

楽しいよ！いきいき健康体操教室

■開催施設・開催日時

施設名	開催日時
さやまがおか荘(若狭4-2478-4) ☎ 2949-1192 ※	5月19日～8月4日の火曜日/ 午前9時30分～11時30分
みかじま荘(三ヶ島3-1440-1) ☎・FAX2947-2213	5月19日～8月4日の火曜日/ 午後1時～3時
うしぬま荘(牛沼54) ☎・FAX2998-4745	5月20日～8月5日の水曜日/ 午前9時30分～11時30分
とめの里(中新井547) ☎・FAX2943-2492	5月20日～8月5日の水曜日/ 午後1時～3時
緑寿荘(緑町3-16-7) ☎・FAX2928-8415	5月21日～8月6日の木曜日/ 午前9時30分～11時30分
とみおか荘(北岩岡118-4) ☎・FAX2943-8651	5月22日～8月7日の金曜日/ 午前9時30分～11時30分
あづま荘(久米2263-1) ☎・FAX2928-1466	5月22日～8月7日の金曜日/ 午前9時30分～11時30分
こてさし荘(北野1-2-12) ☎・FAX2947-3232	5月22日～8月7日の金曜日/ 午後1時～3時

※さやまがおか荘へFAXで申し込む場合は、うしぬま荘へFAXしてください。

対象 介護認定を受けていない60歳以上の方で、自動車以外の交通手段で通える方(駐車場はありません)

内容 自宅のできる転倒・腰痛予防の筋力アップ体操(全12回)

参加費 無料

定員 各施設とも25人

◎申し込み多数の場合は、抽選になります。

申し込み・問い合わせ 4月10日(金)までに各施設へ電話、FAX



♪♪♪親子で楽しむ運動遊び

とき 4月25日(土)/午前10時30分～正午

ところ 市民体育館

対象 おおむね2歳～6歳児

◎対象年齢はおおむね目安です。持ち物 上履き、タオル1人1本、下履きを入れる袋

講師 早稲田大学人間科学部教授・前橋 明さんほか

◎当日は、動きやすい服装で参加してください。

申し込み・問い合わせ 市役所2階(こども支援課または保育課、各公民館、各児童館等)にある申込用紙でも支援課(☎2908-9124・FAX29098-9035/〒359-8501並木1-1-1/EMAIL a9124@city.tokorozawa.saitama.jp)へ直接、郵送、FAXまたはEMAIL

古布を使って「MUSU」のよ歯の「ムシクール」

とき・ところ 4月14日(火)/午後1時～4時・旧市庁舎4階

参加費 500円(材料費)

定員 申し込み先着25人

持ち物 ものさし、はさみ

申し込み・問い合わせ 4月1日(水)から消費生活センター(☎2928-1233・FAX2923-8711)へ電話

第14回所沢市80歳以上の歯の「ムシクール」

80歳以上で自分の歯が20本以上ある方、ぜひお申し込みください。

◎むし歯・治した歯がある方、また以前表彰を受けた方もお申し込みできます。

【1次審査】

とき・ところ 6月14日(日)/午後2時～3時・保健センター

対象 市内在住の80歳(昭和54年3月31日以前生まれ)以上の方

内容 20以上の歯の有無を検診

申し込み・問い合わせ 5月29日(金)までに保健センター成人保健課(☎2991-1811・FAX2995-1178)へ電話

4月の一般労働相談

とき 4月8日(水)/午後4時～8時(最終相談：午後7時)

ところ 市役所2階201会議室

内容 就業規則・賃金・解雇・労使間の問題・就業にかかわることなどで、日ごろ疑問に感じていること、直面している問題等

対象 勤労者、事業主等

相談員 社会保険労務士

◎予約制です(当日予約可)。相談時間は1人約50分です。また、就業規則・給料明細・離職票等、資料があればお持ちください。

申し込み・問い合わせ 4月1日(水)から商工労政課(☎2998-9155・FAX2998-9162)へ電話

狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント

①大人のための自然観察会

《草木萌える狭山丘陵》

とき 4月12日(日)/午前9時30分～午後2時30分

集合 早稲田大学バス停(西武池袋線小手指駅南口から西武バス)

参加費 200円(保険代・資料代)

定員 申し込み先着20人

持ち物 風食、水筒、筆記用具等

②里山体験講座

《里山の春探と野遊び》

とき 4月26日(日)/午前10時～午後2時30分

集合 同センター(西武狭山線下山口駅より徒歩約15分)

参加費 300円(保険代など)

対象 小学生・大人(小学生は保護者と参加)

定員 20人(抽選)

持ち物 風食、水筒、筆記用具等

◎定例ガイドウォーク

とき・ところ 4月5日(日)、11日(土)/午後1時30分(受付は午前11時30分)・同センター

◎同センターへ直接お越しください。

申し込み・問い合わせ ①は電話で、②は4月16日(日)必着で往復はがきに参加希望者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、狭山丘陵いきものふれあいの里センター(〒359-1133 荒幡7-8/☎・FAX2939-9412/休館日は毎週月曜日)へ申し込み(4月30日(木)は休館します)

卸売市場のお客様感謝デー

とき 4月4日(土)、18日(土)いずれも午前9時～正午

ところ 所沢総合食品地方卸売市場(南永井867-1)

◎大型駐車場を完備しています。

問い合わせ (株)埼玉西部食品流通センター(☎2945-1111・FAX2945-1119)

特別法律相談会(無料)を開催

所沢市在住・在勤の弁護士10人による「特別法律相談会」を開催します。日常生活で困っていること疑問に感じていること、裁判員制度など無料で相談をお受けします。

とき 4月16日(木)/午前10時～午後4時

ところ 市役所1階市民ホール

受付 会場先着順

◎受付は午後3時30分までです。

相談内容 ▼契約関係▼金銭トラブル▼多重債務▼相続・遺言▼近隣問題▼人権問題▼労働・雇用▼結婚・離婚▼交通事故等

問い合わせ 市民相談課(☎2908-9092・FAX2908-9041)

各種市民相談をご利用ください

市では、一般相談から専門相談まで左表のとおり相談に応じています。

左表のほかに「年2回「休日特設相談」を開催します。なお、各相談時間は約30分です。詳細は市ホームページ(「市民相談」で検索)をご覧ください。

◎4月から法律相談の回数が増えました。なお、相談内容によっては受けられない場合がありますのでお問い合わせください。

問い合わせ 市民相談課(☎2908-9092・FAX2908-9041)



相談名	内容	受付時間帯
一般相談	市民相談員による日常抱える問題や悩みごとの相談	月～金曜日 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分
法律相談(予約制)	弁護士による法律相談 ◎この相談のみ、事前の予約が必要です。	毎週月・水・金曜日 午前10時～正午(相談時間) 午後1時～4時(相談時間)
人権相談	人権擁護委員による人権問題についての相談	毎週火曜日 午後1時～3時30分
行政相談	行政相談委員による国等への苦情や要望の相談	毎週金曜日 午後1時～3時30分
税務相談	税理士による税務上の問題についての相談	毎週木曜日 午前10時～11時30分
司法書士法律相談	司法書士による法律・登記等についての相談	毎月第1・3・5木曜日 午後1時～3時30分
保険・年金相談	社会保険労務士による年金・労働問題の相談	毎月第2・4火曜日 午前10時～11時30分
住宅増改築相談	専門業者(団体)による住宅の増改築などについての相談	毎週火曜日 午後1時～3時30分
行政書士相談	行政書士による官公署に届ける関係書類の作成やその内容に関わる相談	毎月第1・3火曜日 午前10時～11時30分
外国人生活相談	中国語による日常生活の悩みごと相談	毎月第1・3・5木曜日 午後1時～3時30分
	英語による日常生活の悩みごと相談	毎月第2・4木曜日 午後1時～3時30分