

IRUMA

広報 いるま

100年後も好きなまち・いるま



特集



「朝ごはん」で元気いっぱい!

〜心も身体も整える、朝ごはんのチカラ〜



6月は
食育月間

市では、心も身体も健康な毎日を送っていただくため、朝ごはんの摂取率UPにつなげるさまざまな取組を行っています。





朝ごはん “食べるメリット” “食べないデメリット”



特集「朝ごはん」で元気いっぱい!

6月は
食育月間

～心も身体も整える、朝ごはんのチカラ～
皆さんは朝ごはんをしっかりと食べていますか？
市では、皆さんに、心も身体も健康な毎日を送っていただくため、朝ごはんの摂取率UPにつなげるさまざまな取組を行っています。

食べるメリット 体内時計をリセット

朝ごはんは、「朝が来た」と身体に知らせる大事な合図です。私たちの身体は、朝光を浴びること、朝食を食べることで体内時計をリセットできます。この合図から約15～16時間後に、眠りを助けるホルモン(メラトニン)が出て、睡眠の質が上がります。朝ごはんは、単なるエネルギー補給ではなく、身体を目覚めさせ、夜の快眠を予約する「スイッチ」なのです。



脳のスイッチをON

朝、頭がぼーっとするのは、脳のエネルギー不足のサインです。朝ごはんをエネルギーを補うことは、集中力や記憶力を高めるための大切な「モーニングチャージ」です。



代謝がUP

食事をすると体温が上がり、内臓が動き始め、基礎代謝が上がります。体温がスムーズに上がることで脳も活性化し、日中のパフォーマンスを最大限に引き出せます。



食べないデメリット 自律神経の乱れや身体の不調

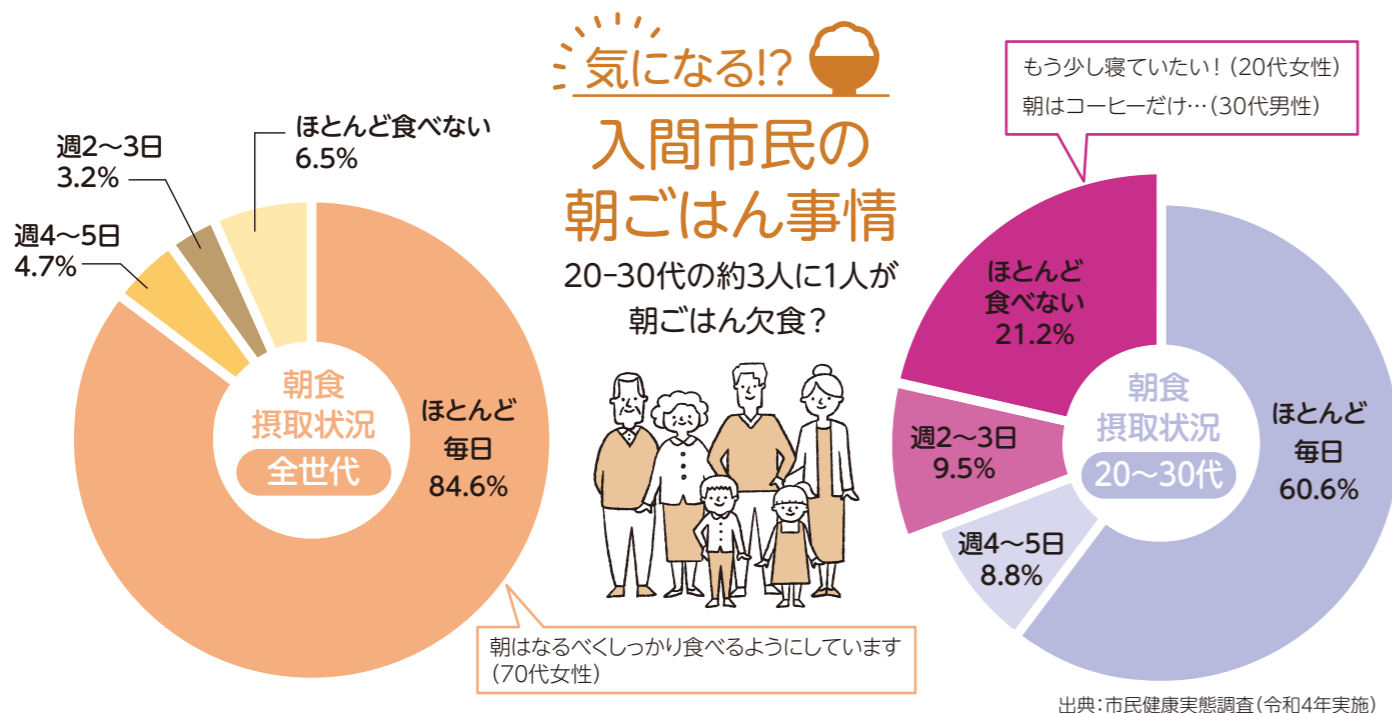
エネルギー不足で集中力の低下



太りやすい体質へ変化



自律神経や排便習慣の乱れ



朝ごはんを食べていますか?

入間市では、特に若い世代(20～30代)で欠食が多いことが分かりました。あなたやご家族は毎日朝ごはんを食べていますか?

簡単なものから朝食作りに挑戦してみましょう

朝ごはんは、1日の生活リズムを整える重要なスイッチとなり、心身の健康の第一歩につながります。それでも、「忙しい朝に準備も大変・・・」と思う方もいらっしゃるかもしれません。まずは簡単な食事から徐々にステップアップしていきましょう。

主食・主菜・副菜がそろっていると理想的!



次のページでは朝ごはんレシピをご紹介します

忙しい朝でも、パッと簡単!

コンテスト 受賞レシピを紹介♪

令和7年度に市が開催した「いるティーと♪食べて健康!レシピコンテスト～パッと簡単♪朝ごはん編～」では、忙しい朝でも15分以内でパッと簡単に作って食べることができる朝ごはんレシピを募集しました。全130の応募の中から市民の投票により選ばれた、簡単でおいしい、工夫満載のレシピ!ぜひ作ってみてください!



金賞 もっちり♡お好み焼き

考案:吉野 珠美 さん(会社員)

- 材料 (1人分)
- 切り餅……………1個 ●チーズ……………適量
 - 千切りキャベツ…ひとつかみ ●ソース・マヨネーズ
 - 卵……………1個 ●青のり・かつお節…適量

作り方
食材がくっつかないアルミホイルに、薄く切ったもちとキャベツをのせ、中央にくぼみを作り、卵をのせる。上にチーズをのせてトースター(200℃程度)で9分焼く。お好みでソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をかけて完成!



朝から食欲そそる!洗い物が少なく楽ちん

やさしい嫌いのお子様にも◎



栄養たっぷり にんじん蒸しパン

考案:飯山 一花 さん(応募時 小学6年生)

- 材料 (1人分)
- にんじん…10g ●油……………大さじ1
 - 砂糖…15g ●小麦粉……………30g
 - 卵……………1個 ●ベーキングパウダー…2g

作り方
にんじんをすりおろしてマグカップ等に入れ、砂糖、卵、油を入れて混ぜる。小麦粉とベーキングパウダーを入れてよく混ぜ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。



休日モーニングにもぴったり



香りさわやか!さやま茶ハンバーガー

考案:末野 純 さん(応募時 小学4年生)

- 材料 (3人分)
- ホットケーキミックス…150g ●牛乳……………100ml
 - 卵……………1個 ●ベーコン……………6枚
 - 狭山茶パウダー……………5g ●卵……………3個

作り方
卵1個と牛乳を混ぜ、そこへ、ホットケーキミックスと狭山茶パウダーを加えて混ぜる。フライパンに油をひき、弱火で生地(6枚分)、ベーコン、卵を焼きハンバーガー風に重ねる。



受賞レシピ活用事業 ～みんなで作って食べよう朝ごはん!～

レシピコンテストの受賞レシピを活用したさまざまなイベントを計画中!
詳細や申込方法は「入間市LINE公式アカウント」で配信します。この機会にぜひご登録をお願いします!



おやこ料理教室

入間市食生活改善推進員協議会が開催する料理教室

- 日 7月25日(出)
- 対 小学生とその保護者 (市内在住・在学)
- 定 先着20名



こども料理教室

入間ガス㈱の「スマイルキッチン」とコラボして料理教室を開催

- 日 8月6日(休)
- 対 小学3～6年生 (市内在住・在学)
- 定 先着16名



計画中! 朝ごはん料理教室、試食品提供 レシピコンテスト受賞レシピを一緒に作ったり(9月頃開催予定)、市開催のイベント等で試食品の提供を予定。

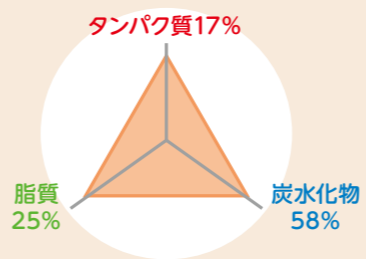


ねばねばオメガ3丼 ←地域保健課管理栄養士オススメ!

- エネルギー505kcal 食塩相当量1.5g
- 材料 (1人分)
- ごはん……………180g ●鮭フレーク……………20g
 - 納豆(付属のタレ)…1パック ●ブロッコリースプラウト…10g
 - めかぶ……………1パック ●亜麻仁油……………小さじ1/2
 - 温泉卵……………1個

作り方
▶ごはんを盛る
▶納豆は付属のタレを使い混ぜる
▶ごはんの上に、混ぜた納豆・めかぶ・鮭フレーク・ブロッコリースプラウト・温泉卵を乗せる。
▶最後に亜麻仁油をかけて完成!

黄金のPFC比率!



◀PFC比率とは??

健康的な食事の元となる3大栄養素の比率のことで
P(Protein):タンパク質【13～20%】
F(Fat):脂質【20～30%】
C(Carbohydrate):炭水化物【50～65%】
 に分れます。【 】の中が目標準の範囲%です。
 「ねばねばオメガ3丼」はきれいな三角形でバランスがいいことがわかりますね!
 ※亜麻仁油がα-リノレン酸(オメガ3脂肪酸)を含みます。



予告「100年残したい!いるまの食遺産」7月から投票開始!

冠婚葬祭の定番料理だった手打ちうどん、お茶摘みのおやつのおつまみ、春祭りの草餅…入間市域で昭和の時代から食されてきた懐かしい郷土食を、市民の皆さまの投票により、「いるまの食遺産」として認定し継承する事業です。「食遺産」は、入間市博物館で秋に開催される「アリュートフェスタ特別展」にてご紹介いたします。詳しくは、広報いるま7月号をご覧ください。



一日の始まりは朝ごはんから

完璧じゃなくても、まずは一口から。レシピコンテストのアイデアや時短テクニックを上手に使う、自分のペースで「モーニングチャージ」を取り入れましょう!市では元気な入間食育推進計画を基にこれからも、さまざまな事業を通じて皆さんの健やかな毎日を応援します。ぜひ市の食育情報も活用ください。

地域保健課(健康福祉センター内) ☎2966-5513



第4次健康いるま21計画



当コンテストは開催にあたり、多くの企業・団体からご協賛いただきました。応募のあった全130件のレシピと協賛企業・団体を市公式ホームページで紹介中! 明日の朝ごはんのレシピを見つけてみてください!



「入間市民憲章」を実践して 私たちのまちをつくりましょう

入間市民憲章

わたしたちは、武蔵野の自然にめぐまれた入間市を愛し、より明るく、豊かな文化のまちをつくるため、ここに市民憲章を定めます。

- 一. 自然を愛し、環境のよいまちをつくりましょう。
- 一. きまりを守り、平和な住みよいまちをつくりましょう。
- 一. 健康で働き、希望にみちたまちをつくりましょう。
- 一. 教養を高め、心豊かなまちをつくりましょう。
- 一. お互いに助けあい、やすらぎのあるまちをつくりましょう。

市民憲章とは

市民憲章は、市の基本構想や総合計画などの理念的前提となるもので、昭和49(1974)年6月1日、市役所新庁舎の落成に合わせて制定されました。

市民憲章の意義

入間市民憲章は「まちづくりのための行動目標」を示しています。

市民と市が一体となり、明るく住みよい入間市をつかっていくための市民生活の目標(夢)で、毎日の生活を営むうえでの合言葉であり、約束ごとでもあります。

市民憲章の推進に貢献している個人(団体)を応援します！

市民憲章の実践活動を積極的にするために、市民憲章の推進に貢献している個人(団体)を市民憲章推進協議会総会で表彰しています。表彰については、地道な活動を続けている市民を広く表彰の対象とするため、毎年9月下旬に市民憲章推進協議会各委員、各区・自治会長の皆さんに推薦をお願いしています。

令和8年度表彰を受けた皆さま



表彰された5個人と4団体をご紹介します。

【社会奉仕活動】

- 岡嶋功子様(豊岡)、
- 小林本一様(東金子)、
- 徳永美代子様(豊岡)、
- 入間市視覚障害者ガイドヘルプの会あいあい様(団体)、
- 西武地区第三区防犯パトロール部様(団体)、
- 藤沢六区防犯パトロール隊様(団体)

【自然保護活動】

- 入間市植物画同好会様(団体)

【青少年の健全育成活動】

- 岡部知子様(西武)、
- 菊地智久様(西武)

問 地域振興課

窓口・電話の受付時間が変わります

市役所等の窓口と電話の受付時間を変更します。皆さまのご理解ご協力をお願い申し上げます。職員の働き方改革推進とともに、業務改善やオンライン化の推進等を通じて、市民サービスの品質と利便性向上に取り組んでまいります。市公式LINEやマイナンバーカードを使ったオンライン申請・証明書コンビニ交付サービスも是非ご活用ください。

内 7月1日(水)から：窓口と電話の受付時間を9時～16時30分に変更 場 入間市役所本庁舎、人権推進課(男女共同参画推進センター) ※各地区センター・健康福祉センター・総合クリーンセンター等の窓口や電話受付時間、図書館・保育施設等の利用時間に変更はありません。 問 企画課



窓口の受付時間変更に関すること



LINEによるオンライン申請に関すること



証明書コンビニ交付サービスに関すること



市民課窓口土曜開庁に関すること
※毎月第2・4土曜日に正午まで開庁

小中学生から「まちの夢」を募集します

「こんなまちになったらいいな」という夢をお寄せください。厳正な審査の上、選ばれた夢の実現を市がお手伝いします。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

対 市内在住、在学の小中学生 ※保護者の同意必須 申 7月7日(火)までに企画課未来共創政策推進室 窓 M W T 問 ir113013@city.iruma.lg.jp



第46回入間万燈まつり市民スタッフ募集

10月24日(土)、25日(日)に開催予定の第46回入間万燈まつりの企画運営に携わっていただける市民スタッフを募集します。

- ◇ 場内放送スタッフ 対 中学生以上の方 内 会場内のアナウンス、司会等
 - ◇ 伝統創作スタッフ 対 高校生以上の方 内 山車の組み立て、御輿等の管理等
 - ◇ 広報・観光スタッフ 対 中学生以上の方 内 当日案内所の運営補助等
 - ◇ 国際交流・佐渡スタッフ 対 中学生以上の方 内 佐渡市訪問団の受け入れ、運営補助等
- 申 6月16日(火)まで(部会によっては随時募集)に入間万燈まつり実行委員会(地域振興課) 問



入間万燈まつりホームページ



申し込み不要のイベントです。参加費等がかかるもののみ、金額を掲載しています。
 日とき(日付) とき(時間) 場ところ 対象 内容 定員 参加費・入場料 問い合わせ

第2・4 土曜開庁 8時30分～12時 取り扱い業務

- ・転入・転出等の住民異動届
- ・戸籍届の受付
- ・住民票の写し、戸籍に関する証明書の交付
- ・印鑑登録、印鑑登録証明書の交付

- ・パスポートの交付(9時～。申請は不可)
- ・マイナンバーカードの交付、おうち受取プランによる申請、電子証明書の更新など



日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
		大相撲春日野部屋 朝稽古公開(自由見学) 大相撲春日野部屋の力士が稽古にやってきます! 日 6月2日(火)～10日(水)(3日(水)をのぞく) ※中止・早期終了の場合あり 場 市民体育館 関 スポーツ推進課				いるばーく 10時～15時 内 冒険遊び場プレーパーク 場 関 青少年活動センター	
			Jアラートを活用した訓練放送 11時頃 関 危機管理課				
7	8	9	10	11	12	13 市役所土曜開庁	
狭山茶の日 10時～15時 場 博物館アリット 内 ワークショップ、お茶大使の狭山茶ぶるまい、茶会など ※[syokoマルシェいるま]同時開催 関 農業振興課 市民清掃デー 8時から 関 総合クリーンセンター					おやこ森遊び 10時～12時 関 末就学児と保護者 内 梅の実ひろい他 金 1家族100円 場 関 青少年活動センター		
14	15	16	17	18	19	20	
第32回わんぱく相撲入間大会(観戦) 8時30分～15時30分 場 市民体育館 関 スポーツ推進課 ※大会への参加申し込みはP13参照 第2日曜日はリサイクルの日 9時～12時 場 リサイクルプラザ 内 ミニフリーマーケット等 関 総合クリーンセンター	健康づくりWEEK!～春～ 血圧・簡易血管年齢測定・専門職による健康相談、健(検)診申し込み、マイナ保険証紐づけ等を市内各地で実施します! 日 15日(月)10時～12時 場 市役所 火 16日(火)10時～12時 場 ベルク入間野田店 水 17日(水)10時～12時 場 金子地区センター 木 18日(木)10時～12時 場 藤沢地区センター 金 19日(金)10時～12時 場 いなげや入間春日町店 関 地域保健課(健康福祉センター内)		フードドライブにご協力を 11時～14時 場 市役所市民ホール 関 フードバンクいるま事務局 ☎090-2123-1323、生活支援課 Jアラートを活用した訓練放送 10時頃 関 危機管理課		ダンボール迷路で遊ぼう! 人気のダンボール迷路を今年も開催。「ミッションをクリアしながら」ゴールを目指そう!災害時に役立つダンボール製品の展示もあります! 日 6月19日(金)～21日(日)10時～16時(最終入場15時30分) 場 関 博物館アリット	天体観望会 ①14時～16時 ②19時30分～21時 対 ②は中学生以下保護者同伴 場 関 児童センター	
21	22	23	24	25	26	27 市役所土曜開庁	
			大人のためのプラネタリウム 11時～11時40分 金 100円 場 関 児童センター ※託児は前日までに電話により予約(条件有)				
28	29	30	今月の納期 納期限 6月30日(火) ◇市県民税・森林環境税(第1期) コンビニでも納付できます 関 収税課 納付方法は こちら				

休日当番病院		入間地区医師会	
とき	内科担当	外科担当	
7日(日)	入間ハート病院 ☎2934-5050	原田病院 ☎2962-1251	
14日(日)	金子病院 ☎2962-2204	豊岡整形外科病院 ☎2962-8256	
21日(日)	小林病院 ☎2934-5121	豊岡第一病院 ☎2964-6311	
28日(日)	西武入間病院 ☎2932-1121	原田病院 ☎2962-1251	
診療時間 9時～12時・13時～17時 ※各病院で診療時間が異なる場合があります			

夜間(内科・小児科)		日	月	火	水	木	金	土
入間市夜間診療所(健康福祉センター内) ☎2966-5515		●	●			●		●
狭山市急患センター ☎2958-8771				●	●		●	
診療時間 19時30分～22時30分								
狭山市急患センター		狭山市医師会・狭山市歯科医師会						
内科、外科、小児科	診療時間 日曜日と祝日・休日の9時～12時							
歯科	診療時間 第1・3・5日曜日と祝日・休日の9時～12時							
狭山市狭山台3-24(狭山市保健センター隣) ☎2958-8771								
※受付は、診療終了時間の30分前まで								

病院に行くか迷ったら
 埼玉県救急電話相談
#7119 (24時間対応)
 回線によりつながらない場合
 ☎048-824-4199

次の電話相談も利用できます
 小児救急電話相談(15歳未満)
 #8000
 ☎048-833-7911

医療機関案内(24時間対応)
 深夜や早朝、休日の急病で診察可能な病院がわからないとき

埼玉県救急医療情報センター
 ☎048-824-4199
 埼玉西部消防局 休日夜間病院案内
 ☎050-1808-8872

救急指定病院(24時間対応)

原田病院	☎2962-1251
豊岡第一病院	☎2964-6311
豊岡整形外科病院	☎2962-8256
西武入間病院	☎2932-1121
小林病院	☎2934-5121

- TEL 施設問い合わせ
- 博物館アリット ☎2934-7711
 - 健康福祉センター ☎2966-5511
 - 文化創造アトリエ・アミーゴ ☎2931-3500
 - 図書館本館 ☎2964-2415
 - 産業文化センター ☎2964-8377
 - 児童センター ☎2963-9611
 - 総合クリーンセンター ☎2934-5546
 - 青少年活動センター ☎2962-1005
 - 市民体育館 ☎2962-1125

あつまれ！いるまぐみ

子どもを対象にしたお知らせを掲載しています。



イベント 参加費等がかかるもののみ、金額を掲載しています。

児童センター

◆はじめてのプラネタリウム～夏～ (未就園児向け)

日 7月3日(金)11時～11時30分 対 未就園児と保護者 定 先着30人 金 100円 申 6月16日(火)から 窓 TEL

◆七夕まつり

日 7月4日(土)13時30分～15時 内 プラネタリウム室で七夕の星空を見たり、笹飾りを作ろう！

◆星座めぐり (ふたご座)

毎月、誕生日の星座にまつわるお話をします。該当誕生星座の方に記念写真を、スタンプラリーでシールを集めた方には景品をプレゼント 日 6月14日(日)15時～15時45分 金 100円(18歳未満50円、幼児無料)

青少年活動センター

◆七宝焼たいけん

日 6月20日(土)12時50分～15時 対 小学3年生～中学生 内 七宝焼のアクセサリづくり 定 先着12人 金 800円 申 6月7日(日)10時～14日(日)17時まで TEL

その他

◆いるま・いご・キッズ参加者募集

囲碁初心者から経験者まで、レベルに応じて囲碁連盟の会員が優しく指導します。

日 毎月第2・4日曜日10時～12時 場 扇町屋地区センター 対 小学生～高校生 定 20人程度 金 テキスト等、必要に応じて実費負担あり 申 6月5日(金)～7月6日(月)に社会教育課 窓 TEL

◆子ども大学さやま・いるま募集

日 7月18日、8月22日、9月5日(全3回いずれも土曜日) 場 東京家政大学(狭山市) 対 市内在住の小学4～6年生 内 ①SDGsを考え、たこちゃんタッチ・缶バッチを作ろう②看護の仕事を学んでみよう!③ごはんを食べるだけじゃない!歯のすごい力を知ろう④読書の秋!心を豊かにする絵本の魅力を知ろう! 定 30人(抽選) 金 2,000円(保険料等) 申 6月15日(月)までに社会教育課 窓 W

◆休日相談会

日 7月11日(土)9時～16時 場 健康福祉センター 対 市内在住でこどもの発育・発達で気になること、心配事の相談を希望する保護者(予約優先) 申 平日9時から児童発達支援センターういず(健康福祉センター内) 窓 TEL ※予約枠に空きがあれば当日まで申込可 ☎ 2968-7785

◆休日開放事業

日 7月11日(土)9時30分～11時30分 場 健康福祉センター 対 市内在住で、心身の発達に気がかりや障がいのある児童と保護者 内 「元気キッズ」プレイルーム内での親子の自由遊び※児童だけの利用不可 定 先着5組 申 7月3日(金)までに児童発達支援センターういず(健康福祉センター内) ※平日9時から 窓 TEL ☎ 2968-7785



掲載の応募は 申込フォーム まで!



お気軽にご利用ください / 市民相談 詳しい日程は市公式ホームページをご確認ください。



相談先がわからない場合は 総合相談支援室 (内線 1311～1315)

お知らせ

パブリックコメントの募集について

案に対する皆さんの意見をお寄せください。

◇工場立地法第4条の2第1項の規定に基づく入間市地域準則条例(案)

公表期間 6月1日(月)～30日(火) 担当課 商工観光課 窓 ir244000@city.iruma.lg.jp

◇次期入間市総合計画・前期基本計画(原案)

◇(仮称)次期入間市まち・ひと・しごと創生総合戦略 公表期間 6月2日(火)～7月2日(休) 担当課 企画課 未来共創政策推進室 窓 ir113013@city.iruma.lg.jp

共通事項 閲覧場所 各担当課、市政情報コーナー、市民活動センター、分館のぞく各地区センター、図書館(本館および西武分館)、健康福祉センター(「工場立地法第4条の2第1項の規定に基づく入間市地域準則条例(案)」はのぞく)、市公式ホームページ 対 市内に在住・在勤または在学の方、市内に事務所または事業所を有する個人・法人・その他の団体、市税の納税義務者、この計画に利害関係のある方 提出方法 公表期間の最終日までに必着で担当課 窓 M FAX TEL FAX 2965-0232 ※提出された意見の概要と、それに対する市の考え方を市公式ホームページで公表予定です。なお、意見に対する個別回答は行いません。

作品募集

◇文芸入間

一般の部 対 市内在住、在勤、在学(大学・専門学校)の方、市内地区センター等で活動している方 内 ①随筆、小説、童話、詩②短歌、俳句、川柳③各1作品

高校生の部 対 市内在住、在学の高校生 内 詩、短歌、俳句、川柳から各1作品

申 6月11日(休)～8月31日(月)に社会教育課 窓 M 窓 ir815000@city.iruma.lg.jp

◇第41回入間市美術展

8月27日(休)～30日(日)に博物館アリットで開催される美術展の作品を募集します。

内 絵画(日本画・洋画)、彫刻 対 市内在住、在学、在勤者(市内公民館サークル等で活動している市外の方を含む) 申 7月6日(月)までに社会教育課、各地区センター(分館のぞく)、博物館アリット 窓 M W TEL 窓 ir815000@city.iruma.lg.jp



◇第19回入間市写真美術展

9月2日(水)～6日(日)に博物館アリットで開催される写真美術展の作品を募集します。

内 単写真、組写真 対 市内在住、在学、在勤者(市内公民館サークル等で活動している市外の方を含む) 申 7月10日(金)までに社会教育課、各地区センター(分館のぞく)、博物館アリット 窓 M W TEL 窓 ir815000@city.iruma.lg.jp



市営住宅入居者募集

申 6月19日(金)(消印有効)までに申込書(都市計画課または分館のぞく各地区センターに用意)を埼玉県住宅供給公社川越支所 TEL ☎ 049-227-6418

暮らしの講座 ～相続セミナー～

相続の基本をファイナンシャルプランナーがわかりやすくお話しします。

日 6月21日(日)14時～15時30分 場 藤沢地区センター 対 成人の方 定 先着20人 申 6月5日(金)9時から図書館藤沢分館 窓 TEL ☎ 2966-8080

介護のお仕事就職・個別相談会 in 所沢会場

入間市・所沢市・狭山市・三芳町の介護施設担当者との個別相談会です。

日 7月8日(水)13時30分～15時30分 場 所沢市民文化センターミュージズ 対 就職希望の方、施設担当者に直接相談されたい方 申 埼玉県介護人材確保総合推進事業事務局(株式会社パソナライフケア) TEL ☎ 0120-121-767 (平日9時～17時) 問 介護保険課

人権啓発講座

同和問題の歴史から現代に至る課題、埼玉県の取組をひも解きます。

日 7月8日(水)14時～15時30分 場 宮寺・二本木地区センター 定 先着30人 申 7月7日(火)までに社会教育課 窓 TEL W FAX FAX 2964-2863



里親入門講座

定 7月25日(土)14時～16時 場 市民活動センター 内 さくっと分かる里親制度、里親・元里子体験談、個別相談 主催 社会福祉法人同仁学院 定 先着50人 申 7月21日(火)までに子ども支援課 W



いるま生涯学習出前講座

学校の授業や生涯学習活動に、市職員を講師として派遣します。

内 「まちづくり・行政」「環境・自然」「健康・福祉」「暮らし・コミュニティ」「教育・文化・スポーツ」に関する講座※各地区センターにメニューを用意。市公式ホームページにも掲載 問 社会教育課



協賛企業を募集します

入間市駅伝競走大会・彩の森クロスカントリー大会の協賛企業を募集します。協賛プラン等詳細についてはQRコードよりご確認ください。申 スポーツ推進課 W



浄化槽の適正な維持管理

浄化槽使用者は、浄化槽法により保守点検(年3回以上)、清掃(年1回以上)、法定検査(年1回)を受けることが義務付けられています。必ず実施してください。問 生活環境課

心身の健康

歯と口腔の健康フェア

日 6月21日(日)10時～12時 場 健康福祉センター

対 市内在住の方 内 ①歯の健康診断②ブラッシング指導(事前に歯磨きをしてからお越しください)③フッ素塗布④口腔がん検診(視診・触診のみ)⑤口臭相談⑥大人・子どもの矯正相談⑦義歯相談、お口の心配ごと相談 問 地域保健課(健康福祉センター内)

ほっこりヨガとにっこり健康体操

日 6月1日～22日の毎週月曜日 場 西武地区体育館 対 成人の方 内 ①ほっこりヨガ(ストレッチを中心とした初級のヨガ)10時15分～11時15分②にっこり健康体操(全身のストレッチや自身の体重を使った筋トレ等)11時30分～12時30分 定 先着25人 金 1回500円 申 武道館 窓 TEL W 2965-5551



こころとからだのセルフケア

とき	ところ
6月24日(水)	健康福祉センター
10月16日(金)	産業文化センター
2月17日(水)	健康福祉センター

※全日とも同じ内容です。
日 いずれも13時30分～15時 内 講話と体験「ストレスのメカニズムを知って対処法を学ぼう!～ストレスの仕組みやストレスに負けない身体づくり・自分の考え方のクセを知ってコミュニケーションを円滑に」 定 各先着20人 申 地域保健課(健康福祉センター内) 窓 TEL 2966-5513

スポーツ活動を続けるための熱中症対策講座

日 6月30日(火)19時～21時 場 産業文化センター 対 スポーツ団体指導者(保護者含む) 内 東京理科大学教授によるスポーツ活動における熱中症対策講座 定 50人(抽選) 申 6月23日(火)までにスポーツ推進課 W



健康長寿歯科健診のお知らせ

後期高齢者医療の被保険者を対象として、健康長寿歯科健診を実施します。

日 7月1日(水)～令和9年1月31日(日) 対 次のいずれ

かに該当する後期高齢者医療の被保険者の方①昭和25年4月2日から昭和26年4月1日までに生まれた方②昭和20年4月2日から昭和21年4月1日までに生まれた方 問 国保医療課、健康長寿歯科健診コールセンター ☎0120-982-865

ひきこもり相談(予約制)

ひきこもりで悩んでいるご本人やご家族を対象に、専門相談員による相談を行います。

日 7月2日・9月3日・11月5日・令和9年1月7日・3月4日の木曜日9時45分～15時45分 場 健康福祉センター 申 地域保健課(健康福祉センター内) TEL ☎2966-5513※保健師・精神保健福祉士が相談内容を伺い、予約を受付

(定期開催)市民体育館の運動教室

リズム体操、エアロビクス、筋トレ・ストレッチ、ヨガ、ピラティス等さまざまな運動教室を開催中!

日 火曜日①13時～14時②14時15分～15時15分、水曜日①9時45分～10時45分②11時～12時、金曜日①9時45分～10時45分②11時～12時③13時～14時 場 市民体育館 対 15才以上(中学生のぞく) 定 15～20人(抽選) 金 1回900円(月払いも可) 申 毎月1～20日17時までに市民体育館 窓 TEL W



催し

自然かんさつ会

日 6月14日(日)9時～12時 場 武蔵野音楽大学正門

前駐車場(中神)集合 内 加治丘陵、武蔵野音楽大学で自然を観察 問 農業振興課

自然環境講座

植物のこを中心に加治丘陵の自然について学びます。

日 6月28日(日)13時30分～15時 場 金子地区センター 対 中学生以上 定 先着20人 申 6月6日(土)9時から図書館金子分館 窓 TEL ☎2936-1811

第32回わんぱく相撲入間大会

日 6月14日(日)8時30分～15時30分 場 市民体育館 申 6月5日(金)までにスポーツ推進課 W



農村環境改善センターのイベント

◇夏バテ知らずの体づくり～薬膳料理と気功～

日 6月16日(火)10時～13時 内 薬膳カレー作りと気功体験 定 12人(抽選) 金 3,000円 申 6月12日(金)17時まで



◇美味しく淹れる 紅茶の基礎講座

日 6月20日(土)13時～15時 内 美味しい紅茶の淹れ方と茶葉・茶器の基本、飲み比べ 定 12人(抽選) 金 1,500円 申 6月14日(日)17時まで



共通事項 場・申 農村環境改善センター 窓 TEL M ☎ 2936-0900 〆 info@iruma-noukai.jp

有料広告欄

ワンコインでピアノを弾いてみませんか？

日 7月7日(火)10時～20時 場 産業文化センター
対 小学生以上(18歳未満は要保護者同意、中学生以下は要保護者同伴) 内 ホールで演奏体験※営利、教室、発表会目的不可 定 各区分先着5人まで
金 1区分30分500円(最大連続2区分まで可、事前支払) 申 6月6日(土)10時から産業文化センター TEL

第24回アミーゴ落語会 立川談幸

日 7月7日(火)14時開演 出演 立川談幸(落語)、江戸家まねき猫 演目 眞景累ヶ淵 豊志賀の死 他
定 先着90人(未就学児入場不可) 金 2,000円 場・申 文化創造アトリエ・アミーゴ窓 TEL

パパママのテニスDAY

日 7月20日(月・祝) ①9時～10時20分②10時30分～11時50分 場 ベアーズテニスクラブ(東藤沢) 対 市内在住、在勤の小学生以下の子どもがいる方※親子で参加する場合、子ども(4歳～小学6年生)とは別コートで体験※3歳以下託児あり 定 各回先着16人 申 6月12日(金)～7月13日(月)にスポーツ推進課 W

市民団体 サークル等 掲示板

催し

◇第49回ふれあい住宅デー～住宅なんでも相談会～
耐震診断、小さなリフォーム、バリアフリー対策から新築まで無料住宅相談、無料包丁研ぎ・まな板削り等地元の建設職人にお任せください。

日 6月21日(日)10時～15時 場 ふじのみや公園、東町地区センター、JAいるま野金子支店、黒須地区センター 問 埼玉土建入間支部 ☎2934-2225

◇入間市囲碁連盟第40回夏季囲碁大会

日 7月5日(日)9時40分～17時 場 藤沢地区センター 内 クラス別4回戦 金 1,500円※高校生以下500円 申 薦林 TEL M ☎2965-2455 申 jumbow@icloud.com

◇ふれあいカメラクラブ写真展

日 7月7日(火)～12日(日)9時30分～16時30分(初日は13時から、最終日は15時まで) 場 博物館アリット 問 北折 ☎2936-4487

会員募集

◇藤の美会 ソフトボール部(スローピッチ)

日 毎週水・日曜日9時～11時 場 藤沢地区体育館グラウンド 対 経験者(女性も活躍中) 金 無料(入会金なし) 問 中村 ☎090-2144-2181

◇四季彩会(水彩画)

日 毎週火曜日9時～12時 場 黒須地区センター 講師 矢萩弘子先生 金 月2,500円(入会金1,000円) 問 馬川 ☎080-1164-9194

◇英会話ラーウ

日 毎月第2・4水曜日13時30分～15時 場 西武分館 対 成人の方 講師 宮下正博先生 金 1回1,000円(入会金なし) 問 森田 ☎2932-3709

◇書道の会 Jr.

日 毎月第1・3土曜日9時30分～11時30分 場 東町地区センター 内 硬筆・毛筆 対 年長～小学6年生 講師 栗山蒼游先生 金 月2,500円(入会金500円) 問 河村 ☎2962-3439

◇加治丘陵遊々クラブ

日 日曜日(月1回) 9時～14時 場 桜山展望台 内 チェーンソーによるヒノキの伐木、ナラ枯れ被害対策、木こり体験 対 18歳以上の方 金 年1,500円(入会金なし) 問 鈴木 ☎090-3548-8874

◇3-Dアート(シャドウボックス)

日 第1～3金曜日9時30分～12時 場 藤沢地区センター 講師 大矢栄子先生 金 月1,500円(入会金なし) 問 朽木 ☎2963-6878

◇合気道明心会

日 毎週水・金曜日19時～20時30分、日曜日13時30分～15時 場 入間市武道館(狭山市武道館の場合もあり) 対 小学生以上 講師 亀井格一先生 金 月3,000円(小中学生は2,000円)(入会金いずれも3,000円) 問 戸澤 申 meishinkaiaikido@yahoo.co.jp

人材募集等

入間市食育推進連絡会委員募集

申 6月18日(休)まで 問 地域保健課

募集の詳細、その他の募集についてはこちら



採用・人材募集



その他の募集

他にもお知らせ 盛りだくさん!



市民体育館



児童センター



図書館



産業文化センター



文化創造アトリエ・アミーゴ



博物館アリット

手話を学ぼう!

手話を使用する人にとって手話は、家庭や学校、職場、地域社会などでコミュニケーションを取るために欠かせない「言語」です。皆さんも手話を学んで、心を通わせてみませんか。



「名前」



左の手のひらを前に向けて、右手の親指を左手のひらに当てます。

動画はこちらから→

問 障害者支援課



有料広告欄

有料広告欄

コラム 未来へのリレー

学習支援から夕飯作りまで。子どもたちが主役の『第3の居場所』

『ゴリラの家族』代表 梅裕晶さん

プロフィール

幼少期より子ども会活動やジュニアリーダーとしての活動を通して、地域ボランティア活動に深く関わる。2022年に学習支援「ゴリラの勉強会」を設立。現在は、本業の傍ら土日を中心に活動。子どもたちが主体となって運営する「ゴリラ祭り」などを通じて、支援を受けた子が次の世代を支える「幸せのサイクル」の実現を目指している。



私たちは扇町屋地区センターを拠点に、中高生の自学習を支える「ゴリラの勉強会」や、皆で夕飯を作り語り合う居場所「ゴリラランド」を運営しています。塾に通えない、家でご飯が食べられない…そんな切実な声に向き合う中で、ここは誰でもフラッと立ち寄れる「第3の居場所」へと育ってきました。

大切にしているのは、3つの柱です。誰でも来られる「温かな居場所」、自分のやりたいことに挑戦ができる「チャレンジの場」、そしてイベント企画や対話を通じて培う「社会に出た時に役立つ学びの提供」です。

その象徴が、子どもたちが企画・予算管理まで行う「ゴリラ祭り」です。今年の脱出ゲーム担当は、予算の使い道でぶつかり合いながらも「お客さんの笑顔のために」と内装を作り込みました。

ポップコーン担当も、失敗を重ねて理想の火加減を見つけ出しました。こうした仲間との試行錯誤こそが、将来の確かな糧になると信じています。

私が何より大切にしているのは、子どもたちの声に耳を傾けることです。大人の理屈ではなく、彼らの「認められたい」という想いを丸ごと受け止め、安心して自分のやりたいことに挑戦できる場でありたい。

私自身、この街の先輩たちに育てられました。自分がしてもらったことを次世代に返し、その子がまた次の子を育てる。この「幸せのサイクル」を回し、誰もが笑って過ごせる街にしていきたい。温かいご飯を用意して待っています。ぜひ一度、遊びに来てください。

インタビュー動画はこちら→



SDGs ~未来のために、いまできること~

出かけよう やってみよう



6月23日~29日は「男女共同参画週間」です。当市では「たがいの個性や多様性を認めあい、誰もが自分らしく輝く入間」を目指し、固定的な性別役割分担意識の解消のため、6月22日(月)~26日(金)の間、市役所1階の展示コーナーにてパネル展を開催します。本展では、女性の「仕事」と「生活」の今を統計から読み解くパネルや、LGBTQの方々が抱える社会課題をわかりやすく「見える化」したパネルなどを展示します。あわせて、昨年度の入間市の事業実績も紹介します。ぜひ展示会場へ足をお運びいただき、パネルを眺めながら、誰もが自分らしく輝ける社会の実現を考えるきっかけにしてみませんか。一人ひとりの多様な個性を力に変えて、誰もが活躍できるまちを共に創りましょう。



問 人権推進課 ☎2964-2536

※LGBTQとは…L(レズビアン)、G(ゲイ)、B(バイセクシュアル)、T(トランスジェンダー)、Q(クエスチョニング:自分の性のあり方を決められない人)の頭文字を並べた性的少数者の総称のひとつ。

IRUMA
広報 いるま

毎月1日発行 発行:入間市 編集:秘書広報課 〒358-8511埼玉県入間市豊岡1丁目16番1号 ☎04-2964-1111 FAX04-2965-0232

人口と世帯数 5月1日現在 人口:142,066人(+216人) 世帯数:69,311世帯(+305世帯) ()は前月比

火事と救急 4月 火災出動:2件 救急出動:665件 搬送人員:568名

外国語版広報いるま



いるま防災メールプラス



X
@_irumacity



LINE
@irumacity



facebook
@city.iruma



入間市民憲章



入間市平和都市宣言

一、お互いに助け合い、やすらぎのあるまちをつくりましょう。

戦争が、繰り返されることのないように、平和の尊さを訴えつづけます。