



カレンダー-8・9月

開催日はイベント初日のみ記載

8月19日	映写会を楽しみませんか... P10
21日	ふれあい健康フェア... P12 産業紹介イベント... P12
23日	初心者剣道教室... P11
24日	ふじみ寿大学公開講座... P10
25日	段ボール箱で堆肥づくり... P12
26日	布ぞうりづくり... P12
28日	介護予防教室... P10
9月1日	つまずき・転倒予防体操... P10 体のゆがみ改善体操... P10 肩こり・腰痛改善予防体操... P10 トレーニングプログラム作成... P10
2日	初心者ゴルフ教室... P11 女性のためのアクアフィットネス教室... P11 手作りマイバッグ... P12
3日	バドミントン教室... P10
5日	救急フェア... P11
6日	陶芸入門講座... P12
7日	ヒーリング・ピラティス教室... P10
8日	健康増進スポーツ相談... P10 いきいき体操教室... P10 裂き織教室(中級)... P12 子育て支援者のための手遊び・歌遊び講習会... P13
10日	鉄道博物館(さいたま市)バスの旅... P12 秋の山野草展... P12 紙ひもで籠作り... P13
11日	上級救命講習会... P11 認知症市民フォーラム... P13
15日	健康ストレッチ教室... P10 ママのための再就職支援セミナー... P11
17日	秋のアンチエイジング教室... P12
21日	健康はなまる講座... P10
22日	リフレッシュ体操教室... P10 元気カレッジ... P12
25日	環境にやさしいライフスタイル講座... P13

ふじみ寿大学公開講座

日時 8月24日、13時30分～15時30分 内容 冒険家水島治・安子夫妻のオートバイによる五大大陸・7年間の軌跡
問合せ 富士見集会所へ 2959 6230



映写会を楽しみませんか

日時 8月19日、13時～15時 内容 「ふるさと」 狭山市駅西口から送迎バスあり
対象 60歳以上の方 問合せ 宝荘へ 2952 7777

介護予防教室

日時 8月28日、13時～14時 場所 不老荘 内容 脱水予防について 対象 市内在住の60歳以上の方 定員 30名 申込み 同荘 2957 3502

入曽・水野地域包括支援センターへ 2950 5300

市民総合体育館

2952 0511
健康増進スポーツ相談
日時 9月8・22日、16時30分～17時30分 内容 初心者を対象としたトレーニング相談 定員 各2名

つまずき・転倒予防体操
日時 9月1日、9時30分～10時30分
いきいき体操教室
日時 9月8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 9月15日、9時30分～10時30分

リフレッシュ体操教室
日時 9月22日、15時～16時 体のゆがみ改善体操
日時 9月1日～22日の毎週水

曜日、11時～12時 費用 1回500円

肩こり・腰痛改善予防体操

日時 9月1日～22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 9月1日
健康維持目的/日時 9月15日
いずれも15時～17時 定員 各4名 費用 各500円

バドミントン教室
日時 9月3・7・10・14・17・24・28日(火・金)、19時～21時 全7回 費用 2千500円 申込み いずれも同体育館へ

健康はなまる講座

日時 9月21・28日、9時～12時 45分 全2回 28日は14時まで体操あり 対象 血糖値や血圧が気になる方 定員 14名 費用 400円(調理実習)

費) 申込み 8月17日(9月7日) に保健センターへ 2959 5811

ペアレントサポート教室

日時 10月14日、11月11日、12月2日の木曜日、10時～12時 全3回 対象 子ども(就学前の幼児)との関わりについて悩んでいる保護者 定員 15名 程度 保育あり 申込み 9月17日 までに保健センターへ 2959 5811

クロスカントリー IN SAYAMA

開催日 12月12日 場所 狭山稲荷山公園 種目 2km 小学生5・6年生男女 3km: 中学生男女 高校生女子、一般女子



6km: 高校生男子、一般男子、シニア男子(40歳代、50歳代、60歳以上) 費用 小・中学生: 1千円 高校生: 1千500円 一般・シニア: 2千円 申込み 8月20日(11月12日) に申込書(体育館公民館 体育施設に用意)に記入・押印し、郵便振替で体育館内 同実行委員会事務局へ内線 5711

ヒーリング・ピラティス教室

日時 9月7・9・14・16・28・30日(火・木)、19時30分～21時(全6回) 場所 市民総合体育館 内容 健康体操 対象 市内在住・在勤の18歳以上の方 定員 30名 費用 500円(保険料など) 申込み 8月18日から費用を持って体育館へ内線 5712

消費者ホット情報

ワンクリック不正請求にご注意を！

【質問】アダルトサイトの年齢確認画面で「はい」をクリックしたら、突然「登録が完了しました。万円振り込んでください」という請求画面が表示された。請求画面を消しても5分おきに現れる。どうすればいいのかわかるか。

【回答】これはクリックした際に、請求画面を表示するプログラムを取り込んでしまったことが考えられます。画面にはあたかも個人情報登録されたように表示されますが、IPアドレスやプロバイダ名は把握されても、個人を特定されることはありません。契約が成立していない場合が多いので、慌ててお金を振り込んだり、電話やメールで事業者と連絡を取らないようにしましょう。また、最近「ゲーム攻略サイト」や「芸能人の情報サイト」から誘導されるケースもあります。

このような場合の対処方法が、情報処理推進機構（IPA）のホームページで紹介されています
相談・問合せ月～金曜日の9時30分～15時30分に消費生活センターへ 2954 7799

初心者剣道教室

日時8月23日～27日、18時～19時（全5回） 場所狭山台中学校 対象市内在住・在勤・在学の方 定員20名 費用5000円（保険料など） 申込み8月17日 から費用を持って体育課へ内線5712

女性のためのアクアフィットネス教室

日時9月2日、10日の火・木・金曜日、10時～11時30分（全5回）

（回） 場所入間川小学校プール 対象市内在住・在勤の18歳以上の方 定員20名 費用5000円（保険料） 申込み費用と認印を持って体育課へ内線5712

入間川小学校のプール9月開放日

開放日9月4・5・11・12日（土・日） 9時30分～17時 対象市内在住の方 入場者は付き添いの方も必ず水着 水泳帽を着用） 水温などの状況に

より利用できない場合あり
問合せ体育課内線5712から入間川小学校プールへ 2952 6282

初心者ゴルフ教室

日時9月1日～10月1日の水・金曜日、19時30分～21時30分（全10回） 場所新狭山ゴルフセンター 対象市内在住・在勤で未受講の方 定員20名（多数は抽選） 費用1万7千円（ボール代、保険料など） 持参品クラブ（レンタルあり）、ゴルフシューズ（運動靴も可） 申込み8月20日、19時30分～19時45分に費用を持って市役所6階会議室へ 問合せ体育課へ内線5711

救急フェア



日時9月5日、10時～12時（雨天中止） 場所イオン狭山店入口前広場 内容AEDを使う

た心肺そ生法の体験 狭山市幼年消防クラブ員の鼓笛演奏など 問合せ消防本部救急課へ 2953 7147

上級救命講習会

心肺そ生法とAEDの使

用、搬送方法などの応急手当の講習会です。
日時9月11日、8時45分～17時 対象市内在住・在勤の中学生以上の方 定員30名 申込み8月17日 から消防本部救急課（9時～17時）へ 2953 7147

漫珠沙華の花が咲きます

入間川の岸辺を美しくする会（左岸）が保護活動をしている田島堰から新富士見橋までの700メートルの川沿いに、9月上旬から多くの漫珠沙華が咲き揃いますので、ぜひご覧ください。また、9月14日は10時～12時まで、飲物を用意しています。
問合せ水富地区センターへ 2952 2219

ママのための再就職支援セミナー

日時・内容 9月 15日：情報収集お役立ちセミナー 29日：面接対策セミナー（時間はいずれも10時～12時） 場所中央公民館 定員20名 2歳～未就学児の保育あり（9月1日 までに申し込みが必要） 申込み8月18日から男女共同参画推進室へ内線2514

排水設備工事責任技術者共通試験

試験日11月14日 会場埼玉工業大学（深谷市） 受付期間9月6日～30日 受験案内は9月1日 から下水道業務課で配布 問合せ同課へ内線2724

図書館

中央図書館 2954 4646 狭山台図書館 2958 3801 9月の休館日 中央図書館・狭山台図書館6・13・21・27・30日 図書館資料は大切に 図書館の本や雑誌などの資料は市民皆さんの大切な財産です。多くの方に気持ちよく使っていただけるように大切に扱ってください。



読書活動団体への支援 読書活動を継続的に行っている団体に、まとめて本をお貸しするサービスや、おはなし会などのために、大型紙芝居、パネルシアター、エプロンシアターの貸し出しを行っています。大型絵本は、個人でもご利用になれます。利用方法は、中央図書館にお問い合わせください。