

各種無料相談

日…日時 場…場所 定…定員 受…受付場所 問…問合せ

弁護士による法律相談 ※要事前予約

契約、相続、交通事故の損害賠償、訴訟の手続きなどの相談に応じます。
 日 ①10日(金)13時～15時30分
 ②24日(金)13時30分～16時30分
 ※相談は一人30分まで
 定 ①5名②6名(いずれも先着順)
 ※各相談日の2週間前から予約受付。
 受・問 住民相談室 2 2 1 3

司法書士による法律相談 ※要事前予約

相続に関する登記、遺言に基づく不動産登記、会社の登記、債務整理、成年後見開始申立書の作成など手続きの相談に応じます。
 日 4月20日(木)13時～15時
 ※相談は1人30分まで。
 定 4名(先着順)
 ※相談日の1か月前から予約受付。
 受・問 住民相談室 2 2 1 3

行政書士相談

会社設立、農地転用、各種許認可、申請、紛争のおそれのない遺言書や遺産分割協議書作成の手続きなどの相談に応じます。
 日 15日(水)13時～16時
 受・問 住民相談室 2 2 1 3

土地家屋調査士相談 ※要事前予約

土地家屋調査士が、土地の境界や測量、分筆、合筆などの相談に応じます。
 受・問 住民相談室 2 2 1 3

行政相談

行政相談委員が、行政の業務に関する要望や苦情などの相談に応じます。
 日 14日(火)10時～12時
 受・問 住民相談室 2 2 1 3

住宅リフォーム相談 ※要事前予約

建築士が、住宅リフォーム対策の相談に応じます。
 受・問 住民相談室 2 2 1 3

児童相談

相談員が、子どものしつけや生活の相談に応じます。
 日 3日(金)・17日(金)10時～15時
 受・問 伊奈町子育て支援センター
 7 2 8 - 3 4 8 2

暴力団被害相談

上尾警察署員が、暴力団員などによる不当な行為でお困りの方の相談に応じます。
 問 生活安全課 2 2 8 3

住民無料相談室

相続、遺言、離婚、成年後見など、身近な問題を行政書士に相談できます。具体的な相談をする際は、資料をお持ちください。
 日 4日(土)9時～12時
 ※相談は一人1時間まで。
 定 6組(先着順)
 受・問 総合センター 7 2 2 - 9 1 1 1

くらしの相談室

行政書士による遺言、相続、離婚などの相談会です。資料などがある場合はお持ちください。
 日 19日(日)9時～12時
 場 ゆめくる1階相談室
 定 3名(先着順)
 受・問 ゆめくる 7 2 4 - 0 7 1 7

地域包括支援センター土曜日相談

高齢の方の介護・福祉・健康・生活などの相談に応じます。平日の通常相談と併せてご利用ください。
 日 ①11日(土)②18日(土)10時～14時
 受・問 ①伊奈町地域包括支援センター 7 2 0 - 5 6 5 6
 ②伊奈町南部地域包括支援センター 7 9 5 - 4 9 0 0

消費生活相談

消費生活相談員が、消費者契約トラブルなどの相談に応じます。
 現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、基本的に電話相談となります。来庁を希望される場合は、下記にお問い合わせください。
 日 毎週月～木曜日(祝日除く)10時～12時、13時～15時
 相談電話番号(局番なし) 1 8 8
 問 元気まちづくり課 2 2 3 4

創業相談

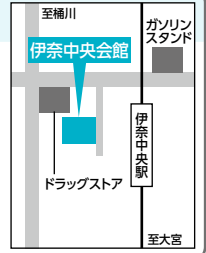
これから開業・独立を検討している方や将来起業(創業)しようとお考えの方の相談に応じます。
 日 8時30分～17時15分(土日祝日休)
 場 伊奈町商工会館
 問 伊奈町商工会 7 2 2 - 3 7 5 1

心配ごと相談

民生委員・児童委員が、生活上の迷いや困りごとの相談に応じます。
 日 8日(水)・22日(水)9時～12時
 場 ふれあい福祉センター
 問 伊奈町社会福祉協議会
 7 2 2 - 9 9 9 0

人権相談

人権擁護委員が、生活上のトラブルなどさまざまな悩みの相談に応じます。
 日 15日(水)9時～12時
 場 伊奈中央会館
 問 人権推進課
 2 2 4 1



女性相談

※予約優先
 専門の女性相談員が、DV・離婚問題や生活面の不安なことなど、女性の抱えるさまざまな悩みや不安を一緒に考え、解決する方法を探します。
 日 14日(火)・28日(火)10時～12時、13時～14時
 ※相談は一人50分まで。
 受・問 人権推進課 2 2 4 1

結婚相談

※新規登録の受付終了
 相談員が、結婚を希望する方の相談に応じます。
 日 19日(日)9時30分～11時30分
 場 ふれあい福祉センター
 問 伊奈町社会福祉協議会
 7 2 2 - 9 9 9 0

不動産無料相談会

不動産鑑定士が、不動産の価格などの相談に応じます。
 日 4月8日(土)10時～16時
 場 浦和コミュニティセンター14集会室、ウエスタ川越活動室4
 問 (公社)埼玉県不動産鑑定士協会 7 8 9 - 6 0 0 0

ひとりで悩んでいる方ご相談ください

生活に困っている、働きたくても仕事がない、社会に出るのが怖くなってしまったなど、ひとりで悩まずご相談ください。
 埼玉県から委託された、アスポーツ相談支援センター埼玉東部の専門員が、相談者一人ひとりに合わせた支援を行います。家族や周りの方からの相談も受け付けています。
 また、生活保護世帯や生活困窮者世帯の中学生を対象に、高校進学を支援する学習教室を開設していますので、ご利用ください。
 相談先▶アスポーツ相談支援センター埼玉東部
 0 4 8 - 7 2 0 - 8 4 7 5
 定期相談会(暮らしの相談)▼
 日 原則偶数月第2金曜日9時～12時
 場 役場内会議室
 問 社会福祉課 2 1 3 6

特殊詐欺被害に遭わないために ～「騙されない」と過信しない～

「オレオレ詐欺」：知っていたのに、騙されてしまった。
 「還付金詐欺」：まさか自分のところに犯人から電話があるとは思わなかった。
 「キャッシュカード詐欺」：よく理解していなかった。
 「留守番電話に設定している」：たまたま出たら詐欺犯だった。
 騙されてしまう理由はいろいろありますが、犯人からの電話に出なければ、被害に遭うことはありませんでした。知らない番号には出ないように、留守番電話やナンバーディスプレイを活用できるよう家族や知人にも協力してもらい、設定しましょう。私は騙されないと過信するのは、危険です。
 問 上尾警察署 7 7 3 - 0 1 1 0

振り込め詐欺

上尾警察署管内 令和5年1月

発生状況

4件 約924万円

(うち、伊奈町内発生件数2件 約780万円) 暫定数

緊急対策

振り込め詐欺の撲滅をめざして!

あなたを騙す振り込め詐欺の3大キーワード

会話の中でこの言葉が出たら要注意!
 ▶携帯の番号が変わったよ
 ▶風邪をひいて声が変わったよ
 ▶またあとで連絡するから。携帯番号は…

「おかしい?」と思ったら「110番通報」または上尾警察署 773-0110に通報しましょう。





第4回「朗読の杜」ミニ発表会 大人のための、大人による、大人の朗読会

ゆめくるで活動中の朗読サークル「朗読の杜」が、一年間の練習の成果を発表します。たくさんの方のご来場をお待ちしています。

☎ 夏目漱石シリーズ（猫の墓、火鉢、過去の匂い、柿、泥棒ほか）の個人朗読や朗読劇

📅 3月18日(出)13時30分～16時
(13時15分開場)

📍 2階視聴覚室

前回の発表風景



パドル体操教室 ＜簡単に楽しく体力づくり！！＞

☎ シャもじ型のパドルを使ってストレッチを行います。生活習慣病、肩こり・腰痛予防、日ごろの運動不足やストレス解消に最適です。どなたでも、無理なく楽しみながらできます。

📅 4月7日・21日、5月12日・26日の各金曜日13時30分～14時30分

📍 2階会議室 ☎ 一般成人

👤 各15名（先着順）

📏 室内シューズ、飲み物、タオル
※マスク着用、動きやすい服装でお越しください。

💰 各回500円

🗨️ 木川琴美（NPO法人パドルジャークス体操協会）

HIT（ヒート）エクササイズ

HITとは、決められた時間内でスクワットや腕立て伏せなどの強度の高いトレーニングと短い休憩を繰り返す運動方法のことで、脂肪燃焼や体力向上の効果が期待できるといわれています！

一人だと運動が続かない方やたくさん運動をして汗をかきたい方、一緒にトレーニングをしてみませんか！

📅 3月24日～4月7日の各金曜日19時30分～20時15分（全3回、1回のみ参加も可）

📍 2階会議室

☎ 一般成人 📏 各15名

📏 室内シューズ、飲み物、タオル
※マスク着用、動きやすい服装でお越しください。

💰 町内在住・在勤の方400円、町外在住の方600円（各回）

🗨️ ゆめくるトレーニングジムインストラクター

くらしの相談室 まちの法律家「行政書士」による遺言・相続・離婚・成年後見などの無料相談会です。具体的な内容には資料などをご用意ください。
📅 3月19日(日)9時～12時 📍 1階相談室 📏 3名（先着順、要事前予約）

フィットネス教室コース1～6（コース1・5は2交代制）

※マスク着用

コース1-①、コース1-② 「ゼロ」から始めるエアロビクス

☎ 音楽に合わせて楽しく運動を行います。エアロビクスが初めての方や、久しぶりの方にもおすすすめです。強度＜弱＞

📅 4月3日～5月29日の各月曜日①9時30分～10時15分②10時45分～11時30分（各全8回）

※5月1日休講。

コース2

休講させていただきます。

コース3 歩くエアロビクス

☎ 音楽に合わせて動く、エアロビクスの基本ステップに慣れてきた方に、おすすすめのクラスです。強度＜弱＞

📅 4月5日～5月31日の各水曜日10時45分～11時30分（全8回）

※5月3日休講。

コース4 パンチフィットネス

☎ パンチやキックで身体も温ま

り、ウエスト引き締め&ストレス解消に効果的です。基礎代謝も向上します。強度＜弱＞

📅 4月6日～6月1日の各木曜日19時30分～20時15分（全8回）

※5月4日休講。

コース5-①、コース5-② 癒しのヨガ

☎ ヨガのポーズや呼吸法を行います。姿勢改善やスタイルアップをしたい方におすすすめです。強度＜弱＞（靴不要）

📅 4月7日～6月2日の各金曜日①10時～10時45分②11時15分～12時（各全8回）

※5月5日休講。

コース6 身体コンディショニング

☎ 筋力やバランス感覚など身体を整えるエクササイズを行います。水曜エアロビクスの講師が担当します。強度＜弱＞（靴不要）

📅 4月5日～5月31日の各水曜日9時30分～10時15分（全8回）

※5月3日休講。

フィットネス教室 共通事項

📍 体育室

☎ 一般成人（コース4は中学生以上）

📏 各70名（申込多数の場合抽選）

※抽選日以降の空き状況はお問い合わせください。

💰 町内在住・在勤の方1回400円、町外在住の方1回600円

📏 室内シューズ（コース5・6は不要）、水分補給用の飲み物、タオル
※マスク着用、運動できる服装でお越しください。

📅 3月15日(水)（必着）までに、必ず**往復はがき**（1枚につき1人）に①希望するコース②住所（町外在住で町内在勤の方は勤務先名・所在地・電話番号も記入）③氏名（フリガナ）④年齢（学年）⑤電話番号をご記入のうえ、〒362-0806 伊奈町小室2450-1 ふれあい活動センターゆめくるへ

※返信用はがきには、申込者のあて先（住所、氏名）を必ずご記入ください。

※複数のコースをご希望の場合、必ずコースごとに往復はがきでお申し込みください。

※コース1・5のレッスンは、①②のどちらかの申し込みになります。