

2025年
春号

狭山台体育館・図書館

ちやちや

特集

集めてみました。ビブリオバトルチャンプ本



※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

狭山台体育館・図書館
「ちやちや」2025年春号 vol.15 (季刊発行)

休館日/体育館 4/14(月)・4/28(月)
5/12(月)・5/26(月)
6/9(月)・6/23(月)
図書館 4/14(月)・4/28(月)・4/30(水)
5/12(月)・5/26(月)
6/2(月)・6/9(月)・6/23(月)・6/30(月)

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→



2024年度 ビブリオバトル チャンプ本大集合



『優しい死神の飼い方』
知念 実希人 / 著
光文社文庫 (B913.6 チ)

※2024年4月から2025年2月までの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がある本です



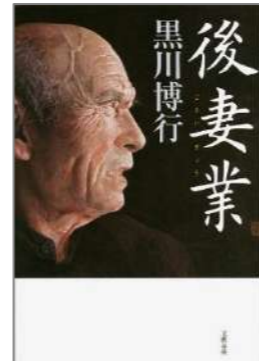
『警察のウラガワ』
倉科 孝靖 / 監修
Gakken (J317 ケ)



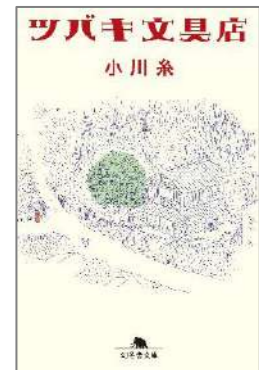
『この作家この10冊 [1]』
本の雑誌編集部 / 編
本の雑誌社 (910.2 コ)



『世界がわかる図鑑1
世界なんでもランキング図鑑』
地球の歩き方 / 監修
Gakken (J290 セ1)



『後妻業』
黒川 博行 / 著
文藝春秋 (913.6 ク)



『ツバキ文具店』
小川 糸 / 著
幻冬舎 (B913.6 オ)



『成瀬は信じた道をいく』
宮島 未奈 / 著
新潮社 (913.6 ミ)



『集英社版 学習漫画
日本の歴史1
日本のはじまり』
岡村 道雄 / 監修
小林 隆 / シナリオ 岩井 溪 / まんが
集英社 (J210 ニ1)



『どんなしごと? 1』
WILL ことども知育研究所 / 構成 / 文
Gakken (J366 ド1)



『女王さまのワードローブ』
ジュリア・ゴールドディング / 文
ケイト・ヒンドレー / 絵
前沢 明枝 / 訳
BL出版 (EE ヒ)



『乱反射』
貫井 徳郎 / 著
朝日新聞出版 (B913.6 マ)



『本を読んだことがない32歳が
はじめて本を読む』
かまど / 著
みくのしん / 著
大和書房 (019.0 カ)



『礼儀作法入門』
山口 唯 / 著
集英社文庫 (B385.9 ヤ1)

5分間で伝えるストーリー。

ビブリオバトルとは、おすすめの本を持ち寄って、1人5分間で紹介するゲームです。最後にみんなで読みたくなった本に投票し、最多票を集めた本が「チャンプ本」となります。本好きな人はぜひご参加ください！

昨年度のビブリオバトルも、多くの
バトラーに参加していただきました。
今回はその中から、見事チャンプ本に
選ばれた本を集めてみました！
暖かくなってきたこの季節、ゆったり
読書を楽しんでみませんか？

チャンプ本 ビブリオバトル 集めてみました。

たまには違うジャンルの
本も読んでみたいな。



つぎはこの本を紹介
してみようかな。



バトルに6回参加して
500円分図書カードを
GETしましょう！！



バトラーとして本を紹介
することに1ポイント
押印します。6ポイント
集めると図書カードを
プレゼント！



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。
4/8、5/13、6/10(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。
4/20、5/18、6/15(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。
4/27、5/25、6/22(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

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。
4/7・21、5/19、
6/2・16・30(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

はじめてヨガ



ヨガのポーズと呼吸法で美しい
体に！
4/7・21、5/5・19、
6/2・16・30(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

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。
4/3・10・17・24、
5/1・8・15・22・29、
6/5・12・19・26(木)
午前 9 時 30 分～10 時 30 分
【対象】高校生以上
【定員】20 名
【料金】1 回 700 円

ちびっこ体操



親子で楽しく元気に体操をしま
しょう！
4/5、5/10、6/7(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でお願い
いたします。
【定員】15 名(先着順)
【料金】1 回 600 円
【申込】開催日の 2 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(水)～6/1(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。
5/18(日)
午前 9 時 30 分～午後 5 時
【対象】どなたでも

はやぶさの仕組みを 学ぼう



小惑星探査機「はやぶさ」について
学びましょう。ペーパークラフトの
ワークショップもあります！
6/8(日)
午後 1 時～2 時 30 分
【対象】小学生以上の子どもと保護者
【定員】10 組
【料金】無料
【申込】5/17(土)から

骨盤ケア体操



骨盤周りのインナーマッスルを
活性化させるエクササイズ。
4/27、5/11・25、6/8・22(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】10 名
※5 月以降は 13 名
【料金】1 回 700 円

生活向上 ゆっくりプログラム



日常席活に必要な筋力(生活
筋力)を向上させます。
4/7(月)
午前 10 時～10 時 30 分
【対象】20 歳以上
【定員】20 名
【料金】1 回 100 円
【申込】開催日の 2 週間前から

【スポーツ教室 料金改定のお知らせ】

2025 年 5 月より一部スポーツ教室料金を改定させて
頂くことになりましたので、ご案内申し上げます。

料 金：600 円→700 円

※ホームページで事前予約をされた方は 600 円

開始時期：2025 年 5 月～(4 月から事前予約可能)

対象教室：身体引締め&ストレッチ・はじめてヨガ・
健康体操・骨盤ケア体操

ぜひ、お得なネット予約をご利用ください。



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 Tel.04-2958-3801

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 Tel.04-2958-1201

サルコペニア予防

サルコペニアの予防には適切な栄養摂取と運動習慣が効果的です。特にレジスタンス運動（筋力トレーニング）が有効と考えられていて、日常生活での基本的な動作能力の改善や転倒防止といった効果も期待されています。今回はゆっくりトレーニングを8カウント（4カウント始動 - 4カウント戻す）10回で挑戦してみましょう。

サルコペニアって
何だろう？



サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことを指します。主な要因は加齢ですが、活動不足や疾患、栄養不良が危険因子です。

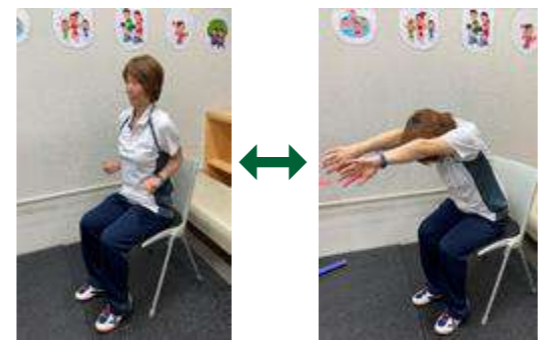
放っておくと
歩行困難になる可能性も！

サルコペニアになると抗重力筋の低下が起こるため、立ち上がりや歩行がだんだん億劫になります。放置すると歩行困難にもなってしまうことから、高齢者の活動能力の低下の大きな原因となっています。



ゆっくりトレーニング1

舟漕ぎ



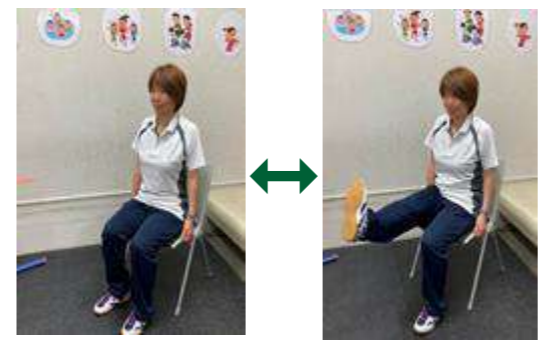
1. イスに座り、肩甲骨を寄せるように肘を引いて胸を張る。
2. 背中を丸めながら両腕を前に伸ばす。

部位	効果	注意点
----	----	-----

- | | | |
|---------------|-------------------------|--|
| ●背中
●肩甲骨周辺 | ●首、肩、背中凝り解消
●背中の引き締め | ●背骨を動かす意識
●手はしっかり握る・開く
繰り返しながら行う |
|---------------|-------------------------|--|

ゆっくりトレーニング2

膝伸ばし



1. イスに深く座り、ゆっくり膝を伸ばす。
2. 太ももの筋肉を意識して足首（つま先）を手前に曲げた後、足を下ろす。

部位	効果	注意点
----	----	-----

- | | | |
|-------------|-----------------------|----------------------------|
| ●太もも
●すね | ●太もも筋力アップ
●膝の安定性改善 | ●つま先を真上に向けて
●痛みのない範囲で行う |
|-------------|-----------------------|----------------------------|

どくしよのじかん

今回のテーマ「経済」

昨年、新紙幣になり「お金」について考えた方も多いのではないだろうか。この本は3人の中学生の物語を通じて、お金について学んでいくものです。

中学2年生の福澤正一・神宮寺令司・狩屋舞は、屋上で一億円を発見するも偽札ではないかとの疑問が。令司や舞は拾ったお金はいらないと言います。

そこに現れた宇宙人の社会学者バルミン。歴史上の人物で、近代日本経済の父とも呼ばれる渋沢栄一まで登場し「お金」について学ぶこと。

お金と信用・銀行・株式と税金・商売と仕事・投資・景気と金利について、渋沢栄一の好きな言葉である

『夢七訓』
夢なき者は理想なし
理想なき者は信念なし
信念なき者は計画なし

『お金と僕らの物語』



佐々木 裕平／著
木平 木綿／構成
Gakken
J 330 社

計画なき者は実行なし
実行なき者は成果なし
成果なき者は幸福なし
ゆえに幸福を求むる者は
夢なかるべからず

をヒントに中学生3人が理解を深めていきます。
この本を読んで「お金」について今一度考えてみませんか？

春になり、待ちに待ったプロ野球が開幕！球場までは行かなくとも、テレビやインターネット等で見られる方は多いのではないだろうか。今回は、野球を経済の面から学べる本を紹介します。

球場には、会社名や商品名など様々な広告が掲出されており、目に入りますよね。球場に広告を出すには、一体どれくらいの費用がかかるのか知っていますか。掲出箇所や期間などによって、値段はまちまちだそうです。甲子園球場の場合、小さな内野3階八ツチや内野スイート席の上部は年間500万円ですが、注目が集まるメインビジョンになると年間2500万円もかかるそうです。宣伝効果は絶大ですが、簡単には手が出せない金額ですね……。

野球観戦の楽しみの1つといえば、球場グルメ。どの球団にも選手自身がプロデュースしたグルメ

『野球の経済学』



小林 至／監修
新星出版社
783.7 7ヤ

があり、応援する気持ちで購入しがちですよね。ですが、その売上のうち、選手の懐に入るのは5〜10%だそうです。弁当1つの値段は概ね1000円〜2000円程。プロデューサーしている選手は活躍している人気選手で、年俸が高額であること考慮すると、微々たるものといえるかもしれません。

アメリカメジャーリーグの場合も紹介されており、日本とアメリカの違いもよく分かります。野球観戦前には是非読んでみてください。

