

体力アップと認知症予防！ プールでいきいき健康体操教室

日 10月18日～12月13日の毎週金曜午後0時45分～2時45分（11月29日除く／全8回）
場 スイミングクラブルネサンス新所沢（新所沢駅から徒歩10分）
対 要支援・要介護認定を受けていない市内在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方
定 抽選25人
内 筋力アップ体操、認知症予防の講話
申 9月19日（木）までに同施設☎2994・2・63600に電話（土・日曜、祝日除く午前10時～午後6時）
問 高齢者支援課☎29998・91200

予防からサポーター活動まで！ 認知症予防教室

日 10月9日（水）・23日（水）・30日（水）午後2時～3時30分（全3回）
場 ごとと福祉の未来館
定 申し込み先着50人
内 講義、実践（脳トレ運動など）、グループワーク
持 飲み物、筆記用具、タオル
◎ 動きやすい服装でお越しください。



70以上の親子で楽しむ運動あそび

日 9月21日（土）午前9時30分～11時
場 ごとと福祉の未来館
対 おおむね2～6歳児と保護者
定 申し込み先着30組
（市内在住優先）
持 上履き、脱いだ靴を入れる袋、フェイスタオル1人1枚、飲み物
申 9月9日（月）から
ごとと支援センター☎29922・22338に電話・☎



発達障害児家族のついで

日 9月10日（水）午前10時～正午
場 ごとと福祉の未来館
◎ 会場に直接お越しください。
対 17歳以下の児童の家族
問 松原学園☎29900・34888

犬の飼い方教室

日 10月17日（水）午後1時30分～3時
場 生涯学習推進センター
対 次の全てを満たす犬の飼い主
▼ 所沢市で登録済み ▼ 令和元年度狂犬病予防注射済み ▼ 避妊去勢手術済み ▼ 体重20kg以下 ▼ 攻撃性が低い
定 申し込み先着▼犬同伴：5人▼犬同伴なし：15人
内 犬のしつけ方、獣医師の健康相談など
講 日本聴導犬推進協会・水越みゆきさん
申 同月初旬～10月16日（水）に生活環境課☎29998・93700に電話

農業に興味がある女性大歓迎！若手 農業後継者とのふれあいイベント

日 9月28日（土）正午～午後6時
場 西武所沢店
対 20～32歳の独身女性
定 抽選10人
内 若手農業後継者とのグランピングバーベキュー
費 2千円
申 9月13日（金）までに農業後継者対策連絡会事務局（農業振興課内）☎29998・91588に電話・☎



市民相談

◎ 詳細は市☎Qふれあいイベントをご覧ください。
① 予約制・弁護士との休日特設相談会
日 9月14日（土）午前9時～11時30分
内 相続や金銭問題、債権債務、損害賠償請求、民事訴訟など
申 同月初旬～9月27日（金）に高齢者支援課☎29998・91200に電話

不動産無料相談会

日 9月20日（金）午前10時～午後3時
内 不動産の契約、取引、賃貸借など
③ 建築業者の住宅増改築等相談
日 9月10日（水）午後1時～3時30分
内 住宅リフォーム時の注意点など
④ 不動産取引無料相談会
日 10月1日（水）午前10時～午後3時30分
内 不動産取引の法律、税金など
【共通事項】
場 ① 市役所1階市民相談課②③④ 同1階市民ホール
問 市民相談課☎29998・90992

空き家セミナー・相談会 「あなたは大丈夫？『実家の相続』と空き家問題」

日 9月7日（土）午後1時～4時30分
場 市役所8階大会議室
対 空き家の所有者、相続予定者
定 申し込み先着60人
内 空き家問題や相続・利活用のセミナー、空き家空地管理士や行政書士の相談
申 同月初旬～9月27日（金）に生活環境課☎29998・93700に電話



行政書士の暮らしの無料相談会

日 9月27日（金）午前10時～午後3時30分（受付）
場 市役所1階市民ホール
◎ 先着順にお受けします。
内 相続、遺言、家庭問題、外国人の入国・在留、起業支援・会社設立など
問 市民相談課☎29998・90992

障害者就職面接会

日 10月10日（水）午後1時～4時
場 障害者リハビリテーションセンター（並木）
申 同月初旬～9月27日（金）に生活環境課☎29998・93700に電話

健康レシピピ。

所沢市管理栄養士おすすめ！



材料 2人分
ナス…小1個
牛もも肉薄切り（しゃぶしゃぶ用）…100g
赤ワイン…小さじ1
玉ネギ…1/4個
エリンギ…小2本
トマト…小1/4個
小麦粉…大さじ1/2
オリーブ油…小さじ1/2
水…100ml
コンソメ…小さじ1/2
ケチャップ…大さじ2
中濃ソース…大さじ1/2
みそ…小さじ1
コショウ…少々
ごはん…お好みで



秋のナスのピ

エネルギー 179kcal
タンパク質 13.2g
脂質 6.5g
塩分 2.1g

▶ 牛肉…一口大に切り、赤ワインを揉み込む…① ▶ 玉ネギ…薄切りにする…②

フライパンにオリーブ油を熱し、①②を炒める。牛肉の色が変わったら、③④⑤を加え小麦粉を振る。全体に混ぜたら、⑥を入れてふたをして煮る。

▶ ナス…5mm幅の半月切りにして、水につける…③
▶ エリンギ…5mm幅の半月切りにする…④ ▶ トマト…5mm角に切る…⑤

途中アクを取りながら煮て野菜が柔らかくなれば、⑥を入れふたをして10分程弱火で煮る。⑦で味を調整、ごはんにかける。

◎健康レシピはクックパッドでも公開しています。



問 保健センター健康づくり支援課 ☎2991-1813

マンション管理無料定期相談会

日 9月26日（木）午後1時30分～4時30分
場 市役所1階市民ホール
内 市内のマンション管理組合・マンション居住者など
内 修繕、管理費の滞納、騒音など
申 9月25日（水）までに市街地整備課☎29998・92008に電話



就職支援を行う セカンドキャリアセンター所沢

◆ 就職相談
日 場 月・火曜：西部地域振興センター（並木）
木・土曜：ラーク所沢（花園）
◆ 中高年向け就職支援セミナー
日 9月13日（金）午後2時～4時

皆さんの善意（順不同）

6月16日～7月15日の受付分です。ありがとうございました。
【寄付金】総額314,739円
● 所沢友和会様 ● 中央管財様 ● Honda Cars 埼玉西 新所沢店様 ● とろざわ自動車学校様 ● 所沢地区環境推進員協議会様
【物品】● 村上哲也様（バスケットボール） ● いるま野農業協同組合様（雑誌）



クイズ②

いつ起こるかかわからない病气やけがに備えよう！
9月9日は何の日？

きょうの日の



ヒント・7面 応募方法は15面