

2022年
春号

狭山台体育館・図書館

ちやちや

特集

さやまの自然とふれあう ネイチャーゲーム



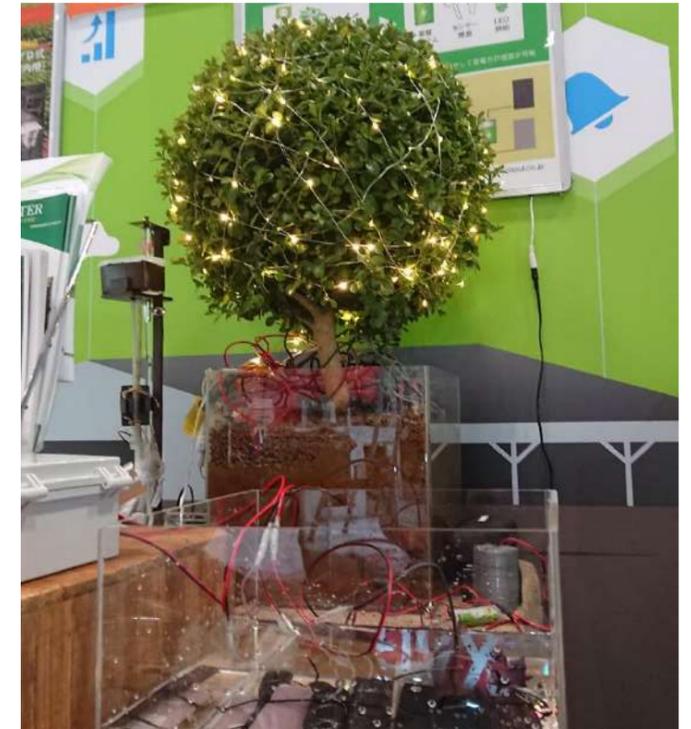
図書館で企業展示、はじめます！

企業展示とは、狭山市内の名前こそ一般的には知られていませんが優れた製品を作っている企業がいくつもあることを図書館で紹介していく、新しい企画です。

狭山台図書館の正面玄関近くで、企業の製品のほか、パンフレットやカタログなど普段お目にかかれぬものをご覧になれます。展示と合わせて様々な取り組み（講演・体験会等）も検討しています。

第一回目の出展企業は、株式会社ニソールさんです。プリント基板設計・EMSやプリント基板CAD・CAMやプロモーション事業が主な業務ですが、植物の根に住む微生物の力で電球を点ける技術を利用した製品が注目されており、4月1日より開催します。

図書館が市民の皆さんと地元企業とが知り合う場になればと思います。多くの方のご来館をお待ちしています。企業の方による展示希望も承っておりますので奮ってご応募ください。



電球を点灯させた植物（株式会社ニソール提供）

カモフラージュクイズの答え ①蜘蛛のぬいぐるみ ②栗のおもちゃ

狭山市立狭山台体育館・図書館
「ちやちや」2022.春号 vol.3（季刊発行）

休館日／体育館 4/11(月)・4/25(月)
5/9(月)・5/23(月)
6/13(月)・6/27(月)
図書館 4/11(月)・4/25(月)
5/2(月)・5/9(月)・5/23(月)・5/31(火)
6/13(月)・6/27(月)・6/30(木)

※新型コロナウイルスの影響により、変更の可能性があります

発行／狭山市立狭山台体育館・図書館

発行所／〒350-1304 埼玉県狭山市狭山台 1-29-2

狭山台体育館 Tel. 04-2958-1201 Fax 04-2958-1102

狭山台図書館 Tel. 04-2958-3801 Fax 04-2958-3819

責任／シンコースポーツ株式会社・ヤオキン商事株式会社



至 市役所
◆狭山市駅東口よりバスで約20分、「狭山台団地」バス停下車約3分

狭山台体育館・図書館 HP→





狭山台図書館の講座情報

ちびちびぞうクラブ おはなし会



手遊びを交えた赤ちゃん向けのおはなし会です。
4/12、5/10、6/14(火)
午前 11 時～11 時 15 分
【対象】3 歳くらいまでの子どもと保護者
【定員】おおむね 4 組
【料金】無料
【申込】開催日の 1 週間前から

ちびぞうクラブ おはなし会



絵本や紙芝居のおはなし会です。
4/17、5/15、6/19(日)
午前 11 時～11 時 15 分
【対象】3 歳くらいからの子どもと保護者
【定員】おおむね 4 組
【料金】無料
【申込】開催日の 1 週間前から

こどもの読書週間 スタンプラリー



本を借りてスタンプを集めましょう。スタンプを 3 つ集めると、プレゼントがもらえます！
4/23(土)～5/30(月)
【対象】小学生以下
【定員】なし
【料金】無料
【申込】不要

ネイチャーゲーム



稲荷山公園で自然を体験しましょう。(雨天中止)
6/5(日)
午前 10 時～12 時
【対象】小学 1～4 年生と保護者(子どものみの参加も可)
【定員】30 名
【料金】無料
【申込】5/21(土)から

受付時間：午前 10 時～午後 8 時（窓口・電話）
申込方法：図書館窓口・電話
問合せ：狭山台図書館 TEL04-2958-3801
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、急遽開催内容の変更・中止になる場合がございます。

狭山台体育館の講座情報



のびのび親子体操 ～月曜日コース～



できたがいっぱい！遊び要素を取り入れ、親子で体操！
4/18、5/2・16・30、6/6・20(月)
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
【対象】2 歳 6 か月～4 歳までのお子さんと保護者
【定員】15 組
【料金】1 回 550 円

親子体操教室 ～木曜日コース～



親子で楽しめる運動を安全に楽しく指導します。
4/14・21・28、
5/5・12・19・26、
6/2・9・16・23・30(木)
午前 9 時 30 分～10 時 30 分
【対象】2 歳 6 か月～4 歳までのお子さんと保護者
【定員】15 組
【料金】1 回 550 円

身体引き締め&ストレッチ



自宅でも習慣化出来るストレッチを指導します。
4/4・18、5/2・16・30、
6/6・20(月)
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
【対象】高校生以上
【定員】15 名
【料金】1 回 550 円

らくらくヨガ



ヨガのポーズと呼吸法で美しい体に！
4/4・18、5/2・16・30、
6/6・20(月)
午後 3 時 10 分～4 時
【対象】高校生以上
【定員】15 名
【料金】1 回 550 円

ペルビック骨盤ストレッチ



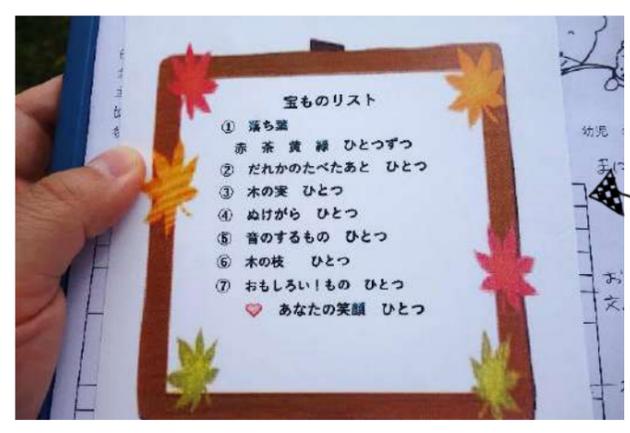
骨盤周りのインナーマッスルを活性化するエクササイズ。
4/10・24、5/8・22、6/5・19(日)
午後 2 時～3 時
【対象】高校生以上
【定員】5 名
【料金】1 回 550 円

キッズ体操教室



元気よく楽しく運動遊び！
4/7(木)
午前 9 時 30 分～10 時 30 分
【対象】4 歳～6 歳までのお子さんと保護者
【定員】15 組
【料金】1 回 550 円
【申込】3/17(木)から電話か窓口にて
※事前申込が必要です

受付時間：講座開始時間 30 分前から開始時まで
申込方法：教室利用カードを持参して体育館窓口へ
※初めてご利用のお客様は、体育館窓口にて教室利用カードをお作りください。
問合せ：狭山台体育館 TEL04-2958-1201
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、急遽開催内容の変更・中止になる場合がございます。



宝さがしゲームで実際に使った宝ものリスト。
公園内で宝ものを探しに行きます。
立派な虫のぬけがらを見つけた子がいました！



カモフラージュゲームの様子。
どんな人工物があつたか答え合わせ中です。
みんなはいくつわかつたかな？



さやまの自然とふれあう ネイチャーゲーム - Nature Game -

ネイチャーゲームとは？

ネイチャーゲームは、見る・聞く・触る・嗅ぐなどの五感を使って自然を体感する自然体験プログラムです。自然の美しさや面白さを知ることはもちろん、自然環境への理解を深めることで、「いのちを大切にすること」が育まれます。

だれが最初に考えたの？

ネイチャーゲームは、1979年にアメリカのナチュラリスト、ジョセフ・コーネル氏によって発表されました。現在では、百種類以上のネイチャーゲームが世界中の様々な地域で楽しまれています。

狭山市でもやっているの？

日本シエアリングネイチャー協会の地域組織が全国で活動しています。狭山市内では、「さやまシエアリングネイチャーの会」が稲荷山公園や智光山公園で活動中です。昨年度、狭山台図書館が主催したネイチャーゲームの講座にも、ご協力していただきました。

どんなゲームがあるの？

ネイチャーゲームは自然豊かな森や山の中でなくても、私たちの身近な公園で楽しむことができます。ゲームの内容は季節や場所によっても様々。今回は、秋の稲荷山公園で実施したゲームを2つご紹介します。興味のある方は、ぜひ家族や友達と遊んでみてください。

「宝さがしゲーム」

「宝ものリスト」に書かれている自然物を探すゲーム。落ち葉、木の実、音のするものなど、子ども達が自分の感性で「宝ものだ！」と思ったものを見つけてます。同じお題でも、まったく違う宝ものが集まると面白いですよ。

「カモフラージュゲーム」

公園の樹に隠されたおもちゃなどの人工物を注意物深く探すゲーム。最後にいくつか見つけられたのか、皆で答え合わせをします。今の季節に合わないフェイクの木の実や虫などを混ぜることで、自然の勉強にもなります。

カモフラージュクイズ

写真の中に人工物（おもちゃ）がカモフラージュされています。何が隠れているでしょうか。答えは裏表紙にあります。
※②のヒント：ここにあるはずのない木の実が1つ…。



Let's go! 次回のネイチャーゲーム

6/5(日) 午前10時～12時
稲荷山公園にて開催が決定しました！
今度は自然界の生き物をテーマにしたネイチャーゲームを行う予定です。
※詳細は講座情報をご確認ください。

Check!

さやまシエアリングネイチャーの会

狭山市の公園を中心に、四季折々の自然とふれあうイベントを開催しています。
ネイチャーゲームに興味のある方は、ぜひホームページをご覧ください。

「さやまシエアリングネイチャーの会」
<http://www.ng-s.com/sayamashi/index.html>

サークル 紹介

「子どももの社交場」

3つのクラスでの交流

子ども体操の団体として活動している「KID's 体操サークル」が、結成して23年目になります。元々は、1999年に狭山台体育館で開催していた子ども向け体操教室でしたが、「今後も続けて欲しい」という方々が集まり今に至ります。

こちらの団体は、月に3回、金曜日の13時から17時まで主に狭山台体育館で活動しています。そちらの予約が取れなかった場合は狭山市民総合体育館や他の施設でも活動しています。

活動目的は、主に運動や遊びを行いながら、子ども同士のふれあいの場を持ち、広範囲な仲間づくり（異なる学年の交流）と社会性を身につけることです。

日々の活動内容は、体操、マット運動、鉄棒、とび箱、縄とび

ボール運動、その他の手具運動、遊びなどで、これを楽しみながら出来るようになることです。

団体の特徴として、年齢によって2歳半から4歳半（年少）の子ども達が活動している親子クラス、年中と年長の幼児クラス、小学1年生から3年生の小学生クラスの3クラスに時間を分けて活動しています。

右下の写真は、小学生クラスのとび箱プチ発表会からの1枚です。保護者や下のクラスの子ども達が見守る中、各自練習していた段数を見事跳ぶことに成功し、最後はクラスみんなが一番高い8段に挑戦しました。8段は失敗者続出でしたが、みんなからの拍手が鳴り響きました。

興味がありましたら、お気軽にお問い合わせください。



第2回 KID's 体操サークル

種目：体操

メールでのお問い合わせ：

下記の二次元コードからサークルへ直接メールをお送りください。



こちらの二次元コードからメールを送信できます。

どくしよのじかん

今回のテーマ「みどり」

古来より人々は癒しや治癒を行うために、植物を利用してきました。1冊目は、症状別にアロマとハーブの効能を掲載している本を紹介します。

多くの方を悩ます花粉症。そんな花粉症の方におすすめのハーブティーは、エンダーフラーワー、

ネトル、ダンデライオンのハーブティーです。アレルギー性鼻炎の方は、ユーカリやペパーミント、ヒバヤヒノキの精油の芳香浴や蒸気吸入をすることで、気分もすっきりします。

現代人は多くのストレスを抱えています。みなさんも日常でストレスを感じることが多いのではないのでしょうか。ストレスでイライラする時には、ジャーマンカモミールとパッションフラワーのブレンドティーやペパーミント精油の芳香浴が示されています。エソウコギのハーブティー

は、ストレス耐性を高めるのに役立つそうです。

ドライハーブの作り方やハーブティーの淹れ方なども掲載されています。自然の力を穏やかに取り入れて、癒しと元気をもらいましょう。

※『ハーブティー事典』佐々木 薫／著 池田書店(499・8頁)、『ハーブティーブレンド100』しばた みか／著 山と溪谷社(499・8頁)も合わせてどうぞ。
※効能については個人差があります。市販薬を服用されている方、妊娠中の方など必要に応じて医師へ相談の上、ご利用ください。

『アロマ&ハーブ大事典』



林 真一郎／監修 新星出版社
499・8頁

春は一番茶の時期です。2冊目は、日本茶の本を紹介します。

狭山茶は、「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす」と『狭山茶摘み歌』に歌われるほど、味に定評があるお茶です。お茶の産地としては、寒冷な気候のため、冬の間には栄養を蓄えることができ、肉厚の葉が育ち、お茶にうま味が凝縮されます。さらに、「狭山火入れ」と呼ばれる、強火の乾燥処理を行うことにより、香ばしく濃厚な味わいが引き出されます。

お茶を手に入れたら、せっかくなら美味しく飲みたいですね。日本茶の中で、最も良く飲まれているのは、煎茶です。狭山茶などの、うま味や甘味の成分が多い煎茶は、70℃くらいのお湯で約1〜2分浸出がおすすすめ。2煎目以降は既にお茶が開いているため、温度の高いお湯でさっと淹れると、よりおいしく飲むことができます。

『日本茶の図鑑』



日本茶業中央会／監修
日本茶インストラクター協会／監修
マイナビ出版
596・72頁

ます。

狭山茶以外にも、全国の様々な日本茶が紹介されています。日本茶のことを知って、お茶博士になりましょう！

※『日本茶の基本』榎出版社(596・72頁)、『日本茶のすべて』今井 久雄／監修 笠倉出版社(596・72頁)も合わせてどうぞ。
※狭山茶について知りたい方は、狭山市立図書館の郷土参考資料もご覧下さい。

