

食中毒予防の3原則

- ① 次の3原則を守って、夏季の食中毒を予防しましょう。
- ② 菌をつけない(清潔・洗浄)
- ③ 菌をふやさない(迅速・冷却)
- ④ 菌をやっつける(加熱・消毒)

問 狭山保健所

☎04・2941・6535

食品の営業届出が必要になります

食品衛生法の改正で、これまで義務のなかった事業者も新たに届出を出す必要があります(オンライン提出も可能)。詳細は狭山保健所または県・食品安全課にお問い合わせください。

届出期限 11月30日(火)まで

問 同課 ☎048・830・3608

開催

中止や変更の場合があります。市庁や各問い合わせ先で最新情報をご確認ください。参加の際は、マスクの着用など感染症対策にご配慮ください。

とろざわ親子で楽しむ運動あそび

日 7月10日(土)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12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

物 1人1枚、飲み物

申 7月5日(月)からども支援センターに電話・☎29922・22388



リサイクルふれあい館工口口の行事

① 大型家具抽選会

日 7月9日(金)・21日(水)午前11時〜

② 浴衣地で風通しの良い帽子作り

日 7月18日(日)午前9時30分〜午後0時30分

定 抽選9人(市内在住の大人)

費 2000円

持 裁縫道具、ミシン糸、ものさし

③ 小学生夏休み子ども講座・とろざわを作ろう

日 7月31日(土)午前10時〜正午

定 抽選12人(小学1・2年生は保護者同伴)

費 4500円

申 ①当日午前10時30分までに同館に直接②③届初〜7月4日(日)に同館に電話/☎2994・5374



野老澤行灯廊火2021

感染症の拡大防止のため、今年は規模を縮小して開催します。

日 7月1日(木)〜31日(土)

場 中心市街地周辺の協力店舗

内 「アマビエ様」夏バージョンのポスター掲示、地口絵の行灯の展示

問 野老澤町商店 ☎29

28・1453



シニアのためのいきいき就職座談会

日 8月3日(火)午後2時〜3時30分

場 市役所6階604会議室

対 おおむね60歳以上の方

定 申し込み先着24人

内 就職支援スタッフと、求人応募や応募書類・面接などの情報交換

申 7月5日(月)から埼玉県セカンドキャリアセンターに電話/☎04

9・265・5844

いきいき健康体操教室

日 8月23日〜10月25日の月曜午後1時15分〜3時15分(9月20日、10月11日除く全8回) / コナミス

ポッククラブ所沢(西所沢駅から徒歩8分)

対 市内在住で要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方

定 抽選25人(初参加優先)

内 筋力アップ体操、認知症予防講座

申 届初〜7月29日(木)までに同施設に電話/☎0570・000・573(土・日曜、祝日除く午前10時〜午後5時)

問 高齢者支援課 ☎2998・9120



若年就職応援フェア

日 7月8日(木)午後1時30分〜4時

場 市役所8階大会議室

◎ 会場に直接お越しください。

対 44歳以下の方

内 就職面接会(12社)

持 履歴書複数枚(写し可)、筆記用具

問 ハローワーク所沢 ☎2992・8609・333#

就職支援を行うセカンドキャリアセンター所沢

◆ 就職相談

日 場 月・火曜：西部地域振興センター(並木) 木・土曜：ラーク所沢(花園)

◆ 中高年向け就職支援セミナー

日 7月9日(金)午後2時〜4時

場 市役所5階502会議室

対 40歳以上の求職者

定 申し込み先着10人

内 応募書類の書き方

◆ 女性向け就職支援セミナー

日 7月16日(金)午後2時〜4時

場 市役所8階大会議室

対 仕事と家庭を両立したい女性

定 申し込み先着30人

内 仕事の進め方、応募書類の書き方

◆ シニア向け就職支援セミナー

日 7月30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20人

内 シニアのための面接攻略法

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 同センター受付専用ダイヤルに電話(午前9時〜午後5時) / ☎049・265・5844

専らしの相談

時間は受付時間です。先着順に受け付けます。

◆ 不動産無料相談会

日 7月2日(金)午前10時〜午後3時

内 不動産の契約、取引、賃貸借など

主催 宅地建物取引業協会所沢支部

◆ 住宅増改築等相談

日 7月13日(火)午後1時〜3時30分

内 住宅リフォーム時の注意点など

主催 埼玉建築士会

所沢部会

【共通事項】

場 市役所1階市民ホール

問 市民相談課 ☎2998・9092

社会保険労務士の労働相談

日 7月16日(金)午後4時〜8時(最終相談：午後7時〜1人50分)

場 市役所別館相談室

対 勤労者、事業主、人事担当者など

定 申し込み先着4人

内 賃金、解雇、就業など

申 届初から産業振興課に電話/☎2998・9157

マンション管理無料定期相談会

日 7月21日(水)午後1時30分〜4時

場 30分/市役所1階市民ホール

内 市内のマンション管理組合、マンション居住者など

◆ マンションの老朽化、修繕、管理費の滞納、騒音、違法駐車など

申 届初〜7月20日(火)に都市計画課に電話/☎2998・9192

発達障害児家族のついで

日 7月16日(金)午前10時30分〜正午

場 どもと福祉の未来館

◎ 会場に直接お越しください。

対 17歳以下の児童の家族

問 松原学園 ☎2990・3488

市立障害者施設作品展・地域活動支援センター紹介コーナー

障害のある人たちの作品展や、施設の紹介などを行います。

日 7月13日(火)〜16日(金)午前9時〜午後5時(16日は午後1時まで)

場 市役所1階市民ホール

問 障害福祉課 ☎2998・9116



所沢市管理栄養士おすすめ!

健康レシピ

エネルギー 414kcal  
タンパク質 19.7g  
脂質 12.0g  
塩分 2.6g



▲健康レシピはクックパッドでも公開しています。

材料(2人分)

うどん…2玉  
なす…2本  
大葉…4枚  
サバのみそ煮缶…1/2缶(80g)

しょうが…適宜  
めんつゆ(ストレート)…40ml  
④ ポン酢しょうゆ…大さじ1/2



なすは夏野菜の中でダントツの冷却効果を持ち、大葉はさわやかな香りと色で食欲を増進してくれます。塩分0.9gのうどんを使うとさらにヘルシー!

1 なす…1つつラップに包み電子レンジ(600W)で1分40秒加熱し、ラップごと冷水中に浸す。冷めたらヘタを取って1cmの半月切りにし、④に漬ける…①▶しょうが…すりおろす…②▶大葉…千切りに…③

2 ボウルにサバ缶を汁ごと入れフォークなどでほぐし、②と混ぜ合わせる…④

3 鍋に湯を沸かしてうどんをゆでたら、冷水中に浸して水気を切り、器に盛る。上に①④を汁ごとのせ、③を散らす

問 保健センター健康づくり支援課 ☎2991-1813