

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。

図書館で商品を表示

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「ちゃちゃ」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



休館日のお知らせ
...



【狭山台体育館】

10/13(火)・26(月)
11/9(月)・24(火)
12/14(月)・28(月)～1/4(月)

【狭山台図書館】

10/5(月)・13(火)・19(月)・26(月)
11/2(月)・4(水)・9(月)・16(月)・24(火)・30(月)
12/1(火)・7(月)・14(月)・21(月)・28(月)～31(木)
※1月以降は休館日が決まり次第お知らせいたします

狭山台体育館・図書館「ちゃちゃ」2026年秋号 vol.21 (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

狭山台体育館・図書館情報誌

ちゃちゃ

2026年 秋号

P2.3	つながるさやま人
P4	きょうの健康レシピ
P5	狭山台ヘルスラボ
P6.7	さやまだいまつり
P8.9	講座情報
P10	どくしょのじかん
P11	ちゃちゃ Information

住まいの相談から広がる、地域とのつながり



「ラパンリフォーム」
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.17 ラパンリフォーム



図書館内に実際の工法が確認できるように作成！屋根から床下まで見ることができました。

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。



入曽駅前にある店舗の様子



リフォーム業者の選び方を解説



雨漏りの状態とどのように修理するか説明

リフォームは最適期に

リフォームを検討する際、周囲から勧められて急いで決めるのではなく、自身が必要性を感じたタイミングで行うことが重要だと中山さんは話します。実際、すぐに工事をしないと住宅の寿命に関わるような急を要するケースは多くありません。

まずは、今のすまいに今後何年暮らすかという将来設計を立てることで、修繕すべき場所も見えてきます。それらのライフプランを踏まえた上で、信頼できる施工業者をじっくり選ぶことが成功への第一歩です。「リフォームしたい」と思った時こそが、最適な開始時期と言えます。

一生のお付き合いを

中山さんが地域密着型（狭山・所沢エリア）のリフォーム会社を始めたのは、コロナ禍の移動制限がきっかけでした。リフォームの相談を受ける際は、顧客の「理想・希望・不安」に耳を傾けることを大切に

しています。また、特にシニア層の検討においては、家族の同意も重要だと言います。大きな金額が動くからこそ、ひとりで判断せず、家族でよく話し合うことが成功の鍵となります。「ご縁をいただいた方と一生のお付き合いをしたい」とリフォーム後、転居・住み替えや相続などの事情で空き家となった住宅を買い取することを視野に入れ、不動産業を始める予定だと話してくださいました。

リフォーム会社の選び方

「屋根が傷んでいますよ」など突然訪問してくる業者について「点検商法ではないか」と不安に感じる方もいます。最近では、「この業者で大丈夫か」と相談されることも増えているそうです。そこで、図書館の講座で取り上げていただきました。

講座では、「リフォーム」「雨漏り」に分け、業者の選び方や調べ方、見積書の見方、実際の事例などを、施工業者の立場から分かりやすく解説していただきました。

【狭山台図書館での展示の様子】

2026年1月～3月に、リフォームの工法についての模型と広報紙「なかちゃん新聞」展示をしました！



ラパンリフォーム・なかちゃん新聞

HP: <https://lapin-reform.com/>

TEL: 04-2907-5022

HPはこちら



きょうの健康レシピ

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「石心会」の管理栄養士さんおすすめの料理です！

からだを整える、食のヒント



Vol.3 和風根菜カレー

監修：石心会 管理栄養士 大川 清

【材料（2人分）】

皮なし鶏むね肉：150g、ごぼう(1cm 斜め切り)：60g、にんじん(乱切り)：100g、しめじ：50g、レンコン(乱切り)：100g、長ネギ(1cm 斜め切り)：100g、サラダ油：大さじ1、にんにく(みじん切り)：1片、カレー粉：10g、だし汁：700ml、みりん：大さじ2、おろし生姜：小さじ2、醤油：大さじ2・1/2、片栗粉：小さじ2、水：大さじ1

1 鶏肉は一口大に切り、半分のカレー粉をよくまぶします。

2 フライパンに油とにんにくを入れ弱火で炒め、香りがたったら鶏肉を入れて炒めます。

3 肉の色が変わったら長ネギを入れて炒め、だし汁とみりんを加えて煮立たせます。

4 根菜ときのこを入れ強火で沸騰させたらアクを取り、弱火で15～20分程、煮込みます。

5 残りのカレー粉、おろし生姜、醤油を加えてひと煮立ちし、水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成です。

栄養成分(1人分)

エネルギー…571kcal、塩分…3.5g、食物繊維…8.4g、脂質…8.6g



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)

HP



LINE



狭山台ヘルスラボ

～狭山台図書館 × 尚寿会 × 石心会～

今回は石心会さんの
大腸がんの講座報告と
次回の講座のお知らせ！



狭山台体育館・図書館

共通キャラクター ちゃちゃ丸▶

講座開催報告

第1回テーマ 大腸がん

6月11日(木)、講座「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～」を開催しました。講師に埼玉石心会病院 外科副部長の落合 亮二 医師をお迎えし、18名の方にご参加いただきました。

大腸がんの予防から最新の治療まで分かりやすくお話しいただき、講座中は大腸がんのリスクについて対話を取り入れるなど、和やかな雰囲気で行進。治療の解説では手術動画が活用され、従来の手術法とロボット支援手術(ダビンチ)の利点や欠点が丁寧に紹介されました。

質疑応答では多数の挙手があり、終了後も個別に講師へ相談する参加者が見られるなど、関心の高さが伺えました。

参加者からは、「すごく勉強になり、安心して病院に行けます」「大腸がん検査を年1回受けようと思いました」「次回の講座も是非参加したいです」といった嬉しいお声をいただきました。

「狭山台ヘルスラボ」はテーマを変えて年4回開催予定です。ぜひ次回の講座にもご参加ください。



▲時折相槌を打ちながら、皆様真剣な様子。



▲埼玉石心会病院 外科副部長 落合亮二 医師。
穏やかな口調で丁寧に説明してくださいました。

不整脈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～
不整脈が原因の脳梗塞ってどういうこと？
～体を守るためにどうするか～

【日時】12月16日(水) 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】11月18日(水)より狭山台図書館窓口または電話にて受付。

講座の帰りに
ここもチェック！

「不整脈がなぜ脳梗塞につながるの？」その仕組みや予防について、
循環器内科医が分かりやすく解説します。

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。



【講師】

埼玉石心会病院 循環器内科診療課長
入江 忠信 医師

さやまだい まつり 2026

スポーツと本と、わくわくいっぱい秋まつり

11月23日 月・祝
9:30～16:00

狭山台体育館・図書館



第10回さやまだいまつりを、11月23日（月・祝）に狭山台体育館・図書館で開催します。

運動会やおはなし会、地元野菜や手作りパンの販売、キッチンカーなど、楽しい企画がいっぱいです！

体育館と図書館をめくりながら、秋の一日を楽しく過ごしませんか？

10:00
▼
14:00 **InBody**
体成分分析装置

筋肉や脂肪の割合を部位別にチェック！
体水分量や骨量など、からだの状態を
詳しく測定します。測定結果はその場で
お渡しします。

対象 | 高校生以上
料金 | 200 円



10:00
▼
14:00 **シセイカルテ**
AI 姿勢分析システム

シセイカルテで姿勢をチェック！
タブレットで撮影した姿勢を AI が
分析し、歪みをわかりやすく可視化。
測定結果はスマホにお送りします。

対象 | どなたでも
料金 | 500 円

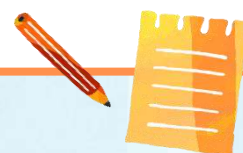


イベント内容の詳細は、
ホームページにて随時更新中です。
ぜひチェックしてみてください。→



9:30
▼
16:00 **クイズラリー**

会場をめぐって動物の
クイズに挑戦！初級と
上級から選んで、全問正
解を目指しましょう。
景品もお楽しみに！



10:00
▼
11:00 **おやぞう・ちびぞう**
運動会

親子で元気に楽しめるミニ運動会！
最後に大型絵本の読み聞かせもあります。

対象 | 1歳6か月～小学1年生の親子
定員 | 20組
料金 | 500 円
申込 | 10/16(金)～ 申込はこちらから▶



10:00
▼
15:00 **ミニゲームイベント**

卓球的当てゲーム・バスケットビンゴ・
わなげに挑戦しましょう！各ゲームで当
てた数に応じて、うれしい景品もゲット
できます。

料金 | 各ゲーム
1人100円



11:00
▼
11:30 **おはなし会**

「おはなしのろうそく」
さんによる特別なおは
なし会。おはなしや絵本
の世界をゆっくり楽し
みませんか？



10:00
▼
15:00 **馬車鉄車掌**
ナベの夜話

狭山市を走っていた、
「入間馬車鉄道」。9つ
のエピソードを通して、
知られざる歴史や当時
の様子を紹介します。



13:00
▼
15:00 **みんなで楽しむ**
ユニバーサル
スポーツ (ボッチャ)

誰でも楽しめるボッチャ
を体験！ボールを投げ
て目標球に近づけるスポ
ーツです。無料で気軽に
参加できます。



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。

- 10/5・19、11/2・16・30、
12/7・21(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！

- 10/5・19、11/2・16・30、
12/7・21(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。

- 10/1・8・15・22・29、
11/5・12・19・26、
12/3・10・17・24(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

ジュニア体操



小学生向けの体操教室です。

- 10/3、11/7・12/5(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

ちびっこ体操



親子で楽しく元気に体操をしまし
よう！

- 10/3、11/7・12/5(土)
- 午前11時15分～12時
- 【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

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。

- 10/11・25、11/8・22、
12/13・27(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

おはなし会



ちびちびぞうクラブ

- 10/14(水)、11/10(火)、12/8(火)
- 【対象】3歳くらいまでの子ども
- ちびぞうクラブ
- 10/18、11/15、12/20(日)
- 【対象】3歳くらいからの子ども
- 午前11時～11時15分
- 【定員】おおむね6組
- 【料金】無料

セルフヘッドケア講座



狭山尚寿会病院から講師をお招き
し、美容医療とセルフヘッドケア
について基礎から学びましょう。

- 10/7(水)
- 午後1時～2時30分
- 【対象】どなたでも
- 【定員】15名
- 【料金】無料
- 【申込】9/26(土)から

ステップアップ 英語教室



「ハロウィン」をテーマに、絵本
やカードゲームを楽しみながら、
英語を学びましょう。

- 10/18(日)
- 午後2時～3時
- 【対象】小学4～6年生
- 【定員】10名
- 【料金】無料
- 【申込】9/18(金)から

芸術の秋！ ちゃちゃ丸クエスト



ちゃちゃ丸のミッションに挑戦し
て、シールを手に入れましょう。
シールを6枚集めるとプレゼント
がもらえます。

- 10/27(火)～11/29(日)
- 【対象】中学生以下
- 【定員】なし
- 【料金】無料

BOOK HUNT ～読書ビンゴ～



大人も参加できる読書週間イベン
トを開催します。ビンゴをクリア
してスタンプを集めましょう。
一列そろえるとプレゼントがもら
えます。

- 10/27(火)～11/29(日)
- 【対象】どなたでも
- 【定員】なし
- 【料金】無料

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入間川地区の
史跡を巡りましょう。

- 11/28(土)
- 午前9時～12時30分
- 【対象】どなたでも
- 【定員】15名
- 【料金】無料
- 【申込】11/1(日)から

ステップアップ 英語教室



「クリスマス」をテーマに、歌や
ゲームを楽しみながら、英語を学
びましょう。

- 12/13(日)
- 午後2時～3時
- 【対象】小学4～6年生
- 【定員】10名
- 【料金】無料
- 【申込】11/17(火)から

狭山台ヘルスラボ 狭山台図書館×尚寿会×石心会



不整脈が脳梗塞を引き起こす仕組
みや、予防のためにできることを
やさしく解説します。

- 12/16(水)
- 午後2時～3時
- 【対象】どなたでも
- 【定員】20名
- 【料金】無料
- 【申込】11/18(水)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
[ここに記入]



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

※先着順ですので、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

10/27～11/29 は
読書週間イベントが
盛りだくさん！
ぜひ、参加してね。



どくしょのじかん

今号の テーマ

認知症

肌寒さを感じる季節、ご自身や大切なご家族のこれからの安心について考えてみませんか？
今月は、認知症への備えや介護のヒントが見つかる、とっておきの2冊をご紹介します。不安
をやわらげ、心強い道しるべとなるひとときをお届けします。



『自分と家族の認知症の介護と手続き』

遠藤 英俊／著 文響社 (493.7 エ)

ご自身の物忘れが増えたり、家族のちょっとした変化に不安を感じたりしていませんか？もしかするとそれは、認知症の初期サインかもしれません。

本書では、介護の方針や希望する場所、お金のこと、訪問・通所といったサービスの選び方など、いざという時に迷いがちなポイントを整理しながら具体的に解説しています。施設の種類や立地の希望、協力者の探し方まで、介護の具体的な計画に役立つヒントが満載。

大切な人とこれからも穏やかに、自分らしく前向きな時間を重ねていくための心強い一冊として、ぜひ手に取ってみてください。

『家族で「軽度の認知症」の進行を少しでも遅らせる本』

内門 大丈／監修 大和出版 (493.7 カ)

認知症の進行を少しでも遅らせたいという願いは、本人やご家族だけでなく、医療や介護に携わるすべての人に共通する切実な思いです。

本書では、良かれと思ってやりがちな接し方を見直し、薬以上に効果的な「人薬」となるコミュニケーションのコツを紹介しています。科学的根拠に基づいた23の関わり方のポイントを通じて、本人の楽しさや快適さを大切にしながら症状の進行を穏やかにするアイデアが満載。

介護をする側も無理をせず、大切な人と笑顔で前向きな時間を重ねていくための心強いヒントが詰まっています。ぜひ手に取ってみてください。



ちゃちゃ Information

新しいキャラクター達の名前が決まりました！

8月1日(土)から8月30日(日)までの期間に募集した、
狭山台体育館・図書館の共通キャラクターの名前が決定！
たくさんのご応募をいただきありがとうございました。

先輩キャラクターの「ちゃちゃ丸」と一緒にかわいがって
あげてくださいね♪

体育館 X



図書館 X



さやまだいまつり クイズラリーのお知らせ

● クイズラリー

今年も初級編の景品はちゃちゃ丸達のオリジナルグッズの予定です。
「ちゃ太郎」と「さーやちゃん」のグッズは初登場なので是非ご参加
ください！

※上級編のプレゼントはキャラクターグッズではありません。

期 間：11月23日（月・祝）午前9時30分から午後4時頃まで

内 容：初級編、上級編の2種類

全問正解でプレゼントを配布

難易度：初級編 … 小学生以下 上級編…主に大人

対 象：どなたでも

参加費：無料

◇ 昨年のプレゼント例(マグネット)

