



普通救命講習会

日時10月18日、9時～12時
 内容心肺そ生法とAEDを使用した応急手当 対象市内在住・在勤の中学生以上の方
 定員30名 申込み9月17日から消防本部救急課 9時～17時へ 29537147

狭山市綱引大会の参加チームを募集

開催日11月8日 場所市民総合体育館 内容小学生男・女の部、中学生男・女の部、一般男・女の部、小学生は5年生以上、一般は中学生を除く15歳以上) 10月15日 にチームの代表者会議あり 対象市内在住・在勤・在学のチーム 申込み10月7日 までに申込用紙 自治振興課に用意 ホームページからダウンロード

可)に記入し、自治振興課内青少年を育てる狭山市民会議事務局へ内線2515

マイカー点検教室

日時10月25日、10時30分～12時と13時～14時30分 場所狭山稲荷山公園 内容自動車の構造や整備についての講義と点検やタイヤ交換などの実技 講習は自分の車を使用 対象小型か普通乗用自動車(1BOXタイプを除く)をお持ちの市内在住・在勤・在学の方 定員各15名 申込み10月16日 までに交通防犯課へ内線3691

富士見公民館の元気塾

日時10月19日～22年3月1日の月曜日、14時～16時(全10回) 内容ストレッチやレクリエーション 対象55歳以上の方 定員25名(多数は抽選) 申込み9月29日、9時～9時15分に直接同公民館へ 29590175

狭山市シニア・エンジョイスポーツ大会

日時10月22日、と30日、9時から30日はウオーケラリ(場所市内各所 内容グラウンドゴルフ、ペタンク、ゲ

ートボール、パターゴルフ、ボウリング、ウオーケラリー 費用パターゴルフは600円、ボウリングは1千550円(別途靴代が必要) 対象おむね60歳以上の方 申込み10月2日 までに高齢者支援課へ内線1572

さやまの市民講座

知っているようで知らない煎茶のマナー/日時10月17日、10時～12時 内容煎茶道から日本の美しいマナーを学ぶ 定員30名 費用300円(茶菓子代など) 五行歌講座/日時10月17日、14時～16時 内容五行歌の学習と実作 対象小学生以上 定員30名 費用100円(資料代など) 共通事項/場所中央公民館 申込み9月18日 から社会教育課へ内線5673

甲種防火管理者新規講習

日時10月21・22日(水・木) 場所消防本部 対象市内在住・在勤の方で防火管理者を必要とする事業所の管理・監督的な立場の方 定員40名 同一事業所2名まで 費用3千600円(教材費) 申込み10月5日 から費用を持って消

防本部予防課 8時30分～17時)へ 29537113

健康づくり講座

日時10月1日と8日の木曜日、9時30分～12時(全2回) 内容健康管理のポイントなどを学ぶ 定員20名 費用350円(食材費) 申込み9月17日～9月24日 に狭山台公民館へ 29571271

三富文化財ウオーケ

日時11月14日、9時～15時 雨天は15日 内容三芳町とふじみ野市の文化財を見学し、歴史を学ぶ 定員40名(多数は抽選) 費用300円 申込み10月1日～20日に社会教育課へ内線5674

河岸道と大井宿を歩く

日時11月14日、9時～15時 雨天は15日 内容三芳町とふじみ野市の文化財を見学し、歴史を学ぶ 定員40名(多数は抽選) 費用300円 申込み10月1日～20日に社会教育課へ内線5674

気功体験教室

日時10月8日、10時～11時20分 内容心身の活性化と快適な生活を送るための体験教室 定員15名 申込み9月24日から富士見集会所へ 29596230

まちづくりコンサート 出演団体を募集

日時12月5日、12時～15時 場所中央公民館 対象保育所

や学校、地域で活動する音楽系サークルなど 1団体15分以内。実行委員会のメンバーも募集 申込み10月1日まで(日曜日を除く)に、同公民館 2952230か 富士見公民館へ 29590175

地域スポーツ施設 (狭山台体育館)

29581201

幼児体操

日時10月5日～12月7日の月曜日、13時30分～14時30分(全6回) 対象2歳6か月～4歳児と保護者 定員25組 費用2千500円(保険料など) 申込み9月24日 の10時から同施設へ 引締め&ストレッチ 日時10月5日～12月21日の月曜日、13時30分～14時30分(全6回) 対象高校生以上 定員20名 費用2千500円(保険料など) 申込み9月18日の10時から同施設へ おためしヨガ 日時10月5日～12月7日の月曜日、15時10分～16時(全6回) 対象高校生以上 定員15名 費用4千円(保険料など) 申込み9月18日、10時から同施設へ

市民総合体育館

29520511

健康増進スポーツ相談

日時10月14日と28日の水曜日、16時30分～18時30分 内容トレーニングの初心者を対象としたトレーニング相談
定員各4名

つまずき・転倒予防体操

日時10月7日、9時30分～10時30分

いきいき体操教室

日時10月14日、15時～16時

内容簡単な体操やストレッチ
健康ストレッチ教室
日時10月21日、9時30分～

10時30分

リフレッシュ体操教室

日時10月28日、15時～16時

山登り・ウォーキングのための下半身トレーニング
日時10月7日～28日の毎週水曜日、11時～12時 費用1回500円

体のゆがみ改善ストレッチ
日時10月7日～28日の毎週水曜日、13時30分～14時30分 費用1回500円

トレーニングプログラム作成
減量目的/日時10月7日

健康維持目的/日時10月21日
いずれも15時～17時
定員各5名 費用500円

申込みいずれも同体育館へ

応急手当普及員講習会

事業所や自主防災組織などで、普通救命講習会ができる応急手当普及員を養成するための講習会です。
日時10月10日、12日、9時～17時(全3回) 場所入間市健康福祉センター 対象市内在住・在勤の18歳以上の方
定員10名 費用3千465円(テキスト代) 申込み9月17日 から消防本部救急課 9時～17時へ 29537

サピオ稲荷山

29530577

アートクレイシルバー教室
日時10月14日、9時30分～12時と13時30分～16時 テーマオリジナルリング 定員各15名 費用3千円 申込み10月11日 までにサピオ稲荷山へ

エッグアート教室

日時11月11日、9時～12時と13時～16時 テーマクリスマス
定員各15名 費用5千円(初級は4千円) 申込み11月4日 までにサピオ稲荷山へ
アクアビクスシェイプアップ教室
日時10月9日、11月27日の毎

週金曜日、10時15分～11時15分と11時45分～12時45分各全8回) 定員各15名 費用4千800円 申込み9月20日 必着で往復はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号、希望時間を記入しサピオ稲荷山(〒3501324 稲荷山1123)へ

このほか、水泳教室の開催もあります。

さやま大茶会の俳句と写真を募集

日時11月1日、10時～15時(雨天決行) 場所狭山稲荷山公園 募集作品 俳句/題狭山点景当季雑詠 選句秀作約100句を当日会場に展示(優秀作品を表彰) 応募数一人2点まで。1点は、茶の字を入れたもの 締切り9月24日(当日消印有効) さやま大茶会の写真/テーマお茶会の雰囲気などを撮影した作品規格カラーまたは白黒の四つ切りかワイド四つ切り(優秀作品を表彰) 応募数一人2点まで 締切り11月20日(当日消印有効) 応募方法投句用紙、写真の応募票(自治振興課、地区センター、公民館に用意。ホームページからもダウンロード可)に必要事項

国民健康保険の保険証を送付

現在お使いの保険証は、9月30日までが有効期限となりますので、新しい保険証を9月下旬に世帯主あてに郵送します。

新しい保険証が届いたら...内容に誤りがないか確認してください。また、簡易書留郵便でお送りしますので、配達時に不在の場合は不在票などを確認し、郵便局に連絡してください。なお、表札などが無いと配達できない場合があります

修学のために住所地を狭山市以外へ移した方...学生特例の手続きが必要です。印鑑、修学証明書、保険証を持参して申請してください

古い保険証...保険年金課、地区センター、公民館に返還願います

カードケース...新たに必要の方は、保険年金課、地区センター、公民館に用意してあります
問合せ保険年金課へ内線1052

狭山市ホットインフォメーション

市役所からのお知らせを狭山ケーブルテレビ「じもとテラスChannel」で放送しています。アナログ9chのほか、地上デジタル11ch、デジタルSTB 010chでもご覧になれます。
放送時間(更新木曜) 6時30分・10時・14時・18時・22時・24時
問合せ狭山ケーブルテレビ(株) 2954 2200



を記入し、郵送か直接自治振興課内さやま大茶会実行委員会事務局へ(いずれも作品は未発表のものに限る) 問合せ同事務局へ内線2516
災害時高齢者生活支援講習会
日時11月8日、9時30分～12時 場所社会福祉会館 内容災害時の避難所生活での起き上がり、立ち上がり方などを日本赤十字社家庭看護法指導員から学ぶ 定員30名多数は抽選) 費用1000円(保険料) 受講者には修了証を発行 申込み10月8日までに費用を持って福祉課へ内線1511