



AYAMA

Public Relations Magazine



2026 vol. 853



【特集】すぐできるカラダ革命
「食べる」と「動く」

プロボクサー・津端ありさ選手によるボクシングでエクササイズ教室の様子

健康の大切さは失われてから気が付くもの。後から取り戻すのではなく、今のうちから対策に取り組みましょう。健康には「栄養バランスの良い食事」と「適度な運動」が欠かせません。食事は、全身の細胞を維持・修復するための「材料」を提供し、運動は、血管や代謝機能を正常に保つための「調整役」を担っています。どちらか一方が欠けても、体は本来のパフォーマンスを維持できません。



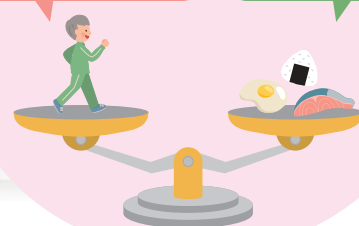
「食べる」

「動く」と



生活や運動で使われるエネルギー

食事から摂るエネルギー



バランスよく食べよう

薬膳を楽しむ料理教室

「薬膳」とは、健康増進や病気の予防を目的として、食材を組み合わせた料理や献立のことです。柏原公民館で行われた講座から、2品のレシピをご紹介します。

カボチャの煮物

カボチャとオクラは理想的な食べ合わせです。認知症予防、ストレス緩和、美肌作り、肩こり解消、冷え予防、慢性疲労緩和の効果があります。



材料(4人前)

- ・カボチャ 1/2個
- ・牛肉(薄切り) 200g
- ・オクラ 1袋(5本)
- ・サラダ油 大さじ1

A ・醤油 大さじ1

・みりん 大さじ1

B ・だし汁 1/2カップ

・醤油 大さじ2

・砂糖 大さじ1

・すりゴマ(白) 大さじ2

作り方

- ①カボチャは種を取り、皮をところどころ取って一口大に切る
- ②オクラはヘタを取りさっとゆでる
- ③牛肉は一口大に切り、Aで下味をつける
- ④フライパンにサラダ油を入れ③を炒め取り出す
- ⑤④のフライパンに皮を下にしたカボチャを並べ、上に牛肉を載せる
- ⑥Bを注ぎ火にかけ、煮立ったら弱火にし、落としフタをして15分煮る
- ⑦②を添える

もやしご飯

もやしは肩こり解消や疲労回復などに効果があります。



材料(4人前)

- ・米 3合
- ・ヤンニオンジャン お好みの量
- ・いりこのだし汁 3カップ ※180ccカップ
- A ・塩 小さじ1/2
- ・酒 大さじ1
- ・ゴマ油 大さじ1
- B ・豆もやし 1袋(200g)
- ・ちりめんじゃこ 大さじ3

作り方

- ①米を洗い、Aを入れてまぜ合わせ、Bを載せる
- ②①をだし汁で炊く
- ③炊き上がったたら混ぜて、ヤンニオンジャンを添える

旬の食べ物には、体の不調を整えてくれる働きがあります。体にもやさしく、おいしいですよ。



食文化料理研究家
土田丹智子さん

シニア食堂・千客万来

年齢を重ねることで段々と体力がなくなり、外出をする機会が減り、病気ではなくとも手助けや介護が必要となるような、心と体の働きが弱くなってきた状態を「フレイル(虚弱)」と呼びます。この講座は、高齢者のフレイル予防の観点から、栄養バランスの良い食事を取ることで、引きこもり(孤食)を防止することを目的として、おおむね70歳以上の方を対象に、月に1回実施しています。地域活動栄養士会の栄養士が献立を作成し、バランスの取れた食事を一緒に調理して、試食をしながらみんなで会話も楽しめます。

問合せ 水野公民館へ ☎2958-7991



管理栄養士
島村由喜子さん

地域活動栄養士会のメンバーで献立を考案し、参加者の皆さんと一緒に調理をしています。私たち栄養士が携わることで、簡単に作れて栄養のバランスが良い料理を提供できるのではないかと考えています。フレイル(虚弱)を予防できるような内容にすることも私たちの役割ですね。

フレイル予防には、食べることで、運動すること、社会参加の3つの柱があります。この講座は食べることに社会参加につながっています。さらに参加するために公民館まで自身の足で来るのが運動につながります。

ますよね。3本柱を達成できる講座になると嬉しいですね。食べることはとても大切で、特に3食を食べること、そして栄養のバランスをそろえて食べることを意識してほしいと思っています。私自身が気を付けていることでもあります。栄養のバランスがそろってれば、凝った料理や多くの種類の食材を用意しなくてもいいと思います。主食、主菜、副菜というカテゴリーを意識していれば、一品はお惣菜に頼っても、冷凍食品を使っても、昨晩の残りでも大丈夫。例えば、朝はトーストとゆで卵とミニトマト、夜はうどんに鶏肉とほうれん草を入れるなど。特別な何かを作らなくても、健康を保つことができますよ。



全100メニュー!

もぐもぐsayama販売中!

狭山市で採れる季節の食材を使ったレシピ集「もぐもぐsayama」(食文化料理研究家・土田丹智子さん監修)を1冊300円で販売しています。
場所 市役所7階 広報課 ☎2935-3765



今日から始める 今すぐ実践してみよう

生活の中ですぐに取り入れられるポイントや動きを、皆さんにお伺いしました。ぜひ実践してみてください。

ヨガインストラクター 助川さん

ヨガに「キャットアンドカウ」というポーズがあります。背骨や骨盤周りを動かすので、自律神経が整い、呼吸が入りやすくなります。朝に行くと体のスイッチが入り、夜に行くと睡眠の質が上がります。試してみてください。

- ① 四つんばいで、手は肩幅に開き、肩の真下に手のひらをつく。脚は腰幅に開き、股関節の真下に膝をつく
- ② 息を吸って、吐きながらお尻のほうから順に背骨を丸める
- ③ 背骨が丸まったところで、息を吸いながら同じ順番で背骨を反らす

※この動きを5セット程度繰り返す



管理栄養士 島村さん

年代を問わず、まず3食しっかり食べるということが大切です。3食食べていないと足りない栄養素が出て、体はエネルギーが不足すると筋肉を分解して補おうとします。高齢者の皆さんに、特に意識してほしいのは「タンパク質」。毎食納豆などの大豆製品や肉、魚、卵を使った料理を一品添えてみてください。



看護師プロボクサー 津端さん

散歩をしてみるとか、歯磨き中にスクワットをするとか、あとは楽しいって思える運動を見つけられると無理なく習慣化できると思います。

ボクシングだと、ワンツートという動きを20秒やって10秒休む、これを3〜5セットやると全身運動になります。コツはいかにダイナミックに動けるか。手だけにらず足踏みも入れてしっかりやってみてください。

- ① 左足を強く踏み込みジャブ(左ストレート)を打つ
- ② ジャブを引くと同時に、右ストレートの要領で下半身を回転させてパンチを打つ



体を動かすことは、気持ちが良いしメンタルに良い。もちろん体にも良い影響があります。ボクシングは手と足を合わせて動かすので、頭も使います。体も脳も、使わないとその機能が弱くなってしまふので、手も足も動かして、脳も一緒に働かせる。ボクシングは神経から全身までくまなく運動させることができると思います。それから、ペアになることで人とのコミュニケーションを取れますね。私自身はボクシングを始めて、体重が落ちただけでなく、体への意識も高くなりました。食べる物にも、良いものを取り入れようという気持ちになります。以前は仕事中心の毎日でしたが、見出せなかったのですが、ボクシングを始めてからは日常の中に楽しさを感じるようになりました。よりポジティブになれたように感じています。普段の生活の中では、睡眠と日光を浴びることが大切になっています。22時に寝て5時に起き、朝から自転車を外に出てバスケットボールをやるとか、極力朝一番、体を起こすために外に出ています。



ボクシングでエクササイズ教室

狭山市出身の看護師プロボクサー・津端ありさ選手を講師に迎え、7月に武道館で開催しました。パンチやフットワークなどボクシングの動きを取り入れた有酸素運動と無酸素運動を組み合わせた全身運動は、短時間で効率良く脂肪を燃焼させることができ、高いシェイプアップ効果が期待できます。

看護師プロボクサー 津端ありささん



体を動かそう

全24種類の中から、2つの講座を取材しました。

スキルアップ スポーツ教室

体操やストレッチ、ボクシングなどさまざまな講座に当日参加することができます。運動を始めてみたい方や自分のスケジュールに合わせて講座を受けたい方など、気軽にご参加ください。

※日時は7〜9月期のもの。10月以降はホームページで確認

費用 1回600円
申込み ホームページで日時を確認の上、当日に費用を持って市民総合体育館へ ☎2952-0511 (電子申請可)



Interview 01 ZUMBA

振りを覚える必要はありません。まずは世界のさまざまな音楽に合わせて、楽しく体を動かしましょう！
日時 毎週水曜日、15時〜16時



フィットネス インストラクター 今村恵子さん

「ZUMBA」とはラテン音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネスです。エアロビクスの動きも入っているのですが、心肺機能が高まったり、血圧が下がったりという効果があります。元々はダンス要素の動きが多いのですが、鍛えたい場所に合わせたトレーニング要素のある動きを組み合わせてすることもできます。自分自身は健康のために、食べ過ぎないようにする、転ばないようにする、睡眠をとるようにするとかを気にしています。

Interview 02 やさしいヨガ

1日を充実して過ごせるように、無理のないように少しずつほぐし、活力を体に満たしていきます。
日時 毎週金曜日、9時30分〜10時30分



ヨガインストラクター 助川香さん

ヨガは普段使わない筋肉など全身を満遍なく使うので、日頃の疲れや自分の癖に気が付くことができます。レッスン中だけの効果ではなく、日常生活の質の向上につながります。私は普段から生活の中に運動を取り入れることを意識していて、家事の合間に肩回りを動かしたり、体を伸ばしてみたり、テレビを見ながらふくらはぎをほぐしたりと、その都度疲れをためないよう、息を付けています。それから、呼吸。どんな時でも呼吸に意識を向けてみると心身ともに整います。



他にもあります！体に関する講座や運動ができる教室、健康促進の取り組み //

市内には、ウォーキングやランニングができる広い公園や、健康器具が設置され手軽に運動ができる公園もあります。



公園の情報はこちら▶



市民総合体育館や狭山台体育館、武道館では、今回掲載した以外にも多くのスポーツ教室を開催しています。
問合せ 市民総合体育館 ☎2952-0511、狭山台体育館 ☎2958-1201、武道館 ☎2935-7035、スポーツ振興課 ☎2946-8738

おりぴい健康マイレージは、スマートフォンを身に付けて歩くことで、歩数に応じたポイントを自動で貯めることができるアプリです。ポイントを貯めると、市と県の景品抽選にダブルでチャレンジできます。
問合せ 健康づくり支援課 ☎2956-8050

登録者募集中！



公民館では、食事や運動をはじめさまざまな種類の講座を用意しています。各地区の公民館だよりをご覧ください。か、各館へお問い合わせください。



💧 料金はいくら上がるの？

使用水量等に関わらず定額で
ご負担いただく料金

使用水量等に応じて
ご負担いただく料金

水道料金(下水道使用料) = 基本料金(基本使用料) + 従量料金(従量使用料)

水道料金 平均改定率:29.75%

基本料金			従量料金		
口径	現行	改定後	使用水量	現行	改定後
13mm	900円	2,088円	～20m ³	45円	-27円 18円
20mm	1,200円	2,778円	21m ³ ～40m ³	115円	133円
25mm	1,800円	4,158円	41m ³ ～60m ³	170円	194円
30mm	4,800円	7,200円	61m ³ ～100m ³	215円	241円
40mm	7,600円	11,400円	101m ³ ～1,000m ³	270円	281円
50mm	22,000円	33,000円	1,001m ³ ～	320円	323円
75mm	38,000円	57,000円	※2カ月当たり・税抜		
100mm	55,000円	82,500円			
150mm	管理者が	178,920円			
200mm	定める額	379,620円			

※2カ月当たり・税抜

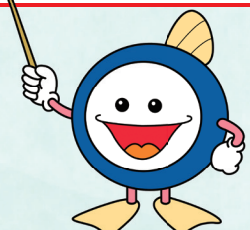


狭山市水道キャラクター
「ミズトくん」

急激な負担増を防ぐため
従量料金(従量使用料)
区分のうち
**20m³までは
減額します**



▲料金の試算
はこちら



下水道マスコットキャラクター
「スイスイ」

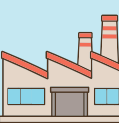
口径・使用水量・排除量は「使用水量等のお知らせ」で確認できます

下水道使用料 平均改定率:9.86%

基本使用料		従量使用料	
現行	改定後	排除量	現行 改定後
1,200円	1,620円	～20m³	12円 -6円 6円
		21m³～40m³	85円 90円
		41m³～60m³	95円 100円
		61m³～200m³	120円 125円
		201m³～1,000m³	140円 144円
		1,001m³～2,000m³	170円 173円
		2,001m³～	200円 202円

※2カ月当たり・税抜

 家計への影響はこれくらい

区分	単身世帯	2人世帯	4人家族	工場
口径・ 使用水量等 (イメージ)	13mm・20㎡ 	20mm・30㎡ 	20mm・40㎡ 	75mm・20,000㎡ 
現行料金	3,564円	6,094円	8,294円	11,308,044円
改定後	4,606円	7,818円	10,271円	11,451,748円
差額	+1,042円	+1,724円	+1,977円	+143,704円

※金額は、水道料金と下水道使用料の合計金額(2カ月分・税込)

問合せ 経営課へ ☎2968-6264

広報さやま2026. 8月号 ■市役所 ☎04-2953-1111 (代表) ☎04-2954-6262 窓口受付時間 土・日曜日、祝日を除く9時~16時30分

いつもの毎日を、これからも

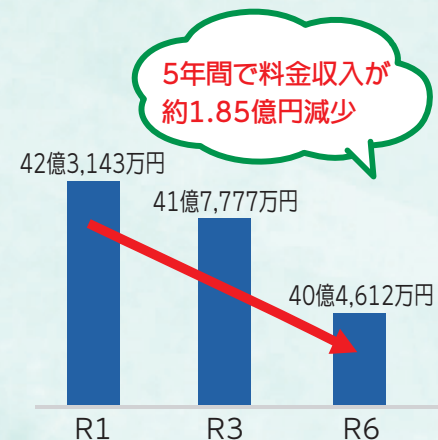
**10月から水道料金・
下水道使用料を改定します**

毎日の生活に欠かせない水。市では、この大切なライフラインを次世代に引き継ぐため、10月から水道料金・下水道使用料を改定します。

 なぜ、今料金改定が必要なの？

1. 料金収入の減少

人口の減少や産業構造の変化により、水道料金と下水道使用料の収入が減少しています。



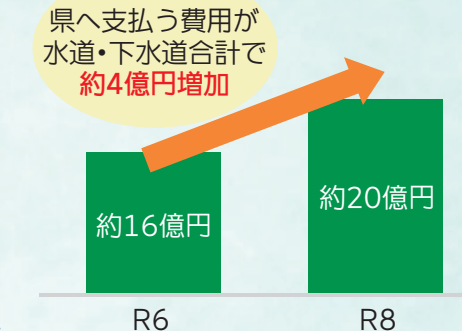
▲耐震化工事の様子(下水道)

2.老朽化した設備の更新など

水道や下水道の施設は、年数が経過し老朽化が進んでいることから、全国で市民生活に影響が出ています。そのため、管路・施設の維持管理や更新、耐震化の対策を進める必要があります。

3. 県へ支払う費用の値上げ

市では、県から水道水の約95%を購入しています。また、下水道の汚水処理を県の施設で行っています。県へ支払う費用が水道で約21%、下水道で約34%値上げされたため、このままでは赤字に陥り、安定したサービスの提供が困難になります。



新料金の適用時期

新料金は11月検針(12月請求)分から適用されます。市では、市内を偶数月と奇数月のエリアに分け、2カ月ごとに検針と請求を行っています。

	11月	12月	1月	2月
偶数月 検針地区		検針 →	請求 《新料金》 【基本料金免除】	
奇数月 検針地区		検針 → 請求 《新料金※》	検針 →	請求 《新料金》 【基本料金免除】

※9月30日以前から継続して水道を使用している奇数月検針地区の方は、11月検針(12月請求)分は請求料金から改定前と改定後の料金の差額の2分の1を減額

2カ月分の水道基本料金を免除

物価高騰支援対策として、対象月の水道料金から、基本料金相当額を差し引いて請求します。申請は不要です。



▲検針地区はこちら



市の動向を、タイムリーに掲載します

狭山市消防団が埼玉県消防操法大会(ポンプ車の部)で初優勝！

7月4日(土)に行われた埼玉県消防操法大会(ポンプ車の部)で狭山市消防団が優勝しました。出場した隊は、堀兼地区の第4分団第1部の団員で、それぞれが本業の仕事や家庭と両立しながら、夜間や休日などの限られた時間の中で厳しい訓練を重ねてきました。平成6年から大会に出場し、今大会で選手たちの卓越した消防技術などが評価され、初めての優勝を成し遂げました。報告のため7月16日(木)に市長を表敬訪問し、下村雅明消防団長は、支えてくださった方々に敬意と感謝の言葉を述べ「今回の優勝を励みに、培った技術と団結力を今後も地域の安全・安心を守るために生かしていきたい」と力強く語りました。

問合せ 危機管理課へ ☎2968-6527



「下水道デザインマンホールふた」の受賞者を表彰

下水道の大切さについて理解・関心を深めてもらうことを目的として7年度に募集した「下水道デザインマンホールふた」の表彰式を7月17日(金)に行いました。

受賞者である足立拓海さん(最優秀賞)、岡橋明さん、奥野絢さん(優秀賞)の3名は「狭山市の魅力を取り入れるとともに、鋳鉄製のデザインマンホールなので奥行き表現や凹凸のバランスを意識しました」など、自身のデザインにおいて趣向を凝らした点について話しました。

問合せ 経営課へ ☎2968-6264



姉妹都市・米国ワージントン市に公式訪問団を派遣

7月2日(木)～7日(火)、米国の建国250周年を記念し、狭山市の姉妹都市であるワージントン市へ公式訪問団を派遣しました。訪問団は、記念事業に参加し、スコット・ホームズ市長と懇談するなど、今後、より一層友好関係を深めていくことを確認しました。

問合せ 自治文化課へ ☎2937-5749



市長の主な動き

○7/2～7…姉妹都市ワージントン市訪問
○7/8…埼玉県基地対策協議会要望活動
○7/10…知事ふれあい訪問
○7/11…狭山市青少年健全育成大会
○7/13…所沢地区救急医療対策協議会通常総会
○7/15…定例庁議
○7/21…第3回広域飯能斎場組合議会定例会
○7/27…埼玉県男女共同参画審議会

海を越えた友好よ永遠なれ

先月、姉妹都市である米国・ワージントン市へ行ってきました。今年は建国250年という節目を迎え、友好交流を深める良い機会となりました。スコット市長を始め、長年にわたり交流を続けてきたワージントン市国際交流協会の皆さんから心温まる歓迎を受けました。人口は約1万5千人の市ですが、街並みは美しく、質の高い行政サービスを維持するなど、随所に工夫や地方自治の原則を守ろうとする気概を感じ、新たな視点を発見することができました。

訪問に際して、どこかで歌うかも

と米国の国歌「星条旗」を練習していました。歌詞には夜明け頃に星条旗がたなびいている様子がうたわれています。日本を出発して、8時間くらいで米国大陸の上空に到着します。ふと、窓をのぞくと眼下には町の明かりが見え始めていました。上空には深く青い空に星が輝き、東の方角は朝日が昇る寸前で、強い赤色と白い雲が帯状に広がっています。「まるで星条旗だ」と、私はその光景を眺めていました。3年後は交流30周年を迎えます。若い世代が中心となって交流し、友好を深める方法を今、考えています。

狭山市長 小谷野 剛

ごみのなるほどガイド

集団回収を始めてみませんか？

集団回収とは、自治会や子ども会、PTAなどの地域の団体が、家庭から出る資源物を集めて回収業者に引き渡す自主活動です



ごみ分別アプリはこちら



普段、何気なくごみとして出しているものの中には、分別することで製品を作るための原料となったり、再利用できたりする資源物が多くあります。

◆集団回収で資源物として対象となるものは？

家庭から出された資源物(新聞紙、段ボール、雑誌類、牛乳パック、布類、瓶、金属類)

※商店や会社などから排出される事業系の資源物は対象外

◆集団回収で利用できる市の補助金制度があります

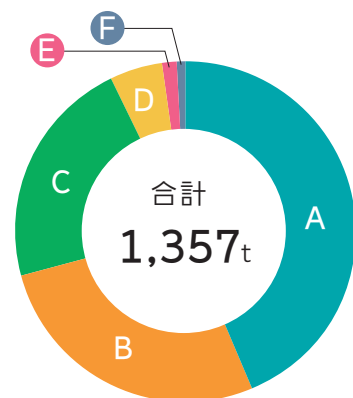
分別・回収し、業者に引き渡した量に基づき、市から補助金を交付しています。

8年度の補助金単価…1kgあたり4円

(瓶は1本につき4円)

集団回収の7年度実績

申請団体数103団体



◀詳細はこちら

問合せ 資源循環推進課へ ☎2937-6943

みんなの掲示板



雨予報の日の園の帰り道
そーちゃん(柏原)



悲しい事があっても空はとても綺麗でした
ここ(北入曽)



ひまわり畑に行ったよ♡
えちゃん(東三ツ木)

投稿募集！

皆さんが市内で撮った写真を募集しています

●応募方法

二次元コードより氏名(ペンネーム可)、住所、電話番号、メールアドレス、メッセージを入力し、写真データをアップロードしてください



ひとまち写真館がウェブ版になりました。市内のイベントやまちの様子取材した記事を市公式ホームページに掲載しています。掲載した写真は、広報課で撮影したものでしたら無料で差し上げます。広報課までご連絡ください。



▲こちらから

情報ガイド

● 市政

● 暮らす

● 募集

● 学ぶ・楽しむ

● 官公庁など

- 主に市からのお知らせを掲載します
- 「定員」は原則として先着順、「場所」の掲載がない催しは問合せ・申込み場所が会場、「費用」の掲載がないものは無料です
- 市公式ホームページではさらに多くの情報をご覧いただけます
- 情報は7月24日現在のものです





市政

ありがとうございました

温かいご支援をいただきました。厚くお礼を申し上げます。

社会福祉のために

▼(株)工進精工所誕生日会から1万円

こどもたちへの支援のために

▼イオンリテール(株)からさやまWAO Nによる支払金額の0・1%

児童・生徒の教育活動のために

▼(株)鷲宮製作所狭山事業所から公共施設の維持管理物品

証明書の請求手続きにオンライン決済が使えます

電子申請による一部の証明書の請求手続きでオンライン決済が利用できます。利用にはマイナンバーカードによる本人確認が必要で、申請者本人の証明書の発行のみ可能です。

対象 住民票の写し、戸籍謄本(全部事項証明書)、課税・非課税証明書、納税証明書(一部を除く)、固定資産評価証明書、固定資産公課証明書など

問合せ 企画経営課へ ☎2935・4627

9年3月から公共施設予約システムが新しくなります

現在、狭山市・入間市・飯能市の施設予約が行えますが、新システムでは、狭山市・飯能市の2市の施設予約となり、入間市の施設は、別システムを使用するの予約となります。

問合せ 利用登録をしている施設が情報政策課へ ☎2936・8674



Ｊアラートのテスト放送

全国瞬時警報システム(Ｊアラート)を利用したテスト放送を行います。実際の災害と間違えにならないようご注意ください。なお、気象状況などにより延期する場合があります。

日時 8月26日(木)、11時ごろ(延期は9月9日)

問合せ 危機管理課へ ☎2968・6527



暮らす

宝くじ助成金で地域コミュニティ活動を推進

水富地区自治会連合会では、

ひとり親家庭などに医療費を支給

受給するには申請が必要です。原則申請日からの支給となるため、早めに手続きをしてください。

対象 市内在住で、次のいずれかに該当する児童(18歳になる年の年度末まで。障害がある児童は20歳未満)とその父母が養育者 ▼父母が離婚 ▼父か母が死亡 ▼父か母に一定の障害が

国民年金の死亡一時金

国民年金の第1号被保険者として保険料を納めた月数が36月以上ある方が、老齢基礎年金や障害基礎年金を受給することなく死亡した場合に、生計を同じくしていた遺族が受給できます。

なお、寡婦(かぶ)年金を選択した場合と遺族基礎年金を受給できる遺族がいる場合は除きます。

問合せ 所沢年金事務所 ☎2998・0170 か保険年金課へ ☎2941・5174

今月の休日開庁日…8月23日(日)

開庁時間…9時～12時



業務内容	担当課
住民異動、印鑑登録、諸証明発行など	市民課
国民健康保険、後期高齢者医療、国民年金	保険年金課
納税相談など	収税課
児童手当、こども医療費など	こども支援課
原付バイクの登録など	市民税課

ある ▼その他の理由で父母と生計を別にしている ※所得制限あり

支給対象 保険診療一部負担金(医療機関の窓口で支払う額)

問合せ こども支援課へ ☎2941・3069

9月10日～16日は自殺予防週間

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどのさまざまなかこの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。LINEなどの

普通救命講習Ⅰ

対象 狭山・所沢・入間・飯能・日高市に在住・在勤・在学の中学生以上の方

内容 心肺蘇生法大人、AEDの使い方、止血法

日時 8月27日(木)、9時～12時

場所 狭山消防署

定員 30名

申込み 8月17日(月)から電話で同署管理課(土・日曜日、祝日を除く9時～17時)へ ☎2953・7112

交通安全作品を募集



優秀作品は、交通安全の啓発活動などに活用します。

募集作品 ①川柳 ②ポスター ③大切な人へ狭山一短い交通安全の手紙 ※いずれも1人1点 テーマ みんなで進める交通安全

対象 ①市内在住・在学・在勤の方 ②③市内在住・在学の小・中学生

申込み 9月11日(金)(必着。郵送・①のみ電子申請可)までに交通防犯課へ ☎2937・6641



交通安全作品を募集

SNSでも相談できます。

◆いのちSOS専用電話 ☎0120・061・338

◆子供のSOSの相談専用電話 ☎0120・0783110

問合せ 保健センターへ ☎2959・5811



優秀作品は、交通安全の啓発活動などに活用します。

募集作品 ①川柳 ②ポスター ③大切な人へ狭山一短い交通安全の手紙 ※いずれも1人1点

テーマ みんなで進める交通安全

対象 ①市内在住・在学・在勤の方 ②③市内在住・在学の小・中学生

申込み 9月11日(金)(必着。郵送・①のみ電子申請可)までに交通防犯課へ ☎2937・6641

交通安全作品を募集

SNSでも相談できます。

◆いのちSOS専用電話 ☎0120・061・338

◆子供のSOSの相談専用電話 ☎0120・0783110

問合せ 保健センターへ ☎2959・5811





募集

審議会委員など

詳細は、市公式ホームページをご覧ください。

◆農業委員と農地利用最適化推進委員

申込み 8月20日(木)～9月30日(水)に農業振興課へ ☎2937・7543



今月の納期は8月31日(月)

税金の期限内納付にご協力ください。

◆市民税・県民税・森林環境税(2期)

◆国民健康保険税(2期)

◆介護保険料(2期)

問合せ 収税課へ ☎2937・5549

◆後期高齢者医療保険料(2期)

問合せ 保険年金課へ ☎2941・5174

16時 場所 ウェスタ川越

問合せ 埼玉県学童保育連絡協議会 ☎048・6444・1571 か青少年課へ ☎2941・4316



学ぶ・楽しむ

人権セミナー

テーマ 全ての人権が尊重される社会の実現をめざして

日時 9月8日、10月6日、11月10日、12月1日、9年1月12日(火)、13時30分～15時

定員 各10名

申込み 8月18日(火)

から電子申請が電話で富士見集会所へ ☎2959・6230

囲碁大会(団体戦)

内容 5人1組の団体戦 ※女性か二段以下の方を1名以上含む

日時 9月12日(土)、9時45分～15時30分 ※9月4日(金)、10時から組み合わせ抽選会あり

費用 1組6千円

申込み 8月18日(火)～28日(金)に中央公民館へ ☎2952・2230(電話可)

総合子育て支援センター

☎2937・3624

◆子育て支援者情報交流会

対象 子育て支援者の方、これから支援に関わりたい方

日時 9月25日(金)、10時～12時

場所 市民交流センター

定員 45名

申込み 8月17日(月)から同センターへ(電子申請電話可)

◆訪問型子育て支援家庭訪問ボランティア養成講座

子育て中の保護者に寄り添ってサポートをするボランティア訪問員の養成講座です。

対象 子育てや子育て支援の経験がある方、訪問支援に関心がある方

日時 9月25日、10月2・9・16・23・30日(金)、9時45分～15時(全6回)

場所 狭山元氣プラザ

定員 10名

申込み 9月18日(金)までに電子申請か電話でホームスタート

さやま(土・日曜日、祝日を除く9時～17時)へ ☎080・9450・5315

狭山市商工祭の出店者を募集

対象 市内の商工業者・事業所

日時 11月1日(日)、9時30分～14時30分

場所 狭山市駅西口市民広場

区画数 約40区画(多数は抽選)

費用 1区画1万円

申込み 8月21日(金)までに申込み

普通救命講習Ⅰ

対象 狭山・所沢・入間・飯能・日高市に在住・在勤・在学の中学生以上の方

内容 心肺蘇生法大人、AEDの使い方、止血法

日時 8月27日(木)、9時～12時

場所 狭山消防署

定員 30名

申込み 8月17日(月)から電話で同署管理課(土・日曜日、祝日を除く9時～17時)へ ☎2953・7112

さやま大茶会の前売り券を販売

11月8日(日)に開催するさやま大茶会の前売り券を販売します。

発売日 8月17日(月)から

販売場所 申し込み

サイト、自治文化課

料金 1席700円

問合せ 同課へ ☎2937・749



用紙(商工観光課、狭山商工会議所に用意。ホームページからもダウンロード可)を同課へ

問合せ 同課 ☎2937・7538 か同会議所へ ☎2954・3333



普通救命講習Ⅰ

対象 狭山・所沢・入間・飯能・日高市に在住・在勤・在学の中学生以上の方

内容 心肺蘇生法大人、AEDの使い方、止血法

日時 8月27日(木)、9時～12時

場所 狭山消防署

定員 30名

申込み 8月17日(月)から電話で同署管理課(土・日曜日、祝日を除く9時～17時)へ ☎2953・7112

広報さやま2026. 8月号 ■市役所 ☎04-2953-1111 (代表) ☎04-2954-6262 窓口受付時間 土・日曜日、祝日を除く9時～16時30分

広報さやまのデジ版をご希望の方は、広報課へ ☎04-2935-3765 ☎04-2953-1117

11

サヤマdeシネマ Vol.10

市内の大学との連携事業として、西武文理大学と市の共催で、無料映画上演会を開催します。当日は、東京国際映画祭で上演された作品などの中から、学生たちが選んだ作品を上映します。

日程	開場時間	上映作品名
9月12日(土)	11時	「SPIRIT WORLD-スピリットワールド-」(97分)
	15時10分	「兄を持ち運べるサイズに」(127分)
9月13日(日)	11時	「Flow」(85分) ※申し込み対象外
	14時30分	「今日の空が一番好き、とまだ言えない僕は」(127分)

場所 市民会館

定員 各回330名(多数は抽選。当選者のみ通知)

申込み ①8月24日(月)までにサヤマdeシネマホームページの申し込みフォームへ
②8月24日(月)必着で、はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、希望作品を明記し、同大学サヤマdeシネマ実行委員会(〒350-1336 柏原新田311-1)へ

問合せ 同大学☎2954-7575か自治文化課へ☎2937-5749

◆古文書読解講座(初級編・秋)

日時 10月3日〜12月の土曜日
のうち10日間、10時〜11時30分

◆生涯学習セミナー「さやはくフォーラム」

日時 9月27日(日)、14時〜15時30分

定員 60名

費用 大人1千500円、高・大生800円、中学生以下500円

申込み 8月28日(金)から同館へ(電話可)

◆古文書読解講座(初級編・秋)

日時 10月3日〜12月の土曜日
のうち10日間、10時〜11時30分

◆生涯学習セミナー「さやはくフォーラム」

日時 9月27日(日)、14時〜15時30分

定員 60名

費用 大人1千500円、高・大生800円、中学生以下500円

申込み 8月28日(金)から同館へ(電話可)

◆古文書読解講座(初級編・秋)

日時 10月3日〜12月の土曜日
のうち10日間、10時〜11時30分

◆生涯学習セミナー「さやはくフォーラム」

日時 9月27日(日)、14時〜15時30分

定員 60名

費用 大人1千500円、高・大生800円、中学生以下500円

申込み 8月28日(金)から同館へ(電話可)

◆体験教室

「バケット風帽子づくり」

対象 市内在住・在勤・在学の方

日時 9月17・24日(木)、10時〜12時

申込み 8月17日(月)から同管理事務所へ
☎2959・1200(電子申請・電話可)

◆おもちゃの病院

対象 市内在住・在勤・在学の方

内容 壊れたおもちゃの修理
※部品交換は実費。電子ゲーム機などは修理不可

日時 8月15日(土)、9時〜10時

申込み 8月15日(土)から同館へ(電話可)

◆生涯学習セミナー「さやはくフォーラム」

日時 9月27日(日)、14時〜15時30分

定員 60名

費用 大人1千500円、高・大生800円、中学生以下500円

申込み 8月28日(金)から同館へ(電話可)

◆古文書読解講座(初級編・秋)

日時 10月3日〜12月の土曜日
のうち10日間、10時〜11時30分

◆生涯学習セミナー「さやはくフォーラム」

日時 9月27日(日)、14時〜15時30分

定員 60名

費用 大人1千500円、高・大生800円、中学生以下500円

申込み 8月28日(金)から同館へ(電話可)

◆古文書読解講座(初級編・秋)

日時 10月3日〜12月の土曜日
のうち10日間、10時〜11時30分

◆生涯学習セミナー「さやはくフォーラム」

日時 9月27日(日)、14時〜15時30分

定員 60名

費用 大人1千500円、高・大生800円、中学生以下500円

申込み 8月28日(金)から同館へ(電話可)

◆中央図書館で認知症を学ぼう

認知症を知る・語る／内容基礎知識の講座や交流会など

日時 9月25日(金)、14時〜16時 定員20名

◆狭山台ヘルスラボ

内容 尚寿会病院専門医による認知症予防講座

日時 9月17日(木)、14時〜15時 定員20名

◆柔道教室

日時 9月5・9・12・16・19日(水)

◆中央図書館で認知症を学ぼう

認知症を知る・語る／内容基礎知識の講座や交流会など

日時 9月25日(金)、14時〜16時 定員20名

◆狭山台ヘルスラボ

内容 尚寿会病院専門医による認知症予防講座

日時 9月17日(木)、14時〜15時 定員20名

◆柔道教室

日時 9月5・9・12・16・19日(水)

◆中央図書館で認知症を学ぼう

認知症を知る・語る／内容基礎知識の講座や交流会など

日時 9月25日(金)、14時〜16時 定員20名

◆狭山台ヘルスラボ

内容 尚寿会病院専門医による認知症予防講座

日時 9月17日(木)、14時〜15時 定員20名

◆柔道教室

日時 9月5・9・12・16・19日(水)

◆中央図書館で認知症を学ぼう

認知症を知る・語る／内容基礎知識の講座や交流会など

日時 9月25日(金)、14時〜16時 定員20名

◆狭山台ヘルスラボ

内容 尚寿会病院専門医による認知症予防講座

日時 9月17日(木)、14時〜15時 定員20名

◆柔道教室

日時 9月5・9・12・16・19日(水)

◆中央図書館で認知症を学ぼう

認知症を知る・語る／内容基礎知識の講座や交流会など

日時 9月25日(金)、14時〜16時 定員20名

◆狭山台ヘルスラボ

内容 尚寿会病院専門医による認知症予防講座

日時 9月17日(木)、14時〜15時 定員20名

◆柔道教室

日時 9月5・9・12・16・19日(水)

◆中央図書館で認知症を学ぼう

認知症を知る・語る／内容基礎知識の講座や交流会など

日時 9月25日(金)、14時〜16時 定員20名

◆狭山台ヘルスラボ

内容 尚寿会病院専門医による認知症予防講座

日時 9月17日(木)、14時〜15時 定員20名

◆柔道教室

日時 9月5・9・12・16・19日(水)

◆中央図書館で認知症を学ぼう

認知症を知る・語る／内容基礎知識の講座や交流会など

日時 9月25日(金)、14時〜16時 定員20名

◆狭山台ヘルスラボ

内容 尚寿会病院専門医による認知症予防講座

日時 9月17日(木)、14時〜15時 定員20名

◆柔道教室

日時 9月5・9・12・16・19日(水)

◆中央図書館で認知症を学ぼう

認知症を知る・語る／内容基礎知識の講座や交流会など

日時 9月25日(金)、14時〜16時 定員20名

◆狭山台ヘルスラボ

内容 尚寿会病院専門医による認知症予防講座

日時 9月17日(木)、14時〜15時 定員20名

◆柔道教室

日時 9月5・9・12・16・19日(水)

◆中央図書館で認知症を学ぼう

認知症を知る・語る／内容基礎知識の講座や交流会など

日時 9月25日(金)、14時〜16時 定員20名

◆狭山台ヘルスラボ

内容 尚寿会病院専門医による認知症予防講座

日時 9月17日(木)、14時〜15時 定員20名

◆柔道教室

日時 9月5・9・12・16・19日(水)

◆中央図書館で認知症を学ぼう

認知症を知る・語る／内容基礎知識の講座や交流会など

日時 9月25日(金)、14時〜16時 定員20名

◆狭山台ヘルスラボ

内容 尚寿会病院専門医による認知症予防講座

日時 9月17日(木)、14時〜15時 定員20名

◆柔道教室

日時 9月5・9・12・16・19日(水)

※「定員」は原則先着順。費用は「全●回」の場合は総額掲載のないものは無料です

学ば・楽しむ

9月は世界アルツハイマ
ー月間です

市では、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して、認知症への関心と理解を深めるための取り組みを進めています。

◆パネル展

期間 9月7日(月)～18日(金)
場所 市役所

◆ロバ隊長ストラップ作り



ロバ隊長は、認知症サポーターキャラバンのマスコットです。

ロバ隊長のストラップと一緒に作る方を募集します。日程などは申し込み後に調整し、作成したストラップは、小学生を対象とした認知症サポーター養成講座で配布します。

申込み 介護保険課へ

◆オレンジカフェ

認知症の人と、その家族などが交流することができる場です。認知症の有無に関わらず、どなたでもご利用いただけます。

日時 毎月第3金曜日、10時～11時30分
場所 中央公民館

◆オレンジカフェで学ぶ、ミニ講座

対象 市内在住・在勤の方
内容 認知症の正しい理解と予防のワンポイント

日時 9月18日(金)、10時30分～11時

場所 中央公民館
定員 15名

申込み 電子申請か電話で8月17日(月)から介護保険課へ

◆認知症サポーターステップアップ講座

認知症関連事業にボランティアとして協力するサポーターの養成講座です。

対象 認知症サポーター養成講座を受講した方が受講予定の方

日時 11月6・13日(金)、13時30分～16時(全2回)

場所 中央公民館
定員 30名

申込み 電子申請か電話で8月17日(月)から介護保険課へ

共通事項／問合せ介護保険課へ

☎2941・5609

米粉のクッキー&パンづくり

日時 9月5日(土)、13時～14時30分

場所 産業労働センター
定員 20名

費用 4千円

市の施設の情報

市民総合体育館・狭山台体育館

ヨガやエクササイズ、テニスなどのスポーツ教室を受講することができます。市民総合体育館には、トレーニングルームやボルダリングウォールもあります。

子育て支援施設

子育て中の方の情報交換、交流の場です。それぞれの施設に遊べるスペースがあり、イベントや講座も開催しています。

◆総合子育て支援センター

未就学児とその保護者が利用できます。

◆子育てプレイス

主に3歳までの乳幼児と保護者が利用できます。

◆児童館

18歳未満のこどもが利用できます。

※未就学児は、保護者同伴



市民総合体育館



狭山台体育館



総合子育て



子育てプレイス



児童館

申込み 8月17日(月)から電話で同センターへ☎2946・7643
問合せ 商工観光課へ☎2937・7538

応急手当普及員養成講習Ⅰ

対象 次の全てに該当する方▼
狭山・所沢・飯能・入間・日高市に在住・在勤・在学の18歳以上▼
普通救命講習か上級救命講習の受講歴がある ▼ 受講後、救命講習の指導に従事できる

日時 10月10日～12日(土・日・祝)、8時30分～17時15分(全3回)
場所 狭山消防署
定員 20名
費用 3千960円(テキスト代)
申込み 9月1日(火)から電話で埼玉西部消防局救急課(土・日曜日、祝日を除く9時～17時)へ☎2929・9123

花と緑の写真展

日時 9月2日(水)～15日(火)、9



時～17時
問合せ 都市緑化植物園へ☎2952・6131

人権教育講座「障害者差別解消法について」

手話

対象 市内在住・在勤・在学の方
日時 10月6日(火)、10時～12時

市民相談の案内

弁護士や税理士などの専門家による相談もあります。



問合せ 市民相談室へ☎2937・5843

急な病気・けがのとき

夜間・休日診療や救急指定病院を掲載しています。

問合せ 健康づくり支援課へ☎2956・8050

保健センターのお知らせ

乳幼児健診・教室や大人の検(健)診の日



程などを掲載しています。
問合せ 保健センターへ☎2959・5811

官公庁 など

「こどもの人権相談」

学校や家・友達のことでの悩みは、1人で悩まずに電話してください。秘密は守ります。

日時 8月28日(金)～9月3日(木)、8時30分～19時 ※土・日曜日は10時～17時

専用電話 ☎0120・0071・110

問合せ さいたま地方法務局人権擁護課へ☎048・851・1000

ヒューマンフェスタオンライン2026

内容 人権メッセージ動画、インナーチャイルド診断など

期間 9月30日(水)まで
問合せ 県人権・男女共同参画課へ☎048・830・2255

駿河台大学・東京家政大学 大学連携リレー公開講座

◆ボードゲームの体験

日時 9月12日(土)、10時～11時40分
場所 駿河台大学(飯能市)
申込み 8月29日(土)、13時まで

に電子申請で同大学地域共創推進課へ☎042・972・1181

◆お花紙を使った空間アート

日時 9月26日(土)、10時～11時40分

場所 東京家政大学狭山校舎
申込み 9月12日(土)、13時までに電子申請で同大学地域連携推進センターへ☎2955・6959



「農」と里山シンポジウム

「三富地域における土壌肥沃度維持に果たす落ち葉堆肥農法の重要性」をテーマとした講演とパネルディスカッションです

日時 9月26日(土)、13時～16時
場所 所沢市所沢まちづくりセンター

定員 300名
申込み メールはがき・ファックスで住所・氏名、電話番号を明記して埼玉県川越農林振興セン

ター(〒350-1124 川越市新宿町1-17-17)へ☎049・242・1808 ☎049・243・7233



題字・絵・文／池原昭治氏



池原さんのプロフィールや
ほかの作品はこちら▼



笹井のタケ坊、河童のつらね（水含）
昔のお話です。入間川の上流、笹井のタケが淵には「タケ坊」と呼ばれるいたすう好きの河童がいました。お盆の暮る日のこと。水辺で遊んでいた子どもを見つけて、腹わたをぬいてやうと近づきました。子どもは、持っていたまじゅうを食へはじめました。「わあー、これはたまらぬ」と、タケ坊はおあわてで淵の中へ逃げこんでしまいました。これは、お盆に供えたまじゅうで、お盆香のおいが決まっていたのです。河童はお盆香のにおいが嫌いなんだそうです。河童は妖怪ですが、弱味もあるのです。



タケ坊のつらね

71



このコーナーでは、昔から市内で語り継がれている言い伝えなどを、池原さん流の描画で紹介します。

分かるかな？

今月の写真クイズ

写真は、今月号に掲載した写真の拡大写真です。何ページの何の写真でしょう？



正解者の中から、抽選で5名に記念品を差し上げます。郵便はがきに、住所、氏名、電話番号、クイズの答え、感想を記入して広報課宛（〒350-1380 入間川1丁目23番5号）にお送りいただくか、右の二次元コードから応募してください。



締め切り8月31日(月)

7月号の答え

2ページ「狭山市入間川七夕まつり」の「矢来飾り」の写真でした。



編集後記

休日に取材を終えて入間川サイクリングロードを走っていると、カキーンという打球音。暑さに負けず、小学生が仲間と共に白球を追いかける姿に保護者の皆さんの熱い声援が飛び交っていました。

野球といえば、8月5日(木)に開幕する全国高校野球選手権大会(夏の甲子園)。そして、都市対抗野球大会は8月26日(木)に開幕します。今年も予選を勝ち抜き、市内の事業所である鷺宮製作所硬式野球部が東京都代表として出場。優勝旗である黒獅子旗を目指し、熱戦が繰り広げられることでしょう。もちろん私も会場に足を運びます。皆さんもぜひ、会場で選手たちに熱い声援を送ってみてはいかがでしょうか。会場となる東京ドームは空調も完備されており、暑い夏でも涼しく快適に観戦を楽しむことができますよ。



人口と世帯(市民課)

※人口は7月1日現在()内は前月比。転出入等は1カ月間の累計

男	73,245人(+11人)	転入等	532人
女	74,119人(+42人)	転出等	407人
合計	147,364人(+53人)	出生	60人
世帯	73,971世帯(+118世帯)	死亡	132人



公式X



公式 Facebook



狭山市LINE
公式アカウント
ID:@citysayama



マチイロ
「広報さやま」が
スマホで見られます！

