所沢市管理栄養士おすすめ！

健康レシピ

野菜たっぷり♪ 春

Point
缶詰など買い置きしておけば手軽に作れます。ご飯やゆでうどん、パスタとも相性◎

サバ味噌煮缶と春キャベツのカレー煮込み

エネルギー	191kcal
タンパク質	11.0g
脂質	10.9g
塩分	1.3g

材料（2人分）

サバ味噌煮缶…2/3缶（120g）
キャベツ…140g
玉ネギ…1/3個
カットトマト缶…1/3缶
コンソメ（顆粒）…小さじ1
カレー粉…大さじ1
白ワイン…30ml
水…200ml
こしょう…少々
サラダ油…小さじ1

1 ▶サバ味噌煮缶…軽くほぐす…①▶キャベツ…1㎝角に切る…②▶玉ネギ…半分に切って薄切り…③

2 サラダ油を熱したフライパンで②③を炒める。しんなりしたらトマト缶、コンソメ、カレー粉、白ワイン、水を入れる

3 沸騰したら①を加え、軽く混ぜる。蓋をして中火で約8分煮込み、こしょうで味を整える

▶健康レシピはクックパッドでも公開しています。

暮らしの相談

時間は受付時間です。先着順に受け付けます。

◆**住宅増改築等相談**
日 4月12日(火)午後1時～3時30分
場 市役所1階市民ホール
内 住宅リフォーム時の注意点など
主催 埼玉土建一般労働組合所沢支部
問 市民相談課☎2998-9092

リサイクルふれあい館エコロの行事

①**おもちゃの病院**
日 4月23日(土)午後1時～3時
②**傘修理（1人1本・部品代実費）**
日 4月16日(土)午後1時～3時
③**大型家具抽選会**
日 4月8日(金)・22日(金)午前11時～
申問 ①②当日受付③当日午前10時30分までに同館に直接／☎2994-5374

社会保険労務士の労働相談

日 4月15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
申問 月初～4月8日(金)午後4時に産業振興課に電話／☎2998-9157

障害年金講演会・個別相談会

日 4月13日(水)▼**講演会「障害年金の仕組みについて」**…午後2時～3時▼**個別相談会**…午後3時～4時
場 市役所8階大会議室

◎会場に直接お越しください。個別相談会は事前申込者から順番に案内しますが、当日申し込みもできます。
申問 社会保険労務士年金サポート会に電話／☎2949-1507

開業ゼミナール

日 5月18日～6月22日の毎週水曜午後6時30分～9時（全6回）
場 所沢商工会議所（元町）
対 市内で開業予定の方、開業・独立後5年未満の方
定 申し込み先着20人
内 創業のノウハウを学ぶ参加型・実践型のセミナー
費 6,500円
講 ビジネス・コア・コンサルティング代表・坂本篤彦さん
申問 同所中小企業相談所HPから電子申請／☎2924-5581

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（要予約）**
日場 ▼月・火曜…埼玉県所沢地方庁舎（並木）▼木～土曜…ラーク所沢（花園）

◆**全年齢向け就職支援セミナー**
日 4月12日(火)午後2時～4時
場 市役所8階大会議室
定 申し込み先着30人
内 面接会話術

◆**女性向け就職支援セミナー**
日 4月19日(火)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 仕事の進め方と応募書類の書き方

◆**シニア向け就職支援セミナー**
日 4月26日(火)午後2時～4時
場 市役所8階大会議室
対 60歳以上の求職者
定 申し込み先着30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
申問 月初から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

仕事に役立つパソコン講座
①エクセル初中級編
②パワーポイント初中級編

日 ①5月19日(木)・20日(金)②5月21日(土)・22日(日)午前9時30分～午後4時30分（いずれも全2日）
場 生涯学習推進センター
対 市内在住でハローワークに登録中の求職者、市内在住・在勤の勤労者で、文字入力ができる方
定 抽選各8人
内 ①表の作成・編集、関数、グラフ作成、データベース操作など②基本操作、図表・動き・音を入れたプレゼンテーション資料の作成方法など
費 6千円（求職者は免除の場合あり／別途テキスト代2,200円）
申問 4月15日(金)までに産業振興課に電話・電申／☎2998-9157
◎バージョンは2013です。

ユニバーサルファッション講座

訓練終了後の就職を目指して、埼玉県職業能力開発センターに委託して実施します。
日 6月2日(木)～9月30日(金)
場 専門学校浜西ファッションアカデミー（緑町1-19-15／☎2924-0611）
対 次の全てを満たす方
▼ハローワークで求職中▼訓練開始日に就職していない▼訓練開始日の1年以内に公共職業訓練を受講していない
定 15人（面接あり／保育は5人）
内 ユニバーサルファッションに重点を置いたファッションビジネスの基本と衣服作りの基礎知識・技法、高齢者や障害者などの福祉・介護衣料への応用
費 14,605円（テキスト代／実習材料は別途自己負担（標準1万円））
申問 あらかじめハローワークで職業相談を受け、4月14日(木)～22日(金)に願書を同センターに提出／☎048-651-3122

皆さんの善意（順不同）

1月16日～2月15日の受付分です。ありがとうございました。

【金銭】293、530円
●埼玉土建一般労働組合所沢支部様●㈱中央管財様●牛沼小学校PTA様●所沢市茶道連盟様●㈱ルミアン様●足立圭子様

【物品】
●埼玉県西部電設協力会様（LED防犯灯・電柱共架工事）

クイズ2

毎年市長が表明する新年度の市の基本方針や主な施策の方向性は？

施政方し○

ヒント・2面　応募方法は15面

市役所に自社製品を展示しませんか？

市内で製造・生産・販売され、所沢市をイメージアップ・PRする展示品を募集します。
展示期間　令和4年7月1日(金)～6年6月30日(日)
場 市役所8階物産展示コーナー
対 次の全てを満たす市内事業者
▶同一事業を1年以上営んでいる▶市税滞納なし
申問 月初～6月3日(金)に申請書、展示品の資料を市役所別館産業振興課に提出／☎2998-9157
◎申請書は同課、市HP（🔍物産展示）で入手できます。