

### 外国語が話せなくても大丈夫！ 事業者向けインバウンドセミナー

訪日外国人旅行者とのコミュニケーションのコツを伝授します。  
① 2月12日(水)午後2時～3時30分  
場ごとと福祉の未来館  
市内事業者  
定申し込み先着80人  
講(株)ライブブリッジ・堀岡三佐子さん

健康を維持しよう  
自宅でできるセルフケア体操  
① 2月5日(水)までに申込書を商業観光課 ☎29998・9155 に提出  
② さやまがおか荘 ☎2949・1192  
③ うしめま荘 ☎2998・4745  
④ あづま荘 ☎2928・1466  
申込書は市HP(Qインバウンドセミナー)で入手できます。

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  
「作ろう！小正月にまゆ玉飾り」  
1月12日(日)午前10時～午後2時30分

⑤ 26日(水)午前10時～11時30分  
④ あづま荘 ☎3月2日(月)・9日(月)・16日(月)午後1時30分～3時(全3回)  
市内在任の60歳以上で全3回参加可能な方  
定申し込み先着20人  
健康維持のための頭の体操、指先の体操、筋トレ、ストレッチなど  
持飲み物  
① ② ③ 1月6日(月)から④ 2月3日(月)から各施設に電話  
① 緑寿荘 ☎2928・8415  
② さやまがおか荘 ☎2949・1192  
③ うしめま荘 ☎2998・4745  
④ あづま荘 ☎2928・1466

⑤ 5歳以上(幼児・小学生は保護者同伴)  
定申し込み先着20人  
持食、飲み物、エプロン  
費500円  
② 狭山丘陵自然観察会  
「狭山湖周辺の野鳥と植物」  
1月25日(日)午前9時30分～午後2時  
対高校生以上  
定申し込み先着20人  
持食、飲み物、筆記用具、防寒具、あれば双眼鏡  
費400円  
③ 定例ガイドウォーク  
1月4日(出)・5日(日)各日午後1時30分～2時30分  
集合 ① 同センター(下山口駅から徒歩15分) ② 西武球場前駅駅前  
④ ① 2月4日(出)から同センター ☎2939・9412 に電話③ 当日受け付け



食品ロス削減!もったいないレシピ  
お正月料理をリメイク  
黒豆おこわ  
材料(2合分)  
米…2合  
黒豆煮…80～100g (量はお好みで)  
切り餅…1個  
白だし…大さじ1  
1 米をといでざるにあげる。黒豆煮は豆とシロップ(大さじ1程度/なくてもOK)に分けておく。切り餅は1cm角に切る  
2 炊飯器に米、黒豆煮のシロップ、白だしを入れ、2合の目盛りまで水を加える  
3 黒豆煮、切り餅を入れて軽く混ぜ、いつもどおり炊飯スイッチをオン  
4 炊き上がりは餅がトロトロになっているので、軽く混ぜる。茶碗に盛って好みでごましお(分量外)を振る  
※炊き上がりを軽く混ぜると、もちもちのおこわになります。甘さは黒豆煮の量で調整してください。  
▶ ラップで形を整えて、おはぎにも!

環境講演会「プラスチックごみ問題の現状と私たちにできること」  
2月5日(水)午後1時～3時(午後0時30分開場)  
場所 沢まちづくりセンター  
定申し込み先着50人  
講 国立環境研究所資源循環・廃棄物研究センター副センター長・寺園淳さん  
申 1月6日(月)から環境政策課 ☎2998・9133 に電話

ミュージックリニールオープン  
記念式典・演奏会  
4月1日(水)午後2時～  
場 市民文化センター・ミュージック小学生以上  
定 抽選1、200人  
講 記念式典、改修ポイントの解説、記念演奏(出演/梅干野安未(オルガン)、JHP・メルカールト(オルガン)、佐藤卓史(ピアノ)、ブルーオーロラサクソフオン・カルテット)  
申 1月20日(月)～2月29日(出)に申込

日本語がわからなくても参加可能!  
外国人市民向け防災講座  
英語、中国語、ベトナム語、韓国語、タガログ語、やさしい日本語で対応。大地震に備える防災講座です。  
◎ 付き添いの方など、日本人の参加も可能です。  
2月9日(日)午後2時～4時  
場 市役所6階604会議室  
定 申し込み先着40人  
講 防災講座、非常食の試食  
申 1月31日(金)までに申込書を文化芸術振興課 ☎2998・9211 に提出  
◎ 申込書は同課、市HP(Q外国人市民向け防災講座)で入手できます。

犬の飼い方教室  
2月1日(日)午後1時30分～3時30分/生涯学習推進センター  
講 犬の飼い主、これから犬を飼おうと思っている方  
定 申し込み先着20人  
講 近隣に迷惑をかけない飼い方、獣医師による犬の健康相談など  
◎ 犬の同伴はできません。  
講 日本聴導犬推進協会・水越みゆきさん  
申 1月6日(月)～31日(金)に生活環境課 ☎2998・9370 に電話

飼い主のいない猫対策セミナー  
2月8日(日)午後1時30分～3時30分/小手指公民館分館  
◎ セミナー終了後、個別相談を行います。  
講 猫の飼い主、猫のことで迷惑を受けている方、猫の世話をしている方、猫に関する地域活動に興味がある方など  
定 先着100人  
◎ 会場に直接お越しください。

子ども支援セミナー  
長年に渡り、所沢市の子どもたちを分析してきた早稲田大学・前橋研究室の報告と講演です。  
1月11日(日)午前11時15分～午後0時10分/午後1時30分～3時30分/3時10分～4時40分  
場 ごとと福祉の未来館  
定 各部先着80人  
◎ 会場に直接お越しください。  
① 報告：所沢市の子どもたちの生活実態と課題 ② 講演：「スマホ社会・夜型社会の中で育つ子どもの生活と健康課題」 ③ 講演：「『食べて、動いて、よく寝よう!』運動のススメ」  
講 早稲田大学教授・医学博士・前橋明さん他  
問 ごとと支援センター ☎2922・2238

市  
内4カ所にある老人福祉センターでは、60歳以上の方の健康づくりに役立つ体操や講座を開催しています。  
とこちゃん体操にストレッチ。誰でも自由に参加できる体操は、ボランティアが中心になって行う気軽な健康づくり。おもいを使った「とこちゃん元気百歳体操」は、筋力アップに効果があると大好評です。そのほか、脳トレ体操や歌いながら元気に体を動かすカラオケ体操などなど、気軽に楽しいプログラムがいっぱいです。  
笑顔輝く健康を支える頼もしい場所、老人福祉センター。いつでも皆さんをお待ちしています。  
◎ 「自宅でできるセルフケア体操」講座(本面参照)もご案内しています。  
利用日時 月～土曜午前9時～午後4時30分(日曜、祝休日、年末年始除く)  
問 老人福祉センターうしめま荘 ☎2998-4741/牛沼54  
◎ 詳細は市HP(Q生きがいパワー)をチェック!

書を所沢市文化振興事業団 ☎2998・7777 に提出  
◎ 申込書は同事業団(市民文化センター内)、同事業団市役所5階文化芸術振興課で入手できます。  
環境講演会「プラスチックごみ問題の現状と私たちにできること」  
2月5日(水)午後1時～3時(午後0時30分開場)  
場所 沢まちづくりセンター  
定 申し込み先着50人  
講 国立環境研究所資源循環・廃棄物研究センター副センター長・寺園淳さん  
申 1月6日(月)から環境政策課 ☎2998・9133 に電話

生きがいパワースポット  
笑顔輝く健康づくりを応援!  
うしめま荘 緑寿荘  
さやまがおか荘 あづま荘  
2  
書を所沢市文化振興事業団 ☎2998・7777 に提出  
◎ 申込書は同事業団(市民文化センター内)、同事業団市役所5階文化芸術振興課で入手できます。

生きがいパワースポット  
笑顔輝く健康づくりを応援!  
うしめま荘 緑寿荘  
さやまがおか荘 あづま荘  
2  
書を所沢市文化振興事業団 ☎2998・7777 に提出  
◎ 申込書は同事業団(市民文化センター内)、同事業団市役所5階文化芸術振興課で入手できます。  
環境講演会「プラスチックごみ問題の現状と私たちにできること」  
2月5日(水)午後1時～3時(午後0時30分開場)  
場所 沢まちづくりセンター  
定 申し込み先着50人  
講 国立環境研究所資源循環・廃棄物研究センター副センター長・寺園淳さん  
申 1月6日(月)から環境政策課 ☎2998・9133 に電話