



暮らしの情報ページ

公民館・集会所

ロシア料理を作ろう！

日時 2月13日(木) 9時30分～12時
 内容 ビーフストロガノフとポルシチ
 定員10名(先着順) 費用1千円(材
 料費) 場所 農村環境改善センター
 ↓1月27日(月)から費用を持って堀兼
 公民館へ ☎9558 4050

地震の講座

日時 2月19日 3月5・12日の水曜日
 10時～12時(12日は8時～17時全3
 回) 内容 社会福祉協議会柏原支部
 共催による講演、すべての人にやさ
 しい防災対策、狭山市の防災対策立
 川市の自衛隊施設と防災館の見学な
 ど 講師 東洋大学教授・田中淳氏(あつし)
 ほか 定員30名(先着順) 費用1千円
 (バス代ほか) 場所 柏原公民館 ↓
 1月30日(木)、9時から電話で柏原公
 民館へ ☎9554 4731

一人ひとりを考えた

住みよい環境講演会

日時 2月22日(土) 13時30分から 内
 容 道路、橋、河川、公園など公共施設
 の景観や設計において、そこに住む
 人々にとって住みよい環境づくりを
 考える 講師 環境デザイナー・皆川
 健治氏 定員50名(先着順) 費用無
 料 場所 富士見集会所 ↓2月19日
 (水)までに電話で富士見集会所へ ☎9
 59 6230

福祉講座

日時 2月21日～3月7日の毎週金曜
 日、14時～16時(全3回) 内容 車い
 す体験、アイマスクによる疑似体験
 訪問看護の現状、施設見学 定員20
 名 費用無料 場所 富士見公民館
 ↓2月6日(木)から富士見公民館電
 話も可(☎9559 0175)

スポーツ・レクリエーション

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、ぜひトレーニング機器
 をご利用ください。

コース名	2月	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)	13時30分～16時
夜間コース	4・20日(火・木)	18時～20時30分

内容 機器の説明と実技 対象15歳以
 上の方(中学生を除く) 定員各回20
 名(先着順) 費用200円(施設使
 用料) 場所 市民総合体育館 ↓2
 月1日(土)、9時から講習会の前日ま
 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 2月 9日(日)：9時～12時
 15日(土)：13時～17時 内容 運動メニ
 ューの作成・運動指導・栄養・休養処

方と指導 対象15歳以上の方(中学
 生を除く) 費用無料 場所 市民綜
 合体育館 ↓相談日の前日までに市
 民総合体育館 電話も可(☎952
 0511)

都市緑化植物園

接ぎ木の方法

日時 2月22日(土)、13時～16時 内容
 バラの接ぎ木の実技指導 対象市内
 在住・在勤の方 定員20名(先着順、
 1世帯につき1名) 費用500円
 持参品 作業のできる服装、軍手、切り
 出しナイフ、木鋏、筆記用具 ↓1月
 31日(金)～2月9日(日)、9時～16時に
 費用を持って緑の相談所へ ☎952
 6131

図書館案内

中央図書館

2月の祝日を閉館します
 中央図書館では、11日(建国記念の
 日)を閉館します。
 ↓中央図書館へ ☎954 4646

朗読ボランティアの読み聞かせ

日時 2月16日(日)、14時から 内容 絵
 本の読み聞かせなど 対象 幼児、小
 学3年生 費用無料 場所 中央図書
 館おはなしの部屋 ↓中央図書館へ
 ☎954 4646

消費者ホット情報

家庭用健康器具でけが

家庭で手軽に運動できる、家庭用
 のフィットネス(健康)器具が各種販
 売され、幅広い年代に人気がありま
 す。ランニングマシン、ダンベル、金
 魚運動器、スライダー・ローラーなど
 の器具がありますが、これらを使用
 中に身体に不具合が起きたという事
 例が報告されています。中でもスラ
 イダー・ローラーと金魚運動器に事
 故が多く、歯が折れたり、腰を痛め
 り、足を捻挫した(ねんざ)という被害があり、
 事態は深刻です。

これらの器具を購入するときは、
 次の事項をチェックしましょう。

- ① 使用上の注意などの説明を受ける
- ② 何かあったときのために、問い合わせ先の会社と住所を確認する
- ③ 負荷の調整が可能か、自分の体力で使いこなせるかを考える
- ④ 家の中での使用時のスペース、保管場所を考える

また、器具を使用するときは、事故
 が発生していることを認識し、使用
 前に取り扱い説明書をよく読みまし
 よう。

さらに、使用者の体力や体調を考
 え、無理のないように使しましょう。
 相談 問い合わせ月・金曜日の9
 時30分～15時30分に消費生活センタ
 ーへ ☎954 7799

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。

移動図書館さみどり号の巡回

駐車場所	2月	駐車時間
フラワーヒル東公園	4日	9:30~10:20
入曽運動広場	(火)	10:40~11:30
青柳水川神社	18日	13:30~14:20
堀兼小学校	(火)	14:40~15:30
不老荘	5日	9:45~10:15
若葉台児童交通公園	(水)	10:40~11:30
市営柏団地	19日	13:30~14:20
柏原小学校	(水)	14:40~15:30
笹井自治会館	6日	9:30~10:20
広瀬神社	(木)	10:40~11:30
狭山ひかり幼稚園	20日	13:30~14:20
水富公民館	(木)	14:40~15:30
三商自治会館	12日	9:30~10:20
富士見公民館	(水)	10:50~11:30
中原公園	25日	13:30~14:20
奥富公民館	(火)	14:40~15:30
入間公民館		9:30~10:20
狭山台ハイツ中央公園	13日	10:40~11:30
ガーデンシティ狭山	(木)	13:30~14:20
山王小学校		14:40~15:30
軽費老人ホーム柏苑		9:30~10:20
水季野集会所	14日	10:40~11:30
野々宮神社	(金)	13:30~14:20
水押自治会館		14:40~15:30

ふんこのポケット
日時2月8日(土)、14時から 内容狭山市地域文庫連絡会による絵本の読

ちびぞうクラブ
日時2月6、20日(木)、10時30分と14時30分から 内容絵本の読み聞かせなど 対象就園前の幼児と保護者 費用無料 場所中央図書館おはなしの部屋 ↓中央図書館へ☎954 4646

障害者サービス
中央図書館では、視覚障害者や高齢者に、資料を音訳する対面サービスをを行っています。また、来館が困難な方には、市内24か所の移動図書館や広瀬読書コーナーで、本やビデオ、CD、カセットテープの受け渡しを行っています。ぜひご利用ください。
↓中央図書館へ☎954 4646

図書館3階の返却カウンターへお返しください。また、狭山市駅市民サービス

2月の休館日
3・10・11(狭山台図書館のみ)・17・24・28日 3月4日(火)・11日(火)は特別整理期間のため、臨時休館です。休館日や時間外の本の返却は、正面玄関わきのブックポストをご利用ください。CD、ビデオは開館日に中央図書館へお返しください。また、狭山市駅市民サービス

みきかせ、パネルシアターなど 対象幼児以上 費用無料 場所中央図書館おはなしの部屋 ↓中央図書館へ☎954 4646
狭山台図書館
ちびぞうクラブ
日時2月12日(水)、11時から 内容絵本の読み聞かせなど 費用無料 場所狭山台図書館おはなしの部屋 ↓狭山台図書館へ☎958 3801

健康はなまる講座
ライフスタイルを見直し、食事と運動であなたの健康をはなまるにしましょう。
日時2月18・27日(火・木)、9時~12時(全2回) 内容食事のバランスチェック、調理実習、ストレッチ体操など 対象コレステロール・血糖値が気になる方 健康的にやせたい方など

相互利用図書館の2月の休館日
入間市: 3・10・11・17・24・28日
飯能市: 3・10・11・17・24・28日 所沢市: 3・10・11(分館のみ)・17・18・28日 川越市: 3・10・12・17・18・28日(中央図書館のみ)・24・28日 西図書館のみ(日)川越駅東口図書館は4・12・13・18・25・28日

「ご参加を」
ペーパードライバーの運転教室
日時2月17日(月)、8時30分~12時 内容教習所のコースで、教習所の車両を使って実施する運転教室 対象市内在住の普通自動車免許A・AT限定者可を有する初めて受講する方 定員30名(先着順) 費用1千円(保険料ほか) 場所狭山モータースクール ↓1月31日(金)から電話で交通防災課へ内線3692

3日間パソコン講座
日時: 内容 2月25日・27日: 入門講座(パソコンの基礎、文字入力、インターネットと電子メール) 3月11日・13日: 初級講座(ワードによるパンフレット作り、インターネットと電子メール) いずれも火・木曜日の9時30分~11時30分 対象市内在住の、3日間出席できる方 2講座両方への参加は不可 定員各回20名(多数は抽選) 費用無料 場所教育センター ↓2月10日(月)必着で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(〒350 1304 狭山台2-7-4)へ☎956 2299

定員25名(先着順) 費用400円(調理実習代) 場所保健センター ↓1月27日(月)・2月7日(金)に保健センターへ☎959 5811

上級救命講習会
救急車が到着するまでの応急手当によって、多くの命が救われています。いざというときのために、ぜひ救命講習会にご参加ください。普通救命講習会も実施しています。
日時3月1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 対象市内在住・在勤・在学の中・学生以上の方 定員30名(先着順) 費用無料 場所消防本部 ↓1月31日(金)から電話で消防へ☎953 6177

上級救命講習会
救急車が到着するまでの応急手当によって、多くの命が救われています。いざというときのために、ぜひ救命講習会にご参加ください。普通救命講習会も実施しています。
日時3月1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 対象市内在住・在勤・在学の中・学生以上の方 定員30名(先着順) 費用無料 場所消防本部 ↓1月31日(金)から電話で消防へ☎953 6177

上級救命講習会
救急車が到着するまでの応急手当によって、多くの命が救われています。いざというときのために、ぜひ救命講習会にご参加ください。普通救命講習会も実施しています。
日時3月1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 対象市内在住・在勤・在学の中・学生以上の方 定員30名(先着順) 費用無料 場所消防本部 ↓1月31日(金)から電話で消防へ☎953 6177

上級救命講習会
救急車が到着するまでの応急手当によって、多くの命が救われています。いざというときのために、ぜひ救命講習会にご参加ください。普通救命講習会も実施しています。
日時3月1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 対象市内在住・在勤・在学の中・学生以上の方 定員30名(先着順) 費用無料 場所消防本部 ↓1月31日(金)から電話で消防へ☎953 6177

上級救命講習会
救急車が到着するまでの応急手当によって、多くの命が救われています。いざというときのために、ぜひ救命講習会にご参加ください。普通救命講習会も実施しています。
日時3月1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 対象市内在住・在勤・在学の中・学生以上の方 定員30名(先着順) 費用無料 場所消防本部 ↓1月31日(金)から電話で消防へ☎953 6177