



すこやかな食生活にヘルシークッキング・レシピ集

ヘルシークッキング・レシピ集は、「主食・主菜・副菜」がそろったバランスの良い食事をしていただくために、管理栄養士が作成し、事業での調理実習で、紹介してきたものです。2月22日から、そのレシピ集が公式ホームページと公式モバイルサイトでご覧いただけるようになりました。掲載しているレシピのテーマは27で、料理は主菜が26、副菜が47、その他のメニューが10、計83種類。これからも新たなメニューを追加していく予定です。ぜひ、ご利用ください。



問合せ保健センターへ 2959 5811

イベント カレンダー 3・4月

3月 10日	駒場御薬園と本草学(～6月3日)...P21
20日	伝統文化子ども教室の事前説明会...P23
23日	豊かなセカンドライフを送るキャリアプランセミナー...P24
25日	「学び」から「活動」そして「活躍」へ...P21
27日	SSCC学習成果発表会...P21
28日	地域ふれあい講座・狭山の歴史...P22
4月 3日	さくら草展(～18日)...P21
5日	私の人生夢街道...P21
8日	トレーニング機器の利用講習会(21・26日)...P22 スポーツ相談(21日)...P22 サピオ稲荷山の水泳教室(～6月24日)...P22
9日	サンパーク奥富の点検休館日(～12日)...P23
12日	脱・メタボリック教室(26日、5月11日、6月7・22日)...P22
14日	春の古文書読解講座・初級編(～6月23日の毎週土曜日、全10回)...P21 狭山市アマ囲碁団体戦...P21 ベランダでできるティーハーブの栽培法...P21
18日	狭山台寿大学(毎月第3水曜日、全12回)...P22
19日	富士見公民館・東雲大学(～平成20年3月の毎週第3木曜日)...P23
20日	古文書読解講座・中級編(～平成20年3月の毎月第3金曜日、全12回)...P21 ツールペイント教室...P22
28日	薬草園見学...P21
29日	植物園ガイドツアー...P21

市民総合体育館

2952 0511

トレーニング機器の利用講習会

コース名	4月	講習時間
午前コース	21日	9時30分～12時
午後コース	8日	13時30分～16時
夜間コース	26日	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) 定員各日20名 費用2000円(施設使用料) 申込み4月1日、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

スポーツ相談(個人面談)

日時4月8日、9時～12時と21日、13時～17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歳以上の方(中学生を除く) 申込み相談日の前日までに市民総合体育館(電話も可)へ

狭山台寿大学

健康管理の方法や日々の生活に潤いを与える方法を楽しむ学び、仲間作りや生きがい作りを行います。

日時4月18日からの毎月第3水曜日、13時30分～15時(全12回) 対象60歳以上の方 定員35名(多数は抽選) 費用500円(ほかに実費負担あり) 申込み3月20日～27日に狭山台公民館へ 2957 1271

脱・メタボリック教室

日時4月12・26日、5月11日、6月7・22日の木・金曜日、9時～13時(全5回) 内容グループワーク、血液検査、調理実習、ストレッチ体操など 対象60歳以下でBMI(体格指数)が25以上(お腹囲)へその

下)が男性85cm、女性90cm以上で全日程参加できる方 定員25名 費用1千円(調理実習費、ほかに血液検査費500円が2回分必要) BMIは、体重(kg)を身長(m)×身長(m)で割った数値 申込み3月19日～30日に保健センターへ 2959 5811

地域ふれあい講座 狭山の歴史

昨年の12月に狭山市指定文化財の史跡に指定された天岑寺・旗本小笠原家墓所をテーマにした講演会です。 日時3月28日、13時30分から 講師狭山楽史会 問合せ富士見集会所へ 2959 6230

ツールペイント教室

木版に下絵を書き写し、色

を塗って、端午の節句にちなんだ作品を作ります。 日時4月20日、9時～12時 対象小学生以上の方 費用1千300円(材料費など) 申込み4月15日までにサピオ稲荷山へ 2953 0577

サピオ稲荷山の水泳教室



幼児・小学生 向けのものや成人の初・中・上級向け、アクアビクスなどさまざまなクラスがあります。 開催日4月8日～6月24日の毎週開催 費用1回600円 持参品水着、水泳帽 別途、施設使用料がかかります。詳しくはお問い合わせください 申込み3月21日、10時からサピオ稲荷山へ 2953 0577

4～6月の移動図書館さみどり号の巡回日

駐車場所	4月	5月	6月	駐車時間
市営柏園地				10:10～10:40
笹井自治会館	3日	15日	12日	11:00～11:30
青柳水川神社	17日	29日	26日	13:30～14:00
オリーブ				14:10～14:40
堀兼小学校				14:50～15:30
三商自治会館				9:30～10:10
入間野小学校	4日	16日	13日	10:30～11:10
広瀬小学校	18日	30日	27日	13:20～14:10
柏原小学校				14:30～15:10
フラワーヒル東公園				9:50～10:40
入曽運動公園	5日	17日	14日	10:50～11:30
入間小学校	19日	31日	28日	13:30～14:10
ガーデンシティ狭山				14:30～15:10
中原公園			1日	9:30～10:20
柏苑	6日	18日	15日	10:50～11:30
家族倶楽部	20日		29日	13:30～14:10
水季野集会所				14:40～15:20

駐車場所	4月	5月	6月	駐車時間
水押自治会館				9:50～10:20
若葉台児童交通公園	10日	8日	5日	10:40～11:30
つつじの園	24日	22日	19日	13:20～14:00
けやの森学園				14:10～14:50
入間公民館				9:30～10:10
野々宮神社	11日	9日	6日	10:30～11:10
むさしの園	25日	23日	20日	13:30～14:00
富士見小学校				14:20～15:20
奥富公民館				9:20～9:50
新狭山小学校	12日	10日	7日	10:10～11:10
笹井小学校	26日	24日	21日	13:20～14:00
ひかり幼稚園				14:20～14:50
入間川小学校				15:00～15:40
水富小学校				10:20～10:50
広瀬神社	13日	11日	8日	11:00～11:30
金剛幼稚園	27日	25日	22日	13:50～14:40
山王小学校				15:00～15:30

問合せ中央図書館へ 2954 4646

初心者テニス教室



日時5月9日
6月8日の毎週
水・金曜日、9時
～11時(全10回)
場所入曽多目的
広場 対象市内在住・在勤の
方 定員40名 費用2千円
(保険料など) 申込み4月4
日 から費用を持って体育課
へ内線5711

図書館

中央図書館 2954 4646
狭山台図書館 2958 3801

中央図書館・4月の祝日を開館し
ます。時間は9時～17時です。
4月の休館日
30日 狭山台図書館 2・3・
9・16・23・29・30日

中央図書館・対面朗読サービス
視覚に障害のある方や高齢
者などに、資料を音訳する対
面朗読サービスを行っています。
利用方法などはお問い合
わせください。

移動図書館で本をお届け
来館が困難な方には、移動
図書館駐車場で資料を受け渡
します。利用方法などはお問
い合わせください。

休館日・時間外の資料返却

正面玄関わきのブックポス
トをご利用ください。なお、C
D・ビデオは開館日に中央図
書館3階返却カウンターへお
返しください。また、狭山市駅
市民サービスコーナーでも返
却資料をお預かりしています。
相互利用図書館・4月の休館日
入間市 2・3・9・16・23・30日
飯能市 2・9・16・23・30日
所沢市 2・9・16・23・25・30日
川越市 2・3・9・16・23日
川越駅前
図書館は 2・3・10・17・24日

伝統文化子ども教室の 事前説明会

平成19年度に伝統文化子ど
も教室を行うとする団体を
対象に、教室の申請方法や注
意事項などを説明します。
日時3月20日、14時～15時
30分 場所中央公民館 事
前説明会に参加できない団体
は、申請をお断りする場合が
あります。 問合せ社会教育課
へ内線5673

サンパーク奥富の点検休館日

4月9日～12日 は設備
点検と歩行浴槽の水の入れ替
えのため、全館休館します。
問合せサンパーク奥富へ 2
969 3809

富士見公民館・東雲大学

健康づくりや生きがい作り
などの各種講座を開催します。
日時4月～平成20年3月の毎
月第3木曜日、14時～15時30
分(8月を除く) 対象60歳以
上の方 定員60名 費用1千
円(バス見学会などは実費)
申込み富士見公民館 開講後
も随時に受け付けへ 29
59 0175

狭山市ホットインフォメーション

市のイベントなど市役所からのお知らせを狭山ケーブルテレビの「テレビ・
さやま新聞」で放送しています。更新は週に1度。ぜひご覧ください。
放送時間(1日5回) 6時30分・8時30分・13時・18時30分・0時30分
テレビ・さやま新聞ニュースや市民生活に関する情報をタイムリーにお届け
ちゃっぴいアワーニュースやお店紹介、キャンパス情報までさまざまな内容
<7時・9時(土・日のみ)・12時・16時・23時放送>
ちゃっぴい撮影隊講演会、音楽会などでお届け<19時放送>
問合せ狭山ケーブルテレビ ☎0120-340-379
e-mail:ch9@sta.s-cat.ne.jp http://www.s-cat.ne.jp

