

### 9月の宅地内水漏れ修繕当番店

24時間対応しています。当番店に直接ご連絡ください。

日	当番店	電話番号
1日(土)	(有)新井設備工業	2928-4013
2日(日)	(有)平塚設備工業	2923-5778
8日(土)	(有)東邦設備工業所	2944-3880
9日(日)	(株)協立管工	2948-5515
15日(土)	(株)ミヤザキ	2948-7650
16日(日)	(株)楽々	2923-4900
17日(日)	(株)貫井産業	2993-0110
22日(土)	(有)本田技管	2948-1300
23日(日)	ヒロ設備工業	2941-5228
24日(日)	(株)金子設備工業	2944-0515
29日(土)	(有)マコト設備工業	2922-5578
30日(日)	上野管工(株)	2923-5890

### テレビの受信障害対策にご協力ください

携帯電話での新しい電波利用が始まるため、ご家庭のテレビに映像が乱れるなどの受信障害が発生する

問 上下水道局給水管理課 ☎2921-1082 FAX 2921-1091

## 開催

### とろろ出沒情報

可能性があります。対象世帯には、700MHz利用推進協会の対策員が訪問します。  
 ◎ケーブルテレビ、光ケーブル、B/S/CS放送には影響ありません。  
 700MHz受信障害対策コールセンター(午前9時～午後10時) ☎0120-700-012(つながらない場合は☎050-3786-0700/有料)

### とこまちコンサート

日場 9月1日(土)午後1時～7時/所沢まちづくりセンター

### 健康増進普及月間イベント

日場 9月3日(月)・4日(火)午前10時15分～午後3時/西武所沢店8階

日場 9月8日(土)・9日(日)午後4時～

### 新所沢コミュニティセンター

市民活動団体の企画(シニアチアダンス、ニユーススポーツ体験、各種相談コーナー、おはなし会など)

### 市民活動支援センター

☎2968-8391

### 健康増進普及月間イベント

日場 9月3日(月)・4日(火)午前10時15分～午後3時

### 採れたて!農産物直売「とろろ」市

日場 9月11日(火)午前10時～午後3時/市役所別館前広場

### 平成31年 所沢市新春のつどい

平成31年は、1月8日(火)に開催します。詳細は本紙12月号に掲載します。

### 市民活動支援センターまつり

日場 9月30日(日)午前10時～午後4時

### 犬の飼い方教室

日場 10月3日(火)午後1時30分～3時

### 駅ボランティア体験会

日場 10月12日(金)午後1時30分～5時

### とろろ親子で楽しむ運動遊び

日場 9月29日(土)午前9時30分～11時

## 健康レシピ

所沢市管理栄養士おすすめ!

### 材料 2人分

- 厚揚げ…100g
- ピーマン…6g
- 玉ネギ…70g
- ナス…100g
- ズッキーニ…80g
- オリーブ油 (a) …小さじ2
- オリーブ油 (b) …小さじ1/2
- 豚ひき肉…100g
- ①(混ぜ合わせる)
- ケチャップ…大さじ2
- 赤ワイン…小さじ1
- 中濃ソース…大さじ1
- こしょう…少々
- ピザチーズ…30g
- しらす干し…10g



エネルギー 328kcal  
 タンパク質 31.7g  
 塩分 1.8g

▶厚揚げ…湯通しして油をきり、5mm幅に短冊切り▶ピーマン…薄めに輪切り。種を取る▶玉ネギ…みじん切り

▶ナス・ズッキーニ…5mm幅に輪切りにし、ナスは水にさらす。オリーブ油 (a) を熱したフライパンで焼き取り出す…①

同じフライパンで、オリーブ油 (b)、玉ネギ、ひき肉の順に炒め、①を加える。沸騰したら火を止める…②

器に①・厚揚げ・②の順に半量ずつ重ねる。残りの半量ずつも同様に重ねる。チーズ、しらす、ピーマンをのせて180℃のオーブンで焼き目をつける

◎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

### くぬぎ山地区平地林保全管理活動

日場 9月29日(土)午前10時～正午(午前9時30分受付)



10月3日(火)午後1時30分～3時  
 場 生涯学習推進センター(並木)  
 対 次の全てを満たす犬の飼い主  
 ▼所沢市で登録済み▼平成30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 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  
 持 おしっこ・ふんを片付ける  
 道具、特別な  
 ときに与える  
 エサ、犬の飲  
 み水  
 申 問 月初 10月2日(火)に生活環境課  
 ☎2998-9370に電話

### 犬の飼い方教室

日場 10月3日(火)午後1時30分～3時

### 駅ボランティア体験会

日場 10月12日(金)午後1時30分～5時

### とろろ親子で楽しむ運動遊び

日場 9月29日(土)午前9時30分～11時

## City Topics

長野県上田市と「産産交流に関するフレンドシップ協定」を締結

降ひょう被害を受けたリソゴの販売支援などで交流を深めてきた長野県上田市と所沢市。

今後も農産物や観光資源を活用し、両市の産産を発展させるための協定締結式が行われました。



お互いの農産物を手にする上田市の土屋市長(右)と藤本市長(左)



上田市から贈られたブドウ

10月から東村山市域に乗り入れを開始!



南路線 妻循環コー  
 スで東村山  
 市多摩湖町  
 に乗り入れを開始(6面参  
 照)。同地区の交通状況を  
 改善し、周辺住民の利便性  
 向上のために実現しました。



東村山市の渡部市長(右)と藤本市長(左)