

2023 年
秋号

狭山台体育館・図書館

ちゃちゃ

特集

秋のイベント さやまだいまつり



※写真はイメージです



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

狭山市立狭山台体育館・図書館

「ちゃちゃ」2023.秋号 vol.9 (季刊発行)

休館日／体育館 10/10(火)・10/23(月)

11/13(月)・11/27(月)

12/11(月)・12/25(月)・12/28(木)～1/4(木)

図書館 10/2(月)・10/10(火)・10/23(月)・10/31(火)

11/13(月)・11/27(月)・11/30(木)

12/11(月)・12/25(月)・12/28(木)～1/4(木)

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／フレンドシップ狭山台共同事業体

シンコースポーツ株式会社・ヤオキン商事株式会社

狭山台体育館・図書館 HP→



見てみよう！

地元企業の隠れたスゴ技を紹介

狭山市には、独自の技術を持っていたり、地域に根付いた活動をしている企業がたくさんあります。狭山台図書館では、展示コーナーや連携講座などを通して、皆さんに地元企業の情報を発信していきます。

電気屋から弁当屋？

企業や店舗の製品やサービスなどを紹介するのは図書館の正面目入口付近です。ここはご来館いただいた方の多くの目につくところであり、知っていただくためにも非常にいい場所でもあります。

令和5年2～3月で実施したこの展示、先に記したように電気屋さんではなく、お弁当屋さんとしての展示です。電気機器の類はございません。お弁当の画像が載ったチラシ、ポスターです。

お弁当は電気屋さんを営むことと関係があります。取締役の根本ゆかりさんは工事を行う職人さんたちに栄養バランスのとれた食事を、お腹いっぱい食べさせてあげたい。そんな思いでお弁当を作り続けました。いつしか現場の職人さんから「お弁当配達してよ！」と声がかかることもあってお弁当屋さん、かあちゃんの現場弁当が始まりました。

家族に作っていたお弁当の一例が次のページに載っています。が、なかなか手が込んでいるものばかりです。

(下段に続く)



まごわやさしい一覧

かあちゃんの現場弁当を作るにあたって、栄養バランスを保つために取り入れる食材を絵にした一覧です。多種多様であることがわかります。



展示内容

実際にどのようなお弁当を作っているのか、ビジュアル情報を提供していました。展示物とともに料理本なども置いて本の貸出も図っています。



株式会社根本電気

もともとは電気設備施工業を行っていましたが、職人さんのために作っていたお弁当が好評で、弁当製造業にも取り組むことになりました。

以来、両事業のために忙しい毎日を送っています。

住所：埼玉県狭山市加佐志53-1

ホームページやInstagramも是非ご覧ください↓



店舗 HP



Instagram

企業展示コーナー

その意義

狭山市内には独自の技術を活かして活躍する企業、生活に密着した分野で人々に寄り添う企業、地域のために貢献したいという気持ちあふれる企業、失敗を恐れず常に挑戦し続ける企業がいくつもあります。

そうした取り組みを皆様にもぜひ知っていただきたい。私たちが暮らす地域の情報を集め、提供することも図書館の重要な役割の一つだからです。知ることが皆様に愛着や誇りを感じていただく確かな礎となります。

本を読んだり、勉強したりする図書館はさまざまな方が集まる場です。それを活かした展示の場、触れ合いの場として企業の方々に使っていただければと思い、始めることとなったのがこの企業展示という企画なのです。

今回の会社は、「株式会社根本電気」です。

狭山台図書館のご近所にある電気屋さんですが、とあるきっかけからお弁当屋さんを展開していくことになりました。それは一体なぜなのか？ 見ていきましょう。

(上段から)

根本さんは子ども6人、孫7人の大家族です。家計が苦しいこともあり、1つのお弁当をみなで分け合って食べていたこともあったそうです。

だからこそ、栄養バランスに関するこだわりは人一倍強く、お弁当を作るにあたって「まごはやさしい」という言葉で指針を作っています。

「まはまめ(豆類)」、「ごはごま(種実類)」、「わはわかめ(海藻類)」、「やはやさい(野菜類)」、「さはさかな(魚介類)」、「しはしいたけ(きのこ類)」、「いはいも(いも類)」で、これらをできるだけ多く具材に取り入れることを意識しています。

それらを彩り豊かにお弁当箱に配置して見せたのがチラシ、ポスターの絵です。見た目の華やかさも手伝ってか、多くの方がチラシを持ち帰ってくれました。

これだけの料理を作れる力、思いはどこからくるのでしょうか？ お尋ねすると意外な答えが返ってきました。

突撃！ インタビュー

「株式会社 根本電気」

多くの方に会社や店舗を知っていただくためにもインタビューによってその思いを語っていただくのは重要と考えます。そのやり取りをご覧ください。

地域の居心地のいい場所を 目指して

栄養バランスを強く意識して作るお弁当はおいしさのみならず、「食べられなかった食材がこれのお弁当なら食べられるようになった」と苦手克服にまでつながっていました。

ですが、課題もあります。バランスを保つために多くの食材を利用すればコストが上がり、フンコインで購入とはいかなくなりま。その対策として畑や家庭菜園でとれた野菜を食材に提供すればお弁当と交換できる「食品ロス削減キャンペーン」を展開し、フードロスとコスト削減に努めています。

また、地域で女性が働ける場所を作ろうともしています。登録された方に対し、繁忙期などに声をかけ、短時間でも働きたい方のために場所を作りました。根本さんは語ります。

「お弁当を待つてくれる人がいる限り、頑張りたいと思っています。この場所を地域の人の居心地のいい場所にしていきたいです」



▲株式会社根本電気取締役：根本 ゆかりさん

仕事の姿勢を教わった一言

彩り豊かなお弁当を作るのだから、さぞかし料理は得意分野かと思いきや、ご本人曰く「決して得意ではないんです」とのこと。

「でも、それだけに常に考え、試行錯誤しなければなりません。それがいい方に出ているのではないのでしょうか」とおっしゃる姿、見習わなければと痛感した言葉です。



ご家族に作っていたお弁当の一例

母の手作り弁当

「子どもの頃に母親に作ってもらった弁当がきつかけというイメージがいいかもしれませんが、実際はあまりにシンプルすぎて学校で同級生に見せるのも恥ずかしかった」

その反動がお弁当をしっかりと作りたい原点になっています。

「仕事朝5時から始まり、夜遅くまでかかります。親として子どもと一緒にいられないことへのうしろめたさがありました。そのために日々のお弁当はしっかりと作って親らしいことをしたかった」

その一方で、本業の電気屋さんにつながる一面もお弁当に反映されているそうです。

「お部屋の飾り付けが好きだったこともあって、お弁当も見た目鮮やかにすることに集中しました」

根本さんによれば、電気と食べ物には共通点があります。それはライフラインに連なるものの一つということ。食べ物や電気を大切にしなければ、子どもたちの将来が危うくなってしまう。そのため根本さんは頑張っています。

展示資料の紹介

今回の展示にあたって、関連資料をいくつか展示しました。その中から一部を紹介します。ご関心がありましたら図書館にお問い合わせください。

『食品ロスはなぜ減らないの？』 J611 コ

小林 富雄/著 岩波書店

『家族みんなのお弁当』 596.4 イ

井田 和子/著 ひかりのくに

『おかあさんのおべんとう〜母弁』 596.4 オ

大平 一枝/著 カナヤ ミユキ/著 主婦と生活社

2階 イベント



ネイチャーゲーム

午前 9 時 30 分～午後 2 時
自然を楽しむネイチャーゲームが盛り
だくさんです(出入り自由)

対象：どなたでも
定員：なし
申込：不要



親子ふれあいミニ運動会

午前 10 時～12 時
親子体操、キッズ体操、あかちゃん
ハイハイレースを行います

申込：事前申込制（有料）
※詳細は狭山台体育館へお問合せください

※イベント内容は変更する可能性があります
※イベント内容の詳細は狭山台体育館・図書館の
ホームページでご確認ください→



スポーツ体験コーナー

午前 12 時 30 分～午後 2 時
ラケットテニスの体験を行います

対象：どなたでも
定員：なし
申込：不要



骨盤ケア体操

午後 2 時～3 時
骨盤周りのインナーマッスルを活性化
するエクササイズです

対象：どなたでも
定員：20 名
申込：不要



謎解きゲーム

午前 9 時 30 分～午後 4 時頃
問題は初級編と上級編の 2 種類です
正解した人には景品をプレゼント！
景品が無くなり次第終了です

対象：どなたでも
申込：不要



縁日

午前 10 時～午後 3 時 20 分
バスケットビンゴ、ストラックアウト、
スーパーボールすくいを楽しめます

対象：どなたでも
定員：なし



野菜販売

午前 10 時～
新鮮野菜の販売を行います
品物が無くなり次第終了です



焼いも販売

午前 10 時～
ほっかほかの焼き芋を販売しています
品物が無くなり次第終了です

秋の
イベント

さやまだい まつり

11/26(日) 9:30-16:00

今年で第 7 回を迎えるさやまだいまつりが 11 月の開催を目指して準備中です。

縁日、体操教室、謎解きゲーム、おはなし会、ビブリオバトルなど、例年のイベントに
加えて、今年は自然を楽しむネイチャーゲームなど、新たな催しも企画されています。

皆さまのご参加をぜひお待ちしております。



狭山台図書館恒例のビブリオバトルでは
1 人 5 分間でおすすめ本を紹介します



縁日ではスーパーボールすくいなど
楽しい催しがたくさんあります



毎年大人気の野菜販売！
旬の美味しい野菜をご用意しています



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



赤ちゃん向けのおはなし会です。
10/11(水)、11/14(火)、12/12(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。
10/15、11/19、12/17(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

ビブリオバトル



おすすめの本を紹介し合い、一番
読みたいと思った本に投票する
ゲームです。
10/22、12/24(日)
午後 3 時～4 時
【対象】小学生～大人
【定員】なし
【料金】無料
【持ち物】おすすめの本 1 冊

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！
10/27(金)～11/29(水)
【対象】小学生以下
【定員】なし
【料金】無料
【申込】不要

地域の史跡めぐり ～地元のことを知ろう～



ガイドを受けながら、東三ツ木・
青柳地区の史跡を巡りましょう。
11/18(土)
午前 9 時～午後 12 時 30 分
【対象】どなたでも
【定員】10 名
【料金】無料
【申込】10/17(火)から

さやまだいまつり



さやまだいまつりのイベント
情報は P6～7 に掲載しています。
そちらも併せてチェックして
みてください。

受付時間：午前 9 時 30 分～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

狭山台体育館の講座情報



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。
10/2・16・30、11/6・20、
12/4・18(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 600 円

はじめてヨガ



ヨガのポーズと呼吸法で美しい
体に！
10/2・16・30、11/6・20、
12/4・18(月)
午後 3 時 10 分～4 時
【対象】高校生以上
【定員】15 名
【料金】1 回 600 円

親子体操教室



親子で楽しめる運動を安全に
楽しく指導します。
10/12・26、11/9・23
12/14(木)
午前 9 時 30 分～10 時 30 分
【対象】1 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 600 円

健康体操



体幹トレーニングを行い、体力の
維持・向上を目指します。
10/5・19、11/2・16・30、
12/7・21(木)
午前 9 時 30 分～10 時 30 分
【対象】高校生以上
【定員】15 名
【料金】1 回 600 円

骨盤ケア体操



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。
10/8・22、11/5、12/10・24(日)
午後 2 時～3 時
【対象】高校生以上
【定員】10 名
【料金】1 回 600 円

さやまだいまつり



さやまだいまつりのイベント
情報は P6～7 に掲載しています。
そちらも併せてチェックして
みてください。

受付時間：講座開始時間 30 分前～開始時まで

申込方法：①ホームページからの事前予約

※こちらの二次元コードから申込を行ってください。 →



②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

ROUND FITNESS

ラウンドフィットネス Vol.1

狭山台体育館 1 階に「ラウンドフィットネス」というトレーニングルームがあるのをご存じでしょうか？
ラウンドフィットネスとは、筋力トレーニングマシンと歩行用ボードを使った有酸素運動を 30 秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングです。ただし、マシンを正しく使用しないと、効果の低下や思わぬ怪我に繋がることも。
狭山台体育館にはどのようなマシンがあるのか、どの部位に効果があるのか、マシン使用時に抑えるべきポイントをご紹介します。



チェストプレス／ロウ

バストアップや二の腕をすっきりさせたい人におすすめ

【使い方】

1. 背中をぴったりとつけて座る
2. グリップを胸の高さで持つ
3. 腕がまっすぐになるまでグリップを押す
4. グリップを引いて戻す

【ポイント】

腕を押し出す際、背中をバックシートから離さないこと！



ニーエクステンション／フレクション

膝から下を動かして太ももの筋肉を鍛えたい人におすすめ

【使い方】

1. 背中をぴったりとつけて座る
2. ロールパッドの間に足首を入れる
3. 足がまっすぐなるよう膝を伸ばす
4. 元の位置まで膝を曲げて戻す

【ポイント】

両足の膝がまっすぐになるまで伸ばすこと！

※初回利用時のみ事前予約が必要となります。

狭山台体育館（04-2958-1201）までお問合せください。

※ご利用時間等の詳細はホームページをご覧ください。

こちらの二次元コードからご確認いただけます。↓



ラウンドフィットネスの持ち物

《必須》

入場料 200 円（税込）、運動できる服装、
室内用シューズ

《推奨》

お飲み物、汗拭きタオル

どくしよのじかん

今回のテーマ「推理」

秋の夜長に小説を読み、時間を忘れて読書を楽しむのも良いですね。しかし、本格的な推理にじっくりと取り組みたい方は、「言語オリンピック」に挑戦してみませんか。

「国際言語オリンピック」を知っていますか。世界中の中高生が言語分析能力を競う大会だそうです。その大会の問題を参考にこの本の問題が作られています。

世界には、約 7000 の言語があるそうです。それらの言語をパズルのように考え、規則を見つけ出します。つまり、文法を考えるのです。問題に使用されている言語を話せなくても大丈夫。文法を考えることも、パズルと思えば気楽に出来ます。初級から上級、難問レベルまでの問題があります。が、どのレベルまで出来るでしょうか。私は難問レベルの問題には、歯が立ちませんでした。

『パズルで解く世界の言語』



国際言語学オリンピック
日本委員会／著
風間 伸次郎／監修
小林 剛士／（ほか）執筆
研究社 807・9パ

問題が解けなくても解答欄の考え方を読んで再度挑戦。問題が解ければ、その言語で会話ができる気分になります。さらに興味をもった言語について調べるのも良いかもしれません。パズルを解くとともに、世界中を旅してみましよう。

読書の秋には推理小説が読みたくなりませんか。目まぐるしく変わる展開に、時間も忘れてついつい夜更かししてしまうことも。今回は、『謎解きはディナーのあとで』などの作品で知られる、東川篤哉さんの本を紹介します。

東川さんが大のプロ野球ファンであることはご存じですか。広島出身なだけあり、第一章の章題は、「カーブレッドよりも真つ赤な嘘」。事件を推理する探偵役もカーブ女子と、球団への愛を感じます。ですが、大谷翔平選手や中村剛也選手など、様々な選手の話が出てくるため、他球団ファンでもとても楽しめる内容になっています。捜査を担当するのは「神宮寺勝男」・「神宮寺つばめ」の親子鷹ならぬ親子燕のコンビ。神宮、つばめとくれば、どこの球団のファンか一目瞭然ですね。

『野球が好きすぎて』



東川 篤哉／著 実業之日本社
913・6ヒ

「さつかりとしたミステリーですが、コミカルでサクッと読めるため、小説を読むのは苦手という方にも読みやすい本です。この本を読んで、プロ野球オフシーズンも野球に浸りませんか。

