



しんさやま

ノルディック・ウォーキング体験会

ずっと「歩ける」カラダ作りに！

- 【日時】10月5日（水） 9時～12時
- 【場所】新狭山公民館 ホール及び周辺道路（雨天時ホール内）
- 【内容】ノルディック・ウォーキング体験
- 【定員】30名（先着順） 【費用】無料
- 【持ち物】運動できる靴・服装、飲み物
- 【講師】狭山台ノルディック・ウォーククラブ
- 【共催】堀兼・奥富・新狭山地域包括支援センター、狭山市社会福祉協議会
狭山市社会福祉協議会新狭山支部
- 【申込み】9月20日（火）から新狭山公民館へ（電話可）※日曜・祝日を除く9時～17時

ノルディック・ウォーキングとは？

専用の2本のポールを用いた北欧生まれの健康運動です。身体の90%以上の筋肉を意識して使うことができ、体力維持、ストレス解消、転倒予防に最適です。



アロマセラピーでリラックスタイム ～アロマセラピーを生活に取り入れてストレスフリーになろう～

- 【日時】10月20日（木） 10時～11時30分
- 【場所】新狭山公民館 第2学習室
- 【内容】自分だけの香りのルームスプレー作り
- 【対象】女性 【定員】15名（先着順）
- 【費用】500円（材料費） ※当日徴収します
- 【講師】横山 裕子氏（日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト・アロマセラピーインストラクター）
- 【申込み】9月21日（水）から10月5日（水）までに新狭山公民館へ（電話可）
※日曜・祝日を除く9時～17時



狭山市民文化祭新狭山公民館会場 一般作品募集

市民文化祭新狭山公民館会場〔開催期間11月2日（水）～11月6日（日）〕に出展しませんか！

- 【規格等】額形態→縦横600mm以内・置物等→底面縦横600mm以内
※規格外については要相談 ※1人2作品まで
- 【申請内容】作品種類、サイズ、作品名、出品者（住所、氏名、電話）
- 【作品搬入】11月1日（火）15時～17時に新狭山公民館へお持ちください
- 【作品搬出】11月6日（日）15時～17時
- 【申込み】10月4日（火）～10月21日（金）に新狭山公民館窓口へ
※新型コロナウイルス感染症の感染状況により予定が変更される場合がありますので、ご了承ください



ドッジビー大会

- 【日時】10月22日（土） 10時～12時 ※雨天中止
- 【場所】新狭山小学校 校庭
- 【対象】新狭山小学校区の小学生
- 【共催】青少年育成新狭山地域会議
- 【申込み】新狭山小学校で配布される申込書を学校に提出してください



交流スペースは現在利用できますが、利用の際は3密回避等の感染対策にご協力ください。市や公民館の事業等により利用できない日もありますので、ご了承ください。

裏面へ



第35回 新狭山地区体育祭 プログラム

開催日：10月9日（日） ※小雨決行（荒天中止）

会場：中原公園（通称：あじさい公園） ※参加者用の駐車場はありません

■ 9：00～ 開会式

■ 9：15～ 競技

自由参加種目あり。ぜひご参加ください！

体育祭を中止にする場合、広報車によるアナウンスや、子ども会連絡網等にてお知らせします。

No.	競技種目	対象	種別（参加条件）	開始予定時刻
1	ジャンケンゲーム	全 員	自由参加	9：15～
2	グラウンド・ゴルフ&ストライクボード	大 人	自由参加	9：35～
3	親子ゲーム	小学生の親子 （低 学 年）	子ども会	9：50～
4	手押し車でGO！	大 人	自由参加	10：10～
5	高学年ペアゲーム	小 学 生 （高 学 年）	子ども会	10：25～
6	モルックミニ体験	全 員	子ども会 自由参加	10：40～
7	宝さがし	小学校就学前幼児 小 学 生	自由参加 子ども会	11：10～

■ 11：20～ 閉会式（競技終了次第）

※対象の「大人」は中学生以上です。また、小学生低学年は1～3年生、高学年は4～6年生です。
 ※競技の進行状況や天候により、開始予定時刻が前後、また内容を変更・中止する場合があります。
 ※賞品を入れるため大きめな手提げ袋をご持参の上ご参加ください。

新小放課後クラブ ボランティア募集

新小放課後クラブではお手伝いをしてくださるボランティアさんを募集します。

放課後、子ども達が大好きな学校でおもいきり遊ぶ時間を、地域の人や保護者で協力して作る月1回の活動です。開始から終了までの時間はいられないけれど、少しの時間ならお手伝いできるという方、「途中で帰ります。」「途中からは来られます。」と気軽に来ていただけたら嬉しいです。

遊んでくれる方、見守りしてくれる方、関わり方はいろいろあります。まずは1回、参加してみませんか。

【今後の予定】10月17日（月）、11月7日（月）の2回 【時間】14時30分～17時30分（目安）

【問合せ】新小放課後クラブ 佐藤 090-9318-6837

新狭山地区地域防犯ネットワークからのお知らせ

特殊詐欺被害が多発しています！

こんな電話は全部詐欺！すぐに切って警察に通報を！

振り込め詐欺被害状況	件 数		金額(単位：千円)	
	狭山市	入間市	狭山市	入間市
2022年 (1月1日～8月31日)	32	23	85,550	42,680
2021年 (1月1日～12月31日)	19	22	47,209	38,070

【息子さん（お孫さん）から】

- ・会社の書類を間違えて送った。お金が必要。
- ・上司の息子さんがお金を取りに行く。

【警察官（銀行職員）から】

- ・あなたのお札が偽札かもしれない。現金を預かる。
- ・あなたのキャッシュカードから現金が引き出されている。

【市役所から】

- ・保険料・医療費・年金の還付金があります。
- ・ATMに行ってください。

新狭山公民館10月の夜間休館

日曜日、月曜日の他、下記期日の17時以降は閉館となります。また、夜間利用予定がなくなった場合は、夜間休館となることがあります。印刷機やロビー使用もできませんのでご注意ください。

5日（水）、12日（水）、19日（水）、26日（水）