

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☎042-953-1111です。

暮らしの情報ページ



図書館案内

中央図書館

◆ちびぞうクラブ

とき7月1・15日(水)、10時30分から
内容絵本の読み聞かせなど
中央図書館2階おはなしの部屋
中央図書館☎954-4646
↓
中央図書館へ☎954-4646

◆除籍雑誌さしあげます

保存期限が過ぎた雑誌と、利用の
なくなった本をさしあげます。

とき7月25日(土)、9時～16時45分
と26日(日)、9時～15時
ところ中
央図書館4階
↓中央図書館へ☎9
54-4646

◆図書館講演会

とき7月29日(水)、17時30分～19時
30分
内容子ども危機第一回・今

子どもに必要なものは何か?」講
師川越市立名細中学校教諭・河上亮一
氏 定員80名 ※10月2日に第二
回・思春期の発達課題を考える」を開
催予定 ↓7月1日(水)～10日(金)
に中央図書館費用は無料へ☎95
4-4646

◆除籍雑誌さしあげます
保存期限が過ぎた雑誌をさしあげ
ます。
とき7月11・12日(土・日)、9時～16
時45分
ところ狭山台図書館
↓狭
山台図書館へ☎958-3801

◆7月の休館日
6・13・20・21・27・31日 ※休館日や
時間外の本の返却は、正面玄関左わ
きのブックポストをご利用ください。
CD・ビデオは必ず中央図書館3階
返却カウンターへお返しください
◆相互利用図書館の7月の休館日
▼所沢市・入間市・6・13・20・21・27・
31日 ▼飯能市・6・13・20・27・31日

公民館・集会所

グループ一日体験教室

とき7月17日(金)、19時～21時
内
容浴衣の着付けと帯結び 講師増田
のぶ子氏 持参品浴衣、半幅帯、浴用
タオル2枚 腰ひも2本
ところ狭
山台公民館
↓狭山台公民館へ☎9
57-11271

◆なつのおはなし会

とき7月17日(金)、14時～15時30分
内
容影絵、パネルシアターとおはな
し 語りおはなしのろうそく
ところ狭
山台公民館
↓狭山台公民館へ☎9
57-11271

移動図書館さみどり号の巡回

駐車場所	7月	駐車時間
フラワーヒル東公園	7日 (火)	9:30～10:20
入曽運動広場		10:40～11:30
青柳氷川神社		13:30～14:30
堀兼公民館		15:00～16:00
三商自治会館	8日 (水)	9:30～10:20
若葉台東児童公園		10:40～11:30
柏原公民館		13:30～14:30
市営柏団地		15:00～16:00
笹井自治会館	9日 (木)	9:30～10:20
広瀬神社境内		10:40～11:30
狭山ひかり幼稚園		13:30～14:30
水富公民館		15:00～16:00
富士見公民館	1日 (水)	9:30～10:20
入間公民館		10:40～11:30
中原公園	14日 (火)	13:30～14:30
奥富公民館		15:00～16:00
狭山台ハイツ中央公園	2日 (木)	10:30～11:30
ガーデンシティ狭山		13:30～14:30
山王小学校	15日 (水)	15:00～16:00
柏原第一区公民館		9:30～10:20
柏原第八区水季野集会所	3日 (金)	10:40～11:30
野ノ宮神社境内		13:30～14:30
水押自治会館	16日 (木)	15:00～16:00

スポーツレクリエーション

◆第30回市民水泳まつり

とき8月30日(日)、9時 ※小雨決行

種目	対象					
	小学生(学年)					
水中ゲーム	1・2	●				
	3・4	●				
	5・6	○				
	中学生	○				
	一般	○				
	壮年	○				
200Mリレー	○	○	○	○	○	○
100M平泳ぎ	○	○	○	○	○	○
100M自由形	○	○	○	○	○	○
50M平泳ぎ	○	○	○	○	○	○
50M自由形	○	○	○	○	○	○
宝探しゲーム・ビート板リレー・ 水中駆け足リレー(自由参加)	○	○	○	○	○	○

●男女混合 ○男女女 ○男子のみ
※リレーを除き1人2種目まで。ただし、小
学1～4年生は1種目のみ

対象市内在住、在勤、在学のかた ※
壮年は35歳以上 ところ鶴ノ木プー
ル ↓8月14日(金)までに体育課内
体育協会事務局へ内線576

◆夜間水泳教室

とき7月27日(月)～31日(金)、19時
30分～21時 種目クロール 対象市
内在住、在勤のかた ※高校生以下、
目や耳などに病気のあつたかたや健康
でないかたはご遠慮を 定員50名
費用450円(保険料) ところ狭山
台プール ↓7月9日(木)から費用
を持って狭山台体育館☎958-1
201か体育課へ内線576

◆スポーツ相談(個人面談)

とき7月12日(日)～9時～12時(随
時) 7月18日(土)～13時～17時(随
時) 内容運動メニュー作成、運動指
導、栄養・休養・処方と指導 対象15歳
以上のかた(中学生を除く) ↓市民
総合体育館へ☎952-0511

◆トレーニング機器の利用講習会

市民総合体育館のトレーニング機
器を利用するには、次の講習会を受
けることが必要です。体力の維持増
強、健康管理にぜひトレーニング施
設をご利用ください。

コース名	7月	講習時間
午前コース	18日(土)	9時30分～12時
午後コース	12・26日 (日・日)	13時30分～16時
夜間コース	10・15・28日 (金・水・火)	18時～20時30分

内容機器の説明と実技 対象15歳以
上のかた(中学生を除く) 定員各日
時20名 費用2000円(施設使用料)
↓7月4日(土)、9時から講習日の
前日までに費用を持って市民総合体
育館(先着順)へ☎952-0511

◆市営プールがオープンします

開設期間▼鶴ノ木・新狭山公園南入
曽公園プール:7月18日(土)～8月
31日(日)、9時～17時 ▼狭山台プー
ル:7月11日(土)～9月6日(日)、
9時30分～17時 ※各プールとも入
場は16時30分まで。鶴ノ木プールは
8月6・7・30日、新狭山公園南入曾
公園プールは8月10・11日は休
料金▼一般:3000円 ▼中学・高校
生:2000円 ▼小学生以下:1000
円 ※11枚綴りの回数券あり ↓狭
山台プールは狭山台体育館☎958
-1201、そのほかのプールは体
育課へ内線576

◆キャンプ用テントを貸し出します

期間7月17日(金)～8月31日(月)
テント数20張り(1人5張りまで、1
張りは4人用) 対象市内在住、在勤
のかた ※未成年者のみの利用は保
護者の承諾が必要。中学生以下の利
用は、必ず保護者同伴で ↓7月3
日(金)から体育課へ内線576

◆第14回市民ゴルフ大会

とき8月10日(月) 競技方法18ホー
ル新ベリア方式 対象市内在住、在
勤のかた 定員120名 費用4千
円(パーティールール費、参加費) ※プレ
ー費など約1万9千円は自己負担
ところ日高カントリークラブ ↓7
月13日(月)から費用を持って体育課
内体育協会事務局(先着順、1人2名
まで申し込み可)へ内線576

消費者ホット情報

キシリトールってなに?

このごろ、虫歯予防の効果をもたつ
たキシリトール入りのガムをよく見か
けます。キシリトールとは、どんなもの
なのでしょう。

キシリトールは、イチゴやトウモロ
コシなどの自然界に存在する糖アルコ
ールで、工業的には、白樺や樺などの樹
木から取れるキシラン・ヘミセルロー
スを高温・高圧で還元させて作ったも
のです。キシリトールは砂糖と同じ甘
さを持っています。

これまでキシリトールは、医薬品や
化粧品原料として、糖尿病患者の食
事療法などに使用されてきましたが、
97年4月に甘味料として食品添加物に
指定されてからは、多方面で活用され
るようになりました。

キシリトールは、口の中の細菌など
では分解されにくく、したがってほと
んど酸になることがない非う蝕性発生
(虫歯を起す力がない)の甘味料です。
ただ、キシリトール入りガムで虫歯を
予防するためには、年間6万円の費用
が必要との試算もあり、とても現実的
とはいえません。キシリトール入りの
ガムは、これを噛んだらといって虫
歯を予防できるのではなく、虫歯を起
こしにくいガムと考えたほうがよいで
しょう。

また、キシリトールは、糖アルコール
ですから体内ではほとんど吸収され
ず、一度に大量に食べるとおなかか
緩くなったり、下痢をすることもあ
る。注意してください。

相談問い合わせは消費生活セ
ンターへ☎954-17799