

暮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。問い合わせや申し込みなどはの記号で表示します。市役所の代表電話番号は0429-53-1111です。

暮らしの情報ページ



お礼

●ありがとうございました
次のかたから寄附をいただきました。厚くお礼申し上げます。
▼(財)日本公衆電話会狭山分会から社会福祉のために2万円

ご参加を

●健康講座：心と体の健康について
健康づくり推進事業の一環として、市民のかたがたの意識の高揚を図るため、夜間健康講座を開催します。
「今ある個人を大切に」専門講師からヒントを学んでみませんか。

開催日	テーマ	講師
11月11日	東洋医学とボクサー	東洋医学士 教授 橋口隆彦氏
11月20日	健康づくりの運動	武蔵野短期大学講師 境 広成氏
11月28日	家族のなかの家族像	鳥取大学教授 藤崎 隆氏
12月9日	安全な冬の過ごし方	狭山市消防生活コンサ 事務局 澤 加津子氏
12月17日	歯は健康のバロメーター	狭山市歯科医師会 榎木 勉氏

●食の安全性・活性酸素の防ぎ方
呼吸により体内に取り入れられた酸素はエネルギーを生み出しますが、その過程で活性酸素と呼ばれる酸素分子ができます。この活性酸素は老

化をはじめ、ガンや動脈硬化などの元凶と言われています。また、最近活性酸素が食生活に及ぼす影響がクロームアップされてきています。そこで今回の安全性・活性酸素の防ぎ方というテーマでセミナーを開催します。
とき10月23日(木)、10時～12時 講師 消費者問題研究家・増尾 清氏
定員60名 ところ中央図書館4階視聴覚室 ↓消費生活センター(2歳以上の保育あり)へ054-7745

●元気に歩こうすこやかウォーキング
とき11月2日(日)、9時30分保健センター集合 内容保健センターを起点とする約6km 定員100名 持参品運動しやすい服装、水筒、雨具など ↓10月16日(木)、9時から電話で保健センターへ059-5811

●横浜・八景島シーパラダイス クアミュージウムバス見学大会
とき11月8日(土)、6時45分市役所集合 ※雨天決行 対象市内在住、在勤のかた(小学生以下は保護者同伴) 定員40名 費用▼大人：5千円▼小・中学生：3千500円▼4歳以上：2千300円 ※バス代、入館料など。昼食、遊具代などは自己負担 ↓10月21日(火)、9時から費用を持って智光山公園内(勸狭山市施設管理公社(家族のみ一人複数)の申し込み可)へ055-4671

体の不自由な方の歩け大会

とき11月9日(日) 対象市内在住の身体障害者手帳をお持ちのかた 定員50名 ところ群馬フラワーパーク ※現地まではバスで移動 ↓10月13日(月)から障害福祉課へ内線1778

●普通救命講習会

「尊い人命を救うため」消防署では応急手当の講習会を開催します。
とき11月8日(土)、13時30分～16時30分 対象市内在住、在勤のかた 定員30名 ところ水野分署 ↓10月31日(金)までに消防署救急係(費用は無料、先着順、講習修了者には修了証を発行)へ053-6177

●英会話体験講座

とき11月4日～12月2日の毎週火曜日、17時～18時30分 ※全5回 内容日常英会話の体験学習 講師語学指導助手 対象市内在住で全5回出席できるかた 定員12名 ↓10月24日(金)必着までに往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、教育センター(狭山台2-1-4、多数は抽選)へ056-2299

●ひとり暮らし高齢者の保養旅行

とき11月13・14日(土・金) 対象市内在住で65歳以上のひとり暮らしのかた 定員80名 費用3千500円 ところ大洗海岸(茨城県) ↓10月22日(水)までに高齢者福祉課(多数は

年金 Q&A

A 遺族基礎年金の受給資格を教えてください

遺族基礎年金は、次のような人が死亡した時に、子のある妻や子に支給されます。①国民年金の被保険者であること。②被保険者であった人で日本国内に住所のある60歳以上65歳未満の人。③老齢基礎年金の受給資格であること。④老齢基礎年金の受給資格期間を満たしている人。ただし、①及び②の場合、死亡月の前々月までに被保険者期間のうち保険料納付済期間(免除期間含む)が加入期間の3分の2以上必要です。また、平成18年3月31日以前に死亡した場合、死亡日の属する月の前々月までの1年間に保険料の滞納がないことが必要です。なお、妻は死亡した人に生計を維持されていたことが必要であり、子については、18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にいる子、または20歳未満で1級・2級の障害の状態であることが要件となります。

Q 遺族基礎年金の受給資格を教えてください

間(免除期間含む)が加入期間の3分の2以上必要です。また、平成18年3月31日以前に死亡した場合、死亡日の属する月の前々月までの1年間に保険料の滞納がないことが必要です。なお、妻は死亡した人に生計を維持されていたことが必要であり、子については、18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にいる子、または20歳未満で1級・2級の障害の状態であることが要件となります。

余熱利用施設の愛称が「サピオ稲荷山」に決定

稲荷山公園駅前に建設中の健康増進施設(余熱利用施設・仮称)の愛称を募集したところ、皆さんから124点ものご応募をいただきました。市と余熱利用施設建設協議会で審査した結果、入間川在住の高山昭子さんから応募いただいた「サピオ稲荷山」が愛称として選ばれました。「サピオ」は、Sayama Peoples Oasisの頭文字を使った合成語で、「狭山・彩の国」人びとの「くつろぎの場」になってほしいという願いが込められています。なお、施設の名称については、「狭山市ふれあい健康センター」となりました。オープン時期、利用料金などの詳しい内容については、今後発行の広報さやままでお知らせを予定します。

●いもほりで友だちを作ろう

とき11月2日(日)、9時30分～15時 ※小雨決行 対象小学4年～中学生 定員50名 費用500円(保険料交通費、いも代) ↓10月24日(金)までに電話で市民生活課内青少年相談員協議会事務局(子どもの好きなスタンプも募集)へ内線229

●若さを保つイキイキ体操教室

日ごろ運動不足を感じているかた、体力アップをしたいと考えているかた、専門講師の指導で、個人の体力レベルに合わせた日常生活の中で気軽にできる体操です。
とき11月5～26日の毎週水曜日、14時～15時30分 ※全4回 講師I種スポーツプログラマー・弦巻信弥氏

●ヘルシークッキングスクール

とき内容▼11月13日：もつと野菜を1日300gを目標に▼11月20日：低エネルギーでも大満足！肥満予防▼11月27日：カルシウムを上手にとるバランス料理 ※いずれも10時～13時、全3回 定員30名 費用1千円 持参品エプロン、三角巾、筆記用具 ところ申し込み10月13日(日)から農村環境改善センター ↓保健センター059-5811か農村環境改善センターへ058-0595

公民館・集会所

●市民教養講座「俳句からハイクへの変身」

とき11月22・29日(土)、14時～16時 ※全2回 内容俳句が「haiku」となつて欧米を中心に広まった過程と歴史をたどりつつ、その魅力を学びます 講師工学院大学教授・岩原康夫氏 定員30名 ↓富士見公民館へ059-0175

●第9回コスモス・コンサート

とき11月9日(日)、14時15分開場 内容狭山名曲鑑賞会共催による声楽とホルン、ピアノトリオ、フルートと邦楽器などによるシューベルトの作品の演奏とお話 ところ水野公民館 ↓水野公民館(費用は無料)へ058-7991

●年賀状版作り教室

シルクスクリーン(描画法)による多色刷りの年賀状を作ります。
とき11月8日～12月6日の毎週土曜日、13時30分～16時 講師版画家・青木照雄氏 対象20歳以上のかた 定員25名 費用2千500円(教材費持参品下絵、筆記用具、小筆、定規、古いタオル) ↓10月18日(土)、9時から費用を持って広瀬公民館(先着順)へ053-6500

●健康増進と歴史探訪

とき11月16日(日)、8時狭山市駅東口集合 内容新宿駅周辺(花園神社、大蔵寺、新宿御苑など)を徒歩で見学 講師歴史研究家・成田惇一氏 対象20歳以上のかた 定員30名 費用約1千円(交通費など) 持参品昼食 ↓10月25日(土)、までに広瀬公民館(多数は抽選)へ053-6500

●第4土曜日は子ども映画会

とき10月25日(土)、10時と14時から2回 上映映画はれときどきぶた、クレヨン星(アニメ52分) ↓中央公民館(幼児は保護者同伴)へ052-2230

●気功入門教室

とき10月23日、11月6・13・20・27日、12月4日の木曜日、15時～16時30分 ※全6回 内容初心者を対象とした気功の基礎 対象市内在住、在勤のかた 定員20名 費用750円(保険料) 持参品運動しやすい服装、運動靴 ↓10月15日(水)から富士見集会所(先着順、電話も可)へ059-6230

●人権講座「いじめと子どもたち」

とき11月8日(土)、9時30分～11時30分 内容子どもの人権を考える 講師大宮ろう学校教諭 福石幸紀氏 定員100名 ところ水野公民館 ↓水野公民館(費用は無料)へ058-7991