



GUIDE

くらしの情報ページは主に公共機関などからのお知らせを掲載します。読み方は左上から右下に流れています。問い合わせや申し込みなどは→の記号で表示します。市役所の代表電話は☎0429-53-1111

CONCERT

●市庁舎サロンコンサート
とき5月18日(土)、13:00開場※13:30開演 出演▶1部…大畑正ギターアンサンブル▶2部…マリオ鈴木氏(ギター) 曲目浜辺の歌や荒城の月などのメドレー、神田川やコスモスな



どのメドレー、コンドルは飛んで行く、哀愁のプレリュードなど 定員300名(入場無料、事前に整理券を配布します) ところ市役所1階エントランスホール →4月23日(火)から電話で国際文化課へ内線374

ご参加を

●自分の健康は自分で守る 狭山健康市民大学を開講

市民を対象に5月17日から「狭山健康市民大学」を開講いたします。自分・家族・地域のための「新しい健康観」を学んではいかがですか!

期日	テーマ	講師
5/17(金)	○開講式・オリエンテーション、健康づくりのはじめの一步	担当職員、東京家政大学理事長・苫米地孝之助氏
5/29(水)	地域でつくるすこやかさやま「地域の健康」を考える	福祉教育研究会会員・平沢文彦氏
6/6(木)	すこやか人生食の知恵	女子栄養大学助教授・二見大介氏
6/18(火)	健康づくりの運動Ⅰ	東京学芸大学教授・池田克紀氏
6/28(金)	安全な食品の選びかたと扱い方	市消費生活コンサルタント・澤賀津子氏
7/5(金)	みんなで歩こう	狭山市陸上競技協会ウォーキング研究部
7/16(火)	自然と親しもう	(財)埼玉県生態系保護協会会長・池谷泰文氏
7/29(月)	とっておきの成人病予防について	国立西埼玉中央病院医師・古見健一氏
9/3(火)	東洋医学とツボ療法	東京家政大学教授・橋口英俊氏
9/17(火)	なまった体を動かそう	狭山市体育指導委員・阿部千賀子氏
9/27(金)	家族のコミュニケーション	鳥取大学教授・諏訪きぬ氏
10/8(火)	自分の歯と入れ歯のちがい	狭山市歯科医師会会員、歯科医師・俵本勉氏
10/18(金)21(月)	すこやか家庭の食生活	管理栄養士
11/1(金)	ストレスとリラクゼーション	南赤坂クリニック理事長・安岡博之氏
11/15(金)	健康づくりの運動Ⅱ	武蔵野短期大学講師・境広志氏
11/28(木)	正しい歯のみがき方	歯科衛生士
12/6(金)	健康を上手に活かして健康管理 ○修了式	保健婦担当職員

※都合により、日程・講師が変更になる場合もあります

時間はいずれも9:30~12:00(初日は、9:00から) 定員60名 会場狭山市保健センター →狭山市保健センターへ☎59-5811

●高血圧教室に参加してみませんか
とき5月23・31日(木・金)、6月18日(火)7月4・17日(木・水)、9:30~12:00 ※5日間で1コース 内容医師の講話、ストレッチ体操、血液検査、調理実習など 対象最低血圧値90mmHg、最高血圧値140mmHg以上のいずれかに該当し、治療中でないかた 定員30名 費用1千円(調理実習費) →5月10日(金)までに狭山市保健センターへ☎59-5811

●市内事業所の従業者接遇研修講座
とき5月16・17日(木・金)9:00~17:00 ※2日間コース 対象市内工業関係事業所(運輸、建設、サービス業の一部を含む)の新入社員と受け付け事務に従事するかた 定員30名(先着順) 費用2千円(資料代、2日間の昼食代) ところ商工会館 →5月1日(水)~10日(金)に費用を持って商工課へ内線208

●長寿は元気で楽しく 狭山市シルバー大学開催
高齢者が自ら積極的に老後を築き、地域活動における指導者として必要な知識を習得するためにおこなうものです。 とき5月9日~平成9年2月27日の、第2木曜日は寿荘、第4木曜日は宝荘 ※9

月は休み、10月は合同で開催

月	講座内容	講師名
5月	○開講式 オリエンテーション 5分でできる健康体操	
6月	交通安全教室 いきいきクラブ体操	交通防災課交通対策係
7月	栄養と健康(いきいきクラブ体操)	狭山保健所保健婦
8月	自分の健康は自分で	狭山市薬剤師会薬剤師
10月	バスハイキング	
11月	心の健康(いきいきクラブ体操)	狭山保健所保健婦
12月	知ろう私の住む町 造ろうきれいな私の住む町	清掃センター 高齢者福祉課
1月	シルバーボランティアについて レクリエーション	社会福祉協議会職員
2月	○開講式、茶話会	

対象市内在住の60歳以上で、目的を理解し、積極的に学習し地域活動に意欲を持ち、全日程出席できるかた 定員70名 費用600円(保険料) →4月15日(月)~25日(木)に高齢者福祉課(初めての申し込み者を優先)へ内線174

●リズムにのって若さと健康を!! 社交ダンス教室を開催
とき4月26日~10月25日の毎週金・土曜日(全30回)金曜日…13:00~14:00 土曜日…10:30~12:00 講師井黒茉莉子氏 対象市内在住の60歳以上のかたで未経験者 費用月額1千500円(保険料など) 申し込み4月23・24日(火・水)に(社)シルバー人材センターへ☎53-2840 →(社)シルバー人材センター☎53-2840か高齢者福祉課へ内線174

●荒川と文芸作品の舞台を訪ねて! 荒川カルチャースクール開催
とき5月24・31日、6月7・14日の金曜日、10:00~16:00 内容講演と見学(文学探訪・パードウォッチング) 定員40人 ※毎回参加できるかた。多数抽選 費用2千円(昼食代など) ところ荒川上流工事事務所と現地 →はがきに住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記し、建設省荒川上流工事事務所カルチャー係(〒350-11、川越市新宿町3-12、5月10日必着、電話・FAXも可)へ☎0492-46-6371

●彩の国づくりを進める県民のつどいを開催「憲法公布50年を記念して」

日 時	5月11日(土)、13:30~16:00	5月18日(土)、13:30~16:00
主催	埼玉県・比企広域市町村圏組合	埼玉県・越谷市
会場	東松山文化会館(1千200席)	サンシティ越谷市民ホール(1千680席)
事業概要	オープニング 記念式典 第1部 ふるさとトーク 第2部 影の国クイズ 第2部 コンサート	初代・歌のおかあさん「ヒロインズ」 憲法前文および地方自治の章の朗読 主催者および来賓のあいさつ 井上光三郎(写真家・野草画家) 田部井淳子(登山家) 愛川欽也(俳優) 夏木マリ(俳優) 埼玉県に関するクイズ サーカス ピリバンバン

※両会場とも手話通訳を実施 費用無料、ただし入場整理券が必要で、4月1日(月)から県庁県民案内室・案内所、各県民センター、越谷市役所、東松山市役所、比企郡の町村役場、東秩父村役場にて配布予定 →はがきに住所、氏名、電話番号、希望会場、参加人数を記入し埼玉県県民総務課「県民のつどい」係(〒336浦和市高砂3-15-1)へ☎048-830-2818

学校開放講座

●県立川越工業高等学校定時制公開講座を開催

講座名	講座日	費用	定員
ドイツ語初級講座	5月18日~3月中旬 第1・3・5土曜(20回) 15:00~16:30	テキスト代 2千円	40名
実用書道講座	5月18日~12月中旬 第1・3・5土曜(15回) 15:00~16:30	材料費 3千円	30名
ヨーロッパ歴史の旅	5月18日~11月下旬 第1・3・5土曜(12回) 15:00~16:30	テキスト代 2千円	20名
2級ボイラー技士受験基礎コース	5月18日~3月中旬 第1・3・5土曜(20回) 14:30~16:30	テキスト代 5千円	20名
第2種電機工事士技能講座	5月18日~7月20日 毎土曜(10回) 14:00~17:00	テキスト代 8千円	20名
輸入家電製品の知識	5月18日~7月6日 第1・3・5土曜(5回) 15:00~16:50	材料費 3千円	16名

※各講座とも8月は休講 対象18歳以上のかた 受講料無料(テキスト代、材料費のみ実費) 申し込み方法往復はがきに、住所、氏名、電話番号、受講講座名、年齢を明記のうえ、川越工業高校定時制公開講座係(〒350川越市西小仙波2丁目28番地1、5月8日までに必着)へ※電話による申し込みは不可。また、各講座とも定員を越えた場合は抽選とし、受講の決定は、5月上旬に返信はがきにて通知 →川越工業高校定時制(平日18:00~19:00のみ)☎0492-22-0206か社会教育課へ内線577

●狭山養護学校解放講座
とき6月1・15・29日、7月6・13・20日の

土曜日(全6回)、14:00~17:00 内容和太鼓(ぶち合わせ太鼓、八丈島太鼓など)を体験 定員30人 費用無料 →5月15日(水)までに往復はがきに住所、氏名、年齢を記入し、狭山養護学校(〒350-13狭山市笹井2958)へ☎53-1612

スポーツ・レクリエーション

●シェイプアップ教室
とき5月13日~6月13日の毎週月・木曜日、19:30~21:00(全10回) 対象市内在住、在勤のかた 定員100名 費用400円(保険料など) ところ狭山台北小学校体育館 →4月17日(水)から費用を持って体育課へ内線576

●親子体操教室
親子で体操をしながらスキンシップをはかり、さまざまな運動体験をととして子供の発達を促します。 とき5月14日~31日の毎週火・金曜日、10:00~10:45(全6回) 対象3~4歳児とその母親か父親 定員15組 費用800円(保険料) →4月23日(火)9:00から費用を持って狭山台体育館へ☎58-1201

●飼い主のマナーです
犬のフンは必ず
飼い主が
片付けましょう。

4月10日号の同時配布▶議会だより▶すこやかさやま▶社協だより▶茶の里パトロール