暮らしの情報ページ CLIP -3

ご参加を

●初級アラビア語入門講座

とき5月16日～7月18日の毎週土曜日、15時30分～17時　※全10回　**講師**篠田ナグワ氏　**定員**30名　**費用**8千円（狭山市国際交流協会会費、テキスト代など）　※狭山市国際交流協会会員は6千円　**ところ**中央公民館　⬇5月8日(金)までに国際文化課内狭山市国際交流協会事務局（先着順）へ内線374

●市内事業所従業者接遇研修講座

とき5月25・26日(月・火)、9時～17時　※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）の新入社員と受付事務に従事するかた　**定員**30名　**費用**3千円（資料代、昼食代）　**ところ**商工会館　⬇5月6日(水)～15日(金)に費用を持って商工課（先着順）へ内線208

●狭山健康市民大学を開講

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。

狭山健康市民大学日程

とき・テーマ・講師▼5月21日(木)…開講式・オリエンテーション、健康づくりのはじめの一歩「老化は三角形で進むなど」（担当職員、東京家政大学理事長・苫米地孝之助氏）▼6月3日(水)…新しい健康づくり・ウエルネス「健康は氷山の一角であるなど」（東京学芸大学教授・池田克紀氏）▼6月19日(金)…健康づくりの運動Ⅰ「自分にとっての適度な運動量を知るために」（武蔵野短期大学講師・境広志氏）▼6月26日(金)…加工食品と添加物「種類と用途・新しい表示」（市消費生活コンサルタント・澤　加津子氏）▼7月7日(火)…「すこやか人生・食の知恵「食文化について」（女子栄養大学教授・二見大介氏）▼7月14日(火)…みんなで歩こう「ウオーキング・実技」（狭山市陸上競技協会ウオーキング研究部）▼7月21・22日(火・水)…すこやか家庭の食生活「調理実習」（管理栄養士）▼8月6日(木)…ストレスとリラクセーション「あなたの健康増進に役立てるストレスチェック」（南赤坂クリニック理事長・安岡博之氏）▼9月9日(水)…自然と親しもう「自然破壊とは何か？」（埼玉県生態系保護協会会長・池谷奉文氏）▼9月22日(火)…正しい歯のみがき方「むし歯と歯周病の予防・歯みがき指導」（歯科衛生士）▼10月7日(水)…東洋医学とツボ健康法「日常生活での東洋医学など」（東京家政大学教授・橋口英俊氏）▼10月20日(火)…健康づくりの運動Ⅱ「身体を動かそうストレッチ体操」（狭山市体育指導委員・阿部千賀子氏）▼10月29日(木)…自分の歯はどうなっているの「むし歯・歯周病・歯をなくしたら」（狭山市歯科医師会会員歯科医師・俵木　勉氏）▼11月13日(金)…家族のなかのコミュニケーション「今お父さんがかわる意味」（明星大学教授・諏訪きぬ氏）▼11月25日(水)…地域でつくるすこやかさやま「地域の健康を考える」（シニアライフ研究所研究員・平沢文彦氏）▼12月18日(金)…健診を上手に活かして健康管理・終了式（保健婦・担当職員）　**※時間はいずれも9時30分～12時、ただし5月21日のみ9時～12時。都合により日程・講師が変更になる場合があります**

対象市内在住、在勤のかた　**定員**60名　**ところ**保健センター　⬇保健センターへ☎59－5811

●待望の体育館が完成し、初めての卒業式が行なわれました

施設の老朽化に伴い建て替え工事のすすめられていた、西中学校の新体育館が完成しました。この体育館は1階に柔剣道場や身体の不自由なかたも利用できるトイレなど、2階にアリーナ、3階には卓球場を備え、個性をもった外観となっています。3月16日(月)には、この真新しい体育館で卒業式が挙行され、315名の卒業生が在校生に見送られ元気に巣立っていきました。

●第四土曜日は子ども映画会

とき4月25日(土)、10時と14時からの2回　**上映映画**ピーターパンの冒険、ともだちでいようね（アニメ60分）⬇中央公民館（幼児は保護者同伴）へ☎52－2230

●歴史探訪ハイキング

とき5月17日(日)、8時狭山市駅東口集合　**内容**新緑の玉川上水周辺を散策します　**講師**歴史研究家・成田惇二氏　**対象**一般成人　**定員**30名　**費用**約1千200円（交通費など）　**持参品**弁当、水筒、帽子、雨具など　⬇4月16日(木)、9時から富士見公民館（先着順、電話も可）へ☎59－0175

公民館・集会所

●ミニ四駆サーキットの開放

とき毎週土曜日、10時～16時　**内容**ミニ四駆コースの開放　⬇中央公民館（幼児は保護者同伴）へ☎52－2230

●中央公民館学級生募集

◇中央寿大学

とき5月から毎月第3水曜日、13時30分～15時30分　**内容**高齢者の交流、健康、館外学習など　**対象**市内在住の60歳以上のかた　**定員**100名　**費用**500円（館外学習は別途）

◇あけぼの教室

とき5月から毎月1回程度日曜日、13時30分～16時　**内容**じゃがいも掘り、料理、工作、キャンプ、スキー合宿など　**対象**療育手帳をお持ちのかたか小学生以上　※ボランティアも募集　**定員**40名　費用2千円（キャンプなどは別途）

◇つみきクラブ

とき5月から毎月第2土曜日、10時～12時　**内容**料理、工作、ピクニック、クリスマス会など　**対象**心身に障害のあるかたと家族　※ボランティアも募集　**費用**2千円（ピクニックなどは別途）

◇わくわく体験クラブ

とき5月から毎月第2日曜日、13時30分～16時　**内容**工作、キャンプ、料理、自然観察など　**対象**小学3～6年生　※ボランティアも募集　**定員**25名　**費用**2千円（キャンプなどは別途）

⬇いずれも4月30日(木)までに費用を持って中央公民館（日曜日、祝日を除く）へ☎52－2230

●セルフ・カウンセリング講座

さまざまな思いから自分を開放し、他者との新たな交流を生み出すカウンセリング方法を学びませんか。

とき	内容・講師
5月7日(木)	講演・押しつける対話と引き出す対話・斎藤久枝氏
5月18日(月)	自己探究その(1)心の中を具体化する・落合ユカ氏
5月25日(月)	自己探究その(2)自分自身と対話する・落合ユカ氏
6月1日(月)	自己探究その(3)自己を受けとめる・落合ユカ氏
6月15日(月)	自己探究その(4)あるがままの他者を受けとめるということ・村上文子氏

※時間はいずれも9時30分～11時30分

定員25名　※全日程出席できるかた、ただしセルフ・カウンセリング講座受講経験者は初日の講演会のみの参加も可　**費用**1千200円（資料・テキスト代）　※初日のみは300円　⬇4月21日(火)から狭山台公民館（先着順、保育あり）へ☎57－1271

●水野の森の障害者青年学級参加者・ボランティア募集

障害のある人もない人も、出会いの輪を広げ、一緒に活動しませんか。

とき4月～11年3月の毎月一回程度日曜日、13時30分～16時　**内容**レクリエーション、趣味活動など　**対象**16歳以上のかた　⬇水野公民館へ☎58－7991

博物館

●若武者になろう！甲冑の着付け

とき5月5日（こどもの日・火）、10時と13時30分の2回、**内容**子どもたちの成長と健康を願って甲冑を着せてみませんか　※就学前の児童はかぶとのみ　**定員**各15名　**費用**入館料　⬇4月16日(木)、9時から電話で博物館へ☎55－3804

●狭山の指定文化財巡り

とき5月15日(金)、12時45分博物館集合　**内容**桃園三傑図、梅宮神社鰐口（奥富、今宿遺跡（水富）など祖先の残してきた文化遺産を訪ねます　**定員**25名　**費用**300円（資料代、保険料）　⬇4月18日(土)、9時から電話で博物館へ☎55－3804

●今月の同時配布物

▼青少年を育てる狭山市民会議だより第14号▼すこやかさやま▼狭山コミュニティ▼第20回ふれあい広場チラシ▼社協だよりふれあい78号

ひと女とひと男フォーラム情報

4月10日～16日は女性週間です

21世紀に向けて　自分らしい生き方ができる社会を創ろう

労働省では、日本で女性が初めて参政権を行使した昭和21年4月10日を記念として、昭和24年以来4月10日に始まる1週間を「婦人週間」と定めていました。平成10年は「婦人週間」の50年めであることから、これを機に名称が『女性週間』と改められました。

今年の『女性週間』は、男女双方が理解し協力しあい、ともに自分らしい生き方を実現できる社会の構築に向け努力することを目標としています。

市では、『女性週間』に合わせ4月17日(金)まで「狭山の姉妹たち」展を市役所1階エントランスホールで開催しています。

問い合わせ企画課女性政策係へ内線336

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。なお、4月29日から、市内局番の頭に9がつきます。