



# 暮らしの情報ページ

## 公民館・集会所

### 第4土曜日は子ども映画会

日時10月27日(土)、10時と14時からの2回 上映映画少年モーグリ・おきてよりも大切なもの、いたずらあまじやく、ウサギとカメ 場所中央公民館 ↓中央公民館費用は無料。幼児は保護者同伴)へ☎952 2230

### ヘルシークッキングスクール

食生活で健康を



日時・内容 11月 6日：栄養バランスアップ プラン 13日：肥満解消！体すっきりプラン 27日：減塩対策 真剣プラン

いずれも火曜日の10時～12時30分 定員10名 費用1千円 持参品筆記用具エプロン三角巾 場所新狭山公民館 ↓新狭山公民館電話も可)へ☎953 9034

### 子育てセミナー・子育てを複眼的にとらえて

日時11月8日、12月6日の毎週木曜日10時～12時 内容いま子育てに悩んでいることは、「子どもの社会化と親子の関係」「家族のコミュニケーション」「これからの家族と私」

か 講師自己開発研究所代表・金子朝子氏 対象1歳以上の子どもを育てているかた 定員40名(先着順30名まで保育あり) 費用無料 保育申込者はおやつ代200円が必要 場所広瀬公民館 ↓広瀬公民館へ☎953 6500

### 文学散歩

日時11月8日(木) 8時に広瀬公民館を出発 内容十屋文明記念文学館前橋文学館の見学と作品解説 講師法政大学文学部教授・立石 伯氏 定員40名 費用4千円(バス代、昼食代ほか) ↓広瀬公民館へ☎953 6500

### 歴史探訪ハイキング(日本橋(伊島))

日時11月25日(日) 8時に狭山市駅東口集合 内容貨幣博物館、築地本願寺、伊島方面 講師歴史研究家成田博二氏 定員30名(先着順) 費用200円(保険料、交通費約2千円は自己負担) 持参品昼食、水筒、雨具など ↓10月30日(火)、9時から費用を持って狭山台公民館へ☎957 1271

### 健康づくり講座

日時11月16日、12月7、14日、平成14年1月11、25日、2月8日の金曜日、13時30分～15時30分 全6回 内容気功で健康づくり「歩行と姿勢」「指圧で健康になろう」「体脂肪を燃

## 女性リーダー養成のためのステップアップセミナー

女性にとって、地域活動やボランティアなど活躍の場が増え、リーダーとしての役割も求められるようになってきました。そこで、さらに女性の主体的な参画を進めるために、新たなネットワークを作り、実践力を身に付けるためのセミナーを開催します。お気軽にご参加ください。

開催日	内容	講師
11月8日	女性の参画の意義	文教大学教授・野島正也氏
11月15日	地域の中での女性リーダーの役割	
11月22日	自分を知り表現する「自己表現トレーニング」	フェミニストセラピー「なかま」カウンセラー・高橋康子氏
11月29日	上手に話そう「話し方・会議の進め方」	

いずれも木曜日の10時～12時 場所中央公民館 →10月31日(水)までに市民活動支援課(保育あり、予約が必要)へ内線2514

## ご参加を

### 上赤坂の森クリーン活動

上赤坂の森は県内でも有数の規模の平地林です。この大切な緑地を保全するため、今年もクリーン活動を実施します。皆さんのご協力をお願いします。

日時11月10日(土)、9時～10時30分 雨天は11日 持参品軍手 集合場所赤坂の森公園 ↓生活環境課へ内線3681

### メンタルヘルス講演会

日時11月2日(金)、14時～16時 内容青年期からのひきこもりについて

### 公民館・富士見集会所の臨時休館

各公民館と富士見集会所では、市民文化祭開催期間中の11月3日(祝)を閉館し、その振り替えとして11月10日(土)を臨時休館します。このため、施設内の狭山市公共施設予約サービスのリポート端末は利用できませんのでご了承ください。

↓社会教育課へ内線5672

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。

講師東京都精神医学総合研究所・白石弘巳氏 場所市民会館 ↓障害者福祉課費用は無料(入内線1591)

### 上級救命講習会

日時11月10日(土)、8時45分～17時  
内容心肺そ生法、搬送法などの実技講習 対象狭山・入間・所沢市在住、在勤の中学生以上のかた 定員30名 (先着順) 場所狭山市消防本部 ↓消防署へ☎953 6177

### 日本人による外国語スピーチ大会

日時11月18日(日)、13時30分～16時30分 内容韓国語、中国語、フランス語、ドイツ語、スペイン語、ロシア語での

3～4分の自由なスピーチと交流会 定員各国語3名程度 場所中央公民館 ↓10月31日(木)までに国際文化課 国際文化交流協会事務局 事前に日本語の原稿を提出)へ内線2517

### スポーツレクリエーション

#### インディアアカ教室

日時11月1日～15日の毎週火・木曜日、9時30分～11時30分 全5回 内容羽のついたボールを手で打ち合うバレーボールに似たスポーツ 対象市内在住、在勤のかた 定員20名 (先着順) 費用450円(保険料) 場所市民総合体育館 ↓10月16日(火)

30日(火)に費用を持って市民総合体育館へ☎952 0511

#### ミニテニス教室

日時11月9日～28日の毎週水・金曜日、9時30分～11時30分 全5回 内容ハードミントコートで小さいラケットと大きなボールを使うだけで気軽に楽しめるスポーツ 対象市内在住、在勤のかた 定員20名(先着順) 費用450円(保険料) 場所狭山台体育館 ↓10月16日(火)から費用を持って狭山台体育館☎958 3801か体育課へ内線5712

### 体の不自由なかたの歩け歩け大会

開催日10月27日(土) 対象市内在住の身体障害者手帳をお持ちのかた 定員80名 場所標名山(群馬県) ↓10月19日(金)までに障害者福祉課費用は無料(入内線1591)

### 狭山市ウォークラリー大会 vol.7

河岸段丘は見ていた...! 日時11月11日(日) 9時、上奥富運動公園芝生広場に集合。小雨決行 内容、見る・聞く・試すの3・5・7kmのコースでコマ



地図を頼りに文化財や自然に触れて市内を散策します 費用大人400円子ども300円 保険料ほか

持参品筆記用具、弁当、水筒、雨具など ↓11月6日(火)までに費用を持って体育課内狭山市レクリエーション協会事務局へ内線5711

### 第2回タイアブラン健康ウォーキング大会

狭山市、所沢市、飯能市、入間市は、埼玉県西部地域まちづくり協議会を組織し、地域の特性を生かしたまちづくりを進めています。さわやかな秋空の下で健康の大切さ、自然の豊かさを体験し、交流の輪を広げてみませんか。 日時11月10日(土)、9時に飯能市役所集合 荒天は17日 コース飯能市役所から天覧山、飯能河原、飯能市林業センターを経て阿須運動公園までの約10kmを歩きます 定員1千名 (先着順) ↓10月29日(月)までに企画課費用は無料、小学生以下は保護者同伴)へ内線7132



### 市民ハイキング

開催日11月11日(日) 7時30分、稲荷山公園駅に集合、雨天中止 対象市内在住、在勤のかた 定員100名(先着順) 持参品弁当、水筒、タオル、雨具など 場所芦ヶ久保・丸山コース ↓11月2日(金)までに体育課(電話も可。交通費は自己負担)へ内線5712

### 新米パパ・ママ、両親学級に参加しませんか

初めてのお子さんを迎えるご夫妻は、大きな喜びと期待に満ちあふれていることと思います。でもその反面、ちよつとした不安もあるのではないのでしょうか。保健センターでは、そんなご夫妻を対象に両親学級を開催します。



助産婦、保育士から出産に向けての心構えや育児の現場での話を聞いたり、お父



さん、お母さんの子育てに対する気持ち話をし、二人で子育てをしていくきっかけを作りませんか。 日時11月17日(土)、9時30分～11時30分 対象出産予定が12月15日以降の初妊婦と夫 定員20組 場所保健センター ↓10月18日(木)から保健センター(電話も可)へ☎95811