

いきいき健康体操教室

日場 ①7月20日～9月14日の毎週木曜午前10時～正午(全8回) / セントラルフィットネスクラブ / 小手指(小手指町 / 小手指駅北口から徒歩1分) ②6月30日～8月25日の毎週金曜午後0時30分～2時30分(全8回) / スイミングクラブブルネサンス新所沢(美原町 / 新所沢駅東口から徒歩11分)



講 東光会東所沢病院院長・山口克彦さん

場 松井西地域包括支援センター ☎2994・1615

市民活動支援講座

次世代の担い手を確保するために

日場 6月24日(土)午後1時30分～3時30分
場 新所沢コミュニティセンター
対 市内在住・在勤・在学の方
定 申し込み先着30人
講 CRファクトリー・五井利明さん
申 同★市民活動支援センター ☎2968・8391 に電話

市民相談

①弁護士による休日特設相談会
相談は予約制です。
日場 6月10日(土)午前10時～午後3時30分(受付)
場 相続や金銭問題、民事訴訟などの法律相談
②くらしの中の悩みごと相談
日場 6月13日(火)午前10時～午後3時30分(受付) / 6月27日(火)午後1時～3時30分(受付)
場 いじめや差別などの人権問題
③行政相談
日場 6月2日(金)午後1時～3時30分(受付) / 6月16日(金)午後1時～3時30分(受付)
場 国・県などの行政への要望や苦情など
④社会保険労務士による保険・年金相談
日場 6月27日(火)午前10時～11時30分(受付)
場 労働、雇用問題、年金など
⑤建築業者による住宅増改築等相談
日場 6月13日(火)午後1時～3時30分(受付)
場 住宅リフォーム時の注意点など
⑥特設行政相談
日場 6月9日(金)午前10時～午後3時30分(受付)
場 国・県などの行政への要望や苦情など

共通事項

場 ①～④市役所1階市民相談課 ⑤⑥同1階市民ホール
申 ①のみ市民相談課 ☎2998・9092 に電話

消費生活相談(土曜相談窓口)

日場 6月10日(土)午前10時～11時30分、午後1時～3時30分(受付)
場 契約など消費生活全般
対 市役所1階消費生活センター
◎先着順にお受けします。電話相談もできます(相談専用 ☎2998・9204)。
場 同センター ☎2998・9143

就職支援を行うセカンドキャリアセンター所沢

①就職相談
毎週月・金曜午前10時～正午、午後1時～4時
場 月・水曜：西部地域振興センター(並木) / 木・金曜：ラーク所沢(花園)
②若者向け就職支援セミナー
日場 6月9日(金)午後2時～4時
場 市役所6階604会議室
対 40歳未満の求職者
定 申し込み先着30人
場 面接官の心をつかむ自己アピール
③女性向け就職支援セミナー
日場 6月16日(金)午後2時～4時
場 市役所6階604会議室
対 仕事と家庭を両立したい女性
定 申し込み先着30人
場 自己理解と市場理解
④シニア向け就職支援セミナー
日場 6月23日(金)午後2時～4時
場 市役所6階604会議室
対 60歳以上の求職者
定 申し込み先着30人
場 コミュニケーションの基本と面接攻略法
共通事項 市外の方も利用可 / 雇用保険受給資格者には利用証明書を発行
申 同★セカンドキャリアセンター受付専用ダイヤル ☎048・780

・2034に電話(午前9時～午後5時)

仕事に役立つパソコン講座

①エクセル応用編
日場 7月6日(木)・7日(金)午前9時～午後4時(全2日)
場 高度な関数の使い方、データベース機能、マクロを使った自動処理など
②パワーポイント編
日場 7月8日(土)・9日(日)午前9時～午後4時(全2日)
場 基本から、動きや音を入れた効果的なプレゼンテーション資料の作成方法など



場 生涯学習推進センター(並木)
対 市内在住でハローワークに登録中の求職者または市内在住・在勤の勤労者
◎①は簡単な関数ができる方、②は簡単な文書作成ができる方向けです。
定 10人(抽選)
費 4千円(求職者は免除になる場合あり / 別途テキスト代2,160円)
申 同 6月9日(金)までに産業振興課 ☎2998・9157 に電話・電
場 パーシオンは2010です。

女性のためのスキルアップ体験講座(介護)

日場 7月12日(火)午前10時～午後4時
場 市役所別館会議室
対 求職中の女性
定 申し込み先着15人
場 介護職員初任者研修「実技」の授業体験、介護施設見学など
留意事項 市外の方も利用可 / 雇用保険受給資格者には、利用証明書を発行
申 ★7月11日(火)までに(株)ウィザード(委託事業者) ☎048・650・1020 に電話
場 県・産人材育成課 ☎048・830・4601

いままの聞けない病気に健康のおはなし
日場 6月20日(火)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)
場 三ヶ島まちづくりセンター
定 先着150人
◎会場に直接お越しください。
講 元気あわかクリニック院長・間嶋崇さん
場 三ヶ島第1地域包括支援センター ☎2947・28337
◆加齢に伴う腰痛・膝痛
医師から教わる予防方法
日場 6月21日(水)午後1時30分～3時(午後1時開場)
場 松井まちづくりセンター
定 先着100人
◎会場に直接お越しください。

いままの聞けない病気に健康のおはなし
日場 6月20日(火)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)
場 三ヶ島まちづくりセンター
定 先着150人
◎会場に直接お越しください。
講 元気あわかクリニック院長・間嶋崇さん
場 三ヶ島第1地域包括支援センター ☎2947・28337
◆加齢に伴う腰痛・膝痛
医師から教わる予防方法
日場 6月21日(水)午後1時30分～3時(午後1時開場)
場 松井まちづくりセンター
定 先着100人
◎会場に直接お越しください。

いままの聞けない病気に健康のおはなし
日場 6月20日(火)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)
場 三ヶ島まちづくりセンター
定 先着150人
◎会場に直接お越しください。
講 元気あわかクリニック院長・間嶋崇さん
場 三ヶ島第1地域包括支援センター ☎2947・28337
◆加齢に伴う腰痛・膝痛
医師から教わる予防方法
日場 6月21日(水)午後1時30分～3時(午後1時開場)
場 松井まちづくりセンター
定 先着100人
◎会場に直接お越しください。

いままの聞けない病気に健康のおはなし
日場 6月20日(火)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)
場 三ヶ島まちづくりセンター
定 先着150人
◎会場に直接お越しください。
講 元気あわかクリニック院長・間嶋崇さん
場 三ヶ島第1地域包括支援センター ☎2947・28337
◆加齢に伴う腰痛・膝痛
医師から教わる予防方法
日場 6月21日(水)午後1時30分～3時(午後1時開場)
場 松井まちづくりセンター
定 先着100人
◎会場に直接お越しください。



1日本百名山の谷川岳では、「山岳ガイドと行く谷川岳ノ倉沢エコハイキング」イベント開催中 2夏が来れば思い出す♪尾瀬へは日帰りバス「尾瀬ライナー」で90分 37月中旬ごろまでホテルが見られる 45夏はダム湖や渓流でレジャースポーツを楽しんで。B級グルメのダムカレーもぜひ! 6そばは暑い夏のランチにぴったり。特産の舞茸の天ぷらもおすすめ

所沢パスポート券をお忘れなく!

協定施設に宿泊する際、所沢パスポート券と市内在住であることが確認できるものを提示すると、10%の宿泊優待割引や各種

サービスを受けることができます。同券は、市役所1階市民相談課、まちづくりセンター、コミュニティセンター、サービスコーナー(所沢駅・狭山ヶ丘・小手指)、市庁舎(Q市民保養)で入手できます。

行こうよ! ナツタビ 市民保養地巡り

市内在住の方は、市と協定を結ぶ施設(氷上・四方・石和・草津・土肥・魚沼・秩父)を10%引きで利用できます。「所沢パスポート券」でお得に泊まれる市民保養地の四季折々の表情をお届けします(全4回)。

場 市民相談課市民保養施設コーナー ☎2998-9106

温泉総選挙 2016 リフレッシュ部門第1位 水上温泉郷 編

群馬県の最北部の温泉郷。湯量が豊富で、泉質や趣の異なる18の温泉地は「みなかみ18湯」と呼ばれ、温泉総選挙2016でリフレッシュ部門の第1位に輝きました!

◆6～8月の宿泊は期間限定特別サービス
2つの旅館で宿泊料金15%引き(通常10%引き)
▶旅館たにがわ
▶源泉掛流しの湯めぐりテーマパーク龍洞
宿泊予約 水上温泉旅館協同組合 ☎0278-72-2611(午前9時～午後5時15分)に電話