素敵な生き方　見つけませんか

エンジョイ狭山

人生一〇〇年時代
健やかに楽しく生きる

レッツトライ フレイル予防！
いきいき「百歳体操」

なかま・つながり・えがお
地域参加でつながる仲間　子ども食堂＆青空サロンマップ

めざすは健康100歳だ！ ウォーキングマップ

2020年3月
創刊号

エンジョイ狭山

入間川七夕まつり

さやま大茶会

お茶の花

3 人生100年時代
いつまでも　健やかで楽しく過ごしたい

4 目指せ健康長寿　鍵はフレイルの予防

5 レッツトライ1　フレイル予防　食編
知っておいて役立つフレイル予防情報

6 レッツトライ2　筋力アップでフレイル予防

7 レッツトライ3　仲間で運動　フレイル予防

8 なかま・つながり・えがお

9 地域参加・地域貢献・明日の元気　ボランティアの皆さんと一緒に

10 フレイル対策「いきいき百歳体操」

11 訪問記　まちの拠りどころ「地域交流スペースさやま」

12 さやま子ども食堂＆青空サロン　マップ

14 さやま子ども食堂　“シャローム食堂”“にこにこ食堂”
おしゃべりカフェ「ココベリー」　ママもほっとひと息「なないろ」

15 自分の体は自分で守ろう　特定健康診査・後期高齢者健康診査

16 主食・主菜・副菜をそろえましょう

17 さあ、楽しく歩いて100歳まで元気でいよう！

18 変化に富んだ景色を満喫できる路　入間川遊歩道

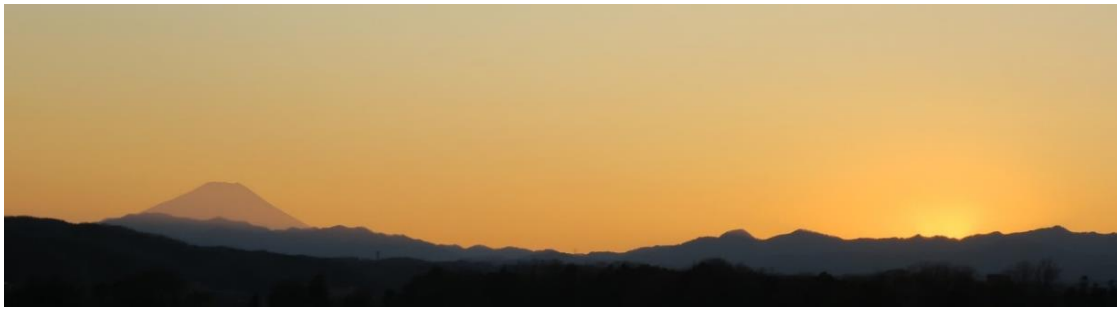
19 歩いて探そう花観察　智光山公園で散策を

20 狭山茶畑と自然の温もりの中を歩こう　爽やかな入曽駅西側

21 品質自慢のさといも畑と　広がりを楽しむ堀兼

22 歩いて・探して・体験して！　いきいき稲荷山

23 目指すは健康100歳だ！　ウォーキングマップ


富士山と夕暮れ
令和２年元日
撮影場所　上広瀬

表紙　義高を偲ぶイベント

1184年、僅か12歳で入間川の地にて命を落とした少年武将（源義高）の供養と、狭山市内外の子どもたちの健康と成長を祈念し、5月初旬「義高の鯉のぼり」と「義高ウォーク」を行います。　撮影：永井　修二

人生一〇〇年時代

いつまでも　健やかで楽しく過ごしたい

❊フレイルって知っていますか
❊食から予防
❊運動から頑張って

鍵はフレイルの予防　目指せ 健康長寿

フレイルとは加齢に伴なう心身の虚弱のことです。健康な時よりも弱っているけど、介護は必要ない段階です。

フレイルは、

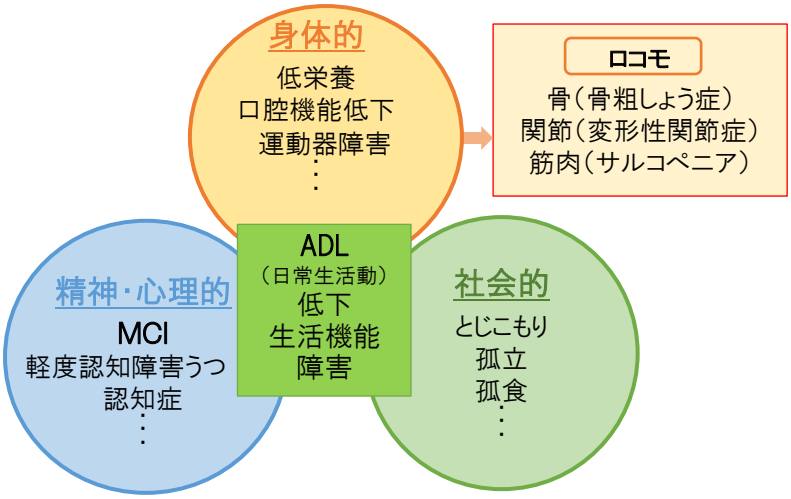
① 筋力の低下など身体的要素

② 認知症やうつなど精神的・心理的要素

③ 独居や経済的困窮などの社会的要素

で構成されています。

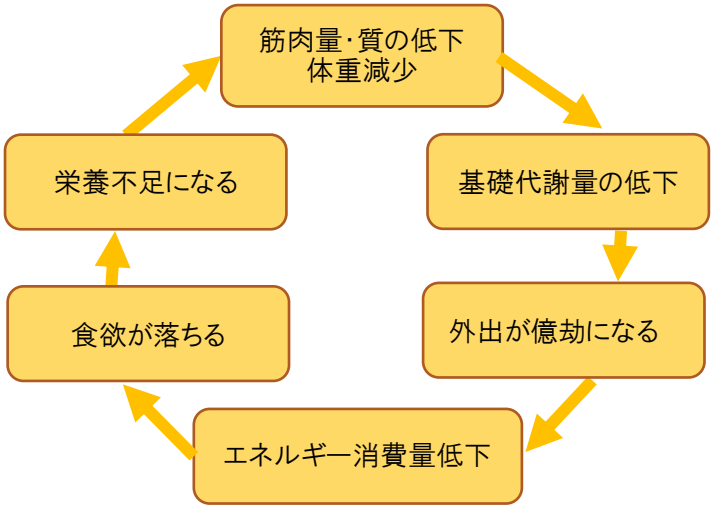
フレイルの進行を予防するためには、これらの3つの側面から総合的にみて対応する必要があります。



出典：鈴木隆雄　『介護予防とフレイルアンチ・エイジング医学』

フレイル・サイクルに陥らない

加齢に伴う悪循環をフレイル・サイクルと呼び、転倒や骨折あるいは慢性疾患の悪化から要介護状態になる可能性があります。



源義高を偲んで、嵐山までウォークの準備体操

入間川新富士見橋河川敷で集団ヨガ

レッツ トライ

あなたのフレイル度をチェックしてみましょう！

番号	質問内容	はい	いいえ
1	半年間で2～3キロ以上体重減少		
2	前より歩く速さが遅くなった		
3	運動を週1回以上している		
4	5分前のことを思い出せる		
5	ここ2週間訳もなく疲れた感じ		

問1・2・5「はい」1点　問3・4「いいえ」1点

合計3点以上フレイル　1～2点プレフレイル　0点健常

狭山市の高齢化の現状

全国高齢化比率（65歳以上）27.7%
→狭山市29.2%

全国要支援・要介護者調整済認定率18.0%
→狭山市15.9%

＊高齢になるにつれて社会との関りは減少する傾向にあります。80歳～84歳で34%が外出は週一回未満となっています。また、65歳以上の4割の方が誰かと食事する機会が週一回未満、孤食化の傾向にあります。

（資料　狭山市長寿安心課）

レッツトライ 1

フレイル予防　食編

高齢者は、新陳代謝が低下し、消費カロリーが減少しますが、フレイルサイクルにならないためにも、しっかり食べましょう。特に肉食はフレイル予防に最適です。粗食は間違いです。大切なことはバランスの良い食事がいいという考え。10項目の食品群から毎日7種類を目標に食べましょう。

また、高齢者にとって、コンビニ食品はタンパク質が豊富なのでお勧めです。ほかに、、ちょっとした工夫で多くの食品群を食べることができます。例えばお茶に豆乳やヨーグルトを、サラダにシーチキンなど、「ちょい足し」します。

次に、美味しく食事をするためには、歯科疾患の予防と口腔機能の維持が大切です。それと、食事は一人よりも仲間と食べると会話で食が進みます。

入間川河川敷中央公園の桜。桜祭りが行われる桜の名所。お花見に多くの人々が訪れます。

狭山稲荷山公園のバーベキュー場。手ぶらでバーベキューができます。

知っておいて役立つフレイル予防情報

●ちょい足しレシピ

意外な組み合わせで、出汁に牛乳など乳製品をちょい足しする「乳和食」が注目されています。減塩、うま味とこくが増します。

- お浸し＋ちくわ、豆腐、ごま油、カニ蒲鉾
- 味噌汁・スープ＋牛乳、卵、厚揚げ、炒め野菜
- ごはん＋卵、バター醤油、鰹節、シラス、きな粉

●8029・・・

80歳になっても肉(29)を食べましょう。

●10の食品群

知っておきたい語呂合わせ。「さあにぎやかにいただく」。1日の目標は7種類です。

さ	かな	魚
あ	ぶら	油を使った料理
に	く	肉
ぎ	ゅうにゅう	牛乳
や	さい	野菜
か	いそう	海藻
い	も	芋
た	まご	卵
だ	いず	大豆、大豆製品
く	だもの	果物

＊＊＊ フレイル予防に簡単レシピ ＊＊＊

鍋料理は肉、魚、野菜など何でも入れて栄養満点。

ご飯＋豆腐＋ネギの丼物。醤油かけていただきます。

レタス＋釜揚げシラス＋ごま油＋塩を混ぜただけのサラダ。

（資料　読売新聞）

筋力アップで　フレイル予防

レッツトライ２

運動による改善

●椅子体操で、筋力やバランス感覚を鍛えましょう。

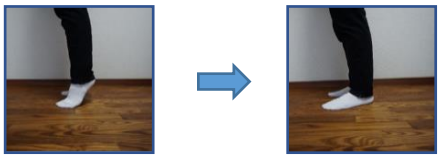
●無理をせずできる範囲で、毎日続けましょう。継続は力なり。

●運動に加え、少し息が弾むくらいのウォーキングをしましょう。

●日常生活の中で、坂道、階段を上がり下りする習慣をつけます。

フレイル予防に効果的な運動

①



① 踵を上げて、10秒間静止した後、ゆっくり元に戻す。

②

② 息をはきながら椅子からゆっくり立ち上がり、１度呼吸した後ゆっくり椅子に腰かける。

③

③ 太腿を４秒かけて上げ、２秒保持。４秒かけて元の状態に戻す。左右交互に行う。

※各項目とも 10 セット繰り返す

監督のつぶやき

シニアソフトボールチーム
ｓ・Ｔさん

最近私のチームは、
試合でのイージーミスが多くなりました。

例えば

●大きく高く上がったフライを取り損なう

●走者のいる状況で、打球を捕球した内野手が、どこに投げるか迷う

●塁上にいる走者が、アウトカウントを間違えて走ったり、走らなかったり

原因

６０歳から始めたメンバーも今は７０歳過ぎ。プレーや運動能力も年齢とともに衰えている。

対策

●最後までボールから目を放すなと練習時からうるさく言っている

●ベンチから常に大声で状況を知らせ、小学生みたいに該当野手、走者に復唱させる

筋力、機敏性、判断力の現状維持を目標にチーム員に叱咤激励している。

まさしくフレイル予防の第一線である。

高齢者の車両事故が問題になっている。だからこそチームの目標の機敏性判断力を減退させてはならない。

仲間で運動　フレイル予防

仲間と一緒の行動で

体力維持、気分転換、運動の継続、チームワークができます。

歩く、走る、投げる、打つ、守ることで

筋力の低下、活動量低下、反射神経低下を防ぎます。

活動　狭山市狭山台
構成　59歳以上の者
現在　43名　平均年齢72.6歳
活動　週2回の練習と年間20試合の大会等参加、その他仲間での旅行、ゴルフ等を実施している。

チームのモットー

楽しく、　仲良く
仲間を大事に
健康に気を付けて
1日でも長くプレーを

創立　平成26年度さやま市民大学「まちづくり担い手養成学科」修了生7名にて結成。健康寿命を延ばすことを目的としている。
内容　筋力を程よく鍛える体操、脳トレ体操、レクレーションダンス等を実施している。
活動　「出前サロン」として高齢者の集うサロン、公民館、老人ホームに出向いて実地指導。

仲間のモットー

筋力の衰えを防ぎ今日の元気を明日に
つなごう!!　元気なまち狭山

創立　平成15年3月
構成　SSCC、さやま市民大学修了生
会員　男性42名　女性42名
活動　月1回、電車、バス、貸し切りバス等を利用し実施している。
昨年実施した主な事業
奥日光刈込湖･切込湖ハイク
西湖･青木ヶ原樹海ハイク
国営ひたち海浜公園ウォーク
日光東照宮散策

クラブのモットー

安全に　楽しく　和やかに

なかまつながりえがお

写真は「笹井団地自治会館前縁側」でのおしゃべり
写真提供：まちの縁側推進ＰＪ水富（遠藤）

「買い物や散歩の途中に、ちょっとひと休みする場所が欲しい」
「そこで誰かとおしゃべりができたらいいな」

そんな要望に応えて、水富地区では17カ所にベンチが設置され、
「縁側でまちづくり」がスタートしました。
このベンチはすべて水富地区の人々の手作りです。

地域参加 ＝ 地域貢献 ＝ 明日の元気

ボランティアの皆さんと一緒に

狭山に住んで、これからもずっと住んで、地域に溶け込んで、地域に貢献して、みんなで一緒に明日の元気を見つけ出しましょう。一歩踏み出すときに、そこにいつもボランティアの皆さんの助けがあります。いろいろな場所で手を貸してくれます。その中の一つに、地域で「仲間づくり・健康づくり」の手助けをして18年目の「青空の会」が主催する「青空サロン」があります。市内17カ所で開催されています。今回は「広瀬神社　青空サロン」の様子を、「宮地自治会館」からお届けします。

青空サロン ＝ 仲間づくり 健康づくり ＝

【準備運動】
岡野リーダーのユーモアあふれるリードに、皆さんの体と心がほぐれます

【ゲーム】テニスボールが弾んでカゴから跳び出すんです

【脳トレ】
ジャンケンで“脳トレ”途中、水分補給をしながらみっちり1時間半、皆さんの笑顔がはじけます

【レクリエーションダンス】
「バラが咲いた」の歌に合わせて、ステップ

元気な仲間、見つけた ›› グランドゴルフ

冬木立 ホール目指して 大歓声

二月初旬、智光山公園にある「老人福祉センター宝荘」のグランドゴルフ場には、元気な声が飛び交っていました。結成15年を迎える「コスモス」クラブの面々です。最高齢は94歳。林の中で体を動かすことが何よりの楽しみとのことです。

「宝荘」までは送迎バスがあります。

カワセミ

智光山公園の「瓢箪池」には、時折り「カワセミ」が飛んできます。運が良ければ遭遇するかもしれません。

フレイル対策

いきいき　百歳体操

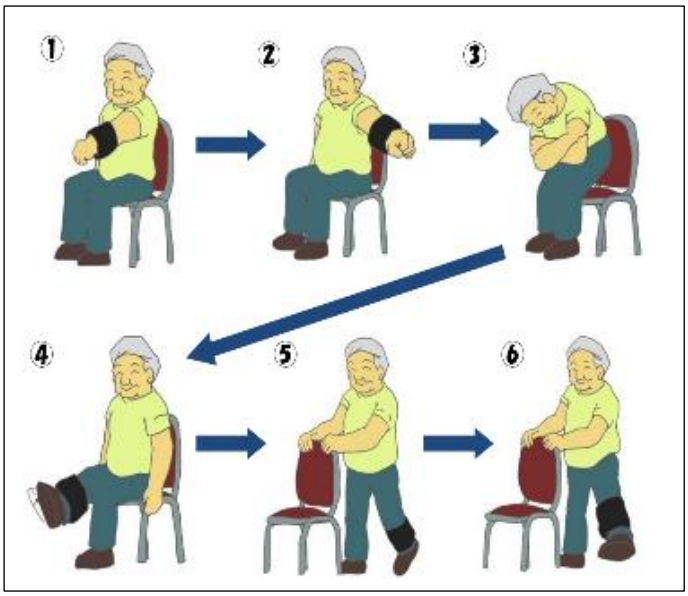
狭山市の対策

フレイル対策に効果のある運動として「百歳体操」を推奨し、平成29年から体操を普及啓発するサポーター養成講座を開催しています。受講生を中心に市内各地での自主グループ作りが進み、現在市内各地に27のグループがあります。参加者の平均年齢は78歳、最高99歳の方が参加されています。

週1回、仲間と楽しみながら、体力に応じた筋力トレーニングを行うことで、日常生活に必要な体力の維持・増進を図ることができます。

来年度からは理学療法士による定期的な体力測定の他、栄養士と歯科衛生士が1年ごとにミニ講座を行い、食や歯のフレイル対策も進めていく計画です。

狭山市役所　長寿安心課　　田邊玲子さん



自主グループ いきいき百歳体操 あおぞら

1年ほど前から、富士見で介護施設を借りて週に1回、体力に合わせたおもりを付けて、椅子に座ったり、背もたれにつかまったりしながら、6種類の筋力トレーニングを行っています。定員は20人で、平均年齢は80歳ほどです。

参加の皆さんは、ものを持ったり立ち上がったりする時の体力が向上し、歩くのが楽になったと感じておられます。

代表　内田貴夫さん

訪問記

“まちの拠りどころ”

「地域交流スペース　さやま」

狭山市富士見2丁目にある「地域交流スペースさやま」。この建物の中には「コモンズカフェ」、半日だけの「えみあすデイサービス」と、そこに通所する人たちが利用できるジムが入っています。また、「身体障害者、要介護の人を対象とした移送サービス」を運営する「なごみテラシマ」、別棟には「さやま保育園ふじみ」があります。小さい子どもたちの歓声や散歩の姿が利用者のみなさんをなごませます。

「コモンズカフェ」は、狭山市の料理自慢の人たちが週1回（月4回）日替わりでアットホームな手料理を提供しています。

水曜日のランチメニューは「定食」「スープカレー」「キツネうどん」で、それぞれにちょっとしたデザートも付いています。ランチ600円に100円プラスでコーヒーが飲め、おかわりもできます。「定食」を食べましたが、一口食べるとホッとするような和食のやさしい味でした。常連さんや女性グループなどで、いつも賑わっています。

土曜日は、「三丁目の茶の間」。誰でも立ち寄ることができる“お楽しみスペース”として開放されています。悩みごとの相談などもあるようで、集まった人たちに聞いてもらうと気が晴れるということです。

採れたて野菜の販売所も週3回出店。また不定期ですが、月1回、「コモンズカフェライブ」が開催されています。

駐車場の中に大きな桜の木があり、春には道路向こうの株式会社コーセーの桜と共に見事に咲きます。

↑［水曜日］の定食
ご飯、味噌汁、焼き魚、煮物、サラダ、漬物など家庭的な料理

↓［月曜日］のキーマカレー

←［火曜日］のそば
地元産そば粉を使った本格手打ちそば

百歳体操体験

金曜日に行われている「百歳体操」を体験しました

金曜日は10時からテーブルを片付けて、「百歳体操なごみ」が開かれます。リーダーは、介護予防ボランティアの寺島さんと梅沢さんです。参加者は12名でした。

◎大きな声でカウント
1つの動作をゆっくりと、1･2･3･4･5･6･7･8の声に合わせて行います。（これが結構キツイ）

◎おもりを片方の手首に巻いて、椅子に座ったまま、上、横の動作。
もう一方の手に付け替え同じ動作。

◎おもりを片方の足に巻き替え、立って椅子につかまり、横、前後に動かす動作。
もう一方の足に付け替え、同じ動作。

ここの会場は昨年9月から始まったとのことです。

《 参加者の感想 》

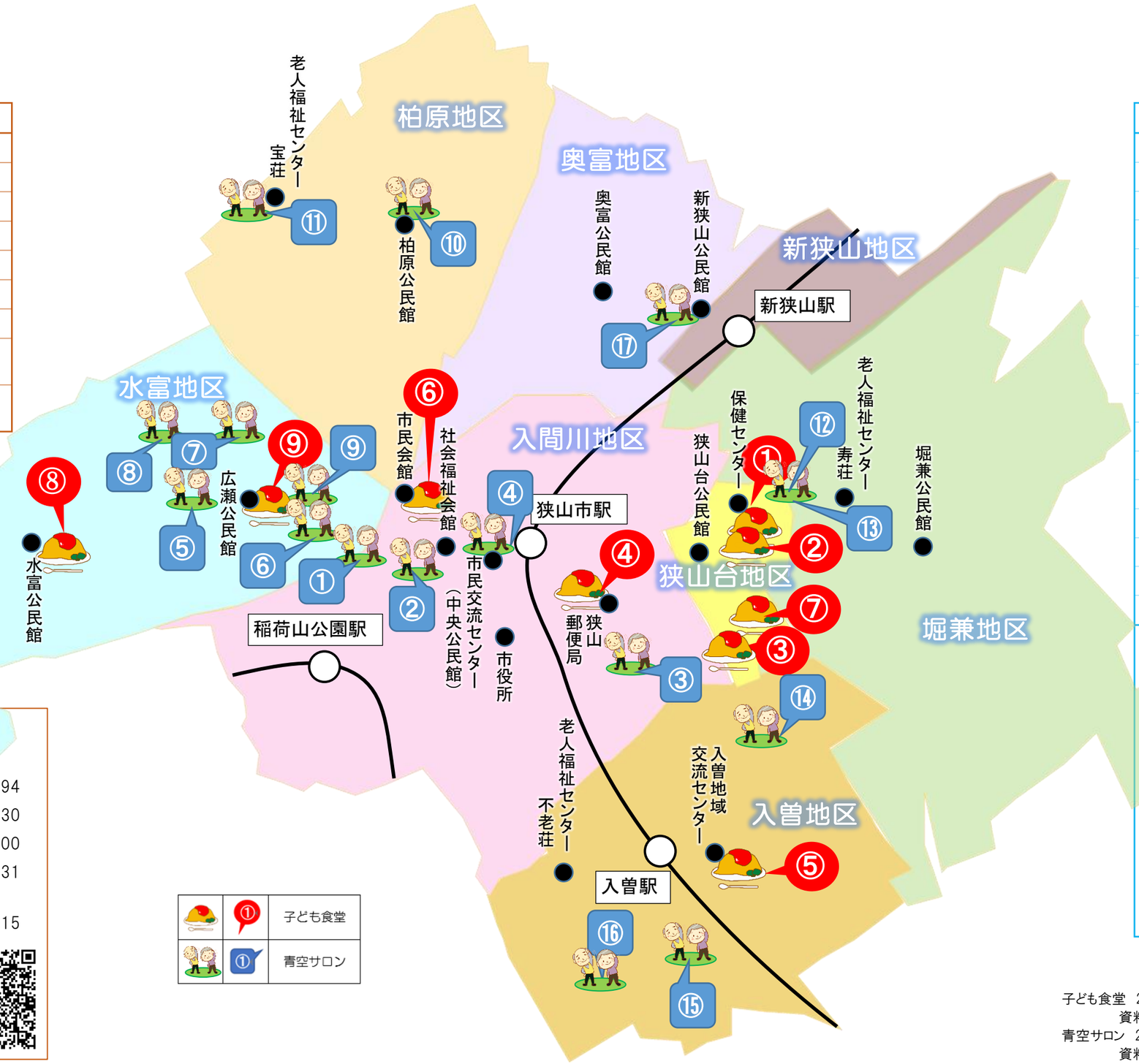
♪ 肩こりが治った
♪ 耳鳴りがしなくなった
♪ 片足立ちのタイムが増えた
♪ 腕の回りが良くなった

同じ動作を10回ずつ、約1時間の体操でしたが、「確かに筋肉が付くな」と実感しました。

さやま子ども食堂＆青空サロン　マップ

さやま子ども食堂

番号	食堂名
❶	夢はうす食堂
❷	夢ダイニング
❸	ひまわり食堂
❹	みんなの食堂さといも
❺	にこにこ食堂
❻	オリーブ食堂
❼	シャローム食堂
❽	WAKU(ワク)☆DOKI(ドキ) はっぴー　　（水富公民館）
❾	WAKU(ワク)☆DOKI(ドキ) はっぴー　　（広瀬公民館）



※お問い合わせは

狭山市社会福祉協議会
☎ 04-2954-0294

水富公民館　☎ 04-2954-4730

広瀬公民館　☎ 04-2953-6500

柏原公民館　☎ 04-2954-4731

入曽地域交流センター
☎ 04-2957-6615

詳細は社会福祉協議会のホームページをご覧ください。

狭山市　子ども食堂　検索

右記 QR コードからもご覧になれます。

青空サロン

番号	開催場所
❶	鵜ノ木運動公園
❷	入間川第 10 子供広場公園
❸	富士見 2 丁目 2 号児童遊園地
❹	中央公民館
❺	広瀬神社
❻	8 区自治会館
❼	日生第 4 公園
❽	広瀬台虹の橋公園
❾	広瀬公民館
❿	柏原公民館
⓫	老人福祉センター「宝荘」
⓬	元気プラザ（狭山台サロン）
⓭	元気プラザ（元気サロン）
⓮	水押集会所
⓯	若葉台児童交通公園
⓰	武蔵自治会館駐車場
⓱	新狭山公民館

※お問い合わせは

狭山市長寿安心課
☎ 04-2953-1111

中央公民館　☎ 04-2952-2230

老人福祉センター「宝荘」
☎ 04-2952-7777

元気プラザ　☎ 04-2968-6885

新狭山公民館　☎ 04-2953-9034

広瀬公民館　☎ 04-2953-6500

水富公民館　☎ 04-2954-4730

子ども食堂　2020 年 3 月現在
資料提供：社会福祉法人　狭山市社会福祉協議会
青空サロン　2019 年 11 月現在
資料提供：狭山市長寿安心課・青空の会

さやま子ども食堂

… 人がつながる
地域の居場所 …

- 「子ども食堂」とは、家庭でもない、学校（保育園・幼稚園）でもない、子どもにとって身近な地域にある第３の居場所です。
- 「子ども食堂」には明確な定義がなく、それぞれの運営団体の志によって、多様な形で実施されています。
- 利用できる対象者も、それぞれの団体によってさまざまです。子どもからお年寄りまで、自由に参加できる食堂もあれば、事前に利用する子どもの登録が必要な食堂もあります。
- きちんとした食事をとることが期待でき、食生活の改善（栄養バランス、欠食や孤食の解消）が期待されています。
  また、多くの人との交流をとおして、子どもの学びや成長につながります。 関わる人が子どもたちを大切に思い、地域で子供たちを見守る・育てる場になります。

資料提供：狭山市社会福祉協議会「さやま子ども食堂」

【シャローム食堂】 音楽家夫妻が家を改造して安全な食材にこだわった小さなレストランを開業しました。第２金曜日17時30分～19時30分は子ども食堂を開き、子どもは無料、大人は300円。狭山台南にあります。

【にこにこ食堂】 入曽地域交流センターで第3土曜日に開催されます。多いときには100人以上の親子が参加しており、スタッフは18歳～86歳の方で30人ほどいます。ボランティアの皆さんは、いつも笑顔で楽しくやっています。時間は11時30分～13時30分。参加自由で、子どもは無料、大人は参加費200円です。

問合せ先　小井沼　電話090-9951-5811

おしゃべりカフェ

コミュニティカフェ
ココベリー

新狭山ハイツ
集会所第2会議室
第1・第3木曜日
10時～16時

「ココベリー」はどなたでも利用できる明るい憩いの場になっています。訪問した日のカフェご飯は、「野菜たっぷりの小アジの南蛮漬け」でした。バランスの良い食事を皆さん美味しそうに召し上がっていました。ここでも高齢社会が悩みの種ですが、一人になっても、必ず誰か支えてくれるという意気込みが聞こえてくるようなエリアでした。

ママもほっとひと息

子育て支援
なないろ

さやま市民大学で新しい子育て教育を学んだ修了生が、乳幼児を育てる若いお母さんたちを応援しています。第2、第4木曜日、元気プラザ3階で参加費100円のカフェを開いています。妊婦さんや、1歳半までの子どもの親なら、どなたでも参加できます。

自分の体は自分で守ろう

毎年１回の健康診査を受けていますか？

健康寿命を延ばすためには、自分で体の管理をすることが必要です。狭山市保健センターでは、市民の健康を守るためにさまざまな事業が行われています。毎年4月には「すこやかさやま健康カレンダー」が配布されます。各種予防接種、親と子の教室・相談・訪問の案内、乳幼児健康診査、成人健診、健康相談・各種教室、休日・夜間の緊急医療の案内などが掲載されています。手元に置いて、困ったことがあったら相談しましょう。

狭山市保健センター　電話　04-2959-5811

【 特定健康診査 】

国民健康保険に加入している**40歳～74歳まで**の人は、市役所から受診の通知がきます。

市の保健センターや指定医療機関で受診できます。

＜特定健康診査及び特定保健指導の実施状況＞

【平成30年度】

特定健康診査			特定保健指導		
対象者	受診者	受診率	対象者	受診者	受診率
30,415人	11,473人	37.7%	1,371人	233人	17.0%

◎健診結果を活かして生活習慣を見直そう

＜健診結果の確認＞

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高い人は、運動や食生活の改善をサポートする「特定保健指導」が受けられます。特定保健指導の対象となる方には、後日保健センターから「特定保健指導利用券」が送付されます。ぜひ、利用しましょう。

特定保健指導には、「にこにこランチ（120分1コース）、「シェイプアップ体操（90分1コース）」、「健康はなまる講座（半日2日間コース）、「一般健康相談（相談は60分）、減量個別相談（相談は60分程度）などがあります。なお、健診結果によって参加できる講座・相談が異なります。

資料提供：狭山市保健センター

【 後期高齢者健康診査 】

75歳以上の人には、市役所から「後期高齢者健康診査」の案内が届きます。生活習慣病等の早期発見、生活習慣の改善などを目的とした健康診査で、市内の指定医療機関での受診になります。

保険年金課・後期高齢者医療担当　電話 04-2953-1111

＜後期高齢者健康診査の受診状況＞

【平成30年度】

対象者	受診者	受診率
19,673人	8,732人	44.4%

※ 埼玉県の平均受診率は33.7%で、50%超えは、4市のみ。 かかりつけの医療機関で受診している人が多いことが考えられます。

◎健診結果を活かして生活習慣を見直そう

保健指導は受診した医療機関になります。「埼玉石心会病院」では、月に数回「みんなの健康塾」の講座を開催しています。現在、講座の様子は狭山ケーブルテレビで放送されています。

資料提供：保険年金課・後期高齢者担当

主食・主菜・副菜をそろえましょう

健康づくりは　バランスの取れた食事から

主菜料理 が毎食1品

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理

●1人分の目安量●

魚	魚 ： あじ1尾またはタラ1切れ程度
肉	肉 ： 生姜焼き用肉2枚程度
卵	卵 ： 鶏卵Mサイズ1個
大豆	大豆： 納豆1パックまたは 木綿豆腐 100g 程度

その他

牛乳・乳製品、果物が1日1回くらい

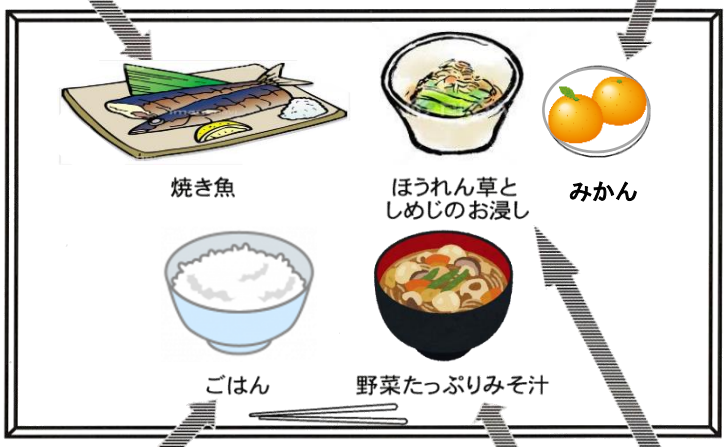
★嗜好品（アルコール、菓子など）、飲み物、少量しか食べないものの分類もその他になります。体と相談しながら摂りましょう。

●乳製品の適量●（1日当たり）

牛乳 180cc または ﾖｰｸﾞﾙﾄ 180g または ﾁｰｽﾞ 30g

●果物の適量●（1日当たり）

みかん中２個ぐらいの量



主食料理 が毎食1品

ごはん、パン、麺などの穀物を主な材料にした料理

●ごはん最低量（100g）相当の他の主食●

ごはん 100g と同じエネルギーの他の主食	食パン 6枚切り1枚（60g）
	ゆでうどん 2/3 玉（160g）
	乾麺（うどん、そば、ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰなど） 40g
	中華麺（蒸し） 80g

副菜料理 が毎食1～3品

野菜、いも、海藻、きのこ、こんにゃくなどを主な材料（70g 以上）にした料理

★野菜たっぷりの汁物は野菜扱いとなります

●野菜の目標量●（1日当たり）

350g 以上（いもは除く）食べましょう。
350g とは、おおよそ両手のひら山盛り1杯になる量です。
野菜の 1/3 以上は緑黄色野菜を摂るようにしましょう。

資料提供：
狭山市保健センター

1日に2食以上
主食・主菜・副菜をそろえた食事をすると
栄養バランスがよくなります

≪検査結果が気になったら≫

資料提供：狭山市保健センター

◎増やそう野菜　あと1皿、野菜料理を増やそう

具だくさんの味噌汁にする、弁当に野菜のおかずを1品加える、カップスープに野菜を加える、野菜サラダをプラスする。

◎減らそう食塩　上手に減塩

塩分（ナトリウム）の摂りすぎは高血圧を招きます。個人差がありますが、高血圧のある人は1日あたり1gの減塩をすると収縮期血圧が1mmHgほど下がることが分かっています。まずは食塩を1g減らすことから始めましょう。

さあ、楽しく歩いて一〇〇歳まで元気でいよう！

狭山市を貫流する入間川や霊峰富士の絶景を仰ぎながらの散歩。何とも贅沢で、何ものにも代えがたい自由な時間。

澄み切った空の下、爽やかな空気の中の散歩。心地よい疲れにベンチで一息入れる。「ああ～気持ちがいい」と思わず背筋をいっぱいに伸ばす……。このひと時が何ともいえない。

ここでは、入間川遊歩道、智光山公園の林、堀兼の畑、茶畑広がる入曽、稲荷山公園と自然豊かな場所を紹介しましょう。少し歩くだけで四季の変化を感じ、充実した時間を楽しむことができます。心身ともにリフレッシュしては如何ですか。目指すは健康一〇〇歳だ！

変化に富んだ景色を満喫できる路

入間川遊歩道

狭山市を貫通して流れる川。秩父山地妻坂峠付近に源を発し、総延長は65キロ。自然豊かな上流部は名栗川と呼ばれ川越で荒川に合流します。

入間川周辺の遊歩道は両岸とも舗装され、歩きやすい環境が整っています。右岸の遊歩道外側には小さくて細長い土手があり、川越の先まで続いています。春は土筆やタンポポが咲き、秋は曼殊沙華や野菊が所どころで顔を出し楽しませてくれます。頬に自然の風を感じ、ゆっくり、のんびり土手を歩くのはとても楽しく、魅力的です。トンボやバッタが飛び交い、雑木林や藪の中からは小鳥のさえずりが聞こえ、懐かしい昔を思い出させてくれます。

川越狭山自転車道路（昭代橋付近）

広い芝生に東屋やベンチが置かれ子ども連れの人やお年寄りに人気のある河川敷です。

柏原小学校の卒業生が制作した壁画でどれもが素晴らしい出来栄え、両脇に6作品が描かれています。

カレー専門店

地域活動支援センター「あいろこいろ」は、散策帰りに最適な店。家庭的で落ち着いた雰囲気の店内、勿論味も最高です。

定休日：毎週土曜、日曜
営業時間：11:00～14:00
電話番号：04-2953-2250
住所：狭山市新狭山 2-9-11

東屋風の休憩所

河川敷（広瀬付近）に設置されているモダンな休み所、喉を潤したり、お弁当を食べたり、一息入れるには最高の設備。この広場に2か所設けられています。

知っていましたか！こんな所に小さな池

柏原付近にある「老人池」。柏原の池とも言うらしい。
近隣釣り師の憩いの場である。居ついた猫が4、5匹いて、釣り師の心を癒してくれる。休日には子供や孫をつれてクチボソやオイカワ、タナゴ等の小物釣りを楽しむ家族もいるそうだ。無料で利用できるわりには綺麗な釣り場で、安心して楽しめる場所でもある。
ただ、トイレがないので注意が必要。徒歩10分位で川越・狭山線の遊歩道脇トイレを利用できる。

オゾンの中で深呼吸

雑木林の中では、江戸時代の木曽路を歩いているような錯覚に陥ります。

脇道に入ると「木枯し紋次郎」と出会えそうな気になります。

歩いて探そう花観察

智光山公園で散策を

智光山公園は狭山市の北に位置し、広さは東京ドーム十一個分の都市型公園です。都市型公園には珍しく、コナラ・アカマツ・スギ等の雑木林と、あじさい園・桜の園・バラ園・菖蒲園等があり、四季折々の草花が同居する草花観察の聖地です。

バラ園

公園内には子供動物園、総合体育館、釣り堀、テニスコート、キャンプ場、チビッコ広場等々、盛りだくさんの施設があります。

芝生広場を中心に広がるあじさい園、大花壇、バラ園には四季折々の草花が咲き誇ります。バラ園には「プリンセス・ミチコ」という名のバラがあります。探してみましょう。

桜の園

あじさい園

花菖蒲園

暖かくなったら出かけよう

（上）ひょうたん池畔の桜の見頃は3月下旬から4月上旬です。

（中）ひょうたん池畔のあじさい園は6月上旬が見頃です。

（右）6月に開催される「花菖蒲祭り」では2,000株余りの色とりどりの花菖蒲が圧巻です。

空の広さと木々の緑で清々しさを満喫

南小学校前の農道の両側に広がる茶畑。畑の向こうには富士山や秩父連山が望め、思わずスキップしたくなる風景！
航空ショーの曲技もこの通り大空に映える。

狭山茶畑と自然の温もりの中を歩こう

爽やかな入曽駅西側

西口を出るとすぐに茶畑がお出迎えです。新茶の季節は、茶摘みの光景を多く目にし、沿道の製茶工場からは新茶ならではの香りがして、思わず足を止めてしまうでしょう。
夏は観光ぶどう園で、ぶどう狩りや味見、買い物が楽しめます。
昔からのおやつの定番「焼きだんご」は、南小学校への入り口、水野の森里山近くにあり、香ばしいしょうゆの香りに誘われます。
のどかな「茶畑の風景」、不老川の治水対策として整備された「入曽多目的広場」、雑木林の中の「水野の森里山」。歩くたびに季節の移ろいを感じ、心も足も軽くなることでしょう。

木漏れ日の中でひと休み

水野の森里山は、四季をたっぷり感じさせてくれる木々や花、鳥や虫の声。
ロッジではミニコンサートが開かれたりもします。里山は地域の人たちが手入れをして大切に守っています。

春は公園での花見
秋は航空自衛隊の航空ショーが楽しめる一等地

入曽多目的広場には、野球場・テニスコート・遊具が設置された公園、北側にはスケートボード等専用の狭山・入曽パークもある。そのすぐ先は航空自衛隊入間基地。頭上を離着陸で通過する自衛隊機の大きさに驚くかも。

最近は観光農業の動きもあり、いちご狩り、ブルーベリーつみの農園も家族連れに人気。

堀兼の畑

昔からこの地域は水を得るのに大変苦労し、井戸を掘るにも難儀をしたと伝えられています。そこから「堀かねる」の地名が生まれました。
江戸時代に開拓された短冊形農地が今も続きます。一戸の敷地は36x880ｍの超長方形。
堀兼の中央を流れる不老川。冬には瀬が枯れ、川は歳をとりません。

品質自慢のさといも畑と
広がりを楽しむ堀兼

日本の基幹作物の稲が作れず、それを逆手に、地域の特性を生かし、畑作に取り組んでいる堀兼地区。南にヤマ(平地林)をおき、長い短冊状の畑地、その北を屋敷林と農家で挟んだ細長い地形です。この繰り返しが東西に連なり地域を形成しています。はてしない広がり。この遥かに続く空間をゆっくり感じてみようではありませんか。

売上日本一は誰の口へ？

堀兼の自慢は「さといも」。作付面積では宮崎、千葉にかなわない埼玉ですが、売上額は78億円で全国一。そのうちの37%がJAいるま野、堀兼産です。品質が良く市場の人気が高いため、残念ですが地元にはなかなか出回りません。どうしても大口扱いの築地、大田市場に流れていきます。

移動方法３つ ： 自力で歩く/ペダルをこぐ/バスに身を任せる。

- 青い空のもと履きなれた靴で歩くと土のにおいや作物のかおりを感じられる。
- 自転車のペダルをこいで風を切るのもよい。効率的かつ自由度がある。
- ローカルバス「茶の花号」もある。便は少ないが揺れに身を任せて窓外を眺めるのもいい。出発は新狭山駅南口か入曽駅東口。「あぐれっしゅ元気村」下車が便利。各一日2便。

「ごぼう」から「さといも」へ

かつては「入間ごぼう」の産地として名を馳せた堀兼ですが、連作障害のためこれに代わる作物として登場したのが「さといも」です。ポンプによる地下水の利用が今日の成功を生んでいます。随所にある「散水に注意」の看板はそのためです。

取材：2020年1月　いるま野農業協同組合
　　第三営農販売センター　課長　奥冨亨さん
写真：2020年1月撮影

市営稲荷山公園と花々

見晴台からは西方向に雲取山、北方向には赤城山や男体山など、素晴らしい眺望が開けています。北斜面緑地では3月は自生カタクリの群生、4月はサクラ、5月はヤマツツジの群生、7月には日本固有種の自生ヤマユリの群生が開花し、稲荷山を訪れた人々の目を楽しませてくれます。

入間川

広瀬橋周辺ではカモメの群れが時々観られ、水辺には「青い宝石」と呼ばれる鮮やかな水色の小鳥カワセミが小魚を捕獲する姿が観られます。

稲荷山周辺ではオオタカ・アカゲラ・アオゲラなど、たくさんの野鳥が見られます。

歩いて・探して・体験して！
いきいき稲荷山

稲荷山地域は入間川沿いの台地上にあり、二つの公園を中心に、自然豊かで風光明媚な地域として、多くの市民に親しまれています。

県営狭山稲荷山公園

園内には、約300本のソメイヨシノやヤエザクラの並木があり、アカマツ・コナラ・クヌギなどの樹木も多くあります。広大な芝生広場や、足に優しく起伏に飛んだ1.2kmのウォーキング・ジョギングコースが設けられ、健康作りや憩いの場として、年間を通じて多くの市民に利用されています。

また、起伏に富んだ地形を利用して、健康維持・増進のために、全身を使った「有酸素運動」のノルディックウォーキングが毎日のように楽しまれています。

狭山市立博物館

古代から現代までの狭山の歴史と風土がテーマに展示され、入間川で発掘されたアケボノゾウの骨格標本も展示されています。

芝生広場を眺めながら一息

サピオ稲荷山

温水プールを中心とする「市民の健康づくりとふれあいの場」を提供する市営の健康増進施設です。

汗を流してリフレッシュ
プール・トレーニングルーム

目指すは健康１００歳だ！

ウォーキングマップ

入間川遊歩道

散策路が多く飽きることのない遊歩道

稲荷山公園

サクラ･ツツジ･ヤマユリ、広場等魅力一杯の大きな公園

入曽地区散策

のどかな茶畑と自然の温もりを感じる地域

堀兼地区散策

歴史に想いを寄せながら散策できる広いエリアが特徴

智光山公園

野鳥や草花の宝庫、狭山市民一押しの公園

（Google maps）

狭山茶ポスター展

味は狭山で とどめさす

素敵な生き方見つけませんか 「エンジョイ狭山」　発行日 ： 2020年3月14日　創刊号　発行 ： さやま市民大学　地域活動をする人のための情報発信講座
編集長 ： 高井謙　デザイン ： 吉久裕子　指導講師 ： 澤野久美子
編集委員 ： 大黒美耶　小杉義信　鈴木陽兒　寺尾允和　落合信子　佐藤日出夫　田中壽雄　福田朝男　鎌田好子　髙橋茂夫　常世田幸久　吉川浩彦
＊本誌記事は2019年12月から2020年1月に取材した情報に基づくものです。