

親子で楽しむ運動あそび

日 6月17日(出)午前9時30分〜11時  
場 どもと福祉の未来館  
対 おおむね2〜6歳  
児と保護者



定 申し込み先着20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 6月12日(月)からども支援セン  
ターに電話・電話/ ☎29222・  
22388

採れたて！農産物直売「ふたりの市」

日 6月13日(火)午  
前10時〜午後1時  
場 市役所別館前広  
場  
時 午後1時〜元  
町コミュニティ広  
場  
問 農業振興課 ☎2998・9158



リサイクルふれあい館エゴロの行事

①おもちゃの病院  
6月24日(出)午後1時〜3時  
②傘修理(1人1本・部品代実費)  
6月17日(出)午後1時〜2時30分  
③折りたたみ傘、ビニール傘は対象  
外です。  
④包丁研ぎ講習会  
6月17日(出)午後1時30分〜  
⑤抽選6人(市内在住の大人)  
④大型家具抽選会  
6月2日(金)・23日(金)午前11時〜  
⑤着物からブラウス作り  
6月21日(水)午前9時30分〜午後3  
時



定 抽選10人(市  
内在住の大人)  
費 5000円  
持 裁縫道具、ミシン糸、ものさし、  
昼食  
⑥生ごみ減量・資源化講演会  
7月2日(日)午後1時30分〜  
定 先着15人(市内在住の大人)



◆参加者には、段ボールコンポスト  
セットを無料配布します。  
申 ①②当日受付④当日午前10時30  
分までに同館に直接③⑤⑥届  
6月6日(火)までに同館に電話/ ☎  
2994・5374  
暮らしの相談  
いずれも時間は受付時間です。先  
着順に受け付けます。  
◆特設行政相談  
6月9日(金)午前10時〜午後3時30  
分  
◆国など行政への要  
望や苦情など  
主 行政相談委員  
所 沼部会  
◆住宅増改築等相談  
6月13日(火)午後1  
時〜3時30分  
◆住宅リフォーム時の注意点など  
主 埼玉土建一般労働組合所沢支  
部  
◆行政書士の暮らしの無料相談会  
6月26日(月)午前10時〜午後3時30  
分

分  
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  
主 埼玉県行政書士会所沢支部  
【共通事項】  
場 市役所1階市民ホール  
問 市民相談課 ☎2998・9092

発達障害児家族のつどい

日 6月22日(木)午前10時30  
分〜正午  
◎会場など詳細は市HPの  
発達障害児家族 をご覧ください。  
問 松原学園 ☎2990・3488



狭山丘陵いきものふれあいの里  
センターのイベント

①里山体験講座  
「郷土食ゆでまんじゅうを作ろう」  
日 6月10日(出)午前10時〜午後2時30  
分  
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)

定 申し込み先着20人  
持 昼食、飲み物、筆記用具  
費 5000円  
②狭山丘陵自然観察会  
「シダ観察入門」  
日 6月17日(出)午前9時30分〜正午  
対 高校生以上  
定 申し込み先着20人  
持 飲み物、筆記用具  
費 5000円  
③定例ガイドウォーク  
日 6月3日(出)・4日(日)午後1時30分  
〜2時30分  
申 ①②月同から同センターに電話  
③当日受け付け/ ☎2939・9  
412へ

木造住宅の耐震診断相談会

日 6月24日(出)午前9時30分〜午後  
4時/市役所7階研修室  
対 平成12年5月以前に、  
在来工法または枠組  
壁工法(2×4工法)  
で市内に建てられた、  
延床面積500平方  
メートル以下の平屋



または2階建ての木造戸建住宅の  
居住者・所有者  
共催 一般社団埼玉建築士会入間第  
一支部所沢部会  
定 申し込み先着30人  
◎詳細は市HP(我が家の耐震)を  
ご覧ください。  
申 同月6月13日(火)に建築指導課  
に直接/ ☎2998・9180

開業相談会

金融や経営など開業についての個  
別相談に専門家が応じます。  
日 7月4日(火)・11日(水)各日午後5時  
〜8時  
場 所沢商工会議所(二町)

6月の児童館だより  
市内11児童館のイベ  
ントを市HP(児童館だ  
より)で確認できます。



◎開業までの一連の流れなど初段階  
の相談は、開業セミナーや通常  
相談窓口でお受けします。詳細は所  
沢商工会議所をご覧ください。

所沢市管理栄養士おすすめ！  
**健康レシピ**  
野菜たっぷり 夏

Point  
簡単な味付けでおいしく作れる  
減塩レシピです！

1 玉ねぎは5mm角、ご  
ぼうはいちょう切り、に  
んにくはみじん切りにし  
ておく。フライパンに油  
とクミンシードを入れ弱  
火にし、香りがしてきた  
ら★を加えて炒める

2 玉ねぎが透明になったら  
ひき肉を加えて炒め、色  
が変わったら☆を入れて  
15分煮る

3 カレー粉を加え、3分ほ  
ど煮る

エネルギー 477kcal  
たんぱく質 18.9g  
脂質 8.5g  
塩分 1.5g

材料(2人分)  
オリーブ油…小さじ1  
クミンシード…少々  
鶏ひき肉…80g  
カレー粉  
★玉ねぎ…70g  
★ごぼう…30g  
★塩…少々

★にんにく…3g  
☆カットトマト缶…200g  
☆ケチャップ…小さじ2強  
☆水…100ml  
☆醤油…小さじ1  
☆はちみつ…小さじ1/2  
☆レンズ豆(乾)…50g

健康レシピは  
クックパッドでも  
公開しています。