葉集巻十四に、美しい相聞の調べをもった入間路の歌が載っています。

狭山市郷土かるたの読み札に「いにしへの入間路の歌いまいずこ」とあり「伊麻治能於保屋我波良能 伊波為都良 比可波奴流奴流和爾奈多要曾爾」の万葉仮名の歌碑が市役所北玄関に向かって右側に建っています。

※入間路については、「狭山市史・地誌編」をご覧ください



編集後記

元号が新しくなり、広報さやまもリニューアルをしました。「見やすさ」を重視し、多くの方に読んでいただける紙面づくりを目指します！①

4月に入職し、広報さやまを担当することになりました。取材を通して発見した狭山市の魅力を自分なりの言葉でお伝えできるよう頑張ります。②

目標は、一人でも多くの方を取材して話を伺うこと。発見がいっぱいです。広報さやまの腕章をつけた職員を見かけたらお声がけください。③

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 04-2954-6262

公式
ホームページ



公式
フェイスブック



公式
ツイッター



公式
LINE@



新キャベツのかにあんかけ

材料・4人分

- キャベツ1/2個 ●タケノコ(ゆでたもの)1本 ●生シイタケ2枚 ●カニ缶1缶 ●ショウガ1片 ●水溶き片栗粉大さじ2 ●油大さじ2
- A ●だし汁150cc ●塩小さじ1/2 ●酒小さじ1 ●砂糖小さじ1 ●ゴマ油小さじ1 ●こしょう少々

作り方

- ①タケノコは小さめの一口大に切る。シイタケはそぎ切り、キャベツは一口大に切る
- ②フライパンに油大さじ1を入れ、①をさっと炒め塩・こしょうをする。炒めたらお皿に出す
- ③フライパンで油大さじ1を熱し、千切りにしたショウガとカニを炒める
- ④Aを加えて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ②にかける

※狭山市産の新キャベツを使用しました。キャベツにはビタミンUが豊富に含まれ、がん予防や老化防止に効果があるといわれています。

