

中央公民館（入間川地区センター）だより

いるまがわ

人口と世帯(2025.7.1)狭山市 総人口147,529人(73,019世帯)入間川地区44,901人(22,964世帯)

令和7年度 第5号(通巻第165号)

狭山市入間川1-3-1(市民交流センター内)

☎ 04-2952-2230

https://www.city.sayama.saitama.jp

mail:chuo-kom@city.sayama.saitama.jp



【募集】中学生講座～中学生の時期に知っておくと良いコンディションづくりのポイント（栄養）～

中学生の時期は、筋肉、骨、心肺機能などが大きく成長する時期で、将来的な体づくりのためにとても重要な時期です。そこで、勉強や運動などにおける、将来の夢や目標を実現する可能性を高めるために、効果的なコンディションづくり（栄養）について学びませんか！

◇内 容 (1) 中学生の時期の食事、栄養摂取について

(2) 水分補給、経口補水液について

(3) アスリートの食事、栄養摂取について

◇日 時 8月23日(土)10時から11時まで(開場9時45分)

◇講 師 社会医療法人財団石心会 法人事務局 食のサービス部

部長 大川 清 氏(管理栄養士、総合栄養治療インストラクター)

◇対 象 中学生、中学生の保護者及び中学生と関わりのある方

※中学生のみ、大人のみでの参加、中学生と大人の一緒の参加も可能です

◇定 員 30名(先着順) ◇会 場 第1ホール(市民交流センター3階) ◇費 用 無料

◇持ち物 筆記用具、飲み物(フタが付いているもの)

◇申込み 8月19日(火)正午まで(定員に達した時点で終了)

オンライン(右の2次元コードから)で受け付けます。オンラインでの申込みが難しい場合は、電話、中央公民館窓口での申込みも可能です。
※申込み後に欠席する場合は、必ず中央公民館に連絡してください

申込みは
こちらから

【募集】われらの故郷が舞台の狂言「狂言入間川」を知ろう！（入門編）

狂言には約200あまりの曲目（演目）があるといわれ、そのなかには「入間川」という曲目があります。この、われらの故郷が舞台の狂言「入間川」を題材に狂言について楽しく学び、体験してみませんか！

◇内 容 (1)狂言「入間川」DVD鑑賞

(2)台詞朗読

(3)3人一組で登場人物になりきって演じる(大名・太郎冠者・入間の某)

(4)質疑応答等

◇日 時 9月9日(火)13時30分から15時まで(開場13時20分)

◇講 師 狂言入間川を観る会 ◇対 象 興味関心のある方

◇定 員 30名(先着順) ◇会 場 第5学習室(市民交流センター3階)

◇持ち物 筆記用具、飲み物(フタが付いているもの) ◇費 用 無料

◇申込み 8月18日(月)9時から9月3日(水)正午まで(定員に達した時点で終了)

オンライン(右の2次元コードから)で受け付けます。オンラインでの申込みが難しい場合は、電話、中央公民館窓口での申込みも可能です。

申込みは
こちらから

【子育て】総合子育て支援センター（ちゃっぼ）に遊びにきませんか♪

総合子育て支援センターはね…

就学前のお子さんと保護者の方が一緒に遊べる施設です。
子育てに関する情報収集や相談もできます。

気軽に
お越しください



<保育コンシェルジュさんがやってくる>

市役所保育幼稚園課の保育コンシェルジュが総合子育て支援センターに来て、保育園や幼稚園などについて個別の話や質問に答えてくれます。お子さんをそばで遊ばせながら、話を聞くことができます。

日程：8月28日(木)、10月24日(金)、11月17日(月)
12月18日(木)、1月9日(金)、2月18日(水)
3月10日(火)

時間：9時30分～11時15分
予約：不要

<保育コンシェルジュさんに 聞いてみよう！>

日時：9月18日(木) 9時30分～11時30分
定員：10組
申込み：9月1日(月)～9月16日(火)
総合子育て支援センターへ



詳しくは「狭山市子育てサイト」
をご覧ください

(イベント・講座)



◆問合せ 総合子育て支援センター (☎04-2937-3624)

【お知らせ】 消費者ホット情報 8月号 「地震、豪雨？…災害の準備はできていますか？」

自然災害は、いつどこで発生するかわかりません。事前準備が必要です。

- ・家具の置き方や配置は工夫していますか？
- ・避難場所や避難経路の確認は大丈夫ですか？
- ・家族同士の安否確認方法は決まっていますか？

電話が殺到し、回線が混雑してつながりにくくなります。災害伝言ダイヤル171や災害伝言ダイヤルWeb171などの確認をしておきましょう。

- ・食料や飲料などの備蓄は十分ですか？
電気やガス、水道などのライフラインが止まる可能性があります。
- ・非常用持出バックの準備は万全ですか？

各家庭に合った量や備品を準備しましょう。

※自宅で避難生活を送る場合に備え、一人当たり最低3日分、できれば1週間分を備蓄しましょう。

◆相談・問合せ 消費生活センター

月～金曜日の9時30分～12時、13時～16時 (☎04-2954-7799)

【お知らせ】 開放教室「独習」～夏休みは中央公民館で勉強しませんか！～

青少年を対象に宿題や受験などの学習用スペースとして、中央公民館の学習室を開放しています。暑い夏でも涼しい環境で勉強することができますので、ぜひ、ご利用ください。

- ◇日時 指定する日時(ホームページを確認してください) ◇費用 無料
- ◇場所 第3学習室または第4学習室(市民交流センター3階)
- ◇対象 学生などの青少年で、学校の宿題や受験、資格などの勉強をする方
- ◇受付 利用当日に市民交流センター2階の総合窓口で受け付けます。
※先着順(20名)となり、事前予約や電話などでの受け付けはできません
- ◇その他 詳細は、市公式ホームページから確認してください。



狭山市
公式ホームページ

中央公民館・入間川地区センターへのお問い合わせは、日曜・祝日を除く8時30分～17時15分にお願います (☎04-2952-2230)