

ちやちや

2026年 春号

- P2.3 つながるさやま人
- P4 きょうの健康レシピ
- P5 狭山台ヘルスラゴ
- P6.7 ビブリオバトルチャンプ本大集合
- P8.9 講座情報
- P10 どくしょのじかん
- P11 ちやちや Information

つながる さやま人

掲載企業募集中!

地元企業の隠れたスゴ技を紹介

狭山台図書館では、地元企業のみなさまと連携し、企業の活動やイチオシ商品を市民に紹介するサポートを行っています。ご興味のある方は、狭山台図書館までお問い合わせください。

図書館で商品を展示

来館者に企業の活動や商品を知ってもらう機会をつくれます

市民への発信

ミニコミ紙「ちやちや」で企業の取り組みを紹介します

イベントの開催

講演会やワークショップの開催をお手伝いします

Access



休館日のお知らせ



【狭山台体育館】
4/13(月)・27(月)
5/11(月)・25(月)
6/8(月)・22(月)

【狭山台図書館】
4/6(月)・13(月)・20(月)・27(月)・30(木)
5/6(水)・11(月)・18(月)・25(月)
6/1(月)・2(火)・8(月)・15(月)・22(月)・29(月)・30(火)

狭山台体育館・図書館「ちやちや」2026年春号 vol.19 (季刊発行)

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・図書館の
ホームページはこちら



狭山市 狭山台体育館・図書館

検索

あなたの“似合う”を一緒に探す服屋さん



セレクトショップ「ぱれっと」
詳細は P2.3 に掲載しています。

つながる さやま人

さやまの魅力を知り、地域への愛着や誇りを。
地元企業の隠れたスゴ技を見てみよう！

Vol.15

セレクトショップ「ぱれっと」



頭から足元までトータルコーデが楽しめて、幅広い世代が気軽に立ち寄れるセレクトショップ

つながるさやま人とは

地域の方々に、地元企業の魅力を知っていただく機会を提供することで、地域への愛着や誇りにつながることを目指した活動です。

狭山台図書館での展示や講演会・ワークショップなどの開催をお手伝いし、ご来館者と企業をつなぎます。



「人生の節目となる冠婚葬祭などの服装もご相談ください」とオーナーの渡部さん



これからの売れ筋です！



色鮮やかな商品がたくさん♪

トータルコーディネートで新しい装いを

近年、安価な既製服が人気を集めています。そうした中、セレクトショップ「ぱれっと」では、長く愛用できる品質を大切に商品選びに力を入れています。流行を取り入れながら、頭から足元まで全身コーディネートできる品ぞろえを用意。さらに、明るい色合いを取り入れた装いも提案しています。また、手持ちの服に合わせた着こなしの相談にも対応しています。10年たっても袖を通したくなるような装いと、おしゃれを楽しむきっかけづくりを目指しています。

「ぱれっと」の挑戦

狭山市駅東口にあるセレクトショップ「ぱれっと」。店主の渡部さんは、かつてデザイナーとして活躍していました。その経験を生かし、いろいろなことに挑戦できる場にしたいとの思いから、この店名を名付けたそうです。

【狭山台図書館での展示の様子】

2025年4月～6月に展示が行われました！



今回、狭山台図書館で開催された企業展示への参加も、この取り組みの一つです。お店の立地条件から駅周辺では知られていても狭山台地区にお住まいの方にはまだ十分に知られていないかもしれないとの思いから、展示を決められたそうです。「何かの機会に立ち寄っていただければうれしいです」と渡部さんは話します。

装いで街を笑顔に

狭山市で43年にわたり営業を続けてきた同店。「人と接することが好き」「お客様に楽しんでもらいたい」と話す渡部さんは、毎週変化するディスプレイとともに、街に彩を添えています。現在、手持ちの服を活かす「クローゼット診断フェア」を開催中です。実物または写真をお持ちいただければ、着こなしのアドバイスを受けることができます。この機会に、手持ちの服の新たな魅力を見つけてみてはいかがでしょうか。

セレクトショップ「ぱれっと」
狭山市富士見 1-1-5 飯田ビル TEL 04-2958-6900



きょうの健康レシピ

からだを整える、食のヒント



Vol.1 春キャベツのそぼろ煮

監修：埼玉石心会病院 管理栄養士 大川 清

【材料 (2人分)】

キャベツ：200g、鶏ひき肉：100g、おろし生姜：5g、グリーンピース：10g、油：小さじ2

○合わせ調味料

(水：100ml、酒：大さじ2、砂糖：大さじ1、しょうゆ：大さじ1、みりん：大さじ1、片栗粉：小さじ2)

- 1 キャベツをざく切りにする。芯の部分が太ければ削いでおく。
- 2 水、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉を合わせ、煮汁の合わせ調味料を作る。合わせ調味料の中に片栗粉を最初から加えることで、ダマにならずにとろみが付く。
- 3 中火で熱したフライパンに油をひき、おろし生姜を入れて炒め、香りが出たら鶏ひき肉を加えて中火で炒める。

- 4 鶏肉の色が変わったらキャベツを加えて3分程炒める。
- 5 弱火にしてグリーンピースと合わせ調味料を加え、よく混ぜながら2分程加熱し、とろみが付いてきたら火を止める。器に盛り付けたら出来上がり。

栄養成分

エネルギー…210kcal、たんぱく質…12.8g、食物繊維…2.2g、塩分…1.4g



埼玉石心会病院

〒350-1305
狭山市入間川2丁目37番20号
TEL 04-2953-6611(代表番号)



季節ごとに、地元の病院に「おすすめ料理」のレシピを伺い、ご紹介します♪
今回は「埼玉石心会病院」の管理栄養士さん、春のおすすめ料理です！

狭山台ヘルスラボ

～狭山台図書館 × 尚寿会 × 石心会～

年4回開催予定！
今回は石心会さんによる
大腸がんの講座だよ♪



狭山台体育館・図書館
共通キャラクター ちゃちゃ丸▶

地元の医師に聞く、健康のヒント

大腸がんの予防と治療の講座を開催します！

講座 狭山台ヘルスラボ ～狭山台図書館 × 尚寿会 × 石心会～
もしもに備える大腸がんの話
～予防からダビンチ治療まで、やさしく解説～

【日時】6月11日(木) 午後2時～3時
【対象】どなたでも 【費用】無料 【定員】20名
【場所】狭山台図書館 2階 視聴覚室
【申込】5月16日(土)より狭山台図書館窓口または電話にて受付。



【講師】

埼玉石心会病院 外科副部長
落合 亮二 医師

大腸がんとは

大腸がんは、日本人にとって非常に身近ながんの一つです。特に「S状結腸」や「直腸」といった、便が溜まりやすい出口に近い部位に発生しやすい傾向があります。

原因

大腸がんの発生には、日々の生活習慣が大きく影響しています。運動不足や食生活の乱れ、お酒の飲みすぎ、喫煙などは発症のリスクを高める要因です。一部には遺伝的な原因で起こるものもありますが、まずは毎日の生活リズムを整え、健康的な習慣を心がけることが大切です。

症状

初期の大腸がんは目立った症状がありません。進行すると便が通りにくくなり、便秘や下痢、便が細くなるといった変化が現れます。がんの場所によって症状は異なり、右側の腸では気づきにくい貧血、左側の直腸などでは血便や便通の異常がサインとなります。

治療

大腸がんの治療は、早期なら内視鏡、進んでいる場合は手術や薬物療法、放射線などを組み合わせて行います。最近の手術は、体への負担が少ない腹腔鏡やロボット支援手術(ダビンチ)も普及しています。

参考：メディカルノート

講座の帰りに
ここもチェック！

講座では、予防方法や最先端のダビンチ治療の解説もあります。
是非、この機会にもしもに備えてみませんか？

医療健康情報コーナー

狭山台図書館内の、がんや認知症などの信頼できる情報を閲覧できるコーナーです。料理のレシピも配布しておりますので是非ご利用ください。



推され、語られ、勝ち抜いた 本たち

ビブリオバトル チャンプ本 大集合

人から人へと推され、語られ、その場にいた誰かの心をつかんだ本たち。ここに並ぶのは、この一年間のビブリオバトルで“選ばれた理由”を持つチャンプ本です。

1 これさえ覚えればなんとかな～る！ ビブリオバトルのルール



好きな本を読んで集まる



1人5分間で本を紹介

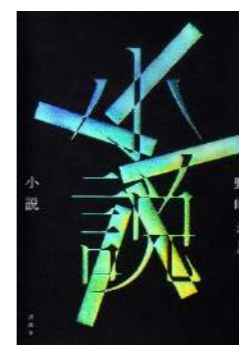


2～3分間議論

皆で投票して
チャンプ本を決める



3 チャンプ本 大集合



『小説』
野崎 まど/著
講談社 (913.6ノ)



『100万回死んだねこ』
福井県立図書館/編著
講談社 (015.2ヒ)



『代表的日本人』
内村 鑑三/著
鈴木 範久/訳
岩波書店 (281.0ウ)



『モノのなまえ事典』
杉村 喜光/文
大崎 メグミ/絵
ポプラ社 (J031ス)



『お探し物は図書室まで』
青山 美智子/著
ポプラ社 (B913.6ア)



『地球の未来のため
僕が決断したこと』
ビル・ゲイツ/著
山田 文/訳
早川書房 (519ゲ)



『古本食堂』
原田 ひ香/著
角川春樹事務所 (B913.6ハ)

2 発表するほどお得！？ ビブリオバトルで ポイ活を始めよう

狭山台図書館のビブリオバトルに参加して、ポイントをためましょう。発表1回につき1ポイント。6ポイントたまると、500円分の図書カードをプレゼントします。



昨年度の6ポイント
達成者は5名でした！
本を語り合う楽しさに、
ささやかなご褒美を。



『ぼく モグラ キツネ 馬』
チャーリー・マッケジー/著
川村 元気/訳
飛鳥新社 (EFマ)



『百冊の時代小説』
寺田 博/著
文藝春秋 (910.2テ)



『昭和台所なつかし図鑑』
小泉 和子/著
平凡社 (383.9コ)



『図書館のゆるゆる
人生質問箱』
北海道斜里町立図書館/著
ワニブックス (159.7ト)

※2025年4月から2026年3月までの狭山台図書館ビブリオバトルで紹介されたチャンプ本です。掲載しているのは狭山市立図書館に所蔵のある本のみです。

2026年度 ビブリオバトルの予定	
4/26(日)	15:00～16:00
5/24(日)	15:00～16:00
6/28(日)	15:00～16:00
7/26(日)	15:00～16:00
8/23(日)	15:00～16:00
<u>9/27(日)</u>	<u>14:30～16:00</u>
10/25(日)	15:00～16:00
11/15(日)	15:00～16:00
12/20(日)	15:00～16:00
1/24(日)	15:00～16:00
2/21(日)	15:00～16:00
3/28(日)	15:00～16:00

9月は入門講座！

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。

- 4/6・20、5/18、
6/1・15・29(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700円
※ネット予約は600円

はじめてヨガ



ヨガのポーズと呼吸法で美しい
体に！

- 4/6・20、5/4・18、
6/1・15・29(月)
- 午後3時10分～4時
- 【対象】高校生以上
- 【定員】15名
- 【料金】1回700円
※ネット予約は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。

- 4/2・9・16・23・30、
5/7・14・21・28、
6/4・11・18・25(木)
- 午前9時30分～10時30分
- 【対象】高校生以上
- 【定員】22名
- 【料金】1回700円
※ネット予約は600円

ちびっこ体操



親子で楽しく元気に体操をしま
しょう！

- 4/4、5/9、6/13(土)
- 午前11時15分～12時15分
- 【対象】1歳から6歳までの幼児
※4歳未満は保護者同伴をお願い
いたします。
- 【定員】20名(先着順)
- 【料金】1回700円
※ネット予約は600円

ジュニア体操



小学生向けの体操教室です。

- 4/4、5/9、6/13(土)
- 午前10時～11時
- 【対象】小学生
- 【定員】15名(先着順)
- 【料金】1回700円
※ネット予約は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。

- 4/12・26、5/10・24、
6/7・21(日)
- 午後1時45分～2時45分
午後2時50分～3時50分
- 【対象】高校生以上
- 【定員】13名
- 【料金】1回700円
※ネット予約は600円

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。

- 4/14、5/12、6/9(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6組
- 【料金】無料

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。

- 4/19、5/17、6/21(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6組
- 【料金】無料

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。

- 4/26、5/24、6/28(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

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(木)～5/31(日)
- 【対象】中学生以下
- 【定員】なし
- 【料金】無料
- 【申込】不要

リサイクルフェア



不要になった本(児童書は除く)、
保存期限切れの雑誌を無料で
差し上げます。

- ※混雑時には、人数制限をさせて
いただく場合があります。
- 5/10(日)
- 午前9時30分～午後5時
- 【対象】どなたでも

狭山台ヘルスラボ 狭山台図書館×尚寿会×石心会



もしもに備える大腸がんのお話。予
防からダビンチ治療まで、やさしく
解説します。

- 6/11(木)
- 午後2時～3時
- 【対象】どなたでも
- 【定員】20名
- 【料金】無料
- 【申込】5/16(土)から

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。開催月前月の1日から予約可能
(例)4月中開催教室の場合3/1から予約可能
※こちらの二次元コードから申込を行ってください。▶▶▶
②体育館窓口へ
問 合 せ：狭山台体育館 TEL 04-2958-1201



受付時間：午前9時30分～午後7時(窓口・電話)
申込方法：図書館窓口・電話
※先着順となりますので、お早めにお申し込みください。
問 合 せ：狭山台図書館 TEL 04-2958-3801

図書館×病院の
新講座がスタートするよ！
狭山台ヘルスラボで
健康を学ぼう。



どくしょのじかん

ちゃちゃ Information

狭山台体育館・図書館 X のフォローお願いします♪

今号の
テーマ

睡眠

環境の変化で疲れがちな季節、夜は自分を労わる時間に。今月は眠りの大切さを知る1冊と、心地よいストレッチの本を揃えました。2冊の本と共に、贅沢な「おやすみタイム」を始めませんか。

皆さんは SNS の登録はされていますか？ 狭山台図書館では4月より新たに X を始めました。

休館日や学習室が利用出来ない日など各種お知らせの他、ミニコミ紙のこぼれ話や狭山台体育館・図書館の共通キャラクターが活躍するコーナーなども発信する予定です。是非、X で最新情報を GET してください!!



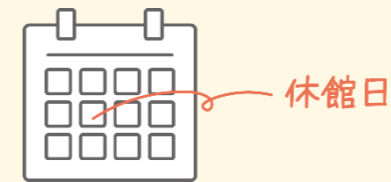
『今さら聞けない睡眠の超基本』

柳沢 正史/監修 朝日新聞出版 (498.3 イ)

一生の3分の1を費やす「睡眠」のこと、どれくらい知っていますか？単なる休息と思われがちですが、実は眠っている間も脳は休まず活動しています。情報の整理や記憶の定着、細胞の修復に免疫力の強化など、心身をメンテナンスする重要な役割を担っているそうです。

本書によれば、睡眠不足は集中力の低下を招くだけでなく、感情のコントロールを難しくすることもあるといます。さらに長期化すれば、心の不調や様々な病気のリスクを高めることにも繋がりがねないそうです。「いつもの寝不足」と片付けず、心と体が出すサインに向き合ってみませんか。一生付き合っていく眠りだからこそ、本書をヒントに基本から見直してみましょう。

休館日のお知らせ



狭山台体育館・図書館の休館日をそれぞれのアカウントで更新します。月初めや休館日の前日に投稿予定ですので、来館前には是非 X を確認してください！

ちゃちゃ丸が行く！



狭山台体育館・図書館の共通キャラクター「ちゃちゃ丸」の日記。お花を見たり、公園に行ったり……。ちゃちゃ丸とお散歩している気分になれるかも!?

『快眠1分マッサージ』

永井 峻/著 自由国民社 (498.3 ナ)

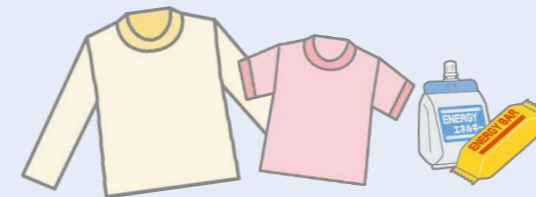
「眠いはずなのに、疲れているはずなのに眠れない」、その原因はもしかしたら「目」にあるかもしれません。

眠いはずなのに、布団に入ってもリラックスできない。そんなお悩みを持つ方に知ってほしいのが「目の凝り」の影響です。目が疲れて神経が昂ると、体が緊張状態になり、睡眠を妨げてしまいます。

本書では、神経の昂ぶりを鎮め、筋肉をほぐす簡単なマッサージを紹介しています。布団の中で手軽にできるものばかりですので、心地よい眠りへの新習慣として、ぜひ手に取ってみてください。



物販の情報



狭山台体育館では、スポーツ用品から飲食物まで様々な商品を取り扱っています。お得なセールもありますよ。

狭山台お仕事図鑑



図書館の仕事は貸出や返却だけじゃないのです！本のカバーかけなどの作業（装備）やお客様の調べもののお手伝い（レファレンス）など様々な仕事を紹介します。