



# 学ぶ・楽しむ

情報ガイド



## 消防団ポンプ操法大会

ポンプ車と小型ポンプの21チームが、規律ある動作と、標的を倒すまでのタイムなどを競います。皆さんの応援をお願いします。

日時10月18日、9時から悪天候は24日 場所上奥富運動公園 問合せ消防総務課へ 2953 7112

## 不老荘の教養講座

日時10月27日、13時30分～15時15分 内容振り込め詐欺にあわなない知恵と勇気を身につける 対象60歳以上の方 狭山市駅東口からの送迎バスあり 申込み同荘へ 2957 3502

## 環境に優しい

絵画コンクール作品展 期間10月17日～31日、9

時～16時(日曜日を除く) 問合せ第一環境センターリサイクルプラザへ 2953 2831

## 彩の国21世紀郷土かるた狭山市大会の参加者を募集

説明会・予選会日時12月6日、13時から 場所中央公民館 対象市子連未加入の小学生 費用500円(保険料など) 予選通過者は22年1月31日開催の狭山市大会に出場 申込み10月30日 までに社会教育課へ内線5671

## 女性講座・健康づくり教室

日時11月6日～27日の金曜日、14時～15時30分(全4回) 内容体に優しいリラクソヨガ 対象市内在住・在勤の方 定員20名 保育あり(申込みが必要) 申込み10月20日から富士見集会所へ 2959 6230

## 誰にも優しい健康体操講座

日時11月8日、10時～11時30分 内容オリンピックメダリストによる手軽な健康体操の紹介と実技指導 対象市内在住・在勤の方 定員100名 申込み10月17日、9時30分から狭山台体育館へ 2

958 1201

## 女性講座・女性の貧困と労働

日時11月11日、19日、29日、13時30分、15時30分と、12月2日、10時～12時(全4回。保育あり) 内容講演、今、ジェンダーの視点で考える」 申込み富士見公民館へ 2959 0175

## 健康はなまる講座

日時11月6日と13日の金曜日、9時～12時45分(全2回) 対象血糖値や血圧などが気になる方 定員14名 費用400円(調理実習費) 申込み10月16日～29日 に保健センターへ 2959 5811

## 市民文化祭

10月から11月にかけて、市内各公民館、富士見集会所を会場に、団体の発表や展示、模擬店などを行います。また、中央図書館や市民会館では市民団体の催しが行われます。詳しくは各会場にある総合パンフレットをご覧ください。 問合せ社会教育課へ内線5671

日時11月17日、14時～16時 講演・人権の世紀をともに生きる

場所中央公民館 対象市内で事業を営む個人・企業の方 内容人権講演会 定員30名 申込み11月10日 までに社会教育課へ内線5671

## 子どもの虐待防止講演会

日時11月19日、14時～16時 場所中央公民館 内容地域でできる児童虐待の早期発見と予防 保育あり(11月12日までに予約) 申込み子育て支援課へ内線1537

## 生涯学習フェスティバル

体力テスト会 日時10月31日、10時～12時(受付は11時30分まで) 場所市民総合体育館 対象市内在住・在勤で20歳以上の方 定員100名 持参品上履き ニュースポーツの体験 日時10月31日、13時～16時 場所市民総合体育館 対象市内在住・在勤の方 持参品上履きなど

## バスハイキング

いずれも申込みは当日直接会場へ 2952 0511 問合せ体育課へ内線5712 日程11月14日 場所妙義山(群馬県) 対象市内在住・在勤の方 定員40名(多数は抽

選) 費用3千500円(保険料など。中学生以下は2千円) 起伏あり 申込み10月22日の10時～10時15分に費用を持って市役所6階会議室一人2名分まで申込み可)へ 問合せ体育課へ内線5712

## 再就職看護師技術研修会

日時 第1回：11月9日 第2回：22年1月14日、いずれも10時～14時 場所西埼玉中央病院(所沢市) 内容工ビデンスに基づく感染対策、輸液ポンプ類の取り扱いなど 対象再就職希望の看護師 申込み第1回は11月4日、第2回は22年1月8日 までに同病院へ 2948 1111 内線8204 問合せ保健センターへ 2959 5811

## 糖尿病予防教室

日時11月11・27日、12月9日、22年1月13・29日(水・金)、9時～13時(全5回) 内容医師の講話、血液検査、バランスの良い食事の試食など 対象60歳以下で糖尿病の治療中でない方 定員25名 費用1千500円(試食材料費、血液検査費2回分) 申込み10月16日～30日 までに保健センターへ 2959 5811

# 市民総合体育館

2952 0511

## 健康増進スポーツ相談

日時11月11日と25日の水曜日、16時30分～18時 内容初心者を対象としたトレーニング相談 定員各4名

トレーニングプログラム作成  
減量目的/日時11月4日  
健康維持目的/日時11月18日  
いずれも15時～17時  
定員各5名 費用各500円

つまずき・転倒予防体操  
日時11月4日、9時30分～10時30分  
おなかスツキリ体操  
日時11月4日、25日の水曜日  
11時～12時 費用1回500円

体のゆがみ改善ストレッチ  
日時11月4日、25日の水曜日  
13時30分～14時30分 費用1回500円  
いきいき体操教室  
日時11月11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11月18日、9時30分～10時30分

リフレッシュ体操教室  
日時11月25日、15時～16時  
申込みいずれも同体育館へ

## テーピング教室

日時11月1日、10時～12時  
場所市役所6階会議室 内容けが予防などに効果があるテープの巻き方 対象市内在住・在勤の方 定員20名 費用500円(保険料など) 申込み10月16日 から費用を持って体育課へ内線5711

## 狭山寄席

日時22年1月9日、13時30分  
出演林家木久扇ほか 費用2千500円 前売り11月25日、9時から市民会館市役所行政資料室、各地区センター(市民会館以外は12月1日 まで、12月3日、9時から電話予約可) 問合せ同館へ 2953 9101

情報ガイド 市政 暮らす

教育・子育て・キッズ 学ぶ・楽しむ

募集 官公庁など

情報ガイド

# 官公庁など



## 中退共制度のご利用を

中小企業で退職金制度を設けたい場合は、安全・確実・有利な国の退職金制度「中退共制度」をご利用ください。  
問合せ商工業振興課内線2553 中小企業退職金共済事業本部へ 03 3436 0151

## 狭山地方地域安全・暴力排除推進大会を開催

日時11月15日、13時から  
場所人間市市民会館 内容防犯功労者の表彰、埼玉県警察本部音楽隊の演奏や演技など  
問合せ交通防犯課内線3692 か狭山地方防犯協会へ 2953 0110

## 入間航空祭

日時11月3日、9時～15時  
内容ミス航空祭パレード、ブルーインパルス曲技飛行音楽演奏会、自衛隊保有機の飛行や装備品の展示など  
駐車場はありませので公共交通機関をご利用ください 問合せ航空自衛隊入間基地へ 2953 6131

## 里親を探しています

児童相談所では病気や家庭の事情などの理由で、親が子どもを育てられない場合に、一時的または継続的に子どもを預かる里親を求めています。里親になるには一定の要件を満たしている方で、所定の研修の受講が必要ですが、資格は必要ありません。  
問合せ子育て支援課内線1537 か所沢児童相談所へ 2992 4152

## 初心者向けパソコン講座

コース・日時 デジカメとパソコン：11月4日、25日の水曜日、9時～12時(全4回)  
パソコンでつくる年賀状：11月6日～27日の金曜日、9時～12時(全4回)  
共通事項：定員14名、多数は抽選) 費用5千円(テキスト代) 申込み10月23日 必着で往復はがきに住所、氏名、電話番号、コース名を書いて、

## 防災拠点活用塾

安心・安全の確保を目的に、防災施設や設備を一般公開し、太陽光発電設備や雨水利用設備の運転操作方法などを説明します。  
日時10月26日、14時～16時30分 場所狭山経済高校 申込み10月22日 までに同校へ 2952 6510 問合せ防災課内線3695か同校へ

## 11月は「エコドライブ推進月間」です

地球温暖化防止と大気環境改善のため、ぜひエコドライブを実践してください。  
エコドライブの方法 ふんわりアクセル 加減速の少ない運転 早めのアクセルオフ 問合せ環境政策課内線3671か県庁再生課へ 48830 3063

## 今月の同時配布物

さやま議会だより  
社協だよりふれあい  
共同募金運動リーフレット  
狭山市リサイクルプラザ通信