



# 暮らしの情報ページ

## ご参加を

### ヘルシークッキングスクー ル・食生活で健康を

日時・内容 9月13日：栄養バランスアッププラン 9月20日：肥満解消！体すっきりプラン 10月11日：減塩対策真剣プラン いずれも木曜日の10時～12時30分、全3回 定員20名 費用1千円 持参品筆記用具、エプロン、三角巾 場所農村環境改善センター ↓9月3日(月)から電話で農村環境改善センターへ☎9580595

### 高血圧教室

日時9月27日、10月12・31日、11月14・29日、12月14日、平成14年3月19日の火・水・木・金曜日、9時～13時 全7回 内容医師の講話、血液検査、ストレッチ体操、調理実習など 対象60歳未満で最低血圧値90mmHg以上が最高血圧値140mmHg以上で、治療中でないかた 定員25名 費用1千円(調理実習費) 場所保健センター ↓9月13日(木)までに保健センターへ☎9595811

### 楽しくやせる教室

日時9月26日、10月9・23日、11月7・20日、12月5・18日、平成14年3月20日の火・水曜日、9時～13時 全8回 内容健康的にやせるための調理実習、血液検査、ストレッチ体操、グ

ッワークなど 対象60歳未満でBMI(体格指数)が25以上の全回出席できるかた BMIは現在の体重(kg)を身長×身長(m)で割った数値 例身長1.55m、体重60kgの場合：60÷(1.55×1.55)≒25 定員25名 費用1千500円(調理実習費) 場所保健センター ↓9月12日(水)までに保健センターへ☎9595811

## 公民館・集会所

### 福祉講座

日時・内容 10月12日：介護保険制度、保健予防サービス 10月19日：健康体操で楽しい健康づくり いずれも金曜日の13時30分～15時30分 定員40名 持参品19日は動きやすい服装 場所堀兼公民館 ↓9月5日(水)から電話で堀兼公民館費用は無料(☎)電話9584050

### 富士見集会所サークル体験教室

初心者気功教室/日時9月13・27日、10月18・25日の木曜日、9時45分～11時30分 全4回 初心者民謡教室/日時9月14・21・28日の金曜日、9時30分～12時 全3回 定員各10名 場所富士見集会所 ↓富士見集会所へ☎9596230

### みんなで行く！柏原夏祭り

日時9月2日(日)、14時～17時 小



### 介護保険料を納付せず、滞納している場合

**Q** 介護保険のサービスを利用しているのですが、介護保険料を納付していません。このままだとどうなりますか。  
**A** 介護保険料を1年以上滞納しているとき、介護保険からサービス事業者へ直接支払われていたサービス費用の約9割の保険給付分が支払われなくなり、利用者は一旦費用の全額をサービス事業者に支払うこととなります。その後、申請により介護保険から保険給付分が利用者へ支給されます。なお、その後も滞納が続くようであれば、この保険給付分を一時差し止め、その後この差し止め分から滞納保険料相当分を控除することになります。保険料は期限を守って納付してください。  
 ↓介護保険課へ内線1551

### 3館合同環境講座

開催日9月19・26日、10月3・10日の水曜日10時～12時 10月3日は9時30分～16時 内容調理実習・無駄のない料理、講義、インターネットで省エネを学ぶ、市内施設見学、ハイキング、トトロの森を歩こう 対象全4回出席できるかた 定員24名(多数は抽選) 費用600円(調理

## 都市緑化植物園

ポタン、シャクヤクの育て方 日時9月29日(土)、10時～12時 対象市内在住、在勤のかた 定員30名(先着順) 持参品筆記用具 場所緑の相談所 ↓9月7日(金)、9時から電

雨決行 内容子どもジャンケン大会、リサイクルマーケット、模擬店、和太鼓、ハワイアン、プラスバンド、ジャズの演奏、ソングリーディング、フラダンスなど 場所柏原小学校校庭 ↓柏原公民館内柏原夏祭り実行委員会へ☎9544731  
 0175か入間公民館☎9576615か水野公民館☎9587991

暮らしの情報ページは主に市からのお知らせを掲載します。申し込み・問い合わせは➡の記号で表します。市役所の所在地は〒350 1380 狭山市入間川1 23 5、電話番号は☎042 953 1111です。

話で緑の相談所費用は無料)へ☎9  
52 6131

ミニランターを作ってみませんか  
日時10月4日平成14年1月17日3  
月7日の木曜日、10時~12時 全  
3回 内容種まきからランター作  
りまで 対象市内在住、在勤のかた  
定員20名(先着順) 費用300円  
持参品筆記用具、作業できる服装  
場所緑の相談所 ↓9月14日(金)24  
日(月)、9時~16時30分に費用を持っ  
て緑の相談所へ☎952 6131

赤坂の森公園・緑の相談コーナー  
日時9月1日(土)、9時~12時 内容  
花など緑に関する相談をお受けしま

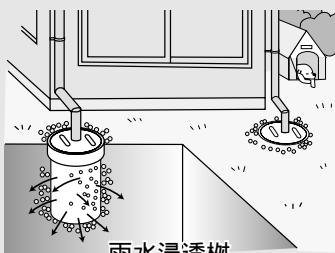
す 電話での相談も受け付けます  
場所赤坂の森公園 ↓赤坂の森公園  
へ☎959 1200

### ご利用を

市民保養所11・12月利用分の  
受け付け  
施設 伊豆城ヶ崎…貸別荘1棟 草  
津…リゾートマンション3室 対象  
市内在住、在勤のかた 未成年者  
だけの利用は不可 利用要件両施設  
とも5名以内で2泊(連泊)を限度と  
し、1回のみ利用 ペットは不  
可 費用1人1千円(食事代などは  
自己負担) 申し込み9月3日(月)~

雨水浸透枥ますを設置して自然な水の循環を取り  
戻しましょう

かつて畑や林に降っていた雨は、土にしみこみこみ過かされ、湧き水となって人々に潤いを与えてきました。ところが今では、畑や林は開発され家が立ち並び、道路は舗装されているため、雨は土にしみこまず一度に低地や河川に流れ出し、大きな被害を与えるようになってしまいました。このような災害をなくすため、雨水の河川などへの流出を抑制し、昔のような自然の水循環ができるよう考え出されたのが雨水貯留浸透施設です。これは、住宅の屋根に降った雨を雨樋から雨水浸透枥あまどいに集め、地下に戻す施設です。川越市、所沢市、狭山市、入間市、東京都瑞穂町で構成される不老川流域対策推進協議会では、雨水流出抑制を推進しています。雨水を地下に戻し、降雨による災害を未然に防ぎ、自然の水循環を取り戻しましょう。



雨水浸透枥

問い合わせ雨水対策課へ内線2151・2152

28日(金)に専用往復はがき市民活動  
支援課、出張所、公民館、図書館に用  
意を郵送か直接市民活動支援課へ  
1世帯(グループ)で2通以上の申  
し込みは無効 利用者の決定10月4  
日(木)、9時30分から市役所6階会議  
室で公開抽選を行い決定 追加受け  
付け抽選後、空き室棟がある場合  
市民活動支援課 電話は(不可)で随時  
受け付け 抽選でもれたかた:10月  
15日(月)、9時から抽選結果はがきを  
持参) はがきで申し込みなかった  
かた:10月16日(火)、9時から ↓市  
民活動支援課へ内線2512

### スポーツ・レクリエーション

#### 卓球教室

日時9月18日~10月18日の毎週火・  
木曜日 19時~21時 9月25日、10  
月9日を除く全8回 対象市内在  
住、在勤で18歳以上の初心者から中  
級までのかた 定員40名(多数は抽  
選) 費用450円(保険料) 場所  
狭山台体育館 ↓9月4日(火)、18時  
45分~19時に費用を持って狭山台体  
育館へ☎958 1201

#### シニア初心者水泳教室

日時10月4日、平成14年1月24日の  
木曜日、13時~14時30分 11月22  
日、12月27日、1月3・10日を除く全  
13回 対象市内在住、在勤で全回出  
席できる55歳以上の健康で泳げない

かた 定員20名(多数は抽選) 費用  
7千円(保険料ほか) 場所サビオ稲  
荷山 ↓9月5日(水)消印有効で往復  
はがきに住所、在勤のかたは勤務先、  
氏名、生年月日、性別、電話番号を記  
入し高齢者福祉課 9月20日に説明  
会あり)へ内線1572

#### トレーニング機器の利用講習会

コース名	9月	講習時間
午前コース	15日(土)	9時30分~12時
午後コース	9・23日 (日・日)	13時30分~16時
夜間コース	18・27日 (火・木)	18時~20時30分



内容市民総合体  
育館のトレーニ  
ング機器を利用  
するための機  
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  
回20名(先着順) 費用200円(施  
設使用料) ↓9月1日(土)、9時から  
講習日の前日までに費用を持って市  
民総合体育館へ☎952 0511

#### スポーツ相談(個人面談)

日時9月9日(日)、9時~12時と15日  
(土)、13時~17時 内容運動メニュー  
作成と運動指導、栄養・休養処方と指  
導 対象15歳以上のかた 中学生  
を除く ↓相談日の前日までに市民  
総合体育館へ☎952 0511